

Mmm...

Między obowiązkiem a pasją.

Polacy przytłoczeni
codziennością.

Raport z badań, marzec 2025

Wydawca: Maczfit

Własność intelektualna: Wszelkie prawa zastrzeżone.
Cytowania możliwe z podaniem nazwy wydawcy i tytułu raportu.



Mmm...

Pasja czy obowiązki?

Polacy przytłoczeni codziennością.

Najwięcej czasu w ciągu dnia, poza pracą zawodową, Polacy przeznaczają na:

- ✓ obowiązki domowe i rodzinne (63 proc. badanych)
- ✓ oraz gotowanie (16,5 proc).

Choć blisko trzy czwarte dorosłych Polaków (73 proc.) w ciągu ostatniego roku zrobiło coś po raz pierwszy w życiu wyłącznie dla siebie, to aż 75 proc. mówi, że musiało porzucić ulubione hobby lub aktywność.

Raport z badań zrealizowanych przez Maczfit „Między obowiązkiem a pasją – Polacy przytłoczeni codziennością” pokazuje, że dla wielu osób codzienne obowiązki stanowią barierę w realizacji własnych pasji i przyjemności.



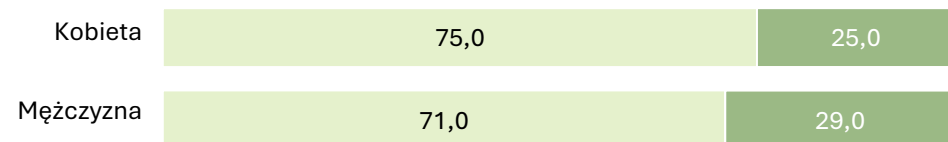


Gotowość do podejmowania nowych aktywności tylko dla siebie

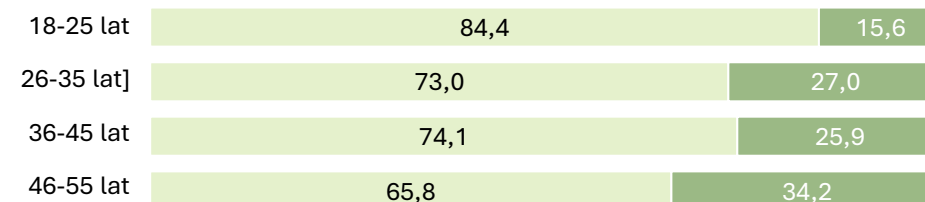
Czy w ciągu ostatniego roku zrobiłeś/aś coś po raz pierwszy w życiu tylko dla siebie?



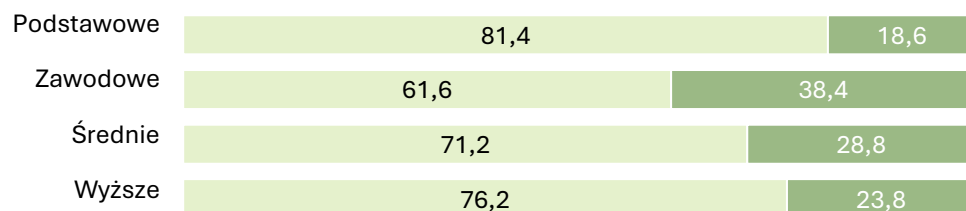
PŁEĆ



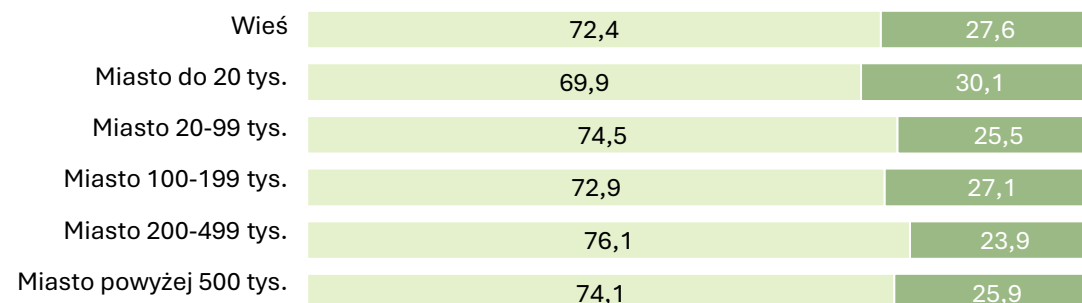
WIEK



WYKSZTAŁCENIE



WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



■ Tak ■ Nie

Mmm...

Polacy lubią i podejmują nowe aktywności tylko dla siebie
– dla przyjemności lub satysfakcji.

Fakt, że trzy czwarte badanych

deklaruje, że w ciągu ostatniego roku zrobiło coś nowego dla siebie, pokazuje,
że chcemy od życia więcej i jesteśmy otwarci na eksplorowanie nowych ścieżek.

Czy jesteśmy w tym wytrwali i konsekwentni?





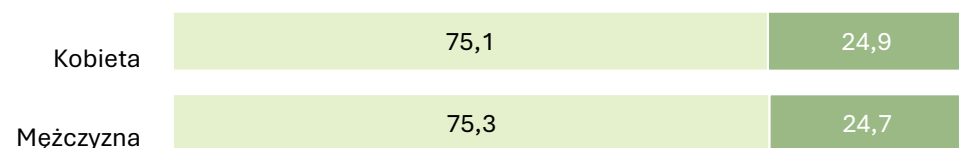
Rezygnacja z hobby

Czy miałeś/aś w życiu ulubione zajęcie, aktywność lub hobby, które porzuciłeś/aś z powodu braku czasu lub nadmiaru codziennych obowiązków?

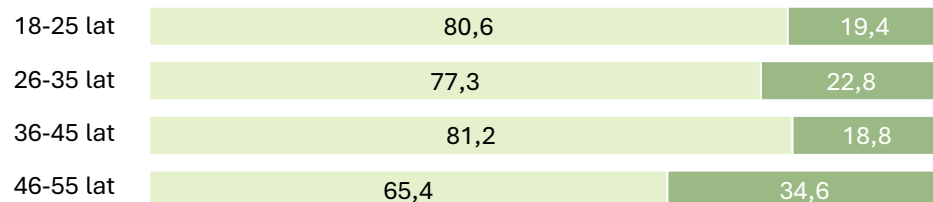


■ Tak ■ Nie

PŁEĆ

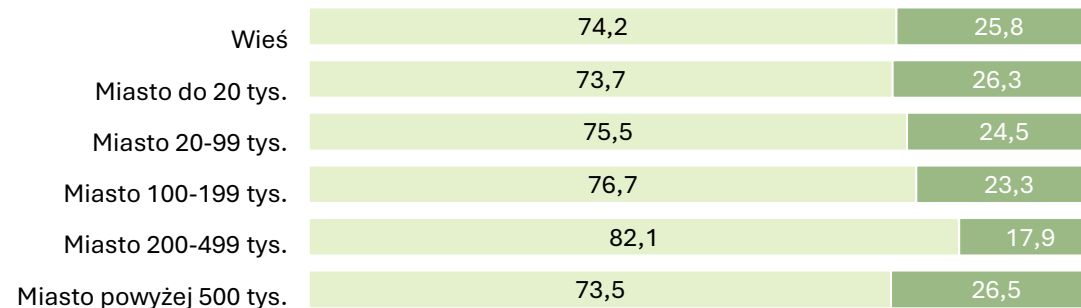


WIEK

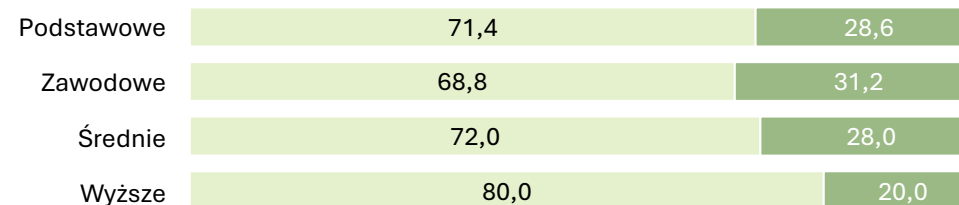


■ Tak

WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



WYKSZTAŁCENIE



■ Nie

Mmm...

Chętnie rozpoczynamy coś nowego, ale jeszcze częściej porzucamy aktywności, które robimy wyłącznie dla siebie.

Sport, hobby, lubiane aktywności – aż 75 proc.

Polaków potwierdza, że musieli je porzucić z powodu braku czasu lub nadmiaru codziennych obowiązków. Trudno rezygnować z pracy zawodowej, ale warto szukać sposobów, jak odzyskać godziny, które przeznaczymy na to, co sprawia radość i daje satysfakcję.





Nowe aktywności a wiek

Czy na rozpoczynanie niektórych aktywności np. sportowych lub hobby może być zbyt późno (np. ze względu na wiek)?

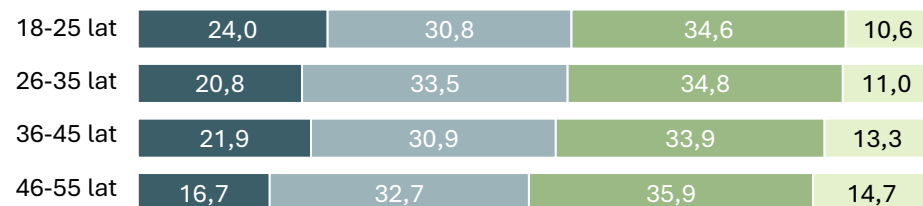




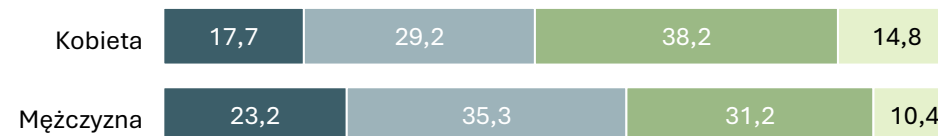
Nowe aktywności, a wiek

Czy na rozpoczynanie niektórych aktywności może być zbyt późno (na przykład ze względu na wiek)?

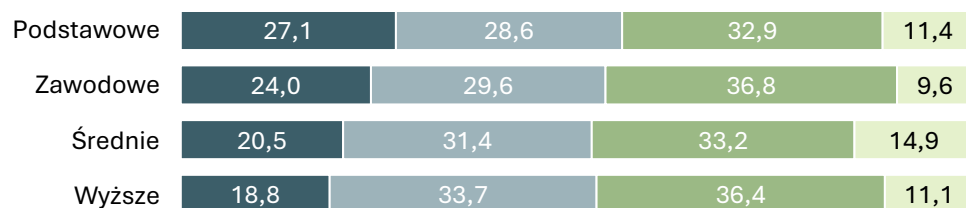
WIEK



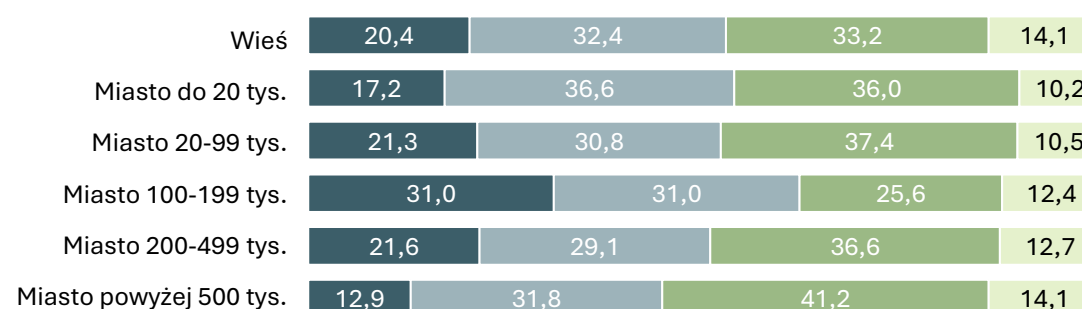
PŁEĆ



WYKSZTAŁCENIE



WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



■ Zdecydowanie tak ■ Raczej tak ■ Raczej nie ■ Zdecydowanie nie

Mmm...

Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie od nowa?

Tu Polacy są podzieleni – ponad połowa zgadza się ze stwierdzeniem, że

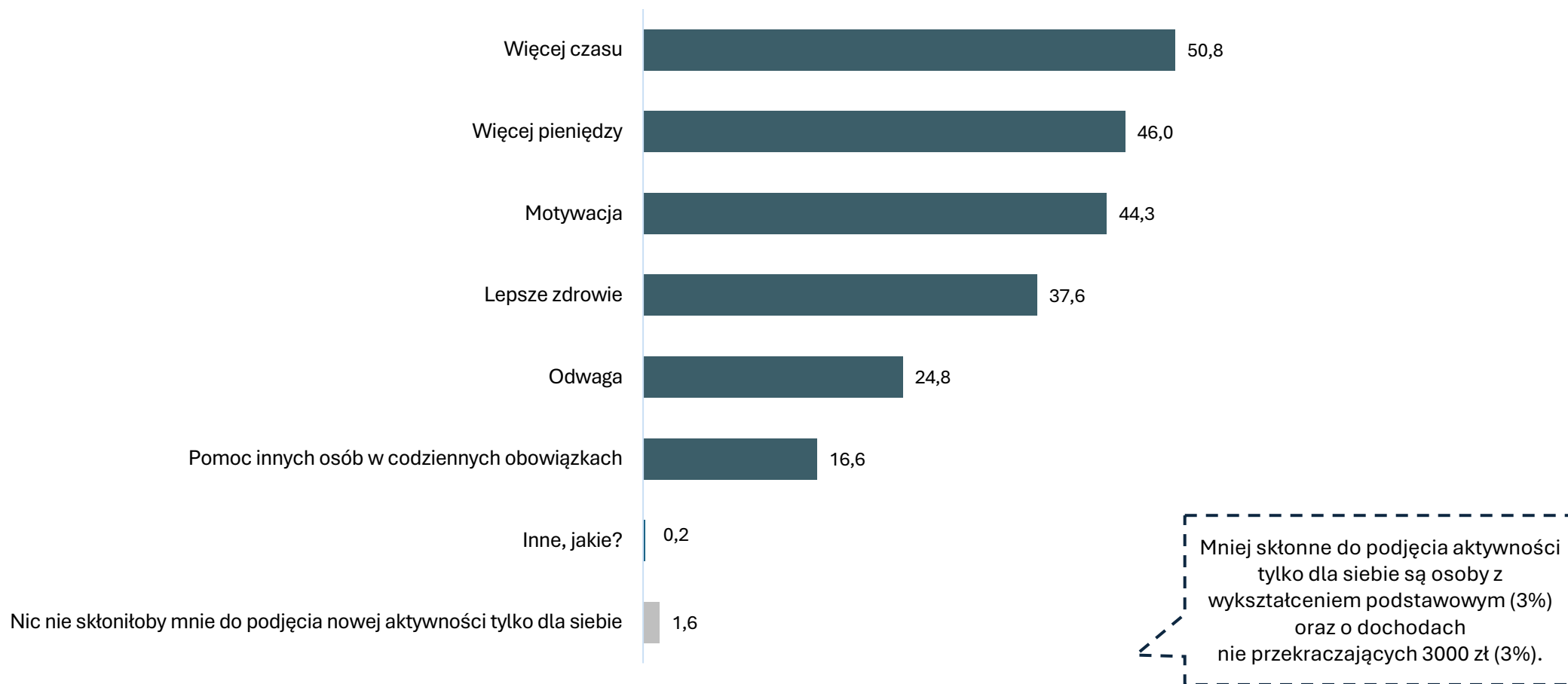
nowy sport lub hobby można zacząć w każdym wieku

Co warto uwagi, im starsi badani, tym bardziej popierają takie podejście!





Co skłoniłoby Cię do podjęcia nowej aktywności tylko dla siebie?



Respondenci otrzymali możliwość wyboru wielu odpowiedzi.

Dane w %
N=1529

Mmm...

Czas, a raczej jego brak, jest najczęstszą przeszkodą w znajdowaniu aktywności tylko dla siebie – tak twierdzi lekko ponad połowa Polaków. Co ciekawe, niedostatek czasu jest wskazywany nieco częściej niż pieniądze – bariera finansowa znalazła się na drugim miejscu. Rzadziej poszukujemy odwagi, wsparcia bliskich czy brakuje nam zdrowia.

Jedynie 2% badanych

twierdzi, że nic nie skłoniłoby ich do podjęcia aktywności wyłącznie dla siebie!

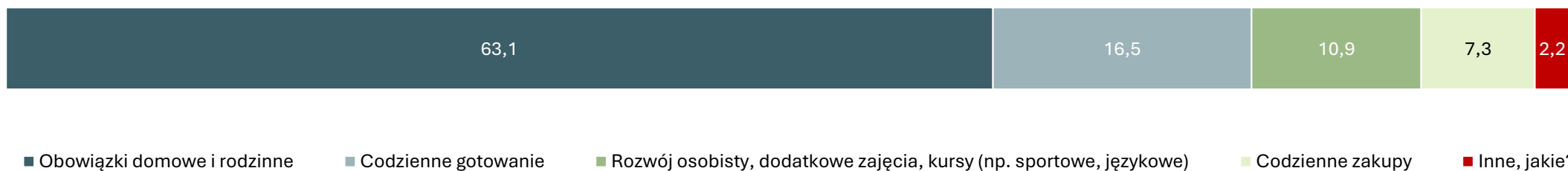
Jak odzyskać czas? To jedno z kluczowych pytań, na które warto znaleźć odpowiedź.





Aktywności zajmujące najwięcej czasu

Co, wyłączając pracę zawodową, zajmuje Ci najwięcej czasu w ciągu dnia?



Mmm...

Przeciążenie codziennością

- nadmiar zwykłych, domowych obowiązków, opieka nad rodziną a następnie gotowanie. Te czynności pochłaniają najwięcej czasu wolnego od pracy zawodowej. To jednocześnie obszar, w którym można szukać usprawnień, rozwiązań które „oddają czas”.

Chcą wrócić do lubianych aktywności lub zacząć jakieś od nowa – bo na to nie jest nigdy za późno – warto upraszczać codzienność i pozwalać się wyręczać w czynnościach, które zabierają zbyt wiele czasu.





Metodologia badania

Cel badania:



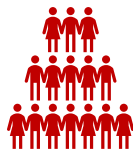
Celem badania było poznanie opinii Polek i Polaków na temat aktywności, jakie podejmują w czasie wolnym tylko dla siebie, czy mają na nie czas i co powodowałoby, że chętniej podejmowałiby się nowych.

Metoda badawcza:



Wywiady zostały przeprowadzone przy użyciu techniki CAWI przez firmę SW Research

Próba badawcza:



W ramach badania przeprowadzono 1529 ankiet z reprezentatywną próbą Polek i Polaków

Respondent:



Polki i Polacy w wieku 18-55 lat, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości

Termin realizacji badania:

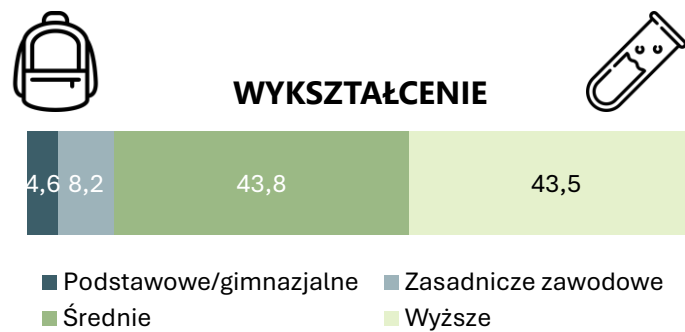
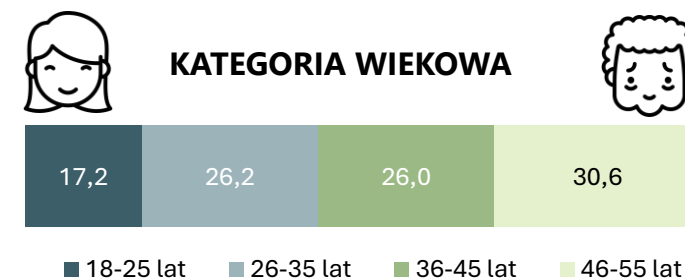
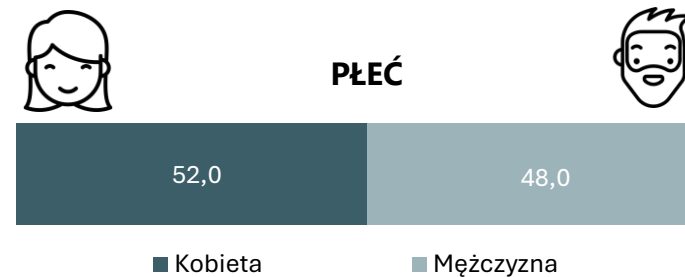
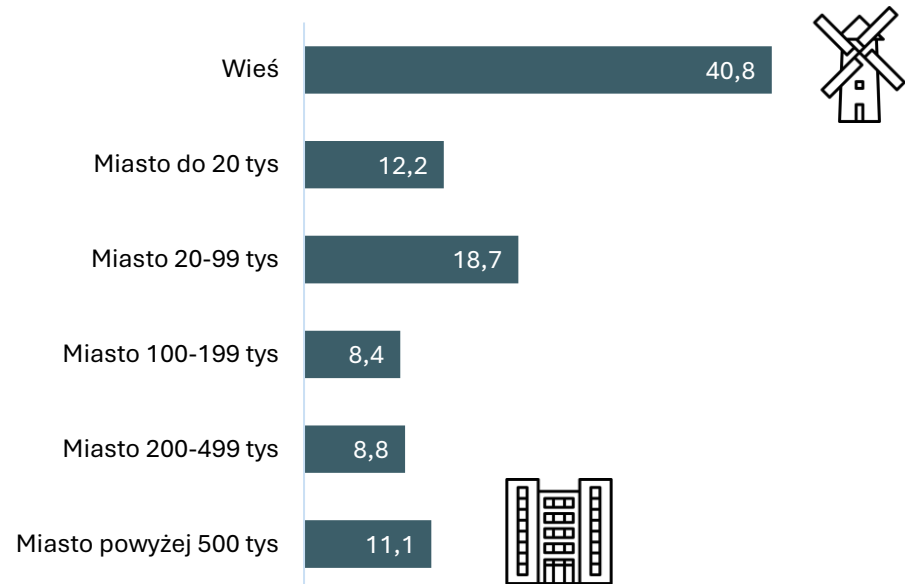


10/02 – 14/02.2025

Mmm...

Struktura próby

WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI





O Maczfit

Maczfit to lider cateringów dietetycznych w Polsce, który pomaga w osiągnięciu codziennej radości z jedzenia. Dostarcza pełnowartościowe i zbilansowane posiłki konsumentom do ponad 4500 lokalizacji na terenie całego kraju. Firma oferuje 10 Gotowych Diet, 4 popularne warianty diet z Wyborem Menu oraz ofertę Trio z 3 posiłkami w zestawie. Wśród profesjonalnych jadłospisów znajdziemy m.in. diety dla osób z chorobą Hashimoto, wegetarian, wegan, diabetyków oraz klientów nietolerujących laktozy. O oferowanej jakości marki świadczą liczne certyfikaty i nagrody m.in.: Zdrowa Marka Roku 2023, Super Marka 2023 czy Konsumentcki Lider Jakości 2024. Więcej o działaniach marki na stronie www.maczfit.pl/ oraz blogu Maczfit <https://www.maczfit.pl/blog/>.

Zapraszamy na www.maczfit.pl