



WF NA WŁASNYCH ZASADACH.

**Jak doświadczenia z sali
gimnastycznej wpływają na nasz
stosunek do aktywności fizycznej
w dorosłym życiu?**

Badanie wpływu pierwszych doświadczeń sportowych
na aktywność fizyczną dorosłych Polaków ze szczególnym
uwzględnieniem pokolenia Millenialsów, zrealizowane przez
Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna na zlecenie Well Fitness

Raport, sierpień 2026 r.

Spis treści

SŁOWO WSTĘPU:

Dlaczego nie wszyscy lubią aktywność fizyczną? _____ **3**

ROZDZIAŁ I:

W dwuszeregu zbiórka. Jak zapamiętaliśmy lekcje WF-u? _____ **4**

ROZDZIAŁ II:

Pierwsze doświadczenia sportowe. Ile ważą dziś szkolne wspomnienia? _ **10**

ROZDZIAŁ III:

Do biegu, gotowi, start. Powrót do aktywności we własnym tempie. _____ **19**

ROZDZIAŁ IV:

WF, na którym wybierasz siebie. W poszukiwaniu sportu wolnego od ocen. _____ **27**

METODOLOGIA BADANIA _____ **34**

Dlaczego nie wszyscy lubią aktywność fizyczną?



// MARTA GRABEUS

Dyrektor Działu Marketingu Well Fitness

W klubach Well Fitness trenują setki tysięcy osób w całej Polsce. Każdego dnia spotykamy ludzi pełnych motywacji, którzy od lat konsekwentnie dbają o swoją sprawność i zdrowie, ale także tych, którzy dopiero stawiają pierwsze kroki w świecie aktywności fizycznej. Każdej z tych osób mocno kibicujemy. Jednocześnie mamy świadomość, że aż 65% Polaków nie podejmuje regularnej aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Z jednej strony obserwujemy pełne kluby fitness — z drugiej wiemy, jak liczna jest grupa osób, które nie podejmują aktywności fizycznej. Aby skutecznie zachęcać ją do ruchu, najpierw musimy zrozumieć przyczyny. W rozmowach z pracownikami, znajomymi, rodziną czy Klubowiczami regularnie wracał jeden temat: szkoła. A wraz z nim lekcje wychowania fizycznego. Okazało się, że to właśnie WF jest jednym z tych szkolnych doświadczeń, które pamiętamy wyjątkowo długo. Dla jednych był źródłem radości, sportowych emocji, pierwszych sukcesów i nauki zdrowej rywalizacji. Dla innych wiązał się ze stresem, poczuciem wstydu, oceną ze strony rówieśników czy przekonaniem, że „sport nie jest dla mnie”.

Zaczęliśmy się zastanawiać, czy te doświadczenia rzeczywiście wpływają na to, jak myślimy o aktywności fizycznej jako dorośli. Czy nasze podejście do sportu kształtuje się już w dzieciństwie? Czy wspomnienia ze szkolnej sali gimnastycznej mogą decydować o tym, czy po latach z chęcią przekraczamy próg siłowni, czy raczej jej unikamy?

Postanowiliśmy to sprawdzić. Wyniki, które oddajemy w Państwa ręce, pokazują, że odpowiedź bardzo często kryje się właśnie w przeszłości. Szczególnie przyjrzelśmy się pokoleniu Millenialsów, które w ostatnich latach coraz częściej podejmuje aktywność fizyczną. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie doświadczenia ukształtowały ich relację ze sportem, co ich motywuje oraz jakie bariery do dziś utrudniają im regularny ruch.

Właśnie dlatego powstała kampania „WF na własnych zasadach”. W Well Fitness wierzymy, że niezależnie od wcześniejszych doświadczeń każdy może zbudować własną, pozytywną relację ze sportem. Chcemy tworzyć miejsce przyjazne, otwarte i wolne od presji ocen. Miejsce, w którym zamiast porównywania się z innymi, skupiamy się na własnych celach treningowych.

Zapraszamy do lektury raportu. Mamy nadzieję, że stanie się on inspiracją do lepszego zrozumienia tego, skąd, między innymi, bierze się nasze podejście do aktywności fizycznej. Być może będzie on także zachętą do napisania swojej sportowej historii od nowa.

ROZDZIAŁ I

W dwuszerzegu zbiórka.

Jak zapamiętaliśmy lekcje WF-u?

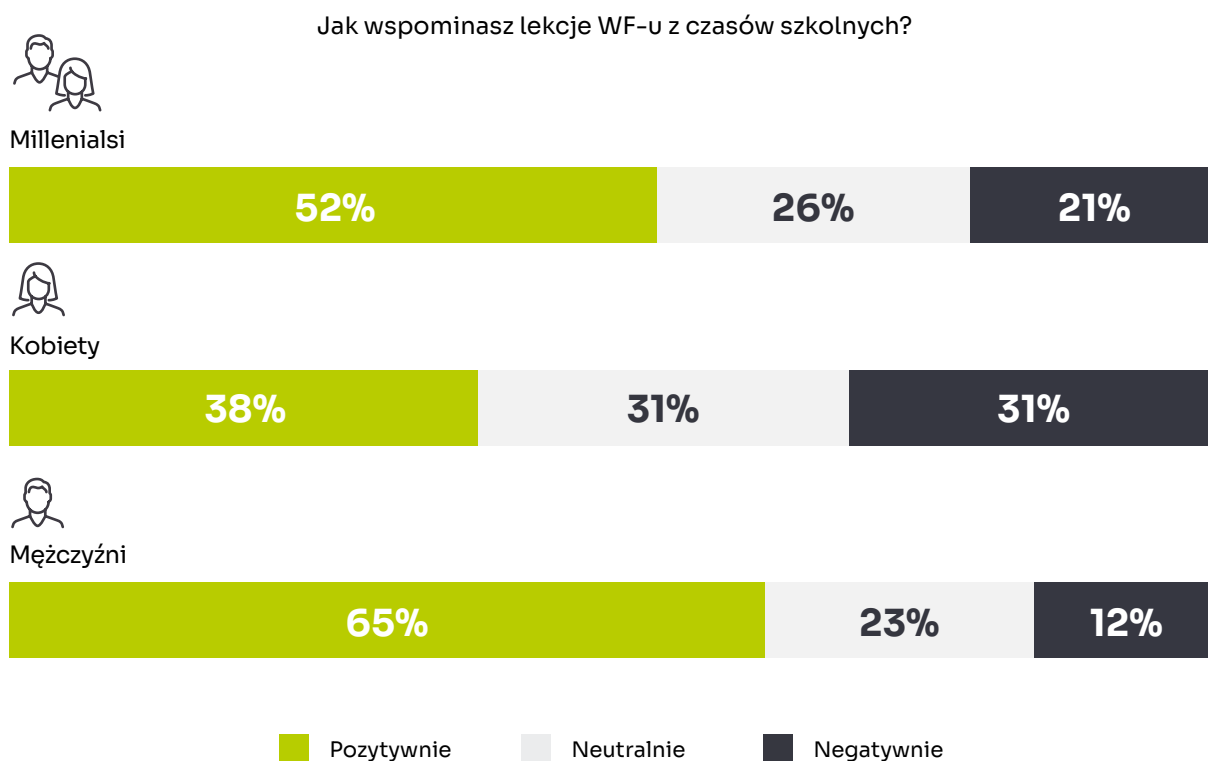
Dla większości z nas szkolny WF był pierwszym kontaktem ze sportem. Jak po latach ocenia to doświadczenie pokolenie dzisiejszych trzydziesto- i czterdziestolatków?

Patrząc wstecz, ze wspomnień Millenialsów wyłania się mocno podzielony obraz, któremu daleko do beztroskiej radości z ruchu. Niemalęj części z nich WF kojarzy się głównie ze stresem, lękiem przed publicznymi testami, a nierzadko wręcz z zawstydzeniem ze strony nauczyciela lub rówieśników.

// Jakie wspomnienia z WF-u mają dzisiejsi Millenialsi?

Nieco ponad połowa z nich (52%) dobrze wspomina szkolny WF, ale aż co piąta osoba (21%) kojarzy go wyłącznie negatywnie. Za to 27% respondentów ma do niego stosunek neutralny.

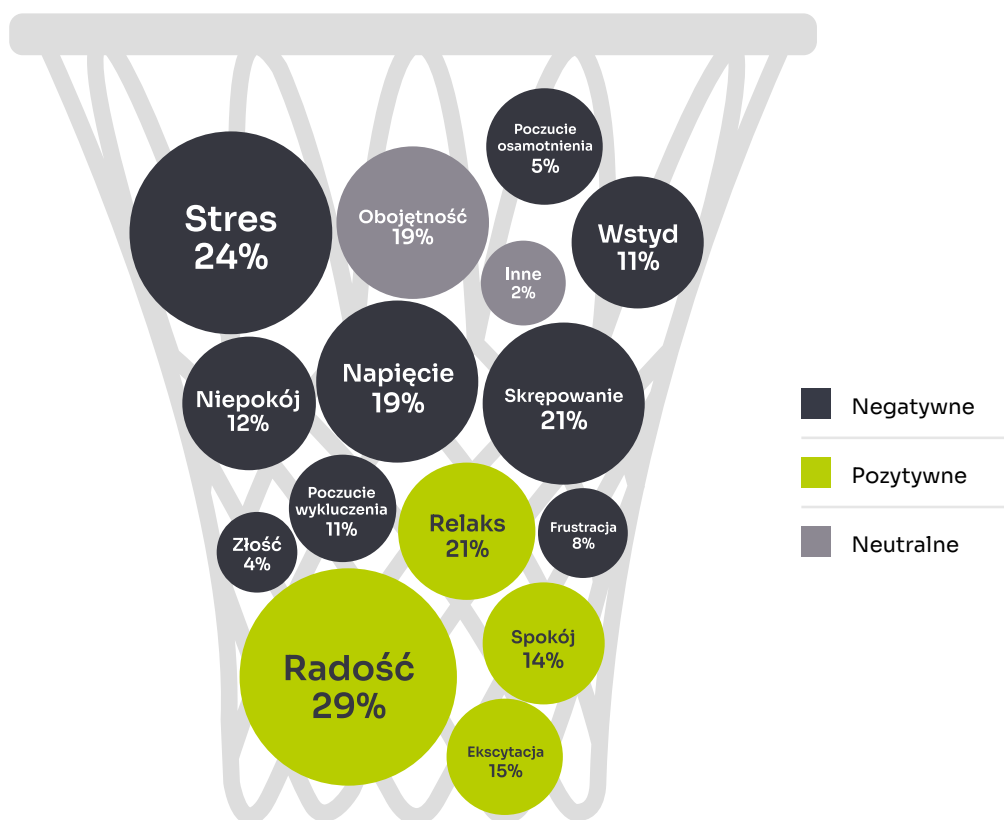
Widoczna jest tu również znacząca dysproporcja płci: znacznie częściej negatywnie WF wspominają kobiety, niż mężczyźni — odpowiednio 31% i 12%.



Skąd biorą się tak zróżnicowane wspomnienia dotyczące WF-u? Odpowiedź tkwi w emocjach, które towarzyszyły Millenialsom na sali gimnastycznej.

Choć dla części badanych zajęcia były źródłem radości (29%) czy relaksu (21%), to na pełen obraz składają się też znacznie trudniejsze odczucia. Jakie? Aż 24% Millenialsów odczuwało na WF-ie stres, 21% skrepowanie, a 19% napięcie. Aż co dziesiąty uczeń musiał mierzyć się ze wstydem (11%) oraz poczuciem wykluczenia (10%).

Jakie emocje najczęściej towarzyszyły Ci podczas lekcji WF-u?
Wybierz maksymalnie 3.



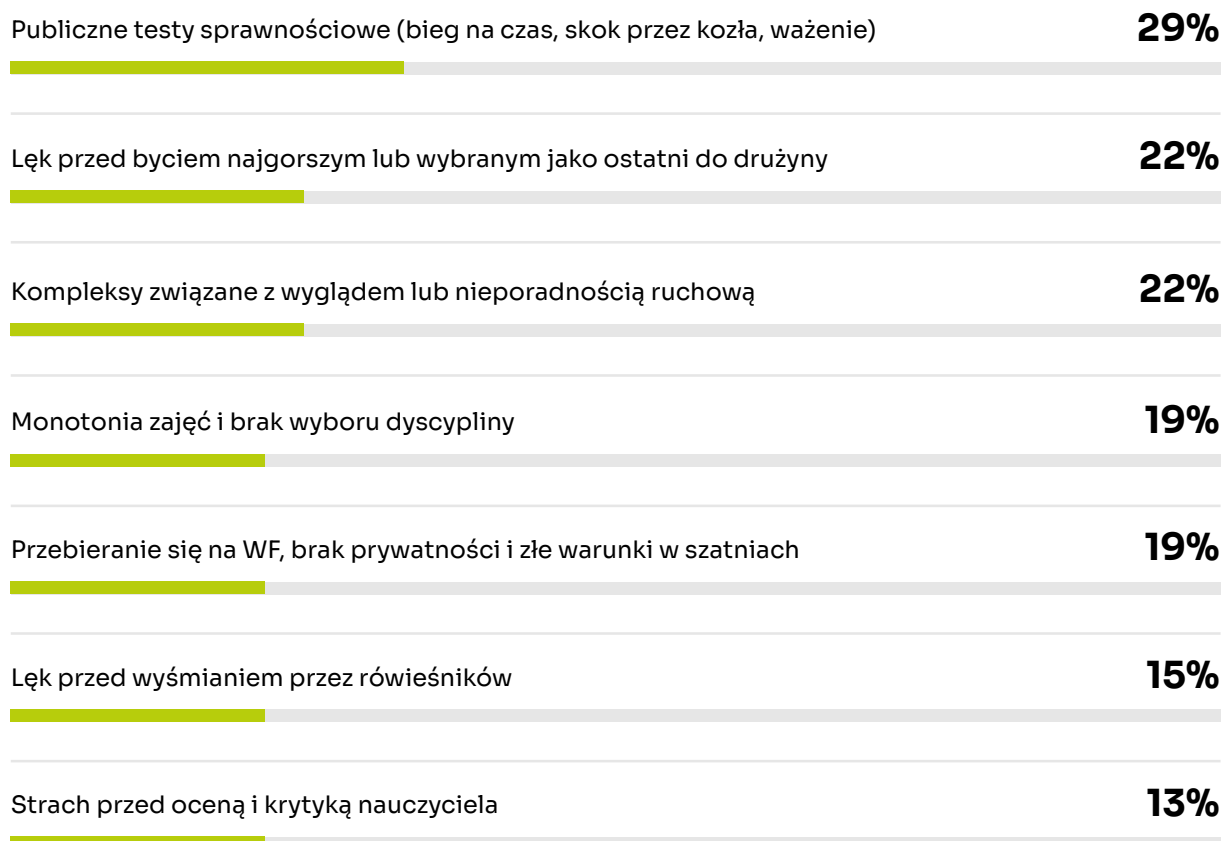
”

Nigdy nie byłam w niczym genialna: ani w siatkówce, ani w biegach, ani na przyrządach, ale to mi nie przeszkadzało. Nie bałam się próbować nowych rzeczy i chyba właśnie to zostało mi na całe życie – przekonanie, że ruch nie musi być efektowny i spektakularny, a okoliczności idealne, żeby sprawiał frajdę.

// Lidia

Lęk przed byciem ocenianym, odrzuceniem, kompleksy w związku z wyglądem i nieporadnością ruchową — to główne przyczyny, które odbierały Millenialsom radość z ruchu w czasach szkolnych i były źródłem negatywnych emocji.

Aż 6 na 10 Millenialsów (67%) mierzyło się z co najmniej jedną barierą związaną z uczestniczeniem w lekcjach WF-u. Najczęściej wskazywano:

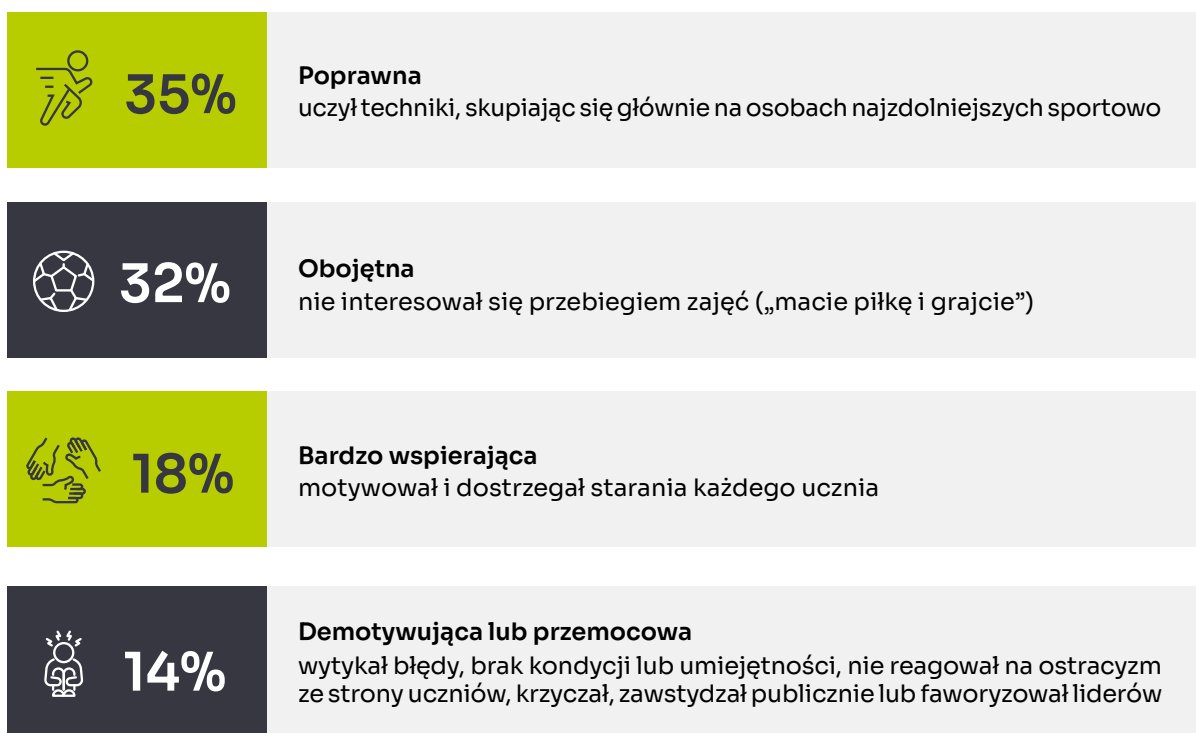


// Bariery związane z WF-em miały swoje źródło w rzeczywistości: **ponad połowa Millenialsów (52%) przynajmniej raz doświadczyła na lekcjach publicznego zawstydzenia lub ostracyzmu**, z czego 27% sporadycznie, 19% przynajmniej kilkakrotnie, a 6% — regularnie.

// Nauczyciel WF-u miał ogromny wpływ na to, jak dziś wspominamy WF.

To on decydował, czy lekcja będzie bezpieczną przestrzenią do rozwoju. Jak ten test z empatii i zaangażowania zdali nauczyciele Millenialsów? Wyniki nie pozostawiają złudzeń. Dla większości trzydziesto- i czterdziestolatków prowadzący zajęcia był po prostu poprawny lub zupełnie obojętny. Zaledwie 18% wspomina go jako osobę bardzo wspierającą, a aż 14% zetknęło się z postawą demotywującą lub wprost przemocową: wytykaniem błędów i umiejętności, krzykiem czy publicznym zawstydzaniem.

Jak oceniasz relację z nauczycielami WF-u w czasach szkolnych?



”

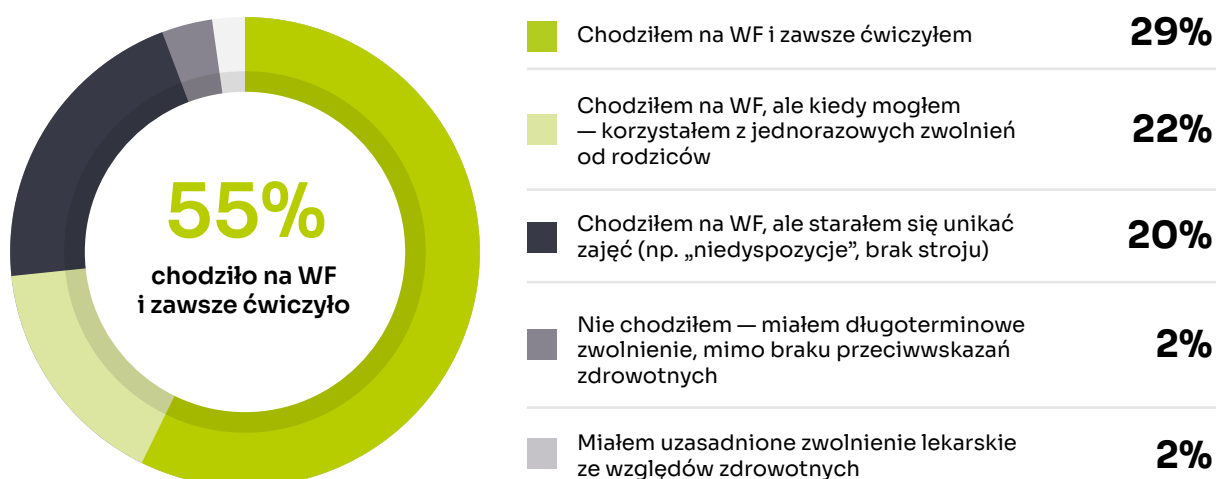
W gimnazjum na WF-ie pojawił się basen i zajęcia na hali. Wymagało to zakupu dodatkowego sprzętu i obuwia, na który nie było stać mojej rodziny. Mało empatyczny i źle przygotowany pedagogicznie nauczyciel WF-u strofował mnie z tego powodu przy wszystkich, przez co zacząłem omijać lekcje. To z kolei sprawiło, że nie nauczyłem się sportów grupowych, dlatego rozwijałem się bardziej w aktywnościach indywidualnych: rower, siłownia, bieganie i tak pozostało do dziś.

// Robert

// Najczęstszą odpowiedzią Millenialsów na stresujące środowisko na zajęciach i monotonię była próba ucieczki.

Ponad 4 na 10 badanych z tego pokolenia (42%) regularnie omijało zajęcia. Jakie znajdowali wymówki? Niedyspozycje, celowy brak stroju lub jednorazowe zwolnienia od rodziców.

Jak opisałbyś swoją frekwencję na szkolnych lekcjach WF-u?



// Millenialsi na tle innych pokoleń

Szkolna rzeczywistość zmieniała się z pokolenia na pokolenie. Dla najstarszej grupy Boomersów sala gimnastyczna była przestrzenią stosunkowo przyjazną i pełną pozytywnych emocji — aż 42% z nich odczuwało tam radość, a 43% relaks. Zaledwie 2 na 10 respondentów (22%) spotkało się przynajmniej raz z zawstydzaniem lub ostracyzmem, a wymówek i zwolnień **szukało zaledwie 14% uczniów.**

Z każdym kolejnym rocznikiem ta bez troska jednak wyraźnie słabła. Wśród przedstawicieli Generacji X z ostracyzmem miało styczność już 41% badanych, a odsetek unikających zajęć wzrósł do 20%. Prawdziwe zderzenie z rzeczywistością przynoszą jednak dane dotyczące Millenialsów i Generacji Z, dla których WF był wyraźnie czasem pełnym stresu i napięcia. To właśnie Millenialsi najrzadziej ze wszystkich pokoleń odczuwali na lekcjach radość (29%), za to najczęściej mierzyli się ze stresem (24%) i wstydem (11%). Doświadczenie publicznej krytyki i zawstydzania stało się już powszechne, dotycząc ponad połowy badanych — 52% Millenialsów i aż 58% przedstawicieli Gen Z. W odpowiedzi młodzi ludzie wybierali ucieczkę — w obu grupach ponad 40% uczniów w czasach szkolnych regularnie zgłaszało „niedyspozycję”, brak stroju lub przedstawiało zwolnienia od rodziców.

2

ROZDZIAŁ II

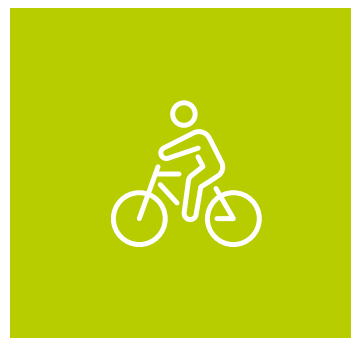
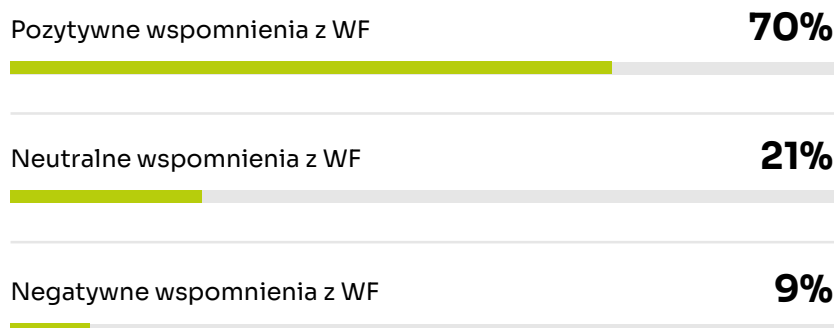
Pierwsze doświadczenia sportowe.
**Ile ważą dziś szkolne
wspomnienia?**

Z chwilą, w której wybrzmiewa ostatni szkolny dzwonek, opuszczamy salę gimnastyczną, ale doświadczenia zebrane na szkolnym WF-ie wędrują z nami w dorosłość. Aż 54% Millenialsów przyznaje, że szkolne zajęcia wychowania fizycznego miały wyraźny wpływ na ich dzisiejsze podejście do sportu. Co więcej, istnieje widoczna korelacja między tymi wspomnieniami a faktem, czy jako dorośli w ogóle decydujemy się na ruch.

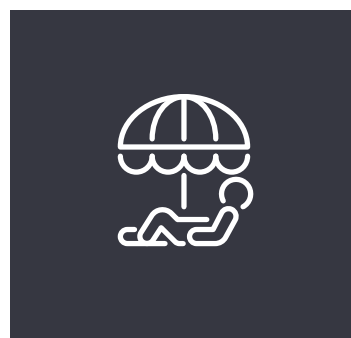
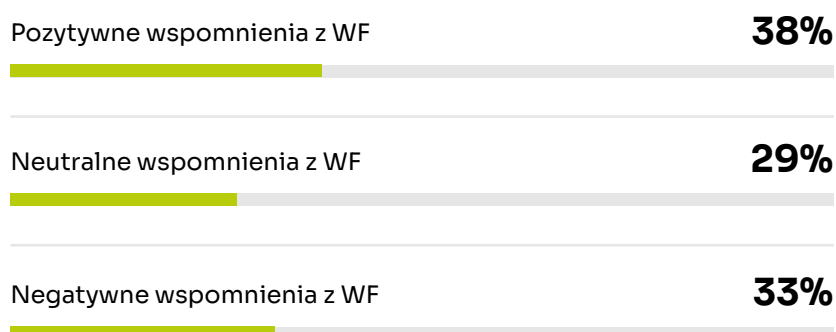
Wśród Millenialsów, którzy obecnie są regularnie aktywni fizycznie, pozytywne wspomnienia z WF-u ma aż 70% osób. Z kolei w grupie tych, którzy w ogóle nie podejmują aktywności fizycznej, odsetek ten drastycznie spada - dobrze zajęcia szkolne wspomina już tylko 38%.

// Jak kształtuje się związek między szkolnymi wspomnieniami a aktywnością fizyczną w dorosłości?

Obecnie aktywni fizycznie



Obecnie nieaktywni fizycznie



// Konsekwencje szkolnych wspomnień nie ograniczają się jednak do samego faktu, czy ćwiczymy. Wpływają również na to, jakie dyscypliny wybieramy i czy dobrze czujemy się w sportach opartych na bezpośredniej rywalizacji. **Równo połowa Millenialsów (50%) preferuje dziś sporty indywidualne lub trening indywidualny, a na dyscypliny drużynowe decyduje się już zaledwie 7% z nich.** Ponad co piąty Millenials (22%) nie ćwiczy wcale.

Jaki rodzaj aktywności fizycznej preferujesz obecnie?



50%

Sporty indywidualne / trening własny



22%

Nie podejmuję żadnej aktywności fizycznej



Zajęcia grupowe bez rywalizacji

10%



Sporty drużynowe oparte na rywalizacji

7%



Sztuki walki

5%



Sporty rakietowe

2%

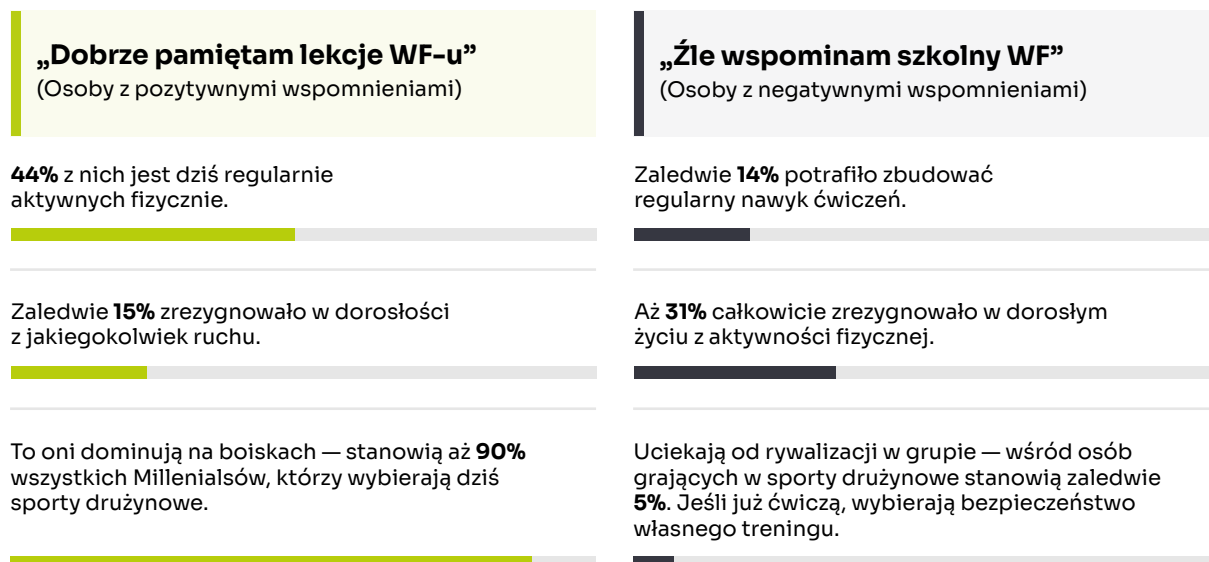


Inny rodzaj aktywności

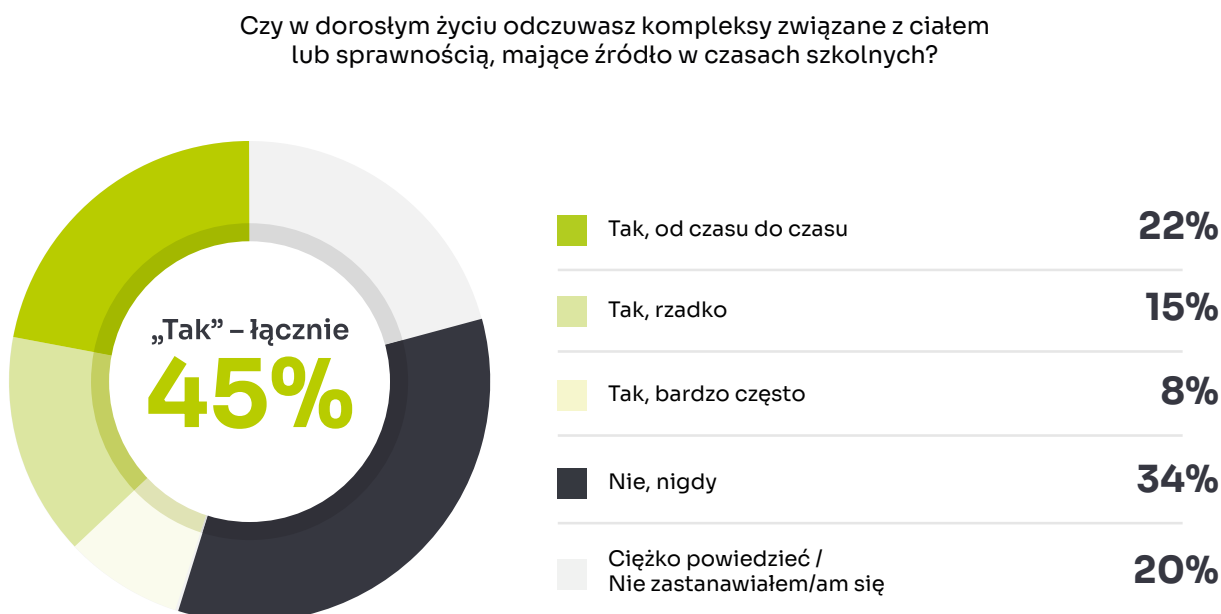
5%

Kiedy zestawimy te wybory ze wspomnieniami z lekcji WF-u, obraz staje się jeszcze ostrzejszy. Osoby, które dziś świetnie odnajdują się w zespołowej rywalizacji, w ogromnej większości wyniosły ze szkoły pozytywny obraz aktywności fizycznej. Z kolei ci, którzy jako dorośli wolą ćwiczyć w pojedynkę lub w grupach bez presji na wynik, znacznie częściej niosą ze sobą chłodniejsze wspomnienia z sali gimnastycznej.

// Jak szkolne wspomnienia dyktują nasze sportowe wybory?



Szkolny bagaż to jednak nie tylko unikanie konkretnych dyscyplin, ale też realne postawy. Blisko połowa Millenialsów (45%) przyznaje, że w dorosłym życiu odczuwa kompleksy związane z ciałem lub sprawnością, mające swoje źródło w czasach szkolnych.



// Dziewczynki miały pod górkę. **Wśród Millenialsów negatywne wspomnienia z WF-u nosi w sobie aż 31% kobiet (i zaledwie 12% mężczyzn).** Skąd ta różnica? Sala gimnastyczna była dla dziewcząt środowiskiem o wiele bardziej stresogennym. **Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni bały się publicznych testów sprawnościowych (35% wobec 20%), odrzucenia przy wyborze do drużyny (19% wobec 13%) oraz braku prywatności w szatniach (17% wobec 11%).** To dlatego WF wywoływał u nich ponad dwukrotnie częściej stres (26% vs 12%) i skrępowanie (25% vs 9%).

99

W podstawówce byłam znacznie wyższa od rówieśników i szybciej dojrzewałam. Pamiętam komentarz, który nauczyciel WF-u rzucił przy całej klasie: z twoimi biodrami to będziesz strzelać dziećmi jak z armaty. To był moment, w którym WF przestał być sportem, a stał się miejscem publicznej oceny mojego wyglądu. Ten lęk i niechęć ciągnęły się za mną przez całe liceum.

// Aneta

Wśród Millenialsów, którzy dziś bardzo często zmagają się z kompleksami mającymi źródło w czasach szkolnych, jedynie 31% wspomina lekcje dobrze. Z kolei u tych, którzy takich kompleksów nie mają, pozytywne wspomnienia z WF-u deklaruje aż 64%. Przekłada się to bezpośrednio na zjawisko tak zwanego Gym-timidation. Choć jako dorośli mamy pełną wolność wyboru — sami decydujemy, kiedy, gdzie i w jakiej formie chcemy ćwiczyć — to widmo dawnej oceny rówieśników czy surowego wzroku nauczyciela wciąż paraliżuje wielu z nas.

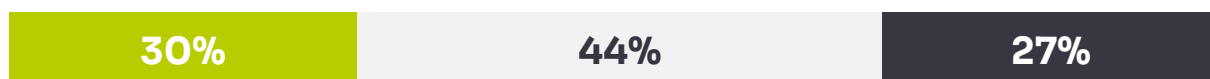
// Czym jest Gym-timidation? Pojęcie to (połączenie słów gym – siłownia oraz intimidation – onieśmielenie) określa **paraliżujący lęk przed wizytą w klubie fitness**. Obejmuje strach przed byciem ocenianym przez innych, poczucie bycia „niewystarczająco wysportowanym” i dyskomfort związany z pokazywaniem ciała w stroju sportowym. Wprost przyznaje to wielu polskich Millenialsów: 33% obawia się oceny na siłowni, 30% uważa, że „nie nadaje się do sportu”, 29% wstydzi się pokazać w stroju sportowym, a 25% boi się krytyki ze strony trenera personalnego.

Oceń, w jakim stopniu poniższe bariery utrudniały/utrudniają Ci świadome uprawianie sportu jako osobie dorosłej.

Lęk, że na siłowni/zajęciach fitness inni będą mnie oceniać, przyglądać mi się i porównywać



Przekonanie, że „nie nadaję się do sportu” i jestem „niesprawny/a fizycznie”



Wstyd przed pokazaniem się w stroju sportowym



Strach przed trenerami personalnymi/instruktorami — obawa, że będą krytyczni jak nauczyciele WF-u



Zgadzam się (zdecydowanie lub raczej) Ani się zgadzam, ani nie zgadzam Nie zgadzam się (zdecydowanie lub raczej)

// Posiadanie dobrego „zaplecza” ze szkoły okazuje się kluczowe do budowania pewności siebie na lata.

Wśród Millenialsów, którzy obecnie nie odczuwają kompleksów związanych z ciałem, aż 64% pozytywnie wspomina WF. Z kolei u tych, którzy bardzo często zmagają się z kompleksami, odsetek dobrych wspomnień spada o połowę (do zaledwie 31%). Ta pewność siebie (lub jej brak) rzutuje też na chęć eksperymentowania. Wśród Millenialsów, którzy chętnie i bez obaw podejmują dziś zupełnie nowe aktywności sportowe, 66% miało świetne relacje z WF-em. U tych, którzy próbują nowych rzeczy, ale z paraliżującym stresem, że będą „najsłabsi w grupie” — odsetek ten wynosi już tylko 44%.

”

Moje doświadczenia ze szkoły mocno wpłynęły na to, jak przez lata podchodziłem do aktywności fizycznej. Jako dziecko doświadczałem bullyingu i ostracyzmu, a lekcje WF-u były jedną z przestrzeni, w których szczególnie mocno odczuwałem komentarze, przytyki i ocenianie ze strony rówieśników. W efekcie zacząłem unikać aktywności fizycznej, zamiast kojarzyć ją z czymś, co może dawać przyjemność i satysfakcję.

// Jarek

// Millenialsi na tle innych pokoleń

Dane pokazują, że to nie ograniczenia fizyczne, lecz mentalny багаż powstrzymuje nas przed treningiem, a u najmłodszych waży on zdecydowanie najwięcej. Aż 60% „Zetek” wkracza w dorosłość z głębokimi kompleksami cielesnymi wyniesionymi ze szkoły, a ponad 4 na 10 panicznie boi się oceny na siłowni (43%). Co więcej, niemal co trzeci (28%) najmłodszy badany podejmuje nowe aktywności sportowe z silnym stresem, że będzie „najsłabszy w grupie”. Lęk na sali treningowej w tym pokoleniu ewidentnie przybiera na sile.

Na tym tle Millenialsi (30 - 45 lat) jawią się jako pokolenie walczące. Z jednej strony wciąż dźwigają ogromny, szkolny багаż (45% ma kompleksy ze szkoły, 33% boi się oceny, 29% wstydzi się stroju sportowego). Z drugiej — starają się przełamać ten impas. Mimo obaw, chętniej niż najstarsi rzucają się na głęboką wodę (25% z nich bez obaw testuje nowe sporty), a ich regularna aktywność (33% dorównuje niemal Generacji X (35%) i zostawia w tyle najstarszych. Zupełnie inną, sportową rzeczywistość ma przed oczami pokolenie Boomersów. Choć regularne ćwiczenia deklaruje jedynie 26% z nich, na siłowni mogą trenować bez presji i oceny ze strony innych. **Problem Gym-timidation praktycznie ich nie dotyczy: wstyd w stroju sportowym odczuwa zaledwie co dziesiąty z nich (10%), strach przed oceną innych zaledwie 18%, a dawne szkolne kompleksy zostawiły ślad jedynie u 19%. Dla najstarszego pokolenia ruch pozbawiony jest ciężaru psychologicznego, z którym dziś tak zaciekle muszą mierzyć się dwudziesto- i trzydziestolatkowie.**

WF może budować relacje z ciałem na całe życie



// MARTA KOBYLŃSKA

Psycholog i psychoterapeuta współpracujący z Mindhealth

Wyniki badania pokazują, że doświadczenia z lekcji WF-u mają wpływ na stosunek do aktywności fizycznej jeszcze wiele lat po zakończeniu szkoły. Szczególnie niepokoi fakt, że ponad połowa Millenialsów doświadczyła podczas WF-u publicznego zawstydzienia lub ostracyzmu, a 45% wiąże swoje obecne kompleksy dotyczące ciała lub sprawności z okresem szkolnym. Powtarzające się zawstydzanie, ocenianie czy porównywanie z innymi może nie tylko zniechęcać do ruchu, ale również pogłębiać trudności związane z samooceną, obrazem własnego ciała i poczuciem własnej wartości.

Warto zauważyć, że osoby aktywne w dorosłości znacznie częściej dobrze wspominają szkolny WF niż osoby nieaktywne. Dlatego rolę lekcji WF powinno być nie tylko rozwijanie sprawności, ale również budowanie bezpiecznej i pozytywnej relacji z ciałem. Jeśli aktywność fizyczna od początku kojarzy się z przyjemnością, swobodą i poczuciem bezpieczeństwa, mamy większą szansę, że pozostanie z nami jako ważny element dbania o siebie także w dorosłym życiu.

Przerwany schemat: jak w cieniu własnych wspomnień wychować dziecko, które kocha ruch?



// MARTYNA HNATYSZYN

Psycholog i psychodietetyk,
ambasadorka projektu FitSchool

WF dla wielu osób nie kończył się wraz z końcem szkoły — jego konsekwencje zostały w dorosłym życiu, w postaci wstydu, kompleksów i lęku przed oceną związaną z wyglądem ciała i jego sprawnością. W raporcie szczególnie zatrzymało mnie jedno zdanie „Im gorsze wspomnienia ze szkolnych lekcji, tym większe prawdopodobieństwo braku aktywności w dorosłym życiu”. Millenialsi, których to zdanie dotyczy, często doświadczali presji i zawstydzania, a to oni są dziś rodzicami dzieci w wieku szkolnym. Zastanawia mnie – jak mają zaszczerpić w swoich dzieciach miłość do aktywności fizycznej, skoro sami do dziś borykają się z trudnymi emocjami związanymi z lekcjami WF? To ważny moment, by przerwać ten międzypokoleniowy schemat i zadbać o to, aby dziecko nie musiało być najlepsze, najszybsze ani najbardziej sprawne, żeby czuć się dobrze na zajęciach.

Taką zmianę można budować poprzez codzienne, niewymagające rywalizacji aktywności, które łączą ruch z rozmową o emocjach, samoakceptacji i wzajemnym szacunku. W tym podejściu pomocne mogą być materiały FitSchool, stworzone przez fundację Medcover, które wspierają nauczycieli w prowadzeniu zajęć dostosowanych do różnych możliwości dzieci. Dzieci potrzebują nie tylko okazji do rozwijania sprawności, lecz także wsparcia w rozpoznawaniu tego, co czują, w radzeniu sobie z napięciem i rozumieniu, że każde ciało ma inne możliwości. Dla kolejnych pokoleń może to być uwalniająca zmiana: szansa na zbudowanie relacji z własnym ciałem opartej nie na wstydzie i porównaniach, lecz na akceptacji, trosce o nie i radości z ruchu.

3

ROZDZIAŁ III

Do biegu, gotowi, start!

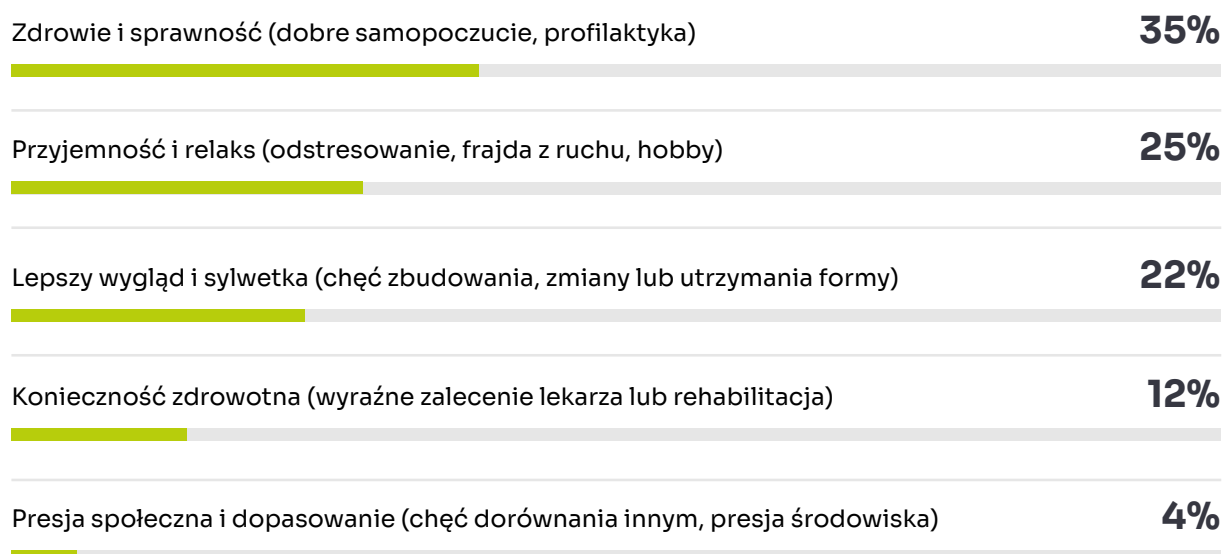
Powrót do aktywności we własnym tempie

Relacja Millenialsów z aktywnością fizyczną to złożony obraz, w którym dzisiejsze wybory sportowe stanowią wyraźne echo szkolnych doświadczeń. Jednak w wielu dzisiejszych trzydziesto- i czterdziestolatkach budzi się w końcu chęć buntu przeciwko starym schematom. Ten mentalny przełom widać u nich jak na dłoni — gdyby Millenials mieli dziś zachęcić do ruchu własne dziecko, całkowicie porzuciliby metody swoich rodziców. Doskonale wiedzą już, że surowy przymus i argument „musisz ćwiczyć, bo sport to zdrowie” po prostu nie działa, dlatego postawiliby na czystą frajdę z ruchu i brak oceny. I choć świetnie potrafią doradzać innym, sami często wciąż tkwią w martwym punkcie. **Aż co czwarty Millenials (25%) przyznaje wprost: „Chciałbym zmienić swoje nastawienie do sportu, ale nie wiem, jak to zrobić”.** To wyraźny sygnał, że pokolenie to szuka drogi powrotnej do aktywności fizycznej.

// Co dziś sprawia, że Millenials ćwiczą?

Regularną aktywność fizyczną deklaruje dokładnie co trzeci Millenials (33%), a niemal połowa z nich (47%) stara się ćwiczyć przynajmniej sporadycznie. Ci, którym udaje się wpleść ruch w dorosłość, robią to przede wszystkim z myślą o sobie — własnym ciele i spokojnej głowie. Co ciekawe, to właśnie wewnętrzna motywacja pozwala im odczarować sport. Ci, którzy dziś ćwiczą dla czystej przyjemności i relaksu, znacznie łatwiej odnajdują w ruchu radość.

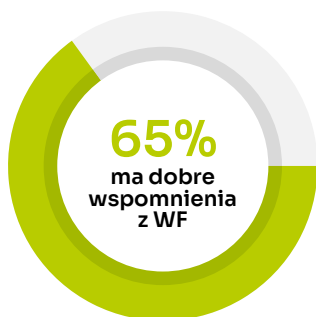
Co motywuje Cię do aktywności fizycznej?



Te motywacje nie biorą się znikąd. Kiedy przyjrzymy się im bliżej, zauważymy ciekawą zależność: to, co dziś napędza nas do ćwiczeń, często łączy się z naszymi doświadczeniami z młodości.

Wpływ wspomnień ze szkolnego WF-u na dzisiejszą motywację do ćwiczeń.

Ćwiczę dla przyjemności i relaksu:



Ćwiczę dla zdrowia i sprawności:



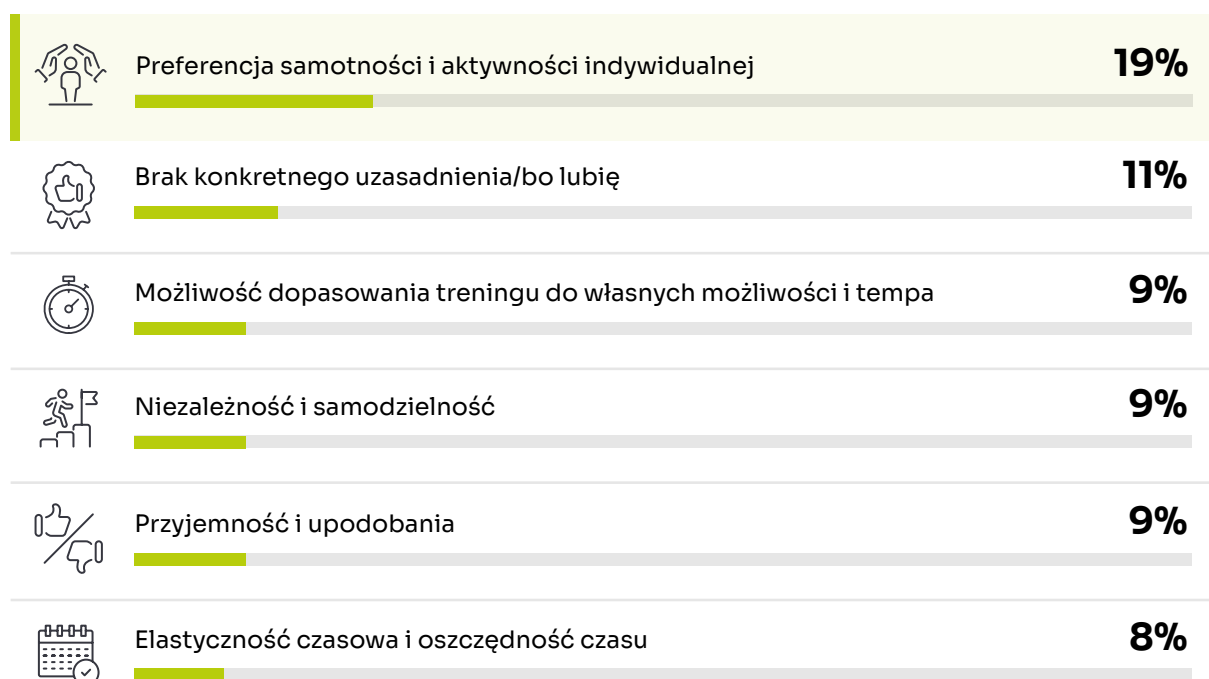
Ćwiczę dla lepszego wyglądu i sylwetki:



Ćwiczę z konieczności zdrowotnej:



Dlaczego preferujesz właśnie ten rodzaj aktywności (indywidualną/bez rywalizacji)?

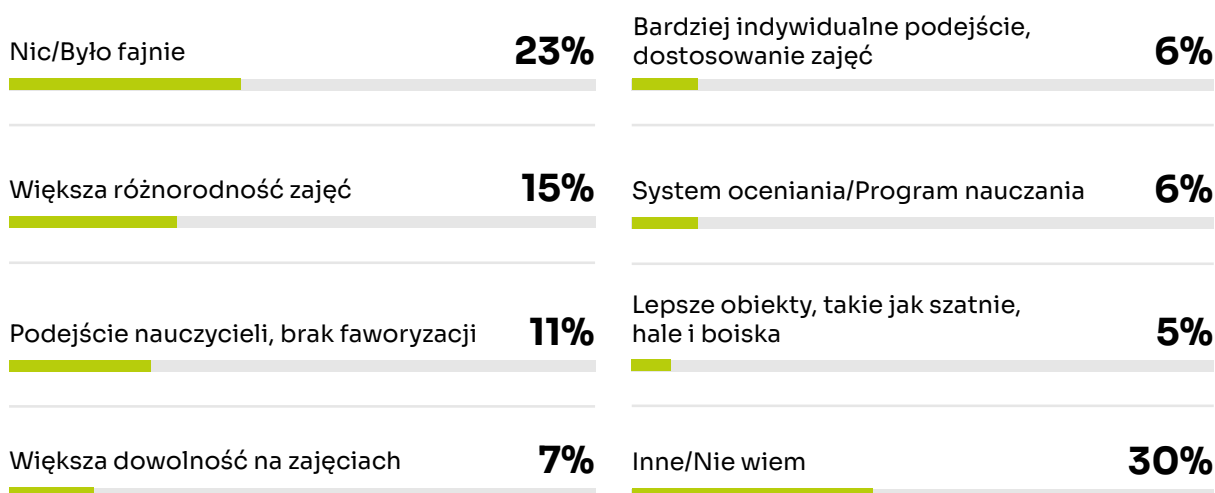


// Wniosek jest dość wyraźny: dobry start w szkole sprzyja budowaniu pozytywnej relacji z ruchem w dorosłości. **Ci Millenialsi, którzy wynieśli ze szkolnej sali gimnastycznej dobre wspomnienia, znacznie łatwiej odnajdują dziś w treningu czystą przyjemność i sposób na relaks.** Z kolei osoby ze słabszymi wspomnieniami z WF-u, choć również pozostają aktywne, nieco częściej potrzebują do tego konkretnego celu lub zewnętrznego impulsu — na przykład troski o zdrowie czy chęci poprawy sylwetki. **Niemal połowa Millenialsów wybiera dziś sporty indywidualne.** Ta masowa ucieczka z zespołowego boiska w bezpieczną samotność własnego treningu staje się całkowicie zrozumiała, gdy spojrzymy na to, co jest dla nich priorytetem.

// Lekcje WF-u można zmienić.

Patrząc na sport z dzisiejszej perspektywy, Millenialsi dokładnie wiedzą, co w systemie edukacji mogło być inne. Zaledwie co czwarty z nich uważa, że na szkolnych lekcjach WF-u nie należało zmieniać niczego. Co piąty nie potrafi powiedzieć, co by zmienił, ale reszta ma w głowie gotowy plan naprawczy. Na prowadzenie wysuwa się m.in. większa różnorodność zajęć, podejście nauczycieli, brak faworyzacji wyróżniających się uczniów czy większa swoboda ćwiczeń.

Co zmieniłbyś na lekcjach WF-u, gdybyś mógł cofnąć czas?



Millenialsi często zdają sobie sprawę, gdzie ma swoje źródło ich dzisiejsze podejście do sportu. Ta świadomość przekłada się bezpośrednio na to, jak wspierają dziś innych w podejmowaniu aktywności fizycznej. Gdyby Millenialsi mieli przekonać bliską osobę lub własne dziecko do aktywności, postawiliby na pozytywny komunikat, wspierający szukanie aktywności dającej radość. To pokazuje, że surowy argument o zdrowotnym obowiązku odchodzi do przeszłości. Dziś liczy się frajda, bezpieczeństwo i wolność od oceny.

Jak przekonałbyś dziecko lub bliską osobę do aktywności fizycznej?

49%

„Znajdź to, co sprawia Ci frajdę, bez presji na wyniki”



24%

Nic bym nie mówił — każdy musi dojrzeć do tego sam



24%

Zaproponowałbym bezpieczne, kameralne miejsce bez oceny innych



9%

„Musisz zacząć trenować, bo sport to zdrowie”



”

Nie chcę, by moje dziecko kojarzyło aktywność z oceną, wynikiem, presją rodziców czy porównywaniem się do innych. Zależy mi, żeby zobaczyło w ruchu to, co ja czułam na szkolnym WF-ie: że można się bawić, próbować, przegrywać i wracać następnego dnia, bo to po prostu sprawia frajdę. Staram się nie robić z codziennego ruchu treningu, tylko naturalną część dnia i dobrą zabawę.

// Lidia

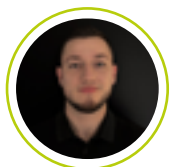
// Millenialsi na tle innych pokoleń

To, po co wylewamy siódme poty, zależy w dużej mierze od naszej metryki. Millenialsi znajdują się w niezwykle ciekawym, przejściowym punkcie. Z jednej strony dojrzewają do tego, by traktować sport jako konkretną inwestycję w organizm (35% z nich ćwiczy dla zdrowia i profilaktyki), z drugiej — wciąż nie potrafią całkowicie odciąć się od presji wizerunkowej.

Dbłość o sylwetkę i wygląd jako główny motor napędowy wyraźnie odróżnia ich od starszych generacji. Wśród aktywnej Generacji X motywacja sylwetkowa drastycznie spada, a u Boomersów praktycznie nie istnieje. Starsi ćwiczący całkowicie skupiają się wyłącznie na zdrowiu. Sytuacja odwraca się na drugim biegunie: najmłodsza Generacja Z to jedyne pokolenie w Polsce, w którym praca nad wyglądem jest absolutnym priorytetem, spychając na dalszy plan samą frajdę z ruchu czy zalecenia lekarskie.

Dzisiejsi trzydziestoparolatkowie są więc dosłownie „pokoleniem środka”. Z jednej strony wciąż dźwigają szkolne lęki i cyfrową presję idealnego ciała, z drugiej — stają się coraz bardziej świadomi, że ruch to po prostu dbłość o siebie. To właśnie oni najbardziej potrzebują nowej, odczarowanej przestrzeni, w której mogą bez gwizdka i presji zaprzyjaźnić się ze sportem na nowo.

Do przodu we własnym tempie Millenialsi przełamują bariery na siłowni



// MICHAŁ MOLIŃSKI

Trener Personalny w Well Fitness

W klubach zazwyczaj można wyróżnić trzy grupy osób. Pierwsza to osoby, które są aktywne od zawsze. Uprawiały sport już w młodości, a ruch jest dla nich naturalną częścią życia. Takie osoby często mają wypracowane nawyki związane z regularnością, konsekwencją i dążeniem do celu.

Druga to osoby, które chcą ćwiczyć, ale mają obawy przed oceną, porównywaniem się do innych albo багаż nieprzyjemnych doświadczeń związanych z aktywnością fizyczną. To sprawia, że bywa im trudniej zrobić pierwszy krok.

Trzecią grupę stanowią osoby, które świadomie chcą na nowo zbudować swoją relację ze sportem. Chcą zamienić wcześniejsze negatywne doświadczenia w coś pozytywnego i odzyskać pewność siebie w aktywności fizycznej. I to jest jak najbardziej możliwe. Kluczowe znaczenie ma tutaj środowisko: zarówno miejsce, w którym ćwiczymy, jak i wsparcie ze strony bliskich. Czasem ogromną różnicę robią bardzo proste komunikaty. Zamiast usłyszeć: „Ty na siłowni? Przecież nigdy nie ćwiczyłeś”, ktoś słyszy: „Super, że zacząłeś. Jak ci idzie?”. Takie drobne słowa potrafią naprawdę budować motywację i poczucie sprawczości.

Pomaga też tworzenie warunków, które sprzyjają regularności. Może to być wpisanie treningów do kalendarza z wyprzedzeniem albo wykorzystanie tzw. kotwicy dnia. Na przykład trening zawsze odbywa się w poniedziałki i piątki po pracy. Dzięki temu aktywność staje się elementem codziennej rutyny.

Wyniki badania potwierdzają to, co obserwujemy na co dzień w klubach. Lęk przed oceną, wstyd czy poczucie wykluczenia to realne bariery, które mogą towarzyszyć ludziom jeszcze długo po zakończeniu edukacji. Jednocześnie praktyka pokazuje, że można je przełamać. Kluczowe jest wspierające środowisko treningowe i skupienie się na własnym postępie zamiast porównywania się do innych. Warto patrzeć na to, czy dziś jesteśmy krok dalej niż kilka miesięcy temu. Jeśli ktoś przez pół roku myślał o tym, żeby pójść na siłownię, a w końcu się na to zdecydował, to już jest sukces i ważny krok w dobrą stronę. W tym procesie trener często odgrywa bardzo ważną rolę. To osoba, która może pomóc zbudować poczucie bezpieczeństwa, pewności siebie i sprawić, że aktywność fizyczna przestaje kojarzyć się z oceną, a zaczyna być źródłem satysfakcji i dobrze spędzonego czasu.

Światło w tunelu: Pokolenie Alfa zmienia reguły gry



// **DOMINIK KUC**

Prezes Zarządu Fundacji Półtorej Minuty

Relacja Millenialsów z aktywnością fizyczną to złożony obraz, w którym dzisiejsze wybory sportowe stanowią wyraźne echo szkolnych doświadczeń. Jednak w wielu dzisiejszych trzydziesto- i czterdziestolatkach budzi się w końcu chęć buntu przeciwko starym schematom. Ten mentalny przełom widać u nich jak na dłoni – gdyby Millenialsi mieli dziś zachęcić do ruchu własne dziecko, całkowicie porzuciliby metody swoich rodziców. Doskonale wiedzą już, że surowy przymus i argument „musisz ćwiczyć, bo sport to zdrowie” po prostu nie działają, dlatego postawiliby na czystą frajdę z ruchu i brak oceny. I choć świetnie potrafią doradzić innym, sami często wciąż tkwią w martwym punkcie. Aż co czwarty Millenials (25%) przyznaje wprost: „Chciałbym zmienić swoje nastawienie do sportu, ale nie wiem, jak to zrobić”. To wyraźny sygnał, że pokolenie to szuka drogi powrotnej do aktywności fizycznej.

4

ROZDZIAŁ IV

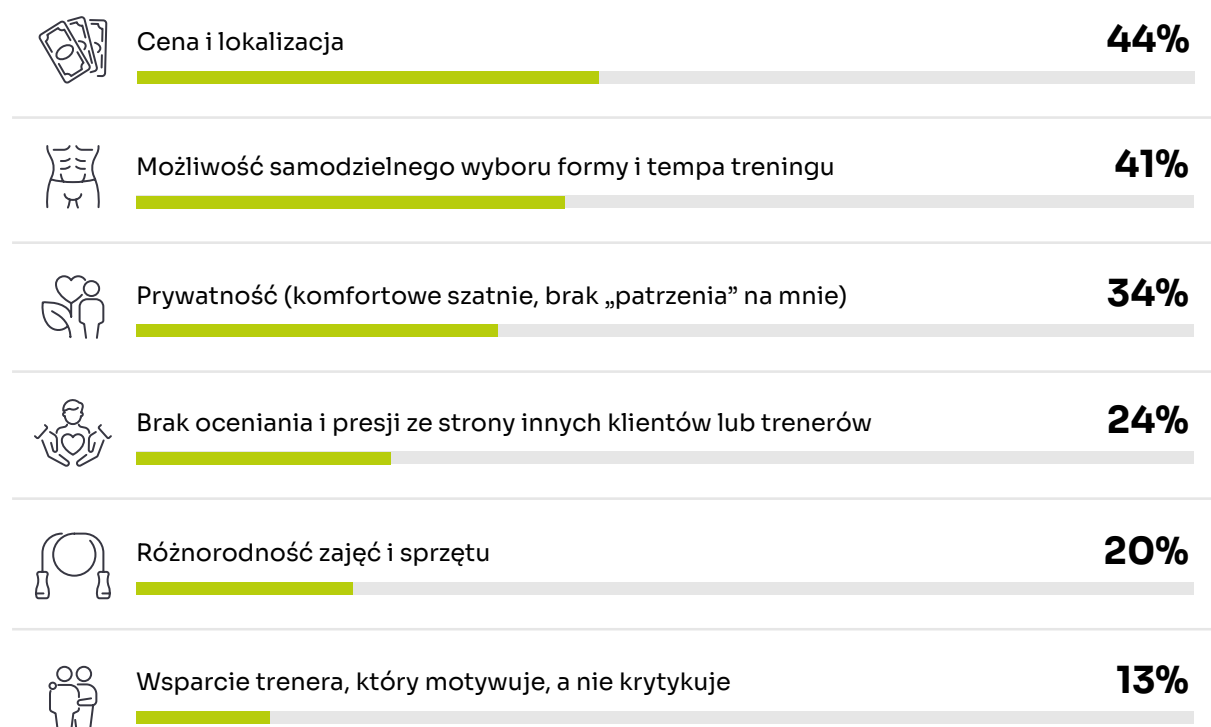
WF, na którym wybierasz siebie.

**W poszukiwaniu sportu
wolnego od ocen**

Z czasem zyskujemy pełną wolność w decydowaniu o tym, czy — i jak — chcemy dbać o naszą sprawność fizyczną. Jak jednak pokazują dane, nasze oczekiwania wobec idealnego miejsca do ćwiczeń są w ogromnej mierze ukształtowane przez to, czego najbardziej brakowało nam na szkolnym WF-ie. Dzisiejsi trzydziesto- i czterdziestolatkowie szukają przestrzeni, która stanowi absolutne przeciwieństwo głośnej, szkolnej sali gimnastycznej pełnej rywalizacji.

Na co zwracają uwagę Millenialsi, gdy decydują się na zakup karnetu na siłownię lub do klubu fitness? Przeważają argumenty pragmatyczne, takie jak cena i lokalizacja, jednak zaraz za nimi pojawia się silna potrzeba autonomii oraz przestrzeni, w której mogą czuć się anonimowo i bezpiecznie.

Co jest dla Ciebie najważniejsze, wybierając miejsce do treningu (siłownię, klub fitness)? Możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź.



Millenialsi rzadziej niż o „braku oceniania” (24%) mówią o swojej potrzebie zachowania komfortu i prywatności (34%). To pokolenie, które chce ćwiczyć na własnych warunkach - bez narzuconego odgórnie programu i bez paraliżującego poczucia bycia obserwowanym. Możliwość samodzielnego wyboru formy i tempa treningu (41%) to dla nich klucz do odzyskania kontroli nad własnym ciałem, której często brakowało im w systemie edukacji.

// Zaangażowanie zamiast wyników — ucieczka od szkolnej rywalizacji.

Aby w pełni zrozumieć, dlaczego Millenialsi tak bardzo cenią sobie dziś brak oceny i możliwość ćwiczenia we własnym tempie, wystarczy spojrzeć na to, z czego byli rozliczani na szkolnym WF-ie. W systemie edukacji rzadko nagradzano sam fakt podjęcia próby czy włożonego wysiłku — pod uwagę brany był głównie mierzalny efekt.

// Niemal połowa Millenialsów uważa, że na lekcjach wychowania fizycznego liczyła się **głównie rywalizacja i wynik**, a nie samopoczucie ćwiczących, a ponad co czwarty z nich **czuł się na sali gimnastycznej oceniany przez pryzmat wyglądu**, a nie faktycznego zaangażowania.

Z jakimi odczuciami ze szkolnego WF-u zmagali się Millenialsi?

46%

Zgadza się ze stwierdzeniem:

„Na WF-ie liczyła się głównie rywalizacja i wynik, a nie samopoczucie ćwiczących”

31%

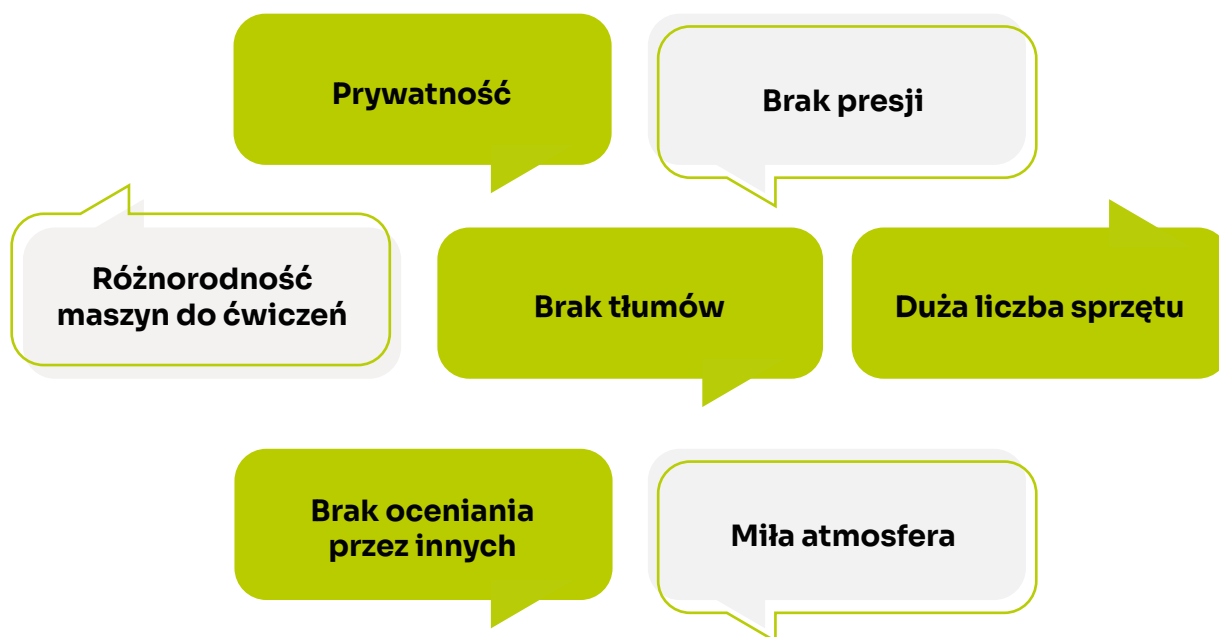
Zgadza się ze stwierdzeniem:

„Czułem się oceniany przez pryzmat wyglądu mojego ciała, a nie włożonego wysiłku”

// Jak zatem wyglądałaby siłownia, gdyby Millenialsi mogli zaprojektować ją sami?

W spontanicznych odpowiedziach widać wyraźnie, że idealne miejsce to takie, które daje poczucie bezpieczeństwa i oddzielenia od tłumu, a jednocześnie zapewnia bogate zaplecze treningowe.

Gdyby Millenialsi sami mogli wybrać, jakie będzie idealne miejsce do ćwiczeń, dominowałyby w nim:



// Słowo „prywatność”, które tak często przewija się w odpowiedziach Millenialsów, nie musi wcale oznaczać małego, osiedlowego studia. Dla tej grupy to **przede wszystkim odczucie** — swobodny dostęp do sprzętu, możliwość ominięcia największych tłumów, odpowiednie zarządzanie przestrzenią klubu oraz strefy zapewniające komfort i brak natarczywych spojrzeń.

Czego brakowało nam w szkole, a czego szukamy dziś na siłowni?

SZKOŁA

Narzucone zasady

Aż **80%** Millenialsów nie miało regularnego wpływu na to, co i jak ćwiczą na lekcjach WF-u (z czego **25%** nie miało go wcale). Musieli realizować odgórny plan w tempie narzuconym całej grupie.

Ocena przez pryzmat ciała

31% Millenialsów uważa, że na lekcjach byli oceniani przez pryzmat wyglądu ciała, a nie włożonego wysiłku. Dodatkowo, **15%** wprost wskazywało na ogromny dyskomfort i brak prywatności w szkolnych szatniach.

Rywalizacja zamiast samopoczucia

46% Millenialsów przyznaje, że na lekcjach WF-u liczył się wyłącznie mierzalny wynik i rywalizacja. To zostawiło ślad: dziś **33%** z nich wciąż odczuwa silny lęk że inni na siłowni będą ich oceniać i narzucać im presję.

Zdystansowany autorytet

Tylko **18%** Millenialsów miało na WF-ie wspierającego nauczyciela. U reszty dominowało faworyzowanie najlepszych (**35%**), obojętność (**32%**) lub toksyczna krytyka (**14%**).

Efekt? Aż **25%** badanych dziś boi się, że trener na siłowni będzie tak samo oceniający jak wuefista.

SIŁOWNIA

Pełna autonomia

Dla **41%** badanych to właśnie „możliwość samodzielnego wyboru formy i tempa treningu” jest dziś jednym z kluczowych argumentów przy wyborze klubu fitness.

Komfort i prywatność

34% Millenialsów wybierze tylko taki klub, w którym ma zagwarantowaną „prywatność, komfortowe szatnie i brak poczucia bycia obserwowanym”.

Skupienie na sobie i brak presji

Ucieczką od tej rywalizacji są miejsca, gdzie po prostu „nie ma oceniania i presji ze strony innych” – ten czynnik decyduje o wyborze siłowni u blisko co czwartego badanego (**24%**).

Wspierający trener

Zamiast surowego sędziego z gwizdkiem, Millenialsi szukają wsparcia. Dla **13%** warunkiem wyboru klubu jest obecność trenera, „który motywuje, a nie krytykuje”.

// Millenialsi na tle innych pokoleń

Potrzeba prywatności jako kryterium wyboru siłowni jest tym ważniejsza, im młodsze pokolenie badanych. Wśród przedstawicieli Generacji Z na ten aspekt wskazuje 36% osób, wśród Millenialsów 34%, podczas gdy w Generacji X jest to 23%, a u najstarszych Boomersów zaledwie 15%. Podobny gradient widać przy projektowaniu idealnego miejsca do ćwiczeń. Aspekty takie jak prywatność i brak oceniania praktycznie nie pojawiają się w spontanicznych odpowiedziach Boomersów (wynoszą odpowiednio 2% i 7%), podczas gdy dla Millenialsów i Generacji Z są to cechy pierwszoplanowe. Jedynym kryterium, które jest odwrotnie proporcjonalne do wieku, jest swoboda wyboru formy i tempa treningu — wskazuje na nią 45% Boomersów, 41% Millenialsów i 35% Generacji Z. Pokazuje to, że potrzeba decydowania o sobie i o swoim ciele jest uniwersalna dla wszystkich, jednak u starszych pokoleń jest ona zdroworozsądkowa, całkowicie pozbawiona lękowego tła i chęci ukrycia się przed wzrokiem innych.

Odpowiedź na nową definicję sportu: WF na własnych zasadach

Millenialsi to pokolenie gotowe na ruch – ale wyłącznie na nowych, zdefiniowanych przez siebie zasadach. Oczekują wspierającego środowiska, które odetnie grubą kreską szkolne doświadczenia. Przestrzeni, w której każdy może czuć się swobodnie, niezależnie od poziomu zaawansowania, kondycji czy wyglądu – czyli przeciwieństwa tego, co pamiętają z lat szkolnych.

To właśnie te potrzeby stoją w samym centrum filozofii Well Fitness:



Samodzielny wybór formy zajęć i elastyczność:

Zaprojektowaliśmy nasze kluby tak, aby były dopasowane do stylu życia ćwiczących, a nie odwrotnie. Ponad 100 lokalizacji Well Fitness w Polsce jest otwartych 24/7. Wczesny poranek czy środek nocy? To ćwiczący decydują, kiedy mają czas, co pozwala omijać godziny szczytu i cieszyć się pełną swobodą treningu. Wolność wyboru to u nas także brak długich zobowiązań i elastyczne karnety. Dzięki temu każdy może dopasować trening do własnych potrzeb.



Poczucie swobody i brak oceny:

Potrzeba komfortu nie oznacza wcale konieczności zamykania się w małych, osiedlowych klubach. W Well Fitness udowadniamy, że to właśnie odpowiednio zaprojektowana przestrzeń gwarantuje dystans i swobodę. Zamiast ocenających spojrzeń, budujemy społeczność opartą na akceptacji. Komfortowe szatnie i przemyślany układ sprzętu dają każdemu dokładnie tyle prywatności, ile potrzebuje, a przyjazna atmosfera sprawia, że liczy się tu człowiek – niezależnie od tego, czy to jego pierwszy trening w życiu, czy setna wizyta na siłowni. Dzięki temu każdy czuje się tu swobodnie. Atmosfera motywuje do regularnych ćwiczeń i rozwoju.



Wsparcie trenera, który motywuje:

Zamiast ocenających autorytetów z gwizdkiem, oferujemy wsparcie ekspertów na wyciągnięcie ręki. Nasi trenerzy dbają o technikę i bezpieczeństwo, sprawiając, że sport staje się wolny od stresu. Dodatkowo, dzięki bezpłatnej analizie składu ciała, każdy może monitorować mierzalne efekty swoich starań – czarno na białym, wyłącznie dla samego siebie.



Różnorodność zajęć i przestrzeni:

Ktoś woli zresetować głowę, a ktoś inny rzucić sobie siłowe wyzwanie? Przestrzeń dopasowana do potrzeb to podstawa. Od strefy wolnych ciężarów i maszyn najlepszych światowych marek, przez bogaty grafik zajęć grupowych po nielimitowany dostęp do napojów w ramach Well Hydrated – dajemy pełne zaplecze do tego, by czerpać z ruchu czystą przyjemność.

**WELL
FITNESS**

Sprawdź, jak do nas dołączyć:
www.wellfitness.pl



Metodologia badania

Raport został opracowany na podstawie badania ilościowego zrealizowanego przez Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna na zlecenie marki Well Fitness. Pomiar badawczy przeprowadzono w terminie 31 lipca — 2 sierpnia 2026 roku z wykorzystaniem techniki wywiadów internetowych wspomaganych komputerowo (CAWI). Badaniem objęto reprezentatywną próbę dorosłych Polaków (N=1040) zróżnicowaną pod kątem płci, wieku oraz miejsca zamieszkania.

Główną oś analiz i wniosków prezentowanych w raporcie stanowi wyselekcjonowana grupa N=963 respondentów, stanowiąca 93% ogółu badanych. Obejmuje ona wyłącznie osoby, które zadeklarowały uczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego w polskim systemie edukacyjnym.

W strukturze danych wyodrębniono cztery grupy analityczne: Generację Z (osoby w wieku 18-29 lat, N=112), Millenialsów (30-45 lat, N=310), Generację X (46-61 lat, N=266) oraz pokolenie Baby Boomers (osoby w wieku 62 lat i więcej, N=275). Wyniki przeanalizowano także ze względu na płeć respondentów — kobiety (N=517) oraz mężczyzn (N=446).

Raport opiera się na badaniu deklaratywnym i jego korelacjach — w związku z powyższym przedstawione wyniki należy interpretować jako opis zaobserwowanych zależności w badanej populacji. Zawarte w raporcie dane mogą nie odzwierciedlać w pełni indywidualnych doświadczeń i uwarunkowań poszczególnych respondentów.

**WELL
FITNESS**