

0,05 nebo 0,01). Po experimentu je statisticky významný rozdíl téměř mezi všemi proměnnými Úzkost / Deprese, Energie, Poruchy myšlení a aktivace. Tento rozdíl se neprojevil pouze u THOT (hostilita). Nebyl nalezen žádný významný rozdíl mezi pohlavími.

Dlouhodobý vliv sportovního aktivačního programu na duševní zdraví ambulantních psychiatrických pacientů (17)

Projekt byl zaměřen na psychiatrické pacienty v ambulantní péči. Sledoval vliv sportovního aktivačního programu s vedením motivačních pohovorů.

**Metody:** 19 pacientů v ambulantní péči s diagnózou schizofrenie (10 mužů a 9 žen) a 9 pacientů s diagnózou bipolární porucha (5 mužů a 4 ženy) se zúčastnilo plně hrazeného 6denního aktivačního pobytu se 6 hodinami individuálně zvolené pohybové aktivity a motivačními pohovory. Následně jim byly hrazeny 2 lekce vybraného sportu týdně po dobu 6 měsíců. Dalších 7 měsíců cvičili samo-

statně na vlastní náklady. Před začátkem programu, po 6denním pobytu, po 6 měsících a po 13 měsících byly sledovány následující proměnné: čas a frekvence lehké a těžké pohybové aktivity pomocí International Physical Activity Questionnaire, vnímaná tělesná vytrvalost, obratnost a síla na vlastní 10 bodové škále, psychomotorické tempo pomocí testu Trail Making Test, míra úzkosti a deprese pomocí Hospital Anxiety and Depression Scale a aktuální funkční výkonnost pomocí Global Assessment of Functioning Scale.

**Výsledky:** U pacientů s diagnózou schizofrenie pohybový program statisticky významně zvýšil frekvenci lehké pohybové aktivity, zvýšil vnímanou sílu a vytrvalost u mužů a vnímanou obratnost u žen. Zlepšil ukazatele psychomotorického tempa u mužů i žen. U mužů došlo v průběhu programu k mírnému zvýšení úzkosti, u žen ke změně nedošlo. Aktuální funkční výkonnost vzrostla z 60 na 75 bodů u mužů a z 60 na 80 u žen.

U pacientů s diagnózou bipolární porucha došlo u mužů k statisticky významnému zlepšení psychomotorického tempa a mírnému snížení hladiny úzkosti. U obou pohlaví došlo ke zvýšení aktuální funkční výkonnosti. Ostatní měřené proměnné se nezměnily. V pravidelné pohybové aktivitě pokračuje nadále 1 muž a 1 žena.

Tato studie naznačuje, že osoby s psychiatrickým onemocněním mohou být pravidelně fyzicky aktivní, pokud jim budou poskytnuty vhodné příležitosti, a mohou z této aktivity těžit v podobě zlepšeného sebehodnocení. Výsledky naznačují, že fyzická aktivita je spojená jak s vyšší autonomní motivací k tělesné aktivitě, tak s kvalitou života související s tělesným a duševním zdravím a aktivnějším zapojením do společnosti.

*Monografie vznikla za podpory projektu:*

*Physical Activity as a Part of Psychiatric Patient's Treatment, Czech-Norwegian Research Programme (CZ09) 7F14500, 2014–2017.*

## LITERATURA

1. Donaghy J, Buhagiar K, Xanthopoulou P, et al. Routine participation in sports and fitness activities among out-patients with psychotic disorders: A multi-site cross-sectional survey in England. *Mental Health and Physical Activity*. 2021;20(4):100402.
2. WHO (2017). WHO's Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020. 10 facts on physical activity. Reviewed February 2017.
3. Hátlová B, Dlabal M, Louková T. Historická a teoretická východiska psychomotorické terapie. *Československá psychologie*. 2014; (LVIII/1):82-93.
4. Fox KR. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Int J Sport Psychol*. 2000; 31:228-40.
5. Probst M, Knapen J, Poot G, et al. Psychomotor therapy and Psychiatry: What is in a name? *The open complementary medicine journal*. 2010;(2):105-113.
6. Adámková M, Hátlová B. Systematický přehled výzkumů testujících na tělo a pohyb zaměřené techniky v rámci léčby poruch příjmu potravy. *E- psychologie*. 2009;3(4).
7. Hátlová B. Kinezioterapie, pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. *Karolinum*; 2003.
8. Hošek V. Wellness, Well-being and Physical Activity. In Krejčí, Šauerová M. *Acta Salus Vitae*. 2013;(1):1.
9. Knapen J, Van de Vliet P, Van Coppenolle H, et al. Improvements in physical fitness of non-psychotic psychiatric patients following psychomotor therapy programs. *J Sports Med Phys Fitness*. 2003;43:513-22.
10. Holley J, Crone D, Tyson P, et al. The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia: a systematic review. *Br J Clin Psychol*. 2011; (50):84-105.
11. Holter G. *Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen: Grundlagen und Anwendung; mit 118 Tabellen*. Deutscher Ärzteverlag; 2011.
12. Vancampfort D. The importance of self-determined motivation towards physical activity in patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*. 2013;210(3):812-818.
13. Louková T, Hátlová B, Adámková, et al. Psychomotor Therapy and Physical Self-Concept. *Ústí nad Labem: Universita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem*. 2015.
14. Simons, J, Van Damme T, Delbroek H, et al. Impact of Mental Health Problems on Physical Self-Esteem. *European Psychomotricity Journal*. 2017;9(1):3-32.
15. Hátlová B, Dlabal M, Louková T, et al. Motivačně pohybový program u hospitalizovaných psychiatrických pacientů. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2018;114(6):253 -259.
16. Hátlová B, Adámková Ségard M, Probst M, et al. The effect of psychomotor therapy on mental health in-patient schizophrenia treatment. *Acta Gymnica*. 2020;50(2):83-88. DOI10.5507/ag.2020.009.
17. Hátlová B, Chalupová E, Wedlichová I. Dlouhodobý vliv sportovního aktivačního programu na duševní zdraví ambulantních psychiatrických pacientů. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2023;19(2):577-583.
18. Zschucke E, Gaudlitz K, Ströhle A. Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence. *J Prev Med Public Health*. 2013; Jan;46(Suppl1): p12-21.
19. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, et al. Physical Activity Interventions for People With Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2014; 75(9):964-974.
20. Brokmeier LL, et al. Does physical activity reduce the risk of psychosis? A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychiatry research*. 2020;284:112675.

**Psychiatrie pro praxi**  
www.psychiatriepropraxi.cz

