

# **Seminární práce**

**Přístup mediků ke sportu**

**Markéta Novotná, Kristýna Majstríková**

**Kruh 3005**

**LS 2016/17**

„Je žádoucí, aby byl ve zdravém těle zdravý duch". Tuto větu pravil již římský satirik Juvenilas ve druhém století našeho letopočtu. Často právě v antice zdravé tělo bylo ono velice fyzicky zdatné tělo, které bylo nejen funkční a zdravé, ale i krásně vypadalo. Sportovní aktivita byla základem života téměř každého jedince a bylo to bráno automaticky. S plynoucími staletími se mnoho věcí změnilo, vývoj, věda, technika i lékařství se v mnohém zlepšilo. Změnil se i životní styl jedinců a s tím i strava a fyzická aktivita lidí. Ta však ve většině případů ne k lepšímu, ale k horšímu. Právě chyba v těchto základních jednotkách životosprávy jedince vede k nemoci, s kterou pak navštíví lékaře. Doktor by měl jít svým pacientům příkladem a být tedy sám zdravý a ve skvělé kondici. To však nebývá v realitě až tak časté. Už samotný přístup lékařů ke sportovní aktivitě je často negativní, s čímž jsem se setkala již při nastoupení na škole u mediků. Jakožto zarytý sportovec, který byl veden k pravidelné aktivitě od malička, mě tato realita poměrně zaskočila. Vždyť tito lidé by měli být nejen schopni léčit, ale být také příkladem pro své okolí, jak si zdraví udržovat a předcházet tak nemocem. Proto bych tuto situaci chtěla z psychologického hlediska více rozvést. Proč má většina mediků negativní přístup ke sportu a proč by tento přístup měli změnit?

Ano, lékař i medik byl jednou dítětem, kdy vesele všude běhal a sport miloval. V dětství jsme všichni získali nejen zvyky od svých rodičů, ale i zlozvyky. Pokud dítě vyrostlo ve sportovní rodině a ke sportu bylo vedeno od malička, tak si tento zvyk často převeze i do dospělosti. Tuto pravděpodobnost často zvyšuje i přístup rodičů ke sportu. Děti tak rády napodobují rodiče, aniž by si to sami uvědomili. Pokud tedy dítě samo vidí, že rodič sport miluje, obrací se k němu ve svém volném čase a je to pro něj typ odreagování po celém dni v práci, sám k tomu pak v dospělosti inklinuje. Jestli je však dítě vedeno opačným směrem, kdy ke sportu vedeno není vůbec, jelikož pro rodiče to není zajímavá aktivita, vidí jako ten „správný“ styl života tohle. Dále jejich přístup ke sportu v dětském a adolescentním věku ovlivňují koníčky, kamarádi, vzory a další podněty a události formulující jedince. Je tedy pochopitelné, že každý má jiný základ a již na medicínu přichází s jiným přístupem. Je sice pravda, že právě sportovně nadaní jedinci ne vždy směřují usezeným medicínským směrem, ale není to pravidlem. Navíc nadání na sport a přístup k němu jsou dvě odlišné věci.

Obecně platí, že nejproblematictější období pro udržení sportovní aktivity nastává obvykle s nástupem plnoletosti, kdy se mladým lidem mění preference, nastupují do zaměstnání nebo přecházejí na vysokou školu, režim je najednou odlišný a právě v tomto věku 18-20let nejvíce lidí se sportem přestává. Právě u mediků je to často pravidlem.

Studium již v prvním ročníku zabírá oproti předchozím letům strávených na střední škole podstatně více času. Proč by se ale měli medicí zvláště v této době věnovat sportu více a zařadit pravidelnou aktivitu do svého života, i když to zabírá „zbytečně moc času“? Obecně existuje jistá korelace mezi sportem a životní adaptabilitou. Sportovci, oproti nespportovcům, jsou přizpůsobivější a méně trpí patologickými návyky jako např. přejídání, kouření a nadměrné sledování televize. U medika je sport důležitý jak k nastolení psychické pohodě, ale zároveň k udržení fyzické aktivitě. Dlouhé hodiny prosezené u stolu vedou stejně jako u sedavého zaměstnání k špatným postojům těla. Svaly jsou zkrácené a je třeba je posílit a protáhnout. Nemluvě o potřebě vnitřních orgánů, zejména kardiovaskulární a respirační systém je vhodné vytrénovat, ať člověk postupně vylepší svou fyzickou kondici do poměrně rychlého lékařského tempa. Také tím předchází mnohým nemocem, jako je diabetes mellitus, hypertenze a jiné civilizační choroby. Celkově má pohyb na lidské tělo benefiční účinky.

Jak již jsem zmínila v úvodu, lékař by měl jít svým pacientům příkladem ve zdravém životním stylu. Bude mít tak u nich mnohem větší respekt a svým přístupem k životu může mnohé jedince inspirovat a motivovat. Navíc obecně platí, že lidi nemají rádi, když jim někdo říká, co mají dělat, když to ona osoba sama nedělá. Lékař říkající pacientovi nutnost pohybu a změny jídelníčku pro zlepšení aktuálního zdravotního stavu, zatímco on sám je obézní, kouří a pravidelně pije alkohol ve velkém množství, není hoden respektu. Naopak lékař dobré fyzické aktivity s pozitivním náhledem na život může pacienta inspirovat a ve výsledku mu klidně i zachránit život.

Pohyb má také vliv i na psychiku jedince. Studium medicíny a medicína celkově patří v určitých momentech k poměrně stresovým a vypjatým situacím. Vyplavené endorfiny, které se při sportovní aktivitě uvolní, zlepšují aktuální náladu jedince. Zároveň je to v dlouhodobém hledisku skvělou psychohygienou. Člověk se odreaguje od dennodenních

aktivit a často zároveň pozná nové lidi.

Mnoho mediků tyto informace zná a možná by i chtěli svůj přístup ke sportovní aktivitě změnit, ale neustále mají výmluvy. Vždyť ona doporučené aktivita alespoň pětkrát týdně po dobu třiceti minut není tak nerealizovatelná. Proto bych chtěla na závěr těch pár nejčastějších výmluv objasnit, dát krátké a jednoduché rady, že také nejsou tou správnou výmluvou.

Nemám na to čas. To je nejčastější odpověď na otázku, proč se lidi nehýbají. Když si odpovíte na následující otázku, tak si uvědomíte, že je to i nejčastější výmluva. Kolik času denně trávíte na sociálních sítích, sledováním televize či brouzdáním po internetu? Tolik? Zkuste alespoň polovinu z toho raději věnovat času pro sebe.

Nebaví mě to. Není tolik důležité, jaké fyzické aktivitě se budete věnovat, ale je třeba, abyste se jí věnovali pravidelně a s radostí. Proto je důležité, abyste si našli aktivitu, kterou budete mít rádi. Ať už je to běh, fotbal, jóga nebo box, důležité je, aby vás to bavilo. Nevíte, jak začít? Přihlaste se do kurzu či sportovního klubu, potkáte nové lidi a získáte i motivaci.

Nebo začněte s partnerem či kamarádem, ve dvou se to vždy lépe táhne.

Nemám na to peníze. Chůze a běhání, nejpřirozenější pohyby člověka, jsou úplně zadarmo a můžete je provozovat kdekoliv. V dnešní době je i spousta aplikací či kanálů na YouTube také úplně zadarmo, které vás provedou jógou, pilates nebo si díky nim propotíte tričko u kruhového tréninku.

Nemám dostatečnou vůli. Nemáte po celém dni ve škole či věnování se studiu už energii a sílu sportovat? Ušijte si na sebe bič a uvidíte, že vás sport nakonec novou energií dobije. Domluvte se na sportování s kamarády, nebudete to chtít rušit. Přihlaste se na dlouhodobý kurz, nebudete chtít ztratit své vložené peníze.

Nemám na to postavu. Že sport je jen pro hubené a s vyšší váhou to není zdravé? Jako člověk při těle je o to důležitější, abyste do svého života zařadili sportovní aktivitu a snížili tak riziko velkého množství onemocnění. Ideálními sporty pro vás, u kterých ulehčíte vaše klouby, jsou

plavání, nordic walking či cyklistika.

Žádná výmluva není podle mě tedy tou správnou výmluvou. Jaké budete k tomu mít benefity? Vytrénujete si své srdce a cévy, předejdete mnohým onemocněním, zlepšíte si fyzickou, budete mít lepší náladu, budete mít krásnou postavu, potkáte nové lidi a budete na sebe pyšní. Byla bych moc ráda, kdyby se v budoucnu už samotný přístup mediků a lékařů ke sportu změnil a všichni se mu pravidelně věnovali. Aby oni sami dodržovali ty doporučované věci pro své pacienty. Civilizační onemocnění postihují čím dál větší část populace, proto by si měl sáhnout každý do svého svědomí a začít u sebe. Když budu sám zdravý a v dobré kondici, tak se mi pak budou lépe léčit ostatní. Navíc mé rady a výsady k jejich životnímu stylu budou poté akceptovat alespoň o trošku více.