

WZORY ZACHOWAŃ POLSKICH CELEBRYTÓW ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ NA PODSTAWIE WYBRANYCH PRZYPADKÓW

Żyjemy w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Tempo przeobrażeń w każdej sferze życia jest tak szybkie, że trudno jest za nimi podążać, zauważać je czy też się w nie w pełni angażować. Mnogość docierających codziennie informacji, przekazu treści, odkryć, ustaleń, wiedzy – także naukowej – to tak szerokie pole, że niemałą trudność sprawia współcześnie żyjącym ich ocena, ustosunkowanie się do nich czy dociekanie prawdy. Niewątpliwie żyjemy w świecie ustawicznych zmian, których ocena nie dość, że nie jest łatwa, to często też nie służą one dobrze rozwojowi człowieka, godząc w jego godność i wartość jako ludzkiej istoty. Procesy te są jednak nieuniknione. Świat i jego współczesna rzeczywistość mają bowiem w swoje istnienie wpisane zmiany, postęp i rozwój. Tę opinię podziela również Andrzej Radziewicz-Winnicki, który uważa, że zmianę społeczną rozumieć należy „jako zespół nieuchronnych procesów, dzięki którym społeczeństwo przechodzi na kolejny szczebel rozwoju. Istniejące i obowiązujące formy życia społecznego stopniowo przeżywają się, rodzą się nowe, lepiej odpowiadające zmieniającym się warunkom, potrzebom i oczekiwaniom. Takie pojęcia jak »rozwój« czy »postęp« implikują zmianę, która pociąga za sobą bardziej czy mniej gwałtowne przekształcenie struktury społecznej”¹.

Od pewnego czasu w polskiej przestrzeni publicznej istnieje grupa ludzi, których określa się mianem celebrytów. Termin ten jest dość nowy w rodzimym języku, bo, jak się okazuje, w obszarze komunikacji międzyludzkiej pojawił się dopiero w 2009 roku. Wcześniej występował sporadycznie i dotyczył nielicznych publikacji specjalistycznych odnoszących się do dziedziny mediów². Z tego między innymi powodu nie jest to termin, który występuje w papierowych wydaniach polskojęzycznych słowników i encyklopedii.

¹ A. Radziewicz-Winnicki (2005), *Spółczesność w trakcie zmiany*, Gdańsk, s. 30.

² <https://pl.wikipedia.org/wiki/Celebryta>, (dostęp 11.12.2015).

Słowo to wprowadzone kilka lat temu do słownika komunikacji werbalnej w języku polskim, dziś już powszechnie w nim występuje, ustaliwszy jednoznacznie swoje znaczenie. Zgodnie z tym, co podaje definicja sformułowana w 1961 roku przez Daniela Boorstina³, terminem tym określa się osobę „znaną z tego powodu, że jest znana”⁴. Dlatego określenia tego używamy w odniesieniu do osób funkcjonujących w tzw. sferze publicznej, a więc między innymi w środkach masowego przekazu, sztuce, kulturze czy sporcie. Są to takie osoby, które wzbudzają powszechne zainteresowanie, a więc aktorzy, dziennikarze, sportowcy, piosenkarze. Nazywając kogoś celebrytą i przyjmując, że słowo to etymologicznie pochodzi od pojęcia celebrować (łac. *celebro*), oznaczającego uroczyste odprawiać mszę lub inne nabożeństwo, to warto także zwrócić uwagę na przenośne znaczenie terminu, które oznacza zachowywanie się ze szczególną powagą, wykonywanie czegoś z namaszczeniem, w sposób szczególnie uroczysty⁵.

Z tego wynika, że wobec ludzi nazywanych celebrytami winno się formułować wysokie wymagania, oczekując, że będą stanowili szczególny typ wysoconego wartościami społecznego wzorca. Tym bardziej, że niegdyś takie osoby wpisywały się w jedną ściśle określoną rolę społeczną i zawodową, np. aktora czy dziennikarza. To zaś, w sposób jednoznacznie rozumiały, pozwalało je identyfikować w przestrzeni społecznej i łączyć z konkretnym obszarem sztuki, kultury czy życia publicznego. Dany aktor był na przykład znany i pamiętany z powodu roli, którą zagrał w filmie lub teatrze, a nierzadko była ona z jakiś powodów tak znacząca, że w świadomości społecznej pozostawał on postacią identyfikowaną z tą jedną wyłącznie rolą. Przykładem jest postać Janka Kosa z serialu *Cztery pancerni i pies*, zagrana przez Janusza Gajosa, Hansa Klossa ze *Stawki większej niż życie*, granego przez Stanisława Mikulskiego czy Stefana Karwowskiego z *Czterdziestolatka*, którego postać odtworzył Andrzej Kopiczyński. To były role filmowe, które na zawsze „zmieniły” personalia aktorów, którzy je kreowali.

Podczas spotkania autorskiego ze Stanisławem Mikulskim, które odbyło się 9 listopada 2012 roku w Centrum Kultury Izabelin, a w którym miałam przyjemność uczestniczyć, sam aktor przyznał, że rolę w serialu *Stawka większa niż życie* traktuje jako najważniejszą w swojej aktorskiej karierze. Ponadto stwierdził, że dla niego jako aktora największą zapłatą za grę w filmie są widzowie, którzy z zainteresowaniem obejrzą film i będą długo pamiętać grającego w nim aktora.

Rozwój środków masowego przekazu, szczególnie telewizji i Internetu, ale także dynamiczny wzrost liczby wydawanych tytułów prasowych, znacząco zmienia miejsce i pozycję celebrytów w strukturze współczesnych społeczeństw.

³ D. Boorstin (1971), *The Image: A Guide to Pseudo-Events in America*, New York.

⁴ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Celebryta> (dostęp 11.12.2015).

⁵ J. Tokarski (1971), *Słownik wyrazów obcych PWN*, Warszawa, s. 103.

Dotyczy to również naszego kraju. Większość tych osób chętnie dziś „upublicznia” swój wizerunek, tym samym poddając społecznej ocenie własny styl życia, postawy życiowe, wybory i zachowania, które dotyczą nierzadko szerszego – niż tylko zawodowa – zakresu ról społecznych. W ten sposób dokonuje się swoista restrukturyzacja tej grupy społecznej, którą można traktować jako tę, która ma wpływ na rozwój i kształtowanie się postaw i zachowań – dotyczących różnych aspektów życia, w tym także tych związanych z kulturą fizyczną – pozostałej części społeczeństwa. Takie oddziaływanie stanowi szczególny rodzaj praktyki edukacyjnej, która może służyć „formułowaniu całokształtu zdolności życiowych jednostki, a więc: fizycznych, poznawczych, estetycznych, moralnych i tym podobnych”⁶. Mamy tu do czynienia z wykorzystaniem, może często nieintencjonalnym, metody modelowania, znanej w pedagogice także jako metoda działania własnym przykładem i uważanej za jedną z najbardziej skutecznych metod oddziaływania jednych osób na inne. Skuteczność takiego wpływu potwierdza fakt, że „słowa uczą, a przykłady pociągają”⁷

Wzory zachowań są transmitowane w społeczeństwie przez osoby, które są w nim znaczące na te, które chcą je naśladować i/lub się z nimi identyfikować. Dotyczy to różnych wzorów postępowania, również tych, które odnoszą się do zachowań wolnoczasowych, czyli określonego modelu wypoczynku. Obserwując styl życia współczesnych celebrytów – aktorów, dziennikarzy, piosenkarzy – daje się zaobserwować, że wielu z nich, w wywiadach prasowych bądź telewizyjnych albo na internetowych forach lub blogach, eksponuje swoje zainteresowania sportowo-rekreacyjne i chętnie opowiada o preferowanych formach aktywności ruchowej, którą traktują jako niezbędny element stylu życia ukierunkowanego na zdrowie. Tadeusz Olszański uważa, że „kolosalne zmiany społeczne, jakie zaszły u nas w ciągu minionego ćwierćwiecza, miały i ciągle mają ogromny wpływ na rozwój (i upowszechnianie się – przyp. aut.) kultury fizycznej, zarówno sportu powszechnego, jak i wyczynowego”⁸. A ponieważ kultura fizyczna, jak dalej twierdzi Tadeusz Olszański, sprzyja zdrowiu, to „uprawianie sportu, tego – jak to się mówi – na swój użytek, masowego, powinno być powszechne i dostępne”⁹

Wzrost zainteresowania sportem, rekreacją ruchową, aktywnymi formami wypoczynku rzeczywiście obserwuje się w wielu środowiskach. Okazuje się, że jest to również forma aktywności, w którą chętnie angażuje się wielu polskich

⁶ A. Radziewicz-Winnicki (2005), dz. cyt., s. 18.

⁷ M. Łobocki (2004), *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków, s. 190.

⁸ T. Olszański (2014), *Dwa bieguny*. W: Z. Dziubiński, P. Rymarczyk [red.], *Kultura fizyczna a zmiana społeczna*, Warszawa, s. 305.

⁹ Tamże, s. 305.

celebrytów. Chętnie też o takich zainteresowaniach mówią, podkreślając walory stylu życia, w którym jest miejsce i czas na aktywność fizyczną.

Od wielu już lat wśród polskich miesięczników, które są poświęcone promowaniu wiedzy na temat zdrowia, ukazuje się czasopismo-poradnik „Zdrowie”. Jest to wydawnictwo, które publikuje artykuły, korzystając z wiedzy i doświadczenia najwyższej klasy specjalistów zajmujących się teorią i praktyką ochrony zdrowia. W składzie honorowej Rady Ekspertów¹⁰ znajdziemy m.in. prof. Małgorzatę Kozłowską-Wojciechowską (specjalistę ds. żywienia), prof. Lidzię Rudnicką (dermatologa), prof. Grażynę Rydzewską (gastrologa), dr. Pawła Grzesiowskiego (pediatrę), dr. Małgorzatę Tłustołowicz (internistę, specjalistę chorób reumatycznych), prof. Tomasza Pertyńskiego (ginekologa) czy prof. Andrzeja Chmurę (chirurga).

Od pewnego czasu na łamach pisma, w cyklu *Spotkania Zdrowia*, prezentuje się sylwetki polskich aktorów, piosenkarzy czy innych znanych osób, które podają własną receptę na młodość. Przegląd i analiza treści tych wywiadów jednoznacznie dowodzi, że dla tej grupy celebrytów aktywność fizyczna stanowi niezbędny element ich stylu życia. Podają oni bardzo różne formy aktywności fizycznej, które włączają do kanonu własnych zachowań związanych z dbałością o zdrowie. Prezentując postaci znane szerokiemu kręgowi odbiorców głównie z ekranów kinowych, telewizyjnych czy scen teatralnych, pismo realizuje jeszcze jeden cel, a mianowicie promuje wzory zachowań związane z aktywnością fizyczną. Jest to swoisty sposób oddziaływania na czytelników za pomocą osobistego przykładu i może dla niejednego z nich stanowić zachętę i motywację do zmiany stylu życia na bardziej proaktywny.

W tym miejscu warto zaprezentować przynajmniej kilku polskich celebrytów, dla których aktywność fizyczna jest ważnym składnikiem recepty na młodość i dobre zdrowie. Katarzyna Żak, aktorka teatralna i telewizyjna, twierdzi, że zawsze starała się o siebie dbać i miała dużo zajęć ruchowych, bo przecież „gra w spektaklach muzycznych z dynamiczną choreografią. Od czasu do czasu jeździ na rowerze, chodzi na basen, do sauny”¹¹. Ale pewnego dnia – opowiada aktorka – zastanowiła się, jak będzie wyglądać za 20 lat, mając na myśli oczywiście kondycję fizyczną. Wtedy zrozumiała, że to, co dotąd robiła w związku z dbałością o własne zdrowie, to za mało. Zaczęła ćwiczyć jogę, początkowo pod okiem instruktora, aby nauczyć się poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik oddychania. „Dziś – przyznaje – już ćwiczę w domu: jeśli tylko mam wolną chwilę, rozkładam matę, włączam płytę z muzyką relaksacyjną, stawiam obok butelkę wody i przez godzinę nie ma mnie dla nikogo. Polecam każdej kobiecie!

¹⁰ *Zdrowie* (2015), nr 12, s. 1.

¹¹ E.A. Baryłkiewicz (2011), Zainwestowałam w siebie! *Zdrowie*, nr 2, s. 73.

(...) Każda znajdzie tutaj coś dla siebie”¹². Znana polska piosenkarka greckiego pochodzenia, Eleni, twierdzi, że robi wszystko, aby żyć w zgodzie z naturą i podziela opinię, że aktywny wypoczynek jest bardzo ważny dla zdrowia. „Dla mnie relaksem jest... sprzątanie domu – opowiada piosenkarka. – Praca w ogrodzie też jest fantastycznym sposobem na odreagowanie stresów. (...) Sport? Wiele lat grałam w tenisa – ze względu na problemy z kręgosłupem musiałam z niego zrezygnować. Znalazłam jednak coś, co też bardzo mi pasuje – ćwiczenia w wodzie. To coś w stylu aquaaerobiku (...). Chodzę na zajęcia szósty rok! Dwa razy w tygodniu 45 minut ćwiczę w grupie i mam z tego prawdziwą przyjemność. (...) dużo lepiej się czuję, jeżeli chodzi o kręgosłup, mam więcej energii (...). Przez 12 lat miałam pieska, z którym codziennie spacerowałam. To był obowiązek, ale bardzo miły (...). Wyciągam przyjaciół na przechadzki po lesie. Bo taki zwyczajny ruch – jak ćwiczenia w wodzie, pływanie, które też kocham, czy chodzenie – jest chyba najfajniejszy, bo naturalny”¹³. Podobne upodobania w zakresie aktywności fizycznej ma Justyna Sieńczyło. Aktorka twierdzi, że najbardziej lubi naturalne formy ruchu, do których zalicza również to, czego wymaga od niej praca na scenie. Uważa, że dobrą kondycję zawdzięcza właśnie pracy, bo – jak zauważa – „jedyne »sport« jakie uprawia to... bieganie po scenie”¹⁴. Ale jeśli tylko może wygospodarować trochę wolnego czasu, to wówczas chętnie zabiera synów na rowerowe przejażdżki. „Najbardziej lubię naturalny ruch, jak bieganie, pływanie, spacerowanie. No i prace w ogrodzie. To też jest sport! I fantastyczna psychoterapia”¹⁵ – podsumowuje aktorka.

Chociaż aktualne zobowiązania związane z pracą (pisanie książek o urokach naszego kraju) wymagają od Elżbiety Dzikowskiej, podróżniczki, prowadzącej niegdyś w TVP popularny program pt. *Pieprz i wanilia*, wielu godzin spędzonych za biurkiem, to jednak nie unika ona okazji do tego, aby się ruszać. „Trzeba się dużo ruszać! – przekonuje. (...) – Często spaceruję, jeżeli mam więcej czasu, idę na basen, a każdy dzień zaczynam od krótkiej gimnastyki. Polecam! Nawet tak proste ćwiczenia utrzymują nas w lepszej kondycji, także psychicznej, bo kiedy krew szybciej krąży w organizmie, mózg jest lepiej dotleniony”¹⁶ – dodaje pracująca nadal dość intensywnie, mimo skończonych 77 lat, autorka książek o podróżach i reżyserka filmów dokumentalnych.

Pozytywne myślenie i dużo ruchu to recepta na młodość i zdrowie aktorki Anny Gronostaj. „Stawiam na lekką gimnastykę – mówi. – Mam nadciśnienie

¹² Tamże, s. 73.

¹³ E.A. Baryłkiewicz (2013), Żyję w zgodzie z naturą, *Zdrowie*, nr 8, s. 78.

¹⁴ E.A. Baryłkiewicz (2013), Najbardziej lubię naturalny ruch, *Zdrowie*, nr 10, s. 79.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ E.A. Baryłkiewicz (2015), Czerpię z życia to, co najlepsze, *Zdrowie*, nr 1, s. 70.

i problemy z sercem, w związku z czym staram się jak najwięcej chodzić (...). Bardzo lubię jeździć na rowerze. (...) Wykorzystuję każdy moment, żeby się ruszać: żadnych wind – tylko schody, a jeżeli muszę coś załatwić, samochód zostawiam na parkingu i przemieszczam się na piechotę. Uwielbiam również siłownię i z przyjemnością korzystam z każdego urządzenia (...). Uprawiam też pewne elementy jogi – te, które potrafię wykonać sama, gdyż nie mam czasu i możliwości ćwiczyć pod okiem trenera. Korzystam także z każdej okazji, aby popływać”¹⁷. Wojciech Wysocki twierdzi, że gdyby został przymusowo wysłany na emeryturę, to byłby z tego powodu wściekły. „Nie mówię, że chcę umrzeć na scenie – żartuje aktor – ale na tyle długo, na ile pozwoli mi Bóg, mój organizm i medycyna, chcę być aktywny (...). Moją miłością są narty. (...) Jestem człowiekiem zimy. Latem też staram się aktywnie spędzać czas (...). Jesienią zbieram grzyby, a latem chętnie jeżdżę rowerem po okolicy, spaceruję po lesie, moczę nogi w rzece”¹⁸. Młodzieńczym wyglądem i wysportowaną sylwetką, którą imponuje mężczyznom nawet dużo młodszym od siebie, może się pochwalić Jacek Kawalec. Gdzie jest ukryta recepta na taki wygląd? „Zawsze byłem typem sportowym – twierdzi aktor. – Kiedyś dużo biegałem, teraz jeżdżę na rowerze, bo ten ruch mniej obciąża stawy kolanowe, a też ma działanie aerobowe. Lubię pływać na desce. (...). Uwielbiam też snowboard, ale moją największą miłością są narty. (...) Bo najbardziej pociągają mnie te sporty, w czasie których się pędzi i pokonuje przestrzeń. Takie szybkie, dynamiczne jak właśnie jazda na rowerze czy desce po śniegu i wodzie, gokarty”¹⁹. Ciekawą refleksją dzieli się z czytelnikami „Zdrowia” Zbigniew Buczkowski, który nie tylko twierdzi, że sport jest dla niego źródłem siły, ale też, że chciałby swoją sportową pasją zarazić wnuki. Mówi, że zawsze miał i nadal ma do czynienia ze sportem, który jako młody chłopak uprawiał prawie wyczynowo. Aktor przekonuje, że wciąż stara się aktywnie żyć. „Mam w domu minisiłownię i o tej porze roku (zimą – przyp. aut.) często z niej korzystam. Ale jak tylko robi się ciepło, przerzucam się na rower. (...). Jestem zapalonym narciarzem, więc przynajmniej trzy razy w roku jadę do Austrii lub Włoch (...)”²⁰. Marzy, aby swoją sportową pasję rozbudzić u wnuków, bo żal mu współczesnej młodzieży, która spędza swój wolny czas głównie przed ekranem telewizora, komputera, tableta lub smartfona. Wspomina z sentymentem swoje dzieciństwo, pozbawione tych atrakcji, ale fajne – jak sam ocenia. „Piłkę kopaliśmy od rana do wieczora, organizowaliśmy nawet rozgrywki między podwórka-

¹⁷ E.A. Baryłkiewicz (2011), Pozytywne myślenie i dużo ruchu, *Zdrowie*, nr 10, s. 71.

¹⁸ E.A. Baryłkiewicz (2014), Emerytem być nie zamierzam, *Zdrowie*, nr 6, s. 95.

¹⁹ E.A. Baryłkiewicz (2014), Odkryłem zalety życia na wsi, *Zdrowie*, nr 8, s. 75.

²⁰ E.A. Baryłkiewicz (2015), Wnuki mnie odmładzają, *Zdrowie*, nr 4, s. 89.

mi. (...) Z kolei zimą szaleliśmy na sankach. Grałem też w hokeja, a kiedy trochę podrosłem, zapisałem się na boks”²¹ – wspomina 64-letni aktor.

„Ćwiczenia fizyczne – to jest podstawa dobrej kondycji”²² – uważa Tomasz Stockinger. Żartuje, że jego wiek, 60 lat, to żaden wiek dla mężczyzny. Jest wysportowany i pełen energii. Nawet w serialu *Klan*, w którym od lat gra rolę lekarza, Pawła Lubicza, promuje tenis ziemny, który, jak potwierdza, jest jego największą pasją. Jest zdania, że najważniejsze jest to, aby „ciało było w ruchu, bo ruch to oddech i radość (...). Kiedy tylko mogę, chodzę na basen, poza tym często jeżdżę na rowerze”²³ – dodaje aktor, a czytelników „Zdrowia” zachęca, by koniecznie spróbowali swoich sił na korcie tenisowym, bo temu właśnie sportowi „zawdzięcza nie tylko dobrą formę, ale i nowe znajomości”²⁴.

„Chodzenie to mój sposób na polepszenie formy (...), niemalże nałóg – twierdzi Barbara Bursztynowicz, aktorka, która od 18 lat wciela się w rolę Elżbiety Lubicz w serialu *Klan*. – W każdej wolnej chwili bierzemy z mężem kije do nordic walking i idziemy do parku, albo do lasu, jeśli akurat jesteśmy na wsi pod Warszawą. Trochę się też gimnastykuję. Nie za dużo, bo jestem leniwa (...), ale te pięć minut dziennie wytrzymuję. (...) Wolę ćwiczyć na powietrzu. I robię to właśnie za pomocą kijków. Nie tylko wspieram się na nich, kiedy maszeruję, ale wykonuję też zestaw ćwiczeń na kręgosłup: macham nimi w przód i tył, zataczam koła – najpierw małe, potem coraz większe. To też jest rodzaj siłowni – tylko naturalnej, niewymagającej ogromnego wysiłku. Latem chodzę po górach (...). Nie bez znaczenia jest też to, że na co dzień dużo się ruszam. Dla mnie niestraszny jest nawet deszcz i mróz! (...). Robię to dla ciała, ale i dla ducha”²⁵.

Zapytana o ulubione formy aktywności fizycznej, 57-letnia Maria Gładkowska przyznała się, że w tej dziedzinie jest bardzo niesystematyczna, ale to nie znaczy, że w ogóle jej nie lubi. Aktorka opowiada o walce z samą sobą w taki sposób: „Ćwiczę przez dwa-trzy miesiące, nagle coś mnie odwołuje od tych zajęć i zaprzestaję ich. Po dłuższej pauzie znów się zbieram, zaczynam ćwiczyć i... jest to samo. Czasem chodzę do fitness klubu, ale ta atrakcja też szybko mi się nudzi. Zdecydowanie wolę »naturalny« sport. Bardzo lubię pływać. Co jeszcze lubię? Kijki. Są o tyle fajne, że mogę z nimi maszerować przez okrągły rok. Bo z roweru korzystam dopiero, kiedy jest ciepło. Latem staram się jeździć na obozy jogi. Po dwóch tygodniach ćwiczeń czuję się fantastycznie (...)”²⁶.

²¹ Tamże,

²² E.A. Baryłkiewicz (2015), Tenis dodaje mi skrzydeł! *Zdrowie*, nr 12, s. 82.

²³ Tamże.

²⁴ Tamże.

²⁵ E.A. Baryłkiewicz (2014), Maszeruję na przekór złej pogodzie, *Zdrowie*, nr 7, s. 78.

²⁶ E.A. Baryłkiewicz (2015), Szukam jasnych stron życia, *Zdrowie*, nr 3, s. 81.

W życiu aktorki Doroty Kamińskiej sport zajmuje bardzo ważne miejsce i jest najlepszą terapią. Podziela ona opinię, że ruszać się trzeba, a im więcej, tym lepiej. Wciąż jest bardzo aktywna fizycznie. Opowiada, że kiedyś gdzieś wyczytała, że „najzdrowszą formą aktywności dla człowieka wcale nie jest bieganie, bo ono wykańcza kolana i kręgosłup, szczególnie w »pewnym« wieku, tylko zwykły spacer. Oczywiście, nie ten, gdy wlecemy się noga za nogą! Ma być ostry: szybki, miarowy i energiczny. Godzina takiego marszu trzy razy w tygodniu – i będziemy w świetnej formie. Od dziecka byłam bardzo aktywna – wspomina aktorka – i próbowałam sił w różnych dyscyplinach sportowych. Przez dziesięć lat zawodniczo uprawiałam siatkówkę i tenis stołowy. Zajmowałam się gimnastyką akrobatyczną, koszykówką, piłką ręczną, tenisem, chodziłam na fitness, siłownię, grałam w squasha. Jeżdżę też na nartach i żegluję (...). O kondycję trzeba dbać stale, a im się jest starszym, tym bardziej”²⁷ – uważa Dorota Kamińska.

Podobną postawę i doświadczenia prezentuje aktorka młodszego pokolenia, Lucyna Malec. Twierdzi, że już w dzieciństwie była aktywna fizycznie i nadal uważa, że sport to podstawa dobrze rozpoczętego dnia. Dlatego „kiedy przychodzi kwiecień-maj, nie wyobraża sobie, by nie wsiąść na rower i nie pokręcić się po osiedlu. Moje pokolenie pół życia spędziło na podwórku. Cały czas w coś graliśmy: w piłkę, ziemniaka, dwa ognie. Skakaliśmy na skakance i przez gumę, robiliśmy akrobacje na trzepaku (...). Uwielbiam pływać (...). Uważam, że jest to najprzyjemniejsza rekreacja na świecie! (...). Chodzę do klubu sportowego, i to na podwójne zajęcia: jedno to rodzaj tai-chi, a drugie to CrossFit, bardzo ciężkie, wysiłkowe ćwiczenia”²⁸.

Inna aktorka, rówieśniczka wspomnianej wyżej Lucyny Malec, Jolanta Fraczyńska, w telewizyjnym wywiadzie na żywo²⁹ przyznała, że lubi bieganie, a zaczęła uprawiać tę formę aktywności ze względu na swojego partnera, z którym w ten sposób może spędzać więcej czasu. Jej receptą na zdrowy styl życia jest ponadto „dobre myślenie, dobre odżywianie i dobry sen”

Wśród popularnych i znanych we współczesnej polskiej przestrzeni społecznej celebrytów są jednak także takie osoby, które w sposób otwarty deklarują, że chociaż rozumieją i doceniają znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia, to jednak nie są w tym zakresie dość systematyczne albo w ogóle rzadko włączają taki wzorzec zachowań do swojego stylu życia. Należy do nich m.in. Dorota Kolak. Zapytana o sport, aktorka odpowiada, że jest u niej z tym gorzej. „Nie będę próbowała kłamać – powiada – że co rano z radością uprawiam

²⁷ E.A. Baryłkiewicz (2015), Sport to najlepsza terapia! *Zdrowie*, nr 7, s. 77.

²⁸ E.A. Baryłkiewicz (2015), Nie ma jak CrossFit! *Zdrowie*, nr 5, s. 77.

²⁹ Wywiad z Jolantą Fraczyńską (2015), *O zdrowym życiu i o córkach*, wyemitowany w TVP 2, w dn. 19.12.2015 w programie *Pytanie na śniadanie*.

jogging (...). Natomiast fakt, że nie mam prawa jazdy, a więc i samochodu, ułatwia mi fitness! Poruszam się tramwajami i autobusami: muszę dojść do nich, a z nich – tam dokąd zmierzam. Tym prostym sposobem każdego dnia, chcąc nie chcąc, przemierzam parę kilometrów na piechotę (...). Jeśli się nie śpieszę, a jest ładna pogoda, wysiadam przystanek wcześniej, by np. dotlenić się przed próbą w teatrze”³⁰. Największą pasją Małgorzaty Roźniatowskiej jest... praca. I trudno jej się zmobilizować do uprawiania jakiejś formy aktywności fizycznej. Sama przyznaje, że zdaje sobie sprawę z tego, że powinna się więcej ruszać, ale, choć lubi pływać, to nie ma czasu, żeby chodzić na basen. Ze sporą dozą samokrytyki 65-letnia aktorka mówi: „I przysięgam sobie, że od poniedziałku będę się regularnie gimnastykowała, ale... jakoś mi to nie wychodzi”³¹. Krystyna Prońko, znana piosenkarka, również przyznaje się, że teraz już „nie katuje ciała ćwiczeniami. Wystarczy, że codziennie wychodzę z psem na spacer. Kiedyś dużo pływałam, dzisiaj nie mam już na to ani czasu, ani ochoty”³². Nieco żartobliwie o swojej aktywności fizycznej dla zdrowia mówi 65-letni aktor, Mieczysław Hryniewicz, który twierdzi, że całe życie zmagają się z nadwagą, ale mało skutecznie, choć kiedyś katował się dietą i ćwiczeniami. Mówi, że dzisiaj już do niczego się nie zmusza. „Zamiast męczyć się w siłowni, wolę pracować w ogrodzie czy majsterkować, bo jestem złotą rączką. Sportu troszkę uprawiam – żartuje – kucam, robię skłony. A jak nie ma żony, to... tańczę bolero. Utwór trwa 12 minut – daję radę rozruszać całe ciało. Poza tym mam pieska, więc wychodzę z nim na długie spacer”³³.

Każdy człowiek jest zmuszony i zobowiązany do tego, aby zaplanować i zrealizować swoją własną, prywatną ścieżkę zdrowia. Nie powinno w tym planie zabraknąć ani miejsca, ani czasu na aktywność fizyczną, na jej osobisty wzorzec, niezależnie od tego, w jakiej fazie życia aktualnie jesteśmy. M. Zubrzycka-Nowak i K. Rybczyńska przekonują, że „warto szukać w swoim doświadczeniu okresów dobrego funkcjonowania i wprowadzać w życie elementy bliskie tobie i twoim możliwościom życiowym. Niektórzy ludzie nie są w stanie dobrze funkcjonować bez codziennych dwugodzinnych ćwiczeń – uważają autorki. – Inni ludzie nigdy żadnych sportów nie uprawiali, a żyją długo i zdrowo. Dlatego pytaj różnych zdrowych ludzi o ich styl życia i wybieraj to, co tobie przynosi zadowolenie i poprawia samopoczucie”³⁴. Może być to najbardziej prosta i niewymagająca szczególnych umiejętności forma aktywności fizycznej, jaką jest szybki marsz, spacer

³⁰ E.A. Baryłkiewicz (2015), Nie chcę przegapić żadnej pory roku, *Zdrowie*, nr 9, s. 67.

³¹ E.A. Baryłkiewicz (2015), Jeszcze tyle przede mną! *Zdrowie*, nr 8, s. 67.

³² E.A. Baryłkiewicz (2011), Mam power do życia, *Zdrowie*, nr 4, s. 13.

³³ E.A. Baryłkiewicz (2012), Samotnie tańczę bolero, *Zdrowie*, nr 9, s. 85.

³⁴ M. Zubrzycka-Nowak, K. Rybczyńska (2013), *Coaching zdrowia*, Gdańsk, s. 62.

czy jazda na rowerze, a nawet praca w ogrodzie. Ważne jest, aby wkomponować jakąkolwiek aktywność, która sprawia nam przyjemność w codzienny cykl zajęć i obowiązków. Przyglądając się innym, choćby celebrytom, których podziwiamy za ich zawodowe osiągnięcia, możemy nabywać przekonania, że i nas stać jest na to, aby nie spędzić reszty życia na kanapie, wpatrując się wyłącznie w ekran telewizora czy komputera. Jestem zdania, że pozycja społeczna i medialna zaprezentowanych powyżej sylwetek polskich celebrytów jest na tyle znacząca, że mogą oni mieć wpływ na motywację do zmiany wzoru zachowań związanych z aktywnością fizyczną osób, które je lubią, podziwiają i szanują.

Sądzę, że taki proces zmiany daje się już zaobserwować w naszym społeczeństwie. Dowodem na to jest moja obserwacja przeprowadzona w dniach 25 (pierwszy dzień Bożego Narodzenia) i 27 grudnia (niedziela) 2015 roku. W pierwszym ze wskazanych dni w godzinach południowych (12.40-13.40) odbyłam wycieczkę rowerową po Puszczy Kampinoskiej. W tym krótkim czasie odnotowałam 85 osób, które zdecydowały się na aktywne spędzenie wolnego czasu. W tej grupie było 69 spacerowiczów, osiem osób maszerujących z kijkami, sześciu rowerzystów i dwie osoby uprawiające jogging. Dało się zauważyć rodziny z małymi dziećmi, nawet w wózku, a wielu spacerowało z psami. Z kolei drugiego dnia, jadąc rowerem i pokonując odcinek około 12 kilometrów, zaobserwowałam znacznie więcej takich, którzy zdecydowali się w godzinach południowych na rekreację ruchową w lesie. Naliczyłam 122 spacerowiczów, 23 rowerzystów, 15 osób maszerujących z kijkami i cztery uprawiające jogging. W sumie 164 osoby w różnym wieku (w tym także dzieci i osoby starsze) i różnej płci w tę świąteczną niedzielę zdecydowały się aktywnie wypoczywać. Myślę, że wynik tej obserwacji może podważać tezę mówiącą o tym, że w polskim społeczeństwie panuje moda na sedentaryjny tryb życia. Nawet jeśli nadal wielu naszych rodaków taki właśnie styl życia wybiera, to jednak nie da się zaprzeczyć temu, że ten model powoli ulega przeobrażeniu. Być może nadszedł już czas, kiedy zaczęliśmy podpatrywać zachowania innych w zakresie dbania o zdrowie, uczyć się od nich i chętniej przejmować te dobre wzorce. Osoby znane, takie jak choćby celebryci, mogą ten proces dobrej zmiany w sposób skuteczny wspomagać.