

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEDSTAWIANA W MEDIACH

Motto: *Choćbyśmy cały świat przemierzyli w poszukiwaniu piękna, nie znajdziemy go nigdzie, jeżeli nie znajdziemy go w sobie. R. Waldo Emerson*



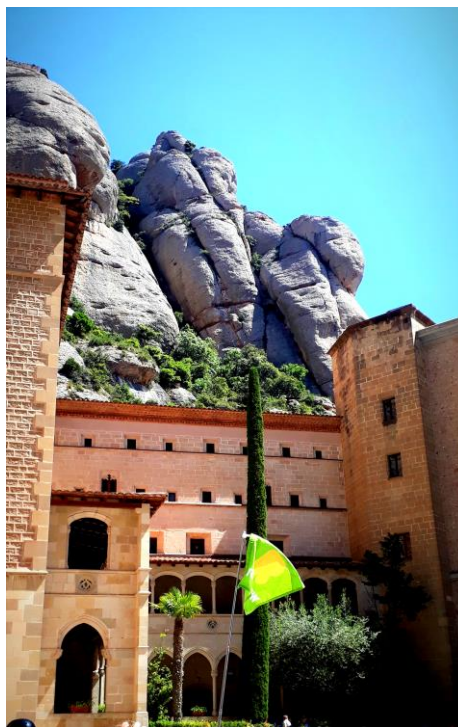
Podaję za Centrum Badania Opinii Społecznej

Jak wynika z wcześniejszych analiz, uprawianie sportu w znacznej mierze zależy od wieku (...) Biorąc pod uwagę poszczególne dyscypliny sportowe można zauważyć, że większość z nich częściej uprawiają młodszy badani. Pewnym wyjątkiem od tej reguły są ćwiczenia rehabilitacyjne, które najczęściej wykonują respondenci mający od 55 do 64 lat (...) Sportem najczęściej wybieranym przez nieco starszych badanych jest nordic walking – forma rekreacji ciesząca się największą popularnością w grupie wiekowej 45–54 lata (9%)

Dbłość o dobrą formę to też ćwiczenia w domu. Nie trzeba, więc zapisywać się do fitness klubu, ale czy ten fakt odpowiada statusowi bycia fit? Dla wymagających, na rynku znajduje się bogata oferta na każdą kieszeń ze specjalistycznymi atlasami i przyrządami. Szeroko propagowane hasło „bądź piękna w bikini” mobilizuje „kobietę fit” do ciągłych treningów, bo skoro linię osy można uzyskać w tydzień stosując ekspresowy program składający się z treningu i lekkiego menu, w którym bardzo ważną rolę pełnią odchudzające koktajle ze świeżych owoców i warzyw, to „kobieta fit” podejmuje wyzwanie i na każdy z 7 dni zaplanuje 20-minutowy trening, podczas, którego wykonuje łatwe i spokojne ćwiczenia, modelujące wszystkie partie mięśni. Dalej z czasopism dowiadujemy się, że zostać fit to przecież regularnie trenować według określonego harmonogramu dnia. Gdyby powyższe metody były jednak niewystarczające to alternatywą jest zapoznanie się z fachowymi poradami, chociażby takich czasopism kobiecych, jak: *Lady Fitness*, *Super Linia*, *Linia*, *Cosmopolitan* i *Joy*. Powyższe poradniki podpowiadają; jak być mądrą, silną, jak zatrzymać formę i urodę, jak być sexy. Wtedy i teraz magazyny dla pań spieszą z pomocą kobiecie w doradzaniu jak zachować aktywność i sprawić, aby czuła się fit dając recepty również na radosny fitness, proponując też, że zamiast męczyć się

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEDSTAWIANA W MEDIACH

kolejną dietą i wieszając na lodówce tabele kaloryczne różnych produktów należy powiesić nad łóżkiem cosmo -tabelkę, która mówi, jaka z seksualnych aktywności jest najbardziej energochłonna. Jednym z najpopularniejszych trendów fitness tamtego okresu był już wcześniej wspominany pilates oraz stretching polecany szczególnie początkującym. Są to formy aktywności bezpieczne i łatwe do wykonania zapewniające zachowanie zgrabnej sylwetki i uchronienie przed posiadaniem zbędnego tłuszczu. „Kobieta fit” wie, że sport może być sposobem na każdy dzień oraz metodą na zachowanie sylwetki, zdrowia i urody. *Być kobietą aktywną to bądź dla siebie dobrą* podpowiadały kolejne czasopisma kobiece. Przykładowo



czytelniczka „Super Linii” pisze; **1.** *Z zapartym tchem czytam artykuły, w których kobiety piszą, że mąż je wspiera w odchudzaniu, ach jak ja im zazdroszczę!* **2.** *Przerwałam odchudzanie i przestałam kontrolować to, co jem na skutek stresu i uczucia, że jak się najem do syta, to jestem i będę szczęśliwa.* **3.** *Wiem, że to jest złudne i nieracjonalne, ale psychiki od razu się nie przestawi na inny tor myślenia. W*



tej samej gazecie tuż obok tak rozmaitych rozważań czytelniczek znajduje się fitness dla umysłu, wraz z podaną lekturą, sugerującą ćwiczenia „pamięci doskonałej” zawierającą setki sposobów na zwiększenie możliwości umysłu. Dokonując analizy treści prasy kobiecej; jak: *Lady Fitness, Super Linia, Cosmopolitan, Twój Styl, Oliwia*, dostrzegłam, że celem życiowym „kobiety fit” jest trzymać formę, posiadać smukłą i zgrabną sylwetkę. Naszkicowane powyżej elementy składają się na fitness - dobrą formę, gloryfikując tym samym piękną i zgrabną sylwetkę. Posiłkując się badaniami CBOS poznajemy, że (...) *do sportów uprawianych*

dosyć regularnie można zaliczyć: bieganie, ćwiczenia samodzielnie wykonywane w

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEDSTAWIANA W MEDIACH

*domu z własnej (...) inicjatywy oraz jazdę na rowerze (od 45% do 55% badanych uprawia je regularnie. Zachęcam do zapoznania się z Aktywnością Polaków, Komunikatu z Badań CBOS. Moją osobistą sugestią wakacyjną na czas kanikuły jest korzystanie z wszelakiej aktywności, wedle własnych możliwości, ponieważ w profilaktyce zdrowia nie ma wakacji. Wymagana jest systematyczność i cierpliwość, a Szacownym Studentom życzę szczęścia w zdrowiu i bezpiecznych wakacji, romantycznych chwil, dużo ciepła i miłości. Już Oscar Wilde domniemywał, że **Kochać samego siebie, to początek romansu na całe życie.** Powodzenia w działaniu !!!!*

BIBLIOGRAFIA

- [1] Por. Wirpszo Dagmara [2006], *Odliczanie Do Bikini*, „Twój Styl”, n. 4 (w audio)
- [2] Por. „Twój Styl” [2005], n. 12
- [3] Por. „Cosmopolitan” [2006], n. 2
- [4] Por. „Oliwia” [2005], n. 7
- [5] Por. „Super Linia” [2006], n. 1
- [6] Por. Małgorzata Omyła - Rudzka. *Aktywność fizyczna Polaków. Komunikat z Badań Centrum Badania Opinii Społecznej Nr 125/2018 Warszawa, 2018 - więcej na www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018*
- [7] www.cytaty.info

Fot. 1 Las Gdynia Cisowa

Fot. 2, 3 Proszę odgadnąć miejsce wykonania zdjęć, (znane i licznie odwiedzane przez turystów i pielgrzymów, niedaleko Barcelony (...)) odpowiedź po wakacjach.

Fot. 4 Bałtyk 2019 - Ustka



Autor zdjęć i opracowanie Leokadia Radke