

SPOŁECZNO-STRUKTURALNE UWARUNKOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nie od dziś wiadomo, iż zachowania ludzi, w tym również dotyczące własnego zdrowia, takie jak aktywność fizyczna, wynikają jedynie po części z posiadanej przez nich wiedzy, świadomości, postaw czy przekonań. Tym, co nierzadko stanowi co najmniej równie ważną, a zdaniem niektórych badaczy ważniejszą nawet, siłę sprawczą naszego postępowania tak względem innych, jak i względem własnej osoby, jest społeczne i fizyczne środowisko, w jakim na co dzień pracujemy i wypoczywamy, i z którym wchodzimy w różnorakie interakcje. Pytanie „jak ważną?” pozostawało i wciąż pozostaje kwestią dyskusyjną. Określany w literaturze jako „dylemat: jednostka czy struktura społeczna”¹ był przedmiotem ożywionych debat toczonych na łamach literatury naukowej. W świetle aktualnego stanu wiedzy można ów dylemat uznać za pozorny, z bardziej pasującym spójnikiem „i” w miejsce dotychczasowego „czy”. Trudno sobie bowiem wyobrazić, by zachowania tak trudne w istocie, jak wymagające wysiłku – nie tylko fizycznego, ale i czasowego, organizacyjnego, czy motywacyjnego – regularne uprawianie sportu, wykonywanie ćwiczeń fizycznych czy systematyczne spacerowanie mogły zależeć jedynie od świadomości ich znaczenia dla zdrowia (któż takiej świadomości nie ma?), wysokiego wartościowania zdrowia (któż go nie ustanawia wysoko w hierarchii wartości?) czy innych zmiennych osobowościowych. W rzeczywistości – jak piszą Hickerson i współpracownicy² – „aktywność fizyczna jest często powiązana ze strukturami społecznymi”, na które składają się różnorodne czynniki, związane z usytuowaniem społecznym jednostki (wiek, status społeczno-ekonomiczny), ale i licznymi czynnikami zewnętrznymi, które mogą ułatwiać lub utrudniać a nawet wręcz uniemożliwiać określone zachowania³. Tym ostatnim poświęcone zostaną dalsze rozważania.

¹ M. McElroy (2002), *Resistance to Exercise: A Social Analysis of Inactivity*, Champaign.

² B. Hickerson i in. (2008), The Role of a Senior Center in Promoting Physical Activity for Older Adults, *Journal of Park and Recreation Administration*, t. 26, nr 1, s. 25.

³ M. McElroy (2002), dz. cyt.

Ekologia aktywności fizycznej

Postulaty penetrowania tych elementów struktury społecznej, które bezpośrednio lub pośrednio – *via* przekonania, postawy i inne czynniki osobowościowe – mogą wpływać na aktywność fizyczną są najsilniej akcentowane w paradygmacie społeczno-ekologicznym. Podejście to jest osadzone na powstałej w latach siedemdziesiątych XX wieku teorii Uri’ego Bronfenbrennera, który wyszedł z założenia, że aby zrozumieć rozwój człowieka, należy uwzględnić cały kontekst ekologiczny, w jakim jest on zanurzony⁴. Pojęcie „ekologii” nie ma tu jednak nic wspólnego z jego potocznym pojmowaniem, jako rodzaju działalności ludzkiej charakteryzującej się poszanowaniem środowiska naturalnego i możliwie jak najmniejszym ingerowaniem wń, lecz nawiązuje do oryginalnego rozumienia tego terminu, wywodzącego się z nauk biologicznych i zaproponowanego przez Ernesta Haeckla na opisanie „nauki, której przedmiotem zainteresowania jest całość oddziaływań między zwierzętami i ich środowiskiem zarównożywionym, jak i nieżywionym”⁵

Per analogia do swego biologicznego odpowiednika, paradygmat społeczno-ekologiczny przyjmuje, że rozwój człowieka, jego zachowania i dokonywane wybory są wynikiem interakcji z innymi ludźmi, symbolami, przedmiotami i instytucjami w jego otoczeniu. Dotyczy to zarówno – co oczywista – otoczenia najbliższego, a zatem różnych mikrosystemów, z którymi osoba styka się na co dzień, ale także bardziej odległego, z którym kontakt ma charakter jedynie pośredni, by nie rzec, iż czasami wręcz eteryczny. Wpływ każdego z tych (sub)systemów z osobna i wszystkimi razem, lub jak piszą Spence i Lee⁶ „synergia między jednostką a środowiskiem”, może wywierać na osobę wpływ wykraczający poza to, czego można się spodziewać jedynie na podstawie atrybutów osobistych (postaw, przekonań, wiedzy itp.). Nawet osoba pozytywnie nastawiona do aktywności fizycznej i świadoma jej znaczenia dla zdrowia może prowadzić bierny styl życia, będąc otoczona ludźmi hołdującymi pasywnym wzorcem spędzania wolnego czasu i unikającymi wszelkich form lokomocji wiążących się z wysiłkiem, mieszkając i pracując z dala od miejsc, w których możliwe jest uprawianie rekreacji fizycznej. Dlatego, zdaniem ww. autorów, najbardziej skuteczną strategią osiągnięcia owej synergii będzie nie tyle zmienianie ludzi na drodze kształtowania ich postaw, przekonań itp., lecz przede wszystkim oddziaływanie na środowisko

⁴ U. Bronfenbrenner (1994), *Ecological Models of Human Development*. W: *International Encyclopedia of Education*, t. 3, Oxford.

⁵ C. Krebs (1997), *Ekologia*, Warszawa, s. 3.

⁶ J.C. Spence, R.E. Lee (2003), *Toward a Comprehensive Model of Physical Activity*, *Psychology of Sport and Exercise*, t. 4, ss. 7-24.

ich bytowania, a zatem dokonywanie zmian w ich fizycznym i społecznym otoczeniu, „ponieważ zmiany dokonane nawet w jednym środowisku mogą mieć implikacje dla wielu ludzi”⁷ Kierunek ten powinien mieć najogólniej dwojaki charakter.

Co w oku, to w umyśle – zmienianie środowiska fizycznego

Aktywność fizyczną można podejmować gdziekolwiek i będąc ubranym w cokolwiek, wie o tym każdy, kto nawet w ciasnym mieszkaniu uprawia jogę, ćwiczenia kalisteniczne czy ćwiczenia oporowe z użyciem domowej roboty ciężarków. Jednak zachowania takie, choć chciałoby się, by były powszechne, są udziałem stosunkowo nielicznych ludzi o najsilniej rozbudzonych i ugruntowanych potrzebach ruchowych. Dla znacznej części społeczeństwa wszystko poniżej łatwo dostępnych i atrakcyjnych udogodnień stanowi skuteczną barierę powstrzymującą przed podejmowaniem aktywności fizycznej. Nawet uwzględniając fakt obserwowanego na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat spadku tej bariery w hierarchii czynników postrzeganych jako utrudniające lub uniemożliwiające ludziom podejmowanie aktywności fizycznej⁸, rozbudowywanie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, zwłaszcza takiej, która spełniałaby kryteria łatwości dostępu (z uwagi na położenie w pobliżu osiedli mieszkaniowych, bliskość przystanków komunikacji miejskiej, pojemne parkingi itp.), przystępności finansowej, estetyki i bezpieczeństwa korzystania (dobre oświetlenie ścieżek spacerowych, rowerowych, rolkowych, patrole służb mundurowych itp.)⁹, pozostawać powinno w centrum uwagi podmiotów odpowiedzialnych za promocję zdrowia.

Rozproszona w wielu punktach przestrzeni miejskich infrastruktura rekreacyjno-sportowa spełnia, poza skracaniem „fizycznego” dystansu do niej, jeszcze jedno ważne zadanie – ma przypominać o aktywności fizycznej. Stąd użyte jako śródtytuł określenie „co w oku, to w umyśle”, bowiem – jak zauważa wybitny psycholog Alfred Bandura¹⁰ – „naszymi myślami częściowo sterują bodźce zewnętrzne” Tym samym obiekty takie, jak wspomniane wyżej, stają się źródłem wizualnych bodźców zwiększających dostępność postaw i intencji behawioral-

⁷ Tamże, s. 9.

⁸ Główny Urząd Statystyczny (2000, 2013), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej*, Warszawa.

⁹ B. Giles-Corti i in. (2005), Increasing Walking: How Important is Distance to, Attractiveness, and Size of Public Open Space? *American Journal of Preventive Medicine*, t. 28, (suppl 2), ss. 169-176.

¹⁰ A. Bandura (1997), *Self-Efficacy. The Exercise of Self-Control*, New York.

nych związanych z aktywnością fizyczną oraz wzmacniających postrzeganie tej sfery zachowań jako normy kulturowej. W niezwykły, a zarazem uderzająco prosty sposób prawdziwość tej tezy w odniesieniu do aktywności fizycznej wykazali empirycznie K.D. Brownell, A.J. Stunkard i J.M. Albaum¹¹. Autorzy najpierw dokonali pomiaru częstości korzystania ze schodów i znajdujących się w ich bezpośrednim sąsiedztwie wind w takich obiektach, jak centrum handlowe, stacja kolejowa i terminal autobusowy, po czym wprowadzali jedną drobną zmianę środowiskową, umieszczając w punkcie wyboru znak graficzny (symbol bijącego serca) zachęcający do korzystania ze schodów, jako aktywnej formy przemieszczania się między poziomami. Zmiana ta przyczyniła się do podwojenia osób korzystających ze schodów w czasie kolejnych dwóch tygodni, lecz stan ten trwał do chwili, w której znak ponownie usunięto. Doniosłość podobnych spostrzeżeń wyraża się w ich potencjale implementacyjnym, i to zarówno w sferze działań jednostkowych, jak i systemowych. W obrębie tych pierwszych znajduje wyraz w jednej ze strategii samo-regulacyjnych – rozumianych jako działania podejmowane przez ludzi, by móc wpływać na swoje własne myśli, zachowania, intencje – a mianowicie modyfikacji otoczenia fizycznego, zwłaszcza proksymalnego, w sposób zwiększający prawdopodobieństwo pojawiania się pożądanых zachowań, np. przez usuwanie ze swojego otoczenia rzeczy zachęcających do biernego spędzania czasu, a dodawanie elementów, które przypominają o własnej aktywności fizycznej (zostawianie na widocznym miejscu ubioru do ćwiczeń, prasy traktującej o aktywności fizycznej, breloczków do kluczy w kształcie sprzętu sportowego itp.). Ważniejsze z punktu widzenia upowszechniania aktywności fizycznej są działania systemowe adresowane do całych zbiorowości, a które dotyczą chociażby takich rozwiązań urbanistycznych, jak odchodzenie od koncentrowania stref rekreacyjnych na obrzeżach miast na rzecz zagęszczania ich sieci, tworząc nawet skromniejsze powierzchniowo obszary umożliwiające podejmowanie aktywności. Rzecz jasna nie oznacza to dyskredytowania znaczenia tworzenia obszarów rekreacyjnych z dala od centrów miast i zatłoczonych osiedli, bowiem mają one niezaprzeczone zalety w postaci różnorodności tworzonej tam infrastruktury – co umożliwia podejmowanie wielu różnych form aktywności fizycznej (jazda na rolkach, bieganie, obwody ćwiczebne), czy bliskość terenów zielonych, które z uwagi na „lecniczy i regenerujący wpływ naturalnego krajobrazu”¹² oraz mniejsze zanieczyszczenie powietrza niż w centrach miast, oferują

¹¹ K.D. Brownell, A.J. Stunkard i J.M. Albaum (1980), Evaluation and Modification of Exercise Patterns in the Natural Environment, *American Journal of Psychiatry*, t. 137, nr 12, ss. 1540-1545.

¹² R. Louv (2014), *Ostatnie dziecko lasu. Jak uchronić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury*, Warszawa, s. 65.

niejako wartość dodaną do aktywności fizycznej. Mają wszakże jedną zasadniczą wadę, a jest nią zwykle konieczność zainwestowania pewnej – niemałej niekiedy – ilości czasu, by dotrzeć na miejsce. Tymczasem, jak pokazują badania prowadzone w różnych krajach świata i różnorodnych grupach społecznych, wraz z jego wydłużaniem maleją szanse na podjęcie aktywności¹³. Obserwacje te zdają się potwierdzać przynajmniej dwa spośród założeń teorii ekonomii behawioralnej (zwanej także teorią wyborów behawioralnych) Epsteina¹⁴, a mianowicie, że wybór alternatywy zależy od kosztu behawioralnego (takim kosztem jest na przykład czas dotarcia na miejsce, w którym można podejmować pożądaną aktywność) oraz czas uzyskania korzyści płynących z aktywności (jeśli wzmocnienie jest opóźnione w czasie, ludzie raczej skłaniają się ku mniej preferowanym aktywnościom, lecz dającym szybkie wyniki). Czyż nie tym można wyjaśnić obserwowany w badaniach CBOS paradoks, iż 33% osób poświęcających wolny czas na oglądanie telewizji zalicza ten typ rozrywki do kategorii wykonywanych, lecz niepreferowanych?¹⁵ Dlatego właśnie skracanie dystansu dzielącego infrastrukturę rekreacyjno-sportową i miejsca zamieszkania lub pracy ludzi może być jednym z najważniejszych rozwiązań systemowych na rzecz promocji aktywności fizycznej. Przykładami takich działań są na przykład: lokowanie stref rekreacji fizycznej (np. siłownie zewnętrzne) w bezpośrednim sąsiedztwie bloków mieszkalnych lub pomiędzy nimi a przystankami komunikacji miejskiej/parkingami, łączenie placów zabaw dla dzieci z infrastrukturą rekreacyjną dla dorosłych (międzypokoleniowe centra rekreacji, strefy aktywności rodzinnej), budowanie sieci ścieżek rowerowych łączących centra miast z parkami miejskimi czy bardzo interesujący trend budowania kompleksów biurowych wyposażonych w pływalnie, siłownie, ściany wspinaczkowe, boiska do gier, w tym także czynnych 24 godziny na dobę (jak szwedzka firma Fitness24Seven). W tym ostatnim przypadku niezależnie osiągnięte są dodatkowe korzyści w postaci podnoszenia wartości rynkowej obiektów oraz czynienia miejsc pracy bardziej przyjaznymi – bo kojarzonymi z relaksem i wypoczynkiem – dla pracowników i ich rodzin.

¹³ C. Foster i in. (2009), Objective Measures of the Environment and Physical Activity – Results of the Environment and Physical Activity Study in English Adults, *Journal of Physical Activity and Health*, t. 6, (suppl 1), ss. 70-80; A. Florindo i in. (2011), Perception of the Environment and Practice of Physical Activity by Adults in a Low Socioeconomic Area, *Rev Saúde Pública*, t. 45, nr 2; P. Tucker i in. (2009), Environmental Influences on Physical Activity Levels in Youth, *Health & Place*, t. 15, ss. 357-363.

¹⁴ L.H. Epstein i in. (2004), The Value of Sedentary Alternatives Influences Child Physical Activity Choice, *International Journal of Behavioral Medicine*, t. 11, nr 4, ss. 236-242.

¹⁵ CBOS (2010), *Czas wolny Polaków*.

Czy zatem – jak twierdzą np. Owen i współpracownicy¹⁶ – otoczenie fizyczne faktycznie może być silniejszym determinantem wyborów behawioralnych niż mechanizmy poznawcze? Biorąc pod uwagę, iż większość badań nad wpływem środowiska fizycznego na poziom aktywności fizycznej ludności nie wyjaśnia zwykle więcej niż kilka procent zmienności tej ostatniej, takie postawienie sprawy jest z pewnością zbyt radykalne. Nie zmienia to jednak faktu, iż częste przebywanie – czy to z racji zamieszkania czy pełnienia ról zawodowych lub społecznych – w środowisku „zasobnym w infrastrukturę sportowo-rekreacyjną”¹⁷ stanowi dla wyzwalania i utrwalania rekreacyjnej i lokomocyjnej aktywności fizycznej czynnik, którego znaczenia nie sposób nie doceniać. Pewne miejsca zachęcają do bycia aktywnym, podczas gdy w innych trudno jest podejmować takie zachowania, a wręcz jest to niemożliwe. Jednak charakter i wielkość wpływu są zależne od licznych zmiennych modyfikujących, np. postrzeganych możliwości czasowych, płci czy statusu społecznego osoby. Na przykład w badaniach osób korzystających z rodzinnych stref aktywności dla części osób fakt zintegrowania w jednym miejscu placu zabaw i miejsca ćwiczeń siłowych stanowił zaletę, dla innych natomiast wadę tego typu obiektów – można się domyślać, iż czynnikiem decydującym był w tym wypadku fakt posiadania lub nieposiadania dzieci¹⁸. O ile zatem pewne cechy środowiska mogą mieć dla promowania aktywności fizycznej wymiar uniwersalny (estetyka, bezpieczeństwo, dobre oświetlenie), o tyle wpływ innych będzie zależny, by nie rzec filtrowany, przez postawy, przekonania, płęć lub inne czynniki psychospołeczne.

Człowiek człowiekowi... wsparciem

Będąc częścią mniej lub bardziej rozbudowanych sieci społecznych, ludzie przez to, co mówią lub czego nie mówią, jak się zachowują lub jakich zachowań unikają, jakim postawom dają wyraz w swoich poczynaniach, wywierają wpływ na przekonania i zachowania innych ludzi i sami takim wpływom podlegają, nie będąc tego faktu częstokroć nawet świadomymi. „Relacje i interakcje międzyludzkie – piszą R.K. Dishman, R.A. Washburn i G.W. Heath – mogą wywierać

¹⁶ N. Owen i in. (2004), Understanding Environmental Influences on Walking. Review and Research Agenda, *American Journal of Preventive Medicine*, t. 27, nr 1, ss. 67-76.

¹⁷ J. Sallis i in. (1990), Distance Between Homes and Exercise Facilities Related to Frequency of Exercise Among San Diego Residents, *Public Health Reports*, t. 105, nr 2, ss. 179-185; T. Stahl i in. (2001), The Importance of the Social Environment for Physically Active Lifestyle: Results from an International Study, *Social Science and Medicine*, t. 52, ss. 1-10.

¹⁸ K. Sas-Nowosielski, S. Szopa (w recenzji) *Family Recreation Zones as a Supportive Environment for Physical Activity in Opinion of its Users*.

silny wpływ na zachowanie. Mogą kreować lub niwelować bariery aktywności fizycznej (...). Poprzez słowa oraz czyny rodzice i przyjaciele mogą wspomagać lub torpedować wysiłki na rzecz podejmowania aktywności fizycznej...¹⁹.

Wymiarem interakcji, który z uwagi na zainteresowanie licznych badaczy zyskał status jednego z najlepiej zbadanych mechanizmów wzajemnego oddziaływania na siebie ludzi w kontekście zachowań związanych z kulturą fizyczną, jest wsparcie społeczne. Rozpatrywany w optyce nauk o kulturze fizycznej, konstrukt ten jest zwykle definiowany jako „...procesy interakcji w związkach międzyludzkich i instytucjach społecznych, które wspierają wysiłki, samoocenę, przynależność i kompetencje osoby, poprzez aktualne lub dające się przewidzieć wymienia- nie zasobów, mających charakter rzeczowy lub psychospołeczny”²⁰. Wspomniany w przytoczonej wyżej definicji rzeczowy charakter może oznaczać takie działania osób (np. członków rodziny) i/lub instytucji (np. zakładów pracy), jak finansowanie/dofinansowywanie karnetów na zajęcia sportowo-rekreacyjne, oferowanie sprzętu do ćwiczeń, organizowanie zajęć ruchowych itp. Zgodnie z taksonomią kategorii i typów wsparcia społecznego zaproponowaną przez C.J. Hardy’ego i R.K. Crace²¹ formy wsparcia należące do omawianej kategorii można podzielić na dwa najważniejsze podtypy: pomocy materialnej (*material assistance*; pieniądze, sprzęt) oraz pomocy osobowej (*personal assistance*; służenie czasem, umiejętnościami). Z kolei „psychospołeczne” formy wsparcia obejmują takie działania, jak zachęcanie i motywowanie do aktywności (określane jako wsparcie emocjonalne), informowanie o tym dlaczego? jak? i gdzie? podejmować aktywność fizyczną (wsparcie informacyjne) czy wyrażanie uznania z powodu zmian w dotychczasowych zachowaniach, sylwetce czy stanie zdrowia (wsparcie oceniające lub doceniające). W każdym przypadku osoby czy to będące członkami rodziny, czy reprezentujące inne mikrosystemy społeczne (szkołę, zakład pracy) podejmują ze swej strony działania, które w sposób bezpośredni (jak w przypadku wsparcia rzeczowego vel instrumentalnego) lub pośredni (poprzez kształtowanie przekonań, wartości, motywacji) sprzyjają podejmowaniu aktywności fizycznej przez inne osoby – członków rodziny, znajomych, pracowników. Badania nie pozostawiają wątpliwości – bez wsparcia otoczenia prawdopodobieństwo aktywnego stylu życia maleje²². Tradycyjnie najważniejszymi mikrosystemami spo-

¹⁹ R.K. Dishman, R.A. Washburn, G.W. Heath (2004), *Physical Activity Epidemiology*, Champaign, s. 403.

²⁰ B.H. Gottlieb (1994), *The Meaning and Importance of Social Support*. W: H.A. Quinney, L. Gauvin, A.E.T. Wall [red.], *Toward Active Living*, Champaign, s. 228.

²¹ Za: T. Bianco, R.C. Eklund (2001), *Conceptual Considerations for Social Support Research in Sport and Exercise Settings: The Case of Sport Injury*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, t. 23, ss. 85-107.

²² T. Stahl i wsp. (2001), dz. cyt.; S.G. Trost i in. (2003), dz. cyt.

łecznymi, których zadaniem jest promowanie i wspieranie aktywności fizycznej i innych zachowań zdrowotnych ludzi – zwłaszcza młodych – są rodzina i szkoła, natomiast w odniesieniu do ludzi dorosłych czynnych zawodowo niebagatelna rola przypada zakładom pracy²³. Zdaniem Randsell i współpracowników²⁴ szczególna rola zakładów pracy polega na tym, że mogą oddziaływać na szerokie grono odbiorców, którzy są jednocześnie częścią szerszej społeczności i z których część może być nieosiągalna „innymi kanałami”, stwarzają możliwości wzbogacania przekazów informacyjnych dotyczących zdrowia o różnorodne rodzaje wsparcia społecznego oraz docierania z informacją na temat zdrowego stylu życia także do rodziny i przyjaciół pracowników.

Działania takie jak np. wprowadzanie przerw na ćwiczenia fizyczne, organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych i turystycznych dla pracowników i ich rodzin (np. dni zabaw rodzinnych itp.), dopłaty do karnetów na baseny i do klubów fitness, zachęcanie blisko mieszkających do chodzenia na piechotę (np. w ramach dni „Do pracy na piechotę”), wzbogacanie parkingów o zabezpieczenia dla rowerów, wyposażanie biur w drobny sprzęt ćwiczebny (np. bieżnie), a nawet organizowanie salek fitness, monitorowanie stanu zdrowia lub/i poziomu aktywności fizycznej swoich pracowników, dystrybuowanie materiałów informacyjnych na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz możliwości jej podejmowania, w tym dostarczając informacji o lokalnych możliwościach w tym zakresie (np. rozmieszczenie klubów fitness), stanowią nie tylko godne propagowania przykłady bezpośredniego wspierania zachowań związanych z kulturą fizyczną, ale są również źródłem ważnego przekazu symbolicznego – wspieramy wszak te zachowania naszych bliskich i/lub podwładnych, które uznajemy z takiego czy innego powodu za ważne.

Poziom makro – ogólny kontekst społeczno-kulturowy

Szeroko rozumiany kontekst społeczno-kulturowy w jakim jesteśmy zanurzeni, kształtuje nasze wartości i postawy odnośnie kultury fizycznej, mogąc stanowić czynnik wspomagający jej promowanie, ale także istotne źródło barier, o których przed laty pisał Kunicki²⁵, że mają znaczenie największe, bo są nie tylko źródłem samoistnych utrudnień, ale także powodują utrzymywanie się barier po-

²³ W. Siwiński (1993), *Andragogika kultury fizycznej i turystyki*, Poznań; McElroy (2002), dz. cyt.; J. Buckworth, R.K. Dishman (2002), *Exercise Psychology*, Champaign; R.C. Plotnikoff i in. (2005), Efficacy of an e-mail Intervention for the Promotion of Physical Activity and Nutrition Behavior in the Workplace Context, *American Journal of Health Promotion*, t. 19, ss. 422-429; L. Randsell i in. (2009), *Developing Effective Physical Activity Programs*, Champaign.

²⁴ L. Randsell i in. (2009), dz. cyt.

²⁵ B. Kunicki (1984), *Spoleczne bariery rekreacji fizycznej*, Warszawa.

znawczych, ideologicznych i psychologicznych oraz wywierają wpływ na politykę socjalną. Głównym transmitterem wartości ogólnospołecznych są środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja²⁶, których rola w tym względzie jest jednak iście schizofreniczna. Z jednej strony bowiem oferują one alternatywne i raczej bierne sposoby spędzania czasu wolnego oraz propagują wizję zdrowia w kategoriach zapobiegania chorobom (rzeczywistym lub wydumanym) poprzez przyjmowanie leków, suplementów diety i parafarmaceutyków. Z drugiej wszakże strony nie sposób pomijać roli, jaką media odgrywały i odgrywają w lansowaniu mód na określone formy aktywności ruchowej (np. bieganie), czy – mimo wszystko – oddziaływania na sferę poznawczą ludzi, przynajmniej – jak na podstawie dokonanej przez siebie analizy badań stwierdzają Cavill i Bauman²⁷ – w zakresie podnoszenia poziomu świadomości, a być może także wiedzy czy przekonań.

Podsumowanie

Aktywność fizyczna zależy nie tylko od osobistych motywacji, postaw czy przekonań, ale także od szeroko rozumianego kontekstu środowiskowego. Stanowią go zarówno programy aktywności fizycznej w instytucjach takich jak szkoły (w formach sportowych i rekreacyjnych), centra seniora czy zakłady pracy, infrastruktura umożliwiająca podejmowanie rekreacyjnej i lokomocyjnej aktywności fizycznej, normy i wartości kulturowe transmitowane głównie za pośrednictwem środków masowego przekazu czy relacje między ludźmi. Mnogość czynników wpływających na aktywność fizyczną jednostek i złożoność relacji między nimi wymagają adresowania działań na rzecz promowania takich zachowań do możliwie jak największej liczby elementów struktury społecznej jednocześnie. Swego rodzaju efektem dodanym takich działań – poza uczestnictwem w kulturze fizycznej – może być zwiększenie spójności społecznej. Ścieżki do biegania czy strefy rekreacji rodzinnej mogą zbliżać do siebie ludzi, których na co dzień oddziela od siebie zbyt wiele.

²⁶ Tamże.

²⁷ N. Cavill, A. Bauman (2004), Changing the Way People Think About Health-Enhancing Physical Activity: Do Mass Media Campaigns Have a Role? *Journal of Sports Sciences*, t. 22, ss. 771-790.