# Účinky tělesné aktivity na psychiku

***Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.***
*Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha*

**Úvod**

Přiměřená tělesná aktivita představuje nejen účinný způsob prevence řady onemocnění včetně kardiovaskulárních a nádorových. Lze tak ovlivnit i duševní stav, a to často rychleji a bezpečněji než léky.

### Prevence a mírnění depresivní symptomatologie

Tělesná aktivita pomáhá v prevenci a léčbě deprese (např. Choi et al., 2019, Sun-Young et al., 2019). Toto zjištění je prakticky důležité. Účinek antidepresiv lze očekávat řádově po týdnech pravidelného užívání. Antidepresiva se tedy nehodí ke zvládání krátkodobého stavu smutku, který často nelze označit za depresi, jak je definována v mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10). V tomto případě je jednoznačně vhodnější přiměřená fyzická aktivita. Za pozornost stojí i fakt, že tělesná aktivita mírní depresivní symptomatologii i u dětí a dospívajících, u nichž je podávání antidepresiv spojeno s vyšším rizikem suicidálního jednání než v dospělosti.

### Úzkostná symptomatologie

Tělesná aktivita mírní podstatným způsobem úzkostnou symptomatologii (Kandola et al., 2018). I toto zjištění je klinicky závažné, uvážíme-li celosvětovou epidemii zneužívání benzodiazepinů a závislostí na nich (Votaw et al., 2019). Tělesná aktivita zde představuje bezpečnější alternativu. Navíc ji lze doporučit také jako doplněk jiné léčby.

### Paměť a duševní výkonnost

Zjistilo se, že tělesná aktivita souvisí s lepší pamětí a vyšší kvalitou života seniorů žijících v domově důchodců (Arrieta et al., 2018). Toto zjištění není nové, v podobném duchu vyznívá i stanovisko Americké psychiatrické asociace. Podle něj fyzická aktivita chrání před úbytkem mozkových buněk při Parkinsonově nemoci, Alzheimerově nemoci, po cévní mozkové příhodě i při fyziologickém stárnutí (Winerman, 2005). Příznivý vliv na fungování mozku se prokázal i u dětí. Děti, které se pravidelně věnovaly tělesnému cvičení, měly mimo jiné lepší pozornost, paměť a lepší školský prospěch (de Greeff et al., 2018).

### ADHD

Soustavná tělesná aktivita mírní symptomatologii u dětí s ADHD (Ziereis a Jansen, 2015).

### Vliv na kvalitu života a životní spokojenost

Tělesná aktivita zvyšuje kvalitu života nejrůznějších skupin. To se týká vysokoškoláků (Nowak et al., 2019), dětí a dospívajících (Marker et al., 2018), dlouhodobě hospitalizovaných duševně nemocných (Deenik et al., 2017), pacientů s nádorovým onemocněním (Eyl et al., 2018), ale i např. administrativních pracovníků (Arslan et al., 2019).

### Kontext tělesné aktivity

Nešpor a Csémy (2016) zjistili, že dospívající, kteří se věnují fotbalu, pijí více alkoholu než jejich vrstevníci. Problémem zde není samotná fyzická aktivita, ale její kontext. Na fotbalové tréninky nebo zápasy totiž často navazuje pití piva v restauracích. Co se týče vrcholového sportu, ten bývá spojen se stresem, soupeřivostí, nadměrnou fyzickou zátěží a dalšími faktory, které mohou oslabit nebo eliminovat příznivý vliv tělesné aktivity.

Kontext fyzické aktivity může být i pozitivní. Typickým příkladem jsou kluby jógy, které často navštěvují ženy, jejichž dospělé děti odešly z domova. Kromě pozitivního vlivu cvičení a relaxace se zde jistě uplatňuje i možnost uspokojovat své sociální potřeby.

**Druh a intenzita tělesné aktivity**

Hodně záleží na zdravotním stavu určité osoby a jejich preferencích. Pozitivně působí různé formy fyzické aktivity. Např. při mírnění depresivní obtíží u starších lidí bylo cvičení nízké intenzity stejně efektivní jako chůze (Motl, 2005). Za rozumné minimum pro tělesné zdraví u staršího člověka lze považovat asi 7 500 kroků denně nebo jejich ekvivalent. I méně je ale mnohem lepší než nic (Lee et al., 2019).

**Závěr**

Zdravotníci by měli pacientům doporučovat fyzickou aktivitu i s ohledem na jejich duševní zdraví. Zdravotníci také udělají dobře, když včlení pravidelné cvičení nebo chůzi do svého životního stylu.

*Literatura*


1. *Arrieta H, Rezola-Pardo C, Echeverria I. et. al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. BMC Geriatr. 2018; 18(1):80.*
2. *Arslan SS, Alemdaroglu, I, Karaduman AA et al. The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. Work. 2019;63(1):3-7.*
3. *de Greeff JW, Bosker RJ, Oosterlaan J. et al. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. J Sci Med Sport. 2018; 21(5):501-507.*
4. *Deenik J, Kruisdijk F, Tenback D. et al. Physical activity and quality of life in long-term hospitalized patients with severe mental illness: a cross-sectional study. BMC Psychiatry 2017; 17(1):298.*
5. *Eyl RE, Xie K, Koch-Gallenkamp L. Quality of life and physical activity in long-term (≥5 years post-diagnosis) colorectal cancer survivors – systematic review. Health Qual Life Outcomes 2018; 16(1):112.*
6. *Choi KW, Chen, Ch, Stain MB et al. Assessment of Bidirectional Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults: A 2-Sample Mendelian Randomization Study. JAMA Psychiatry, 2019; 76(4):399-408.*
7. *Kandola A, Vancampfort D. Herring M. et al. Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. Curr Psychiatry Rep 2018; 20(8):63.*
8. *Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M a spol. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women. JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112.*
9. *Marker AM, Steele, RC, Noser AE. Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Health Psychol. 2018; 37(10):893-903.*
10. *Motl RW, Konopack JF, McAuley E. et. al. Depressive symptoms among older adults: long-term reduction after a physical activity intervention. J Behav Med. 2005;28(4):385-94.*
11. *Nešpor K, Csémy L. Těsná aktivita a návykové nemoci: překvapivá zjištění. Čes-slov Pediat 2016; 68(1):57-60.*
12. *Nowak P, Bozek, A, Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. Biomed Res Int 2019; 2019:9791281.*
13. *Sun-Young K, Jae-Hyun P, Mi Yeon L. e al. Physical activity and the prevention of depression: A cohort study. Gen Hosp Psychiatry 2019; 60:90-97.*
14. *Votaw VR, Geyer R, Rieselbach MM et. al The epidemiology of benzodiazepine misuse: A systematic review. Drug Alcohol Depend. 2019; 200:95-114.*
15. *Winerman, L. Exercise may protect against brain-cell loss.*

*www.apa.org/monitor/nov05/exercise.html*

16. *Ziereis S, Jansen P. Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD. Res Dev Disabil. 2015; 38:181-91.*

MUDr. Karel Nešpor, CSc.
drnespor@gmail.com,
www.drnespor.eu