

Psychická pohoda úzce souvisí s fyzickou kondicí. Programem Wellbeing se snažíme ostatní podpořit, říká Moc Králová z CESA VUT

2.6.2026 - | Vysoké učení technické v Brně

Stoupá počet lidí potýkajících se s úzkostmi a různými psychickými obtížemi. Stejně tak si u většiny lidí sedavé zaměstnání začne dříve či později vybírat svou daň. Podle celostní fyzioterapeutky a odborné garantky programu Dagmar Moc Králové z Centra sportovních aktivit VUT přitom zlepšení fyzické kondice obvykle vede i ke zlepšení psychické pohody a větší odolnosti. I proto společně s dalšími odborníky z CESA VUT otevírají 3. ročník projektu Wellbeing - Dej své zdraví na 1. místo, v rámci kterého zaměstnance VUT učí lépe rozumět svému tělu a udělat změny jak v pohybu, tak ve svém prostředí, aby se cítili lépe. Další ročník startuje už letos v září.

Odborníci na pohyb z CESA VUT si podle Dagmar Moc Králové všímali, že stále více lidí na univerzitě hodiny a hodiny sedí a ze života se jim vytrácí přirozený pohyb, který tělo nutně potřebuje. „Také stoupá procento úzkostí a psychických potíží v populaci, což je úzce propojené s fyzickou kondicí,” dodává Moc Králová.

Na tento trend se proto před dvěma lety rozhodli zareagovat a vytvořili projekt, který jednak mapuje to, jak lidé stojí a sedí při práci, ale také nabízí praktické rady a konkrétní cviky. „Nejde o to se strhat, ale přirozeně pečovat o své tělo,” říká Moc Králová.

Zájemci se sejdou pětikrát. „Hlavním průvodcem programu je přístup Trager, který pracuje s vlastní vahou člověka a s citlivostí nervového systému pomocí velmi jednoduchých běžných pohybů. Rozdíl je v tom, čemu dáme v pohybu pozornost. Také se naučíme pár silových prvků, a hlavně se budeme učit hledat krátké časové intervaly v každodenním životě, v rámci kterých můžeme praktikovat aktivní pohyb. Jak tělo vyvádět z pasivního sedu a kompenzovat sedavý způsob života,” přibližuje program Wellbeing - Dej své zdraví na 1. místo Dagmar Moc Králová.

Odborníci na pohyb z CESA VUT si podle Dagmar Moc Králové všímali, že stále více lidí na univerzitě hodiny a hodiny sedí a ze života se jim vytrácí přirozený pohyb, který tělo nutně potřebuje. „Také stoupá procento úzkostí a psychických potíží v populaci, což je úzce propojené s fyzickou kondicí,” dodává Moc Králová.

Na tento trend se proto před dvěma lety rozhodli zareagovat a vytvořili projekt, který jednak mapuje to, jak lidé stojí a sedí při práci, ale také nabízí praktické rady a konkrétní cviky. „Nejde o to se strhat, ale přirozeně pečovat o své tělo,” říká Moc Králová.

Zájemci se sejdou pětikrát. „Hlavním průvodcem programu je přístup Trager, který pracuje s vlastní vahou člověka a s citlivostí nervového systému pomocí velmi jednoduchých běžných pohybů. Rozdíl je v tom, čemu dáme v pohybu pozornost. Také se naučíme pár silových prvků, a hlavně se budeme učit hledat krátké časové intervaly v každodenním životě, v rámci kterých můžeme praktikovat aktivní pohyb. Jak tělo vyvádět z pasivního sedu a kompenzovat sedavý způsob života,” přibližuje program Wellbeing - Dej své zdraví na 1. místo Dagmar Moc Králová.

Další z motivací, proč projekt vytvořit, bylo podle Moc Králové i to, že VUT má k dispozici řadu odborníků a moderní sportoviště. Podle zaměstnanců CESA ale pracovníci univerzity ani jedno nevyužívají tak, jak by mohli. „Z povahy našich profesí nás to nenutí celý den sedět, tak jako jiné lidi na univerzitě. Sami ale víme a cítíme, co to s námi dělá, když musíme dlouhé hodiny sedět. Proto jsme chtěli kolegyně a kolegy podpořit,“ říká Moc Králová a dodává: „Přemýšleli jsme, jak služby nabídnout způsobem, který osloví širší část zaměstnanců i studentů. Postupně jsme si uvědomili, že naše aktivity pravidelně využívá především menší skupina lidí, zatímco velký potenciál zůstává stále nevyužitý. Přitom univerzita nabízí mimořádně kvalitní zázemí – sportoviště, možnosti pohybu i krásné okolní prostředí, které přímo vybízí k přirozenému zařazení pohybu do každodennosti, třeba jen krátkou procházkou po obědě nebo cestou pěšky.“ Jedním z cílů je tedy podpořit větší využití toho, co univerzita dlouhodobě buduje. „A do čeho investuje nemalé prostředky, a současně hledat cesty, jak motivovat lidi k drobným, ale pravidelným změnám v péči o vlastní zdraví,“ podotýká Dagmar Moc Králová.

V roce 2024 se do programu zapojilo okolo 40 účastníků, vloni to bylo na 60 lidí. „Problém ale je, že celý program dokončila ze 60 přihlášených pouze polovina. Hodně narážíme na časové vytížení akademiků, neochotu si udělat čas sám na sebe i nějaké obavy, co by tomu řekli nadřízení,“ podotýká Moc Králová s tím, že právě nadřízení by ale měli přirozený pohyb svých zaměstnanců podporovat. „Máme už spousty studií, které potvrzují, že mikropauzy umožňují zaměstnancům získat určitý odstup od dění v práci. A není to o tom, že se od práce odpojí. Je to o tom, že jí nejsou tak zahlcení. Často člověk už nemůže najít žádné řešení, je úplně zaseknutý a myslí si, že to na té židli vysedí. Přitom mnohdy stačí jen vstát a jít se projít k oknu, ucítit čerstvý vzduch a rozpohybuje se tak nejen tělo, ale i mozek zachytí jiné signály. Já s tím pracovním zadáním zůstávám, jen od problému trochu poodstoupím, získám nadhled a řešení se často najednou objeví,“ říká Dagmar Moc Králová.

Podle Dagmar Moc Králové v péči o své tělo vedou ženy, kterých se do programu zapojuje víc. „Věkově je to pak průřez od doktorandů po seniorní akademiky. Ale většina je zhruba mezi třiceti až padesáti lety. A zatím to vždycky bývalo zhruba půl na půl, co se týče zastoupení z řad administrativních zaměstnanců a akademiků,“ přibližuje.

Od září se mohou do programu zapojit i ti, kteří ho už absolvovali. Podle Dagmar Moc Králové se ho totiž snažili posunout dál a vylepšit. Novinkou tak je například návštěva odbornic na pohyb a ergonomii přímo na pracovišti. „Místo workshopů, které byly v tělocvičně, jsme zařadili ergonomii přímo na pracovišti. Půjdeme s kolegyní na místo a tam to poladíme. Ukážeme si pár protahovacích a posilovacích prvků. Jak to udělat tak, abych to mohla zařadit, ale nikdo mě třeba neviděl,“ popisuje Dagmar Moc Králová.

Účastníci se pak sejdou i na lekcích nordic walkingu, do kterých je nově zařazená i kondičnější část silového tréninku. „Chceme lidem ukázat, jak třeba rychlejší chůzi zařadit do běžného dne. Nebo že se nemusí bát popoběhnout. I ti starší. Tak, aby byli schopní doběhnout vnouče. Nebo jak se pomocí pohybu o sebe postarat, abych nechodila z práce úplně vyšťavená. Abych nebyla zdecimovaná a byla schopná po návratu domů nějak fungovat. Abych měla energii, kterou můžu věnovat rodině nebo osobnímu životu,“ uzavírá Dagmar Moc Králová.

<https://www.zvut.cz/tema/-f38144/psychicka-pohoda-uzce-souvisi-s-fyzickou-kondici-programem-well-being-se-snazime-ostatni-podporit-rika-moc-kralova-z-cesa-vut-d333366>