

Warszawa, 25 maja 2021 r.

Informacja prasowa

Branża fitness otwiera się 28 maja i stawia na wsparcie zdrowia Polaków po wielomiesięcznym lockdownie

Obiekty sportowe, w tym kluby fitness, przygotowują się do ponownego otwarcia w reżimie sanitarnym po ponad półrocznym lockdownie. Zdaniem ekspertów branża sportowo-rekreacyjna może odegrać szczególną rolę w budowaniu zdrowia publicznego – zarówno w kontekście rehabilitacji pocovidowej, jak i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość czy depresja.

Nieergonomiczne warunki pracy zdalnej, siedzący tryb życia oraz ograniczone możliwości podejmowania regularnej aktywności fizycznej znacząco pogorszyły stan zdrowia naszego społeczeństwa. W 2020 roku, w porównaniu z dwoma poprzednimi latami, wystawiono rekordową liczbę 22,7 mln zwolnień lekarskich, które obejmowały 266,6 mln dni absencji chorobowej. W badaniu panelu Ariadna przeprowadzonym dla Benefit Systems w kwietniu 2021 r. aż 61 proc Polaków przyznało, że obostrzenia i związane z nimi zmiany stylu życia mają negatywny wpływ na ich kondycję psychiczną. Mieszkańcy Polski zwrócili także uwagę na niedostępność infrastruktury sportowej, która w czasie pandemii była zamknięta łącznie przez 11 miesięcy.

Z badania MultiSport Index Pandemia wynika, że w czasie lockdownu, aż 43 proc. aktywnych fizycznie Polaków ograniczyło częstotliwość treningów głównie z powodu zamknięcia obiektów sportowych. Wśród tych osób aż 74 proc. odczuło negatywny wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na swoje samopoczucie, 65 proc. na zdrowie, a 61 proc. na sylwetkę. Ile przytyli Polacy w czasie pandemii – według danych Ipsos 42 proc. z nas przybrało na wadze średnio 5,7 kg. Jak wskazują eksperci takie zmiany stylu życia to zapowiedź poważniejszych problemów zdrowotnych.

- Siedzący tryb życia jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. WHO uznaje niewystarczający poziom aktywności fizycznej także za czwartą przyczynę śmiertelności na świecie. Od dawna wiemy także, że regularna aktywność fizyczna poprawia naszą odporność na infekcje, wspiera wydolność układu oddechowego i układu krążenia. Na te korzyści zwrócono szczególną uwagę dopiero w czasie pandemii koronawirusa – podkreśla prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek, kardiolog sportowy.

Aktywność na zdrowie

Dwóch na pięciu respondentów w naszym kraju uważa, że wizyta na siłowni lub w klubie fitness poprawiłaby ich zdrowie psychofizyczne.¹ Co trzeci Polak uważa, że to aktywność fizyczna ma największy wpływ na obniżenia ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19². Regularny ruch zyskuje dziś na znaczeniu także w kontekście rehabilitacji pocovidowej.

¹ Wynik sondażu przeprowadzonego na panelu Ariadna w kwietniu 2021 r. dla Benefit Systems.

² Ipsos COVID 365+

- Podczas podejmowania aktywności fizycznej zmuszamy do intensywniejszej pracy nie tylko nasze mięśnie, do których należy również serce, ale także wszystkie układy naszego organizmu. Regularny ruch sprawia, że nasze ciało jest lepiej przygotowane do radzenia sobie z różnymi zaburzeniami, a więc m.in. buduje się jego odporność. Aktywność fizyczna sprzyja również powrotom do zdrowia. W czasie treningu poprawia się przepływ krwi, a to we krwi transportowane są niezbędne substancje odżywcze, mikroelementy i witaminy. To wszystko ułatwia organizmowi regenerację nie tylko w przypadku COVID-19, ale również po przebytych infekcjach, stanach zapalnych czy kontuzjach. Należy jednak pamiętać, że zarówno w takich wypadkach, jak i po długiej przerwie od aktywności fizycznej, do ponownych treningów trzeba podchodzić w sposób odpowiedzialny i stopniowy - wyjaśnia kardiolog.

Siłownie przygotowują się do otwarcia

Od 28 maja br. w obiektach sportowych będzie obowiązywał specjalny reżim sanitarny – ograniczenie liczby ćwiczących (15 mkw na osobę), 1,5 m dystans społeczny, dezynfekcja oraz konieczność noszenia maseczek w momencie, gdy nie podejmujemy aktywności fizycznej.

- Są to zasady, które klienci obiektów sportowych dobrze znają z okresu minionych wakacji. W ubiegłym roku wdrożyliśmy wiele rozwiązań zwiększających nie tylko bezpieczeństwo ćwiczących, ale także zapewniających im maksymalny komfort np. poprzez udostępnienie wyszukiwarki klubów fitness, która wskazywała aktualne natężenie ruchu w obiektach. Warto zauważyć, że wytyczne sanitarne, co pokazują badania oraz nasze doświadczenia, przyniosły oczekiwane efekty. Naukowcy z Oslo University na podstawie badań uznali, że siłownie i kluby fitness nie są miejscem podwyższonego ryzyka epidemicznego. Obiekty sportowe nie były też ogniskami zakażeń - mówi Tomasz Groń, dyrektor zarządzający Benefit Systems Oddział Fitness, odpowiedzialny za kluby fitness Zdrowfit, Fabryka Formy, Fitness Academy czy S4. Według badania MultiSport Index Pandemia aż 94 proc. Polaków, którzy odwiedzili w okresie minionych wakacji tego typu obiekty, czuło się w nich bezpiecznie.

- Oprócz zapewnienia bezpieczeństwa sanitarnego w czasie pandemii skupiamy się także na wsparciu naszych klientów w bezpiecznym powrocie do treningów. We wszystkich naszych klubach został uruchomiony specjalny, ogólnodostępny program, w ramach którego klubowicze mogą skorzystać z treningów adaptacyjnych i treningów odpowiadających na konkretne potrzeby zdrowotne, jak złagodzenie bólu kręgosłupa, poprawa krążenia czy ogólnej mobilności. Dziś obiekty sportowe stają się centrami zdrowia i bardzo ważnym elementem powrotu do dobrej kondycji psychofizycznej społeczeństwa - dodaje.

Z szacunków Instytutu Badań Strukturalnych wynika, że gdyby co drugi nieaktywny dotąd Polak zaczął ćwiczyć, roczna liczba zawałów spadłaby o blisko 11 tys. Liczna osób z nadwagą zmniejszyłaby się o 190 tys. a z otyłością o 64 tys. Zmalałaby też liczba hospitalizacji z tytułu chorób układu krążenia (o 14 proc.) czy cukrzycy (o 14 proc.). Koszty systemu opieki zdrowotnej byłyby mniejsze o 440 mln zł.

Kontakt dla mediów: Agnieszka Bemowska, starszy specjalista ds. PR, kom. 517172559 | a.bemowska@benefitsystems.pl

Benefit Systems działa na polskim rynku od 2001 roku. Sprółka jest operatorem blisko 160 klubów fitness w Polsce, które działają w ramach 7 sieci: Zdrowfit, Fitness Academy, My Fitness Place, Fabryka Formy, StepONE, S4 Fitness, oraz FitFabric. Więcej informacji na temat obiektów sportowych i Autorskiego Programu Zdrowej Aktywności, który jest prowadzony w sieciach własnych Benefit Systems odnaleźć można na stronie internetowej: <https://czasnazdrowyruch.pl/>