

# TNO Kwaliteit van Leven

**Preventie en Zorg**  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

[www.tno.nl](http://www.tno.nl)

T +31 71 518 18 18  
F +31 71 518 19 01  
[info-zorg@tno.nl](mailto:info-zorg@tno.nl)

## TNO-rapport

**KvL/GB 2010.011**

Effectevaluatie bedrijfssport

Datum	Januari 2010
Auteur(s)	J.P. Stege I.J.M. Hendriksen C.M. Bernaards
Opdrachtgever	Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)
Projectnummer	031.20099
Aantal pagina's	42 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoekopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

© 2010 TNO

## Samenvatting

Het doel van de effectevaluatie was om na te gaan in hoeverre bedrijfssport het beweeggedrag van deelnemers (duurzaam) bevordert. Hierbij werd nagegaan in hoeverre deelnemers vaker aan de beweegnormen (NNGB en fitnorm) gingen voldoen gedurende het programma en drie maanden na afloop van het programma. Daarnaast werd geïnventariseerd in hoeverre inactieven worden bereikt. Onder inactieven wordt verstaan dat men geen enkele dag tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief is. Om bovenstaand doel te bereiken werden werknemers bij vijf bedrijven middels twee vragenlijsten bevraagd over hun beweeggedrag op drie verschillende momenten; 1. vlak voor de start van het bedrijfssportprogramma (T<sub>-1</sub>), 2. in de laatste twee weken van het programma (T<sub>0</sub>) en 3. drie maanden na afloop van het programma (T<sub>1</sub>). In de evaluatie zijn vijf bedrijfssporten onderzocht: hardlopen, roeien, golf, Nordic Walking en mountainbiken.

Op basis van de effectevaluatie kan geconcludeerd worden dat deelnemers aan bedrijfssport zowel gedurende het programma als drie maanden na afloop van het programma vaker voldoen aan de beweegnormen dan vóór de start van het bedrijfssportprogramma. Bij de start van de bedrijfssportprogramma's voldeed 21% van de deelnemers aan de NNGB, 33% aan de Fitnorm en viel 7% van de deelnemers in de categorie inactief. Na afloop van het bedrijfssportprogramma voldeed 38% aan de NNGB, 66% aan de fitnorm en 5% was inactief. Drie maanden na afloop van het programma voldeed 42% aan de NNGB, 46% aan de fitnorm en was 5% inactief. Naar eigen zeggen werd gemiddeld 76% van de trainingen bijgewoond en viel 21% vroegtijdig uit.

De resultaten suggereren dat het aanbieden van bedrijfssport een effectieve manier is om werknemers in beweging te krijgen maar dat de groep inactieven slechts in beperkte mate wordt bereikt. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen of de positieve veranderingen in het beweeggedrag ook op de langere termijn (i.e. langer dan drie maanden) behouden blijven. Wegens het ontbreken van een controlegroep (i.e. niet-deelnemers) kan echter niet met zekerheid worden gezegd dat de gevonden veranderingen in het beweeggedrag het gevolg zijn van het bedrijfssportprogramma.

# Inhoudsopgave

	<b>Samenvatting</b> .....	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Inleiding</b> .....	<b>4</b>
1.1	Kader opdracht.....	4
1.2	Vraagstellingen.....	4
1.3	Leeswijzer.....	5
<b>2</b>	<b>Opzet onderzoek</b> .....	<b>6</b>
2.1	Design.....	6
2.2	Onderzoekspopulatie .....	6
2.3	Vragenlijst.....	7
2.4	Operationalisering vraagstelling m.b.t. bewegen.....	8
2.5	Vereiste respondenten.....	9
2.6	Analyseplan .....	9
<b>3</b>	<b>Algemene resultaten</b> .....	<b>11</b>
3.1	Inleiding.....	11
3.2	Resultaten respons .....	11
3.3	Kenmerken deelnemers.....	13
3.4	Bereik inactieven .....	13
3.5	Participatie .....	14
3.6	Veranderingen in beweeggedrag.....	15
3.7	Subjectieve mening over beweeggedrag.....	18
3.8	Resultaten stoppers .....	19
3.9	Resultaten waardering trainers en programmaonderdelen.....	20
<b>4</b>	<b>Discussie</b> .....	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>Conclusie</b> .....	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>Literatuur</b> .....	<b>26</b>
	<b>Bijlage(n)</b>	
	A Tevredenheid deelnemers over de trainer	
	B Tevredenheid deelnemers over het bedrijfssportprogramma	
	C Opmerkingen van de deelnemers bedrijfssporten	
	D Baseline vragenlijst	
	E Follow-up vragenlijst	

# 1 Inleiding

## 1.1 Kader opdracht

Bedrijfssport is het aanbieden van sportactiviteiten voor werknemers via, of mogelijk gemaakt door, de werkgever. Bedrijven kunnen via het Bedrijfssport portaal van Sport en Zaken een sportpakket op maat laten samenstellen. Sport en Zaken werkt samen met vele sportbonden waardoor zij bedrijven een gevarieerd aanbod aan bedrijfssporten kunnen aanbieden.

Bedrijfssport van Sport en Zaken is één van de drie kansrijke beweegprogramma's die door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) financieel wordt ondersteund in het kader van Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB). Het ministerie van VWS heeft dit actieplan geïnitieerd om meer Nederlanders aan het bewegen te krijgen (Ministerie van VWS, 2008). Ondanks dat het percentage Nederlanders dat voldoende beweegt de laatste jaren is gestegen (Hildebrandt et al., 2008), zijn er nog vele risicogroepen die baat zouden hebben bij bewegingsstimulering, waaronder werknemers met een zittend beroep. Voor deze groep blijkt het moeilijk om het bewegingsarme werk in de vrije tijd te compenseren (Jans et al. 2008). Het NASB is bedoeld om verschillende partijen te ondersteunen bij het aanbieden van activiteiten op het gebied van sport, spel, fitness en beweging in het dagelijkse leven. Onder deze partijen vallen onder andere gemeenten, sportorganisaties, bedrijven en andere maatschappelijke organisaties. Voor het bewegen en sporten tijdens of rondom het werk is het thema 'NASB setting Werk' opgezet. Binnen dit thema worden bedrijven en branches gestimuleerd om meer beleidsmatige inspanningen te doen om werknemers in beweging te houden op of om het werk. Om dit doel te bereiken wordt toegewerkt naar het verspreiden en inzetten van bewezen effectieve en/of kansrijke interventies om sporten en bewegen te stimuleren. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is de coördinator van het 'NASB setting Werk'.

Aangezien er nog geen volledig inzicht is in de effectiviteit van bedrijfssport heeft het NISB aan TNO subsidie verstrekt om een effectevaluatie uit te voeren om na te gaan in hoeverre bedrijfssport onvoldoende lichamelijke actieve werknemers aanzet (duurzaam) meer te gaan bewegen. TNO heeft ruime ervaring met het uitvoeren van effectevaluaties. Binnen het Vraaggestuurd Programma (VP) Bewegen en Gezondheid van TNO vormen de ontwikkeling, implementatie en evaluatie van bedrijfsbewegingsprogramma's een belangrijke onderzoekslijn. Voor beleidsmakers en bedrijven zijn de resultaten van deze lijn zeer relevant, omdat gegevens over de effectiviteit van programma's gebruikt kunnen worden om keuzes en prioriteiten te stellen. In het verleden zijn reeds diverse vormen van bedrijfsbewegingsprogramma's door TNO geëvalueerd (bijvoorbeeld lunchwandelen, bedrijfsfitness en individuele counseling).

## 1.2 Vraagstellingen

In deze effectevaluatie staat de vraag centraal of bedrijfssport het beweeggedrag van deelnemers (duurzaam) bevordert, i.e. voldoen als gevolg van bedrijfssport meer werknemers aan de beweegnormen? Daarnaast wordt onderzocht in hoeverre

bedrijfsport inactieven bereikt. Onder inactieven wordt verstaan dat men geen enkele dag tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief is (Hildebrandt et al., 2008).

Conform het voorstel zoals weergegeven in de voorgaande rapporten (Bernaards et al., 2009; Hendriksen et al., 2009) wordt deze hoofdvraag beantwoord aan de hand van de volgende subvragen:

*Kenmerken deelnemers en bereik inactieven*

1. Wat zijn de kenmerken van deelnemers aan bedrijfsport t.a.v. leeftijd, geslacht, overgewicht en algemene gezondheid?
2. In hoeverre worden inactieven bereikt?

*Participatie en uitval*

3. Wat is de frequentie en duur waarmee deelgenomen wordt aan het bedrijfsportprogramma (aantal trainingen dat per deelnemer wordt bijgewoond)?
4. Hoe hoog is het percentage deelnemers dat stopt met deelname aan de bedrijfsport gedurende de interventieperiode?

*Veranderingen op korte termijn*

5. Wat is de mate van lichamelijke activiteit van deelnemers bij aanvang en direct na afloop van het bedrijfsportprogramma (percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB/fitnorm en het aantal dagen dat voldaan wordt aan de NNGB/fitnorm)?
6. In hoeverre denken deelnemers zelf dat zij meer zijn gaan bewegen gedurende het bedrijfsportprogramma (inclusief en exclusief de deelname aan bedrijfsport trainingen)?
7. In hoeverre denken deelnemers dat zij naast deelname aan de bedrijfsport ook op andere gebieden actiever zijn geworden?

*Veranderingen op lange termijn*

8. In hoeverre blijven deelnemers aan het bedrijfsportprogramma lichamelijk actief nadat het bedrijfsportprogramma is gestopt?
9. In hoeverre denken deelnemers zelf dat zij meer zijn gaan bewegen in de drie maanden na afloop van het bedrijfsportprogramma?

*Tevredenheid deelnemers*

10. Hoe tevreden zijn de deelnemers over de bedrijfsport?

In deze vraagstellingen wordt gesproken over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de fitnorm. Om aan de NNGB te voldoen moet men op tenminste vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief moet bewegen (Kemper et al., 2000). Om aan de fitnorm te voldoen moet men tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensief lichamelijk actief zijn.

### 1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 is de opzet van het onderzoek beschreven. Hoofdstuk 3 geeft een overzicht van de resultaten, waarbij alle bovenstaande subvragen beantwoord worden. In hoofdstuk 4 worden een aantal discussiepunten aan de orde gesteld en komen de belangrijkste conclusies ten aanzien van de hoofdvraag en subvragen aan bod.

## 2 Opzet onderzoek

### 2.1 Design

Voor het beantwoorden van de vraagstellingen is gekozen voor een vragenlijstonderzoek met een (deels) retrospectief en (deels) prospectief design. In een retrospectief design wordt slechts op één moment in de tijd gemeten en wordt op het moment van meten gevraagd naar gebeurtenissen in het verleden. Het voordeel van dit design was dat met één vragenlijst gevraagd kon worden naar het beweeggedrag bij de start van het programma en de laatste twee weken van het programma. Een ander voordeel was ook dat bedrijven die het programma al afgerond hadden bij de start van het onderzoek, toch konden deelnemen aan het onderzoek. Het retrospectieve design bestond uit een baseline meting ( $T_0$ ) waarin, naast het beweeggedrag in de laatste twee weken van het bedrijfssportprogramma, tevens gevraagd werd naar het beweeggedrag van de deelnemers vlak voor de start van het programma ( $T_{-1}$ ). In een prospectief design worden mensen in de tijd gevolgd en bij de start van het onderzoek moeten alle relevante gebeurtenissen nog plaatsvinden (Bouter en Van Dongen, 1995). Ook vinden er minstens twee metingen plaats. Het prospectieve design bestond uit een baselinemeting en een follow-up meting drie maanden na afloop van de laatste training ( $T_1$ ). Dit design werd gebruikt om na te gaan in hoeverre deelnemers bleven bewegen nadat het programma was gestopt. Doordat verschillende bedrijven participeerden in het onderzoek, werden de onderzochte bedrijfssportprogramma's op verschillende momenten uitgezet (zie tabel 1, kolom 4). De tijdsduur tussen de laatste training en de follow-up meting was bij alle bedrijven echter ongeveer drie maanden. Alle bedrijfssportprogramma's en metingen hebben gelopen in 2009.

### 2.2 Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie bestond uit werknemers die deelnamen aan een bedrijfssportprogramma dat verzorgd werd door Stichting Sport en Zaken. De trainingen waren bij alle deelnemende bedrijven, met uitzondering van het afvalverwerkingsbedrijf, toegankelijk voor alle werknemers en er hoefde geen persoonlijke bijdrage betaald te worden. Stichting Sport en Zaken leverde TNO de namen van de contactpersonen (bedrijfssportcoördinatoren) bij de bedrijven die op dat moment of in het recente verleden bedrijfssport afnamen van Sport en Zaken.

TNO belde deze contactpersonen op met de vraag of zij wilden deelnemen aan het onderzoek. Alle bedrijven die benaderd werden, namen deel aan het onderzoek. Tabel 1 staan de bedrijven vermeld die deelnamen aan het onderzoek. Per bedrijf staat vermeld aan welk bedrijfssportprogramma kon worden deelgenomen, in welke periode dit programma werd aangeboden, hoeveel werknemers deelnamen aan dit programma, hoeveel groepen deelnamen en hoeveel trainingen er per groep werden aangeboden. Bij het vervoersbedrijf werden naast het Nordic Walking Programma van Sport en Zaken ook andere bedrijfssportprogramma's aangeboden. In overleg met het NISB is besloten om ook de deelnemers aan het hardloopp programma bij het vervoersbedrijf (NIET aangeboden door Sport en Zaken) te betrekken in het onderzoek. De reden hiervoor was dat het benodigde respondenten naar verwachting niet zou worden gehaald indien deze groep niet betrokken zou worden in het onderzoek. Ondanks het feit dat deze hardlooptrainingen niet door Sport en Zaken werden aangeboden, was het betreffende

hardlooprogramma in grote lijnen vergelijkbaar met dat van Sport en Zaken. Met NISB werd afgesproken dat de resultaten van dit programma alleen meegenomen zouden worden indien deze resultaten een vergelijkbaar beeld lieten zien als de resultaten van de bedrijfssportprogramma's van Stichting Sport en Zaken.

**Tabel 1** Gegevens van de bedrijfssporten die zijn geëvalueerd

Bedrijf	Type sport	Periode	Aant. deeln.	Aant. groepen	Aant. train. per groep	Werving	Omschrijving
Supermarkt	Hardlopen	mei-sep	50	2	8	Website + persoonlijk	Vorbereidingscursus op de Dam tot Damloop
Woningstichting	Golf	aug-okt	21	3	9	Persoonlijk	Cursus
Woningstichting	Roeien	jun-jul	12	3	4	Persoonlijk	Cursus
Vervoersbedrijf	Nordic Walking	jan-apr	48	6	4	Website	Cursus
Vervoersbedrijf	Hardlopen <sup>1</sup>	jan-apr	164	onbekend <sup>2</sup>	4	Website	Vorbereidingscursus op de Utrechtloop
Afvalverwerkings-Bedrijf	Hardlopen	mrt-jul	40	1	16	Persoonlijk	Dit traject is een pilot die breder wordt geïmplementeerd bij voldoende animo.
Afvalverwerkings-bedrijf	Mountainbiken	apr-jun	20	2	8	Persoonlijk	Idem als bij hardlooprogramma van het afvalverwerkingsbedrijf

### 2.3 Vragenlijst

TNO heeft in overleg met het NISB twee vragenlijsten ontwikkeld, één voor een baselinemeting en één voor een follow-upmeting (zie bijlagen A en B). Met behulp van deze twee vragenlijsten kon worden nagegaan wat het beweeggedrag van de deelnemers was op drie verschillende momenten, namelijk:

T<sub>-1</sub>: vlak voor aanvang van de bedrijfssport (baselinemeting);

T<sub>0</sub>: tijdens de laatste twee weken van de bedrijfssport (baselinemeting);

T<sub>1</sub>: drie maanden na afloop van de laatste training van de bedrijfssport (follow-upmeting).

In de vragenlijsten stonden de volgende aspecten centraal:

- Achtergrondkenmerken: geslacht, leeftijd, lengte, gewicht, opleiding, gezondheid, fitheid en het voorkomen van chronische aandoeningen;
- Gegevens van de deelnemers: aantal trainingen dat is bijgewoond, redenen om deel te nemen, waardering van trainer en programma;

<sup>1</sup> Het Nordic Walking programma van het vervoersbedrijf wordt gegeven door Stichting Sport & Zaken. De hardlooptrainingen niet. Deze werden aangeboden door een andere aanbieder van hardlooptrainingen.

<sup>2</sup> De trainingen werden gegeven op vijf locaties. Per locatie waren er 2 trainers en kon getraind worden voor het lopen van 5, 10, 21,1 of 42,2 km. Sommige onderdelen werden gezamenlijk behandeld, andere per groepje

- Extra gegevens stoppers: redenen om te stoppen met deelname aan de bedrijfssport;
- Lichaamsbeweging: behalen NNGB en fitnorm.

De eigen gezondheid en uithoudingsvermogen moesten door de deelnemers zelf worden geschat. Deze vragen konden op een 5-puntsschaal beantwoord worden, met als antwoordcategorieën zeer goed, goed, redelijk, matig en slecht.

Werknemers van de deelnemende bedrijven kregen een e-mail waarin een digitale link was opgenomen die de ontvanger kon aanklikken, waarna men direct bij de vragenlijst terecht kwam. Als stimulans om de vragenlijst in te vullen werd in de e-mail kenbaar gemaakt dat er 5 iPod's onder de respondenten zouden worden verloot die beide vragenlijsten (baselinemeting en follow-upmeting) volledig in zouden vullen. Bij één bedrijf zijn er drie papieren vragenlijsten uitgezet, omdat drie deelnemers geen e-mailadres hadden.

## 2.4 Operationalisering vraagstelling m.b.t. bewegen

### 2.4.1 *Bereik inactieven*

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden ("In hoeverre worden met het bedrijfssportprogramma inactieven bereikt?") is gekeken naar de personen die hebben aangegeven dat ze vlak voor de deelname aan het bedrijfssportprogramma op geen enkele dag in de week tenminste 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging hebben.

### 2.4.2 *Veranderingen op korte termijn*

Om te onderzoeken of bedrijfssport het beweeggedrag van deelnemers bevordert ten tijde van de deelname aan de bedrijfssport en om de vraag te beantwoorden of meer werknemers aan de beweegnormen voldoen als gevolg van bedrijfssport zijn een aantal vragen opgesteld. Ten eerste is gevraagd hoeveel dagen per week de deelnemers ten minste 30 minuten matig intensief actief zijn geweest in de afgelopen twee weken (de vragenlijst werd aan het einde van het bedrijfssportprogramma ingevuld). Dit moment zullen we verder beschrijven als  $T_0$ . Vervolgens is gevraagd hoeveel dagen per week de deelnemers ten minste 30 minuten matig intensief actief zijn geweest vlak voor de start van het bedrijfssportprogramma, dit moment zullen we aanduiden als  $T_{-1}$ . Tot slot zijn voor beide momenten dezelfde vragen gesteld m.b.t. het aantal dagen dat men ten minste 20 minuten zwaar intensief lichamelijk actief is. Uit deze vragen kon voor de momenten  $T_{-1}$  en  $T_0$  uitgerekend worden of de deelnemer aan de NNGB en/of fitnorm voldeed.

Dezelfde gegevens zijn ook op een andere manier benaderd en geanalyseerd, namelijk door te kijken naar het aantal dagen per week dat men tenminste 30 minuten matig intensief actief is (ongeacht of men daarmee voldeed aan de NNGB) en het aantal dagen dat men tenminste 20 minuten zwaar intensief actief is (ongeacht of men daarmee voldeed aan de fitnorm).

### 2.4.3 *Veranderingen op lange termijn*

Om de lange termijn effecten van bedrijfssport te onderzoeken ("In hoeverre blijven deelnemers aan bedrijfssport bewegen nadat het programma is gestopt?") zijn drie maanden nadat de baselinemeting was ingevuld dezelfde vragen gesteld, maar dan met betrekking tot het beweeggedrag op dat moment, dit moment zullen we aanduiden als



$T_1$ . Met behulp van de gegevens uit de follow-upmeting kon bepaald worden wat de verandering in beweeggedrag was tussen  $T_1$  en  $T_0$  en tussen  $T_1$  en  $T_{-1}$ . Dit is uitgewerkt voor zowel de NNGB als de fitnorm.

## 2.5 Vereiste respondenten

Om tot betrouwbare gegevens te komen is, voordat de dataverzameling werd gestart, een berekening gemaakt van het vereiste aantal respondenten. De reden hiervoor is dat enige representativiteit bij een te lage respons niet aannemelijk is. Geconstateerd werd dat tenminste 100 deelnemers de vragenlijst volledig zouden moeten invullen. Hierbij is uitgegaan van de verwachting dat 60 procent van de werknemers die de e-mail zou krijgen met de link naar de digitale vragenlijst deze ook volledig in zou vullen. Dit betekent dat er minstens 170 webenquêtes moesten worden uitgezet. Uitgaande van netto 100 deelnemers per beweginginterventie en een prevalentie van 50% normactieven op baseline, zou de precisie in het betrouwbaarheidsinterval rondom de uitkomstmaat (i.e. percentage normactieven) 10% zijn ( $\alpha=0.05$ ).

Iedere deelnemer aan bedrijfssport is uitgenodigd om mee te doen aan de effectevaluatie. In theorie konden er dus in totaal 355 (alle deelnemers van de in tabel 1 genoemde bedrijven) personen deelnemen aan de effectevaluatie.

## 2.6 Analyseplan

Voor het beantwoorden van alle subvragen (zie paragraaf 1.2) zijn allereerst analyses uitgevoerd voor de deelnemers die zowel de eerste (baselinemeting) als de tweede vragenlijst (follow-upmeting) hebben ingevuld. Deze analyses zijn herhaald voor de deelnemers die alleen de eerste meting hadden ingevuld (m.u.v. de analyses voor lange termijn veranderingen, die voor deze groep niet mogelijk waren). Het verschil tussen de meetmomenten is getoetst met behulp van een gepaarde t-toets bij continue uitkomstmaten en een McNemar's test bij dichotome uitkomstmaten (prevalenties).  $p$ -waarden kleiner dan 0,05 (tweezijdig toetsen) werden als (statistisch) significant beschouwd.

### *Drop-out analyse*

Omdat niet alle deelnemers beide vragenlijsten hebben ingevuld is er een drop-out analyse gedaan. Er is gekeken naar het verschil tussen drop-outs en niet drop-outs in het behalen van de NNGB en fitnorm tussen het moment vlak voor de bedrijfssport startte en het moment dat de baselinemeting werd afgenomen (de laatste twee weken van de bedrijfssport) met chi-kwadraattoetsen. Daarnaast is getoetst of enkele achtergrondgegevens van de drop-outs verschillen van die van de deelnemers die beide vragenlijsten compleet hebben ingevuld, met onafhankelijke t-toetsen voor continue maten en chi-kwadraattoetsen voor categorische maten.

### *Bedrijfssport van Sport en Zaken versus bedrijfssport van andere aanbieder*

Bij de uitvoering van de analyses is aangenomen dat de effecten van het hardloopp programma bij het vervoersbedrijf (*niet* verzorgd door Sport en Zaken) (zie Tabel 1) gelijk waren aan de effecten van de overige bedrijfssportprogramma's (*wel* verzorgd door Sport en Zaken). Om na te gaan of deze aanname juist was, is gekeken of het verloop van het beweeggedrag over de drie meetmomenten verschilt tussen de deelnemers van Sport en Zaken en de deelnemers van de andere aanbieder. Dit is apart gedaan voor de volgende uitkomstmaten: aantal dagen per week matig intensieve

lichaamsactiviteit (tenminste 30 minuten), aantal dagen per week zwaar intensieve lichaamsactiviteit (tenminste 20 minuten), voldoen aan de NNGB (wel/niet) en voldoen aan de fitnorm (wel/niet). Dit is getoetst met herhaalde metingen analyses (effect tijd \* type aanbieder).

## 3 Algemene resultaten

### 3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken met betrekking tot de respons, de kenmerken van de deelnemers, het bereik van inactieven, de participatie, het beweeggedrag, de subjectieve mening over het beweeggedrag, de resultaten van stoppers en de waardering van trainers en programmaonderdelen. Tenslotte worden de motieven om mee te doen aan de bedrijfssport besproken.

### 3.2 Resultaten respons

In totaal is de vragenlijst van de baselinemeting 214 keer (60% van het totale aantal deelnemers) ingevuld. Bij het analyseren van de data zijn de gegevens van een aantal respondenten verwijderd; 13 respondenten hebben aangegeven dat ze niet hebben deelgenomen aan bedrijfssport, 14 respondenten hebben de vragenlijst niet volledig ingevuld, drie respondenten blijken een bedrijfssport te hebben gedaan die niet bij de evaluatie horen (zaalvoetbal, bedrijfshockey en in privé-tijd meer wandelen) en vijf personen blijken de vragenlijst twee keer ingevuld te hebben (de dubbelers zijn verwijderd). Drie respondenten hebben aangegeven dat ze aan twee bedrijfssporten hebben deelgenomen (hardlopen en mountainbiken) terwijl die combinatie bij het betreffende bedrijf (vervoersbedrijf) niet kan voorkomen. Aangezien het bij deze respondenten onbekend is voor welke van de sporten de vragenlijst is ingevuld, zijn deze drie personen ook verwijderd. Hetzelfde geldt voor twee respondenten van het afvalverwerkingsbedrijf, ook zij hebben aangegeven zowel aan hardlopen als mountainbiken te doen. Hierdoor kan niet bepaald worden voor welke sport zij de vragen hebben beantwoord. Geen van de overige gevallen bevat irreële waarden. Uiteindelijk zijn er 174 respondenten behouden in de dataset, waarvan 118 respondenten (68%) zowel de basis- als de follow-upmeting hebben ingevuld.

Tabel 2 bevat een overzicht van het aantal aangeschreven werknemers en de respons per bedrijf, waarbij de aantallen al geschoond zijn op basis van bovengenoemde redenen. Alhoewel de stoppers (de personen die hebben aangegeven voortijdig te zijn gestopt met de deelname aan bedrijfssport) onderdeel uitmaken van het aantal ingevulde vragenlijsten door deelnemers, is ter informatie ook in een aparte kolom het aantal stoppers per bedrijf weergegeven. Het percentage deelnemers dat de baselinevragenlijst invulde varieerde tussen de 15 en 71%. Het percentage deelnemers dat beide vragenlijsten invulde varieerde tussen de 8 en 45%.

**Tabel 2** Respons op de vragenlijst in aantallen (#) en percentages (%).

Bedrijf	# benaderde werknemers	# ingevulde vragenlijsten (baselinemeting) (%)	# ingevulde vragenlijsten (baselinemeting en follow-upmeting) (%)	# ingevulde vragenlijsten door stoppers (%) <sup>3</sup>
Supermarkt (hardlopen)	50	19 (38%)	16 (32%)	8 (16%)
Woningstichting (golf)	21	15 (71%)	5 (24%)	1 (5%)
Woningstichting (roeien)	12	7 (58%)	1 (8%)	2 (17%)
Vervoersbedrijf (nordic walking)	48	23 (48%)	16 (33%)	2 (4%)
Vervoersbedrijf (hardlopen)	164	98 (60%)	74 (45%)	23 (14%)
Afvalverwerkingsbedrijf (hardlopen)	40	6 (15%)	4 (10%)	0 (0%)
Afvalverwerkingsbedrijf (mountainbiken)	20	6 (30%)	2 (20%)	0 (0%)
Totaal	355	174 (49%)	118 (33%)	49 (10%)

### 3.2.1 Drop-out analyse

Uit de drop-out analyse blijkt dat de drop-outs niet significant verschillen qua vooruitgang in NNGB of fitnorm tijdens de periode dat de bedrijfssport werd beoefend ten opzichte van de deelnemers die beide vragenlijsten compleet hebben ingevuld. Analyse van de achtergrondgegevens (zie tabel 3) laat zien dat de leeftijd van beide groepen wel significant verschilt ( $p=0,02$ ). De drop-outs zijn gemiddeld 41 jaar (standaarddeviatie = 10,4) en de deelnemers die zowel de baselinemeting als de follow-upmeting hebben ingevuld zijn gemiddeld 45 jaar (standaarddeviatie = 8,3).

### 3.2.2 Bedrijfssport van Sport en Zaken versus bedrijfssport van andere aanbieder

Uit de herhaalde metingen analyse bleek dat het verloop van het beweeggedrag grotendeels vergelijkbaar was tussen de programma's van Sport en Zaken en het hardloopprogramma van de andere aanbieder. Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen beide aanbieders als gekeken wordt naar het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB en fitnorm op de drie meetmomenten. Ook zijn er geen significante verschillen gevonden tussen beide aanbieders t.a.v. het aantal dagen per week dat tenminste 20 minuten intensief werd bewogen. Alleen bij de uitkomstmaat "aantal dagen per week matig intensieve lichaamsactiviteit (tenminste 30 minuten)" werd een significant verschil gevonden tussen beide aanbieders. Dit verschil openbaarde zich echter alleen indien het beweeggedrag op  $T_0$  werd vergeleken met  $T_1$  ( $p=0,04$ ). Het gemiddelde aantal dagen dat deelnemers van Sport & Zaken matig intensief actief waren op  $T_0$  was 4,2 ( $\pm 0,3$ ) en op  $T_1$  3,9 ( $\pm 0,3$ ). Voor de deelnemers van de andere aanbieder was dit gemiddeld op  $T_0$  3,6 ( $\pm 0,2$ ) en op  $T_1$  4,1 ( $\pm 0,2$ ) (zie paragraaf 3.5.1, figuur 1). De matige beweegactiviteiten van de deelnemers van beide aanbieders verschilden echter niet significant op de andere meetmomenten. Omdat de belangrijkste uitkomstmaat het behalen van de beweegnormen is en omdat beide groepen grotendeels een vergelijkbaar beeld laten zien in de veranderingen van het beweeggedrag, is er voor gekozen om de deelnemers van de bedrijfssporten van beide aanbieders bij elkaar te nemen voor de verdere analyses. Om inzichtelijk te maken dat

<sup>3</sup> De gegevens in de kolom van de stoppers is gebaseerd op alle personen die de 0-meting hebben ingevuld.

de resultaten van beide aanbieders daadwerkelijk samengenomen mochten worden, is in paragraaf 3.6 het verloop van het beweeggedrag per aanbieder gepresenteerd (figuur 1 en 2).

### 3.3 Kenmerken deelnemers

Tabel 3 laat een overzicht zien van de kenmerken van deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld en van deelnemers die slechts één van de vragenlijsten volledig hebben ingevuld (i.e. drop-outs). De gemiddelde leeftijd van deelnemers was 45 jaar. Mannen en vrouwen waren vrijwel gelijk vertegenwoordigd. Op basis van de gemiddelde BMI score van deelnemers (i.e. 25 kg/m<sup>2</sup>) en de brede range kan geconcludeerd worden dat ook werknemers met overgewicht en zelfs obesitas deelnamen aan bedrijfssport. Het overgrote deel van de deelnemers had naar eigen zeggen een (zeer) goede gezondheid en een (zeer) goed uithoudingsvermogen.

**Tabel 3** Kenmerken van de respondenten (in % (aantal) of gemiddelde (SD; range))

Kenmerk	Deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld (n=118) <sup>4</sup>	Deelnemers die één vragenlijst volledig hebben ingevuld; i.e. drop-outs (n=56)
Geslacht (% man)	54 (n=64)	64 (n=36)
Leeftijd (jaren)	45 (8,3; 27-61)*	41 (10,4; 19-59)
Opleiding (% HBO en hoger)	47 (n=55)	43 (n=24)
Lengte (cm)	176 (9,3; 154-197)	177 (8,6; 160-196)
Gewicht (kg)	77 (12,3; 55-115)	78 (13,8; 56-115)
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	25 (3,1; 19-37)	25 (4,0; 17-38)
Subjectieve gezondheid (% (zeer) goed)	92 (n=109)	98 (n=55)
Geschat uithoudingsvermogen (% (zeer) goed)	78 (n=92)	80 (n=45)
Chronische aandoeningen die bewegen beperken (%)	8 (n=10)	7 (n=4)

\* Het verschil in leeftijd tussen beide groepen is significant  $p < .05$

### 3.4 Bereik inactieven

Om de vraag te beantwoorden of inactieven worden bereikt met de bedrijfssport is gekeken naar het aantal personen dat per meetmoment inactief was. De definitie van inactiviteit is: “op geen enkele dag van de van de week minimaal 30 minuten matig lichamelijk actief zijn”. Vlak voor de bedrijfssport startte (T<sub>-1</sub>) waren 12 deelnemers (7%) inactief. In de laatste twee weken van de bedrijfssport (T<sub>0</sub>) waren 8 personen (5%) inactief. Deze aantallen zijn gebaseerd op alle personen die de basisvragenlijst hebben ingevuld (N=174). De percentages inactieven die gelden voor de personen die zowel de basis- als de follow-up vragenlijst hebben ingevuld (N=118) zijn respectievelijk 4% (T<sub>-1</sub>), 4% (T<sub>0</sub>) en 5% (T<sub>1</sub>). Het aantal inactieven onder de deelnemers was dus al redelijk laag bij aanvang en deelname aan het bedrijfssportprogramma heeft niet geleid tot een lager aantal inactieven.

<sup>4</sup> Vermeld aantal deelnemers is inclusief het aantal stoppers

### 3.5 Participatie

Om de vraag te beantwoorden wat het gemiddelde aantal trainingen is dat per deelnemer werd bijgewoond zijn de gegevens van de personen die de basisvragenlijst hebben ingevuld (N=174) geanalyseerd. In de vragenlijst gaven deelnemers aan hoeveel trainingen er tot op dat moment waren aangeboden en aan hoeveel van deze trainingen zij hadden deelgenomen. De gegevens zijn per bedrijfssport geanalyseerd. Tabel 4 bevat een overzicht van het aantal trainingen dat volgens de aanbieder is gegeven en de gemiddelde opkomst zoals die berekend kon worden op basis van de zelfgerapporteerde presentie (zie bijlage D, vraag 3 en 4). Het gemiddelde opkomstpercentage volgens deelnemers varieerde tussen de 53% en 86%.

**Tabel 4** Het geschatte aantal trainingen dat is gegeven per bedrijfssport.<sup>5</sup>

Bedrijf	Type sport	# trainingen per groep (volgens aanbieder)	Gemiddeld opkomst percentage volgens deelnemers (%; SD)
Woningstichting	Golf	9	83 (12,6)
Vervoersbedrijf	Hardlopen	4	79 (25,6)
Afvalverwerkingsbedrijf	Hardlopen	16	78 (17,1)
Supermarkt	Hardlopen	8	53 (24,5)
Afvalverwerkingsbedrijf	Mountainbiken	8	76 ( 8,5)
Vervoersbedrijf	Nordic	4	78 (26,0)
	Walking		
Woningstichting	Roeien	4	86 (13,4)
<i>Gemiddelde (standaarddeviatie)</i>		<i>8 (4,3)</i>	<i>76 (24,8)</i>

Aan de respondenten is gevraagd wat de belangrijkste redenen waren om deel te nemen (zie tabel 5). Iedere respondent kon meerdere redenen aanvinken. Daarnaast hadden de respondenten de mogelijkheid om een eigen reden in te vullen. Dit is gedaan door 22 personen. Deze redenen zijn gebundeld en opgenomen in tabel 5. De meest genoemde reden om deel te nemen aan bedrijfssport was het verbeteren of op peil houden van de conditie. Twee andere veel genoemde redenen waren ‘ontspanning’ en ‘gezondheid verbeteren of behouden’.

<sup>5</sup> Er waren 2 personen die de vragen over het aantal (bijgewoonde) trainingen niet hadden ingevuld en er waren 5 personen die bij deze vragen een 0 (nul) hadden ingevuld. Deze zijn niet meegenomen in de berekeningen.

**Tabel 5** Belangrijkste redenen om mee te doen aan bedrijfssport.

Reden	Frequentie <sup>6</sup> (N)	Percentage (%)
Conditie verbeteren of op peil houden	136	76,0
Ontspanning	99	55,3
Gezondheid verbeteren of behouden	95	53,1
Gezelligheid	62	34,6
Afvallen	49	27,4
Energie kwijt kunnen	15	8,4
Kennismaken met betreffende sport	6	3,4
Trainen voor de Dam tot Damloop	5	2,8
Financiële redenen	2	1,1
Collega's op andere manier leren kennen	2	1,1

### 3.6 Veranderingen in beweeggedrag

Deze paragraaf behandelt de veranderingen in het beweeggedrag van deelnemers aan bedrijfssport. Eerst worden de veranderingen besproken t.a.v. het percentage deelnemers dat NNGB haalt. Daarna worden de veranderingen besproken t.a.v. het percentage deelnemers dat de fitnorm behaalt.

#### 3.6.1 Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Bij de deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld (N=118) is een stijging in de tijd waar te nemen van het percentage dat de NNGB haalt (zie tabel 6).

**Tabel 6** Behalen NNGB (in aantallen en %) op alle drie de meetmomenten door de deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld (N=118).

Periode	Aantal (%)
Vlak voor de bedrijfssport van start ging (T <sub>-1</sub> )	25 (21%)*
Laatste twee weken van de bedrijfssport (T <sub>0</sub> )	45 (38%)**
Drie maanden na afloop van de bedrijfssport (T <sub>1</sub> )	50 (42%***)

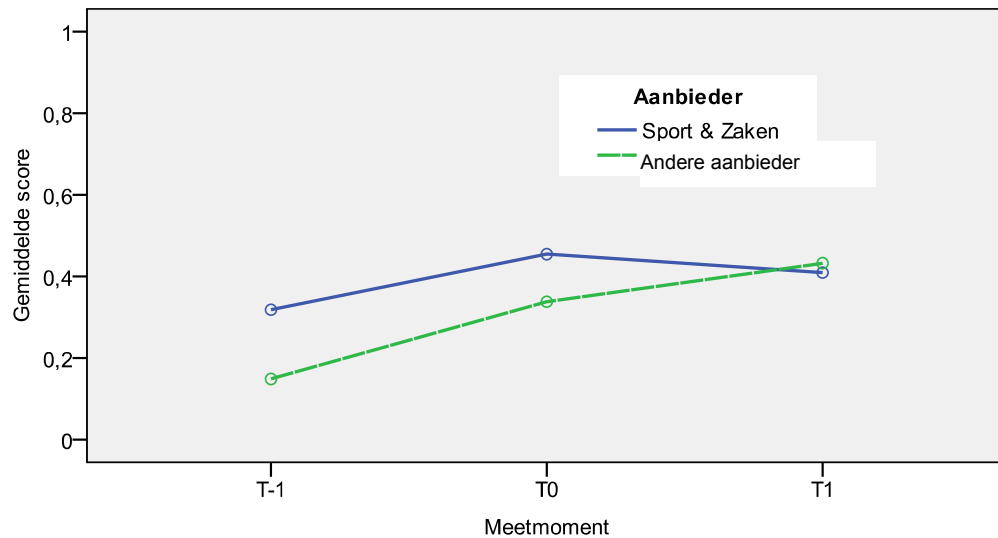
\* Het verschil tussen T<sub>0</sub> en T<sub>-1</sub> is significant ( $p=0,00$ )

\*\* Het verschil tussen T<sub>1</sub> en T<sub>0</sub> is niet significant ( $p=0,55$ )

\*\*\* Het verschil tussen T<sub>1</sub> en T<sub>-1</sub> is significant ( $p=0,00$ )

De toename tussen de start (T<sub>-1</sub>) en het einde van de bedrijfssport (T<sub>0</sub>) en tussen de start van de bedrijfssport (T<sub>-1</sub>) en drie maanden na afloop van de bedrijfssport (T<sub>1</sub>) is significant ( $p=0,00$ ), maar de toename tussen het einde van de bedrijfssport en drie maanden later is veel kleiner en niet significant ( $p=0,55$ ). Dit betekent dat meer deelnemers op zowel de korte als lange termijn aan de NNGB voldoen ten opzichte van het moment dat ze starten met de bedrijfssport, en dat het aantal deelnemers na afloop van het programma niet afneemt. In figuur 1 is de fluctuatie van het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB op de drie meetmomenten geplot voor beide aanbieders.

<sup>6</sup> Het totaal telt op naar meer dan 174 (het aantal respondenten), omdat bij deze vragen meerdere antwoorden aangekruist konden worden.



**Figuur 1** De gemiddelde score m.b.t. het voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), per aanbieder per meetmoment. Een gemiddelde score van 0 betekent dat 0% van de deelnemers voldeed aan de NNGB en een score van 1 dat 100% hieraan voldeed.

Vervolgens is apart gekeken naar het behalen van de NNGB op  $T_0$  en  $T_{-1}$  van alle personen die de baselinemeting hebben ingevuld ( $N=174$ ). Van deze personen voldeed 38% twee weken voor het einde van de bedrijfssport aan de NNGB en 24% vlak voor de aanvang van de bedrijfssport aan de NNGB. Dit verschil is significant ( $p=0,00$ ). Deze gegevens corresponderen met die van de groep die beide metingen heeft ingevuld.

Dezelfde gegevens zijn ook op een andere manier benaderd en geanalyseerd, namelijk door te kijken naar het aantal dagen per week dat men tenminste 30 minuten matig intensief actief is (ongeacht of ze daarmee voldoen aan de NNGB). Deze gegevens zijn weergegeven in tabel 7. Hierbij ontstaat hetzelfde beeld als bij tabel 6.

**Tabel 7** Aantal dagen per week waarop deelnemers minimaal 30 minuten matig intensief actief waren (gemiddelde en standaarddeviatie), op alle drie de meetmomenten door de deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld ( $N=118$ ).

Periode	Gemiddeld (standaarddeviatie)
Vlak voor de bedrijfssport van start ging ( $T_{-1}$ )	3,0 (1,7)*
Laatste twee weken van de bedrijfssport ( $T_0$ )	3,8 (1,7)**
Drie maanden na afloop van de bedrijfssport ( $T_1$ )	4,0 (1,9)***

\* Het verschil tussen  $T_0$  en  $T_{-1}$  is significant ( $p=0,00$ )

\*\* Het verschil tussen  $T_1$  en  $T_0$  is niet significant ( $p=0,26$ )

\*\*\* Het verschil tussen  $T_1$  en  $T_{-1}$  is significant ( $p=0,00$ )

Ook deze analyse is apart gedaan voor alle personen die de baselinemeting hebben ingevuld ( $N=174$ ). Het aantal dagen per week dat de deelnemers minimaal 30 minuten matig intensief actief zijn was twee weken voor het einde van de bedrijfssport gemiddeld 3,8 ( $\pm 1,8$ ) en vlak voor de aanvang van de bedrijfssport was dit gemiddeld



3,0 ( $\pm 1,8$ ). Dit verschil is significant ( $p=0,00$ ). Ook deze gegevens corresponderen met die van de groep die beide metingen heeft ingevuld.

### 3.6.2 Fitnorm

Dezelfde analyses zijn gedaan om te bepalen hoeveel deelnemers de fitnorm haalden op de drie meetmomenten (zie tabel 8).

Andere aanbieder

**Tabel 8** Behalen fitnorm (in aantallen en %) op alle drie meetmomenten door de deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld (N=118).

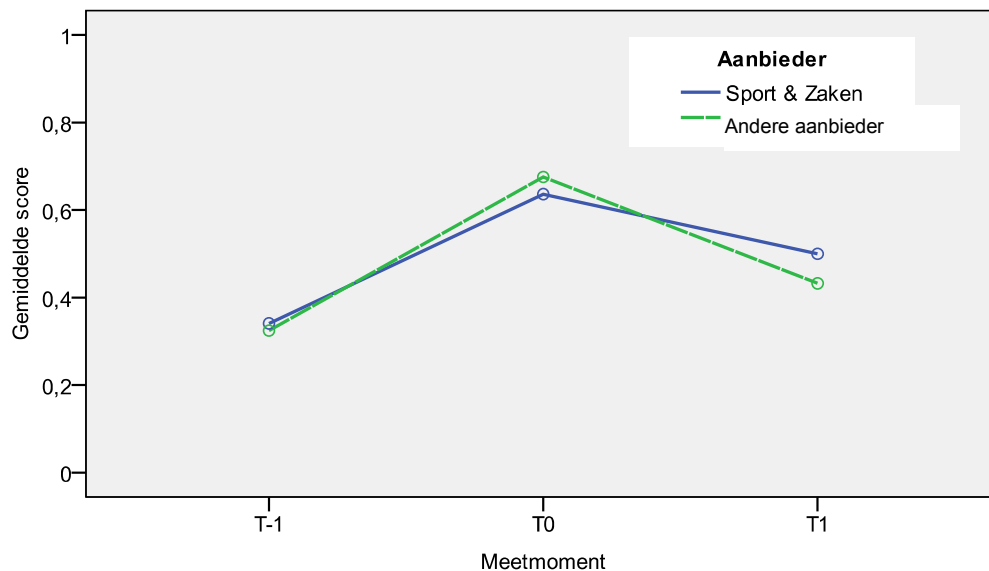
Periode	Aantal (%)
Vlak voor de bedrijfssport van start ging (T <sub>-1</sub> )	39 (33%)*
Laatste twee weken van de bedrijfssport (T <sub>0</sub> )	78 (66%**)
Drie maanden na afloop van de bedrijfssport (T <sub>1</sub> )	54 (46%***)

\* Het verschil tussen T<sub>0</sub> en T<sub>-1</sub> is significant ( $p=0,00$ )

\*\* Het verschil tussen T<sub>1</sub> en T<sub>0</sub> is significant ( $p=0,00$ )

\*\*\* Het verschil tussen T<sub>1</sub> en T<sub>-1</sub> is significant ( $p=0,02$ )

De belangrijkste constatering is dat meer deelnemers gaan voldoen aan de fitnorm tussen de start en het einde van het bedrijfssportprogramma. Ook drie maanden na afloop van het programma was het percentage fitnormactieven nog altijd significant hoger dan vóór de start van het programma. Ondanks deze significante verandering op de lange termijn daalde het percentage fitnormactieven tussen T<sub>0</sub> en T<sub>1</sub> met 20 procentpunten. Deze daling was significant ( $p=0,00$ ). Hetzelfde beeld voor T<sub>-1</sub> en T<sub>0</sub> ontstaat als specifiek gekeken wordt naar alle personen die de baselinemeting hebben ingevuld (N=174). In figuur 2 is de fluctuatie van het percentage deelnemers dat voldoet aan de fitnorm op de drie meetmomenten geplot voor beide aanbieders.



**Figuur 2** De gemiddelde score m.b.t. het voldoen aan de fitnorm, per aanbieder per meetmoment. Een gemiddelde score van 0 betekent dat 0% van de deelnemers voldeed aan de Fitnorm en een score van 1 dat 100% hieraan voldeed.

Ook is gekeken naar het aantal dagen dat de deelnemers zwaar intensief actief zijn (ongeacht of ze daarmee voldoen aan de fitnorm), zie tabel 9. Het beeld is overwegend hetzelfde, maar deze benadering laat zien dat het gemiddelde aantal dagen dat men zwaar intensief actief is ook significant verschilt ( $p=0,00$ ) tussen het moment vlak na de beëindiging van de bedrijfssport en drie maanden later. Verder kan geconstateerd worden dat de deelnemers aan het einde van het bedrijfssportprogramma gemiddeld precies op de ondergrens van de fitnorm zitten (ten minste drie dagen per week zware lichamelijke activiteit verrichten).

**Tabel 9** Aantal dagen per week waarop deelnemers minimaal 20 minuten intensief actief waren (gemiddelde en standaarddeviatie), op alle drie de meetmomenten door de deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld (N=118).

Periode	Gemiddeld (standaarddeviatie)
Vlak voor de bedrijfssport van start ging ( $T_{-1}$ )	2,1 (1,4)*
Laatste twee weken van de bedrijfssport ( $T_0$ )	3,0 (1,5)**
Drie maanden na afloop van de bedrijfssport ( $T_1$ )	2,5 (1,6)***

\* Het verschil tussen  $T_0$  en  $T_{-1}$  is significant ( $p=0,00$ )

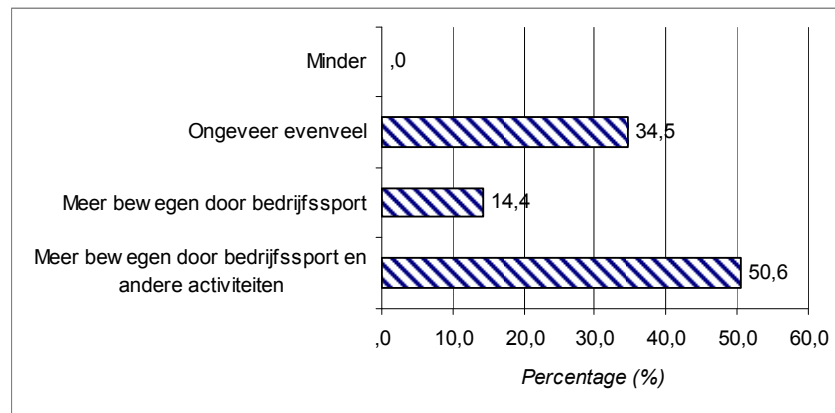
\*\* Het verschil tussen  $T_1$  en  $T_0$  is significant ( $p=0,00$ )

\*\*\* Het verschil tussen  $T_1$  en  $T_{-1}$  is significant ( $p=0,01$ )

Hetzelfde beeld voor  $T_{-1}$  en  $T_0$  ontstaat als specifiek gekeken wordt naar alle personen die de baselinemeting hebben ingevuld (N=174).

### 3.7 Subjectieve mening over beweeggedrag

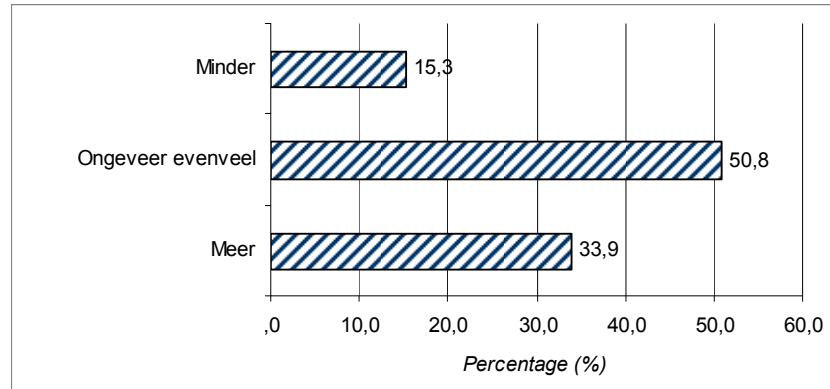
Om de vraag te beantwoorden in hoeverre de deelnemers denken dat zij meer zijn gaan bewegen (via bedrijfssport en/of andere lichamelijke activiteit) is zowel in de baselinemeting als in de follow-upmeting een vraag gesteld over de eigen inschatting van het beweeggedrag. De figuren 3 en 4 bevatten een weergave van de antwoorden.



**Figuur 3** De subjectieve mening van alle respondenten (N=174) over de toename/afname van hun beweeggedrag op  $T_0$  ten opzichte van  $T_{-1}$ .

Aan het einde van het bedrijfssportprogramma ( $T_0$ ) vond geen van de respondenten dat hij/zij minder was gaan bewegen (Figuur 3). Ruim de helft (50,6%) gaf aan meer te zijn gaan bewegen door zowel bedrijfssport als door andere activiteiten. Drie maanden na

afloop van het bedrijfssportprogramma gaf eenderde van de deelnemers aan meer te bewegen dan voordat het programma van start ging (Figuur 4). Uit figuur 4 blijkt echter tevens dat 15% van de deelnemers na drie maanden zelf vindt dat hij/zij minder beweegt ten opzichte van het moment dat het bedrijfssportprogramma stopte.



**Figuur 4** De subjectieve mening van de respondenten die zowel de basismeting als de follow-upmeting hebben ingevuld (N=118) over de toename/afname van hun beweeggedrag op T<sub>1</sub> ten opzichte van T<sub>0</sub>.

### 3.8 Resultaten stoppers

Van de 174 ondervraagde deelnemers zijn 36 respondenten (21%) voortijdig gestopt met de deelname aan de bedrijfssport. Tabel 10 bevat een overzicht van de genoemde redenen. Bijna de helft van de stoppers (44,1%) gaf aan dat een blessure de oorzaak was van het voortijdig afhaken.

**Tabel 10** Genoemde redenen om voortijdig te stoppen met de deelname aan bedrijfssport.

Reden	Frequentie (N)	Percentage (%)
Blessure	15	44,1
Andere prioriteiten	7	20,6
Geen tijd	5	14,7
Vakantie	5	14,7
Ziekte	2	5,9

Bij de categorie overig werden aanvullend de volgende redenen aangegeven:

- "De vijf kilometer loop zag ik toch (nog) niet zitten";
- "Dochter in ziekenhuis";
- "Door privé omstandigheden was het niet mogelijke de laatste les bij te wonen";
- "Familieomstandigheden";
- "Ik loop nu op zondag een grote afstand, dan is een flinke training op maandag te veel";
- "Ik loop nu wel, maar niet meer via het bedrijf";
- "Onregelmatige diensten";

### 3.9 Resultaten waardering trainers en programmaonderdelen

Om de vraag te beantwoorden hoe tevreden deelnemers zijn over de bedrijfssport is gevraagd hoe tevreden de deelnemers zijn over de trainer en over de verschillende programmaonderdelen van de bedrijfssport waaraan ze hebben deelgenomen. Zij konden op een 5-puntsschaal (1 = zeer ontevreden, 2 = tevreden, 3 = neutraal, 4 = tevreden, 5 = zeer tevreden) aangeven hoe ze over de trainer en de programmaonderdelen dachten. Deze gegevens zijn geanalyseerd per sport. Bijlage A bevat de scores die zijn gegeven over de trainer. Hieruit blijkt dat de deelnemers gemiddeld tevreden zijn over de klantvriendelijkheid van de trainers, de kwaliteit van hun trainingen en de mate waarin ze enthousiasmeren. De beoordelingen van de verschillende programmaonderdelen zijn over het algemeen ook goed, maar deze hebben iets meer spreiding in de scores (zie bijlage B). De hoogste score wordt gegeven aan de coördinatie van het programma en de minst hoge score aan de frequentie van de trainingen.

Ook konden de deelnemers aangeven hoe het programma verbeterd kon worden. De opmerkingen zijn opgenomen in bijlage C.

## 4 Discussie

Het doel van de effectevaluatie was om na te gaan in hoeverre bedrijfssport het beweeggedrag van deelnemers (duurzaam) bevordert. Hierbij werd nagegaan in hoeverre deelnemers vaker aan de beweegnormen (NNGB en fitnorm) gingen voldoen gedurende het programma en drie maanden na afloop van het programma. Daarnaast werd geïnventariseerd in hoeverre inactieven worden bereikt. Om bovenstaand doel te bereiken werden werknemers bij vijf bedrijven middels twee vragenlijsten bevestigd over hun beweeggedrag op drie verschillende momenten; 1. vlak voor de start van het bedrijfssportprogramma, 2. in de laatste twee weken van het programma en 3. drie maanden na afloop van het programma. In de evaluatie zijn vijf bedrijfssporten onderzocht: hardlopen, roeien, golf, Nordic Walking en mountainbiken. Alle bedrijfssporten werden verzorgd door Sport en Zaken. Bij één van de deelnemende bedrijven werd, naast het Nordic Walking programma van Sport en Zaken, tevens een hardloopprogramma aangeboden dat verzorgd werd door een andere aanbieder. Deelnemers aan dit alternatieve hardloopprogramma zijn ook meegenomen in het onderzoek. In de hoofdanalyses zijn de resultaten van dit hardloopprogramma samengevoegd met de resultaten van de Sport en Zaken programma's omdat de effectiviteit van dit programma niet bleek te verschillen van de effectiviteit van de Sport en Zaken programma's.

Op basis van de effectevaluatie kan geconcludeerd worden dat deelnemers aan bedrijfssport zowel gedurende het programma als drie maanden na afloop van het programma vaker voldoen aan de beweegnormen dan vóór de start van het bedrijfssportprogramma. Wegens het ontbreken van een controlegroep (i.e. niet-deelnemers) kan echter niet met zekerheid worden gezegd dat de gevonden veranderingen in het beweeggedrag het gevolg zijn van bedrijfssport. Daarnaast is bij de interpretatie van de veranderingen op de lange termijn enige voorzichtigheid geboden omdat het percentage fitnormactieven significant daalde na afloop van het bedrijfssportprogramma en de follow-up periode maar drie maanden was.

### *Bereik doelgroep*

Indien we het percentage normactieven bij de start van de bedrijfssportprogramma's (NNGB: 21%; Fitnorm: 33%) vergelijken met het percentage normactieven onder de Nederlandse volwassenen in 2007 (NNGB: 59%; Fitnorm 16%) (Hildebrandt et al. 2008) dan kan geconcludeerd worden dat de deelnemers aan bedrijfssport t.o.v. de volwassenen Nederlandse bevolking weliswaar minder vaak aan de NNGB voldoen maar dat zij wel vaker aan de Fitnorm voldoen. Dit suggereert dat deelnemers aan bedrijfssport bij de start van het programma vaker aan sport doen dan de gemiddelde volwassen Nederlander maar dat zij deze sportactiviteiten niet of slechts in beperkte mate aanvullen met matig intensieve vormen van lichamelijke activiteit. Het percentage inactieven dat deelnam aan bedrijfssport (i.e. 7%) lag slechts iets hoger dan het percentage inactieven onder volwassenen in Nederland; i.e. 5.1% in 2007 (Hildebrandt et al. 2008). Dit suggereert dat inactieve werknemers maar in beperkte mate worden bereikt door bedrijfssport. Al met al lijkt het erop dat bedrijfssport toch de wat meer sportieve werknemers aanspreekt. Het verdient aanbeveling na te gaan welke factoren hierbij een rol spelen en of het mogelijk is de groep minder-actieven te bereiken door specifiek deze factoren te adresseren in de werving.

### *Blessures*

Opmerkelijk is dat bijna de helft van de uitvallers (44%) een blessure als reden opgeeft van vroegtijdige uitval. Dit is een ongewenste 'bijwerking', zeker als dit ook in arbeidsverzuim zou resulteren (hetgeen niet is onderzocht). In ieder geval is aan te bevelen na te gaan wat de oorzaak van deze blessures zijn en een beleid op te zetten om deze te voorkomen.

### *Beperkingen van dit onderzoek*

Om financiële en praktische redenen is gekozen voor een onderzoeksdesign waarbij deels retrospectief en deels prospectief werd gemeten. Bovendien werden alleen deelnemers aan bedrijfssport bevestigd en was er dus geen controlegroep.

Doordat het onderzoek deels retrospectief van aard was, moesten deelnemers in de baseline vragenlijst vragen beantwoorden over hun beweeggedrag in het verleden (i.e. vlak voor de start van het bedrijfssportprogramma). Doordat deelnemers mogelijk moeite hadden zich te herinneren hoeveel zij bewogen voor de start van het programma zijn de veranderingen in het beweeggedrag mogelijk vertekend (recall-bias). Een andere vorm van vertekening heeft mogelijk opgetreden doordat niet alle deelnemers beide vragenlijsten invulden. Deze vertekening kan optreden indien deelnemers die beide vragenlijsten invulden verschilden van deelnemers die slechts één vragenlijst invulden (i.e. drop-outs). Er is dan sprake van selectie-bias. Aangezien uit de drop-out analyses bleek dat de verandering in het beweeggedrag van drop-outs gelijk was aan dat van deelnemers die beide vragenlijsten invulden, ligt het niet voor de hand te veronderstellen dat de resultaten t.a.v. het beweeggedrag vertekend zijn door selectie-bias. Een belangrijke beperking van dit onderzoek is gelegen in de afwezigheid van een controlegroep. Zoals eerder werd gemeld, kan hierdoor niet met zekerheid worden gezegd dat de gevonden effecten zijn toe te schrijven aan de bedrijfssport. Ondanks dat een toename van het beweeggedrag bij niet-deelnemers niet kan worden uitgesloten, ligt het niet voor de hand dat de niet-deelnemers in vergelijkbare mate meer zijn gaan bewegen als de deelnemers aan bedrijfssport. Bij een toename van het beweeggedrag van niet-deelnemers, bijvoorbeeld door seizoensinvloeden, zijn de effecten zoals beschreven in dit rapport, overschat. In de praktijk is het echter lastig om niet-deelnemers een vragenlijst te laten invullen. Zij zijn vaak minder gemotiveerd dan deelnemers omdat ze minder betrokken zijn bij het programma dat wordt geëvalueerd. Hierdoor ontstaat het risico op selectieve respons onder de niet-deelnemers en hiermee een mogelijke onderschatting van de effecten.

Een laatste beperking is gelegen in de generaliseerbaarheid van de resultaten. Het bedrijfssportaanbod van Sport en Zaken is heel heterogeen. De bedrijfssporten die in deze effectevaluatie zijn meegenomen verschilden van elkaar in duur, aantal trainingen, doel en type sport. Doordat verreweg het grootste deel van de deelnemers meedeed aan hardlopen kunnen de onderzoeksresultaten niet zonder meer gegeneraliseerd worden naar andere bedrijfssporten. Het aantal deelnemers aan de overige bedrijfssporten was dusdanig klein dat de effecten niet per type bedrijfssport konden worden geanalyseerd.

### *Vergelijking met eerder onderzoek*

TNO voerde in 2007/2008 een pilot-studie uit die in grote lijnen vergelijkbaar was met het huidige onderzoek (Bernaards en Hildebrandt 2008). In deze pilot-studie werd het percentage normactieven bepaald bij de start van de bedrijfssportprogramma's en na afloop van de programma's. Net als in het huidige onderzoek voldeden de deelnemers bij de start van het bedrijfssportprogramma vaker aan de fitnorm dan aan de NNGB. Ook steeg het percentage deelnemers dat aan de Fitnorm voldeed gedurende het programma. In het pilot onderzoek bleef het percentage deelnemers dat aan de NNGB

voldeed echter gelijk gedurende het programma terwijl in het huidige onderzoek sprake was van een stijging. Het is onbekend wat de oorzaak is van dit verschil. Net als in het huidige onderzoek waren de deelnemers aan hardlooptrainingen oververtegenwoordigd en gaf ongeveer eenderde van de deelnemers aan naast bedrijfssport meer te zijn gaan bewegen.

#### *Adviezen voor de praktijk*

Het aanbieden van bedrijfssport lijkt een goede en leuke manier om werknemers in beweging te krijgen. Dit blijkt uit de hoge waardering van de bedrijfssportprogramma's en de positieve veranderingen in het beweeggedrag tussen de start van het programma en drie maanden na afloop van de trainingen. Bedrijven dienen zich echter wel bewust te zijn van het feit dat inactieven maar in beperkte mate deelnemen aan bedrijfssport en dat de positieve resultaten die in dit rapport beschreven staan vooral gebaseerd zijn op hardloopp programma's. Voor bedrijven die vooral inactieven in beweging willen krijgen, lijkt het aanbieden van bedrijfssport onvoldoende. Aangezien slechts 5% van de volwassen Nederlanders in 2007 inactief was, doen bedrijven er echter goed aan hun beweegbeleid niet alleen op inactieve werknemers te richten. Door een andere positionering, marketing, promotie en communicatie kunnen aanbieders van bedrijfssport wellicht ook minder actieve werknemers motiveren om deel te nemen aan bedrijfssport. Het bedrijfssportprogramma moet dan wel afgestemd zijn op de beginnende sporter en o.a. aandacht schenken aan het voorkomen van blessures. Gezien het hoge aantal uitvallers door blessures zou dit thema ook bij de trainingen voor gevorderden aan de orde moeten komen. Of deelnemers aan bedrijfssport na een jaar nog steeds vaker de beweegnormen halen kan op basis van dit rapport niet worden bepaald. Toch lijkt het erop dat deelnemers na het stoppen van bedrijfssport niet direct terugvallen in hun oude beweegpatroon en kans zien het gat op te vullen met andere vormen van (wat minder intensieve) beweging. Op zich is dit een opmerkelijk en welkom effect. Het verdient aanbeveling nader uit te zoeken om welke beweegvormen dit gaat en welke motieven spelen om al dan niet zelf verder te gaan met sporten nadat de deelname aan bedrijfssport stopt. Ook is het van belang zicht te krijgen op de vraag of de trends die in dit onderzoek in de (toch relatief) korte follow-up van drie maanden naar voren komen, stand houden op de langere termijn.

## 5 Conclusie en aanbevelingen

### *Kenmerken deelnemers en bereik inactieven*

De gemiddelde leeftijd van deelnemers aan bedrijfssport was 45 jaar. Mannen en vrouwen waren ongeveer gelijk vertegenwoordigd. Zowel werknemers met overgewicht als obesitas namen deel aan bedrijfssport (gemiddelde BMI deelnemers: 25 kg/m<sup>2</sup>; range 19-37). De meeste deelnemers aan bedrijfssport hadden naar eigen zeggen een (zeer) goede gezondheid en een (zeer) goede conditie. Bij aanvang van het bedrijfssportprogramma voldeed 21% van de deelnemers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), 33% aan de Fitnorm en was 7% inactief. Dit suggereert dat het toch vooral de sportieve werknemers zijn die deelnemen aan bedrijfssport. Door het aanbieden van bedrijfssport worden inactieven maar in beperkte mate bereikt.

### *Participatie en uitval*

Op basis van zelfrapportage kan geconcludeerd worden dat gemiddeld 76% van de trainingen bijgewoond werden en dat 21% van de deelnemers vroegtijdig uitviel. Blessures waren de belangrijkste oorzaak van vroegtijdige uitval.

### *Veranderingen op korte termijn*

Deelnemers aan bedrijfssport gingen gedurende het programma vaker voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de Fitnorm. Een vergelijkbaar beeld was zichtbaar voor het aantal dagen waarop tenminste 30 minuten matig intensief werd bewogen en het aantal dagen waarop tenminste 20 minuten zwaar intensief werd bewogen. Deze bevindingen worden ondersteund door de subjectieve mening van deelnemers over de veranderingen in hun beweeggedrag. Wegens het ontbreken van een controlegroep kan niet met zekerheid worden gezegd dat de geobserveerde positieve veranderingen in het beweeggedrag het gevolg zijn van het bedrijfssportprogramma.

### *Veranderingen op lange termijn*

Ook drie maanden na afloop van het programma voldeden deelnemers vaker aan beide beweegnormen dan voor aanvang van het bedrijfssportprogramma. Desalniettemin voldeden deelnemers drie maanden na afloop van het programma minder vaak aan de Fitnorm dan direct na afloop van het programma.

### *Tevredenheid deelnemers*

De waardering van de trainers en de programmaonderdelen was hoog. Verbetermogelijkheden zijn vooral gelegen in de frequentie van de trainingen.

### *Aanbevelingen*

Voor de sportieve werknemers nemen deel aan bedrijfssport. Door een andere positionering, marketing, promotie en communicatie kunnen aanbieders van bedrijfssport wellicht ook minder actieve werknemers motiveren om deel te nemen aan bedrijfssport.

Blessures werden vaak genoemd als reden voor vroegtijdige uitval. Tijdens trainingen zou er daarom meer aandacht geschonken moeten worden aan de preventie van blessures.



Het verdient aanbeveling nader uit te zoeken welke beweegvormen deelnemers kiezen na afloop van het bedrijfssportprogramma en welke motieven spelen om al dan niet zelf verder te gaan met sporten.

Vervolgonderzoek met een langere follow-up zal moeten uitwijzen of de veranderingen in het beweeggedrag ook op de lange termijn (i.e. een jaar) behouden blijven.

## 6 Literatuur

BERNAARDS CM, HILDEBRANDT VH. Bereik en waardering van bedrijfssport en de participatie van risicogroepen. TNO Rapport 2008.022. Leiden, maart 2008.

BERNAARDS CM, HENDRIKSEN IJM, VERHEIJDEN MW. Voorwerk effectevaluatie bedrijfssport, COACH methode en Fietsen Scoort. TNO Rapport 2009.013. Leiden, TNO, januari 2009.

BOUTER LM, VAN DONGEN MCJM. Epidemiologisch onderzoek: opzet en interpretatie. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 3<sup>e</sup> herziene druk, 1995.

HENDRIKSEN IJM, STEGE JP, BERNAARDS CM. Effectevaluatie Fietsen Scoort. TNO Rapport 2009.123. Leiden, TNO, december 2009

HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, HOPMAN-ROCK M (red.). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006-2007. Leiden, TNO Kwaliteit van Leven, 2008.

JANS MP, PROPER KI, HILDEBRANDT VH. Sedentair gedrag van de Nederlandse werkende bevolking. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (red.). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2008: 67-82.

KEMPER HCG, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Consensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. TSG 2000;78(3):180-83.

MINISTERIE VAN VOLKSGEZONDHEID, WELZIJN EN SPORT. Kaderstellende afspraken Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Kamerstuk, 3 april 2008.

## A Tevredenheid deelnemers over de trainer

	Aanbieder	Klantvriendelijkheid		Kwaliteit training		Enthousiasmeren		
		Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	
<b>Hardlopen</b>								
Vervoersbedrijf (N=98)	Andere aanbieder	4,2	0,8	4,1	0,8	4,2	0,8	
Supermarkt (N=19)	Sport & Zaken	4,4	1,0	4,2	1,0	4,3	1,0	
Afvalverwerkings-bedrijf (N=6)	Sport & Zaken	4,8	0,4	4,7	0,5	5,0	0,0	
Totaal (N=123)	Andere aanbieder (N=98)	4,2	0,8	4,1	0,8	4,2	0,8	
	Sport & Zaken (N=25)	4,5	0,9	4,3	0,9	4,4	0,9	
	Totaal	4,3	0,8	4,2	0,8	4,3	0,8	
<b>Nordic Walking</b>								
Vervoersbedrijf (N=23)	Sport & Zaken	3,9	0,9	3,9	0,8	3,9	0,9	
<b>Mountainbiken</b>								
Afvalverwerkings-bedrijf (N=6)	Sport & Zaken	4,7	0,5	4,3	0,5	4,2	0,4	
<b>Golf</b>								
Woningstichting (N=15)	Sport & Zaken	4,1	0,5	3,9	0,8	4,0	0,7	
<b>Roeien</b>								
Woningstichting (N=7)	Sport & Zaken	4,0	0,6	4,0	0,6	4,0	0,6	
<b>Totaal</b>								
	Sport & Zaken (N=76)	4,2	0,8	4,1	0,8	4,1	0,8	
	Andere aanbieder (N=98)	4,2	0,8	4,1	0,8	4,2	0,8	
	Totaal (N=174)	4,2	0,8	4,1	0,8	4,2	0,8	

## **B      Tevredenheid deelnemers over het          bedrijfssportprogramma**

	Duur		Frequentie trainingen		Dag en tijdstip		Groeps-omvang		Groeps-samenstelling		Flexibiliteit programma		Coördinatie		Communicatie		Bereikbaarheid	
	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD
<b>Hardlopen</b>																		
Aanbieder <sup>7</sup>	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD	Gem.	SD
Supermarkt (N=19)	3,7	(0,8)	3,1	(0,9)	3,5	(1,1)	3,9	(0,6)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	4	(0,3)	4,1	(0,6)	4,5	(0,5)
Vervoersbedrijf (N=98)	3,7	(0,8)	3,6	(0,9)	3,6	(0,9)	3,8	(0,7)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	3,9	(0,6)	3,8	(0,7)	3,6	(0,8)
Afvalverwerkings-bedrijf (N=6)	3,8	(0,4)	4,2	(0,4)	4	(0,9)	4,7	(0,5)	4,7	(0,5)	4	(0,9)	4,2	(0,4)	3	(1,1)	4	(0,0)
Totaal (N=123)	3,8	(0,7)	3,3	(0,9)	3,6	(1,1)	4,1	(0,6)	4	(0,8)	3,7	(0,7)	4	(0,4)	3,8	(0,9)	4,4	(0,5)
AB (N=98)	3,7	(0,8)	3,6	(0,9)	3,6	(0,9)	3,8	(0,7)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	3,9	(0,6)	3,8	(0,7)	3,6	(0,8)
Totaal	3,7	(0,8)	3,5	(0,9)	3,6	(0,9)	3,9	(0,7)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	3,9	(0,6)	3,8	(0,8)	3,8	(0,8)
<b>Nordic Walking</b>																		
Vervoersbedrijf (N=23)	3,4	(0,8)	2,9	(1,0)	3,3	(0,8)	3,8	(0,7)	3,7	(0,6)	3,3	(0,9)	3,5	(0,8)	3,4	(0,9)	3,6	(0,9)
S&Z	3,4	(0,8)	2,9	(1,0)	3,3	(0,8)	3,8	(0,7)	3,7	(0,6)	3,3	(0,9)	3,5	(0,8)	3,4	(0,9)	3,6	(0,9)
<b>Mountainbiken</b>																		
Afvalverwerkings-bedrijf (N=6)	3	(0,9)	3,7	(1,0)	4	(0,6)	4,2	(0,4)	4,2	(0,4)	4,2	(0,4)	4	(0,6)	4,2	(0,8)	4,4	(0,5)
S&Z	3	(0,9)	3,7	(1,0)	4	(0,6)	4,2	(0,4)	4,2	(0,4)	4,2	(0,4)	4	(0,6)	4,2	(0,8)	4,4	(0,5)
<b>Golf</b>																		
Woningstichting (N=15)	3,7	(0,9)	3,9	(0,5)	4	(0,0)	2,9	(1,0)	3,9	(0,8)	3,5	(0,5)	4	(0,5)	4,1	(0,8)	4,1	(0,4)
S&Z	3,7	(0,9)	3,9	(0,5)	4	(0,0)	2,9	(1,0)	3,9	(0,8)	3,5	(0,5)	4	(0,5)	4,1	(0,8)	4,1	(0,4)
<b>Roeien</b>																		
Woningstichting (N=7)	4,3	(0,8)	4,1	(1,1)	4,4	(0,5)	4,1	(0,7)	4	(0,6)	4	(0,8)	4,3	(0,8)	4,1	(1,1)	4,6	(0,8)
S&Z	4,3	(0,8)	4,1	(1,1)	4,4	(0,5)	4,1	(0,7)	4	(0,6)	4	(0,8)	4,3	(0,8)	4,1	(1,1)	4,6	(0,8)
<b>Totaal</b>																		
S&Z (N=76)	3,6	(0,8)	3,4	(1,0)	3,7	(0,8)	3,8	(0,9)	3,9	(0,7)	3,6	(0,8)	3,9	(0,7)	3,8	(0,9)	4,1	(0,7)
AB (N=98)	3,7	(0,8)	3,6	(0,9)	3,6	(0,9)	3,8	(0,7)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	3,9	(0,6)	3,8	(0,7)	3,6	(0,8)
Totaal (N=174)	3,7	(0,8)	3,5	(0,9)	3,6	(0,9)	3,8	(0,8)	3,8	(0,7)	3,6	(0,7)	3,9	(0,6)	3,8	(0,8)	3,8	(0,8)

<sup>7</sup> S&Z = Stichting Sport en Zaken; AB = Andere aanbieder van hardlooptrainingen

## C Opmerkingen van de deelnemers bedrijfssporten

### Supermarkt (hardlopen)

- Betere starttijden, half 5 is véél te vroeg!!!
- Dat ik niet geweest ben naar alle hardlooptrainingen ligt vooral aan mij. Training an sich was goed. Alleen wellicht iets te vroeg. Nu was ik elke keer nog bezig met werk.
- Het zou prettig zijn als het een half uurtje later zou beginnen (nu haal ik het niet altijd met mijn werk). En het zou helemaal geweldig zijn als het niet enkel voor de Dam tot damloop, maar ook langer zou worden aangeboden. Ik vind het erg leuk om deel te nemen.
- Hogere frequentie (in dit geval 1 x per week). Niveauverschil van de deelnemers was groot. Dat maakt de groep op zich gezellig en de trainer nam het initiatief tot opsplitsing in twee niveaus. Voor beide valt wat te zeggen en een programma waarbij én de groep heterogeen is (dus gezellig veel mensen) én opsplitsen in beginners en gevorderden om de gewenste intensiteit is dan de leukste oplossing.
- Ik zou het heel fijn vinden als de tijden flexibeler zouden zijn
- Langer door laten lopen. Was een Dam tot Dam training. Laatste training 31 augustus; 3 weken voor de Damloop.
- Meer trainingen
- Meer trainingen aanbieden dan slechts eens per twee weken èn bij voorkeur op verschillende tijdstippen, of wissel het af. Op maandag train ik nog bij mijn zwemclub en dat is dan teveel op één dag. Dus ben ik pas gaan meedoen in de zomerstop van zwemmen terwijl ik op een andere dag zeer zeker vaker had gekund.
- Meerdere dagen een sportprogramma aanbieden, niet op 1 dag.
- Na afloop van het programma zou het goed zijn als vanuit de werkgever / Fit&Fun een vervolg gestimuleerd zou worden.
- Programma eerder starten. Programma is week 35 afgerond, terwijl eind week 38 pas de Dam tot Damloop is
- Van tevoren werd gecommuniceerd dat de trainer extra informatie zou verschaffen over hardlooptechniek, schoeisel, voeding enz. De trainer heeft echter alleen de trainingen gegeven zonder extra informatie te leveren. Dat was jammer, want dat was mede de reden dat ik me opgegeven heb.
- Verbetering zit in de duur van het programma, mag wat mij betreft het gehele jaar doorgaan om te voorkomen dat we in de winter weer minder gaan bewegen!

### Woningstichting (golf)

- 1. Kleinere groep. 2. Langere lestijd b.v. 1,5 uur.
- Afwisselend advies van meerdere trainers hielp mij nog meer vooruit
- De groep is nu te groot om de baan op te gaan, dus dat kan verbeterd worden door groepjes van minimaal 4 personen waardoor je meer kunt doen.
- De groep is veel te groot, maar daar gaat nu iets aan gebeuren. Na 6 lessen is dit aan de late kant. Er zijn diverse leraren geweest en hierdoor verschillende inzichten.
- Door de groepen kleiner te maken. Met 10 man golfles is eigenlijk niet te doen
- Door één en dezelfde instructeur aan te houden en een kleinere groep nemen dan nu het geval is.
- Door meer informatie van te voren te geven over de regels die je moet leren
- Eerder in het jaar beginnen zodat met buitensporten de zomertijd ten volste benut kan worden.
- Langere clinic
- Meer inzicht in de verschillende programma's
- Wellicht interessepeiling vooraf of tussentijds over de programmaonderdelen

### Woningstichting (roeien)

- Naast het conditioneel-sportieve element ook competitie(tje) organiseren

**Vervoersbedrijf (nordic walking)**

- 1. Langere training (40 min. is kort). 2. Iedere week i.p.v. om de 4 weken.
- Beter organiseren. Trainer wist de eerste keer niet waar hij kon gaan lopen. Vanuit de groep andere locatie gezocht. Frequentie; trainingen korter op elkaar plannen.
- Bij deelname aan nordic walking zijn collega's afgehaakt omdat ze per keer 2 reisurens kwijt waren. Helaas waren er te weinig deelnemers om dit op eigen standplaats te doen. Dus toch proberen het op eigen standplaats te houden.
- Dichterbij de standplaats Alkmaar
- Door betere communicatie van het bedrijf naar de trainer. Vooral de eerste keer waren er nogal wat misverstanden over tijdstip en plaats waar we elkaar zouden ontmoeten.
- Groep was erg klein, dus meer reclame
- Het zou langer kunnen zijn, dus meer dan 4 keer.
- Ik zou het liefst werken met ambassadeurs. Mensen die per standplaats weten wat er zoal leeft. Weten waar en wanneer er gesport kan worden. Rekening houden met de onregelmatige werktijden van het rijdend personeel. Mensen die weten te motiveren om te gaan deelnemen en te stimuleren om het vol te houden. Faciliteer deze ambassadeurs vanuit de holding, omdat de Productiegebieden gehouden worden aan hun begroting.
- Ingaan op wensen van deelnemers. Wij als deelnemers van Nordic Walking hadden bijvoorbeeld om een vervolg op de cursus gevraagd, maar niemand heeft daarop terugkoppeling gehad. Wij vonden immers 4 lessen te weinig, we hadden graag nog iets langer met trainer gewerkt.
- Jammer (maar begrijpelijk!) dat er alleen in grote plaatsen dit aanbod is. Als je in een kleinere plaats woont, moet je vaak reizen om aan een programma deel te nemen. Dat kan soms leiden tot niet meedoen terwijl je eigenlijk wel zou willen.
- Meer en beter communiceren, ook na inschrijving.
- Noodgedwongen gaan wandelen omdat Nordic Walking niet meer gedaan wordt. Meer initiatieven van de werkvloer gebruiken.
- Nordic walking weer op de lijst zetten want het wordt nu niet meer gegeven. Zorgen dat als je ergens een training mist met een andere groep kan meedoen voor meer flexibiliteit.
- Toch echt wat betere trainers
- Vorig jaar hebben we ook zoiets gehad en dat was toen iedere week i.p.v. 1x per maand. Daar heb ik trouw aan mee gedaan. Het grote voordeel voor mij was dat het onder werktijd gebeurde. De uren haalde ik makkelijk in door wat langer door te werken, maar als ik thuis kom en dan nog iets aan sport moet gaan doen, komt er gewoon niets van terecht. Nu was het veel makkelijker vol te houden doordat je collega's je ook meetrokken als je een keer geen zin had.
- Zondagmorgen is niet bepaald een tijd dat ik sta te springen om aan bedrijfssport te doen. Ik begrijp echter dat dit (vanwege het werk van de diverse mensen) niet anders kon. Een doordeweekse dag zou ik prettiger gevonden hebben. Ook een sportmogelijkheid dichterbij de woonplaats (Zwijndrecht-Bilthoven is een behoorlijke afstand) zou beter zijn.

**Vervoersbedrijf (hardlopen)**

- Beetje moeilijk invullen, had 2 verschillende activiteiten: hardlopen (meerdere trainingen gedurende 3 maanden) en 1x mindfulness. Ik vind het jammer dat je maar 1 activiteit mag doen per kwartaal. Cursus mindfulness is leuk, maar duurt 3 uurtjes en dan mag je de rest van het kwartaal nergens meer aan deelnemen. Het puntensysteem om voor cadeaus te sparen, vind ik een leuk idee, maar enigszins zuinig ingevuld: je kunt nooit het aantal punten halen voor een beetje leuk cadeau. Dat is gewoon niet mogelijk.
- Beter communicatie, frequentere trainingen
- Beter samenstelling van groepsniveau
- Beter trainingsschema's voor thuis. Schema's die geleidelijker je conditie opbouwen. In mijn schema moest je de ene week 15 minuten lopen en de volgende week ineens 30 minuten. Dat ging te snel.
- Continu aanbod
- Dichter bij woonplaats
- Dichterbij de woonplaats
- Door de tijden een beetje aan te passen het waren altijd tijden van 11.00 uur en meestal wil je uitslapen
- Door het dichterbij de werkplek te organiseren
- Door het op meerdere tijdstippen te doen i.p.v. elke keer op zondag ochtend

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Door vervolgcursus hardlopen aan te bieden..</li> <li>- Doorgaan met voorbereiding op een nieuwe loop.</li> <li>- Duidelijke uitleg hoe in te schrijven en waar je voor inschrijft.</li> <li>- Frequentie van de trainingen van 1x per maand naar meerdere keren per maand.</li> <li>- Geen idee, ik ben erg tevreden over organisatie en uitvoering!</li> <li>- Graag bereikbaar met OV. Meer rekening houden met mensen die in ploegendienst werken.</li> <li>- Groepstraining had vaker gemogen, als je onregelmatig werkt heb je meer kans om een training mee te maken.</li> <li>- Hardlooprogramma onder de maat. M.n. als men een geoefende hardloper is. Verbetering in alle opzichten.</li> <li>- Het had van mij wel langer door mogen lopen (-: Ik heb volgens mij niet extra hoeven betalen naast de bijdrage voor het fitcentrum</li> <li>- Het is prima zo</li> <li>- Ieder kwartaal zo'n hardlooprogramma aanbieden in de vorm zoals het eerste kwartaal</li> <li>- Ik ben zelf gediplomeerd en gecertificeerd trainer maar merk dat de kennis van de looptrainers van het fitheidprogramma niet meer aansluit bij de laatste ontwikkelingen</li> <li>- Ik zie de moeilijkheid, maar door de centrale ligging van de trainingen is het voor mij altijd een eind reizen.</li> <li>- In betere groepen verdeeld, en langduriger want 4 trainingen is niet echt veel.</li> <li>- In mijn trainingsschema heb ik alleen op zondag tijd voor een lange duurloop. De hardlooptraining was op zondag, maar daar werd geen lange duurloop gelopen. Dat betekende dat ik de trainingen niet wilde volgen - een lange duurloop is voor een halve marathontraining noodzakelijk. Dus: in de training een lange duurloop doen zou voor mij fijn zijn.</li> <li>- Is prima</li> <li>- Langere looptijd en meer specifiek voor de deelnemer. Voor mij was het schema vaak te kort omdat mijn tempo wat lager lag. Als ik me aan het schema zou houden dan maakte ik niet genoeg km's voor de halve marathon.</li> <li>- Langere periode</li> <li>- Locatie dicht bij mijn woonplaats</li> <li>- Locatie dichtbij het station</li> <li>- Meer trainingen verspreid over de tijd (dus keuzemogelijkheden)</li> <li>- Onderlinge competities tussen bedrijfsregio's organiseren</li> <li>- Op een gunstiger tijdstip zondagochtend 09.00 is vroeg als er nog gereisd moet worden. Bereikbaarheid was slecht</li> <li>- Prima</li> <li>- Prima zo, tegen het einde was ik de enige vrouw in de groep, de invloed daarop van de leiding lijkt me zeer beperkt.</li> <li>- Programma zou wat mij betreft over een langere termijn mogen: terugkomtrainingen</li> <li>- Training niet zo vroeg op een zondag (met reistijd erbij moest ik rond 7.15 's ochtends weg!)</li> <li>- Trainingen ter voorbereiding marathon ook niet op zondag.</li> <li>- Trainingslocatie dicht bij een station</li> <li>- Vaker gezamenlijk trainen</li> <li>- Vaker training</li> <li>- Veel vaker met elkaar trainen.</li> <li>- Voor ervaren lopers meer wedstrijden aanbieden, zonder (uitgebreide) begeleiding/training. Wel trainingschema's verstrekken.</li> </ul>
<p><b>Afvalverwerkingsbedrijf (hardlopen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdstip van de trainingen aanpassen.</li> </ul>
<p><b>Afvalverwerkingsbedrijf (mountainbiken)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ik vond het programma super en ben daardoor zelf fanatiek gaan fietsen. Heb door deze activiteit zelf een fiets aangeschaft.</li> <li>- Meer ondersteuning in het meten van de resultaten door de sporter zelf. Tijdens en na de sportbeoefening. Betere communicatie richting deelnemers.</li> </ul>



## D Baseline vragenlijst

### **De effectiviteit van bedrijfssport**

Geachte heer/mevrouw,

Hartelijk dank voor uw deelname aan dit vragenlijstonderzoek. Deze vragenlijst gaat over bedrijfssport. U hebt dit jaar deelgenomen aan één of meerdere bedrijfssporten. We willen met dit onderzoek nagaan in welke mate bedrijfssport werknemers aanzet tot meer bewegen. Er nemen meerdere bedrijven deel aan dit onderzoek. Het onderzoek wordt uitgevoerd door TNO in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

De antwoorden op de vragenlijst worden door TNO anoniem verwerkt en samengevat in een openbaar rapport. We verzoeken u vriendelijk om de gehele vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst duurt circa 10 minuten.

Onder de deelnemers die ook de vervolg-vragenlijst invullen (over ca. drie maanden) worden vijf iPod Nano's t.w.v. €129,- verloot.

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het projectteam via het emailadres [jasper.stege@tno.nl](mailto:jasper.stege@tno.nl) of via telefoonnummer 071 518 1692 (elke werkdag tussen 9.00-12.00).

Met vriendelijke groeten, namens het projectteam,

Dr. Claire Bernaards  
Projectleider TNO

Deelname aan bedrijfssport

1. Aan welke bedrijfssport(en) neemt u deel of hebt u dit jaar deelgenomen?  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Hardlopen (naar vraag 2)
- Nordic Walking (naar vraag 2)
- Mountainbike (naar vraag 2)
- Golf (naar vraag 2)
- Beach volleybal (naar vraag 2)
- Roeien (naar vraag 2)
- Anders, namelijk ... (naar vraag 2)
- Ik heb niet deelgenomen aan bedrijfssport (naar einde vragenlijst)

2. Wat is de reden dat u deelneemt of hebt deelgenomen aan bedrijfssport?  
**(EXTRA VRAAG)**  
*Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.*

- Conditie verbeteren of op peil houden
- Afvallen
- Gezondheid verbeteren of behouden
- Ontspanning
- Financiële redenen
- Energie kwijt kunnen
- Gezelligheid
- Anders, namelijk...

### Bedrijfsport

De volgende vragen gaan over uw ervaring met de bedrijfsport(en) waaraan u onlangs hebt deelgenomen. Indien u dit jaar aan meerdere bedrijfsporten hebt deelgenomen, vul dan de gegevens in van de bedrijfsport waaraan u als laatste hebt deelgenomen.

3. Hoeveel trainingen zijn er tot nu toe geweest?

*Indien u het exacte aantal niet weet, maak dan een schatting.*

Aantal trainingen: ...

4. Hoeveel van deze trainingen hebt u bijgewoond?

*Indien u het exacte aantal niet weet, maak dan een schatting.*

5. Bent u voor het einde van het programma gestopt met de deelname aan bedrijfsport?

- Ja (naar vraag 6)  
 Nee (naar vraag 7)

6. Waarom bent u vroegtijdig gestopt? (EXTRA VRAAG)

- Ziekte  
 Blessure  
 Geen tijd  
 Vakantie  
 Anders, namelijk: ...

Lichaamsbeweging

De volgende vragen gaan over de mate waarin u meer bent gaan bewegen gedurende uw deelname aan het bedrijfssportprogramma.

7. Vindt u dat u ten tijde van de bedrijfssportactiviteiten meer bent gaan bewegen?
- Ja, door deel te nemen aan de bedrijfssportactiviteiten en ook daarbuiten meer te gaan bewegen
  - Ja, door deel te nemen aan de bedrijfssportactiviteiten
  - Nee, mijn beweegactiviteiten zijn hetzelfde gebleven
  - Nee, ik ben in totaal minder gaan bewegen
8. Is het laatste bedrijfssportprogramma waaraan u deelnam al afgerond?
- Ja
  - Nee

Er volgen nu twee vragen over lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

9. Hoeveel dagen per week had u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging in **de laatste twee weken** van het bedrijfssportprogramma?

*Indien het bedrijfssportprogramma nog niet is afgerond beantwoordt u de vraag voor de afgelopen twee weken.*

*Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week: ...

10. Hoeveel dagen per week had u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging **vlak voordat u deelnam aan bedrijfssport**?

*Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week: ...

De volgende twee vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd.

Het gaat hier om inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken en tenminste 20 minuten per keer duren.

11. Hoe vaak per week beoefende u zulke inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten in **de laatste twee weken** van het bedrijfssportprogramma?

*Indien het bedrijfssportprogramma nog niet is afgerond beantwoordt u de vraag voor de afgelopen twee weken.*

*Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week: ...

12. Hoe vaak per week beoefende u zulke inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten **vlak voordat u deelnam aan bedrijfssport?**  
*Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week: ...

Beoordeling tevredenheid

13. Geef in de onderstaande tabel per onderdeel aan hoe tevreden u bent over de trainer.

Onderdeel	Zeer ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Zeer tevreden
Klantvriendelijkheid van de trainer					
Kwaliteit van de training					
Mate waarin de trainer deelnemers wist te enthousiasmeren					

14. Geef in de onderstaande tabel per onderdeel weer hoe tevreden u bent over het bedrijfssportprogramma.

Onderdeel	Zeer ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Zeer tevreden
Duur van het programma					
Frequentie van trainingen					
Dag(en) en tijdstip(pen) waarop trainingen worden gegeven					
Groepsomvang					
Groepssamenstelling (bijv. heterogeniteit groep)					
Flexibiliteit van het programma					
Coördinatie van het programma					
Communicatie door het bedrijf					

15. Hoe zou het programma verbeterd kunnen worden?

<vrije invulruimte>

Algemene gegevens

16. Wat is uw geslacht:

- Man
- Vrouw

17. Wat is uw leeftijd?

Aantal jaren:

18. Wat is uw lengte?

Lengte (*in afgeronde centimeters*):

19. Wat is uw gewicht?

Gewicht (*in afgeronde kilogrammen*):

20. Hebt u één of meerdere chronische aandoeningen die u beperken in uw beweggedrag?

*Bijvoorbeeld: hart- en vaatziekten, COPD, diabetes etc.*

- Ja
- Nee

21. Hoe is uw gezondheid over het algemeen?

- Zeer goed
- Goed
- Redelijk
- Matig
- Slecht

22. Hoe is uw fysieke fitheid/uithoudingsvermogen over het algemeen?

- Zeer goed
- Goed
- Redelijk
- Matig
- Slecht

23. Wat is de hoogste opleiding die u hebt afgemaakt?

- Geen opleiding afgemaakt of alleen basisonderwijs
- VMBO (LBO, LTS, LEAO, MAVO, leerlingenstelsel)
- Middelbaar beroepsonderwijs (bijv. MEAO, MTS, beroepsopleidende leerweg, beroepsbegeleidende leerweg)
- HAVO, VWO, HBS, Atheneum, Gymnasium
- Hoger beroepsonderwijs (bijv. HEAO, HTS, kweekschool) en universitair onderwijs

Algemene opmerkingen: vrije ruimte

### Vervolgonderzoek

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst. Over ongeveer drie maanden willen wij u opnieuw vragen een korte vragenlijst in te vullen over bedrijfssport en uw beweeggedrag. Onder alle deelnemers aan deze tweede vragenlijst zullen wij vijf iPods verloten. U kunt bij de volgende vragen aangeven of u mee wilt doen aan die tweede (en laatste) evaluatie.

24. Wilt u meedoen aan het vervolgonderzoek van bedrijfssport?
- Ja (naar invullen e-mailadres)
  - Nee (einde vragenlijst)

Om mee te kunnen doen aan tweede evaluatie hebben wij uw e-mailadres nodig. U ontvangt van ons een e-mail met daarin een link naar de tweede digitale vragenlijst. Wij zullen uw e-mailadres niet doorgeven aan derden en alleen gebruiken voor de doeleinden van dit onderzoek. Na afloop van het onderzoek zullen wij u door middel van een e-mail op de hoogte brengen van de prijswinnaars en de onderzoeksresultaten.

25. Wat is uw e-mailadres?  
E-mailadres: ...

### Einde vragenlijst

Hartelijk dank voor uw deelname aan het onderzoek.



## E Follow-up vragenlijst

### Introductie

Geachte heer/mevrouw,

Ongeveer drie maanden geleden hebt u een vragenlijst ingevuld die betrekking had op het bedrijfssportprogramma waaraan u hebt deelgenomen. U hebt toen aangegeven ook de vervolgvragenlijst in te willen vullen.

De vervolgvragenlijst is kort, maar erg belangrijk voor de vorming van inzicht in de effectiviteit van bedrijfssport. We hopen dat u daarom even de tijd neemt om de vragen in te vullen. Alvast bedankt voor uw medewerking.

Het invullen van de vervolgvragenlijst duurt circa vijf minuten. De antwoorden op de vragenlijst worden door TNO anoniem verwerkt en samengevat in een openbaar rapport. Een exemplaar van het rapport zal ook naar uw bedrijf worden verstuurd.

Onder de deelnemers die de vervolgvragenlijst volledig invullen worden vijf iPod Nano's t.w.v. €129.- verloot.

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het projectteam via het e-mailadres [jasper.stege@tno.nl](mailto:jasper.stege@tno.nl) of via telefoonnummer 071 518 1692 (elke werkdag tussen 9.00 en 12.00).

Met vriendelijke groet,

Jasper Stege  
Onderzoeker TNO

### Algemene gegevens

1. Hoe is uw gezondheid over het algemeen?

- Zeer goed
- Goed
- Redelijk
- Matig
- Slecht

2. Hoe is uw fysieke fitheid/withoudingsvermogen over het algemeen?

- Zeer goed
- Goed
- Redelijk
- Matig
- Slecht

**Lichaamsbeweging**

De volgende vraag gaat over lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen, tuinieren, sporten of beweging op het werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

3. Hoeveel dagen per week had u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging in de afgelopen twee weken?

*Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week:

De volgende vraag gaat over inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd. Het gaat hier om inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken en tenminste 20 minuten per keer duren.

4. Hoe vaak per week beoefende u zulke inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten in de afgelopen twee weken?

*Is het minder dan één dag per week, dan vult u een 0 (nul) in.*

Aantal dagen per week:

5. Hoeveel beweegt u nu in vergelijking met het moment dat het bedrijfssportprogramma werd afgesloten:

- Ik beweeg meer
- Ik beweeg ongeveer evenveel
- Ik beweeg minder

6. Bent u momenteel nog actief in de sport waaraan u heeft deelgenomen tijdens het bedrijfssportprogramma?

- Ja
- Nee

**Einde vragenlijst**

Dit is het einde van de vragenlijst.

Hartelijk bedankt voor uw deelname aan het onderzoek.