

## „KOCHANEGO CIAŁA NIGDY DOŚĆ” – BIGOREKSJA W SIECI

„Kto piękny, pięknym jest, dopóki w oczach,  
kto także dobry, jak dziś, będzie potem.  
Safona (VII-VI w.p.n.e.) „Kalokagathia”<sup>1</sup>

Przytoczony powyżej fragment wiersza antycznej poetki, Safony, trafnie odzwierciedla ideał panujący w starożytnej Grecji, określane mianem *kalokagathia*. Ten ideał wszechstronnego rozwoju, pochodzący od greckich słów *kalós* – piękny i *agathós* – dobry, oznaczał połączenie takich cech, jak: sprawność fizyczna, wysportowanie, harmonia budowy ciała z cechami umysłowymi i moralnymi, z przestrzeganiem przyjętych zasad, z odznaczaniem się wysoką kulturą umysłową, moralną i artystyczną. Starożytny ideał męstwa wyrażał piękno psychofizyczne, które odzwierciedlało harmonię duszy i ciała mężczyzny<sup>2</sup>. Istotą był harmonijny rozwój ciała oraz ducha, co było wyznacznikiem prawdziwego męstwa. Muskularna cielesność, chociaż połączona z cnotami wewnętrznymi, była istotnym priorytetem, co zaobserwować można i dzisiaj.

Zbyszko Melosik<sup>3</sup> twierdzi, że we współczesnej kulturze występują dwa sprzeczne dyskursy, z których jeden precyzyjnie definiuje, co oznacza być „prawdziwym mężczyzną”, a tym samym zakłada rozbudowę męskiego ciała. Drugi natomiast kategorię różnicy płciowej „rozprasza”, reprezentując jednocześnie mężczyzn ignorujących rozbudowę swojego ciała.

Mimo tego, że muskularne ciało bywa kojarzone z brakiem wartości intelektualnych, niewrażliwością, pracą fizyczną, przynależnością do proletariatu, prymitywizmem, a czasami nawet z przynależnością do „niższej” rasy (spocione i rozbudowane ciała reprezentują w filmach tożsamość niewolników); mimo tego, że muskularni mężczyźni uważani są przez część kobiet za symbol przemocy i niskiej inteligencji; mimo tego, że siła fizyczna nie musi już odgrywać znaczącej roli w życiu mężczyzn, to jednak w opinii znacznej czę-

1 U. Eco (2005), *Historia piękna*, Poznań, ss. 45-47.

2 R. Wroczyński (2002), *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Wrocław, s. 42.

3 Z. Melosik (1996), *Tożsamość, ciało i władza*, Poznań-Toruń.

ści populacji to właśnie te cechy są postrzegane jako jedne z podstawowych wyznaczników ideału współczesnego mężczyzny. Stąd też również i dzisiaj rozbudowane mięśnie są pozytywnie kojarzone z możliwością imponowania kobietom, a nawet ze sprawnością seksualną. Dlatego też we współczesnej kulturze rozbudowane męskie ciało jest nadal pożądane.

Biorąc pod uwagę definiowanie prawdziwej męskości za pomocą umięśnionego ciała warto skoncentrować się na sporcie, a w szczególności na kulturystyce, która umożliwi ich kształtowanie. W kulturystyce umięśnione ciało odzwierciedla ideał prawdziwego mężczyzny. Potężne ciało symbolizuje esencję męskości, autorytet, władzę, kontrolę, siłę, a także odzwierciedla „naturalny” porządek. Z kolei ciało oraz praktyki z nim związane mają dostarczać kulturyście źródeł pozytywnego stosunku do samego siebie, władzę społeczną oraz uwielbienie kobiet<sup>4</sup>. Jednak obsesyjne uzależnianie się od dyscyplinowania ciała, które bywa podobne do tego spotykanego u anorektyczek, może doprowadzić do wielu negatywnych skutków, w tym m.in. do bigoreksji.

W artykule tym podejmuję rozważania na temat mężczyzn, którzy koncentrują się na dążeniu do ideału męskiego piękna, jakim jest umięśnione ciało. Najpierw jednak dokonam krótkiej charakterystyki sposobu funkcjonowania fizycznego i psychicznego mężczyzn uzależnionych od rozbudowy swoich mięśni, czyli bigorektyków.

## **Charakterystyka sposobu funkcjonowania fizycznego i psychicznego bigorektyków**

Bigoreksja powszechnie występuje wśród mężczyzn uprawiających kulturystykę<sup>5</sup>. Kulturystyka jest amatorską lub zawodową dyscypliną sportu będącą systemem ćwiczeń siłowych wykonywanych za pomocą specjalnych przyborów i przyrządów, np. sztangi, sztangielki, hantli, atlasu. Ćwiczenia te są wykonywane w celu zwiększenia masy mięśniowej i siły fizycznej, a także nadania sylwetce pożądanego kształtu. Wywodzi się ona z ćwiczeń treningowych siłaczy i zapaśników z drugiej połowy XIX wieku<sup>6</sup>.

Kulturyści mają często wiele cech wspólnych z osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania. Analogia polega na tym, że jedni i drudzy są niezadowoleni ze swojego ciała, intensywnie koncentrują się na swoim wyglądzie, diecie, ćwiczeniach i zmniejszeniu zawartości tłuszczu w ciele. Jediną różnicą jest to, że celem kulturystów, w przeciwieństwie do anorektyków czy bulimików, jest rozbudowanie masy mięśniowej<sup>7</sup>

4 Ibidem, ss. 236-244.

5 [www.fit.pl](http://www.fit.pl).

6 B. Kaczorowski [red.] (2009), *Encyklopedia PWN*, s. 143.

7 [www.fit.pl](http://www.fit.pl).

Fundamentem rdzennej idei kulturystki jest holizm, według którego trening powinien być wszechstronny, ciało winno być kształtowane całościowo, a mięśnie rozwijane harmonijnie. Jednak współcześnie młody adept kulturystki jest często oderwany od tych ideologicznych znaczeń. Tym samym przez kulturystykę rozumie on pokazywanie się na siłowni i „pakowanie” w gronie znajomych<sup>8</sup>.

Dążenie przez kulturystów do zbyt wyidealizowanego wyglądu może doprowadzić do obsesji na punkcie bycia umięśnionym, a w konsekwencji do bigoreksji, nazwanej w 1993 r. przez dr Harrisona Pope – psychiatrę z Belmont w Massachusetts – odwrotnością anoreksji (*reverse anorexia*). W 1997 r. Olivardia wraz z zespołem zaproponowali nazwę dysmorfia mięśniowa. Chorzy mają tendencję do łudzenia się, że są zbyt chudzi lub też zbyt niscy, pomimo tego, że są często dobrze zbudowani. Bigoreksja częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet<sup>9</sup>

Rozwój bigoreksji jest spowodowany przez wszechobecny kult ciała i modę na jego muskularyzację. Jednak podstawową przyczyną choroby jest brak akceptacji dla swojego wyglądu. Wśród osób dotkniętych bigoreksją najczęściej jest tych, które w dzieciństwie miały problemy z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej. Mogły też mieć zaburzone relacje z bliskimi dorosłymi, np. rodzicami. Jednak bigorektyk nie oczekuje aprobaty od innych. Tylko on sam mógłby zaakceptować swoje ciało, co nie następuje. Bigorektyk chce osiągnąć muskularny ideał sylwetki, który w rzeczywistości nie istnieje<sup>10</sup>.

Bigorektyków charakteryzuje:

- zaburzony obraz własnego ciała;
- stosowanie rygorystycznej diety;
- stosowanie intensywnych treningów;
- notoryczne mierzenie się;
- zażywanie sterydów;
- unikanie kontaktów z ludźmi.

Zaburzony obraz ciała to postrzeganie swojego ciała inaczej niż wygląda ono w rzeczywistości, tzn. gdy ktoś jest szczupły, to wydaje mu się, że jest pulchny albo odwrotnie – jest masywnie zbudowany, a ciągle wydaje mu się, że mógłby być jeszcze bardziej masywny. Bigorektyk jest permanentnie niezadowolony z własnego wyglądu, uważa, że jego ciało może być bardziej wyrzeźbione, ale nie potrafi wyznaczyć granicy, którą chciałby osiągnąć.

Dieta bigorektyka jest bardzo ważna, gdyż służy budowaniu masy mięśniowej. Wysokokaloryczne i wysokobiałkowe posiłki obciążają przewód po-

8 L. Demeilles, M. Kruszewski (2005), *Kulturystyka dla każdego*, Wrocław, ss. 11-12.

9 R. Olivardia (2002), *Body image and muscularity*. W: T. F. Cash, T. Pruzinsky [red.], *Body Image. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, New York-London, ss. 30-38.

10 [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl).

karmowy i narządy wewnętrzne. Natomiast unikanie tłuszczów może doprowadzić do niedoborów witamin A, D, E, K. Jedzenie jest schematyczne, posiłki komponowane są według ścisłych reguł, a ich pora jest stała. Restrykcyjne przestrzeganie diety wyklucza jedzenie poza domem, u innych ludzi, czy w restauracjach, gdyż wtedy nie można byłoby w pełni kontrolować tego, kiedy się je i co się je.

Stosowanie intensywnych treningów to elementarny sposób zapewniający muskularyzację. Treningi są nie tylko intensywne, ale i długie oraz częste.

Mierzenie obwodu mięśni i porównywanie się z innymi kulturystami to kolejna typowa cecha bigorektyków.

Stosowanie sterydów jest powszechnie wśród bigorektyków. Zażywają je, mimo skutków ubocznych, jakie anaboliki wywołują. Bigorektycy są w stanie świadomie poświęcać zdrowie, aby tylko osiągnąć swój cel, jakim jest jak największa muskularyzacja.

Unikanie ludzi wiąże się z tym, że spotkania towarzyskie, zarówno z rodziną, jak i przyjaciółmi, mogą kolidować z planem treningu lub porą posiłków. Ponadto w kontaktach z ludźmi osoby z dysmorfia mięśniową nie czują się dobrze, ponieważ zdręczają się myślami o treningu, diecie i „niedoskonałym” ciele<sup>11</sup>.

Portal fit.pl szacuje, że blisko 10% osób intensywnie ćwiczących na siłowni cierpi na bigoreksję (od zupełnie łagodnej do wyniszczającej jej postaci). Negatywne skutki stosowania sterydów oraz specjalistycznej diety to tylko niektóre z jej następstw. Dystrofia mięśniowa powoduje także wyizolowanie społeczne, depresję, a w skrajnych przypadkach nawet samobójstwo. Życie biorektyków toczy się od treningu do treningu oraz od wysokobiałkowego posiłku do wysokobiałkowego posiłku<sup>12</sup>.

Warto także wspomnieć, że bigorektycy informacje dotyczące m.in. odżywiania, treningu i sterydów czerpią nie tylko od kolegów z siłowni, lecz coraz częściej znajdują je w Internecie. Strony internetowe typu „kulturystyka.pl” tworzą przekazy w skali masowej, co przyczynia się do rozwoju danej informacji na poziomie globalnej świadomości. Ponadto Internet jest nie tylko nowoczesną formą jednokierunkowego komunikowania, ale może też funkcjonować jako forum publiczne<sup>13</sup>. Stąd też są strony internetowe oraz fora internetowe, które powstają „z myślą o wszystkich tych, którzy zainteresowani są pracą nad rozwojem swojej muskulatury”<sup>14</sup>, czyli adresowane są do kulturystów, a wśród nich także do bigorektyków.

---

11 Zob. m. in.: [www.fit.pl](http://www.fit.pl), [www.facet.dlastudenta.pl](http://www.facet.dlastudenta.pl), [www.bigpaker.net](http://www.bigpaker.net), [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl), [www.bezsennosc.ugu.pl/uzaleznienia.php](http://www.bezsennosc.ugu.pl/uzaleznienia.php), [www.silownia24.info](http://www.silownia24.info).

12 [www.fit.pl](http://www.fit.pl).

13 T. Goban-Klas (2006), *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*, Warszawa, ss. 110-113.

14 [www.SalonFitness.pl](http://www.SalonFitness.pl).

## Metodologia badań

Podjęte przeze mnie badania empiryczne miały na celu znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

- Jaki jest cel życiowy współczesnych kulturystów? Czy celem tym jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej, jak to jest w przypadku rdzennej kulturystyki? Czy też celem życiowym jest jak największa muskularyzacja, jak to jest w przypadku bigorektyków?
- Jakie są czynności w zachowaniu, które umożliwią osiągnięcie preferowanych celów przez kulturystów, a wśród nich także bigorektyków?
- Czy wśród współczesnych kulturystów zjawisko bigoreksji jest powszechne?

Badania miały charakter jakościowy. W badaniach posłużyłam się metodą analizy dokumentów, którymi są strony internetowe przeznaczone dla kulturystów, a wśród nich dla bigorektyków. Przyjęcie tej metody podyktowane zostało tym, że subkultura kulturystów prężnie rozwija się w Internecie. Jako technikę badawczą wykorzystałam analizę treści stron internetowych adresowanych do kulturystów, a wśród nich do potencjalnych bigorektyków. Jako narzędzie badawcze wykorzystałam skonstruowany przeze mnie „Przewodnik do analizy treści stron internetowych adresowanych do kulturystów”<sup>15</sup>.

Analizie treści poddałam 14 stron internetowych adresowanych do kulturystów. Badania przeprowadziłam w lutym 2010 roku. Adresy stron internetowych znalazłam wpisując w internetową wyszukiwarkę Google słowo „kulturystyka”

## Wyniki badań

Na podstawie przeprowadzonej analizy treści stron internetowych adresowanych do kulturystów stwierdzam, że głównym celem życiowym badanych mężczyzn jest „zwiększenie masy mięśniowej”. Inne cele badanych mężczyzn z subkultury kulturystów to: wyrzeźbienie ciała, redukcja tłuszczu i zwiększenie siły. Poniżej przedstawiam wybrane przykłady sformułowań, w których można odnaleźć te cele:

- „Więcej mięśni, mniej tłuszczu”<sup>16</sup>;
- „celem Twojego ćwiczenia jest rozbudowa masy mięśniowej”<sup>17</sup>;

---

15 Konstruując przewodnik do analizy treści stron internetowych przeznaczonych dla kulturystów wzorowałam się na przewodniku do analizy treści blogów dziewcząt należących do subkultury pro-Ana, skonstruowanym przez M. Kowalczyk; por. M. Kowalczyk (2009), Motyle w sieci (pedagogiczna analiza treści blogów dziewcząt należących do subkultury pro-Ana), *Nowa Szkoła*, nr 5, ss. 38-44.

16 [www.kulturystyka.pl](http://www.kulturystyka.pl).

17 [www.kulturystyka.cal.pl](http://www.kulturystyka.cal.pl).

- „Wyraźniej zarysowane mięśnie, lepiej wyrzeźbione ciało i wzrost masy mięśniowej zauważysz u siebie nie tylko Ty, dostrzegą to też inni”<sup>18</sup>;
- „W kulturystyce bardzo ważna jest rzeźba ciała. Kulturyści najpierw rozbudowują swoją masę mięśniową (łapiąc przy tym tłuszcz), a następnie starają się zrzucić tłuszcz tak, aby mięśnie były lepiej widoczne”<sup>19</sup>;
- „Jeśli czytasz ten artykuł, to jest prawie pewne, że bardzo chciałbyś rozbudować masę mięśniową. Marzą Ci się duże bicepsy i ładnie wyrzeźbiona klatka”<sup>20</sup>;

Skoro głównym celem życiowym badanych mężczyzn z subkultury kulturystów jest zwiększenie masy mięśniowej, to rodzi się pytanie: „W jaki sposób badani mężczyźni chcą zwiększyć masę mięśniową?”

Analiza treści stron internetowych adresowanych do kulturystów, w tym do bigorektyków, dowodzi, że mężczyźni z analizowanej subkultury pragną osiągnąć swój cel, jakim jest zwiększenie masy mięśniowej, za pomocą treningu, odżywiania i sterydów.

Niżej przedstawiam wybrane przykłady sposobów, za pomocą których mężczyźni chcą zwiększyć masę mięśniową:

- „Sukces można osiągnąć dbając głównie o trzy elementy, tj. odżywianie (jak przytyć lub jak schudnąć), trening (ćwiczenia) i suplementacja”<sup>21</sup>;
- „Kulturystyka polega na wypracowaniu pięknej, muskularnej sylwetki poprzez odpowiednie ćwiczenia siłowe i dobrze ułożoną dietę oraz wspomaganie”<sup>22</sup>;
- „Aby podczas tracenia tkanki tłuszczowej zachować masę mięśniową, trzeba koniecznie wyrównywać ewentualną utratę masy mięśniowej przez przyjmowanie białka z zewnątrz. I nie tylko białka!”<sup>23</sup>;
- „Sterydy nie powodują utraty tłuszczu. Stosuje się je do utrzymania czystej masy mięśniowej”<sup>24</sup>;
- „Kulturystyka to sport, w którym niezwykle ważne jest odżywianie. Trening wraz z odżywianiem stanowią połowę sukcesu. Nie można osiągnąć szybkich efektów bez prawidłowej suplementacji”<sup>25</sup>;
- „Tutaj znajdziesz krok po kroku plan, jak wyrzeźbić swoje ciało do lata nie tracąc przy tym ciężko wypracowanej masy mięśniowej!!!”<sup>26</sup>;

18 [www.probolan50.pl/benefits.php](http://www.probolan50.pl/benefits.php).

19 [www.kulturystyka.cal.pl](http://www.kulturystyka.cal.pl).

20 [www.kulturystyka.cal.pl](http://www.kulturystyka.cal.pl).

21 [www.u.waw.pl](http://www.u.waw.pl).

22 [www.kulturystyka.magicsport.pl](http://www.kulturystyka.magicsport.pl).

23 [www.kulturystyka.pl](http://www.kulturystyka.pl).

24 [www.bigpaker.net](http://www.bigpaker.net).

25 [www.kulturystyka.cal.pl](http://www.kulturystyka.cal.pl).

26 [www.kulturystyka.pl](http://www.kulturystyka.pl).

- „Zanim zaczniesz trening zastanów się, co chcesz osiągnąć (przyrost masy mięśniowej, „zrzucenie” zbędnej tkanki tłuszczowej)”<sup>27</sup>;
- „Znajdziesz tutaj dietę dla każdego kto chce zdobyć kilka kilogramów masy mięśniowej”<sup>28</sup>;
- „Pozytywne skutki dopingu: Zwiększenie siły (...).Zwiększenie masy mięśniowej (...). Redukcja (zmniejszenie) tkanki tłuszczowej (...)<sup>29</sup>;
- „Dieta to kluczowa rzecz w kulturystyce, trzeba ją stosować żeby widzieć efekty swojej ciężkiej pracy na siłowni”<sup>30</sup>;
- „Koksy są nieodłącznym elementem sportu. Każdy ćwiczący wie, że przy pomocy anaboliików można osiągnąć w miesiąc tyle, co ćwicząc na sucho w rok”<sup>31</sup>.

Ponadto kulturyści (bigorektycy) interesujące ich informacje mogą znaleźć na forach internetowych, które są dla nich przeznaczone. Analiza treści forów internetowych adresowanych do kulturystów pozwoliła odpowiedzieć na pytanie: „Czy wśród współczesnych kulturystów zjawisko bigoreksji jest powszechne?”

Niżej przedstawiam wybrane przykłady z forów internetowych adresowanych do kulturystów, które dowodzą, że wśród badanych mężczyzn zjawisko bigoreksji jest powszechne:

- „anorektyczki (...) tak samo jak my, bigorektycy, są ofiarami kultu piękna oraz braku społecznej akceptacji/wsparcia”<sup>32</sup>;
- „Niestety tak już jest. Znajdźcie obecnie zawodowego kulturystę, który przez całe życie nic nie brał i osiągnął jakiś duży sukces”<sup>33</sup>;
- „Kumpel koksował i wieku 24 lat pikawka mu stanęła. Dobrze, że nie ćwiczył sam i asekurujący go wezwali eRkę. Tak to by chłopaka już nie było wśród żywych. Po tym incydencie przerwał «pasję», teraz ćwiczy ale bez wspomagania”<sup>34</sup>;
- „Dziś branie koksu przez packerów z wyższych sfer jest na porządku codziennym. Oni też mówili że nie będą się katować a jednak jadą jak sie da. Dziwne co nie?”<sup>35</sup>;
- „Gdzie nie jestem, z kim nie jestem, rozmawiam tylko o siłowni. Od niedawna przestałem wychodzić z domu na soczek czy na coś z kumplami zamknąłem się w sobie, jak wyjdę kompletnie się nie odzywam, myślę, co będzie jutro, jak ułożę trening itd. (...). Wiem jedynie, że ten sport jest mi coraz to

27 [www.bigpaker.net](http://www.bigpaker.net).

28 [www.kulturystyka.org.pl](http://www.kulturystyka.org.pl).

29 [www.bigpaker.net](http://www.bigpaker.net).

30 [www.kulturystyka.org.pl](http://www.kulturystyka.org.pl).

31 [www.sterydy.u.waw.pl](http://www.sterydy.u.waw.pl).

32 [www.sfd.pl](http://www.sfd.pl).

33 [www.kulturystyka.com.pl](http://www.kulturystyka.com.pl).

34 [www.sportowiec.org](http://www.sportowiec.org).

35 [www.kulturystyka.com.pl](http://www.kulturystyka.com.pl).

bliższy. Do tego zawsze, jak siebie widzę w lustrach na siłowni, w domu nie mogę na siebie patrzeć, gdy zobaczę widzę chudego człowieka, widzę kogoś kto jest nikim. Choćbym nie wiadomo jak był duży zawsze w mojej psychice będę mały”<sup>36</sup>;

- „to jest właśnie miłość, i będziesz kochał sport, nie tylko ten, ale w ogóle do końca życia, dzięki temu będziesz kimś, bo masz pasję, serce do walki, a żniwo swoje zbierzesz w czasie wakacji, gdzie będziesz z siebie dumny przechadzając się po plaży, albo w krótkim podkoszulku pójdiesz na piwo z kolegami i będziesz widział ich zazdrosne spojrzenia z nutką niedowierzania – i to jest piękne”;
- „jak nie ćwiczę przez tydzień to ciągle ma zje...ny humor i ciągle myślę, że jestem mały (bo jestem)”;
- „Ćwiczę 2 lata i nie zamierzam przestać. To jest nałóg. Dla tego sportu nie dotknąłem piwa przez 2,5 roku, nie palę papierosów, nie palę trawy itp. Wszystko jest ok”;
- „Ja z obserwacji swojego zachowania z ostatnich kilku dni do cech bigorektyka dodałbym jeszcze jeden punkt – Przed każdą czynnością wymagającą większego wysiłku bigorektyk zastanawia się, co zjeść (wziąć), aby po skończeniu w/w czynności nie spadła mu masa”;
- „Też tak mam, jak tylko jakiś większy wypad robię, czy to do pracy, czy do rodziny, to muszę mieć zapas tuńczyków w pudełku, jakiegoś batona matrixa, odżywkę białkową i kilka serków wiejskich w pogotowiu... paranoja, no nie?”;
- „W październiku jadę na urlop do Polski i moja dziewczyna chce na kilka dni jechać do Zakopanego. A łażenie po górach to jak wiadomo, bardzo energochłonne zajęcie. No więc ja już teraz planuje, co mam tam wziąć ze sobą, aby ograniczyć spadek wagi jak najbardziej (prawdopodobnie to będą saszetki MRP Olimpu). Czasami śmiać mi się chce z samego siebie”<sup>37</sup>

## Uogólnienia i wnioski

Na podstawie dokonanej analizy treści stron internetowych przeznaczonych dla kulturystów, w tym potencjalnie dla bigorektyków, stwierdzam, że głównym celem życiowym tych mężczyzn jest zwiększenie masy mięśniowej. Ponadto do celów życiowych bigorektyków można zaliczyć: wyrzeźbienie ciała, redukcję tłuszczu i zwiększenie siły czy wytrzymałości. Natomiast dominującymi czynnościami w zachowaniu badanych mężczyzn jest: specjalistyczny trening i odżywianie oraz zażywanie sterydów.

---

36 [www.kfd.pl](http://www.kfd.pl).

37 [www.kif.home.pl](http://www.kif.home.pl).

Ponadto analiza treści forów internetowych adresowanych do kulturystów dowodzi, że zjawisko bigoreksji jest wśród nich powszechne. Przesadna dbałość o muskulaturę dotyka wielu bywalców siłowni. Badanym mężczyznom nie zależy na sprawności ciała, która umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wypowiedzi niektórych z nich można podsumować powiedzeniem, iż „kochanego ciała nigdy dość” i dlatego dążą oni do jak największej masy mięśniowej.

Na podstawie analizy treści literatury przedmiotu oraz analizy wyników badań formułuję następujące wnioski dla praktyki pedagogicznej:

- W toku kształcenia i wychowywania młodzieży w szkołach i placówkach opiekuńczo-wychowawczych należy zwracać większą uwagę na zagadnienia dotyczące roli atrakcyjności fizycznej w życiu człowieka oraz zwracać większą uwagę na wartości wewnętrzne człowieka.
- W związku z tym, że wielu młodych mężczyzn jest zagrożonych bigoreksją, szczególnie cenne dla praktyki edukacyjnej byłoby zaznajomienie uczniów i ich rodziców z objawami i możliwością leczenia tego uzależnienia.

## Zakończenie

Uprawianie kulturystyki przez młodych mężczyzn nabiera znaczenia wówczas, gdy przejawia się w całościowym podejściu do rozwoju mięśni i całej sylwetki, co jest zgodne ze starą zasadą treningu holistycznego, która ujmuje ciało jako podmiot<sup>38</sup>. Problematiczna staje się sytuacja, w której trening kulturystyczny staje się narzędziem potrzebnym do osiągnięcia wyimaginowanego celu. Wówczas ćwiczącemu mężczyźnie nie zależy na sprawności ciała, która umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, lecz na bezustannej jego rozbudowie.

Uprawianie intensywnych ćwiczeń może prowadzić do: niekorzystnego przesunięcia się hierarchii wartości, antyintelektualizmu, czy też propagowania wzoru społecznego opartego na kulcie cielesności<sup>39</sup>. Jednak całkowite potępienie sportu, a w tym kulturystyki, wydaje się chybione. Przecież prawidłowe dbanie o własną fizyczność jest dobrym sposobem spędzania wolnego czasu, zmniejsza ryzyko chorób oraz tempo starzenia się organizmu, a człowiek harmonijnie rozwijający nie tylko swoją cielesność, ale również i duchowość, może być ideałem nawiązującym do starożytnej *kalokagathii*.

---

38 L. Demeilles, M. Kruszewski (2005), *Kulturystyka dla każdego*, Wrocław, s. 14.

39 J. Lipiec (1988), *Kalokagathia. Szkice z filozofii sportu*, Warszawa-Kraków, s. 26.

Dobrze byłoby, aby współcześni sportowcy (kulturyści) – podobnie jak obywatele Aten – równomiernie rozwijali nie tylko cnoty zewnętrzne, ale i wewnętrzne. Wówczas wartości nabrałyby nie tylko piękno fizyczne, ale i duchowe, bo przecież „Kto piękny, pięknym jest, dopóki w oczach, kto także dobry, jak dziś, będzie potem”<sup>40</sup>.

---

40 U. Eco (2005), *Historia piękna*, Poznań 2005, ss. 45-47.