

TNO Kwaliteit van Leven

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T 071 518 18 18
F 071 518 19 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.008

Evaluatie bedrijfsfitness Belastingdienst Apeldoorn

Datum	Januari 2008
Auteur(s)	C.M. Bernaards V.H. Hildebrandt
Oprachtgever	Belastingdienst
Projectnummer	031.11720
Aantal pagina's	33

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 onderzoeksopdrachten 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.

© 2008 TNO

Samenvatting

Doel van het onderzoek

In dit rapport staan de resultaten beschreven van de evaluatie van het bedrijfsfitnessprogramma bij de Belastingdienst in Apeldoorn (de Plint). De evaluatie had als primair doel om rendement van het programma te bepalen door de balans tussen investeringen/kosten en opbrengsten in termen van verzuimreductie in kaart te brengen.

Methode

De aanbieder van het bedrijfsfitnessprogramma (High Five Health Promotion) heeft participatiegegevens aan TNO verstrekt over de periode 15-02-2006 tot en met 30-06-2007. De Belastingdienst heeft verzuimgegevens van B/CICT medewerkers verstrekt. Ook is er een webenquête uitgezet onder de medewerkers van B/CICT, o.a. om na te gaan wat beweegredenen van medewerkers waren om al dan niet deel te nemen aan het programma. Voor het bepalen van de kosten en baten van het bedrijfsfitnessprogramma werden de ziekteverzuimkosten, de kosten die High Five Health Promotion in rekening bracht, de lidmaatschapsgelden, de geschatte verbouwingskosten en de aanschaf van apparatuur en de facilitaire kosten meegenomen. In het rapport worden verschillende deelnemersgroepen vergeleken met de nooit deelnemers aan bedrijfsfitness. Ooit deelnemers hebben in de onderzoeksperiode tenminste één keer getraind. Continue deelnemers zijn ooit deelnemers die gedurende de hele onderzoeksperiode ingeschreven stonden. Continue deelnemers zijn vervolgens ingedeeld in regelmatige deelnemers (gemiddelde deelnamefrequentie tenminste 3 keer per maand) of niet regelmatige deelnemers (gemiddelde deelnamefrequentie minder dan 3 keer per maand).

Resultaten

708 van de 3756 interne medewerkers (18.8%) van B/CICT namen gedurende de periode van 1 jaar ooit deel aan bedrijfsfitness. 322 interne medewerkers (8.6%) namen deel vanaf de start op 1 juli 2006 tot en met juni 2007. Van deze continue deelnemers trainde 2.4% regelmatig (tenminste drie keer per maand). De deelnemers aan bedrijfsfitness hadden een ongunstiger risicoprofiel dan de nooit deelnemers. Dit betekent dat niet alleen de sportieve en gezonde werknemers deelnemen maar ook de werknemers die behoren tot de risicogroepen waarvoor het programma bij uitstek zinvol is. De meest genoemde reden om deel te nemen aan bedrijfsfitness is zowel voor deelnemers als ex deelnemers het op peil houden van de conditie en/of het lichaamsgewicht. Daarna volgen financiële redenen, het gewoon leuk vinden en het voorkomen van gezondheidsproblemen. De belangrijkste reden om te stoppen aan bedrijfsfitness is gebrek aan tijd. De baten van het bedrijfsfitnessprogramma, in termen van verminderd ziekteverzuim, wegen niet op tegen de kosten van bedrijfsfitness. Alleen voor de groep regelmatige deelnemers is de kosten baten balans gunstig. De verzuimreductie onder de regelmatige deelnemers was significant hoger dan onder de nooit deelnemers.

Conclusie

Ondanks dat de kosten van bedrijfsfitness niet opwegen tegen de baten in termen van verzuimreductie suggereren de gunstige resultaten van de regelmatige deelnemers dat bedrijfsfitness bij voldoende duurzame en regelmatige participatie wel de potentie heeft om de kosten van bedrijfsfitness terug te verdienen met een reductie in de ziekteverzuimkosten. De uitdaging is om voldoende medewerkers langdurig te motiveren om regelmatig deel te nemen aan bedrijfsfitness en ervoor te zorgen dat dit

ook de medewerkers zijn waar bedrijfsfitness de meeste baat zal hebben (ongunstig risicoprofiel).

Summary

Goal of the study

The primary goal of this study was to evaluate the balance between costs (investments) and benefits, in terms of reduced sickness absence, of the in company fitness program of De Belastingdienst (B/CICT) located in de Plint in Apeldoorn.

Methods

De provider of the incompany fitness program (High Five Health Promotion) provided participation data of all clients from the B/CICT to TNO (period July 2006 to July 2007). De Belastingdienst provided sickness absence data of all B/CICT employees.

In addition, a web based questionnaire was sent to all B/CICT employees in order to investigate reasons for participation or non participation. Costs of the fitness program were calculated based on the costs of sickness absence, the costs charged by the fitness provider, the monthly financial contribution of participants, estimated cost for rebuilding, cost for fitness equipment and cost for facility (i.e. energy costs, cleaning costs, security costs). In this study several groups of participants were compared with non participants. “Ever participants” trained at least once in the research period of one year. “Continuous participants” were ever participants who were subscribed to the fitness facility during the complete research period. Continuous participants were divided into “regular participants” (i.e. average training frequency of at least three times per month) and “non regular participants” (i.e. average training frequency of less than three times per month).

Results

708 employees of the total 3756 (internal) employees (18.8%) of B/CICT participated at least once in the period between July 2006 and July 2007 (ever participants). 322 employees (8.6%) met the definition of continuous participant. Of these 322 continuous participants, 2.4% trained at least three times per month (regular participants). The self-reported health profile of participants was less favorable than the self-reported health profile of non-participants. This means that not only the healthy and fit employees participated in the fitness program but also the employees with an unfavorable risk profile who could benefit the most from the program. The most frequently reported motivation for participation of both participants and ex participants was improving or remaining physical fitness and/or controlling body weight. On the second place, financial reasons, enjoyment and the prevention of health problems were reported frequently. Lack of time was the most frequently reported reason for quitting participation. The benefits, in terms of reduced sickness absence, do not compensate for the costs of in company fitness. This was only the case for the regular participants. The reduction in sickness absence was significantly larger in the regular participants compared to the non participants.

Conclusion

The benefits of the fitness program, in terms of reduced sickness absence, do not compensate for the costs of the fitness program of De Belastingdienst (C/CICT). Despite this, the positive results in the regular participants suggest that a positive balance between cost and benefits may be possible if more employees participate frequently during a longer period of time. The challenge is to motivate a sufficient number of employees with, preferably, a high risk profile because this group can benefit the most from the fitness program.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
	Summary	4
1	Inleiding	6
1.1	Aanleiding voor het onderzoek.....	6
1.2	Doel van het onderzoek	6
2	Methode	7
2.1	Doelgroepen.....	7
2.2	Participatiegegevens	7
2.3	Verzuimgegevens.....	7
2.4	Webenquête	8
2.5	Bepalen van risicogroepen.....	8
2.6	De kosten en baten van bedrijfsfitness voor de Belastingdienst	8
2.7	Statistische analyses.....	9
3	Resultaten	10
3.1	Deelrapportage 1.....	10
3.2	Deelrapportage 2.....	14
3.3	Deelrapportage 3.....	17
3.4	Deelrapportage 4.....	21
4	Discussie	26
4.1	Deelrapportage 1.....	26
4.2	Deelrapportage 2.....	27
4.3	Deelrapportage 3.....	28
4.4	Deelrapportage 4.....	28
5	Conclusie	31
5.1	Deelrapportage 1.....	31
5.2	Deelrapportage 2.....	31
5.3	Deelrapportage 3.....	31
5.4	Deelrapportage 4.....	31
6	Referenties	33

1 Inleiding

1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Bij de Belastingdienst (B/CICT) te Apeldoorn wordt door High Five Health Promotion sinds 15-02-2006 een bedrijfsfitnessprogramma aangeboden in het Walterboscomplex (De Plint) aan alle interne medewerkers. Vanaf 01-07-2006 is de participatie aan het bedrijfsfitnessprogramma door High Five Health Promotion nauwkeurig geregistreerd. Om die reden is 01-07-2006 de startdatum van het onderzoek. De Belastingdienst (B/CICT) wil graag weten hoe hoog de participatie aan het bedrijfsfitnessprogramma is op deze locatie en wat het rendement van het programma is. De Belastingdienst overweegt het fitnessprogramma bij succes breder te implementeren binnen de Belastingdienst. Het huidige programma wordt daarom beschouwd als een pilot die loopt tot eind 2007. Daarna moet een besluit vallen over continuering en uitbreiding. De Belastingdienst wil zo'n besluit – dat behoorlijke financiële consequenties heeft – niet zonder harde onderbouwing nemen. Een echte meting van het effect van het programma is niet meer mogelijk, omdat daarvoor al vòòr de start van het programma een zogenaamde 0-meting had moeten plaatsvinden. De effecten van het programma op het verzuim van de deelnemers kunnen echter wel gemeten worden, evenals een aantal andere relevante gegevens die nodig zijn voor een weloverwogen beslissing over de verdere uitrol van het programma.

1.2 Doel van het onderzoek

Voor een goed onderbouwde beslissing over mogelijke voortzetting en bredere implementatie van het programma wil de Belastingdienst (B/CICT) antwoord op de volgende vier vragen:

1. Hoeveel medewerkers nemen deel aan het programma en welk deel daarvan traint duurzaam en frequent? Het programma is immers pas geslaagd als het een redelijk percentage medewerkers aan zich weet te binden die frequent gedurende langere tijd trainen;
2. In hoeverre behoren de deelnemers tot de risicogroepen waarvoor het programma bij uitstek zinvol is (met name medewerkers die voorafgaande aan de start van het programma minder of niet actief zijn, overgewicht hebben of risicofactoren voor hart- en vaatziekten hebben)? Het programma is immers pas geslaagd als van de deelnemers een substantieel deel tot de hiervoor genoemde (risico-)groepen behoort;
3. Wat zijn de beweegredenen van medewerkers om al dan niet deel te nemen en onder welke condities zouden niet-deelnemers alsnog willen deelnemen? Deze gegevens zijn van belang om het programma optimaal te laten aansluiten bij de behoeften van de medewerkers en zodoende het deelnemerspercentage zo hoog mogelijk te krijgen;
4. Wat is het rendement van het programma in termen van balans tussen investeringen/kosten en opbrengsten in termen van verzuimreductie? Het programma is pas echt geslaagd als deze balans positief is.

2 Methode

2.1 Doelgroepen

Alle deelnemers aan het onderzoek waren werkzaam bij de Belastingdienst (B/CICT) in Apeldoorn. Voor het beantwoorden van vraagstelling 1 en 4 bestaat de doelgroep uit interne B/CICT medewerkers. Voor het beantwoorden van vraagstelling 2 en 3 bestaat de doelgroep uit alle B/CICT medewerkers (inclusief externe medewerkers).

Er is onderscheid gemaakt tussen *ooit deelnemers* en *nooit deelnemers*. Ooit deelnemers stonden ooit ingeschreven bij High Five Health Promotion in de periode 01-07-2006 t/m 30-06-2007 en hebben gedurende deze periode tenminste één keer getraind. Binnen de groep ooit deelnemers zijn vervolgens *continue deelnemers* geselecteerd. Continue deelnemers stonden gedurende de hele onderzoeksperiode van 01-07-2006 t/m 30-06-2007 ingeschreven. Continue deelnemers zijn vervolgens ingedeeld in *regelmatige deelnemers* (gemiddelde deelnamefrequentie tenminste 3 keer per maand) of *niet regelmatige deelnemers* (gemiddelde deelnamefrequentie minder dan 3 keer per maand).

2.2 Participatiegegevens

Voor het beantwoorden van de eerste vraagstelling heeft High Five Health Promotion participatiegegevens aan TNO verstrekt over de periode 15-02-2006 tot en met 30-06-2007. De participatiegegevens bestonden uit een lidnummer en SAPnummer (indien bekend), geboortedatum en geslacht, de inschrijfdatum en uitschrijfdatum bij High Five Health Promotion en alle trainingsdata en trainingstijden. High Five Health Promotion registreert al haar deelnemers met behulp van een lidnummer. Het SAPnummer is niet van alle deelnemers bekend bij High Five Health Promotion. Voor de analyses is alleen de periode 01-07-2006 t/m 30-06-2007 gebruikt omdat de registratie van participatiegegevens pas vanaf 01-07-2006 betrouwbaar was.

2.3 Verzuimgegevens

Voor het beantwoorden van de vierde vraagstelling heeft de Belastingdienst verzuimgegevens aangeleverd over de periode 01-01-2005 t/m 30-06-2007 van alle medewerkers van B/CICT, behalve van de medewerkers die hier bezwaar tegen hadden aangetekend in de webenquête (zie 2.3). De verzuimgegevens van iedere medewerker bij de belastingdienst staan geregistreerd onder een SAPnummer. Iedere medewerker heeft een uniek SAPnummer. Het verzuim is bepaald voor het jaar voorafgaand aan de introductie van het bedrijfsfitnessprogramma (15-02-05 t/m 14-02-06) en voor het jaar na de officiële start (01-07-06 t/m 30-06-07). Deze periode wordt in dit rapport de onderzoeksperiode genoemd. Het verzuim in de periode 15-02-06 t/m 30-06-06 is niet meegenomen in de analyses omdat dit de overgangperiode betreft waarin medewerkers al we gebruik konden maken van de bedrijfsfitnessfaciliteit maar de participatie nog niet goed geregistreerd werd. Het aantal verzuimdagen van ooit deelnemers, continue deelnemers, regelmatige deelnemers en niet regelmatige deelnemers is per jaar vergeleken met het aantal verzuimdagen van nooit deelnemers.

2.4 Webenquête

Voor het beantwoorden van de tweede en derde vraagstelling is in juni 2007 een webenquête afgenomen onder alle medewerkers van B/CICT (n=4369). In deze webenquête werd o.a. gevraagd naar deelname aan het bedrijfsfitnessprogramma, algemeen beweeggedrag, redenen van deelname of niet deelname aan het fitnessprogramma en gezondheid. Voordat de webenquête ingevuld kon worden, moesten medewerkers eerst hun SAPnummer invullen. Met behulp van dit SAPnummer konden de gegevens uit de webenquête gekoppeld worden aan de verzuimgegevens als de medewerker hier toestemming voor gaf.

2.5 Bepalen van risicogroepen

De webenquête is mede gebruikt voor het bepalen van risicogroepen. De volgende variabelen zijn gebruikt voor het bepalen van deze risicogroepen: Body mass index (BMI), roken (tenminste 1 sigaret per dag), bloeddruk, cholesterol, diabetes (suikerziekte), algemene conditie, algemene gezondheid (antwoordcategorieën: goed, redelijk, matig, slecht), langdurige ziekten, bewegen (al dan niet voldoen aan Nederlandse bewegnormen). BMI is een maat voor overgewicht en werd bepaald door het gewicht van medewerkers te delen door hun lichaamslengte in het kwadraat. Overgewicht werd gedefinieerd als een BMI tussen de 25 kg/m² en 30 kg/m². Zwaar overgewicht (obesitas) werd gedefinieerd als een BMI van 30 kg/m² of hoger. Bloeddruk en cholesterol zijn gebaseerd op zelfrapportage. Aan medewerkers werd gevraagd of bij hun ooit een te hoog cholesterol of een te hoge bloeddruk is geconstateerd door een arts. Dit kan een onderschatting hebben opgeleverd omdat niet alle medewerkers hiervan op de hoogte zullen zijn. De gehanteerde bewegnormen waren de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de Fitnorm. Medewerkers voldoen aan de NNGB indien zij op tenminste 5 dagen in de week gedurende tenminste 30 minuten aan lichaamsbeweging doen dat tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen. Medewerkers voldoen aan de Fitnorm indien zij op tenminste 3 dagen per week gedurende tenminste 20 minuten inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten uitvoeren die lang genoeg duren om bezweet te raken.

2.6 De kosten en baten van bedrijfsfitness voor de Belastingdienst

Voor het bepalen van de kosten en baten van het bedrijfsfitnessprogramma werden de verzuimkosten, de kosten die High Five Health Promotion in rekening bracht, de lidmaatschapsgelden (eigen bijdrage van 7.50 euro per maand) de geschatte verbouwingskosten en de aanschaf van apparatuur en de facilitaire kosten meegenomen. De verzuimkosten werden bepaald door uit te gaan van de gemiddelde bruto jaarsalarissen per salarisschaal inclusief de sociale lasten voor de Belastingdienst, vakantiegeld en eindejaarsuitkering. Hierbij werd een elasticiteit van 0.8 gehanteerd. Dit wil zeggen dat een verzuim van 100% gepaard gaat met een verlies aan productiviteit van 80%. De verbouwingskosten zijn geschat omdat de bedrijfsfitnessfaciliteit zich in een nieuw kantoor (Walterboscomplex) bevindt waarbij vanaf het begin rekening is gehouden met de komst van de bedrijfsfitnessruimte. Bij de schatting is uitgegaan van de verwachte kosten die gemaakt moeten worden in een bestaand kantoorpand. Voor de eenmalige kosten (verbouwingskosten en aanschaf apparatuur) is uitgegaan van een afschrijftermijn van 5 jaar. De eenmalige kosten werden gedeeld door het totaal aantal B/CICT medewerkers. Dus ook bij de nooit deelnemers zijn deze kosten meegenomen. De doorlopende kosten

van het bedrijfsfitnessprogramma bestonden uit de kosten die de aanbieder in rekening bracht (o.a. de organisatie- en administratie van bedrijfsfitness en het verzorgen van instructie-uren) en de facilitaire kosten zoals de schoonmaakkosten en verwarming van de bedrijfsfitnessruimte. De kosten die de aanbieder in rekening bracht werden gedeeld door het aantal ooit deelnemers. De facilitaire kosten werden gedeeld door het totaal aantal B/CICT medewerkers. De kosten door verloren werktijd zijn niet meegenomen omdat de medewerkers flexibele werktijden hebben en zelf verantwoordelijk zijn voor hun werkzaamheden en taken. Andere baten zoals een reductie in het personeelsverloop, een verbetering in het bedrijfsimago en de werktevredenheid zijn niet meegenomen in de analyse omdat zij moeilijk in geld zijn uit te drukken. In de analyse werd over de kosten van High Five een BTW van 6% gerekend en over de overige kosten een BTW van 19%.

2.7 Statistische analyses

Allereerst is de participatiegraad per maand bepaald door het percentage ingeschreven medewerkers, het percentage daadwerkelijke participanten en het percentage regelmatige participanten te bepalen ten opzichte van het totaal aantal interne medewerkers. Tevens werd per maand de gemiddelde deelnamefrequentie bepaald van de ingeschreven medewerkers. Om te bepalen in hoeverre de deelnemers aan het bedrijfsfitnessprogramma tot de risicogroepen behoorden zijn de verschillende risicofactoren (zie 2.4) vergeleken tussen de deelnemers en de nooit deelnemers met behulp van een t-toets of chikwadraat toets. Om de significantie te bepalen van de verschillen, is steeds een tweezijdige α van 0.05 gehanteerd. Om het contrast zo groot mogelijk te krijgen zijn de ex deelnemers niet meegenomen in deze analyse. Voor de kosten baten analyse is de gemiddelde ziekteverzuimduur (inclusief zwangerschapsverlof) van alle deelnemersgroepen (ooit deelnemers, continue deelnemers, regelmatige deelnemers en niet regelmatige deelnemers) vergeleken met de gemiddelde ziekteverzuimduur van de nooit deelnemers in jaar 1 en jaar 2 met behulp van t-toetsen. Hierbij is rekening gehouden met verschillen in het uitgangsniveau door in de analyses te corrigeren voor de gemiddelde verzuimduur in jaar 1. Ook werd er een logtransformatie toegepast op de verzuimdata omdat deze scheef verdeeld waren. De significantie van de verschillen is opnieuw bepaald door een α van 0.05 te hanteren.

Om de totale kosten en baten tegen elkaar af te zetten werden per groep de gemiddelde fitnesskosten en de gemiddelde verzuimkosten bij elkaar opgeteld en verminderd met het lidmaatschapsgeld van deelnemers (7.50 euro per maand). Om een eindoordeel te vormen, werden de gemiddelde totale kosten in jaar 2 per deelnemersgroep vergeleken met die van de nooit deelnemers met behulp van lineaire regressie analyse. Hierbij is rekening gehouden met verschillen in het uitgangsniveau door in de analyses te corrigeren voor de verzuimkosten in jaar 1. Voorafgaand aan de lineaire regressie analyse zijn de kostendata gecategoriseerd in vijf groepen omdat ze in meerdere opzichten niet normaal verdeeld waren. Tot slot zijn nog twee extra analyses (sensitiviteitsanalyses) uitgevoerd waarbij gekeken is naar het effect van lagere verbouwingkosten en het weglaten van werknemers met langdurig verzuim (≥ 200 werkdagen per jaar) op de resultaten van de kosten baten analyse. De reden hiervoor is dat de geschatte verbouwingkosten door de Belastingdienst hoger zijn dan de kosten waarmee in eerdere studies gerekend is (Proper e.a. 2004, Heinrich e.a. 2006). Daarnaast kan langdurig verzuim ertoe geleid hebben dat ooit deelnemers nauwelijks gebruik hebben kunnen maken van bedrijfsfitness terwijl ze wel grote invloed hebben op de kosten baten balans.

3 Resultaten

3.1 Deelrapportage 1

Vraagstelling 1: Hoeveel medewerkers nemen deel aan het programma en welk deel daarvan traint duurzaam en frequent?

Voor het beantwoorden van vraagstelling 1 is gebruik gemaakt van de participatiegegevens van High Five Health Promotion. In het deelnemersbestand van High Five Health Promotion zaten 1111 lidnummers. In tabel 3.1 is te zien waarom er uiteindelijk maar 708 deelnemers zijn meegenomen in de analyses. Een aantal deelnemers stond geregistreerd onder meerdere lidnummers. Dit kwam bijvoorbeeld voor indien iemand stopte met deelname en op een later tijdstip weer begon. Ook was er bij een aantal deelnemers geen koppeling mogelijk tussen lidnummer en SAPnummer. Alleen de deelnemers die geregistreerd stonden onder 1 lidnummer en waarbij een koppeling mogelijk was tussen lidnummer en SAPnummer zijn meegeteld als deelnemer.

Uit de participatiegegevens van High Five Health Promotion bleek dat er 1023 medewerkers van de Belastingdienst ooit ingeschreven hebben gestaan vanaf de onofficiële start op 15-02-2006. Hiervan schreven acht deelnemers zich uit voor de onderzoeksperiode van start ging (1-7-2006). Van alle deelnemers aan bedrijfsfitness in de onderzoeksperiode 1-7-2006 tot 1-7-2007 waren er 771 terug te vinden in het door B/CICT aangeleverde werknemersbestand. Er is aangenomen dat de overige deelnemers werkzaam waren bij andere afdelingen (ADF en B/Cfd) of met de VUT waren. Van de 771 B/CICT deelnemers waren er 708 intern (zie Tabel 3.1). In de periode 1 juli 2006 tot 1 juli 2007 waren er 5426 medewerkers ooit in dienst waarvan 3756 interne medewerkers. In principe mogen alleen de interne deelnemers meedoen aan het fitnessprogramma maar tijdens het onderzoek bleek dat er af en toe een uitzondering wordt gemaakt. In de analyses worden alleen de interne B/CICT medewerkers meegenomen (N=708).

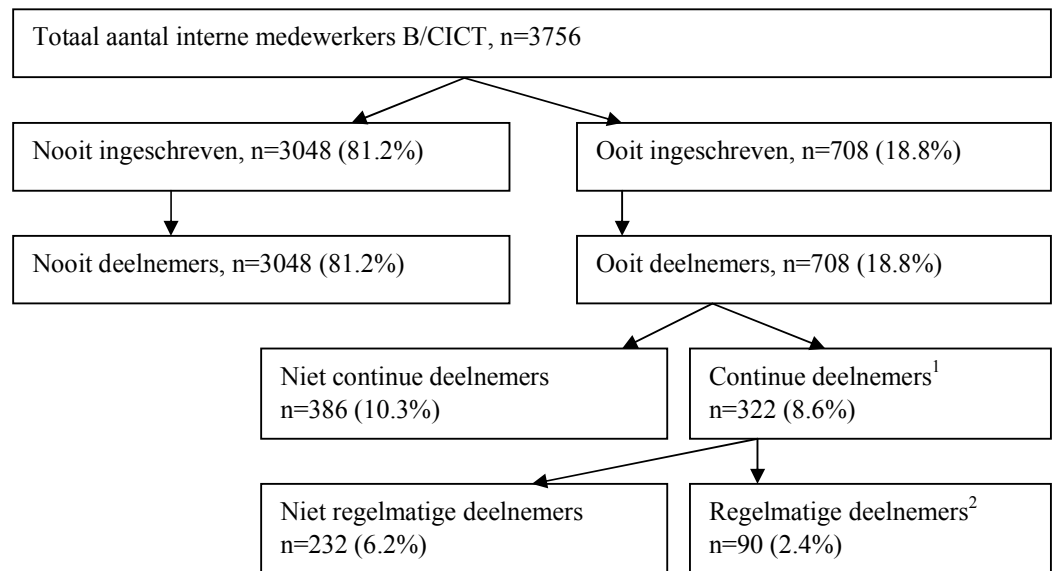
Tabel 3.1. Overzicht van het aantal deelnemers aan bedrijfsfitness en de invloed van de verschillende selecties die hebben plaatsgevonden. Iedere selectie is steeds een selectie binnen de bovenstaande selectie

Selectie	Aantal (N)
Totaal aantal lidnummers aangeleverd door High Five (geen selectie)	1111
Lidnummers waarvan koppeling met SAP mogelijk was (excl. dubbel)	1023
Deelnemers in de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007	1015
Totaal aantal deelnemers onder B/CICT medewerkers periode 1-7-2006 tot 1-7-2007	771
Totaal aantal deelnemers onder <u>interne</u> B/CICT medewerkers periode 1-7-2006 tot 1-7-2007	708

Participatie aan bedrijfsfitness

Van de 3756 interne medewerkers van B/CICT heeft het merendeel (81.2%) nooit ingeschreven gestaan bij High Five Health Promotion in de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007 (Figuur 3.1). 708 medewerkers (18.8%) hebben in deze periode ooit ingeschreven gestaan. Al deze 708 ingeschreven medewerkers hebben tenminste één keer deelgenomen. Alle 708 ingeschreven medewerkers worden dus beschouwd als 'ooit deelnemers'. Van deze ooit deelnemers stonden er 322 (8.6%) continu ingeschreven. Deze deelnemers worden beschouwd worden als 'continue deelnemers'. In figuur 3.1 is

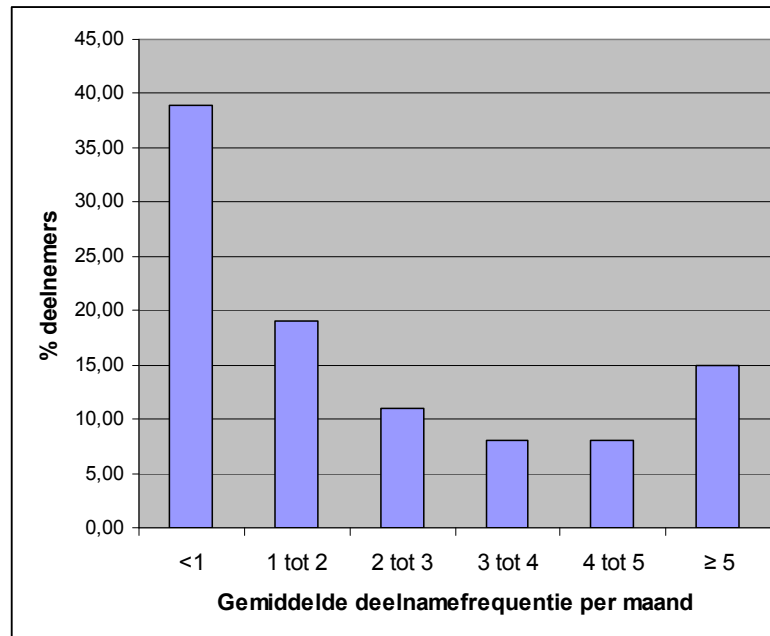
te zien dat 90 continue deelnemers tenminste 3 keer per maand trinden. Deze deelnemers worden beschouwd als 'regelmatige deelnemers'. De overige continue deelnemers worden beschouwd als 'niet regelmatige deelnemers'. Er waren 90 regelmatige deelnemers onder de continue deelnemers. Dit is 2.4% van het totaal aantal interne medewerkers. De continue deelnemers trinden gemiddeld 2.4 keer per maand. Binnen de groep continue deelnemers waarvan tevens verzuimgegevens beschikbaar waren (N=260), trinden de regelmatige deelnemers gemiddeld 5.4 keer per maand en de niet regelmatige deelnemers gemiddeld 1.0 keer per maand. In figuur 3.2 staat het percentage continue deelnemers vermeld voor verschillende deelnamefrequenties. Het percentage continue deelnemers dat minder dan 1 keer per maand heeft getraind is opvallend hoog.



Figuur 3.1 Overzicht van het aantal deelnemers aan bedrijfsfitness onder de interne medewerkers van B/CICT in de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007. De vermelde percentages geven het percentage deelnemers ten opzichte van het totaal aantal interne B/CICT medewerkers weer.

¹Werknemers die gedurende de gehele onderzoeksperiode (01-07-2006 t/m 30-06-2007) ingeschreven stonden (strenge definitie)

²Deelnemers met een gemiddelde deelnamefrequentie ≥ 3 keer per maand binnen de groep van continue deelnemers



Figuur 3.2 Verdeling (in %) continue deelnemers per deelnamefrequentie (N=260)

Door de strenge definitie van “continue deelnemer” vielen er deelnemers af die zich na 01-07-2006 ingeschreven hebben maar wel regelmatig deelnamen. Om na te gaan wat het effect van deze strenge definitie is geweest, is tevens een tweede mildere definitie voor continue deelnemer gehanteerd. Deze mildere definitie voor continue deelnemer was: Werknemers die gedurende de gehele onderzoeksperiode (01-07-2006 t/m 30-06-2007) of een gedeelte daarvan ingeschreven stonden en zich gedurende deze onderzoeksperiode niet hebben uitgeschreven. Bij het gebruik van de milde definitie voor continue deelnemer werd het percentage continue deelnemers 16.5% (N=618) en het percentage regelmatige deelnemers 4.5% (N=169). Het aantal continue deelnemers bij het hanteren van de milde definitie is dus bijna twee keer zo groot als bij het hanteren van de strenge definitie.

Participatiegraad per maand

In tabel 3.2 staat de participatiegraad weergegeven per maand voor de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007 voor alle deelnemers. Iedere maand konden medewerkers beginnen of stoppen met hun deelname. Het percentage medewerkers dat ingeschreven stond en daadwerkelijk participeerde, liep duidelijk op gedurende de onderzoeksperiode. Meer dan de helft van alle ingeschreven medewerkers trainde tenminste 1 keer per maand. Bijna 1 op de 3 ingeschreven deelnemers trainde regelmatig (tenminste 3 keer per maand).

In tabel 3.3 is het participatieverloop weergegeven van de deelnemers die ingeschreven stonden in juli 2006. Binnen deze groep is gekeken hoe hoog de participatie aan bedrijfsfitness was en hoeveel deelnemers er uitvielen gedurende het jaar. Van de 402 ingeschreven deelnemers in juli 2006 stonden er nog steeds 358 ingeschreven in juni 2007. Hiermee is de uitval over een periode van 12 maanden 11%. Van de 358 medewerkers die in juni 2007 nog steeds stonden ingeschreven, lieten er 15 medewerkers weten te willen stoppen na juni 2007. Indien we deze uitvallers meerekenen, komt het percentage uitval op 15%. Indien we eenzelfde tabel maken voor de groep continue deelnemers dan blijkt de participatiegraad per maand niet te

verschillen van de participatiegraad vermeld in tabel 3.2 en 3.3. Continue deelnemers trainen dus niet frequenter dan andere deelnemers.

Samenvattend kan gezegd worden dat de participatiegraad 18.8% is. Bij 46% van deze groep gaat het om duurzame participatie, d.w.z. dat deze personen het gehele onderzoeksjaar ingeschreven stonden als lid. Daarvan trainde 28% tenminste drie keer per maand met een gemiddelde deelnamefrequentie van 5.4 per maand. 72% trainde minder dan drie keer per maand met een gemiddelde deelnamefrequentie van 1.0 per maand.

Tabel 3.2 Participatiegraad per maand in de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007 (alle medewerkers)

Maand	N Interne medewerkers	N Ingeschreven (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Daadwerkelijke participanten (tenminste 1 x p.m.) (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Regelmatische participanten (3 x p.m.) (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Gemiddeld aantal trainingen p.m. [min-max] (ingeschreven medewerkers)
2006:					
Juli	3493	402 (11.5%)	207 (5.9%)	91 (2.6%)	1.6 [0-14]
Augustus	3517	443 (12.6%)	266 (7.6%)	132 (3.8%)	2.1 [0-19]
September	3528	472 (13.4%)	289 (8.2%)	152 (4.3%)	2.1 [0-15]
Oktober	3557	515 (14.5%)	336 (9.4%)	171 (4.8%)	2.3 [0-15]
November	3565	539 (15.1%)	329 (9.2%)	197 (5.5%)	2.4 [0-15]
December	3590	552 (15.4%)	271 (7.5%)	118 (3.3%)	1.5 [0-14]
2007:					
Januari	3612	568 (15.7%)	335 (9.3%)	202 (5.6%)	2.3 [0-16]
Februari	3622	585 (16.2%)	312 (8.6%)	187 (5.2%)	2.0 [0-15]
Maart	3636	600 (16.5%)	346 (9.5%)	217 (6.0%)	2.4 [0-19]
April	3639	572 (15.7%)	349 (9.6%)	189 (5.2%)	2.0 [0-15]
Mei	3645	614 (16.8%)	339 (9.3%)	166 (4.6%)	1.7 [0-14]
Juni	3648	640 (17.5%)	369 (10.1%)	193 (5.3%)	2.1 [0-19]

Tabel 3.3 Participatieverloop per maand (in de periode 1-7-2006 tot 1-7-2007) van de deelnemers die in juli 2006 ingeschreven stonden (N=402)

Maand	N Interne medewerkers	N Ingeschreven (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Daadwerkelijke participanten (tenminste 1 x p.m.) (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Regelmatische participanten (3 x p.m.) (% van het totaal aantal interne medewerkers)	Gemiddeld aantal trainingen p.m. [min-max] (ingeschreven medewerkers)
2006:					
Juli	3493	402 (11.5%)	200 (5.7%)	88 (2.5%)	1.6 [0-14]
Augustus	3517	402 (11.4%)	231 (6.6%)	117 (3.3%)	2.0 [0-19]
September	3528	400 (11.3%)	234 (6.6%)	123 (3.5%)	2.1 [0-15]
Oktober	3557	397 (11.2%)	249 (7.0%)	138 (3.9%)	2.3 [0-15]
November	3565	397 (11.1%)	231 (6.5%)	142 (4.0%)	2.3 [0-14]
December	3590	397 (11.1%)	180 (5.0%)	82 (2.3%)	1.4 [0-12]
2007:					
Januari	3612	381 (10.5%)	217 (6.0%)	138 (3.8%)	2.4 [0-16]
Februari	3622	381 (10.5%)	192 (5.3%)	120 (3.3%)	2.0 [0-15]
Maart	3636	381 (10.5%)	220 (6.1%)	135 (3.7%)	2.5 [0-17]
April	3639	362 (9.9%)	206 (5.7%)	123 (3.4%)	2.1 [0-13]
Mei	3645	358 (9.8%)	196 (5.4%)	107 (2.9%)	1.9 [0-14]
Juni	3648	358 (9.8%)	206 (5.6%)	117 (3.2%)	2.2 [0-19]

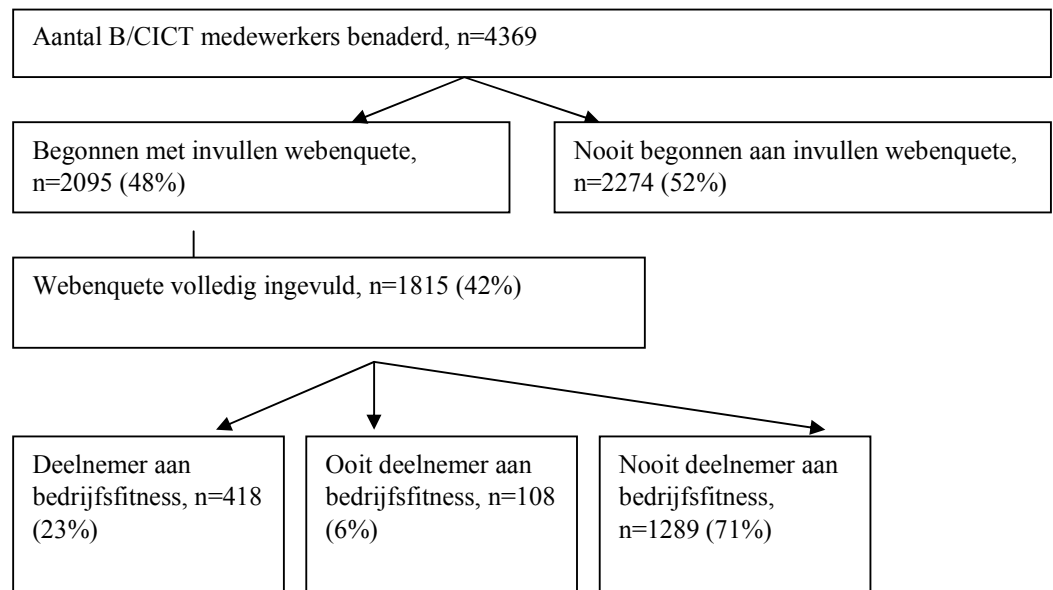
¹ De hele onderzoeksperiode (1-7-2006 tot 1-7-2007) ingeschreven als deelnemer

3.2 Deelrapportage 2

Vraagstelling 2: In hoeverre behoren de deelnemers tot de risicogroepen waarvoor het programma bij uitstek zinvol is (met name medewerkers die voorafgaande aan de start van het programma minder of niet actief zijn, overgewicht hebben of risicofactoren voor hart- en vaatziekten hebben)?

In juni 2007 zijn 4369 B/CICT medewerkers gevraagd een webenquête over bedrijfsfitness in te vullen. Aangezien het aantal interne B/CICT medewerkers 3648 was in juni 2007, bestond een deel van de ondervraagden uit externe medewerkers. In totaal zijn 2095 medewerkers begonnen aan het invullen van de webenquête. Uiteindelijk hebben 1815 werknemers de webenquête volledig ingevuld (figuur 3.3). Niet alle medewerkers die ooit ingeschreven stonden bij High Five Health Promotion hebben de webenquête ingevuld. Van de 1023 medewerkers die ooit ingeschreven stonden, vulden 51% (n=520) ook de webenquête in.

Voor het beantwoorden van vraagstelling 2 is gebruik gemaakt van de gegevens uit de webenquête. De hieronder gepresenteerde gegevens zijn dus gebaseerd op zelfgerapporteerde gegevens.



Figuur 3.3 Deelnemers aan de webenquête

Tabel 3.4 Gezondheidsrisicofactoren bij deelnemers, ex deelnemers en nooit deelnemers aan bedrijfsfitness. Alle resultaten zijn afkomstig uit de webenquête. Tussen haakjes staat steeds het aantal medewerkers dat in de betreffende categorie viel en het aantal medewerkers dat de betreffende vraag beantwoordt heeft.

Risicofactoren	Deelnemers	Nooit deelnemers	P waarde
BMI (gem ± SD)	25.6 ± 3.5	25.1 ± 3.6	<0.05*
Overgewicht	41.3% (170/412)	36.2% (466/1288)	0.06
Zwaar overgewicht	10.0% (41/418)	8.9% (114/1288)	0.50
Roken (tenminste 1 sigaret per dag)	8.5% (35/412)	19.9% (257/1289)	<0.01*
Hoge bloeddruk	25.5% (105/412)	18.4% (237/1289)	<0.01*
Hoog cholesterol	15.5% (64/412)	12.6% (163/1289)	0.14
Diabetes	1.9% (8/412)	1.9% (24/1289)	1.00
Algemene conditie			
- goed	39.0% (161/413)	39.0% (503/1289)	0.42
- redelijk	44.3% (183/413)	44.1% (568/1289)	
- matig	15.3% (63/413)	14.0% (181/1289)	
- slecht	1.5% (6/413)	2.9% (37/1289)	
Algemene gezondheid			
- goed	69.2% (286/413)	73.4% (946/1289)	0.16
- redelijk	28.1% (116/413)	24.0% (310/1289)	
- matig	1.9% (8/413)	2.3% (30/1280)	
- slecht	0.7% (3/413)	0.2% (3/1289)	
Langdurige ziekten of gezondheidsproblemen in afgelopen 12 maanden (% ja)	18.4% (76/412)	14.8% (191/1289)	0.09

¹ Nederlandse Norm Gezond Bewegen: minimaal een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit per dag op minimaal vijf dagen per week.

² Fitnorm: Tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

* Significant verschil ten opzichte van de nooit deelnemers.

Gem = gemiddelde; SD = standaard deviatie

Vervolg Tabel 3.4

Beweeggedrag	Deelnemers (webenquête)	Nooit deelnemers (webenquête)	P waarde
% dat voldoet aan de NNGB ¹			
- voor start bedrijfsfitness	31.7% (131/413)	40.3% (519/1288)	<0.01*
- op dit moment	35.8% (148/413)	39.3% (506/1289)	0.21
% dat voldoet aan de fitnorm ²			
- voor start bedrijfsfitness	25.2% (104/412)	34.5% (445/1288)	<0.01*
- op dit moment	43.1% (178/413)	35.1% (452/1288)	<0.01*
Lunchwandelen			
- Nooit/ minder dan 1 keer per week	53.6% (221/412)	53.8% (694/1289)	0.19
- 1 tot 5 keer per week	46.4% (191/412)	46.2% (595/1289)	
Fietsen naar het werk			
- Nooit/ minder dan 1 keer per week	40.8% (168/412)	56.8% (732/1289)	<0.01*
- 1 tot 5 keer per week	59.2% (244/412)	43.2% (557/1289)	

¹ Nederlandse Norm Gezond Bewegen: minimaal een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit per dag op minimaal vijf dagen per week.

² Fitnorm: Tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

* Significant verschil ten opzichte van de nooit deelnemers.

In tabel 3.4 staat de aanwezigheid van verschillende gezondheidsrisicofactoren weergegeven voor de deelnemers en de nooit deelnemers aan bedrijfsfitness. In deze tabel is ook te zien dat een klein aantal deelnemers de vragen over gezondheid niet volledig heeft ingevuld. De aantallen die vermeld staan tussen haakjes wijken daarom soms af van eerder genoemde aantallen.

Overgewicht

Body mass index (BMI) is een maat voor overgewicht. De gemiddelde BMI van de deelnemers is significant hoger dan bij de nooit deelnemers. Dit verschil is echter niet groot (25.6 versus 25.1). Het percentage medewerkers met overgewicht en zwaar overgewicht dat bepaald wordt op basis van de BMI verschilt niet significant tussen de twee groepen.

Roken

Het percentage rokers is significant lager onder de deelnemers aan bedrijfsfitness dan onder de nooit deelnemers. Het percentage rokers onder de nooit deelnemers is meer dan twee keer zo hoog.

Hoge bloeddruk

Het percentage medewerkers met een hoge bloeddruk is significant hoger onder de deelnemers dan onder de nooit deelnemers.

Hoog cholesterol

Het percentage medewerkers met een hoog cholesterol verschilt niet tussen de deelnemers en de nooit deelnemers.

Diabetes (suikerziekte)

Het percentage medewerkers met diabetes is laag en verschilt niet tussen de deelnemers en de nooit deelnemers.

Algemene conditie en algemene gezondheid

De algemene conditie en gezondheid verschillen niet tussen de deelnemers en de nooit deelnemers.

Langdurige ziekten

De nooit deelnemers rapporteerden de minste langdurige ziekten of gezondheidsproblemen in de afgelopen 12 maanden. Het verschil tussen de deelnemers en de nooit deelnemers is echter niet significant.

Bewegen

Voor de start van het bedrijfsfitnessprogramma voldeden de deelnemers aan bedrijfsfitness minder vaak aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de fitnorm dan de nooit deelnemers. Een jaar na de start van het bedrijfsfitnessprogramma zijn veranderingen opgetreden ten gunste van de deelnemers aan het bedrijfsfitnessprogramma. Er zijn geen verschillen meer tussen de groepen in het al dan niet voldoen aan de NNGB maar de deelnemers aan bedrijfsfitness voldoen nu vaker aan de fitnorm dan de nooit deelnemers. Van alle deelnemers geeft 18% (N=73) aan naast bedrijfsfitness meer te zijn gaan bewegen. Het percentage medewerkers dat wandelt tijdens de lunch verschilt niet tussen de deelnemers en de nooit deelnemers aan bedrijfsfitness. Wel fietsen deelnemers significant vaker naar het werk dan nooit deelnemers.

Samenvattend kan gezegd worden dat de deelnemers gemiddeld meer tot de risicogroepen behoren dan de niet-deelnemers. Deelnemers bewegen bij aanvang van het programma minder en zijn dikker en hebben meer risicofactoren voor hart- en vaatziekten. De verschillen tussen beide groepen zijn echter niet groot.

3.3 Deelrapportage 3

Vraagstelling 3: Wat zijn de beweegredenen van medewerkers om al dan niet deel te nemen en onder welke condities zouden niet-deelnemers alsnog willen deelnemen?

Deze gegevens zijn van belang om het programma optimaal te laten aansluiten bij de behoeften van de medewerkers en zodoende het deelnemerspercentage zo hoog mogelijk te krijgen.

In tabel 3.5 staan de redenen vermeld van deelname aan het bedrijfsfitnessprogramma van de deelnemers (n=418) en ex-deelnemers (n=108). Het op peil houden van de conditie en/of gewicht wordt het meest genoemd als reden om deel te nemen aan bedrijfsfitness. Daarnaast worden financiële redenen (het is goedkoop), het voorkomen van gezondheidsproblemen en “ik vind het gewoon leuk” veel genoemd. Deze laatste tweede redenen worden vaker genoemd door deelnemers dan door ex deelnemers. In de categorie “andere reden” worden de volgende redenen genoemd: het ondersteund andere (sport)activiteiten, het vermindert mijn gezondheidsklachten, voorkomen van RSI, tijdwinst, contacten en op advies van bedrijfsarts.

Tabel 3.5 Redenen van deelnemers en ex deelnemers om deel te nemen aan bedrijfsfitness. Medewerkers konden meerdere antwoorden geven.

	Deelnemers (n=418), % (n)	Ex deelnemers (n=108), % (n)
Ik wil(de) mijn conditie en/of gewicht op peil houden	89.7 (375)	75.9 (82)
Het is goedkoper dan trainen bij een sportcentrum	59.8 (250)	41.7 (45)
Ik vind/vond het gewoon leuk om te doen	40.9 (171)	26.9 (29)
Ik wil(de) gezondheidsproblemen (zoals hart- en vaatziekten) voorkomen	40.2 (168)	16.7 (18)
Het is goed voor mijn figuur	37.1 (155)	19.4 (21)
Ik wil(de) wat doen aan mijn overgewicht	31.8 (133)	31.5 (34)
Het is een aangename onderbreking van het werk	20.8 (87)	12.0 (13)
Ik heb/had behoefte aan ontspanning na mijn werk	19.6 (82)	11.1 (12)
Ik wil(de) mijn energie kwijt	17.7 (74)	9.3 (10)
Het kost minder tijd dan een andere vorm van sport	17.2 (72)	6.5 (7)
Je krijgt meer contact met je collega's	7.7 (32)	3.7 (4)
Een andere reden	6.2 (26)	6.5 (7)

In tabel 3.6 staan de redenen vermeld om te stoppen met deelname aan het bedrijfsfitnessprogramma. De antwoordcategorie “een andere reden”, werd het meest aangevinkt. De meest genoemde andere redenen staan vermeld in tabel 3.6b.

Tabel 3.6 Belangrijkste redenen om te stoppen met deelname onder ex deelnemers (n=108)

Reden om te stoppen	% (n)
Het kost teveel tijd	23.1 (25)
Mijn werk wordt erdoor onderbroken	16.7 (18)
Ik vind het aanbod en de faciliteiten onvoldoende	13.9 (15)
Het is niet leuk	12.0 (13)
Ik ben op een andere manier meer gaan bewegen	11.1 (12)
Ik doe liever een andere vorm van sport	10.2 (11)
Ik sport liever dichtbij huis	8.3 (9)
Vanwege een blessure	7.4 (8)
Vanwege gezondheidsproblemen	5.6 (6)
Ik wil privé en werk graag gescheiden houden	3.7 (4)
Ik ben ontevreden over de begeleiding	3.7 (4)
Ik doe liever iets anders in mijn vrije tijd	2.8 (3)
Ik sport liever in een ander sportcentrum	1.9 (2)
Je wordt er moe van	0.9 (1)
Het is me toch te duur	0.0 (0)
Je gaat zo zweten	0.0 (0)
Je kunt er blessures van krijgen	0.0 (0)
Je krijgt er spierpijn van	0.0 (0)
Een andere reden	37.0 (40)

Tabel 3.6b Uitsplitsing antwoord 19: andere reden om te stoppen met deelname onder ex-deelnemers (n=40)

Andere redenen om te stoppen:	% (n)
geen tijd vanwege privé of werk omstandigheden	35.0 (14)
op een andere locatie werkzaam en daardoor geen tijd	32.5 (13)
tijdelijk gestopt en is weer van plan te gaan sporten	10.0 (4)
geen reden	5.0 (2)
overig	17.5 (7)

In tabel 3.7 staan de omstandigheden vermeld waaronder ex deelnemers opnieuw zouden gaan deelnemen. “Indien er getraind mag worden in de baas zijn tijd” werd het meest genoemd, daarna volgende de categorie “anders”. Ook de locatie van de bedrijfsfitnessruimte en de gevarieerdheid van het aanbod bleken van belang. In tabel 3.7b staan de meeste genoemde redenen vermeld uit de categorie “anders”.

Tabel 3.7 Omstandigheden waaronder ex deelnemers (n=108) opnieuw zouden gaan deelnemen

Ik zou opnieuw deelnemen indien:	% (n)
er getraind mag worden in de baas zijn tijd	38.9 (42)
de faciliteit ook op mijn werklocatie zou bestaan	18.5 (20)
het aanbod gevarieerder zou zijn	17.6 (19)
ik samen met iemand kan gaan	10.2 (11)
mijn gezondheid het zou toelaten	9.3 (10)
onder geen enkele omstandigheid	9.3 (10)
meer mensen in mijn directe omgeving mee zouden doen	8.3 (9)
iemand mij stimuleert om deel te nemen	7.4 (8)
de eigen bijdrage wordt afgeschaft of aanzienlijk lager wordt	6.5 (7)
Anders	32.4 (35)

Tabel 3.7b Uitsplitsing antwoord 10: andere reden waaronder ex-deelnemers opnieuw zouden gaan deelnemen (n=35)

Andere reden om opnieuw deel te nemen:	% (n)
als de combinatie werk en fitness efficiënter is; betere afstemming van de trainingen/locatie trainingen op het werk	25.7 (9)
als ik meer tijd heb (door privéomstandigheden nu geen tijd)	17.1 (6)
als de groepslessen worden uitgebreid buiten werktijd	8.6 (3)
ik ben weer van plan te gaan sporten in het najaar/ winter	8.6 (3)
als er meer en betere begeleiding is	5.7 (2)
overig	31.4 (11)

In tabel 3.8 staan de belangrijkste redenen van nooit deelnemers om niet deel te nemen aan bedrijfsfitness. “Ik beweeg al voldoende” was de meest genoemde reden om niet deel te nemen. Ook “ik sport liever dichtbij huis”, “het kost teveel tijd” en “ik doe liever een andere vorm van sport” werden veel genoemd. Ook bij deze vraag werd de antwoordcategorie “een andere reden” vaak aangevinkt. In tabel 3.8b staan deze andere redenen vermeld. Met stip op nummer 1 staat “Ik ben een externe medewerker of uitzendkracht en ik mag niet deelnemen.” Overige redenen (categorie overig) zijn: geen fysiotherapeut aanwezig, privé omstandigheden, slecht geïnformeerd, liever buiten sporten, samen met partner willen sporten, liever een andere vorm van sport willen doen (volleybal/squash), fitness is niet leuk, parkeerproblemen, ik sport al elders, uitstelgedrag, ik weiger eerst een (bloed)onderzoek te doen, geen zwembad, medische reden, teveel gedoe, je ziet dan alleen collega’s, er trainen vooral mensen die al ervaring hebben met fitness.

Tabel 3.8 Belangrijkste redenen om niet deel te nemen onder nooit deelnemers (n=1289)

	% (n)
1. Ik beweeg al voldoende	29.0 (374)
2. Ik sport liever dichtbij huis	25.3 (326)
3. Ik doe liever een andere vorm van sport	20.4 (263)
4. Het kost teveel tijd	19.3 (249)
5. Het onderbreekt het werk op een hinderlijke manier	11.6 (150)
6. Ik doe liever iets anders in mijn vrije tijd	10.2 (131)
7. Ik wil privé en werk graag gescheiden houden	10.0 (129)
8. Ik sport liever in een ander sportcentrum	6.5 (84)
9. Ik weet eigenlijk niet goed wat het inhoudt	7.5 (97)
10. Het lijkt me niet leuk	5.0 (65)
11. Vanwege gezondheidsproblemen	4.3 (55)
12. Ik vind het aanbod en de faciliteiten onvoldoende	4.1 (53)
13. Vanwege een blessure	2.0 (26)
14. Het is me te duur	1.1 (14)
15. Ik ben bang voor blessures	0.6 (8)
16. Een andere reden	23.8 (307)

Tabel 3.8b Uitsplitsing antwoord 16: andere reden om niet deel te nemen onder nooit-deelnemers (n=307)

Andere reden om niet deel te nemen:	% (n)
1. als externe medewerker; inhuurkracht mag ik geen gebruik maken van de fitnessmogelijkheden	38.8 (119)
2. vanwege praktische redenen (fitnesslocatie ver weg; ongunstige fitness tijden)	23.8 (73)
3. geen tijd vanwege verplichtingen buiten werk (gezin; carpoolverplichtingen etc)	20.5 (63)
4. ik ben van plan binnenkort gebruik te maken van fitnessmogelijkheden	4.9 (15)
5. ik sport liever in de buitenlucht	1.3 (4)
6. er zijn geen fysiotherapeuten aanwezig om blessures te voorkomen	1.0 (3)
7. het is te omslachtig; te veel geregeld	1.0 (3)
8. het is niet goed te combineren met andere sport	0.7 (2)
9. ik ben er nog niet aan toegekomen	0.7 (2)
10. de drempel van het onbekende is te hoog	0.7 (2)
11. overig	4.6 (14)

In tabel 3.9 staan de omstandigheden weergegeven waaronder nooit deelnemers wel zouden willen deelnemen aan bedrijfsfitness. De meest genoemde omstandigheden zijn “indien er getraind mag worden in de baas zijn tijd”, “onder geen enkele omstandigheid” en “andere reden”. De meest genoemde andere redenen staan vermeld in tabel 3.9b. Overige redenen (categorie overig) waren: indien het aanbod zou worden uitgebreid (met name zwemmen en squash worden genoemd), als er plek zou zijn op het tijdstip dat ik zou willen trainen, als ik er informatie over had gekregen, als ik kennissen/vrienden/familie zou mogen meenemen, indien ik minder beweging zou hebben buiten het bedrijfsfitnessprogramma, als ik zou kunnen parkeren in de parkeergarage, als je als medewerker in het land, bij lokale fitness bedrijven met subsidie een fitnessprogramma kan volgen, indien er begeleiding van een fysiotherapeut zou zijn, indien de begeleiding beter rekening zou houden met persoonlijke omstandigheden, indien ik met mijn werkzaamheden niet in de problemen kom en hier op wordt afgerekend, duidelijkere informatie verstrekken, indien ik de voorwaarden zou kennen, als mijn gezondheid het zou toelaten (whiplash/schouderblessure), indien er geen vooronderzoek zou plaatsvinden, als mijn kinderen ouder zijn, indien de werkdruk het toelaat, indien ik niet zou carpoolen, indien het in de fitnessruimte niet zo druk zou zijn aan het einde van de middag, indien het aanbod meer op doelgroepen gericht zou zijn (speciale uren voor beginners, mensen met overgewicht, mensen die op advies van de fysiotherapeut bepaalde oefeningen moeten doen), indien de fitnessruimte schoner en ruimer zou zijn.

Tabel 3.9 Omstandigheden waaronder nooit deelnemers (n=1289) wel zouden deelnemen aan het bedrijfsfitnessprogramma

Ik zou wel deelnemen indien:	% (n)
1. er getraind mag worden in de baas zijn tijd	30.9 (398)
2. Onder geen enkele omstandigheid	26.6 (343)
3. de faciliteit ook op mijn werklocatie zou bestaan	10.8 (139)
4. iemand mij stimuleert om deel te nemen	8.8 (114)
8. de eigen bijdrage wordt afgeschaft of aanzienlijk lager wordt	7.5 (97)
5. het aanbod gevarieerder zou zijn	7.3 (94)
6. meer directe collega's ook zouden deelnemen	6.3 (81)
7. de trainingstijden anders zouden zijn	5.0 (65)
8. mijn gezondheid het zou toelaten	4.2 (54)
9. Anders	19.6 (253)

Tabel 3.9b Uitsplitsing antwoord 10: andere redenen waaronder nooit deelnemers wel zouden deelnemen aan het bedrijfsfitnessprogramma (n=253)

Andere reden om wel deel te nemen:	% (n)
1. als externen en 'inhuurlingen' ook mogen gebruik maken van de fitnessmogelijkheden	27.7 (70)
2. als ik meer tijd zou hebben (privé meer flexibel kunnen zijn; minder verplichtingen privé)	10.7 (27)
3. als ik privé minder zou bewegen/sporten en onvoldoende beweeg	10.7 (27)
4. als ik dichterbij mijn werk zou wonen en minder reistijd heb en minder afhankelijk van carpoolen	8.7 (22)
5. als werkzaamheden het toelaten en fitness overdag beter ingepast kan worden	5.1 (13)
6. als ik gebruik kan maken van sportfaciliteiten dichterbij huis	4.3 (11)
7. als er flexibele en ruimere fitnessstijden zijn	2.4 (6)
8. als ik zelf een locatie kan uitkiezen	2.4 (6)
9. ik ben van plan te gaan fitnessen	2.4 (6)
10. ik twijfel over deelname	2.4 (6)
11. als er mogelijkheden zijn om buiten te sporten/fitnessen	2.0 (5)
12. ik ga fitness zodra ik in vaste dienst ben	2.0 (5)
13. als ik kennissen, vrienden en familie mag meenemen	1.2 (3)
14. na zwangerschapsverlof	0.8 (2)
15. als ik tijd kan vrijmaken; andere tijdsindeling	0.8 (2)
16. als er parkeergelegenheid is	0.8 (2)
17. overig	8.0 (20)

Samenvattend kan gezegd worden dat de meeste deelnemers gezondheidsredenen hebben om deel te nemen, waarbij het met name gaat om conditie en gewicht. Daarnaast worden financiële motieven vaak genoemd en het feit dat men het gewoon leuk vindt. Tijdgebrek blijkt een belangrijke reden om niet deel te nemen of te gaan stoppen met deelname. Niet-deelnemers willen dan ook vooral alsnog deelnemen als de werkgever toestaat dat er in werktijd getraind wordt.

3.4 Deelrapportage 4

Vraagstelling 4: Wat is het rendement van het programma in termen van balans tussen investeringen/kosten en opbrengsten in termen van verzuimreductie?

In deze deelrapportage wordt de balans tussen kosten en baten van het bedrijfsfitnessprogramma bij B/CICT in Apeldoorn beschreven. Voor de kosten baten analyse zijn alleen de medewerkers meegenomen die gedurende de gehele onderzoeksperiode (15-2-2005 tot 1-7-2007) in dienst waren bij B/CICT en waarvan tevens verzuimgegevens bekend waren. Van een aantal medewerkers ontbraken de verzuimgegevens omdat zij geen toestemming gegeven hadden voor het verstrekken van deze verzuimgegevens aan TNO. In totaal waren er voor de kosten baten analyse gegevens beschikbaar van 2871 medewerkers.

De kosten en baten zijn bepaald van de volgende groepen: nooit deelnemers, ooit deelnemers, continue deelnemers, regelmatige deelnemers en niet regelmatige deelnemers. Deze groepen staan beschreven in hoofdstuk 2.1.

In tabel 3.10 staat de gemiddelde verzuimduur per groep weergegeven voor het jaar voorafgaand aan de introductie van bedrijfsfitness (Jaar 1) en het jaar na de introductie van bedrijfsfitness (Jaar 2).

Ziekteverzuim

Tabel 3.10 laat zien dat het verzuim in jaar 1 niet veel verschilde tussen de nooit deelnemers, ooit deelnemers en de continue deelnemers. Toch was de gemiddelde verzuimduur in jaar 1 bij de ooit deelnemers significant hoger dan bij de nooit deelnemers. Dit was ook het geval voor de niet regelmatige deelnemers. Opvallend is ook het lage verzuim onder de regelmatige deelnemers. Het verzuim onder de regelmatige deelnemers verschilde niet significant van het verzuim onder de nooit deelnemers. Dit komt waarschijnlijk omdat de groep regelmatige deelnemers erg klein is. Verschillen zijn dan minder snel significant.

In jaar 2 nam het aantal dagen ziekteverzuim af in alle groepen. De (relatieve) daling was het grootste onder de regelmatige deelnemers (37%). De duur van het ziekteverzuim daalde in de groep niet regelmatige deelnemers met 22% en in de totale groep continue deelnemers met 24%. In de groep nooit deelnemers en ooit deelnemers was deze daling respectievelijk 10% en 12%. De daling in het aantal verzuimdagen onder regelmatige deelnemers was significant hoger dan onder de nooit deelnemers.

Tabel 3.10 Gemiddelde ziekteverzuimduur in dagen per groep. De standaard deviatie staat tussen haakjes. Alleen medewerkers die gedurende de gehele onderzoeksperiode (15-2-2005 tot 1-7-2007) in dienst waren zijn meegerekend.

Periode	Nooit deelnemers N=2342	Ooit deelnemers N=529	Continue deelnemers N=260	Continue deelnemers	
				Regelmatige deelnemers N=80	Niet- regelmatige deelnemers N=180
<u>Jaar 1:</u> 15-2-'05 – 14-2-'06	15.5 (35.1)	17.2 (33.7)*	16.0 (31.9)	9.4 (15.2)	18.9 (36.7)*
<u>Jaar 2:</u> 1-7-'06 – 30-6-'07	13.9 (34.4)	15.2 (33.2)	12.1 (28.4)	5.9 (15.5)**	14.8 (32.0)
<i>Daling t.o.v. jaar 1</i>	-10%	-12%	-24%	-37%	-22%

* statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers

** statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers na correctie voor het ziekteverzuim in jaar 1.

Tabel 3.11 Kostenoverzicht bedrijfsfitness. Bedragen zijn vermeld in euro's.

Kostenpost	Kosten per jaar (excl. BTW)	Kosten per jaar (incl. BTW)	Kosten per medewerker (incl. BTW)
Doorlopende kosten			
* Kosten High Five	186.000	221.340	420 ¹
* Facilitaire kosten	75.000	89.250	31 ²
Eenmalige kosten			
* Aanschaf apparatuur	183.600/5=36.720	218.484/5=43.697	15 ²
* Geschatte verbouwkosten	760.000/5=152.000	904.400/5=180.800	63 ²

¹ de kosten zijn gedeeld door het totaal aantal medewerkers;

² de kosten zijn gedeeld door het totaal aantal ooit deelnemers

Kosten en baten van bedrijfsfitness

In tabel 3.11 staan alle kosten van bedrijfsfitness weergegeven. Deze gegevens werden gebruikt in de kosten baten analyse waarvan de resultaten vermeld staan in tabel 3.12.

Tabel 3.12 geeft een overzicht van de totale kosten voor de verschillende groepen in het jaar voorafgaand aan de start van bedrijfsfitness (jaar 1) en het jaar na de start van bedrijfsfitness (jaar 2). De baten van bedrijfsfitness waren afhankelijk van het aantal maanden dat deelnemers ingeschreven stonden bij High Five Health Promotion. De baten bestonden namelijk uit de maandelijkse bijdrage van 7.50 euro. Voor de groep continue deelnemers was dit per definitie 12 maanden. Voor de groep ooit deelnemers was dit gemiddeld 9.6 maanden.

In jaar 1 waren de verzuimkosten gelijk aan de totale kosten omdat er in het jaar voorafgaand aan de start van bedrijfsfitness nog geen kosten voor bedrijfsfitness in rekening werden gebracht. De verzuimkosten waren vrijwel gelijk voor de nooit deelnemers, de ooit deelnemers en de continue deelnemers. Binnen de groep continue deelnemers waren de verzuimkosten significant lager onder de regelmatige deelnemers dan onder de niet regelmatige deelnemers. De verzuimkosten in jaar 1 onder de regelmatige deelnemers verschilde echter niet significant van de verzuimkosten onder de nooit deelnemers. De verzuimkosten in jaar 1 onder de ooit deelnemers verschilde wel significant van de verzuimkosten onder de nooit deelnemers.

In jaar 2 daalden de verzuimkosten in alle groepen (tabel 3.12). Ondanks de extra kosten voor bedrijfsfitness daalden de totale kosten voor alle groepen behalve voor de groep ooit deelnemers. In de groep continue deelnemers, regelmatige deelnemers en niet regelmatige deelnemers was de reductie in verzuimkosten groter dan de kosten voor bedrijfsfitness. Alleen onder de regelmatige deelnemers waren de totale kosten in jaar 2 lager dan onder de nooit deelnemers. Dit was statistisch significant na correctie voor de totale kosten in jaar 1.

Sensitiviteitsanalyses

Om na te gaan wat het effect is van lagere verbouwingkosten (50%) en het weglaten van de werknemers met lang verzuim (≥ 200 werkdagen per jaar) in de analyses zijn twee extra analyses uitgevoerd (sensitiviteitsanalyses). Met deze extra analyses kan worden nagegaan hoe robuust de bevindingen zijn.

Tabel 3.13 presenteert de resultaten van de eerste sensitiviteitsanalyse waarbij uitgegaan is van 50% lagere verbouwingkosten (76000 euro per jaar exclusief BTW). De resultaten verschillen slechts minimaal t.o.v. de resultaten in tabel 3.12. Deze minimale verschillen zijn ten gunste van de deelnemers. De totale kosten in jaar 2 waren onder de continue deelnemers en de regelmatige deelnemers lager dan onder de nooit deelnemers. Alleen de lagere kosten onder de regelmatige deelnemers waren significant ten opzichte van de nooit deelnemers.

Tabel 3.14 presenteert de resultaten van de tweede sensitiviteitsanalyse waarbij de werknemers met langdurig verzuim zijn weggelaten. De verschillen in totale kosten in jaar 2 tussen de regelmatige deelnemers en de nooit deelnemers is kleiner dan in tabel 3.12. Dit komt omdat geen van de regelmatige deelnemers langdurig verzuimde terwijl er onder de nooit deelnemers wel een aantal lang verzuimers waren. De lagere kosten onder de regelmatige deelnemers zijn nu niet langer statistisch significant ten opzichte van de nooit deelnemers. In tegenstelling tot de resultaten uit de eerdere analyses waren de kosten onder de ooit deelnemers significant hoger dan onder de nooit deelnemers.

Geconcludeerd kan worden dat de baten van het bedrijfsfitnessprogramma, in termen van verminderd ziekteverzuim, niet opwegen tegen de kosten van bedrijfsfitness. Ooit deelnemers kosten per jaar gemiddeld 542 euro meer dan nooit deelnemers terwijl dit verschil voor de start van bedrijfsfitness nog maar 307 euro was in het voordeel van de nooit deelnemers. Ook indien we alleen de groep continue deelnemers bekijken, is de kosten baten balans ongunstig maar veel minder ongunstig dan bij de ooit deelnemers. De Ondanks dat de reductie in verzuimkosten onder de continue deelnemers hoger is dan onder de nooit deelnemers zorgen de fitness kosten ervoor dat de continue deelnemers per jaar gemiddeld 16 euro meer kosten dan nooit deelnemers. Voor de start van bedrijfsfitness was dit verschil echter 89 euro in het voordeel van de nooit deelnemers. Alleen voor de groep regelmatige deelnemers is de kosten baten balans gunstig. Regelmatige deelnemers kosten gemiddeld per jaar 900 euro minder dan nooit deelnemers. In jaar 1 was dit verschil echter ook al aanwezig in ongeveer dezelfde omvang (784 euro in het voordeel van de regelmatige deelnemers). De sensitiviteitsanalyses laten zien dat de resultaten vrij robuust zijn. De conclusie dat de kosten van bedrijfsfitness alleen opwegen tegen de baten bij regelmatige deelnemers verandert niet.

Tabel 3.12 Overzicht van de gemiddelde kosten en baten per groep per periode. Alleen medewerkers die gedurende de gehele onderzoeksperiode (15-2-2005 tot 1-7-2007) in dienst waren zijn meegerekend. De kosten zijn vermeld in euro's.

Periode	Nooit deelnemers N=2337	Ooit deelnemers N=527	Continue deelnemers N=260	Continue deelnemers	
				Regel- matige deelnemers N=80	Niet- regelmatige deelnemers N=180
Jaar 1: 15-2-'05 – 14-2-'06					
Kosten verzuim	2508	2815	2597	1724	2985
Kosten fitness	-	-	-	-	-
Baten fitness	-	-	-	-	-
Totale kosten	2508	2815	2597	1724	2985
T.o.v. nooit deelnemers	-	+307*	+89	-784	+477
Jaar 2: 1-7-'06 – 30-6-'07					
Kosten verzuim	2263	2598	2090	1174	2497
Kosten fitness	109	529	529	529	529
Baten fitness	-	-72	-90	-90	-90
Totale kosten	2372	3055	2529	1613	2936
T.o.v. nooit deelnemers	-	+683*	+157	-900**	+564

* statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers

** statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers na correctie voor de totale kosten in jaar 1.

Tabel 3.13 Gelijk aan tabel 3.12 maar voor de verbouwingskosten is uitgegaan van 50% van de door de Belastingdienst geschatte kosten (sensitiviteitsanalyse 1). Alle kosten zijn afgerond op hele getallen.

Periode	Nooit deelnemers N=2337	Ooit deelnemers N=527	Continue deelnemers N=260	Continue deelnemers	
				Regelmatige deelnemers N=80	Niet-regelmatige deelnemers N=180
Jaar 1: 15-2-'05 – 14-2-'06					
Kosten verzuim	2508	2815*	2597	1724	2985
Kosten fitness	-	-	-	-	-
Baten fitness	-	-	-	-	-
Totale kosten	2508	2815	2597	1724	2985
T.o.v. nooit deelnemers	-	+307	+89	-784	+477
Jaar 2: 1-7-'06 – 30-6-'07					
Kosten verzuim	2263	2598	2090	1174	2497
Kosten fitness	59	338	338	338	338
Baten fitness	-	-72	-90	-90	-90
Totale kosten	2322	2864	2338	1422	2745
T.o.v. nooit deelnemers	-	+518	-8	-924*	+399

* statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers

** statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers na correctie voor de totale kosten in jaar 1.

Tabel 3.14 Gelijk aan tabel 3.13 maar zonder de lang verzuimers (verzuim \geq 200 dagen per jaar). Alle kosten zijn afgerond op hele getallen (sensitiviteitsanalyse 2). Alle kosten zijn afgerond op hele getallen

Periode	Nooit deelnemers N=2292	Ooit deelnemers N=519	Continue deelnemers N=257	Continue deelnemers	
				Regelmatige deelnemers N=80	Niet-regelmatige deelnemers N=180
Jaar 1: 15-2-'05 – 14-2-'06					
Kosten verzuim	2105	2513*	2364	1724	2653
Kosten fitness	-	-	-	-	-
Baten fitness	-	-	-	-	-
Totale kosten	2105	2513	2364	1724	2653
T.o.v. nooit deelnemers	-	+408	+259	-381	+548
Jaar 2: 1-7-'06 – 30-6-'07					
Kosten verzuim	1832	2266	1935	1174	2278
Kosten fitness	59	338	338	338	338
Baten fitness	-	-72	-90	-90	-90
Totale kosten	1892	2532	2183	1422	2526
T.o.v. nooit deelnemers	-	+640*	+291	-470	+634

* statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers

** statistisch significant t.o.v. de nooit deelnemers na correctie voor de totale kosten in jaar 1.

4 Discussie

4.1 Deelrapportage 1

In deelrapportage 1 stond de vraagstelling “Hoeveel medewerkers nemen deel aan het programma en welk deel daarvan traint duurzaam en frequent?” centraal. Ondanks dat het totaal aantal medewerkers dat ooit deelnam aan het bedrijfsfitness op 18.8% ligt, trainde slechts 2.4% (N=90) van de medewerkers regelmatig gedurende het hele jaar. Dit percentage stijgt naar 4.5% indien we ook de medewerkers meetellen die zich later hebben ingeschreven maar niet zijn uitgevallen. De vraag is of dit percentage lager ligt dan in eerdere TNO rapportages.

Er zijn drie TNO publicaties over de participatie aan bedrijfsfitness en/of de kosten baten van bedrijfsfitness. In al deze gevallen ging het om bedrijfsfitness aangeboden door High Five Health Promotion. In het eerste onderzoek (Proper e.a. 2000) ging het om een bedrijf met 202 werknemers. Het percentage daadwerkelijke participanten per maand was in dit bedrijf aanzienlijk hoger dan bij B/CICT (13 tot 26% versus 6 tot 10%). De gemiddelde bezoekfrequentie was echter vergelijkbaar. In het tweede onderzoek (Proper e.a. 2004) ging het om een bedrijf met 1272 medewerkers. Het percentage ooit deelnemers lag bij dit bedrijf op 42% over een periode van twee jaar. Bij B/CICT lag het percentage ooit deelnemers in 1 jaar op 19%. De gemiddelde deelnamefrequentie onder de continue deelnemers was in dit bedrijf iets hoger dan bij B/CICT (3.1 keer per maand versus 2.4 keer per maand). In het derde onderzoek (Heinrich e.a. 2006) ging het om een bedrijf met 1942 medewerkers. In een periode van twee jaar nam 13% van alle medewerkers ooit deel. Dit relatief lage percentage kan verklaard worden doordat er bij dit bedrijf een wachtlijst was voor deelname aan bedrijfsfitness. Bij de continue deelnemers was de deelnamefrequentie hoger dan bij B/CICT (3.8 keer per maand versus 2.4 keer per maand). De participatie en trainingsfrequentie bij B/CICT ligt dus over het algemeen lager dan bij de andere bedrijven. Het is niet duidelijk wat hiervan de oorzaak is.

De participatiecijfers zijn mogelijk een lichte onderschatting van de werkelijke participatie omdat deelnemers met meerdere lidnummers niet zijn meegenomen in de analyses en er ook een aantal deelnemers zijn uitgevallen omdat er geen koppeling mogelijk was met SAP. Het aantal deelnemers met een dubbel lidnummer was echter beperkt (N=14). De problemen bij de koppeling met SAP zijn waarschijnlijk veroorzaakt doordat de betreffende deelnemers niet werkzaam waren bij B/CICT of geen interne deelnemers waren.

Gunstig is dat het verloop bij B/CICT relatief gering is (11%). In een ander onderzoek waarbij de in en uitstroom van deelnemers aan bedrijfsfitness is bekeken gedurende zes jaar, varieerde de uitval tussen de 16 en 22% per jaar (Uurlings e.a. 2002). Naast de relatief lage overall participatie bij B/CICT blijkt ook de deelnamefrequentie beperkt. De gemiddelde deelnamefrequentie is 2.4 per maand. Een grote groep traint zelfs minder dan 1 keer per maand. Aangezien alleen van regelmatige deelnemers enige gezondheidseffecten te verwachten zijn, betekent dit dus dat het programma voor slechts 2.4% van de totale bedrijfspopulatie (de continue regelmatige deelnemers) echt relevant is uit oogpunt van gezondheidsbevordering. Deze conclusie moet echter

genuanceerd worden omdat (zie 4.2) blijkt dat de deelnemers aan het programma ook buiten de trainingen actiever worden (zie deelrapportage 2).

4.2 Deelrapportage 2

In deelrapportage 2 is nagegaan in hoeverre de deelnemers aan bedrijfsfitness behoren tot de risicogroepen waarvoor het programma bij uitstek zinvol is.

De resultaten in dit onderzoek laten zien dat de deelnemers aan bedrijfsfitness tot de risicogroepen behoren voor wat betreft overgewicht, beweegarmoede en hoge bloeddruk. Voorafgaand aan de start van bedrijfsfitness voldeed 31.7% van de deelnemers aan de Nederlandse Norm gezond Bewegen (NNGB). Dit is aanzienlijk lager dan het percentage werknemers dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen in 2000-2005, namelijk 48%. Van alle deelnemers had 51.3% last van overgewicht of zwaar overgewicht terwijl dit percentage op ruim 40% ligt onder alle volwassen Nederlanders. Ook het percentage medewerkers met hoge bloeddruk was hoger onder de deelnemers dan onder de niet deelnemers. Hiermee wordt het beeld dat alleen gezonde en fitte werknemers deelnemen aan bedrijfsfitness ontkracht. Dit is in overeenstemming met een eerder TNO onderzoek waarin werd aangetoond dat meer dan 50% van de deelnemers aan bedrijfsfitness niet aan de beweegnormen voldoet (Proper e.a. 2000). De resultaten in dit onderzoek suggereren verder dat bedrijfsfitness ertoe kan bijdragen dat een aanzienlijk deel van de werknemers van inactief naar actief gaat volgens de beweegnormen. Met name het percentage werknemers dat voldoet aan de fitnorm steeg aanzienlijk van 25.2% voor de start van bedrijfsfitness naar 43.1% (bijna 1 jaar na de start van bedrijfsfitness). Deze stijging in het percentage normactieven lijkt niet alleen door bedrijfsfitness te komen (de gemiddelde trainingsfrequentie was hiervoor te laag) maar ook doordat 18% van de deelnemers aan bedrijfsfitness aangaf naast bedrijfsfitness meer te zijn gaan bewegen.

Het lage verzuim in jaar 1 onder de regelmatige deelnemers (zie deelrapportage 4) lijkt niet overeen te komen met de bevinding dat de deelnemers aan bedrijfsfitness gemiddeld meer tot de risicogroepen behoren dan de nooit deelnemers. Dit roept de vraag op of de regelmatige deelnemers aan bedrijfsfitness misschien een ander risicoprofiel hebben dan de totale groep van deelnemers. Dit blijkt echter niet het geval te zijn. De gerapporteerde risicofactoren voor de groep regelmatige deelnemers was grotendeels gelijk aan die van de totale groep deelnemers. De stijging in het percentage normactieven was in de groep regelmatige deelnemers het hoogste. Voor de start van bedrijfsfitness voldeed maar 23.6% van de toekomstig regelmatige deelnemers aan de fitnorm terwijl dit 1 jaar na de start van bedrijfsfitness was gestegen naar 61.1%. Het percentage regelmatige deelnemers dat aan de NNGB voldoet, steeg in diezelfde periode van 33.3% naar 47.2%.

Bij de interpretatie van de resultaten in deelrapportage 2 dient rekening te worden gehouden met de mogelijkheid dat de resultaten vertekend zijn door de selectie die is opgetreden bij het invullen van de webenquête (selectie bias). Mogelijk hebben relatief meer gezonde medewerkers die deelnemen aan bedrijfsfitness de webenquête ingevuld. Dit lijkt echter mee te vallen omdat er ook een hoge respons was onder de ex deelnemers en de nooit deelnemers. Ook de zelfrapportage kan mogelijk een onderschatting van de risico's met zich hebben meegebracht. Dit geldt echter zowel voor de deelnemers als de niet deelnemers.

4.3 Deelrapportage 3

In deelrapportage 3 werden de beweegredenen van medewerkers om al dan niet deel te nemen aan bedrijfsfitness centraal. Tevens werd onderzocht onder welke condities niet-deelnemers alsnog zouden willen deelnemen. Tijdens de analyse bleek dat een aanzienlijk deel van de medewerkers niet deelnamen omdat zij extern zijn en hierdoor niet mogen deelnemen van de Belastingdienst. Van de 119 medewerkers die dit als reden opgaven, zeiden er 70 wel deel te nemen indien zij zouden mogen. Opvallend was de antwoordcategorie “overig” veel werd aangevinkt. Veel medewerkers vonden hun antwoord blijkbaar niet terug in het lijstje met antwoorden. Vaak was het antwoord dat deelnemers gaven bij de categorie “overig” een variatie of toelichting op de antwoordcategorie “Het kost teveel tijd”. Opvallend is dat de meest genoemde redenen voor deelname te maken hebben met gezondheid. Dit is in lijn met het gegeven (zie 4.2) dat de deelnemers een wat ongunstiger risicoprofiel hebben. Ook hieruit blijkt weer dat het onjuist is te stellen dat bedrijfsfitness vooral toch al fitte deelnemers trekt. Uit dit deel van het onderzoek blijkt ook dat het beschikbaar stellen van werktijd de animo voor bedrijfsfitness sterk zou verhogen. Het zou interessant zijn om na te gaan of de meerkosten aan productiviteitsverlies zouden opwegen tegen de baten in termen van verzuimreductie. Ook de vraag wat het profiel van de nieuwe deelnemers zou zijn, is in deze relevant.

4.4 Deelrapportage 4

In deelrapportage 4 wordt het rendement van het fitnessprogramma in kaart gebracht in termen van kosten en opbrengsten. De methode die gehanteerd is, is vergelijkbaar met de methode die in eerder TNO onderzoek naar het rendement van bedrijfsfitness (Heinrich e.a. 2006; Proper e.a. 2004). Voor de totale groep van ooit deelnemers is de kosten baten balans ongunstig terwijl eerder TNO onderzoek aantoonde dat bedrijfsfitness zichzelf lijkt terug te verdienen. In het onderzoek van Proper e.a. (2004) wogen de kosten van bedrijfsfitness voor alle deelnemers op tegen de baten door verminderd ziekteverzuim. Desalniettemin was het verminderde ziekteverzuim in het onderzoek van Proper e.a. vergelijkbaar met het verminderde ziekteverzuim in het huidige onderzoek, behalve voor de groep ooit deelnemers. Deze was namelijk 23% in het onderzoek van Proper e.a. en slechts 12% bij de Belastingdienst. In de groep regelmatige deelnemers was de verzuimreductie bij de Belastingdienst echter hoger dan in het onderzoek van Proper e.a. (37% versus 27%). De totale kosten voor bedrijfsfitness waren in het onderzoek van Proper e.a. vergelijkbaar met de kosten bij de Belastingdienst. De verschillen tussen beide studies kunnen dus alleen verklaard worden door de tegenvallende verzuimreductie onder de ooit deelnemers bij de Belastingdienst en het feit dat ook de nooit deelnemers minder gingen verzuimen in jaar 2 terwijl dit niet het geval was in het onderzoek van Proper e.a. De lage verzuimreductie onder de ooit deelnemers kan niet verklaard worden doordat veel deelnemers nog maar kort bezig waren met bedrijfsfitness want gemiddelde inschrijfduur was 9.6 maanden (SD 3.4). De verschillen kunnen mogelijk wel verklaard worden doordat de gemiddelde trainingsfrequentie bij de Belastingdienst laag was. Sterke gunstige effecten op het verzuim zijn dan niet te verwachten tenzij deelnemers naast bedrijfsfitness veel meer zijn gaan bewegen. Een tweede kosten baten onderzoek van bedrijfsfitness liet zien dat de kosten van bedrijfsfitness niet gecompenseerd worden door een reductie in verzuimkosten (Heinrich e.a. 2006). De kosten voor bedrijfsfitness waren in het onderzoek van Heinrich in het eerste jaar na de start iets hoger dan bij de Belastingdienst. In het tweede jaar waren de kosten ongeveer gelijk. Er was echter wel

een wachtlijst voor deelname bij het bedrijf uit het onderzoek van Heinrich e.a. Hierdoor was het percentage ooit deelnemers lager dan bij de Belastingdienst en viel de kosten baten balans mogelijk ongunstig uit.

De gunstige kosten baten balans in de groep regelmatige deelnemers bij de Belastingdienst wordt mede veroorzaakt doordat het verzuim voor de start van bedrijfsfitness al aanzienlijk lager was in deze groep ten opzichte van de nooit deelnemers. Het lijkt er dus op dat de groep regelmatige deelnemers een selectieve groep is die minder snel geneigd is te verzuimen. Dit lijkt echter niet te liggen aan een betere gezondheid. Ondanks dat dit relatief lage verzuim onder de regelmatige deelnemers was de (relatieve) verzuimreductie het grootste in deze groep. Dit suggereert dat bedrijfsfitness bij voldoende duurzame en regelmatige participatie wel de potentie heeft om de kosten van bedrijfsfitness terug te verdienen met een reductie in de ziekteverzuimkosten. De uitdaging is dus om voldoende medewerkers langdurig te motiveren om deel te nemen aan bedrijfsfitness en ervoor te zorgen dat dit ook de medewerkers zijn waar bedrijfsfitness de meeste baat zal hebben (ongunstig risicoprofiel). Daarnaast is het van groot belang dat de duurzame deelnemers ook frequent trainen. Er zijn verschillende manieren waarop de Belastingdienst dit kan bewerkstelligen. Een mogelijke oplossing is om een hogere eigen financiële bijdrage te vragen aan deelnemers die weinig trainen en geen eigen financiële bijdrage te vragen aan deelnemers die regelmatig trainen. Een andere mogelijkheid is om de deelnemers beter te monitoren waardoor een vermindering in deelnamefrequentie snel wordt opgemerkt en de deelnemer hierop kan worden aangesproken.

Belangrijk bij de interpretatie van de kosten baten analyse is dat alleen de baten in termen van verzuimreductie zijn meegenomen in dit onderzoek. Baten ten gevolge van een reductie in het personeelsverloop, een verbetering in het bedrijfsimago en de werktevredenheid zijn niet meegenomen in de analyse maar kunnen wel een belangrijkste motivatie voor werkgevers zijn om bedrijfsfitness te continueren.

Tot slot zijn er nog een paar kanttekeningen die geplaatst moeten worden bij de onderzoeksresultaten. Ten eerste namen de deelnemers aan bedrijfsfitness vaker dan de nooit deelnemers deel aan andere programma's gericht op verzuimreductie. Aangezien maar 51% van alle ooit deelnemers de webenquête heeft ingevuld, kunnen we hiervoor niet corrigeren in de analyses. Mogelijk is een deel van de verschillen in verzuimreductie tussen de ooit deelnemers en nooit deelnemers veroorzaakt door deelname aan deze andere programma's. In deze periode hebben er naast bedrijfsfitness nog verschillende andere acties gelopen om de gezondheid van werknemers te verhogen. Het meest populair was "Gezond Belast", waar 46.2% van alle deelnemers aan de webenquête aan mee heeft gedaan. Het percentage deelnemers aan deze overige gezondheidsbevorderende acties onder de deelnemers en nooit deelnemers aan het bedrijfsfitnessprogramma staat vermeld in tabel 4.1. Voor de meeste gezondheidsbevorderende acties geldt dat de deelnemers aan bedrijfsfitness ook aan deze overige acties vaker deelnemen dan de nooit deelnemers.

Ten tweede zijn de deelnemers en de nooit deelnemers in dit onderzoek niet "at random" ingedeeld in de deelnemersgroep of de niet deelnemersgroep. Mogelijk heeft er selectie plaatsgevonden waardoor relatief gezonde werknemers zijn gaan deelnemen aan bedrijfsfitness en relatief ongezonde werknemers niet. Het lage verzuim onder de regelmatige deelnemers in jaar 1 wijst in deze richting. Aan de andere kant bleken de

verschillende risicofactoren zoals overgewicht en bewegingsarmoede vaker voor te komen bij de deelnemers dan bij de nooit deelnemers.

Ten derde kan een lichte vertekening zijn opgetreden doordat het niet mogelijk was om zwangerschapsverlof uit de verzuimgegevens te halen. De oorzaak is dat er in het aangeleverde verzuimbestand geen reden van het verzuim vermeld stond. De verwachting is echter dat het meerekenen van zwangerschapsverlof geen grote vertekening teweeg gebracht heeft omdat er relatief weinig vrouwen werkzaam zijn bij B/CICT en de tweede sensitiviteitsanalyse laat zien dat het weglaten van de werknemers die langdurig verzuimen geen invloed heeft op de conclusies.

Tabel 4.1 Deelname aan andere gezondheidsbevorderende activiteiten (n=1815)

	Totaal (N=1815), % (n)	Deelnemers bedrijfsfitness (N=418), % (n)	Nooit deelnemers bedrijfsfitness (N=1289), % (n)	Significantie (p-waarde)
1. Gezond Belast	46.2 (839)	71.3 (298)	35.1 (452)	<0.01*
2. Stoppen met roken	2.3 (42)	3.6 (15)	1.5 (19)	0.01*
3. Tai Chi	3.1 (57)	6.0 (25)	1.8 (23)	<0.01*
4. Start to run	4.7 (85)	7.7 (32)	3.7 (48)	<0.01*
5. Met (Sinter)Klaas de kilo's de baas	5.0 (91)	9.8 (41)	2.2 (28)	<0.01*
6. Nordic Walking	2.7 (49)	5.0 (21)	2.0 (26)	<0.01*
7. Pauze meditatie	3.1 (56)	3.6 (15)	3.0 (39)	0.63
8. Lunchwandelen	10.0 (181)	10.3 (43)	9.6 (124)	0.71
9. Zwemmen	1.5 (27)	1.4% (6)	1.6 (20)	1.00
10. Dansen	0.5 (9)	0.7 (3)	0.4 (5)	0.41
11. Actie grieprik	10.7 (195)	14.8 (62)	8.5 (109)	<0.01*
12. Preventief werkplekonderzoek	16.3 (296)	18.2 (76)	15.3 (197)	0.17
13. Geen enkele	38.4 (697)	18.7 (78)	47.2 (609)	<0.01*

* Significant verschil op basis van chi-kwadraat toets (2-zijdig getoetst p<0.05)

5 Conclusie

5.1 Deelrapportage 1

708 van de 3756 interne medewerkers (18.8%) van B/CICT namen gedurende de periode van 1 jaar ooit deel aan bedrijfsfitness. 322 interne medewerkers (8.6%) namen deel vanaf de start op 1 juli 2006 tot en met juni 2007. Van deze continue deelnemers trainde 2.4% regelmatig (tenminste drie keer per maand). Het percentage medewerkers dat duurzaam en frequent deelneemt aan bedrijfsfitness is dus relatief laag.

5.2 Deelrapportage 2

De resultaten in deelrapportage 2 laten zien dat de deelnemers aan bedrijfsfitness een ongunstiger risicoprofiel hadden dan de nooit deelnemers. Het percentage inactieve werknemers was hoger in de deelnemers groep dan in de niet deelnemersgroep. Ook de gemiddelde BMI en het percentage werknemers met hoge bloeddruk was hoger in de deelnemersgroep dan in de niet deelnemersgroep. Deelnemers rookten echter significant minder vaak dan nooit deelnemers. Dit betekent dat niet alleen de sportieve en gezonde werknemers deelnemen maar ook de werknemers die behoren tot de risicogroepen waarvoor het programma bij uitstek zinvol is.

5.3 Deelrapportage 3

De meest genoemde reden om deel te nemen aan bedrijfsfitness is zowel voor deelnemers als ex deelnemers het op peil houden van de conditie en/of het lichaamsgewicht. Daarna volgen financiële redenen, het gewoon leuk vinden en het voorkomen van gezondheidsproblemen. De belangrijkste reden om te stoppen aan bedrijfsfitness is gebrek aan tijd. Dit komt o.a. door privé omstandigheden en de locatie waarop de werknemers werkzaam zijn. Ook vinden ex deelnemers het hinderlijk dat hun werk wordt onderbroken door de fitnessdeelname en dat het aanbod en de faciliteiten onvoldoende zijn. Ex deelnemers zouden opnieuw gaan deelnemen aan bedrijfsfitness indien er getraind mag worden in de baas zijn tijd, de faciliteit ook op hun werklocatie zou bestaan en/of het aanbod gevarieerder zou zijn. De belangrijkste reden van nooit deelnemers om niet deel te nemen aan bedrijfsfitness is omdat ze al voldoende bewegen, liever dichterbij huis sporten, liever een andere vorm van sport doen en omdat het teveel tijd kost. Indien er getraind mag worden in de baas zijn tijd zou 30.9% van de nooit deelnemers alsnog gaan deelnemen. 26.6% geeft echter aan onder geen enkele omstandigheid te gaan deelnemen.

5.4 Deelrapportage 4

De verzuimreductie was het laagste onder de nooit deelnemers (10%) en het hoogste onder de regelmatige deelnemers (37%). Desondanks wogen de totale kosten van bedrijfsfitness niet op tegen de baten door de reductie van het ziekteverzuim. Dit komt mogelijk door het lage percentage medewerkers dat frequent traint. Ondanks dat 18,8% ooit deelnam aan bedrijfsfitness en de uitval laag was, was de trainingsfrequentie lager dan in eerder gepubliceerde evaluaties van bedrijfsfitness. Alleen bij de regelmatige deelnemers wogen de baten van het bedrijfsfitnessprogramma, in termen van verminderd ziekteverzuim, op tegen de kosten van bedrijfsfitness. De vermindering in

de totale kosten van regelmatige deelnemers was significant groter dan de vermindering in de totale kosten van nooit deelnemers. Als de baten van bedrijfsfitness dus alleen worden uitgedrukt in verzuimreductie, levert het programma dus geen rendement op. Voor een totaaloordeel is het uiteraard van belang de meer immateriële baten van het programma ook in beschouwing te nemen.

6 Referenties

HEINRICH J, PROPER K, HILDEBRANDT V. De kosten en baten van een bedrijfsfitnessprogramma. Tijdschrift voor toegepaste Arbowetenschap 2006; 1: 4-9.

HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, HOPMAN-ROCK M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005. TNO Kwaliteit van leven 2007.

PROPER K, HILDEBRANDT V, URLINGS I. Bedrijfsfitness bereikt ook minder actieve werknemer. Arbeidsomstandigheden 2000; 76: 50-52.

PROPER K, HILDEBRANDT V. Bedrijfsfitness lijkt zichzelf terug te verdienen. Arbo 2004; 10: 38-42.

URLINGS I, HILDEBRANDT V, VAN ROOY K, DE VROOME E. Bedrijfsfitness een blijvertje?: wie eenmaal stopt met trainen, pakt moeilijk de draad weer op. Arbeidsomstandigheden 2002; 78(2): 36-39.