

Obraz aktywności fizycznej w przekazach internetowych

Image of physical activity in internet communications

JAN KŁOS^{1/}, MAŁGORZATA GROMADECKA-SUTKIEWICZ^{1/}, MONIKA ZYSNARSKA^{2/}, RENATA ADAMEK^{2/},
BARBARA STAWIŃSKA-WITOSZYŃSKA^{3/}

^{1/} Pracownia Socjologii Medycznej, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

^{2/} Zakład Zdrowia Publicznego, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

^{3/} Zakład Epidemiologii, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Wstęp. Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie, zarazem na niewystarczającym poziomie powszechnym w społeczeństwie polskim.

Cel badań. Zbadanie przekazu internetowego formułowanego przez najpopularniejsze portale internetowe w odniesieniu do aktywności fizycznej.

Materiały i metoda. Treści przedstawione w kwietniu 2013 roku na czterech najpopularniejszych portalach internetowych w Polsce poddano ilościowej i jakościowej analizie zawartości. Ogółem przebadano 321 artykułów oraz 824 ilustracje do tych artykułów.

Wyniki. Aktywność fizyczna stanowi drugi co do ważności (po odżywianiu) składnik przekazów związanych ze zdrowym stylem życia. Najczęściej pojawia się bieganie, ale formy aktywności są bardzo zróżnicowane. Normatywny charakter aktywności fizycznej przejawia się w formułowanych z różnym stopniem stanowczości zaleceniach oraz kategoryzacji grup społecznych.

Wnioski. Poziom różnorodności treści, jak również niejednorodność przekazu oraz przebiegające się interesy stron zainteresowanych w promocję aktywności fizycznej, utrudniają zrozumienie i podważają wiarygodność komunikatu. Obraz aktywności fizycznej przedstawiany w Internecie pozostaje instrumentem, nie tylko opisu rzeczywistości, ale również, a może przede wszystkim, jej kreowania, co wpisuje się w szersze procesy zarządzania społeczeństwem.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, przekaz internetowy, komunikacja masowa

Introduction. Physical activity is an important factor influencing health, yet practiced at an insufficient level in the Polish society.

Aim. Scientific research of the webcast content formulated by the most popular portals, in relation to physical activity.

Materials & method. The data presented in April 2013 by the four most popular web portals in Poland were analysed quantitatively and qualitatively – a total of 321 articles and 824 illustrations.

Results. Physical activity is the second most important (after nutrition) component of internet communication linked to a healthy lifestyle. Most prevalent appears running, but forms of activity are very diverse. Normative character of physical activity manifests itself in recommendations, formulated with varying degrees of firmness, and categorization of social groups.

Conclusions. The level of content diversity, as well as heterogeneity of information and diverse interests of parties promoting physical activity hinder the understanding and undermine the credibility of the message. The image of physical activity presented in the internet remains a tool, not just for the description of reality, but also, and perhaps above all, for its creation which is a part of wider society management processes.

Key words: physical activity, webcast content, mass communication

© Hygeia Public Health 2014, 49(4): 879-885

www.h-ph.pl

Nadesłano: 07.10.2014

Zakwalifikowano do druku: 31.10.2014

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Pracownia Socjologii Medycznej, Uniwersytet Medyczny
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
ul. Dąbrowskiego 79, 60-529 Poznań
tel. 61 854 68 26, e-mail: psm@ump.edu.pl

Wstęp

Aktywność fizyczna jest jednym z głównych czynników związanych ze stylem życia i wpływających na zdrowie. Światowa Organizacja Zdrowia określa brak aktywności fizycznej jako czwarty główny czynnik globalnej śmiertelności [1]. Około 21-25% raków piersi i jelita grubego, 27% cukrzycy i 30% choroby niedokrwiennej serca przypisywane jest brakowi aktywności

fizycznej, który odpowiada za około 6% wszystkich śmierci. Odpowiednia regularna aktywność fizyczna odpowiada za wydatkowanie energii i jest ważnym elementem bilansu energetycznego i utrzymania właściwej masy ciała. Ponadto prawidłowa aktywność fizyczna zwiększa funkcjonalność osób starszych oraz cierpiących na choroby zwyrodnienia i reumatoidalnego zapalenia stawów, a także wykazano pozytywny

wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne. O ile zalety aktywności fizycznej są powszechnie znane i uznane, o tyle zwraca się uwagę, że nie tylko jej brak, ale i niewłaściwa, w tym nadmierna, aktywność może być szkodliwa (czego – niestety – częstym przykładem są zawodowi sportowcy).

Skoro aktywność fizyczna jest tak ważna to pojawia się pytanie jaki jest jej poziom. Powszechne jest przekonanie, że w naszym kraju poziom aktywności fizycznej jest niewystarczający. Potwierdzają to badania WOBASZ i NATPOL 2011, które wskazują, że ponad połowa Polaków jest w niewystarczającym stopniu aktywna fizycznie [2]. Podobnie nowsze badania Eurobarometru wskazują, że sport uprawia w naszym kraju ok. 6%, natomiast aktywnych fizycznie jest 58%, w tym 41% regularnie i raczej regularnie [3], podczas gdy CBOS szacuje liczbę aktywnych fizycznie na 66%, z tego 40% regularnie [4].

Obok rodziny, kręgu znajomych i powszechnej edukacji, środki masowego przekazu stanowią jedno z głównych źródeł wiedzy i inspiracji do podejmowania aktywności fizycznej. Współcześnie wraz z malejącym wpływem tych pierwszych i rozwijającym się Internetem, coraz powszechniejszym do niego dostępem i totalizującym charakterem tego medium, właśnie temu ostatniemu źródłu, w jego najbardziej technologicznie rozwiniętej wersji, można przypisać rosnącą rolę w kształtowaniu wiedzy i postaw związanych ze zdrowym stylem życia, w tym również odnoszących się do aktywności fizycznej. Wydaje się ze wszech miar zasadne, a nawet niezbędne objęcie badaniami treści, które przy pomocy Internetu są przekazywane. W tym miejscu pojawia się kwestia wpływu tych treści na zachowania jednostek i potencjalnej odpowiedzialności autorów i nadawców formułowanego przekazu. Pozostawiając ten problem na boku, przyjmiemy tu, że ta zależność między świadomością i zachowaniami występuje, na co wskazują niektóre badania (choć wpływ z pewnością nie jest tak jednostronny i prosty jak się potocznie uważa) i skupimy się na prezentacji treści pojawiających się w Internecie, które wiążą się z aktywnością fizyczną, a co za tym idzie mogą oddziaływać na odbiorców, mogą kształtować ich decyzje zdrowotne.

Cel badań

Opis treści internetowych dotyczących aktywności fizycznej prezentowanych na stronach najpopularniejszych portali internetowych w Polsce.

Materiały i metoda

Przebadano nowe treści zamieszczone na czterech głównych portalach internetowych: gazeta.pl (21,8% artykułów), interia.pl (29,6%), onet.pl (20,6%) oraz wp.pl (28%) w kwietniu 2013 r. odnoszące się do zdrowego stylu życia, przy tym tu przedstawione zo-

staną wyniki dotyczące aktywności fizycznej. W sumie analizą objęto 321 opublikowanych artykułów, które poza aktywnością fizyczną dotyczyły kwestii odżywiania, masy i sylwetki, palenia papierosów i spożywania alkoholu. W procesie badawczym zastosowano analizę treści, która w sposób systematyczny pozwala badać ilościowo (przez szacowanie częstości występowania wyrażen i ich współwystępowanie) i jakościowo (przez badanie formułowanych sensów) znaczenia zawarte w komunikatach międzyludzkich, w tym również występujące w komunikacji masowej [5, 6].

Wybór Internetu jako źródła danych rodzi pytania o reprezentatywność takich danych w stosunku do całości przekazów medialnych, świadomości ludzi i ich zachowań. Zagadnienie to wykracza poza ramy tych badań, ale warto zauważyć, że Internet przynajmniej w swym oficjalnym wydaniu prezentuje treści, które z jednej strony odzwierciedlają rzeczywistość, ale co ważniejsze również ją kreują, wpływając na przekonania, mody, zachowania. Wybór najpopularniejszych portali oznacza, że treści tam prezentowane zostają zredagowane, przefiltrowane instytucjonalnie, tym samym stając się zdeindywidualizowane (w odróżnieniu do bardziej osobistych wypowiedzi na forach, czatach, blogach), i stając się tym samym, niejako publicznym stanowiskiem danego nadawcy. Tym samym treści zawarte na badanych stronach WWW powinny być bardziej poprawne naukowo niż, zarówno przekonania ludzi, jak i całość treści zamieszczonych w Internecie. Ważną jest także kwestia oddziaływania tychże treści na świadomość i zachowania Polaków. Ze względu na nadreprezentację osób młodych, lepiej wykształconych i z większych ośrodków miejskich wśród odbiorców (i twórców) przekazów internetowych, można spodziewać się, że będą one odzwierciedlać przekonania tych kategorii społecznych i do nich będą w większości skierowane, zarazem są to grupy o bardziej prozdrowotnym stylu życia (co potwierdzają liczne badania).

Wyniki

Analiza ilościowa

Wśród 321 nowych artykułów dotyczących zdrowego stylu życia, które pojawiły się na czterech najpopularniejszych polskich portalach (wraz z podstronami, które przynależą do tych portali, lub też na stałe współpracują z nimi, a ich tytuły regularnie pojawiają się na głównej stronie) największa ich ilość odnosi się do odżywiania (65%), dalej aktywności fizycznej (22%), masy i sylwetki (13%), papierosów (4%) oraz alkoholu (2%). Aktywność fizyczna jest drugim co do wielkości tematem, ustępującym jednak wyraźnie aspektom związanym z dietą, która pojawia się niemal trzy razy częściej, co sugeruje jej swego rodzaju podrzędność. W tym kontekście należy również oceniać marginalne występowanie treści związanych

z papierosami i alkoholem. Kilka aspektów zostanie wyróżnionych analitycznie w badanych artykułach pod względem ilościowym: tytuły, obrazki, eksperci i wyrażenia.

Tytuły stanowią reprezentację zawartych w artykule treści i często jedyną (najmniejszą) porcję informacji, którą przyswajają czytelnicy ze stron głównych. Jako potencjalny wabik do kliknięcia w link stanowią również dobry probierz pragnień internautów odczytywanych i kreowanych przez nadawców. W tytułach związanych z aktywnością fizyczną można obserwować czego dotyczą treści zamieszczone w artykule; i tak, w 51% można stwierdzić, że odnosi się ona do konkretnej formy aktywności fizycznej tj. bieganie (najczęściej, 10% z nich), pływanie, spacer, stretching, tabata, 6 Weidera, trening funkcjonalny, obwodowy, siłowy, polimetryczny, czy judo, ale także takie czynności fizyczne jak *sexy dance*, sprzątanie czy praca w ogrodzie. W 40% artykuły związane są z (szeroko ujmowanymi) częściami ciała lub całą sylwetką: najczęściej jest to brzuch (24% z nich), pośladki, uda, plecy, piersi, nogi, stawy, kręgosłup, ale również serce i mózg. Wreszcie tytuły mają także charakter normatywny: opisują wady i zalety, wskazują zalecenia oraz formułują ostrzeżenia. W zasadzie każdy artykuł, w taki lub inny sposób, pozostaje uwikłany w tego rodzaju znaczenia, przy czym część nie wprost, jak np. te artykuły, które podają zestawy ćwiczeń, zakładając, że powinniśmy ćwiczyć, pytanie tylko: jak. Inne z kolei mówią o konsekwencjach danych działań pozytywnych (aktywność fizyczna: ułatwia koncentrację, pomaga w walce ze stresem, wzmacnia i odpręża, ratuje kręgosłup, zapobiega otyłości, pozwala mieć zdrowe serce, pozbyć się piwnego brzuszka, mieć zgrabną sylwetkę, itp.) jak i negatywnych (przede wszystkim podkreśla się tu ryzyko dolegliwości związanych z popełnianymi błędami: uważaj na piersi, może zniszczyć stawy oraz zaleceń dotyczących działań, które pozwolą je wyeliminować: pij kawę, zajmij się ogrodem, spaceruj). Wymowa tytułów ma również różną moc. Czasami są to zdecydowane stwierdzenia (nakazy i zakazy), czasami tylko zachęty i porady, a czasami wątpliwości, które artykuł ma dopiero rozstrzygnąć. Zasadniczo treść artykułów odpowiada tytułom, chociaż często zawarte w nich niedopowiedzenie ma na celu wzbudzenie kontrowersji by przyciągnąć uwagę.

Wizualna strona artykułów zgodna jest z formatem portali, lub ich działów i często ilustrowana jest tematycznymi fotografiami, lub też, stanowią one ich podstawowy element (serie zdjęć, galerie z podpisanymi). Obrazek podobnie jak treść słowna może być przedmiotem analizy, a ponieważ jego oddziaływanie jest bardziej 'bezpośrednie' i często implicite, lub jako oczywiste, prezentuje niektóre relacje i elementy, może być uznany za bardziej reprezentatywny dla posiadanych przekonań. W zebranych materiale pojawiają się 824 obrazki, przy czym te odnoszące się do aktywności

fizycznej stanowią 14%, drugą co do liczebności kategorię po odżywianiu (60%). Są to zazwyczaj postacie wykonujące różnorodne ćwiczenia w pomieszczeniach, biegające i spacerujące na zewnątrz lub pływające. Co ważne, o ile spośród wszystkich zdjęć najczęstszą płcią, która się pojawia, są kobiety (68%), o tyle w kontekście aktywności fizycznej stanowią one tylko 24% i wyraźnie ustępują mężczyznom (54%). Również dzieci (10% do 3%) i grupy ludzi (27% do 8%) pojawiają się w związku z tą kategorią znacząco częściej. Ilustracje niemal zupełnie pozbawione są osób starych (a nawet 50+), biednych, 'nietypowych', np. oszpeconych, niepełnosprawnych, 'nie-białych', z tatuażami, czy też przynależących do subkultur. Można w przedstawionych obrazkach wyróżnić dwa przeciwstawne typy postaci, które odzwierciedlają zachowania związane ze zdrowiem. Po jednej stronie jest to młoda, szczupła, uśmiechnięta osoba ubrana w dres, podczas ćwiczeń fizycznych, zazwyczaj bez kontekstu odnoszącego się do jedzenia (ewentualnie są to warzywa), po drugiej natomiast osoba otyła w białym, z alkoholem w jednym ręku i papierosem w drugim, leżąca na kanapie przed telewizorem, z miską przekąsek przed sobą. Te dwa bieguny wyznaczają topologię normatywną związaną ze zdrowiem, pożądanymi zachowaniami i odpowiedzialnością.

Jednym ze sposobów w jaki treści są uwiarygadniane jest powoływanie się na ekspertów. Przekonanie o ich wysokiej i specjalistycznej wiedzy i umiejętnościach, oraz ich koncentracja na danej tematyce przez badania i pracę przenosi te przekonania na ich stwierdzenia. Eksperti pojawiają się częściej niż co drugim artykule, przy czym kategoria eksperta określona została tu bardzo szeroko i objęła nie tylko poszczególne osoby, ale również instytucje (uniwersytety, instytuty) czy przeprowadzane w nich badania, na które autorzy artykułów się powołują. 18% wszystkich ekspertów stanowią trenerzy, ale częściej pojawiają się dietetycy (31%), lekarze (24%) czy różnej maści naukowcy (23%). Nierzadko też eksperci posiadają więcej specjalizacji niż jedna np. dietetyk-fizjolog-trener.

Wreszcie badany materiał potraktowano jako jeden komunikat dotyczący zdrowego stylu życia i przeanalizowano w sposób ilościowy występujące w nim słowa. Ustalono w ten sposób główne koncepty i przedstawiono je za pomocą interaktywnej mapy, co pozwoliło oszacować częstość pojawiania się poszczególnych pojęć, ich współwystępowanie oraz konteksty. Zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami najczęściej pojawiają się wyrażenia związane z dietą, dalej ciałem i ćwiczeniami. Z pojawiających się jeszcze stosunkowo często, również te, odnoszące się do zdrowia i badań. Koncepty dotyczące aktywności fizycznej najczęściej powiązane są z ciałem (27%), dietą (21%), badaniami (13%) i zdrowiem (11%). Z drugiej strony aktywność fizyczna najczęściej występuje z utratą wagi (24%), ciałem (21%), badaniami (16%), tyciem (16%),

zdrowiem (15%), życiem (15%) i dietą (12%), natomiast marginalnie przy chorobie, śmierci, papierosach i narkotykach. Współwystępowanie pojęć sugeruje istnienie związków między nimi, a przynajmniej takie wrażenia mogą odnosić czytelnicy. Uwagi dotyczące współwystępowania potwierdza analiza kontekstów pojęć, która wskazuje, że kontekst śmierci, papierosów i narkotyków jest najbardziej odległy od kontekstu aktywności fizycznej. Zestawiając razem kontekst oraz częstość współwystępowania możemy zaobserwować, że śmierć, papierosy i narkotyki tworzą jeden kraniec przestrzeni znaczeń, a aktywność fizyczna, zdrowie, ciało i dieta drugi, pomiędzy zaś lokują się koncepty odnoszące się do badań, medycyny i choroby.

Analiza jakościowa

Prezentowane na stronach portali internetowych treści stanowią źródła informacji, znaczeń dla ich czytelników. O ile samo znaczenie jest każdorazowo rezultatem sposobu odczytania przekazu przez odbiorcę, o tyle sam przekaz nie jest nigdy neutralny i zawiera nie tylko opisy rzeczywistości, ale też zależności, mniej lub bardziej wprost wyrażone zalecenia i nakazy, czy też hierarchie. Przekaz stanowi mniej lub bardziej spójny system aksjonormatywny, wspierany wiedzą naukową, przekonaniem eksperta oraz ludzkim doświadczeniem. Aktywność fizyczna jest nie tylko, a nawet nie przede wszystkim, procesem fizjologicznym, o takich lub innych konsekwencjach zdrowotnych, lecz aktem społecznym (w wielorakim znaczeniu tego słowa: czynem, dziełem, świadectwem, rytuałem) i wzorem kulturowym. Pozostając na styku kultury i biologii, aktywności fizyczne otrzymują znaczenia i kształtują procesy fizjologiczne i psychiczne, pozwalając na realizację określonych celów, formując człowieka i jego otoczenie.

Przekaz dotyczący aktywności fizycznej jest bardzo różnicowany ze względu na to jakie aktywności i jakie ich wymiary są prezentowane. W badanym okresie odnoszono się do kilkunastu rodzajów aktywności (wspominanych powyżej), przy czym opisywane jest to, co stanowi ich kwintesencję, konkretne zestawy ćwiczeń czy mechanizmy wpływu na organizm. Zdecydowana większość form aktywności fizycznej przedstawiana jest jako pozytywna, ale pojawiają się wyraźne ostrzeżenia w odniesieniu do różnych grup społecznych np. kobiet w ciąży, osób starszych, czy też z dolegliwościami, jak również część artykułów z opisu zagrożeń czyni swój podstawowy temat (np. omawiając pojawiające się błędy). Tak jak wiele prezentowanych jest form aktywności, tak też ujmowane są różne ich aspekty m. in.: sposoby wykonywania ćwiczeń, zalety i wady poszczególnych treningów, reguły, które trzeba przestrzegać i warunki, które trzeba wypełnić (np. dietetyczne), wpływ treningu na organizm (poszczególne organy i układy), zalety dla zdrowia

i niebezpieczeństwa związane z danymi działaniami, różne motywacje ćwiczeń oraz sposoby (sztuczki), które mają je ułatwić lub uczynić efektywniejszymi, itd. Już na tym poziomie obraz aktywności fizycznej jawi się jako bardzo różnorodny i złożony, a przeciętny czytelnik może mieć problemy ze sformułowaniem na ich podstawie spójnego oglądu. Autorzy artykułów są tego świadomi, dlatego często zaleca się korzystanie z porad specjalistów, aby dostosować treningi do swoich możliwości i potrzeb – sami eksperci są największymi orędownikami tego rozwiązania.

Nie jest oczywiście możliwa merytoryczna weryfikacja twierdzeń formułowanych w Internecie w odniesieniu do aktywności fizycznej, można natomiast zwrócić uwagę na kilka znaczących zjawisk, które są w nich obecne. W kolejności będą to: charakter badań, na które autorzy się powołują, spójność treści, przywoływane motywacje, moda i promocja, podmiotowość i normy zachowań.

Pierwsza kwestia dotyczy badań, które pojawiają się jako uzasadnienie prezentowanych treści. Występuje tu także wspomniana wcześniej różnorodność, z jednej strony nie zawsze przywołuje się konkretne źródło z którego zaczerpnięto wyniki (np. autorzy badań czy ośrodek), czy też nie opisuje się choćby pobieżnie samej procedury badawczej, z drugiej same badania są różnicowane np. przeprowadzone tylko na zwierzętach, badania wstępne, lub też przeprowadzane w szczególnych warunkach. Brak krytycznego osądu, bazowanie na sensacji i upraszczanie wniosków dążące do stworzenia ogólnej zasady postępowania to typowe działania dziennikarskie, szczególnie w stabilizowanej rzeczywistości internetowej, ale znaczne zamieszanie wywołują także zmiany stanowisk naukowych pod wpływem kolejnych badań.

Druga kwestia odnosi się do spójności przekazu, a w zasadzie jej braku. Znacznie bardziej widoczne jest to w stosunku do odżywiania, ale również pojawia się przy opisach aktywności fizycznej. Na przykład, coraz popularniejsze bieganie w większości artykułów przedstawiane jest z perspektywy problemów, które mogą się z nim wiązać, np. niszczy stawy, powoduje ból, generuje kontuzje, zmusza do odpowiedzialnego jedzenia; poza tym, o ile można przy pomocy odpowiednich aplikacji w telefonie polepszyć swój trening, a dziecko (baby jogging) czy pies mogą nam podczas niego towarzyszyć, to równocześnie dostajemy informacje, że wystarczy odpowiednio dłuższy spacer, którym można zastąpić bardziej intensywne ćwiczenia. Całościowy przekaz dotyczący biegania jest ambiwalentny, przez to właśnie, że pozytywne informacje nie są w równowadze z zagrożeniami i alternatywami, dominuje formuła „tak, ale”.

Ważnym elementem pojawiającym się przy omawianej tematyce są motywacje ludzi do odpowiednich działań. Występują one w kilku formach, jako:

odniesienie do chorób i dolegliwości (co sprzyja, a co zagraża), wpływ na samopoczucie (cechy i stany psychiczne, relaks), wpływ na wygląd (sylwetkę, masę), wpływ na rozwój fizyczny (siłę, kondycję, wytrzymałość, gibkość), zmienianie się dla innych (rodziny, partnera, pracy). Wśród motywacji przeważa aspekt związany z wyglądem (szczupła sylwetka, właściwie wymodelowana część ciała). Motywacje mają podwójną strukturę: na pierwszym poziomie to określenie co zyskuje jednostka podążając za zaleceniami np. lepszy wygląd, zdrowie, kondycja, stan psychiczny, relacje z otoczeniem itd., drugi poziom, najczęściej implicite, odwołuje się do tego dlaczego powinniśmy lepiej wyglądać, być zdrowi, mieć lepszą kondycję i psychikę. Drugi poziom zakotwicza te motywacje w stosunkach społecznych. Tak więc dobry wygląd, samopoczucie, kondycja czy zdrowie na pierwszym poziomie mają charakter eudaimonistyczny (znana popularyzatorka fitness stwierdza wprost: „aktywność fizyczna to najprostsza droga do szczęścia”), na drugim nabierają charakteru instrumentalnego, służą realizacji innych celów, określają co to szczęście ma nam dać.

Zjawiska mody i promowania określonych produktów (szeroko rozumianych dóbr i usług) związanych z rynkiem aktywności fizycznych wpisują się w ten instrumentalny charakter. Szczególnie widoczne jest to przy nagminnym prezentowaniu poszczególnych komercyjnych miejsc ćwiczeń lub też powiązanych z nimi trenerów. (Sytuacja jest podobna do współczesnych popularnych programów wyłaniających talenty, bardziej służą promocji jurorów i pozwalają zarabiać pieniądze stacjom telewizyjnym, które je emitują, niż samym uczestnikom). Pojawianie się kolejnych form treningów, przywoływanie w ich kontekście znanych postaci z mediów masowych (gwiazd, celebrytów), czy też prezentowanie określonych marek przy danych aktywnościach, to sposoby nie tylko promowania samych aktywności, ale również powiązania ich z obrotem towarowym.

Poruszane kwestie wiążą się ze sposobem, w jaki określana jest podmiotowość w relacji do aktywności fizycznej, jaki jest współczesny człowiek i jakie jest jego życie. Z przekazu wyłania się obraz jednostki odrębnej, niezależnej od swojego otoczenia i sprawującej kontrolę nad tym otoczeniem. Samorealizacja człowieka, która staje się podstawowym przykazaniem, ma być realizacją naszej, czasami ukrytej, natury. Musimy być jednak ostrożni, ponieważ nasze pragnienia mogą nas czasem zwodzić na manowce. Żeby odkryć co jest dla nas dobre musimy odwołać się do wiedzy ekspertów i podjąć wysiłek ukształtowania się zgodnie z ich zaleceniami, wbrew swoim hedonistycznym pragnieniom. Wymaga to od nas samozaparcia i silnej woli, co można również wspierać przy pomocy nowoczesnej technologii i różnorodnych trików, które pozwolą nam oszukać irracjonalne potrzeby i utrzymać się w korbach zaleceń prozdrowotnych. Prozdrowotność ustanawia nowe

normy zachowań i postaw, zastępując dotychczasowe normy religijne, obyczajowe i estetyczne, czy stając się bazą dla regulacji prawnych i rozwiązań instytucjonalnych. Norma z zasady wyznacza pożądane i niepożądane wartości, związane z danym wycinkiem rzeczywistości (masą ciała, sylwetką, aktywnością fizyczną, parametrami różnych układów organizmu i psychiki), określając pierwsze z nich jako prawidłowe i normalne, a jako odstępstwa, patologie i dewiacje drugie. Norma staje się elementem oceny i klasyfikacji poszczególnych osób w ramach kategorii, oraz oczekiwaniem osiągnięcia stanu normalności. Z tym wiąże się nie tylko inne traktowanie poszczególnych kategorii, ale również inna odpowiedzialność i obarczanie winą. W normach zdrowotnych przejawiają się nie tylko aspekty czysto medyczne, ale również estetyczne, moralne i związane z prestiżem społecznym. Z tego względu aktywność fizyczna nie jest wyłącznie kwestią funkcjonowania ciała i psychiki, ale również jest sposobem funkcjonowania z innymi ludźmi i w danym porządku instytucjonalnym. Bieganie, na co zwraca się uwagę, stało się aktywnością, którą należy chwalić się w mediach społecznościowych, która tworzy określone kręgi społeczne (na podobnych zasadach jak niegdyś palenie papierosów), a także wiąże się z hierarchią wyznaczaną włożonym wysiłkiem czy posiadanymi atrybutami (np. profesjonalne buty do biegania, aplikacja na smartfona), staje się elementem tożsamości i poczucia wartości.

Dyskusja

Aktywność fizyczna jest złożonym zjawiskiem zarówno biologicznie jak i społecznie. Jako element rzeczywistości społecznej wpisuje się w sieć stosunków społecznych, które obejmują porządek instytucjonalno-prawny, system aksjonormatywny i relacje władzy oraz aspekty świadomościowe, praktyczne, jednostkowe, zbiorowe itp. Przy czym stosunki te nie ograniczają się wyłącznie do relacji ludzkich, ale zawierają również technologie, przedmioty czy elementy przyrody, oparte są więc na relacjach hybrydowych [7] (w opisywanym aspekcie dotyczą one ubioru, sprzętu, miejsc aktywności itd.). Precyzyjny opis charakteru aktywności fizycznej jest konieczny jeśli chcemy zrozumieć jego znaczenie oraz gdy stawiamy sobie zadania związane ze skuteczną, dotyczącą promowania pożądanych zachowań, polityką zdrowotną. Z tych względów komunikacja masowa, której reprezentantem są tu portale internetowe, stanowi ważną część życia ludzkiego i może być postrzegana jako potencjalny sojusznik lub zagrożenie.

Zaprezentowane wyniki wskazują przynajmniej na kilka potencjalnie problematycznych kwestii. Treści dotyczące aktywności fizycznej pojawiają się w Internecie relatywnie często pod postacią publikowanych i tematycznie poświęconych im artykułów, ilustracji

czy odniesień, informacji towarzyszących głównemu wątkowi. Niepokoić musi jednak fakt, iż zdecydowanie częściej pojawiają się treści związane z odżywianiem (jest to wiodąca tematyka przy zdrowym stylu życia), oraz marginalne ujęcie takich zachowaniowych czynników ryzyka jak palenie (które pozostaje głównym pojedynczym czynnikiem wpływającym na zdrowie Polaków) czy środki psychoaktywne (w tym alkohol). Znamienne jest również to czego dotyczą aspekty omawiane przy aktywności fizycznej. O ile nie zaskakuje duża ilość artykułów poświęconych bieganiu, wg doniesień jest to obecnie jedna z najpopularniejszych form i o najwyższej dynamice wzrostu, to zastanawia niemal całkowity brak odniesień do jazdy na rowerze, która pozostaje najpopularniejszą aktywnością fizyczną w naszym kraju [3, 4]. Zamiast tego często pojawiają się różnorodne, ale jak się zdaje niepowszednie, a czasami wręcz elitarne, formy treningów (np. outdoor na plaży w Maroku). Do ciekawych i nietypowych aktywności fizycznych, które wystąpiły w analizowanych artykułach, należy zaliczyć *sexy dance*, pracę na działce czy sprzątanie – mogą one być traktowane z jednej strony jako podążanie za wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, by ujmowania aktywności fizycznej nie ograniczać wyłącznie do ćwiczeń, ale również mogą być postrzegane jako wyraz (praktycznej) bezzadności wobec faktu, że większość ludzi nie chce ćwiczyć [8].

Ważne z perspektywy nauk o zdrowiu jest zwrócenie uwagi, że samo zdrowie niekoniecznie jest najważniejszą motywacją dla ludzi, którzy podejmują aktywności fizyczne. W badanym materiale kwestie dotyczące wyglądu, sylwetki, masy ciała czy optycznej gładkości pojawiają się częściej; obok nich, nie tylko zdrowie ujmowane wąsko fizycznie, ale również psychiczne, czy relacje z innymi ludźmi, bądź praca nad sobą, stanowią ważne powody, które stanowią uzasadnienia dla podejmowania wysiłku fizycznego. Trzeba przy tym zaznaczyć, że kwestie dotyczące korzyści i zagrożeń zdrowotnych, oraz opisy wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu pojawiają się nieomal za każdym razem gdy ta aktywność jest opisywana. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na dwa główne sposoby uwiarygodniania prezentowanych treści, czyli na badania i ekspertów. Jak wspomniano w wynikach, zarówno eksperci, jak i badania naukowe, pojawiają się dość często, ale eksperci często nie są neutralni, a wnioski, które wyciąga się z badań niejednokrotnie są nieuzasadnione. Obok bogactwa (wielość i różnorodność aktywności fizycznych oraz aspektów, które ich dotyczą i z nimi się wiążą) i złożoności prezentowanej tematyki, a także pewnych sprzeczności zawartych w treści, brak ścisłości naukowej i uwikłanie w zawodowe interesy, mogą być postrzegane jako kolejne elementy utrudniające rozeznanie się czytelników i jednoznaczne odczytanie przekazu.

Ta uwaga prowadzi nas do kolejnego zagadnienia, a mianowicie miejsca jakie w przestrzeni znaczeń dotyczących aspektów zdrowotnych zajmuje aktywność fizyczna. Wyniki wskazują, że obok zdrowia i ciała, aktywność fizyczna umieszczona jest na jednym biegunie tej przestrzeni, podczas gdy drugą okupują śmierć, narkotyki i papierosy. Pozytywny charakter prezentują również zamieszczone ilustracje, wiążące aktywne fizycznie osoby ze zdrowiem, zdrowym odżywianiem, zgrabną sylwetką i nieuleganiem nałogom. Między innymi w tym biegunowym ujęciu przejawia się normatywny charakter zachowań związanych ze zdrowiem. Innym jego objawem jest utożsamienie poszczególnych aspektów stylu życia z osobami posiadającymi określone cechy społeczne. I tak, o ile styl życia ma wyraźnie płęć kobiecą, to już aktywność fizyczna częściej odnosi się do mężczyzn, którzy typowo w naszej kulturze kojarzeni są (oraz wykonują ciężkie prace związane) z siłą i wysiłkiem fizycznym. Jeszcze bardziej znaczący jest brak niektórych kategorii społecznych przy omawianej aktywności, do których zaliczyć można osoby starsze, niepełnosprawne, biedne czy odstające do oczekiwanego wzorca wyglądu (inna rasa, nietypowa sylwetka, subkulturowy ubiór itp.). Aksjonormatywny charakter prezentowanych treści, które budują określony obraz świata, gdzie niektóre cechy i zachowania są pożądane i godne pożądania formuje przestrzeń znaczeń, w które wpisywać się muszą poszczególni uczestnicy życia społecznego, grupy, kategorie i jednostki.

Wymiar kulturowy aktywności fizycznej, zakorzeniony jest w znaczeniach i komunikatach, które produkuje dane społeczeństwo, ale zawiera się także w aspektach wspólnotowych; to przebywanie z innymi i wobec innych, którzy poprzez tę aktywność określają mnie i poddają ocenie. Jest więc nie tylko elementem tożsamości indywidualnej, ale także zbiorowej, jest elementem statusu społecznego, który przez korzystanie z danych artefaktów (dóbr, przedmiotów, ubrań), przebywanie w określonych przestrzeniach i wykonywanie określonych czynności określa miejsce jednostki w świecie. W procesie tym zaangażowane są wszystkie rodzaje kapitałów [9]. To nie tylko określanie swojej przynależności do danych grup społecznych, ale również podkreślanie swojej odrębności od innych grup. Z innej perspektywy aktywność fizyczna to konsumpcja doznań, realizacja przekonań i wartości wpisana w cykl życia, egzystencję ludzi. Z jednej strony poprzez systematyczne techniki kształtowania i dyscyplinowania ciała, łączy wymiar biologiczno-fizjologiczny z wymiarem kulturowym, znaczeń i wartości. Tym samym stanowiąc część habitusu, przy pomocy którego realizuje się produkcja i reprodukcja społeczna [10]. Aspekt zanurzonej w kulturze całości psycho-cielesnej, która nabywa zdolności dystynkcyjne, ale również wartościowanie, które z tym się wiąże (tak więc uczy się zaspokojenia swoich potrzeb, w takim

samym stopniu, jak samych tych potrzeb) przekłada się bezpośrednio na konsumpcję dóbr, usług, kontaktów międzyludzkich, itp. itd.

Z drugiej strony, jest zarazem elementem jednostkowym, jak i zbiorowym, i to zarówno poprzez społeczny system dystrybucji znaczeń i dóbr (tu między innymi lokują się zjawiska mody, promocji, sprzedaży), jak i poziom ideologiczny, z którym wiążą się takie zjawiska jak biowładza, czy medykalizacja. Ten ostatni aspekt wymaga krótkiego omówienia. Ideologię rozumiemy tu nie jako 'fałszywą świadomość', ale jako neutralne pojęcie, jako wytwarzającą matrycę, która odzwierciedla relacje między widzialnym i niewidzialnym, wyobrażalnym i niewyobrażalnym, oraz przemiany w tych relacjach [11]. Zdrowy styl życia działa jako forma ideologii, gdy ukrywa swój klasowy charakter (jako produkt klasy średniej i propozycja dla niej, która wymaga odpowiednich środków do jej realizacji), czy gdy niewypełnianie związanych z nim zaleceń stanowi podstawę klasyfikacji, oceny, a także obciążania winą i odpowiedzialnością, czy też uzależnienia do nich dostępność do świadczeń czy produktów. Powiązane z tym pojęcie biowładzy, zwraca uwagę na proces kontroli nad poszczególnymi kategoriami osób, populacjami, przez tworzenie i egzekwowanie standardów produktywnego życia, w celu utrzymania ładu społeczno-politycznego i dla dobra samych jednostek [12]. Natomiast pojęcie medykalizacji, czyli podciąganie kolejnych aspektów życia pod kategorie i działania medyczne, w odniesieniu do stylu życia przyjmuje postać heltyzmu (z ang. *healthism*) i oznacza podporządkowanie życia wartości zdrowia, które pod presją rynku narzuca standardy zachowań i sposoby samorealizacji [13, 14]. Heltyzm przenosi

zależności zdrowotne pod postacią norm, współczesnie przy wsparciu zaawansowanych technologicznie rozwiązań, na pole codziennego życia, przy czym nie ogranicza się już tylko do przywracania i utrzymywania zdrowia, ale służy całościowemu usprawnieniu człowieka (w tym poprawa wyglądu czy parametrów psychicznych). Heltyzm można więc widzieć jako element biowładzy, która reguluje zachowania społeczne, podporządkowując je rynkowi. W tym także kontekście należy widzieć postępujący indywidualizm, jako formę uzależnienia jednostki od dużych graczy rynkowych (firm farmaceutycznych i ubezpieczeniowych), bez zapośredniczenia, bufora bezpieczeństwa, który tworzą instytucje wspólnotowe.

Wreszcie ostatnia kwestia która zostanie tu zasygnalizowana odnosi się do relacji jaka tworzy się między siłą przekazu internetowego a zobowiązaniami państwa jako wspólnoty i instytucji realizującej cele związane z dobrem wspólnym jakim jest zdrowie. Pytania jakie się tu pojawiają to: czy, a jeśli tak, to w jakich formach i na jakich zasadach państwo powinno być zaangażowane jako podmiot promujący aktywność fizyczną? Częścią tego pytania jest to, czy wystarczające jest ograniczenie się państwa do bycia jedną z propozycji dostępnych na rynku idei, czy tym samym nie wyzbywa się ono odpowiedzialności i nie zrzuca jej na poszczególne jednostki, które nie są w stanie wobec znacznie silniejszych podmiotów poddać im samodzielnie? Tu także należy postawić pytanie o to w jakim stopniu skupianie się na stylu życia, nie stanowi instrumentu odwracania uwagi od innych kwestii związanych ze zdrowiem, to jest tych jego aspektów które wymagają całościowych zmian systemu społecznego.

Piśmiennictwo / References

1. Physical activity – Fact sheet. WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> (10.2014).
2. Drygas W, Kwaśniewska M, Szczeñiewska D i wsp. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki Programu WOBASZ. *Kardiologia Polska* 2005, 63 (supl 4): 636-640.
3. Sport and physical activity – report. Eurobarometr. Special Eurobarometer 412, 24.03.2014.
4. Aktywność fizyczna Polaków. Komunikat z badań 2013, BS/129/2013. CBOS, Warszawa 2013.
5. Babbie E. Badania społeczne w praktyce. PWN, Warszawa 2007: 397-423.
6. Charmaz K. Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej. PWN, Warszawa 2009.
7. Urry J. Socjologia mobilności. PWN, Warszawa 2009: 28-29.
8. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, Geneva 2010.
9. Bourdieu P. The forms of capital. [in:] *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Richardson J (ed). Greenwood, NY 1986: 241-258.
10. Bourdieu P. Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądenia. Scholar, Warszawa 2005: 216-222.
11. Žižek S. Sublime object of ideology. Verso, London-NY 2008.
12. Rose N. The politics of life itself: biomedicine, power and subjectivity in the twenty-first century. Princeton Univ Press, Princeton NJ 2007.
13. Skrabanek P. The Death of Humane Medicine and the Rise of Coercive Healthism. Social Affairs Unit, Suffolk 1994.
14. Crawford R. Health as a Meaningful Social Practice. in *Health. Interdiscip J Soc Study Health Illn Med* 2006, 10(4): 401-20.