



Co motywuje Polaków do ćwiczeń?

Wybrane wyniki badania Well Fitness

Badanie zrealizowane metodą CAWI we współpracy z Panelem Badawczym Ariadna w dniach 9-12 stycznia 2026 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie 1096 osób z Polski powyżej 18 roku życia; kwoty zostały dobrane wg reprezentacji w populacji Internautów w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania.

1. Jak często ćwiczysz na siłowni lub w klubie fitness?

Podstawa odpowiedzi: wszyscy badani

- 9% - 2-3 razy w tygodniu lub częściej
- 6% - Raz w tygodniu
- 4% - 2-3 razy w miesiącu
- 4% - Raz w miesiącu
- 2% - 2-3 razy w roku
- 75% - W ogóle nie ćwiczę

2. Jakie są główne powody, dla których ćwiczysz w klubie fitness?

Podstawa odpowiedzi: badani ćwiczą na siłowni

- 41% - profilaktyka, bo dzięki ćwiczeniom dłużej zachowam sprawność i siłę
- 39% - poprawa wyglądu zewnętrznego (np. sylwetki, postury)
- 37% - poprawa samopoczucia (redukcja stresu, lepszy sen, pewność siebie)
- 29% - poprawa mobilności i sprawności ułatwiająca codzienne funkcjonowanie (np. wnoszenie zakupów, praca w ogrodzie, zabawy z dziećmi)
- 20% - to moja pasja i robię to, ponieważ lubię ćwiczyć
- 18% - sposób na spędzenie czasu i poznanie nowych osób
- 14% - poprawa wyników badań będących poza normą
- 12% - rehabilitacja i powrót do zdrowia po kontuzji

3. Jakie są główne bariery lub powody, dla których nie ćwiczysz na siłowni / w klubie fitness?

Podstawa odpowiedzi: badani nie ćwiczą na siłowni

- 33% - koszty: karnet jest za drogi
- 27% - brak czasu
- 26% - brak motywacji do ćwiczeń
- 22% - blisko mnie nie ma miejsca, w którym mogę poćwiczyć
- 20% - nie chcę, aby ktoś patrzył, jak ćwiczę i mnie oceniał
- 19% - zmęczenie
- 15% - brak wiedzy, jak ćwiczyć i korzystać ze sprzętu

- 14% - inny powód
- 12% - nie widzę korzyści z chodzenia na siłownię

4. Co mogłoby Cię zachęcić do regularnych ćwiczeń na siłowni lub w klubie fitness?

Podstawa odpowiedzi: badani nie ćwiczą na siłowni

- 29% - poprawa sylwetki, schudnięcie lub nabranie masy ciała
- 27% - szansa na to, że wraz z upływem lat dłużej pozostanę sprawny i silny
- 21% - poprawa samopoczucia psychicznego
- 17% - poprawa mobilności i sprawności ułatwiającej codzienne funkcjonowanie (np. Wnoszenie zakupów, praca w ogrodzie, zabawy z dziećmi)
- 12% - poprawa wyników badań będących poza normą
- 3% - inny powód
- 46% - nic nie jest w stanie mnie przekonać do ćwiczeń na siłowni

5. Jakie dostrzeżasz inne korzyści z regularnego ćwiczenia na siłowni / w klubie fitness poza poprawą wyglądu i budową masy mięśniowej?

Podstawa odpowiedzi: badani ćwiczą na siłowni przynajmniej raz w miesiącu

- 57% - mam więcej siły i energii w codziennym życiu
- 53% - poprawiła się moja postawa ciała
- 45% - mniej się stresuję, mam lepszy nastrój
- 30% - poprawiły się moje wyniki badań
- 6% - nic nie widzę żadnych dodatkowych korzyści poza poprawą wyglądu i budową masy mięśniowej

6. Dlaczego rozważasz rozpoczęcie ćwiczeń na siłowni właśnie teraz, na początku roku?

Podstawa odpowiedzi: badani planują rozpoczęcie treningów na siłowni

- 38% - nowy rok, to okazja na nowy start
- 35% - chcę „zrobić formę na lato”
- 16% - czuję presję społeczną, że trzeba ćwiczyć i dbać o kondycję
- 15% - mam poczucie winy po świąteczno-noworocznym "obżarstwie"
- 9% - takie mam postanowienie noworoczne
- 7% - teraz są promocyjne ceny karnetów do siłowni i klubów fitness
- 12% - inne

7. Polacy zgadzają się z mitami dotyczącymi ćwiczeń na siłowni w następującym stopniu:

- 41% - ćwiczenia raz w tygodniu i tak nie przyniosą efektów
- 57% - ćwiczenia na siłowni bez odpowiedniej diety nic mi nie dadzą



- 42% - żeby ćwiczyć skutecznie, trzeba mieć osobistego trenera
- 46% - na siłowni wszyscy się wzajemnie oceniają
- 37% - siłownia to miejsce dla młodych i wysportowanych, „normalna” osoba o przeciętnej kondycji się tam nie odnajdzie