

Zrób to
Na!

#STOPwymówkom

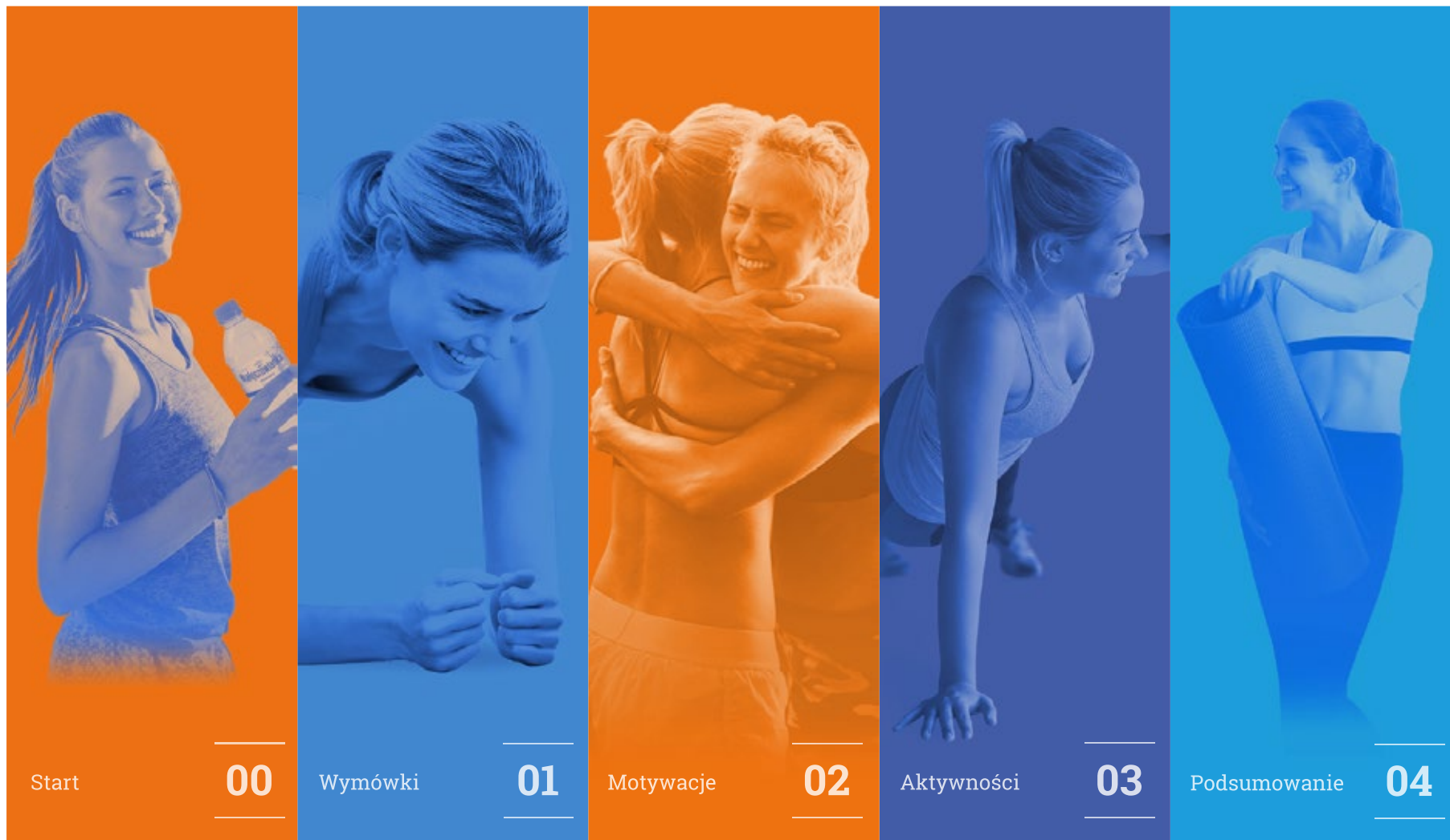
Raport aktywności Polek 2018



KANTAR MILLWARDBROWN

H2H.tech

Opracowane na podstawie raportu z ogólnopolskiego reprezentatywnego badania Polek
Tytuł badania: „Aktywność fizyczna Polek oraz ich wymówki” • Autor: Human2Human sp. z o.o.
• Partner merytoryczny: Kantor Millwardbrown • Metodologia: badanie CAVI na próbie 1000P
Wykonano w lutym 2018 r. na zlecenie marki Nałęczowianka



Start

00

Wymówki

01

Motywacje

02

Aktywności

03

Podsumowanie

04



Jakie są 3 najczęściej stosowane przez nas wymówki?

- › Co najbardziej motywuje aktywne Polki do ćwiczeń?
- › Które aktywności są najpopularniejsze wśród Polek?

Zapytaliśmy Polki o ich podejście do aktywności fizycznej. Zapoznaj się z wynikami badania.



Czy Polki ćwiczą?

Ponad
55 %
Polek

deklaruje, że uprawia aktywność fizyczną
od czasu do czasu.

Nie ćwiczy wcale

Prawie połowa Polek nie uprawia,
żadnej aktywności fizycznej.

44 %
Polek



” **Nie mam czasu,
mam za dużo
obowiązków.**

Ponad
60 %
Polek

czuje się przeciążona
obowiązkami domowymi,
rodzicielskimi lub
zawodowymi.



” **Nie mam czasu,**
nie mam z kim
ćwiczyć.



54 %
Polek

nie lubi ćwiczyć
bez towarzystwa.



” **Nie lubię
się męczyć.**



36 %
Polek

Tyle samo Polek obawia się,
że na tle innych ćwiczących
wypadnie słabo.



Wśród niećwiczących Polek

Najtrudniejszą wymówką do pokonania jest brak czasu ze względu na obowiązki rodzinne.

Najmniejszą motywację do ćwiczeń mają Polki w wieku **25-29 lat.**



Wśród niećwiczących Polek

Dla co

3

Polki

sport jest nudny.

60 %
Polek

nie ćwiczy bo wstydy się
swojego wyglądu.



Wśród niećwiczących Polek

Co

4

Polka

odkłada ćwiczenia
na później.

75 %
Polek

które posiadają rodzinę
czuje się przeciążona
obowiązkami domowymi
i rodzinnymi.*

* I w związku z tym nie ma czasu, żeby ćwiczyć



Top 5 wymówek Wśród niećwiczących Polek

67% nie ma motywacji do ćwiczeń

64% nie ma czasu ze względu na dużą ilość obowiązków rodzinnych

62% nie ma czasu ze względu na dużą ilość obowiązków domowych

55% nie ma czasu – dużo pracuje

54% brakuje towarzystwa do ćwiczeń



Top 5 wymówek Wśród ćwiczących Polek

- 80% nie ma siły, jest zmęczona
- 72% miała ciężki dzień w pracy/domu/szkole, chce odpocząć
- 63% ma za dużo obowiązków domowych
- 61% ma inne plany, np. wyjście do kina
- 61% nie ma nastroju/ochoty na aktywność fizyczną



” **Poznaliśmy wymówki Polek, teraz czas powiedzieć im STOP!**

6/10
Polek

nie wie, jak poradzić sobie z wymówkami.



Co najbardziej motywuje aktywne Polki do ćwiczeń?

Start

00

Wymówki

01

Motywacje

02

Aktywności

03

Podsumowanie

04



” **Chodzi o mnie -**
chcę być dumna
ze swojego wyglądu,
więc dbam o to
- bo jak nie ja, to kto?

35 %
Polek

bierze się w garść
i zaczyna ćwiczenia.



”**Ćwiczę,
nie marudzę.**

Ponad
80 %
Polek

motywią inne osoby.

Ponad 80% Polek uważa, że najlepszą motywacją są ćwiczenia z przyjaciółką, w grupie, z koleżankami, z partnerem.

W dobrym towarzystwie
łatwiej o motywację!

Start

00

Wymówki

01

Motywacje

02

Aktywności

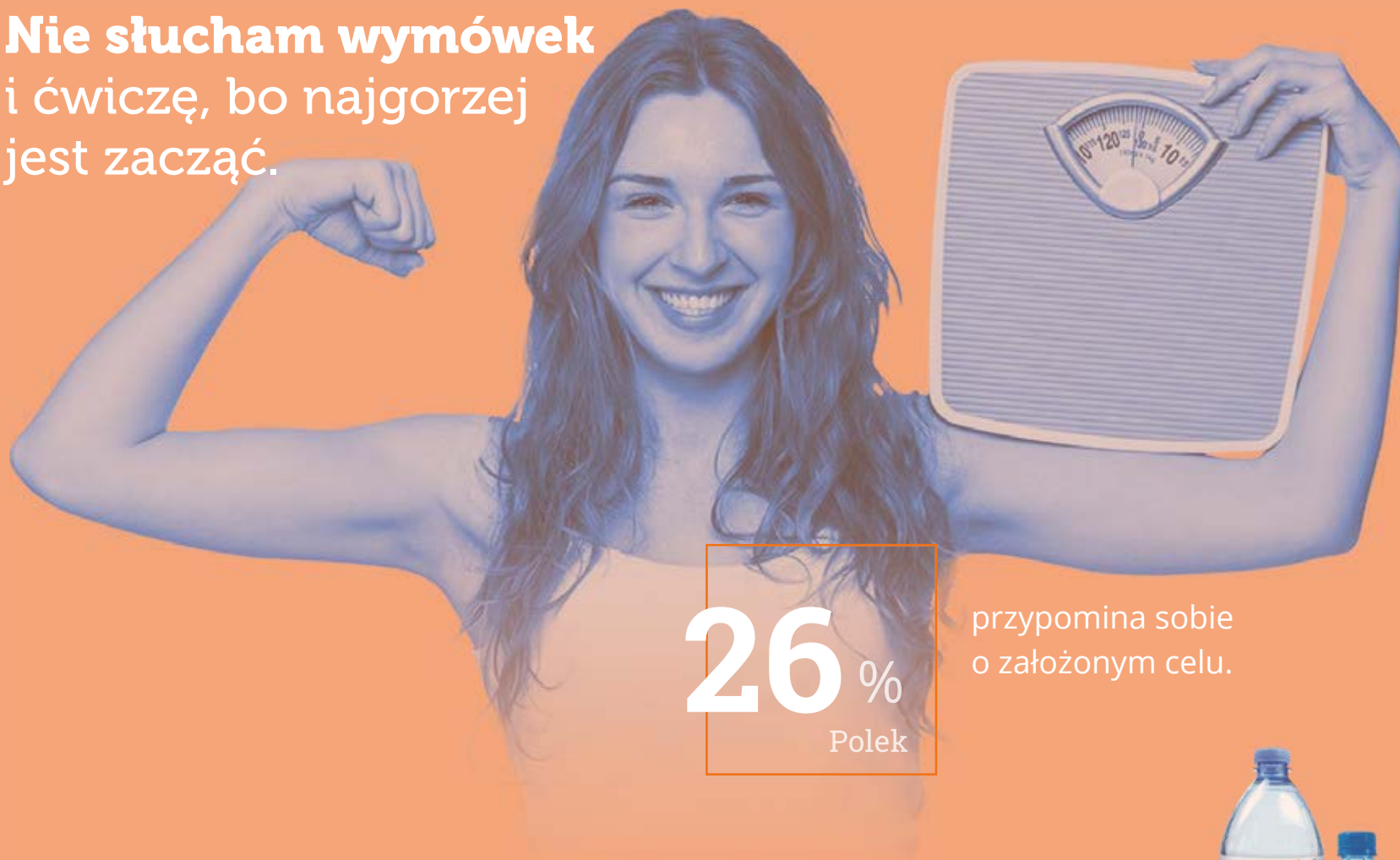
03

Podsumowanie

04



” **Nie słucham wymówek**
i ćwiczę, bo najgorzej
jest zacząć.



26 %
Polek

przypomina sobie
o założonym celu.



” **Utrata wagi znajduje się na 7. miejscu listy motywacji wśród ćwiczących.**



39 %
Polek

4 Polki na 10 są zadowolone ze swojej wagi i nie chcą jej zmieniać.

58 %
Polek

Prawie 2/3 Polek nie czuje się dobrze ze swoją wagą i chciałoby schudnąć.



6 powodów dla których Polki ćwiczą:

97% troska o zdrowie

97% lepsze samopoczucie

95% świadomość, że robią coś dla siebie

92% chce podobać się sobie i innym

90% sprawia im to przyjemność

88% chce być wysportowana



Co mogłoby zmotywować niećwiczące Polki

6 powodów:

- 83% poprawa zdrowia
- 82% uzyskanie lepszego wyglądu
- 80% świadomość, że robię coś dla siebie
- 79% poprawa sprawności fizycznej
- 78% sposób na poprawę humoru
- 77% sposób na schudnięcie



” **Aktywność fizyczna**
znajduje się na...



11
Miejsu

wśród sposobów spędzania
wolnego czasu.



Jakie emocje kojarzą się Polkom z aktywnością fizyczną?

75% satysfakcja

68% zadowolenie

60% zmęczenie

55% przyjemność

52% radość

43% duma

39% entuzjizm

36% euforia

Negatywne emocje pojawiają się najrzadziej: tylko 11% Polek aktywność kojarzy się z frustracją lub niechęcią.



Czy jesteśmy zadowolone ze swojego **wyglądu**?

51 %
Polek

Ogólny stan zadowolenia ze swojego wyglądu deklaruje połowa Polek.

5 %
Polek

Tylko 5% Polek jest zdecydowanie zadowolona ze swojego wyglądu.



Jak często Polki **ćwiczą?**

41 %
Polek

Polek, które ćwiczą
podejmuje aktywność
fizyczną nawet **do**
3 razy w tygodniu.

1 %
Polek

Tylko 1% Polek, które ćwiczą
podejmuje aktywność fizyczną
raz w miesiącu lub rzadziej.



Jakie aktywności Polki **wybierają najrzadziej?**

2%
Polek

uprawia sztuki walki.

3%
Polek

jeździ konno.



”**Poznaj listę 9-ciu najpopularniejszych aktywności wśród Polek!**

1
38 %
Polek

Jazda na rowerze

Wiosną zamień auto na rower, a zobaczysz, że nie przestaniesz jeździć aż do zimy!

2
36 %
Polek

Ćwiczenia w domu

Włącz energiczną muzykę. Spalaj tłuszcz i buduj mięśnie jednocześnie! Bez wychodzenia z domu.

3
33 %
Polek

Spacer / Nordic walking

30 minut spaceru dziennie wzmocni Twoje serce, zwiększy odporność i poprawi Ci humor. Więc chyba warto?

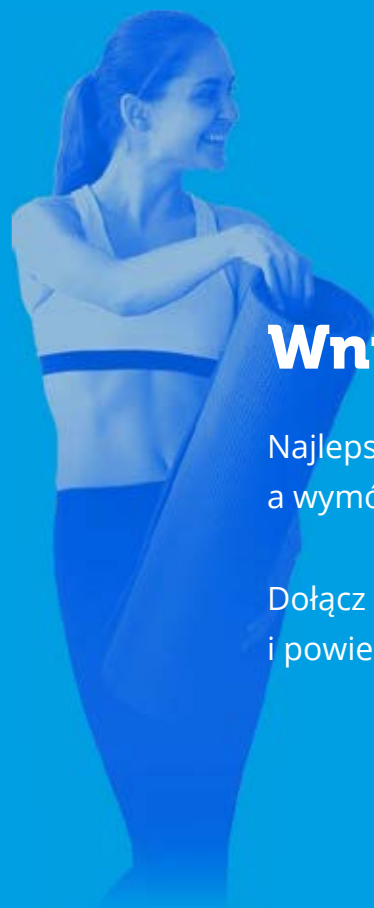
Więcej na następnej stronie.



Pozostałe popularne aktywności:

4	Pływanie	27%
5	Zajęcia aerobik / fitness / pilates	24%
6	Jogging	23%
7	Siłownia	22%
8	Badminton / squash / tenis	9%
9	Gry zespołowe	9%





Wniosek z badania:

Najlepsza pora naprawdę jest teraz,
a wymówki siedzą tylko w Twojej głowie.

Dołącz do 55% Polek, które ćwiczą regularnie
i powiedz #STOPwymówkom już teraz!



Joga, zumba, kickboxing? Chcesz więcej się ruszać, ale nie wiesz, jak zacząć?

Przygotowaliśmy dla Ciebie **KOMPAS AKTYWNOŚCI**.
Zobacz nasze propozycje i wybierz aktywność idealnie
dopasowaną do Twoich potrzeb!

Więcej na www.stopwymowkom.pl

