

Pohybová aktivita a sport v životě mužů a žen

Daniela Stackeová

Katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky sportu FTVS UK, Praha

Úvod

Význam pohybové aktivity pro zdraví tělesné i duševní je věcí chronicky známou (chápejme pohybovou aktivitu na rozdíl od sportu, směřujícího k výkonu a soutěži jako činnost tohoto druhu s jinými než soutěžními cíli – viz dále). Uvažujeme-li o psychologických aspektech pohybové aktivity („exercise psychology“ na rozdíl od „sport psychology“), existují významné rozdíly mezi muži a ženami.

Začněme u motivace. Budeme-li uvažovat o motivaci k pohybové aktivitě, můžeme hlavní motivy rozdělit do několika skupin:

- Estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla ve smyslu zvýšení jeho atraktivity a přiblížení se k ideálu, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.)
- Zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.)
- Sociální (možnost sociálního kontaktu, možnost výkonového srovnání apod.)
- Prožitkové (možnost odreagování stresu, relaxace v pohybu, nové prožitky vlastního těla apod.).

V hierarchii motivů k pohybové aktivitě se odráží rozdíly osobnostní, intersexuální, transkulturní a věkové.

Tak jak je přirozené lidské psychice, i v kontextu pohybové aktivity jsou muži více zaměřeni na výkon, i zde tedy vždy preferovali aktivity, kde rozvíjeli vůli, překonávali se, zlepšovali se apod., na rozdíl od motivace žen, daleko více orientovaných jednak na oblast „estetickou“, jednak na prožitek vlastního těla a pohybu. V posledních letech však sledujeme v této oblasti významnou změnu. Demonstrujeme ji na oblasti fitness (v tomto kontextu míněno jako cvičení ve fitness centrech), které se stalo velmi rozšířenou pohybovou aktivitou naší populace.

Obecně lze říci, že ve fitness převažují motivy estetické. Můžeme je označit jako motivy primární, v průběhu času u řady jedinců s narůstající zkušeností s touto pohybovou aktivitou nabývají na váze jí motivy prožitkové spolu se změnou životního stylu a změnou vztahu k vlastnímu tělu a sobě samému – změnou sebepojetí a sebehodnocení.

Ve fitness centrech je přibližně stejné zastoupení mužů a žen. Už tento fakt je významný, protože v době před r.1989 se takovými pohybovým aktivitám, míněno kondičnímu cvičení s cílem ovlivnění vzhledu, kondice a zdraví věnovali převážně ženy, zatímco muži byli více zaměřeni na sportovní aktivity s měřitelným výkonem, takové, kde bylo třeba uplatnit vůli, kondici apod. Čím je způsoben zvýšený zájem mužů o pohybové aktivity směřující ke změně vzhledu těla a zdravotním benefitům?

Vzestup hodnoty těla, mající svůj původ v USA, právě v oblasti fitness, které vidí ideál v opáleném, zdatném a štíhlém těle, významně ovlivnil i změnu těchto postojů v naší společnosti. Tělo se stává předmětem obchodu, objektem, do kterého musí být investováno a často bývá veřejně prezentováno jako symbol úspěchu, což je jednou z příčin, proč hraje tělesné sebepojetí v životě současného člověka důležitou roli. Zatímco dříve by péče o vlastní tělo a jeho vzhled byla viděna u muže jako něco negativního, dnes se stala běžnou záležitostí.

Z psychologického hlediska může mít tento jev jak pozitivní, tak negativní důsledky.

Tělové schéma jako prostředník změny sebepojetí a sebehodnocení

Pozitivním důsledkem tohoto jevu je změna tělového schématu, která je chápána jako prostředník změny celkového sebepojetí a sebehodnocení.

Body image neboli tělové (někdy překládáno též jako tělesné) schéma (synonyma body percept, body schema, body concept) je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, tzn. představa o jeho rozměrech jako celku, o rozměrech jednotlivých částí, jejich vzájemném poměru a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem. Širším pojmem je pojem physical Self jako část total Self (viz multidimenzionální model Self), které je předmětem zájmů mnoha odborníků považujících tělo za hlavní prostředek sebevyjádření a k interakci se světem a je pro ně klíčem k pochopení celého Self, protože i přes dar myšlení a řeči jsou emoce a zdraví člověka vyjadřovány skrz jeho tělo. Dále je tělo chápáno, jak již bylo zmíněno, jako významná sociologická entita. Fox (1997) zdůrazňuje vliv tělového schématu na chování jedince a na pocit životní pohody (well-being). Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (physical Self) a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportu, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také způsob zvládnání (coping) těžkých životních událostí jako je vážná nemoc, stárnutí apod.

Fyziologicky je vnímání jednotlivých částí těla zprostředkováno řadou receptorů, z nichž nejvýznamnější podíl mají proprioreceptory (svaly tvoří cca 40% tělesné hmotnosti). Orgánem čítí ve svalu je svalové vřetenko, které vysílá do CNS senzitivními vlákny informace o změně délky svalu. Na rozhraní svalu a šlachy jsou umístěna šlachová vřetenka registrující stupeň napětí šlachy. Dalšími důležitými receptory, podílejícími se na tvorbě tělového schématu jsou nociceptory, které jsou porůznu rozloženy v endomysiu a kolem svalových vláken. Centrální řízení pohybového aparátu je složitý mechanismus ovlivněný řadou faktorů. Aktuální psychický stav se vždy odráží ve stavu svalového systému. Typickým příkladem je depresivní držení. V závislosti na psychickém stavu se mění svalový tonus, postura, zvyšuje se nebo se snižuje napětí v různých svalových skupinách.

Forma pohybové aktivity, kterou se jedinec zabývá, hraje v utváření tělového schématu důležitou roli. Jedinec trpící hypokinézou, kdy ze svalů přichází prostřednictvím propriocepce malé množství podnětů, vnímá své tělo nediferencovaně, stává se pro něj pasivním elementem, což může mít negativní důsledky jak psychické, tak somatické (např. vyšší riziko ohrožení tzv. psychosomatickými chorobami).

Problematika vztahu k vlastnímu tělu je pak daleko složitější. V dětství je zde dominantní vliv rodiny, resp. vztahu rodičů k vlastní tělesnosti, ve kterém dítě nachází vzor. Psychoanalytici považují za klíčové období rané dětství, konkrétně vztah mezi matkou a dítětem v prvních letech života, tzv. fázi symbiotické jednoty. V tomto období prožívá dítě samo sebe jako neoddělené. V rámci zdařilého vývoje je matka dítěti k dispozici tak dlouho, jak potřebuje, podporuje ho a vítá jeho pokroky, dovoluje mu jako součást hry oddělení a první nezávislá podnikání, podporuje tedy pomalé, přiměřené oddělení a vnitřní autonomii dítěte, které se teprve tímto rodí psychicky a postupně získává od matky své oddělené Já. Klíčovým obdobím je eriksonovské období autonomie, kdy dítě začíná vnímat sebe odděleně od matky jak psychicky tak fyzicky.

V průběhu ontogenetického vývoje nastupují vlivy kulturní a sociální, především současný ideál krásy v dané společnosti.

Do interakce s těmito vnějšími vlivy pak přichází určité osobnostní faktory (např. introverze je dispozicí k zvýšenému vnímání vlastních pocitů včetně tělesných) a výsledkem je určitá forma vnímání vlastního těla a vztahu k němu.

Charakter pohybové aktivity, které se věnujeme, určuje i míru a způsob jejího vlivu na vnímání těla. Právě taková pohybová aktivita, při které dochází k vysokému svalovému napětí, resp. rozdílu

mezi svalovou kontrakcí a relaxací a při které se nesoustředíme na výkon, ale na prožitek pohybu, při které prožíváme pozitivní emoce spojené s pohybem, má pozitivní vliv na tělové schéma. Jak na složku kognitivní (zvýšení aference a v důsledku toho lepší diferencovanost tělového schématu), tak na složku emotivní (změna vztahu k vlastnímu tělu díky pocitu kompetence ovlivnit vzhled těla a jeho „atraktivitu“, přiblížit se k ideálu těla). Typickou takovou aktivitou jsou moderní systémy kondičního cvičení jako je třeba fitness.

Někteří autoři (Macková, 2003) používají pro takové pohybové aktivity označení „kosmetické sporty“.

Závislost na pohybu

Mezi negativní jevy související s výše zmíněným vlivem pohybové aktivity na psychiku řadíme především určitý druh „závislosti“ na pohybové aktivitě – tzv. pozitivní addikce (Křivohlavý, 2001), s níž se setkáváme u běžců, horolezců i jedinců navštěvujících fit centra. Při přerušení pohybové aktivity se u těchto jedinců vyskytují tzv. odvykací příznaky, především v psychologické oblasti - pocity úzkosti, pocity viny, nepokoje a neklidu.

Termínem negativní addikce se označuje neustálé zvyšování mety sportovního výkonu, jejímž rizikem jsou jednak rizika druhu činnosti, prováděné v nadměrné míře, jednak riziko zanedbávání jiných oblastí života.

Při různých patologických stavech, jako jsou např. psychogenní poruchy příjmu potravy, se pohybová aktivita různého druhu může stát součástí obsedantně-kompulsivní symptomatologie. Adams a Kirkby (1999) popisují závislost na cvičení jako primární poruchu, která může vzniknout nezávisle na psychogenní poruše příjmu potravy nebo se rozvíjet jako součást její symptomatologie. Mechanismy vzniku této poruchy jsou jednak psychologické, jednak biochemické, kdy největší význam je přikládán vlivu endogenních opioidů.

Řada autorů popisuje u mužů obdobnou poruchu jako je mentální anorexie u žen. Setkáváme se s ní právě u návštěvníků fitness center. Rizikovým obdobím je stejně jako u anorexie období dospívání, kdy chlapec stejně jako dospívající dívka upře veškerou pozornost na své tělo s cílem přiblížit se ideálu – dokonalému svalovci, a pro tento cíl obětuje všechno včetně zdraví. Etiologie této poruchy je obdobná etiologii mentální anorexie a stejně jako ona může mít vážné zdravotní důsledky.

Psychologie pohybové aktivity je u nás v počátcích, její témata se liší od témat „klasické“ sportovní psychologie a řeší řadu podobných otázek jako psychologie zdraví a další obory aplikované psychologie. V praxi spočívá její význam především v možnosti zvýšení efektivity pohybových programů, kde je třeba mimo jiné respektovat specifika a rozdíly mezi muži a ženami, samozřejmě při zachování individuálního přístupu.

Literatura:

1. ADAMS, J., KIRKBY, R. Exercise Dependence as a Primary Disorder. In: *Psychology of Sport and Exercise : Enhancing the Quality of Life* : Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology FEPSAC – Prague : 1999. Part 1. Praha : FTVS UK, 1999. s. 53-55. ISBN 80-86317-00-5.
2. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.

3. FOX, K.R. *Physical Self : From Motivation to Well-Being*. USA : Human Kinetics, 1997. ISBN 0-87322-689-5.
4. HOŠEK, V. Psychika a sport. In: HOGENOVÁ, A. (ed.) *Hermeneutika sportu*. Praha : FTVS UK, 1998. ISBN 80-7184-744-5.
5. KRÍVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. s. 134-142. ISBN 80-7178-551-2.
6. LARY, M. K., DIGNAN, M. *Targeting wellness : the Core*. New York : Mc Graw-Hill, 1992. ISBN 0-07-037575-5.
7. MACKOVÁ, Z. *Šport jako duševný zážitok: nové trendy v športovej psychológii*. 1. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 2003. ISBN 80-223-1816-7.
8. MORGAN, V.P., ROBERTS, J.A., BRAND, F.R., FEINERMAN, A.D. Psychological Effects of Chronic Physical Activity. *Medicine and Science in Sports*. 1970, 2. s.213-217.
9. RAGLIN, J. Physical Activity and Mental Health : A Complex Relationship. In: MESTER, J., KING, G., STRUDER, H., TSOLAKIDIS, E., OSTERBURG, A. (eds.). *Perspectives and Profiles – Book of Abstracts of the 6th Annual Congress of the European College of Sport Science and 15th Congress of the German Society of Sport Science – Cologne: 24-28.7.2001*. Germany, Cologne : Sport und Buch Strauss GmbH, 2001. s. 26. ISBN 3-89001-235-3.
10. WEINBERG, R.S., GOULD, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA : Human Kinetics, 1995. s. 366-371. ISBN 0-87322-812-x.

STACKEOVÁ, Daniela. Pohybová aktivita a sport v životě mužů a žen. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). *Psychologické dny 2004 : Svět žen a svět mužů : polarita a vzájemné obohacování : sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004*. Olomouc : Universita Palackého v Olomouci, 2005. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica, Psychologica 35 - suppl. Plný text příspěvku o rozsahu 4 s. je dostupný na přiloženém CD-ROM. ISBN 80-244-1059-1.