



ZDROWIE ZA MILIARD DOLARÓW

– branża fitness w Polsce
i jej znaczenie dla ducha,
ciała i PKB

W A R S Z A W A 2 0 2 1

Synteza

Badania wykazują, że ludzie podejmowali regularny wysiłek fizyczny od dziesiątek tysięcy lat, co było dyktowane ewolucyjną potrzebą kolektywnego przetrwania. Dopiero jednak w II poł. XX w. ćwiczenia fizyczne zyskały wymiar „indywidualistyczny”, stając się sposobem na poprawę kondycji i zdrowia oraz swoistym antidotum na choroby cywilizacyjne związane z postępowaniem materialnym. W latach 80 XX w. nastąpiło umasowienie sportów siłowych i sprawnościowo-wydolnościowych (jak aerobik), czemu towarzyszyło wyłonienie się specjalistycznej branży usługowej: branży fitness.

Globalnie branża ta warta jest niemal 100 mld dolarów, przy czym największym rynkiem są Stany Zjednoczone. W Europie największe rynki to Niemcy i Wielka Brytania. Polska zajmuje 7. Miejsce z przychodem w wysokości ok. miliarda dolarów rocznie. Ze względu jednak na znacznie mniejszą penetrację rynku oraz niższy niż w krajach rozwiniętych ogólny poziom aktywności fizycznej Polaków, branża fitness w Polsce ma wciąż bardzo duży potencjał do dynamicznego rozwoju: może względnie szybko nawet dwukrotnie zwiększyć obroty. Jest to dobrą wiadomością dla całej gospodarki oraz budżetu państwa, gdyż zwiększona dzięki usługom fitness aktywność fizyczna wytwarza wartość dodaną w branżach pokrewnych (np. zwiększając sprzedaż odzieży sportowej) oraz ogranicza występowanie drogich w leczeniu chorób przewlekłych, a także zmniejsza koszty absencji pracowniczej.

Literatura naukowa każe przypuszczać, że w wyniku pandemicznego zamknięcia branży fitness zmniejszą się istotnie generowane przez nią pozytywne efekty zewnętrzne, a samo to zamknięcie nie przekłada się na ograniczenie zakażeń koronawirusem, tzn. jest bezcelowe. Co więcej, jako że regularne ćwiczenia fizyczne o umiarkowanej intensywności zwiększają ogólną odporność organizmu na infekcje wirusowe,

lockdown w branży fitness może w zakresie epidemicznym przynieść negatywne efekty netto.

Straty pandemiczne branży fitness w roku 2020 r. można szacować na ok. 3-4 mld zł, co oznacza, że trzeba będzie je odrabiać co najmniej 5-7 lat. Niestety, programy pomocowe zaproponowane dotychczas przez rząd nie są w stanie zapobiec kumulacji strat, zaburzeniom płynności i rozchwianiu firm fitnessowych. Wciąż wisi nad nimi widmo bankructw oraz zwolnień, zwłaszcza że w porównaniu z innymi zamrożonymi branżami, usługi fitness mają bardzo ograniczone zdolności adaptacyjne w trakcie pandemii. Dobrze widać to, porównując rynek fitness z branżą gastronomiczną. O ile przed pandemią jedzenie w dowozie stanowiło ok. 19-20 proc. obrotów całej branży, o tyle treningi online – a więc odpowiednik zamówień na wynos – stanowiły mniej niż 1 proc. obrotów.

Konieczne jest natychmiastowe odmrożenie branży fitness przy zachowaniu reżimu sanitarnego, połączone ze wdrożeniem doraźnych oraz długofalowych środków pomocowych. Krótkoterminowo branżę należy zwolnić ze składek ZUS, a działalność prospoportową i prozdrowotną z podatku VAT. Długofalowo należy wprowadzić zachęty podatkowe do korzystania z obiektów sportowych, podobne do tych na usługi internetowe (np. ulgi na karnety sportowe dla każdego podatnika) i szeroko zakrojone programy promocji aktywności fizycznej: od kampanii społecznych, przez edukację i współpracę szkół z firmami sportowymi, po zmianę w kształceniu medyków i funkcjonowaniu ochrony zdrowia.

ZWIĄZEK PRZEDSIĘBIORCÓW I PRACODAWCÓW

SPIS TREŚCI

Wstęp	str. 4
Sport to zdrowie	str. 5
Fitness – definicja i historia	str. 6
Rynek usług fitness w Polsce	str. 8
Polska branża fitness na tle świata i Europy	str. 9
Wolnościowe warunki rozwoju branży	str. 11
Znaczenie gospodarcze usług fitness	str. 12
Usługi fitness a PKB	str. 13
Fit-pracownik nie bierze L4	str. 15
Fitness impulsem rozwoju branż pokrewnych	str. 18
Usługi fitness a zdrowie publiczne	str. 20
Wielka, koszmarna niewiadoma	str. 21
Prewencja chorób przewlekłych	str. 22
Wysiłek fizyczny a Covid-19	str. 26
Branża sportowo-rekreacyjna w pandemii	str. 28
Zamknięci bez (dobrego) powodu	str. 29
Szacowanie strat	str. 31
Procesy dostosowawcze	str. 33
Branża fitness po pandemii	str. 35
Upośledzony rozwój	str. 36
Rekomendacje	str. 37



Wstęp

” *W niniejszym raporcie chcemy pokazać, że sport to nie tylko zdrowie ducha i ciała, lecz także gospodarki.*



ZAKAZ UPRAWIANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W trakcie pierwszego lockdownu zakazano wprost prowadzenia usług związanych z ogólnie pojętą aktywną rekreacją takich, jak zajęcia fitness, a także wprowadzono ograniczenia w poruszaniu się na świeżym powietrzu. Działania te podjęto bez uwzględnienia ich kosztów gospodarczych oraz społecznych, a także bez uwzględnienia tych ich aspektów zdrowotnych, które nie są związane z koronawirusem.

Sport to zdrowie

Sport to zdrowie. Celowo zaczynamy od trywialnego wręcz bon motu, gdyż jako ludzie przejawiamy stałą i uniwersalną tendencję do zapominania o rzeczach, które są najbardziej oczywiste. Szczególnie wyraźnie widać to w czasie pandemii koronawirusa. Oto politycy w ramach działań epidemiologicznych w pierwszym odruchu i bez głębszej analizy zakazują funkcjonowania związanych ze sportem branż.

Pierwszy lockdown

W trakcie pierwszego lockdownu wprowadzonego w Polsce w marcu 2020 r., ustanowiono de facto zakaz uprawiania aktywności fizycznej. Nie można było prowadzić obiektów sportowych na otwartym powietrzu, a także obiektów halowych, a co za tym idzie, przerwano cykle treningowe i uniemożliwiono przeprowadzenie szeregu wcześniej zaplanowanych zawodów. Zakazano także wprost prowadzenia usług związanych z ogólnie pojętą aktywną rekreacją takich, jak zajęcia fitness, a także wprowadzono ograniczenia w poruszaniu się na świeżym powietrzu. Działania te podjęto bez uwzględnienia ich kosztów gospodarczych oraz społecznych, a także bez

uwzględnienia tych ich aspektów zdrowotnych, które nie są związane z koronawirusem. Dzisiaj – na podstawie dostępnych już danych empirycznych – można domniemywać, że zamykanie obiektów sportowych przyniosło więcej szkody niż pożytku.

W niniejszym raporcie chcemy pokazać, że sport to nie tylko zdrowie ducha i ciała, lecz także gospodarki. Dlatego też przyglądamy się wartej ponad 4 mld zł branży rekreacyjno-sportowej, która jesienią 2020 r. została dotknięta drugim lockdownem i w ten sposób narażona na bardzo poważne straty. Dodatkowo branża ta, wraz ze współpracującymi podmiotami dystrybuującymi m.in. sprzęt oraz stroje do ćwiczeń zatrudnia od 100 do 150 tys. pracowników. Niestety, nie była w stanie zrekompensować sobie w istotnym zakresie strat związanych z lockdownem tymczasową zmianą modelu biznesowego, np. ofertą treningów online. Wynikało to przede wszystkim z konieczności ponoszenia bardzo wysokich kosztów stałych za wynajem lokali, przy jednoczesnej marginalnej popularności

internetowej formy treningu. Zdolność dostosowania się do warunków różniła branżę fitness, chociażby od gastronomii, która zaczęła funkcjonować w trybie zamówień na wynos, co wiele z funkcjonujących w niej biznesów uchroniło przed bankructwem.

W pierwszych czterech rozdziałach staramy się udokumentować tezę, że branża rekreacyjno-sportowa stała się w wyniku niezaburzonej interwencją państwa konkurencji istotną gałęzią polskiej gospodarki. Efekty zewnętrzne przez nią generowane są zaś silne, wielopoziomowe i wręcz jednoznacznie korzystne dla całej gospodarki i społeczeństwa. Nie tylko sama ta branża tworzy nowe miejsca pracy, lecz także stymuluje ich powstawanie w branżach pokrewnych oraz zwiększa poziom zdrowia publicznego, podnosząc aktywność zawodową Polaków. W ten sposób pośrednio przyczynia się do znacznej poprawy finansów państwa. Dwa ostatnie rozdziały poświęciliśmy ocenie wpływu pandemii i lockdownu na branżę fitness oraz skuteczności tarcz antykryzysowych. Przedstawiamy także rekomendacje, których wdrożenie będzie sprzyjać rozwojowi branży i dalszemu wzrostowi jej pozytywnego wpływu na zdrowie Polaków i gospodarkę.

Fitness – definicja i historia

Sport masowy, czy też sport rekreacyjny to pojęcie niezwykle szerokie, obejmujące właściwie wszystkie aktywności sportowe, których uprawianie jest niesprofesjonalizowane i nie ma celu zarobkowego. Można zaliczyć więc doń zarówno siatkówkę plażową, jak i kajakarstwo, czy piłkę nożną, aerobik czy kulturystykę. Przez branżę fitness będziemy tutaj rozumieli firmy umożliwiające regularne uprawianie sportów, których głównym celem jest zbudowanie, poprawa bądź utrzymanie dobrej kondycji fizycznej oraz prze-

ciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, a także oferujące usługi z tymi celami komplementarne. Będą to zatem głównie kluby fitness, wyposażone m.in. w sprzęt do ćwiczeń aerobowych i siłowych, organizujące zajęcia grupowe w rodzaju aerobiku, pilates czy sztuk walki, a czasami oferujące także dostęp do pływalni, spa czy masaże. Branża fitness to relatywnie nowa dziedzina gospodarki, nowsza jeszcze niż mający miejsce w I połowie XX w. wzrost masowej popularności widowisk sportowych – i nieustannie ewoluująca.

Oczywiście, historia dostarcza niezliczonej ilości przykładów tego, że ludzie od zawsze dbali o kondycję. Idealem w starożytnej Grecji było silnie umięśnione i proporcjonalne ciało, czego świadectwem są liczne rzeźby z tamtego okresu. Lance C. Dalleck i Len Kravtiz w pracy *The History of Fitness*¹ przekonują nawet, że i wśród ludzi pierwotnych, wcześniej jeszcze niż 10 tys. lat przed Chrystusem, regularna aktywność fizyczna – podejmowana poza polowaniem i zbieractwem – była również stałą praktyką. Owa dodatkowa aktywność miała, historycznie rzecz biorąc, na celu zbudowanie sił koniecznych do zdobycia pokarmu, obrony najbliższych, czy podbojów terytorialnych. Era przemysłowa, tworząc świat pełen obfitości i bardziej pokojowy, zredukowała siłę tego bodźca. Już nie siła mięśni, a zdolności i wykształcenie zapewniały byt i to znacznie lepszy niż w erze przedprzemysłowej. Gwałtownie przyspieszył nie tylko wzrost PKB per capita na świecie, lecz także wzrost oczekiwanej średniej długości życia. O ile na początku XIX w. nie przekraczała ona nigdzie na świecie 40 lat, o tyle teraz wynosi już (w ujęciu globalnym) ponad 70 lat². Gdyby jednak nie sport uprawiany rekreacyjnie byłaby prawdopodobnie niższa.

Ludzkie życie wydłużało się w miarę postępu technicznego głównie w wyniku lepszego odżywiania (tj. rosnącej liczby spożywanych kalorii) i coraz lepszego dostępu do coraz skuteczniejszej medycyny, a nie w wyniku tzw. zdrowego i opartego na regularnej aktywności fizycznej

1 „The History of Fitness”, Lance C. Dalleck i Len Kravtiz
<https://www.unm.edu/~lkravtiz/Article%20folder/history.html>

2 <https://ourworldindata.org/life-expectancy#twice-as-long-life-expectancy-around-the-world>

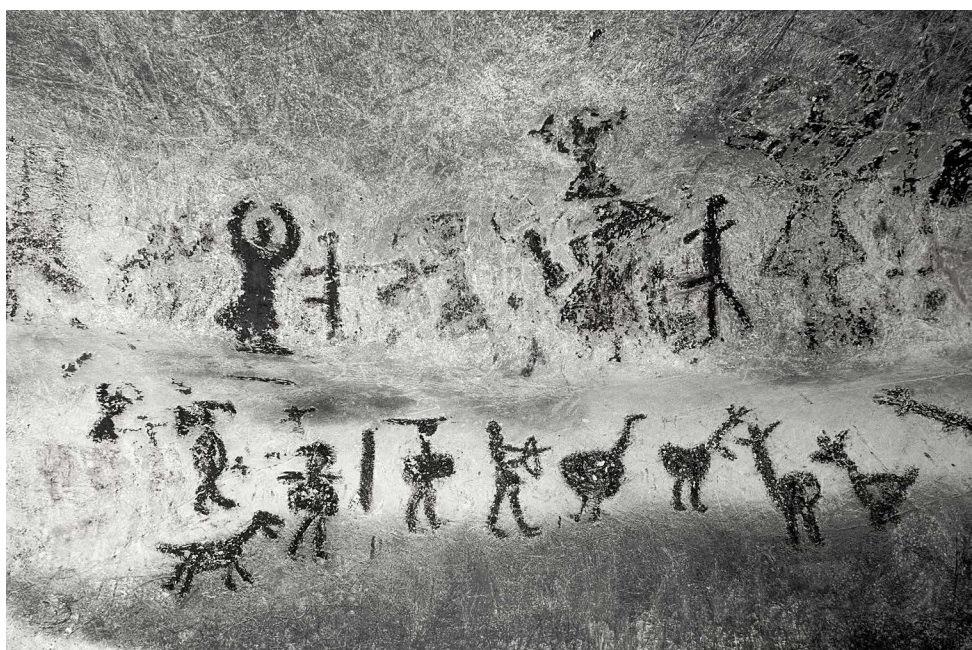
i dobrej diecie (tj. o odpowiednich składnikach odżywczych) stylu życia. Dalleck i Kravitz uważają, że historyczne „sprawdzam” dla kondycji obywateli miało miejsce w trakcie II Wojny Światowej. Wielu z poborowych ze względu na słabą kondycję po prostu nie nadawało się na front. W USA odrzucano z tej przyczyny niemal połowę kandydatów do wojska. Nic dziwnego, gdyż miejski styl życia i pracy wymagał znacznie mniejszej ilości ruchu niż wiejski, a „szalone lata 20” XX w. skłaniały raczej do nadmiernej i niezdrowej konsumpcji. Powojenni prezydenci USA, zwłaszcza John F. Kennedy, stali się orędownikami zwiększania aktywności fizycznej narodu, wprowadzając różnorakie, choć ograniczone w skali programy sportowe.

To nie Kennedy jednak zapoczątkował modę na powszechne uprawianie sportu w celu poprawy i zachowania kondycji. Był to Ken H. Cooper, lekarz pracujący dla amerykańskich sił powietrznych. W 1968 r. opublikował on książkę *Aerobics*, prezentując w niej nieznan wcześniej program ćwiczeń, które wkrótce zaczęły wykonywać amerykańskie gospodynie. Prawdziwą popularność ćwiczenia te zaczęły zdobywać w latach 80, dzięki postaciom popkultury, np. słynnej aktorce Jane Fondzie, która otworzyła swój klub aerobiku. Popularność aerobiku, uznawanego za ćwiczenia kobiece, została jednocześnie uzupełniona przez popularność „męskich” sportów siłowych,

głównie kulturystyki, których symbolami stali się gwiazdorzyci kina akcji, tacy jak Sylvester Stallone czy 7-krotny zdobywca tytułu Mr Olympia Arnold Schwarzenegger. Były to czasy „mcdonaldyzacji”, czyli eksportu amerykańskiej kultury za granicę, a kultura ćwiczeń fizycznych była tego eksportu częścią. Do Polski dotarła jeszcze w latach 80, ale dopiero po transformacji ustrojowej z 1989 r. mogła zacząć się w pełni rozwijać. Dzisiaj, w trzeciej dekadzie XXI w., kluby fitness znajdują się właściwie w każdym większym polskim mieście, a postacie świata fitness (trenerzy, sportowcy, dietetycy) są jednymi z najbardziej rozpoznawalnych celebrytów w Polsce i najsukcesowniej „influencerów”, motywując Polaków do zdrowego trybu życia.

PREHISTORYCZNE MALOWIDŁA ŚCIENNE Z JASKINI MAGURA W BUŁGARI

Lance C. Dalleck i Len Kravitz w pracy *The History of Fitness* przekonują nawet, że i wśród ludzi pierwotnych, wcześniej jeszcze niż 10 tys. lat przed Chrystusem, regularna aktywność fizyczna – podejmowana poza polowaniem i zbieractwem – była również stałą praktyką.





Rynek usług fitness w Polsce

” *W Polsce funkcjonuje w sumie ok. 10 tys. obiektów sportowo rekreacyjnych, z czego 3-3,5 tys. to kluby fitness bądź pokrewne.*

Polska branża fitness na tle świata i Europy

Raport IHRSA

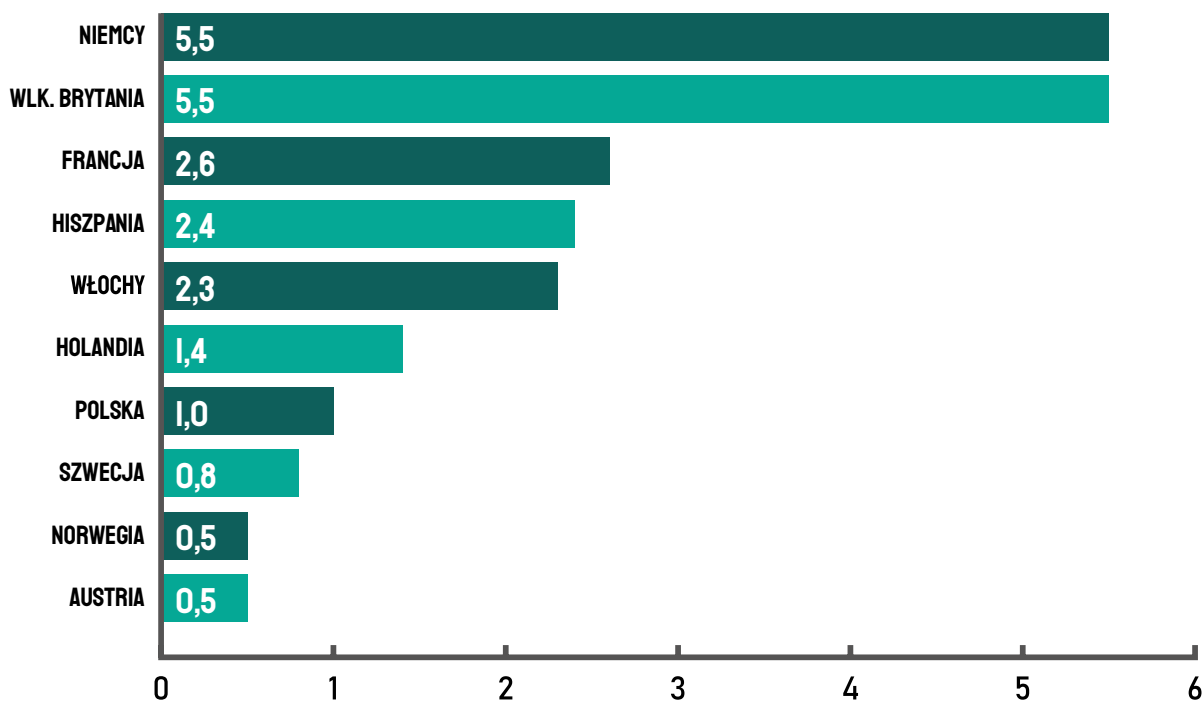
Amerykańska organizacja IHRSA, zrzeszająca firmy z branży fitness i pokrewnych, szacuje w *The 2020 IHRSA Global Report*³, że w 2019 r. na świecie funkcjonowało 210 tys. obiektów oferujących usługi fitness, które w sumie przyniosły ok. 96,7 mld dolarów przychodów. Największym rynkiem jest jednoznacznie we wszystkich kategoriach rynek amerykański. Wart jest 35 mld dolarów, a składa się nań 41370 obiektów, w których członkostwo posiada 64,2 mln ludzi. Pod względem liczby trenujących drugie na liście są Niemcy (11,7 mln członków).

W *European Health & Fitness Market Report 2020*⁴ Deloitte szacuje, że europejska armia ćwiczących składała się w 2019 r. z 64 mln członków, którzy uczęszczali do 63644 klubów, wydając w nich 28,3 mld euro (ok. 34 mld dolarów). Przychody branży rosną o ok. 1-3 proc. rocznie. Głównym motorem wzrostu jest rosnąca liczba klubów oraz klientów. Ceny usług spadają w wyniku ekspansji budżetowych sieci fitness. Średni mie-

sięczny koszt karnetu wynosił w Europie w 2019 r. 38,4 euro (ok. 48 dolarów) wobec 38,6 euro w 2018 r. Mimo obecności na rynku fitness dużych graczy pozostaje on wysoce konkurencyjny. Na 10 największych operatorów fitness w Europie przypada zaledwie 12,9 proc. przychodów. Oznacza to, że branża ta pozostaje wciąż przede wszystkim domeną sektora małych i średnich przedsiębiorstw. Największe przychody w Europie wytwarzają ex aequo firmy niemieckie i brytyjskie (po 5,5 mld euro w 2019 r.), stanowiąc w sumie 40 proc. całości rynku. Polska branża zajmuje w europejskiej stawce miejsce 7. z 986 mln euro (ok. 1,2 mld dolarów) przychodów i 4 proc. udziałem w rynku. Pod względem wartości przychodów od 2015 r. rosła średnio o niecałe 4 proc. rocznie.

NAJWIĘKSZE RYNKI FITNESS W EUROPIE POD WZGLĘDEM DOCHODÓW

mld euro; źródło: Fig 1. *European Health & Fitness Market Report 2020*



3 <https://www.ihrsa.org/publications/the-2020-ihrsa-global-report/#>

4 <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European-Health-and-Fitness-Market-2020-Reportauszug.pdf>

Średnia cena karnetu wstępu do klubu fitness w Polsce znajduje się, jeśli wyrazić ją w kategoriach nominalnych, znacznie poniżej średniej europejskiej (niecałe 27 euro miesięcznie), ale gdy wyrazić ją jako proporcję rozporządzalnego dochodu. Jest już do tej średniej zbliżona. W 2019 r. liczba ćwiczących w Polsce wzrosła o ponad 2 proc., przekraczając 3 mln. Wzrost ten jednak był nie tylko wolniejszy, niż w innych przodujących krajach, lecz także plasował się poniżej ogólnej europejskiej średniej (3,7 proc.). Do liczby karnetów wykupionych indywidualnie dodać należy w tym okresie ok. 1,2 mln karnetów pracowniczych. Jednocześnie penetracja rynku w Polsce (udział ćwiczących w ogóle populacji) wyniosła ok. 8 proc., gdy na najbardziej rozwiniętych rynkach wynosi ona od 15 do 20 proc. – sygnalizuje to olbrzymi potencjał rozwojowy dla polskiego sportu rekreacyjnego. Zwłaszcza że w okresie poprzedzającym bezpośrednio pandemię aktywność fizyczna Polaków systematycznie rosła. Jak zauważają autorzy raportu „Klub nieczynny do odwołania”⁵, „w 2019 r. aż 64% mieszkańców Polski powyżej 15. roku życia (czyli blisko 21 milionów) korzystało z ruchu przynajmniej raz w miesiącu. Zwiększała się też liczba osób, dla których ruch stawał się stałym elementem ak-

tywnego trybu życia – 19 proc. Polaków ćwiczyło 5 razy w tygodniu (MultiSport Index 2019)”.

W Polsce funkcjonuje w sumie ok. 10 tys. obiektów sportowo rekreacyjnych, z czego 3-3,5 tys. to kluby fitness bądź pokrewne. Struktura rynku wygląda podobnie, jak średnio dla całej Europy: wyróżnić można kilku dużych graczy (operatorów), dysponujących ogólnopolskimi sieciami klubów (największy ma ponad 100 obiektów) oraz kluby indywidualne. Polski rynek różni się jednak stopniem usieciowienia – o ile w krajach takich, jak Szwecja czy Francja do sieci (graczy posiadających co najmniej 4 kluby) należy odpowiednio 50 proc. i 35 proc. wszystkich obiektów fitness, o tyle w Polsce to tylko 13 proc.⁶. Oznacza to jednak pewien wzrost w porównaniu z rokiem 2018⁷ – o 2 pp. W normalnych warunkach (gdyby nie pandemia) mielibyśmy do czynienia z dalszą konsolidacją rynku, co można byłoby interpretować jako jego „dojrzewanie”. Tylko same kluby fitness w Polsce zatrudniają ok. 50 tys. osób. Dodatkowo według szacunków Polskiego Związku Trenerów Personalnych zawód trenera personalnego wykonuje ponad 30 tys. osób⁸, przy czym zazwyczaj pracują oni jako „wolni strzelcy”.

DELOITTE

Europejską branżę fitness co roku opisuje statystycznie firma Deloitte. Oszacowała ona, że w 2019 r. było aż 64 mln członków, którzy uczęszczali do 63644 klubów fitness, wydając w nich 28,3 mld euro.



5 Obiekt nieczynny do odwołania? (federacjapracodawcowfitness.pl)

6 tamże

7 https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl_EuropeActive_Deloitte_2019_PL.pdf

8 Trenerzy osobiści na topie. Ile zarabiają? | Wynagrodzenia | pulshr.pl

Wolnościowe warunki rozwoju branży

Zagraniczni operatorzy fitness często działają w wielu krajach jednocześnie. W Polsce także istnieją kluby należące do zagranicznego kapitału (np. McFit). Mimo to zdecydowana większość klubów w Polsce to wciąż kapitał rodzimy bądź taki, którego istotnymi współwłaścicielami są Polacy. Wynikać to może z szeregu czynników, m.in.:

Dlaczego większość klubów w Polsce to kapitał rodzimy?

1. Komercyjny rynek fitness w ujęciu masowym jest relatywnie młody, liczy nie więcej niż 50 lat. Gdy Polska dołączyła do grona gospodarek wolnorynkowych, zagraniczne sieci nie były wystarczająco rozwinięte, by dokonać natychmiastowej ekspansji na nasz rynek. W międzyczasie lukę wypełniły ambitne przedsiębiorstwa rodzime.

2. Technologię i know-how w branży fitness relatywnie łatwo pozyskać ze względu na ich charakter. To nie nowoczesna bankowość ze swoimi skomplikowanymi procesami i międzynarodowymi uwarunkowaniami, które dla polskich finansistów lat 90 stanowiły enigmę. W transmisji specjalistycznej wiedzy z zakresu treningu fitness pomógł w drugiej połowie lat 90 XX w. rozwój sieci internetowej oraz dość dobra jakość nauczania na uczelniach sportowych. Np. według tzw. rankingu szanghajskiego w Polsce znajduje się najlepsza uczelnia sportowa w Europie Środkowo-Wschodniej, tj. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku⁹.

3. Relatywnie wolnorynkowe warunki branży fitness sprawiły, że sił próbowali w niej nie tyle zawodowi inwestorzy, ile pełni energii pasjonaci. Ani do otwarcia klubu fitness, ani do prowadzenia treningu personalnego nie potrzeba było (i wciąż nie trzeba) żadnych specjalnych, państwowo potwierdzanych uprawnień. Kluby fitness podlegały ogólnym zasadom prowadzenia działalności biznesowej i jedyną właściwie dodatkową regulacją było rozporządzenie ministra zdrowia regulujące zasady sanitarne, które

powinny w nich panować. Wolność gospodarcza pozwoliła także osobom z zagranicy eksperymentować w Polsce z innowacyjnymi modelami biznesowymi w branży sportowej.

Wyjątkowym modelem biznesowym w Polsce – właściwie niemającym odpowiednika na rynkach zagranicznych – są karty MultiSport, które uprawniają posiadaczy do korzystania z usług obiektów sportowo-rekreacyjnych w całym kraju. Karty MultiSport oferowane są pracownikom przez pracodawców w ramach świadczeń pozapłacowych i nadal w znacznej części finansowane są z funduszu świadczeń socjalnych oraz – w zależności od konkretnego przedsiębiorstwa – także z przychodów firmy. W efekcie pracownik wydaje miesięcznie kilkadziesiąt złotych na dostęp do właściwie całego świata fitness, zamiast ponad 100 zł miesięcznie za indywidualny karnet w jednym klubie czy sieci. Program został opracowany i wdrożony przez firmę Benefit Systems. Pierwotnie pełniła ona funkcję pośrednika pomiędzy firmami a obiektami rekreacyjno-sportowymi, obecnie jest także właścicielem kilku sieci klubów. Firma została założona na początku dwudziestego pierwszego wieku i była rozwijana z udziałem polskiej kadry menedżerskiej i – w części – także polskiego kapitału. Model biznesowy Benefit Systems znalazł także naśladowców (np. OK System, obecnie należące do Medicover). Intensywne działania promujące aktywność fizyczną wśród pracowników, zmniejszenie bariery wejścia oraz zwiększanie świadomości pracodawców, przyczyniło się w ostatnich latach do znacznego poszerzenia grupy pracowników korzystających z infrastruktury sportowej. Warto zauważyć, że uniemożliwienie im korzystania z tych usług jest de facto przymusowym obniżeniem ich wynagrodzenia (w jego niefinansowej części).

9 <http://www.shanghairanking.com/>



Rynek usług fitness w Polsce

” *Wpływającym z samej istoty aktywności fizycznej efektem zewnętrznym wytwarzanym przez branżę fitness są korzyści dla całej gospodarki związane z faktem, że aktywność fizyczna pracowników oznacza podniesienie ich kondycji zdrowotnej, co przekłada się na oszczędności firm i sektora publicznego, a – w efekcie – wpływa korzystnie na wzrost PKB.*

Usługi fitness a PKB

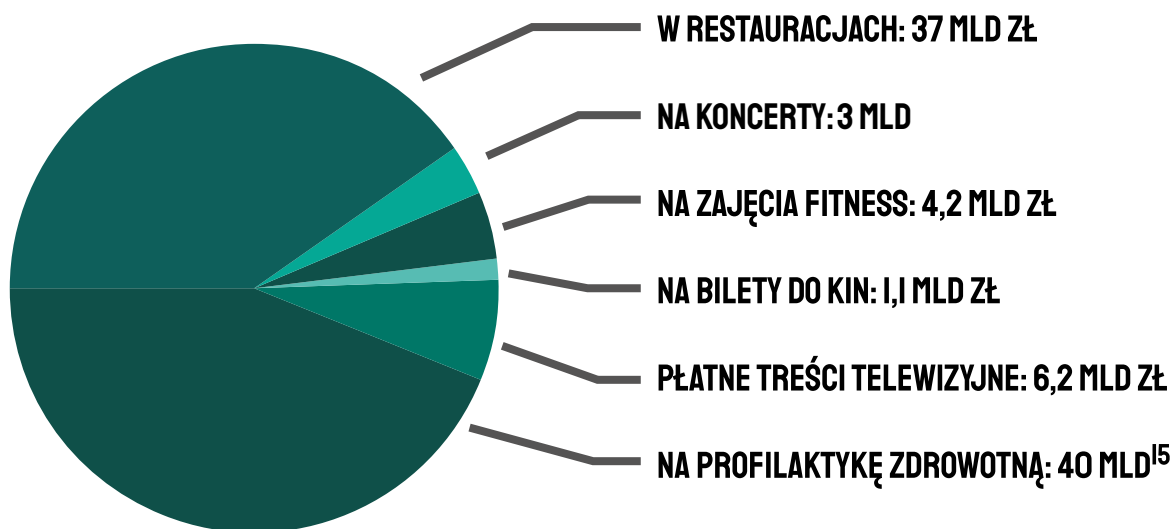
Wkład klubów fitness do PKB

Kluby fitness przyniosły w 2019 r. przychody o wysokości ok. 4,2 mld zł (tj. ok. 1,1-1,2 mld dolarów), co stanowiło ok. 0,2 proc. rocznego PKB¹⁰. Czy to dużo, czy mało? Wszystko zależy od perspektywy. Gdyby porównać to z przychodami branży paliwowej idącymi w setki miliardów złotych rocznie, to niewiele, ale porównywać trzeba porównywalne. W tym przypadku należałoby spojrzeć na wartość innych branż oferujących różne formy spędzania czasu wolnego. Polska gastronomia to dla przykładu ponad 76 tysięcy lokali, które generują blisko 37 mld złotych dla krajowego PKB¹¹. Biorąc pod uwagę oczywiste różnice w specyfice branży gastronomicznej i branży fitness, trzeba uznać, że ta druga generuje obroty wręcz imponujące. Jeśli jeden lokal gastronomiczny przynosi średnio 500 tys. zł przychodu rocznie, to jeden lokal fitness daje średnio ok. 1,2 mln zł przychodu. Polskie kina z kolei w 2019 r. (a funkcjonowało ich w Polsce 523¹²) przyniosły ok. 1,1 mld zł przychodu¹³,

a to oznacza, że jedno notowało średnio obroty w wysokości 2,1 mln zł. Rynek telewizji na życzenie wart był w Polsce w 2019 r. ok. 6,2 mld zł, a więc był rynkiem o porównywalnej skali. Wspomnieć można także o branży koncertowej, pamiętając jednak, że realistyczne oszacowanie jej obrotów jest bardzo trudne ze względu na jej specyfikę (mówi się często o 3 mld zł rocznie), czy też o branży teatralnej, ale ta jednak wciąż zbyt silnie uzależniona jest od finansowania z budżetu państwa, by porównywać ją z sektorami komercyjnymi. Na marginesie tych porównań warto zauważyć, że w 2019 r. przychody branży fitness były ośmiokrotnie większe niż przychody klubów polskiej Ekstraklasy piłkarskiej¹⁴. W czysto finansowym rozumieniu fitness jest więc dzisiaj w Polsce bardziej intratny niż futbol.

ILE WYDAJĄ POLACY?

szacunki własne, GUS, ZPP, Money.pl, PMR za rok 2019 r.



- 10 <https://stat.gov.pl/wyszukiwarka/?query=tag:produkt+krajowy+brutto+pkb>
- 11 <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2020/07/Raport-ZPP-Ratujmy-polskie-restauracje.pdf>
- 12 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/kultura/kinematografia-w-2019-roku,22,1.html>
- 13 <https://cyfrowa.rp.pl/biznes/42805-rekordowy-rok-w-polskich-kinach-kto-przyciagnal-widzow>
- 14 <http://ekstraklasa.org/aktualnosci/ponad-572-mln-zl-przychodow-klubow-ekstraklasy-w-2019-15062>
- 15 <https://pulsmedycyny.pl/ile-polak-wydaje-na-zdrowie-908842>

Podsumowując, z całą pewnością można stwierdzić, że branża fitness jest na tle innych branż usług czasu wolnego dobrze rozwinięta, a także szeroko pojętej profilaktyki i daje istotne przychody. Jest też biznesem wyjątkowo dobrze rokuszącym. Porównując ją bowiem z innymi usługami oferującymi różne formy rekreacji i spędzania wolnego czasu, trzeba wziąć pod uwagę wciąż niską penetrację rynku (8 proc.) w branży fitness. Zakładając, że penetracja osiągnie poziom krajów rozwiniętych (ponad 15 proc.), jej przychody mogą we względnie niedługim czasie zwiększyć się nawet dwukrotnie. Tego samego trudno oczekiwać po innych wspomnianych branżach, które działają na rynkach w dużej mierze nasyconych (gastronomia), bądź podlegającym gwałtownej dysrupcji (kina).

Mimo tego, co dotąd napisaliśmy, wielu – zwłaszcza w kontekście lockdownu – zada pytanie, czy branża warta 0,2 proc. PKB nie ma, aby dla polskiej gospodarki znaczenia marginalnego? Odpowiedź brzmi: nie. Porównajmy jej wpływ na gospodarkę z wpływem środków unijnych. Środki unijne inwestowane były dotąd w projekty, z których duża część i tak musiałaby zostać zrealizowana z nimi, czy bez (np. budowa dróg). W związku z tym ekonomiści zadają pytanie, ile dodatkowego realnego wzrostu PKB Polska zawdzięcza pieniądзом z UE. Szacunki samej Komisji Europejskiej¹⁷ mówią, że w latach 2014-2020 było to sumarycznie ok. 3,6 proc. PKB, tj. ok. 0,5 proc. PKB rocznie. **Zatem gdyby jutro branża fitness zniknęła z Polski w całości, oznaczałoby to stratę równą ponad 1/3 korzyści, które czerpiemy rocznie ze środków unijnych¹⁸.**

Tak naprawdę jednak oznaczałoby to stratę jeszcze większą ze względu na pozytywne efekty zewnętrzne, która branża fitness tworzy dla całej gospodarki (oraz państwa). Efekty zewnętrzne to takie skutki danej działalności, które dotyczą stron niebiorących w niej udziału, czy tego chcą, czy nie chcą. Zazwyczaj, gdy mowa o efektach zewnętrznych w przestrzeni publicznej, ma się

1017 zł¹⁶

–tyle aktywne fizycznie rodziny (41 proc. wszystkich) wydają przeciętnie na sport i rekreację w ujęciu rocznym.

na myśli te negatywne, jak np. zanieczyszczenie wody czy powietrza będące wynikiem m.in. działalności dużego przemysłu. Istnieją jednak także pozytywne efekty zewnętrzne – niektóre rodzaje działalności wytwarzają korzyści, do których bezkosztowy dostęp mają bądź mogą go łatwo uzyskać osoby postronne. Ktoś uprawiający sadownictwo wytwarza korzyści dla hodowcy pszczoł, za które to korzyści beneficjent nie zapłacił i o które nie prosił. Usługi fitness wytwarzają – w szerokim rozumieniu tego pojęcia – korzyści zewnętrzne właśnie w takim pozytywnym rozumieniu i to właściwie niemal bez zastrzeżeń. Różni ją to istotnie od wielu innych sektorów gospodarki oferujących różne formy spędzania czasu wolnego. Sektorowi gastronomicznemu zarzuca się często utrwalanie w ludziach złych nawyków żywieniowych, a sektorowi mediów i rozrywki obniżanie produktywności gospodarki (o czas spędzony na oglądaniu TV czy grach video).

16 <https://ibs.org.pl/news/jesli-co-drugi-nieaktywny-polak-zaczalby-cwiczyc/>

17 <https://ec.europa.eu/jrc/en/science-update/gdp-effects-eu-cohesion-policy-2014-20-poland>

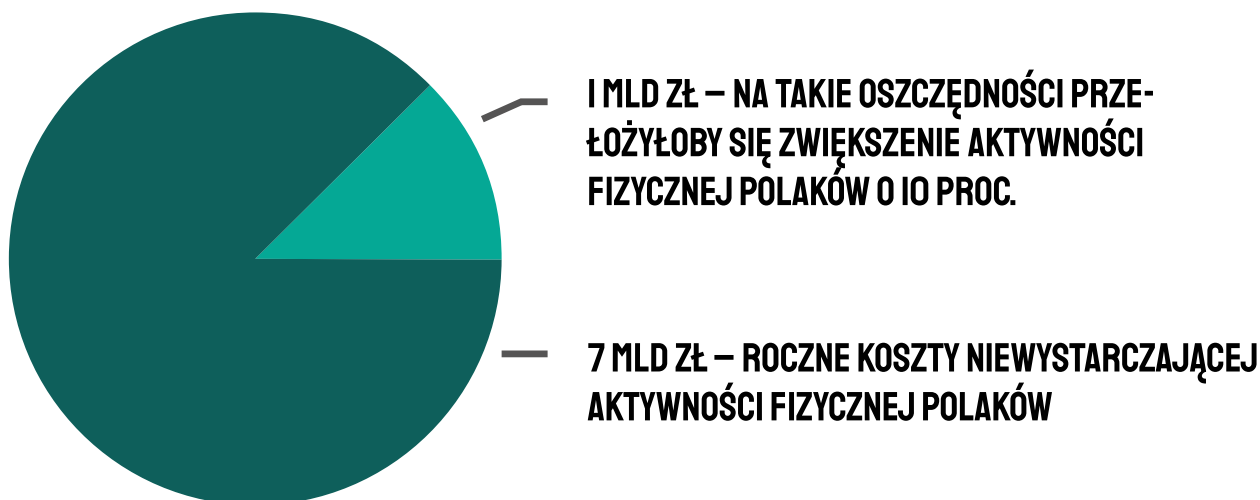
18 To porównanie jest pewnym uproszczeniem: zakłada, że wydatki na fitness nie zostałyby przeniesione do innych sektorów.

Aktywny pracownik nie bierze L4

Wpływającym z samej istoty aktywności fizycznej efektem zewnętrznym wytwarzanym przez branżę fitness są korzyści dla całej gospodarki związane z faktem, że aktywność fizyczna pracowników oznacza podniesienie ich kondycji zdrowotnej, co przekłada się na oszczędności firm i sektora publicznego, a – w efekcie – wpływa korzystnie na wzrost PKB. (Dokładnie wpływ ćwiczeń na zdrowie omówimy w kolejnym rozdziale, tu skupiając się na kwestiach gospodarczych).

W 2016 r. Instytut Badań Strukturalnych opublikował zlecony przez Ministerstwo Sportu i Turystyki raport, w którym ocenia wpływ uprawiania sportu na społeczeństwo pod względem kosztów i korzyści¹⁹. Zwraca się tam uwagę na absencję pracowniczą, czyli ogólną sumę dni wolnych, które wykorzystują pracownicy przebywający na zwolnieniach lekarskich. Koszt absencji pracowniczej mierzy się produktem, który nie mógł zostać wytworzony przez pracowników przebywających na urloпах. Skoro (dobrze rozumiana²⁰) aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na

zdrowie, to im większy odsetek społeczeństwa jest aktywny fizycznie, tym mniejsza powinna być absencja pracownicza oraz tym mniejsze powinno być obciążenie budżetu wynikające z konieczności leczenia chorych w systemie publicznej opieki zdrowotnej. Autorzy badania zauważają, że koszty pieniężne, które można przypisać niewystarczającej aktywności fizycznej Polaków to około 7 mld zł rocznie, w tym 6 mld zł to koszty absencji pracowniczej, a 900 mln zł to koszty publicznego systemu ochrony zdrowia. Aktywizacja zaledwie 10 proc. populacji zwiększyłaby liczbę pracujących w gospodarce o 37 tys. osób, zredukowałaby liczbę absencji o 2 proc. i przełożyła się na oszczędności w wysokości 1 mld zł. Oczywiście, oszczędności będą rosły, im aktywizacja będzie większa. Jeśli zaś zmaleje, wspomniane koszty znacznie wzrosną.



19 <https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj-lvMDq9ZjuAhUTAxAIHV9XD5sQFjAAegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fmsit.gov.pl%2Fdownload.php%3Fs%3D1%26id%3D11914&usg=AOvVaw1CyGf3Ih9G6rWyvbBsl3hS>

20 Wytyczne dotyczące minimalnej pożądaney aktywności fizycznej formułuje WHO. [leaflet-physical-activity-recommendations.pdf](http://www.who.int/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf) (who.int)

2020 rok, tj. czas lockdownu i dystansowania społecznego, był okresem ograniczonej aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna niektórych Polaków spadła poniżej minimalnego poziomu koniecznego do utrzymania zdrowia. Jak czytamy na portalu naukawpolsce.pap.pl, „wiosenny lockdown związany z pandemią COVID-19 sprawił, że Polacy ograniczyli ćwiczenia. Przyczyniło się to do spadku ogólnego poziomu aktywności fizycznej Polaków o 4 punkty procentowe – z 65 proc. na początku 2020 r. do 61 proc. w okresie wiosennego lockdownu. Wtedy też aż 43 proc. osób uprawiających sport przyznało, że ograniczyło treningi. Wraz z ponownym otwarciem obiektów sportowych w czerwcu, aktywność fizyczna społeczeństwa wzrosła do poziomu 63 proc.” Na tym poziomie utrzymywała się przez kilka miesięcy aż do późnej jesieni, gdy obniżył ją kolejny lockdown. Oczywiście, niektórzy ludzie niemożność uprawiania sportu w obiektach sportowych kompensują rekreacją w domu, bądź na świeżym powietrzu. Na tle całego społeczeństwa grupa ta jednak jest mała. Należy także zauważyć, że w czasie pandemii spaść musiała także niejako z definicji niesportowa aktywność fizyczna Polaków, tj. ta związana z wykonywaniem co-

dziennych czynności. Sporo osób zaczęło wykonywać swoje obowiązki z domu, toteż porusza się po ograniczonej przestrzeni. Nie ma także powodów poza koniecznościami zdrowotno-urzędowo-zakupowymi do wyjścia z domu – zamknięte są przecież wszelkie obiekty rozrywkowe.

Na negatywne efekty spadku aktywności (wzrost absencji i kosztów leczenia) nie trzeba będzie długo czekać, gdyż – jak piszą Frank W. Booth, Christian K. Roberts i Matthew J. Laye w pracy *Lack of exercise is a major cause of chronic diseases*²¹ – „ciało natychmiast, ale w sposób nieadekwatny adaptuje się (*maldapts*) do niewystarczającej aktywności fizycznej i, jeśli ten stan się wydłuża, ma to efekt w postaci istotnego spadku oczekiwanej liczby lat życia i jego jakości.” Warto w tym miejscu zaznaczyć, że – to znów portal naukawpolsce.pap.pl – „badanie MultiSport Index Pandemia zrealizowane podczas wiosennego lockdownu pokazało, że wśród osób, które ograniczyły aktywność fizyczną, 74 proc. odczuło pogorszenie samopoczucia, 65 proc. zauważyło negatywny wpływ spadku aktywności na zdrowie, a 61 proc. na sylwetkę”.

POPULARNOŚĆ AKTYWNOŚCI WŚRÓD POLAKÓW

Ponad połowa mieszkańców Polski twierdzi, że w ogóle nie uprawia sportu (56 proc.).



21 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241367/>

Niestety, pandemiczny spadek aktywności fizycznej Polaków nakłada się na długoletni trend spadkowy. Jak zauważali już w 2019 r. autorzy raportu „Polski Rynek Sportu” z Polskiego Instytutu Ekonomicznego, „spada aktywność fizyczna mieszkańców Polski. Regularnie sport uprawia co czwarty mieszkaniec naszego kraju (28 proc.); w UE-28 jest to ok. 40 proc. osób. Ponad połowa mieszkańców Polski twierdzi, że w ogóle nie uprawia sportu (56 proc.). Oznacza to, że brak aktywności ruchowej wzrósł o 10 pkt. proc. od 2004 r.” Nie stoi to w sprzeczności z wcześniej cytowanymi danymi – dotyczy bowiem długiego okresu i bazuje na innej metodzie pomiaru.

Sport to, oczywiście, nie tylko branża fitness – dlatego zasadne jest pytanie, jaki udział w budowaniu kondycji fizycznej Polaków ma właśnie ta branża? Może być przecież tak, że Polacy wybierają aktywność innego typu niż fitness, a pływalnia, siłownia czy aerobik stanowią niewielki ułamek całej ich aktywności fizycznej. Tak jednak nie jest – zaraz po niskokosztowych sportach, które można uprawiać na dworze, to właśnie zajęcia fitness są najpopularniejszą aktywnością Polaków. Sprawę naświetla publikacja GUS „Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r”²². W świetle danych GUS spośród osób ćwiczących w ogóle populacji ok. 23 proc. mężczyzn i ok. 21 proc. kobiet robi to regularnie. Najpopularniejszy rodzaj aktywności fizycznej to jazda na rowerze (robi to 71 proc. badanych mężczyzn i 73 proc. kobiet), drugim najchętniej uprawianym sportem jest pływanie (44 proc. – mężczyźni, 36 proc. – kobiety). Kolejne miejsca zajmują sporty, gdzie podział popularności na płcie jest znacznie istotniejszy. Są to sporty takie, jak popularne wśród mężczyzn sporty siłowe i kulturystyka (ćwiczy je 13 proc. badanych) oraz popularne wśród kobiet aerobik, joga, gimnastyka (23 proc.), albo taniec (12 proc.) Sporty te – oraz wymienione wcześniej pływanie – wliczają się do usług oferowanych przez branżę fitness. Zauważmy, że życie na wsi i w mieście wciąż z natury różni się pod względem minimalnej aktywności fizycznej, jaką wymusza. Branża fitness jest tym istotniejsza, że uzupełnia ten

naturalny brak ruchu w warunkach miejskich, w jakich mieszka i pracuje obecnie 60 proc. Polaków, w tym ci pracujący w najbardziej produktywnych sektorach.

22 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej-w-2016-r-,4,3.html>

Fitness impulsem rozwoju branż pokrewnych

We wspomniany w poprzednim podrozdziale raporcie IBS przywołano dane z 2010 r. wskazujące, że cały sektor sportowy generuje w Polsce „2,26% produktu krajowego brutto. W kategoriach bezwzględnych wielkość ta odpowiadała 32,1 mld zł”. Z kolei w innym cytowanym też raporcie PIE przedstawiono szacunki wpływu, jaki aktywność sportowa wywiera na polską gospodarkę, tj. jaką wartość dodaną generuje w branżach takich, jak m.in. nieruchomości, handel, transport, czy produkcja, ale też gastronomia czy hotelarstwo. Wpływ ten oszacowano na ok. 10 mld zł (dane z 2018 r.). Oznacza to, że branże te zarabiają o 10 mld zł więcej niż w sytuacji, w której Polacy nie uprawiali sportu wcale. W jaki sposób? Autorzy raportu tłumaczą, przedstawiając jego metodologię: „Model Input-Output odzwierciedla wewnętrzne powiązania między gałęziami gospodarki – ukazują proces, w którym nakłady z jednej branży wytwarzają produkty do konsumpcji lub do produkcji dla innej branży. Innymi słowy, aby jedna branża mogła wytworzyć jakieś dobro, musi zakupić materiały od innej branży. Może to być na przykład guma do wyprodukowania piłki”.

Raport PIE modeluje wpływ sportu na pozornie nawet bardzo odległe działalności (np. rolnictwo), ale my w tym miejscu czysto poglądowo omówimy najbardziej oczywiste produkty i usługi pokrewne branży fitness. Przyjrzyjmy się w tym celu najbardziej typowemu dla branży fitness lokalowi: klubowi fitness z siłownią oraz przestrzenią do ćwiczeń aerobowych i cardio. Osoby korzystające z takiego lokalu, by ich trening był komfortowy i efektywny, potrzebują:

A)
ODPOWIEDNIEGO
UBIORU

B)
UTRZYMANIA ODPO-
WIEDNIEGO POZIOMU
AKTYWNOŚCI FIZYCZ-
NEJ TAKŻE W ŻYCIU
CODZIENNYM, POZA
MIEJSCEM TRENINGU

C)
ZBILANSOWANEJ,
ZDROWEJ DIETY

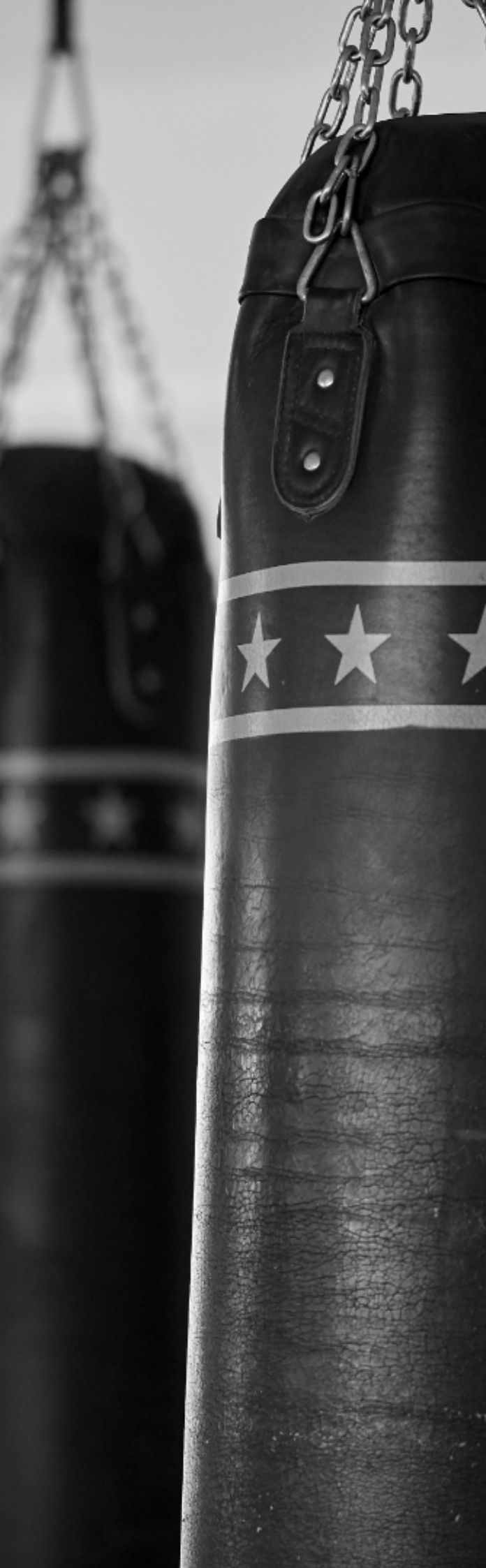
D)
SUPLEMENTACJI
MINERAŁAMI ORAZ
WITAMINAMI, JEŚLI
TRENUJĄ INTENSYWNIE

Ad a) i b) – na potrzebach związanych z trenin-
giem fitness korzystają branże odzieżowe i tech-
nologiczne. Cały rynek artykułów i odzieży oraz
obuwia sportowego wart był według szacunków
firmy PMR w 2019 r. aż 11,7 mld zł²³, co oznacza
wzrost o niemal dwa miliardy wobec roku 2016.
Część z tych kwot wynikało właśnie z istnienia
prężnej branży fitness. Niestety, na 2020 r., prze-
widywano spadek wartości tego rynku o ok. 500
mln zł, czego trudno nie skojarzyć z wymuszoną
przez pandemię zapaścią aktywności sportowej.
Branża technologiczna dzięki zainteresowaniu
sportem sprzedaje z kolei coraz więcej tzw. we-
arables, czyli urządzeń pozwalających na po-
miar codziennej aktywności fizycznej (dzienna
liczba kroków, tętno, spalone kalorie itp.). Nie
są dostępne jeszcze szacunki sprzedaży takich
urządzeń dla Polski, ale obserwując globalne
trendy rynkowe, można się spodziewać, że ich
popularność zbliży się do popularności samych
smartfonów.

Ad c) i d) Efektywny trening, wymagając zdrowej
i zbilansowanej diety oraz właściwej suplemen-
tacji, wpływa dodatnio na rozwój branży spo-
żywczej oraz firm wytwarzających suplementy
diety dedykowane sportowcom. Osoby trenujące
chętnie zaopatrują się np. w żywność ekologicz-
ną, a to rynek wart w Polsce w zależności od
szacunków²⁴ od 620 mln zł do nawet 1,3 mld zł.
Natomiast z obliczeń firmy PMR wynika, że rynek
odżywek dla sportowców (białka, kreatyna itp.)
w 2019 r. przyniósł 325 mln zł przychodu. Warto
także zauważyć, że w Polsce funkcjonuje wiele
rodzimych firm (np. Olimp) specjalizujących się
w produkcji odżywek i suplementów.

23 <https://mypmr.pro/products/rynek-artykulow-i-odziezy-sportowej-w-polsce-2020>

24 <https://www.wiadomoscihandlowe.pl/arttykul/rynek-zywnosci-eko-w-europie-rosnie-w-pol-sce-kurczy-sie>



Usługi fitness a zdrowie publiczne

” *Wyływającym z samej istoty aktywności fizycznej efektem zewnętrznym wytwarzanym przez branżę fitness są korzyści dla całej gospodarki związane z faktem, że aktywność fizyczna pracowników oznacza podniesienie ich kondycji zdrowotnej, co przekłada się na oszczędności firm i sektora publicznego, a – w efekcie – wpływa korzystnie na wzrost PKB.*



Wielka, koszmarowa niewiadoma

W przywołanych wcześniej publikacjach szacowano potencjalne korzyści finansowe płynące z dodatkowego wzrostu aktywności fizycznej Polaków – te związane z mniejszą liczbą nieobecności w pracy, czy z niższymi wydatkami na leczenie chorób, którym uprawianie sportu zapobiega. **Dotąd jednak nikt nie podjął się całościowej oceny korzyści, które Polska gospodarka oraz budżet państwa osiąga dzięki aktywności fizycznej Polaków. W tym celu należałoby zadać pytanie, co stałoby się, gdyby ograniczyli się oni wyłącznie do wykonywania tych aktywności, które wymuszają ich codzienne obowiązki?** Według cytowanego raportu IBS (nierealistyczny) scenariusz aktywizacji 100 proc. społeczeństwa przyniosłby ok. 7 mld zł dodatkowych oszczędności. W raporcie oszacowano wskaźnik aktywności fizycznej Polaków na 39 proc. (w zgodzie ze standardami WHO; pamiętajmy, że to szacunki sprzed 4 lat). Należałoby więc zadać pytanie, na jakie straty przełożyłby się spadek tego wskaźnika do zera.

Można zakładać, że wyniosłyby one znacznie więcej niż 7 mld zł, gdyż oddziaływania społeczno-gospodarcze nie mają charakteru liniowego. W razie drastycznego i trwałego ograniczenia aktywności fizycznej w społeczeństwie należałoby spodziewać się tak wielkiego przyrostu liczby chorych przewlekle, że – biorąc pod uwagę deficyt lekarzy specjalistów i wąskie gardła w służbie zdrowia – całkowicie sparaliżowałoby to polską diagnostykę chorób. Koszty tego zjawiska sięgałyby rocznie co najmniej kilkunastu mld zł. Do tego mielibyśmy do czynienia ze spadkiem odporności na choroby zakaźne, co zwiększyłoby jeszcze niewydolność służby zdrowia. Koszty całkowitego braku aktywności fizycznej w Polsce nadają się równie dobrze do analizy ekonometrycznej, co na fabułę filmowego horroru.

Prewencja chorób przewlekłych

W pracy *Obciążenie systemu ochrony zdrowia i gospodarki kosztami generowanymi przez przewlekłe choroby niezakaźne*²⁵ Joanna Leśniewska wskazuje, że „koszt leczenia wszystkich przewlekłych chorób niezakaźnych (bez refundacji leków) w Polsce wynosi 23,8 mld zł.” (są to dane z 2014 r.). Dalej Leśniewska pisze, że „wzrost zachorowań na przewlekłe choroby niezakaźne wpływa negatywnie na gospodarkę – obniża bowiem produktywność pacjentów. Utracona produktywność tych osób związana jest z absencją chorobową, niezdolnością do pracy i przedwczesną umieralnością. Całkowite koszty pośrednie analizowanych schorzeń w Polsce wynoszą 63,8 mld zł”, co z kolei oznacza, że „całkowite koszty (bezpośrednie i pośrednie) przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce wynoszą 87,7 mld zł.”

87,7 mld zł

– szacowane całkowite koszty przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce.

Największy udział w kosztach leczenia chorób przewlekłych (to znów obliczenia własne Leśniewskiej z 2014 r.) mają choroby układu krążenia (23,7 proc.), nowotwory złośliwe (15,8 proc.), choroby układu nerwowego (13,5 proc.), choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej (12,4 proc.), czy zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (11,7 proc.). Oczywiście, do wielu chorób przewlekłych jesteśmy w pewnym stopniu warunkowani genetycznie, ale ich faktycznie wystąpienie jest zależne w dużej mierze także od stylu życia. Jeśli nasza aktywność fizyczna jest niewystarczająca, ryzykujemy np. nadmierne odkładanie się tkanki tłuszczowej, a w efekcie zatory, zawały i udary, choroby kręgosłupa i stawów, czy większą podatność na schorzenia psychiczne.

Boots, Robert i Laye w cytowanej już wcześniej pracy dokonują przeglądu literatury naukowej oceniającej wpływ ruchu na zdrowie i zwracają uwagę na istnienie w naukach medycznych „konkluzywnych dowodów na to, że brak aktywności fizycznej to jedna z ważnych przyczyn większości schorzeń przewlekłych [analizują w sumie 35 takich schorzeń], a aktywność fizyczna przede wszystkim zapobiega, albo opóźnia choroby przewlekłe, co wskazuje, że nie muszą być one postrzegane jako coś nieuniknionego w życiu”. Zauważają także – co jest wyjątkowo istotne dla naszego raportu – że „większość danych na temat kondycji i aktywności fizycznej jest skoncentrowana wokół ćwiczeń aerobowych”, czyli takich, jakie odbywają się przede wszystkim właśnie w klubach fitness.

25 https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KZiF/czasopisma/zeszyty_naukowe_studia_i_prace_kzif/Documents/167_05_Lesniowska.pdf

Wysokie korzyści z regularnej aktywności fizycznej biorą się stąd, że zwiększa ona ogólną wydolność organizmu w sposób wielowymiarowy. Staje się on nie tylko silniejszy, lecz także sprawniej reaguje na bodźce, szybciej zachodzą w nim procesy gojenia i jest mniej podatny na różnorakie zapalenia (napinanie mięśni w trakcie ćwiczeń produkuje białka o właściwościach przeciwzapalnych, interleukiny 6). Z kolei pierwsze efekty zdrowotne obniżenia aktywności fizycznej następują bardzo szybko. Dlatego od kilku lat intensywnie promuje się regularną aktywność, która znalazła się w nowej podstawie piramidy zdrowia, a w ubiegłym roku Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła rekomendacje dotyczące ruchu, zalecając dorosłym (18-64 lata) od 150 do 300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut o dużej intensywności.



BADANIE: „REDUCTION OF PREMATURE MORTALITY BY HIGH PHYSICAL ACTIVITY: A 20-YEAR FOLLOW-UP OF MIDDLE-AGED FINNISH MEN” J. PEKKANEN, B. MARTI, A. NISSINEN, J. TUOMILEHTO, S. PUNSAR, M. J. KARVONEN²⁷

Przez 20 lat obserwowano grupę 636 zdrowych Finów w wieku od 45 do 64 lat. 39 proc. z nich wykazywało się zwiększoną aktywnością fizyczną na początku badanego okresu (1964 r.). Spośród osób, które w tej grupie zmarły, osoby żyjące aktywnie żyły o 2,1 roku dłużej niż nieaktywne. Różnica wynikała głównie z mniejszej liczby śmierci z powodu chorób układu krążenia w grupie aktywnej niż w nieaktywnej.

26 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5696236/>
27 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2885461/>
28 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20065160/>



BADANIE: „TELEVISION VIEWING TIME AND MORTALITY: THE AUSTRALIAN DIABETES, OBESITY AND LIFESTYLE STUDY” D.W. DUNSTAN, E.L. BARR, G.N. HEALY, J. SALMON, J.E. SHAW, B. BALKAU, D.J. MAGLIANO, A.J. CAMERON, ZIMMET P.Z., N. OWEN²⁸

Jak pokazało badanie na grupie 20 tys. Australijczyków, wzrost czasu spędzanego przed telewizorem o jedną godzinę związany jest z 11 proc. wzrostem ryzyka śmiertelności (z wszystkich przyczyn) i aż z 40 proc. wzrostem tego ryzyka, jeśli łączny czas oglądania telewizji dziennie przekracza 4 godziny dziennie.



BADANIE: „RESPONSE TO EXERCISE AFTER BED REST AND AFTER TRAINING” B. SALTIN, G. BLOMQUIST, J. H. MITCHELL, R.L. JOHNSON JR, K. WILDENTHAL, C. B. CHAPMAN²⁶

Po zaledwie 20 dniach nieaktywności fizycznej (w tym wypadku ciągłego leżenia w łóżku) o 27 proc. spada zdolność układu oddechowo-krążeniowego do dostarczania tlenu do mięśni, co z kolei obniża ich zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego. Chociaż słabsze mięśnie nie są schorzeniem per se, to ich osłabienie skorelowane jest zwykle ze wzrostem innych czynników ryzyka chorobowego, np. z niewystarczającym zaopatrzeniem organizmu w energię, minerały i witaminy, albo nadmiernym rozrostem tkanki tłuszczowej.



BADANIE: „ASSOCIATION BETWEEN MUSCULAR STRENGTH AND MORTALITY IN MEN: PROSPECTIVE COHORT STUDY”. RUIZ JR, SUI X, LOBELO F, MORROW JR JR, JACKSON AW, SJÖSTRÖM M, BLAIR SNORAZ²⁹ “MUSCLE FUNCTION IN ELITE MASTER WEIGHTLIFTERS” S. PEARSON, A. YOUNG, A. MACALUSO, G. DEVITO, M. NIMMO, M. COBBOLD, S. HARRIDGE³⁰

Proces starzenia się powoduje stopniową utratę siły mięśni. Jednak osoby podnoszące ciężary, nawet gdy na starość już nie ćwiczą, są średnio o 35 proc. silniejsze niż ich zdrowi, ale niewytrenowani rówieśnicy. Niższa siła mięśni wykazuje zaś istotną korelację z wyższą śmiertelnością.



BADANIE: „PHYSICAL ACTIVITY AND THE RISK OF TYPE 2 DIABETES: A SYSTEMATIC REVIEW AND DOSE–RESPONSE META-ANALYSIS”. D. AUNE, T. NORAT, M. LEITZMANN, S. TONSTAD, L. J. VATTEN³¹

Aktywność fizyczna przekładająca się na dodatkowy wydatek energetyczny redukuje zapadalność na choroby cywilizacyjne. Np. dodatkowy wydatek w wysokości 1000 kalorii tygodniowo redukuje ryzyko choroby niedokrwiennej serca nawet o 50 proc., zmniejszając ogólną umieralność o 30 proc.

Przełożenie wyników badań naukowych na polski kontekst znajduje się w raporcie IBS. Wynika z niego przykładowo, że gdyby „rozruszać” co drugiego nieaktywnego fizycznie Polaka, mieliśmy o 190 tys. mniej osób z nadwagą, 14,6 proc. mniej chorób układu krążenia i umieralność



BADANIE: „PHYSICAL ACTIVITY, HORMONE REPLACEMENT THERAPY AND BREAST CANCER RISK: A META-ANALYSIS OF PROSPECTIVE STUDIES”. C. PIZOT, M. BONIOL, P. MULLIE³²

Aktywne fizycznie kobiety charakteryzuje mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi. Meta-analiza, czyli zbiorcze badanie statystyczne 38 badań jednostkowych pokazuje, że te najaktywniejsze fizycznie ograniczają to ryzyko o 12-21 proc. w porównaniu do tych mniej aktywnych.

niższą o 6 proc. – a koszty opieki zdrowotnej spadłyby o 440 mln zł.

Pisząc o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie, nie można zapominać o zdrowiu psychicznym. Schorzenia i zaburzenia psychiczne awansowały w ciągu kilku ostatnich dekad do rangi najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje np. że w ujęciu globalnym co najmniej 264 mln ludzi³³ cierpi na depresję, prowadzącą w wielu przypadkach do samobójstw. Do chorób duszy, które w końcu przyjmują postać chorób biologicznych, należy zaliczyć z kolei narkomanię czy alkoholizm oraz – w pewnym zakresie – uzależnienie od papierosów. Co roku np. ok. 12 mln osób umiera w wyniku spożycia narkotyków³⁴. Ten rodzaj śmierci przyjęło się nazywać „śmiercią z rozpaczy”. Szeroko opisują to zjawisko ekonomiczni nobliści, jak chociażby Angus Deaton, alarmując, że nasila się ono w niektórych grupach społecznych³⁵. Z powodu palenia przedwcześnie umiera nawet ok. 8 mln osób rocznie³⁶.

29 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2453303/>

30 https://www.researchgate.net/publication/11250926_Muscle_function_in_elite_master_weightlifters

31 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26092138/>

32 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26687833/>

33 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

34 <https://ourworldindata.org/drug-use> Szacunki te różnią się w zależności od organizacji, która je opracowuje. WHO szacuje np., że aż 2,5 mln osób rocznie umiera w wyniku nadużywania alkoholu.

35 <https://www.amazon.com/Deaths-Despair-Future-Capitalism-Anne/dp/069119078X>

36 <https://ourworldindata.org/smoking>

Tymczasem regularna aktywność fizyczna jest w pewnym sensie lekarstwem, a co najmniej czynnikiem mogącym złagodzić wymienione zjawiska. Jak zauważają autorzy jednego z artykułów we *Frontiers in Psychiatry*³⁷, „ćwiczenia fizyczne są powszechnie uważane za lekarstwo w profilaktyce i leczeniu niezliczonych chorób somatycznych. Badania pokazują również, że ćwiczenia te są skuteczne w leczeniu powszechnych zaburzeń psychicznych i odgrywają rolę w leczeniu poważnych chorób psychicznych”. W cytowanym artykule proponuje się użycie specjalnego zestawu ćwiczeń fizycznych w celu leczenia alkoholizmu. Naukowcy z Szanghajskiego Uniwersytetu Sportowego przeanalizowali wyniki dotychczas przeprowadzonych na świecie badań, podsumowując wpływ ćwiczeń na poziom konsumpcji używek i w 2014 r. opublikowali wnioski w magazynie *Plos One*³⁸ Piszą tam:

”

Wysiłek fizyczny może skutecznie zwiększyć wskaźnik abstynencji, złagodzić objawy abstynencji oraz zmniejszać lęk. Ćwiczenia fizyczne mogą bardziej złagodzić objawy depresji u osób nadużywających alkoholu i narkotyków niż u osób nadużywających nikotyny, a także poprawić poziom abstynencji wśród osób używających nielegalnych narkotyków. Podobne efekty leczenia stwierdzono w trzech kategoriach: intensywność ćwiczeń, rodzaje ćwiczeń i okresy obserwacji.

W tej samej pracy wskazano także, że „niektóre z pozytywnych skutków wysiłku fizycznego związane są ze zwiększoną zdolnością proliferacyjną limfocytów T, funkcjonowaniem neutrofilii i cytotoxycnością komórek NK. Na przykład 6 miesięcy ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności (15–40 minut na sesję, 3 razy w tygodniu) powodowało znaczny wzrost liczby limfocytów T we krwi starszych osób dorosłych, a 12 tygodni treningu marszu o umiarkowanej intensywności (30–40 min, 5 dni w tygodniu) powodowało zwiększoną aktywność komórek

NK u starszych kobiet” oraz że „30-minutowy spacer o umiarkowanej intensywności lub krótkie ćwiczenia, takie jak szybkie wchodzenie po 260 schodach również wzmacniają aktywność układu odpornościowego poprzez m.in. zwiększenie aktywności makrofagów tkankowych...”

Powyższe obserwacje nie pomogą jednak zrozumieniu, dlaczego żadne z dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych nie wykazało zwiększonej zaraźliwości koronawirusem w klubach fitness – a to właśnie jest faktem. Właściwie jedyną pracą naukową, która istnienie takiego zjawiska sugeruje, jest artykuł z „Nature”. Należy jednak zauważyć, że praca z „Nature” opiera się na matematycznym wymodelowaniu szansy zarażenia się w danych miejscach, a nie na badaniach empirycznych, które pokazywałyby, do ilu zakażeń tam doszło faktycznie.

37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5581356/>

38 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5581356/>



Wysiłek fizyczny a COVID-19

Płaszczyzna, na której aktywność fizyczna łączy się ze zdrowiem publicznym w 2020 r., rozszerzyła się o zagadnienia epidemiologiczne. SARS-Cov-2 przenosi się szczególnie skutecznie drogą kropelkową oraz za pomocą dotyku (pod warunkiem, że zainfekowana powierzchnia będzie miała styczność z błoną śluzową oka, albo dostanie się do ust). Kluby fitness na pierwszy rzut oka powinny sprzyjać zwiększonej transmisji wirusa. Stąd objęcie ich oraz innych obiektów sportowych restrykcjami sanitarnymi, z wyłączeniem z użytkowania włącznie. Czy jednak faktycznie koronawirus napotyka w obiektach sportowych na tak sprzyjające warunki rozprzestrzeniania się, jak sugeruje powyższa intuicja? Dostępne badania naukowe tego nie potwierdzają, a nawet można by na ich podstawie przypuszczać, że transmisja wirusa w przestrzeniach klubów fitness czy siłowni jest mniejsza niż gdzie indziej.

Zanim te badania przywołamy, warto ponownie zwrócić uwagę, że większa aktywność fizyczna zwiększa odporność naszego organizmu na infekcje, w tym na infekcje wirusowe. Najoczywistszą przyczyną jest fakt, że osoby aktywne fizycznie stykają się z większą liczbą wirusów, bakterii i zanieczyszczeń niż osoby bierne, ich organizm więc – częściej poddawany tym stresorom – wzmacnia swój system immunologiczny. Badania naukowe rozwijają jednak ten wątek, tłumacząc dokładnie, na czym polega „przeciwwapalne” działanie ćwiczeń. W jednej z prac opublikowanych w 2020 r. czytamy:

”

„Korzyści z odpowiedzi immunologicznej wywołanej wysiłkiem fizycznym, w tym zwiększona aktywność przeciwzapalnych, są istotne w zwalczaniu infekcji wirusowych. [...] wszystkie formy zwiększonego wydatku energetycznego wywołanego skurczami mięśni prowadzą do efektów wzmacniających odporność [...] Nawet jeśli ktoś był nieaktywny w przeszłości, teraz może być dobry moment na rozpoczęcie ćwiczeń [...] Ze względu na korzyści, jakie aktywny tryb życia ma dla układu odpornościowego, można sugerować, że osoby aktywne fizycznie, w tym osoby starsze i osoby z przewlekłymi chorobami, z większym prawdopodobieństwem będą przechodzić infekcje wirusowe, takie jak COVID 19 łagodnie”³⁹.

W tej samej pracy wskazano także, że „niektóre z pozytywnych skutków wysiłku fizycznego związane są ze zwiększoną zdolnością proliferacyjną limfocytów T, funkcjonowaniem neutrofilii i cytotoksycznością komórek NK. Na przykład 6 miesięcy ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności (15–40 minut na sesję, 3 razy w tygodniu) powodowało znaczny wzrost liczby limfocytów T we krwi starszych osób dorosłych, a 12 tygodni treningu marszu o umiarkowanej intensywności (30–40 min, 5 dni w tygodniu) powodowało zwiększoną aktywność komórek NK u starszych kobiet” oraz że „30-minutowy

39 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928275/>

spacer o umiarkowanej intensywności lub krótkie ćwiczenia, takie jak szybkie wchodzenie po 260 schodach również wzmacniają aktywność układu odpornościowego poprzez m.in. zwiększenie aktywności makrofagów tkankowych...”

Powyższe obserwacje nie pomogą jednak zrozumieniu, dlaczego żadne z dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych nie wykazało zwiększonej zaraźliwości koronawirusem w klubach fitness – a to właśnie jest faktem. Właściwie jedyną pracą naukową, która istnienie takiego zjawiska sugeruje, jest artykuł z *Nature*⁴⁰. Należy jednak zauważyć, że praca z *Nature* opiera się na matematycznym wymodelowaniu szansy zarażenia się w danych miejscach, a nie na badaniach empirycznych, które pokazywałyby, do ilu zakażeń tam doszło faktycznie.

Tymczasem istnieją liczne badania empiryczne wskazujące, że w obiektach fitness dochodzi do marginalnej wręcz liczby zakażeń. Np. w norweskim badaniu opublikowanym na portalu medrxiv.com⁴¹ przeanalizowano skutki otwarcia klubów fitness w Oslo, które miało miejsce 22 maja 2020 r. przy zachowaniu zastrzeżonego reżimu sanitarnego. Badaniem objęto próbkę 3764 osób, z czego 1896 przypisano do grupy trenujących. Po 14 dniach przeprowadzono testy na obecność wirusa. Zaledwie jedna osoba z grupy ćwiczących okazała się zakażona Covidem, ale – jak się okazało w wyniku wywiadu sanitarnego – do zakażenia doszło w miejscu pracy, a nie na siłowni. Po 21 dniach zaś 11 osób w grupie ćwiczącej i 27 osób w grupie niećwiczącej otrzymało pozytywny wynik w teście na przeciwciała. Naukowcy doszli do wniosku, że „zapewniając dobrą higienę i dystans społeczny, w miejscach treningu nie dochodziło do zwiększonej transmisji wirusa”. Podobne wyniki osiągnęli naukowcy badający zakażenia w klubach

fitness w Oregonie⁴², czy autorzy przekrojowego badania, biorącego pod uwagę 14 państw Europy, w tym Polski⁴³.

Czym tłumaczyć niewielką liczbę faktycznych zakażeń na siłowniach? Po pierwsze naturalnym, oddolnym dystansowaniem społecznym. Ludzie w pandemii po prostu rzadziej chodzą do klubów fitness. Po drugie można tłumaczyć to także wysokim stopniem higieny w takich klubach i dość restrykcyjnym przestrzeganiem reguł sanitarnych. Po trzecie tym także, że w treningu niejako wbudowany jest bezpiecznik epidemiczny polegający na tym, że gdy ktoś źle się czuje (ma gorączkę, czy kaszel), na ów trening nie idzie. Z prostej przyczyny: nie ma nań siły. Inaczej ma się sytuacja w miejscu pracy, gdzie presja na obecność jest tak duża, że pozwala ignorować objawy chorobowe. Ktoś mógłby argumentować, że nawet te marginalne przypadki zakażeń, do jakich dochodzi w klubach fitness, przekładają się na kolejne zakażenia w populacji, gdyż osoby ćwiczące przynoszą je np. do swoich domostw. Zauważyć jednak należy, że osoby ćwiczące w trakcie epidemii to ludzie młodzi, single, bądź mieszkające zazwyczaj w gospodarstwach dwuosobowych – zarówno więc oni, jak i osoby z ich otoczenia należą do grupy niskiego ryzyka. W przypadku basenów sytuacja jest podobna, jak w przypadku klubów fitness, co podsumowuje na swojej stronie WHO: „Dobrze utrzymana, chloorowana pływalnia jest bezpieczna. Doradza się jednak unikanie zatłoczonych przestrzeni, w tym basenów i utrzymywanie metrowego dystansu od ludzi kichających bądź kasłających”

40 <https://www.nature.com/articles/s41586-020-2923-3> Zaprezentowane w tej pracy modele pozwalają na opracowanie wytycznych sanitarnych, które umożliwiłyby klubom działanie w pandemii. Pozwala np. wyliczyć maksymalną dopuszczalną liczbę osób w danym obiekcie.

41 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.24.20138768v3>

42 <https://www.ihrsa.org/improve-your-club/industry-news/university-research-gyms-are-low-risk-for-covid-transmission/#>

43 <https://www.clubindustry.com/fitness-studies/gyms-pose-low-covid-19-transmission-risk-per-european-study>



Branża sportowo- -rekreacyjna w pandemii

” Podsumowując, tarcze antykryzysowe zaprezentowane na wiosnę 2020 r. nie uchroniły branży fitness przed kumulacją strat, które w perspektywie kolejnych miesięcy stanowiły zagrożenie dla bytu składających się na nią firm.



Zamknięci bez (dobrego) powodu

Gdy krzyczą „tygrys”, lepiej uciekać, nawet jeśli tygrys się nie pojawi. Ta reakcja ostrożnościowa stosowana była przez człowieka pierwotnego i wniknęła głęboko w nasze DNA. Jesteśmy ewolucyjnie warunkowani do strachu przed nieznanym. A koronawirus był nieznanym. Uruchoił więc w ludziach (zarówno rządach, jak i w samych obywatelach) wspomnianą reakcję ostrożnościową, którą mylnie nazywa się paniką. Środki, które przedsięwzięto w pierwszej połowie 2020 r. celem ochrony zdrowia i życia ludzi były w tamtym czasie w dużej mierze zasadne. Jednak dzisiaj – po tym, gdy od wyizolowania genomu SARS-Cov-2 minął już ponad rok, a nasza wiedza na jego temat jest znacznie większa – niektóre z dawnych środków ostrożnościowych okazują się zbędne, a nawet szkodliwe. Wiemy bowiem teraz, że nie przyczyniają się do ograniczenia zakażeń i rozwoju pandemii. Jak pokazaliśmy w rozdziale o zdrowiu, do takich środków należy zamknięcie działania obiektów sportowych, w tym tych związanych z branżą fitness. Drugi, wprowadzony jesienią 2020 r. lockdown w tej branży nie ma dobrego powodu. Niesie on zaś ze sobą z gospodarczego punktu widzenia następujące konsekwencje:

1. Zagrożenie upadłościami w branży fitness

Do pierwszych, powodowanych lockdownem upadłości już doszło. W listopadzie 2020 r. wniosek o upadłość złożyła sieć Fitness World (19 klubów), wcześniej Fitness 24/7⁴⁴.

2. Zwolnienia pracowników

Do zwolnień związanych z upadłościami dochodzi brak naboru (branża przestała tworzyć nowe miejsca pracy) oraz zamrożenie podwyżek.

3. Rozrost szarej strefy

Zamrożenie branży wypycha trenerów do szarej strefy. Otwierają siłownie domowe i nie zgłaszają generowanego tam dochodu, bo w świetle przepisów sanitarnych nie mogą go osiągać.

Niebranie pod uwagę faktycznych kosztów gospodarczych i zdrowotnych zamknięcia obiektów sportowych, a zamiast tego koncentrowanie się na wątpliwych spekulacjach co do jej rzekomego wpływu na wzrost transmisji koronawirusa jest rażącą niekonsekwencją i brzemiennym w skutki błędem.

44 <https://biznes.radiozet.pl/News/Pierwsza-siec-silowni-zbankrutowala-Wykonczyl-ja-lockdown>

Ze względu na brak ujednoczonych i całościowych raportów finansowych trudno dokładnie oszacować straty, które kluby fitness notują od początku pandemii. Przedstawiane obecnie przez różnorakie instytucje dane mają charakter poglądowy. Najogólniejsze szacunki przedstawiła w grudniu 2020 r. Krajowa Izba Gospodarcza – zgodnie z nimi straty branży fitness miały wynieść do końca 2020 r. ok. 3 mld zł⁴⁵. W styczniu jednak zaczęły pojawiać się głosy, że straty przekroczyły już 4 mld zł⁴⁶. Pamiętać jednak należy, że – jak opisaliśmy w rozdziale 2 niniejszego raportu – branża fitness generuje w gospodarce wartość dodaną, wpływając na przychody innych branż. Jak wyliczył PIE, wartość dodana całej branży sportowej w Polsce wynosi ok. 10 mld zł. Można zakładać, że w 2020 r. spadła ona co najmniej o połowę – a ograniczenie działania branży fitness, jako istotnej części sektora sportowego, także się do tego przyczyniły.

4 mld zł

– nawet na tyle szacuje się dotychczasowe straty branży fitness

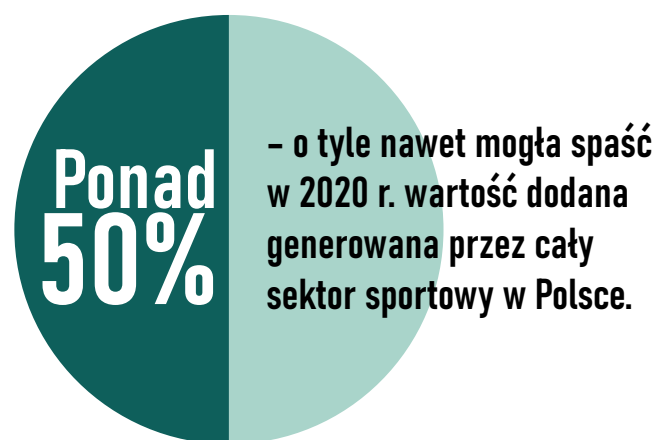
Można wskazać trzy główne źródła spadku przychodów, tudzież strat branży fitness w pandemii:

1. Spontaniczna reakcja społeczeństwa polegająca na zwiększonej ostrożności i zmniejszonej mobilności. Badania wpływu koronawirusa pokazują jednoznacznie, że na całym świecie oddolna reakcja społeczeństwa istotnie

ograniczyła popyt na dobra i usługi. W Polsce w branży fitness było to widać wyraźnie w okresie między pierwszym a drugim lockdownem, gdy Jak zbadała w lipcu 2020 r. Polska Federacja Fitness – w przypadku 64 proc. klubów do ćwiczeń wrócił mniej niż co drugi posiadacz karnetu.

2. Lockdowny. Zamrożenie działania branży sportowej redukuje jej przychody o niemal 100 proc. Kluby fitness nie mogą sprzedawać nowych abonamentów, a te już wykupione są zawieszane. Niektórzy klienci wypowiadają umowy. Z kolei w przypadku świadczeń pozapłaconych, takich jak MultiSport klub nie zarabia, jeśli karty są tymczasowo zawieszane lub użytkownicy nie mogą z nich korzystać.

3. Zasady sanitarne. Pozalockdownowe zasady sanitarne (przede wszystkim dopuszczalna ilość ćwiczących na danej przestrzeni) także ograniczają przychody w branży fitness, ale w mniejszym stopniu tam, gdzie kluby dysponują dużą powierzchnią do ćwiczeń.



45 <https://businessinsider.com.pl/firmy/dla-firm/branza-fitness-moze-stracic-miliardy-z-powodu-lockdownu/5x5vycs>

46 <https://www.money.pl/gospodarka/branza-fitness-szykuje-pozwy-za-lockdown-straty-ida-w-miliardy-6596685097474944a.html>

Dziurawe tarcze, czyli pakiety antykryzysowe

Czy ubytek w przychodach branży fitness można uzupełnić z pomocą pakietów antykryzysowych przedstawionych przez rząd? Rząd od początku pandemii uruchomił kilka transz różnego typu pomocy antykryzysowej, która miała trafić do polskich przedsiębiorców i pracowników. Tyle że efektywność rządowej pomocy była i jest ograniczona.

W ramach pierwszych tzw. tarcz antykryzysowych⁴⁷, które rząd zaczął wdrażać w kwietniu 2020 r., przedsiębiorcy branży fitness mogli liczyć m.in. na wsparcie od Agencji Rozwoju Przemysłu, która rozdawała biznesom nadszarpniętym przez pandemię pożyczki, gwarancje i poręczenia. Z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych wypłacano z kolei dofinansowanie w wysokości do 50 proc. wynagrodzenia pracowników (po zmniejszeniu wymiaru czasu pracy) na okres trzech miesięcy. Także na poziomie powiatu można było starać się o dopłaty do pensji – tu dopłaty wynosiły do 90 proc. wynagrodzenia (i nie więcej niż 90 proc. minimalnego wynagrodzenia). Starostowie dofinansowywali również przedsiębiorców niezatrudniających pracowników (co było pomocne np. w przypadku samozatrudnionych trenerów personalnych) kwotą do 90 proc. minimalnego wynagrodzenia przez trzy miesiące. Na poziomie ogólnopolskim uruchomiono świadczenia postojowe dla osób samozatrudnionych, czy pracujących na umowach zlecenie – 80 proc. minimalnego wynagrodzenia, tj. 2080 zł przez trzy miesiące. Wprowadzono też pożyczki dla mikroprzedsiębiorców w wysokości maksymalnie 5 tys. zł, które miały być docelowo umarżane oraz zwolnienie ze składek ZUS od 01.03 do 31.05 2020 r. Program subwencji uruchomił także Polski Fundusz Rozwoju (Tarcza 1.0).

Ex post należy przyznać, że w pierwszej połowie 2020 r. nie mieliśmy do czynienia z falą upadłości

w branży fitness. Czy jednak wyżej wspomniane programy pomocowe przyczyniły się do tego? Jeśli tak, to w ograniczonym stopniu. Pomoc antykryzysowa miała charakter warunkowy, co z definicji ograniczało jej zasięg. Podmioty musiały np. wykazywać pandemiczny spadek przychodów. Intuicyjnie ta zasada jest trafna, jednak w praktyce dynamika przychodów nie pokrywa się idealnie ze wzrostami/spadkami zakażeń koronawirusem, czy okresami obowiązywania lockdownu. Niektóre z klubów fitness mogły się w kwietniu na pomoc nie kwalifikować, mimo że po miesiącu stawało przed nimi widmo upadku. Dodatkowo wymagano perfekcyjnej sytuacji w rozliczeniach z urzędami (całkowitego braku zaległości), co w realiach polskich stanowi często trudny do zrealizowania warunek. Największym problemem tarczy był jednak ograniczony zakres finansowania – adresowano właściwie wyłącznie problem wynagrodzeń, a pomijano koszty stałe. Te natomiast w tego rodzaju działalności stanowią najistotniejszy komponent wydatkowy. Przykładowo w dużych miastach kluby fitness mieszczące się w galeriach handlowych płać średnio ok. 85 tys. zł miesięcznie za czynsz i opłatę eksploatacyjną oraz ok. 20 tys. za dzierżawę sprzętu; wynagrodzenia pracowników to z kolei koszt ok. 40-50 tys. zł miesięcznie. Podsumowując, tarcze antykryzysowe zaprezentowane na wiosnę 2020 r. nie uchroniły branży fitness przed kumulacją strat, które w perspektywie kolejnych miesięcy stanowiły zagrożenie dla bytu składających się na nią firm. Kolejne odsłony działań antykryzysowych, w tym tarcza 5.0 oraz 6.0, także nie osiągnęły tego celu – mimo że w ich ramach wprowadzono dodatkowe zwolnienia ze składek ZUS, czy rozszerzono kategorię podmiotów mogących ubiegać się o pomoc. Dodajmy, że niektóre firmy zgłaszają opóźnienia w wypłatach środków pomocowych z zeszlorocznych tarcz, co również obniża ich efektywność.

47 W odsłonie 1.0 i 2.0. Doskonały przegląd programów pomocowych dla branży fitness z tarczy 2.0: <http://prawodlafitnessu.pl/tarcza-antykryzysowa-rozwiazania-dla-branzy-fitness/>

Ponowne zamrożenie gospodarki jesienią spowodowało koniecznością uruchomienia kolejnej transzy pomocy. Program pomocy realizuje Polski Fundusz Rozwoju, a w jego ramach wspiera się branże (45 różnych PKD) łączną kwotą 38 mld zł. Na pochwałę zasługują szybki system składania

i rozpatrywania wniosków – cały proces trwa 48h. Wnioski przyjmuje się do 28 lutego 2021 r. Wsparcie ma charakter pomocy publicznej – to subwencje przyznawane w zależności od spadku obrotów i liczby zwolnionych pracowników na wszystkie cele związane z działalnością firmy z wyjątkiem wyszczególnionych celów zakazanych (takich, jak transfer środków pomocowych do podmiotów zewnętrznych).

TARCZA FINANSOWA PFR 2.0

(Źródło: gov.pl) – rozrysować w formie tabelki

Mikrofirmy – do 3 mld zł wsparcia	Małe i średnie firmy – do 7 mld zł wsparcia	Duże firmy – ok. 25 mld zł wsparcia i uelastycznienie zasad programu
<p>Dla firm zatrudniających od 1 do 9 pracowników z 38 branż z Polskiej Klasyfikacji Działalności</p> <p>Obrót lub suma bilansowa za 2019 r. do 2 mln euro</p> <p>Subwencje finansowe - 18 tys. zł lub 36 tys. zł na zatrudnionego</p> <p>Subwencje do maksymalnej kwoty 324 tys. zł</p> <p>Wysokość subwencji zależna od liczby pracowników i spadku obrotów</p> <p>Dla firm, które odnotowały spadek obrotów w 2020 r. o min 30% w związku z COVID-19</p> <p>Środki bezzwrotne pod warunkiem prowadzenia działalności i utrzymania poziomu zatrudnienia w ciągu 12 miesięcy</p> <p>Termin składania wniosków: styczeń – luty 2021 r. (po zgodzie KE)</p>	<p>Dla firm zatrudniających do 249 pracowników z 38 branż z Polskiej Klasyfikacji Działalności</p> <p>Obrót za 2019 r. mniejszy lub równy kwocie 50 mln euro, a suma bilansowa mniejsza niż 43 mln euro</p> <p>Dofinansowanie kosztów stałych niepokrytych przychodami w formie subwencji finansowej w kwocie 70% straty brutto za okres 1 listopada 2020 r. do 30 kwietnia 2021 r.</p> <p>Subwencje do maksymalnej kwoty: 3,5 mln zł</p> <p>Wysokość subwencji zależna od prognozy kosztów i przychodów oraz straty brutto</p> <p>Dla firm, które odnotowały spadek obrotów o min 30% w związku z COVID-19</p> <p>Środki bezzwrotne pod warunkiem prowadzenia działalności oraz rozliczenia subwencji na zasadzie finansowania 70% straty brutto</p> <p>Termin składania wniosków: styczeń – luty 2021 r. (po zgodzie KE)</p> <p>Dodatkowo: możliwość umorzenia 100% subwencji z Tarczy Finansowej 1.0 (termin składania wniosków: po roku od otrzymania subwencji z Tarczy Finansowej 1.0)</p>	<p>Dla firm zatrudniających od 250 pracowników z obrotem powyżej 50 mln euro</p> <p>Aktualizacja warunków i wydłużenie istniejącego programu oraz wprowadzenie nowej wersji pożyczki preferencyjnej, z nowym okresem szkody COVID-19 do 31 marca 2021 r.</p> <p>Termin składania wniosków: styczeń – marzec 2021 r. (po zgodzie KE)</p> <p>Dokonałiśmy zmiany w formule na podstawie dotychczasowych doświadczeń z realizacji programu:</p> <p>Zachowany zwrotny charakter środków z elementem umorzenia pożyczki pomocowej co związane jest z pełnym procesem analizy kredytowej</p> <p>Większa elastyczność pod względem okresu finansowania wydłużonego z 4 do 6 lat i obniżenia koszt</p>

Nowa tarcza PFR – podobnie, jak tarcze z 2020 r. – łagodzi skutki problemów branży fitness, ale w sposób niepełny. Pokrywa zaledwie od 5 do 15 proc. kosztów stałych funkcjonowania klubów fitness, co jest znacznie mniej hojnym wsparciem niż to, które otrzymali przedsiębiorcy czescy, czy niemieccy (tam wsparcie rządowe przekracza kilkadziesiąt proc. kosztów stałych), a do tego i tak – jak szacuje Polska Federacja Fitness – zaledwie 15 proc. podmiotów branży spełni warunki starania się o subwencje⁴⁸. Tarcza jest nieszczelna w tym sensie, że np. pomija częściowo podmioty zatrudniające pracowników na umowy cywilnoprawne, a to w tej branży bardzo częste zjawisko ze względu na jej specyfikę.

Nawet gdyby tarcze finansowane adresowały wszystkie potrzeby finansowe wszystkich klubów w pełni, biznes to nie tylko pieniądze. To także wiedza. Każdy dzień bezczynności przekłada się na obniżenie jakości kapitału ludzkiego – pracownicy po prostu zapominają, jak wykonywać pewne czynności, nie mogą przechodzić szkoleń, a także rozglądają się po rynku za alternatywnymi ofertami pracy.

Procesy dostosowawcze

Dotknięte lockdownem branże w samozachowawczym odruchu uruchomiły procesy dostosowania się do nowych, trudnych warunków. Szczególnie wyraźnie widać to na przykładzie branży gastronomicznej, która relatywnie sprawnie przeniosła główny ciężar swojej działalności na realizację zamówień na wynos. Branże jednak różnią się pomiędzy sobą tym, jak dalece mogą zaadaptować się do warunków pandemicznych obostrzeń. W gastronomii dostawy zdalne nawet w normalnych czasach generowały coraz większe przychody. W 2019 r. szacowano, że rynek dowozów jedzenia w Polsce wart jest ok. 6,6 mld zł⁴⁹. Innymi słowy, Polacy nawykli już do tej formy składania zamówień. W przypadku branży fitness odpowiednikiem jedzenia na wynos jest trening online. Potencjał adaptacyjny branży fitness jest jednak mniejszy. O ile przed pandemią jedzenie w dowozie stanowiło ok. 19-20 proc. obrotów branży gastronomicznej, o tyle treningi

online stanowiły mniej niż 1 proc. obrotów branży fitness, a ich popularność nie rosła. Dlaczego? O ile osoba zamawiająca jedzenie na wynos traci tylko luksus obsługi w lokalu, ale samo jedzenie zachowuje pełną jakość, o tyle trening domowy online bywa obciążony ograniczeniami technicznymi, które wpływają na jego efektywność. Tym bardziej dotyczy to samodzielnego treningu domowego. Powyższe stanowi odpowiedź na częsty argument, że zamknięcie obiektów sportowych nie jest problemem, ponieważ „można ćwiczyć w domu”, albo „na dworze” – co w Polsce, zwłaszcza zimą, jest niebezpieczne choćby z powodu złej jakości powietrza. To stwierdzenie ma tyle samo sensu, co twierdzenie, że „można zamówić mąkę w sieci i upiec samemu chleb” jako argument za zamykaniem piekarni.

W Polsce treningi online zdobywają popularność, na co wpływ ma pandemia oraz potrzeba ruchu,

48 <https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2021-01-18/branza-fitness-mowi-nie-i-otwiera-czesc-klubow/>

49 https://www.horecatrends.pl/delivery/117/rynek_dowozu_jedzenia_raport,3846.html

ale dzieje się to powoli. Przyczyną takiego stanu nie jest to, że treningi domowe mogą być uznane za z zasady nieefektywne (bo nie są), ale to, że są obarczone ograniczeniami. Wśród nich wymienić można m.in.:

- 1. Brak dostęp do profesjonalnego sprzętu,** którego zakup do domu byłby zbyt kosztowny, bądź na który w domu nie ma miejsca. Ćwiczenia wymagają nie tylko komfortu, ale i zapewnienia bezpieczeństwa pozostałym członkom rodziny, np. małym dzieciom.
- 2. Możliwość odbycia treningu bezpośrednio pod okiem trenera,** co zapewnia bezpieczeństwo treningu oraz jego większą efektywność. Trening online jest substytutem, a nie ekwiwalentem opieki trenerskiej.
- 3. Poczucie wspólnoty (bądź współzawodnictwa) z innymi,** które zwiększa motywację do treningu. To kwestia szczególnie istotna – zalewie niewielki promil ludzi potrafi samodzielnie zmotywować się do regularnego wysiłku fizycznego. Zakładanie, że ludzie masowo, płynnie i w sposób równie korzystny dla ich zdrowia przestawią się w warunkach lockdownu na trening domowy, albo na świeżym powietrzu jest pozbawione jakichkolwiek realistycznych podstaw psychologicznych. To tzw. pobożne życzenie, którego nie potwierdza żadne dotychczasowe badanie aktywności fizycznej Polaków.

Warto także zauważyć, że do procesów dostosowawczych w branży fitness w czasie pandemii i lockdownów nie należy dopisywać ani prób utrzymania działalności poprzez np. zapisywanie trenujących na listę uczestników zawodów sportowych, ani innych prób funkcjonowania pomimo zakazów, gdyż trudno uznać to za zmianę w modelu biznesowym.



**SEBASTIAN MINALTO,
TRENER PERSONALNY**

EFEKTYWNOŚĆ DOMOWEGO TRENINGU

Trening siłowy ma na celu stopniowe obciążenie układu mięśniowego i neurologicznego, aby osiągnąć wyznaczony cel. Odpowiednio zaplanowany i wykonany trening siłowy zwiększy masę mięśniową, wyrzeźbi sylwetkę, spali tkankę tłuszczową, zbuduje wytrzymałość siłową oraz poprawi ogólną sprawność fizyczną. Trening cardio natomiast to ćwiczenia wytrzymałościowe dotleniające organizm, poprawiające pracę układu krążenia, a także ogólną kondycję organizmu. Trening cardio nazywany jest też treningiem tlenowym. Trening cardio pozwala również w dość krótkim czasie pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej. Jeden i drugi trening można z powodzeniem wykonać w domu, ale pod pewnymi warunkami.

Trening cardio możemy wykonać w domu z użyciem prostych sprzętów kupionych na użytek domowy: rower stacjonarny, bieżnia, stepper, orbitrek. Do treningu cardio nie jest wymagana fachowa wiedza, wszystkie potrzebne informacje można znaleźć w internecie, a nawet w instrukcjach obsługi sprzętu. Minusem tego rodzaju treningu jest wysoki koszt zakupu urządzeń do jego przeprowadzenia – sięgający nawet kilku tysięcy złotych.

Trening siłowy w domu jest już bardziej skomplikowanym przedsięwzięciem. Osoba, która trenowała bardzo krótko lub w ogóle nie trenowała na siłowni, ma nikłe szanse na przeprowadzenie bezpiecznego i efektywnego treningu siłowego w domu. Aby przeprowadzić efektywny trening siłowy w warunkach domowych, należy wyposażać się przynajmniej w najprostszy, podstawowy sprzęt dostępny w internecie: hantle, gumy, drążki oraz uchwyty. Aby sprzęt (mniej lub bardziej profesjonalny) zaczął spełniać swoje zadanie i był bezpieczny dla trenującego oraz innych domowników, musi być używany w wydzielonym miejscu z zachowaniem odpowiednich odległości od źródeł prądu, ostrych krawędzi, małych dzieci, schodów, szklanych powierzchni. Niestety bardzo często małe mieszkania nie pozwalają na efektywne przeprowadzenie treningu siłowego. Ostatnią, najważniejszą rzeczą do przeprowadzenia treningu w warunkach domowych jest wiedza. Wiedza nawet podstawowa z zakresu motoryki, mechaniki mięśni, anatomii, fizjologii oraz budowy szkieletowej człowieka.



Branża fitness po pandemii

” [...] odrobienie pandemicznych
strat zajmie jej minimum 5-7 lat.

Upośledzony rozwój

Pandemia kiedyś się skończy, ale sytuacja gospodarcza nie wróci do normy natychmiast wraz ze spadkiem zakażeń i hospitalizacji z powodu Covid-19, odmrożeniem gospodarki i „odbiciem PKB”. To, co dzieje się dzisiaj będzie miało długofalowe i negatywne konsekwencje. Już dzisiaj można powiedzieć, że pandemia i lockdowny de facto cofają branżę fitness w rozwoju o kilka lat. Biorąc pod uwagę średnią rentowność w tym biznesie, tempo wzrostu branży fitness w tzw. normalnych czasach oraz skalę udzielonej rządowej pomocy, odrobienie pandemicznych strat zajmie jej minimum 5-7 lat.

Ostatecznie skutki pandemii i lockdownów dla branży fitness zależą oczywiście od długości ich trwania. Jeśli branża będzie skazana na wydłużeniu lockdownu, a właśnie na to wskazują rządowe zapowiedzi, albo jeśli po chwilowym odmrożeniu zostanie ponownie zamrożona, należy spodziewać się fali bankructw oraz zwolnień. Państwowe subwencje nie są w stanie w pełni kompensować beczynności całego sektora gospodarki z przyczyn wskazanych w poprzednim rozdziale. Pamiętać też należy o tym, że sami skazani na niepewność właściciele będą szukać alternatywnych źródeł zarobkowania, rosnąć będzie pokusa przebranżowienia, co sprawi, że niektóre podmioty nie tyle upadną, ile zostaną zamknięte. Dla pracowników jednak będzie miało to ten sam efekt: zwolnienia. Z kolei osoby zwolnione z pracy w klubach fitness będą również rozważać przekwalifikowanie się, a to oznacza w przyszłości zwiększone trudności w odbudowie kapitału ludzkiego w branży. Deficyt wykwalifikowanych rąk do pracy przełoży się na wyższe koszty pozyskania i szkolenia personelu, ograniczając przyszłe marże. Czynnikiem ograniczającym marże będzie także odzwyczajenie ludzi od uprawiania sportu. Im dłużej trwa fizyczna beczynność, tym trudniej wrócić do regularnych i częstych treningów. Odzwyczajone od wysiłku ciało będzie mniej wydolne i – w pierwszym okresie – wysiłek fizyczny trzeba mu będzie dawkować.

Osobnym zagadnieniem jest kwestia własności klubów fitness w Polsce. Obecnie należą przede wszystkim do polskiego kapitału, jednak to może się zmienić. Pandemia tymczasowo obniża wartość przedsiębiorstw tej branży, a także skłania ich właścicieli do rozważania sprzedaży udziałów. Istnieje zagrożenie, że polskie firmy zostaną przejęte przez kapitał z zagranicy. Znaczenie narodowości właścicieli kapitału w branży fitness jest marginalne w tzw. normalnych czasach, gdy decydują o tym warunki rynkowe. Wówczas wygrywa lepszy i tańszy. Co innego, gdy branża jest zamknięta rządowym nakazem – wtedy ewentualne przejęcia należy postrzegać jako niesprawiedliwą, bo wymuszoną wyprzedaż rodzimej branży po promocyjnej cenie.

Długofalowym skutkiem zamrożenia branży sportowo-rekreacyjnej, w tym fitness, w Polsce będzie degradacja zdrowia publicznego, co przełoży się na dodatkowe koszty dla wszystkich funkcjonujących w gospodarce firm, gdyż zwiększy się absencja pracowników (już dzisiaj kosztująca ok. 7 mld zł rocznie) oraz dla systemu zdrowotnego i ubezpieczeniowego, gdyż trzeba będzie przeznaczyć dodatkowe środki na leczenie chorób przewlekłych, na które zapadną pracownicy w wyniku zaniechania aktywności fizycznej (co niepandemicznych czasach kosztuje ok. 900 mln zł rocznie).

Skutki zamknięcia branży fitness odczuje także Skarb Państwa i podatnicy. Pozbawiona dochodów branża nie będzie odprowadzać podatków, a tarcze antykryzysowe, swoiste odszkodowanie za lockdown, generują dodatkowe jawne bądź ukryte zadłużenie finansów publicznych, które w końcu trzeba będzie spłacić.

Rekomendacje

W związku z tym, że branża rekreacyjno-sportowa, w tym fitness ma duży wpływ na zdrowie publiczne i działanie gospodarki jako całości, przedstawiamy następujące rekomendacje:

Krótki termin

1. Uszczelnienie tarczy antykryzysowej tak, by każdy z podmiotów branży fitness mógł z niej w pełni skorzystać. Jednocześnie, zważywszy na zakładany rychły powrót do normalnego działania branży, należy zachęcić banki do otwarcia linii płynnościowych dla przedsiębiorców.

2. Całkowite odmrożenie działalności branży fitness w reżimie sanitarnym, uzgodnionym pomiędzy przedstawicielami branży a rządem i ekspertami medycznymi, **połączone z gwarancją**, że nie zostanie ona zamrożona ponownie.

3. Pakiet tymczasowych ulatwień podatkowych obowiązujących także po zakończeniu lockdownu przez dokładnie taki okres, ile trwało w sumie zamrożenie branży (obecnie to dodatkowe 5 miesięcy; stan na 20.01.2021):

- Zerowy VAT na działalność prozdrowotną
- Zwolnienie ze składki ZUS dla samozatrudnionych w branży (m.in. trenerów personalnych)
- Zwolnienie z podatku dochodowego

Długi termin

1. Stałe zachęty podatkowe do kultywowania aktywności fizycznej:

- Podniesienie limitu zwolnienia podatkowego dla kart typu Multisport z 1000 zł do 2000 zł

- Wprowadzenie ulgi podatkowej na wydatki na korzystanie z obiektów sportowych (dowolnych) w wysokości nieprzekraczającej 10 proc. dochodu. Ulga taka funkcjonowała już w Polsce w roku 2006 r.
- Wprowadzenie stałego VAT-u w wysokości 8 proc. na zakup sprzętu sportowego

2. Prowadzenie regularnych kampanii społecznych promujących aktywność fizyczną z naciskiem na aktywizację seniorów; kampanie powinny mieć jasno oznaczony target oraz mierzalne cele.

3. Wprowadzenie sportu jako metody leczenia. Włączenie w program kształcenia przyszłych medyków wiedzy nt. użyteczności aktywności fizycznej w leczeniu chorób cywilizacyjnych oraz uruchomienie zachęt systemowych, by w ramach profilaktyki i leczenia „przepisywali” pacjentom konkretne aktywności. Taki system „recept sportowych” funkcjonuje we Francji.

4. Współpraca systemu edukacji z placówkami fitness. Zajęcia sportowe w polskich szkołach nie zawsze mogą odbywać się z użyciem najnowszego i profesjonalnego sprzętu, czy w odpowiednich warunkach przestrzennych. Należy zachęcać władze samorządowe oraz same szkoły do podejmowania współpracy z okolicznymi placówkami fitness, które te braki mogą zrekomensować. Programy kształcenia powinny jednocześnie uwzględniać tematykę wpływu regularnej aktywności fizycznej na zdrowie i zachęcać młodzież do jej podejmowania.