

Determinanten van duurzame sportbeoefening bij deelnemers aan bedrijfssport

C.M. Bernaards,¹ L.A.A. den Besten,¹ Y.J.F.M. Jansen¹

Achtergrond en doelstelling: Veel deelnemers aan bedrijfssport stoppen tijdens of na afloop van het programma met sporten. Wat bepaalt of werknemers gedurende en na afloop van het bedrijfssportprogramma blijven sporten? *Methode:* Vijf semi-gestructureerde focusgroepen met medewerkers en zes interviews met bedrijfssportcoördinatoren van drie bedrijven over het bijwonen van trainingen, zelfstandig trainen, redenen om al dan niet door te gaan met sporten na afloop van het programma, kenmerken van het bedrijf, de invoering van het bedrijfssportprogramma, communicatie, kenmerken van deelnemers en het programma. *Resultaten:* Redenen om te blijven trainen gedurende het programma waren: 1. Intrinsieke motivatie, 2. Realisatie van verwachtingen, 3. Doelen stellen, 4. Ervaren van positieve gevoelens tijdens en na het trainen, 5. Sociale steun, 6. Individuele aandacht, 7. Plichtsbesef richting werkgever. Redenen om te blijven sporten na afloop van het programma waren: 1. Eigen-effectiviteitsverwachtingen t.a.v. gedragsbehoud, 2. Nieuwe uitdagingen door nieuwe kennis en vaardigheden, 3. Realisatie van verwachtingen, 4. Motivatie tot behoud van gerealiseerde uitkomsten, 5. Samen sporten, 6. Het gevonden hebben van een leuke sport die positieve gevoelens oproept en praktisch en financieel uitvoerbaar is. *Discussie en conclusies:* Dit onderzoek heeft verschillende determinanten van duurzame sportbeoefening opgeleverd op basis waarvan aanbevelingen ter verbetering van de bedrijfssportprogramma's zijn geformuleerd.

Trefwoorden: bedrijfssport, gedragsbehoud, sportdeelname, focusgroepen

INLEIDING

Werknemers bewegen steeds minder op het werk en brengen hun werk steeds vaker zittend door.¹ Ruim 40 procent van de werknemers met een zittend beroep beweegt onvoldoende² met gezondheidsrisico's tot gevolg. Onvoldoende lichaamsbeweging veroorzaakt 6-10% van alle sterftegevallen als gevolg van veel voorkomende niet overdraagbare ziekten (hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, borst- en colonkanker).³ Het aanbieden van bedrijfssport is voor werkgevers een manier om de beweegarmoede van werknemers te verminderen en bij te dragen aan het bevorderen van de gezondheid en vitaliteit van werknemers. Om daadwerkelijk effect te hebben op de gezondheid van werknemers is regelmatige en duurzame sportbeoefening vereist. Er bestaat echter geen uniforme definitie voor duurzaam beweeg- of sportgedrag.⁴⁻⁵ In dit artikel hanteren we de volgende definitie voor duurzame sportbeoefening: Het blijven sporten gedurende en na afloop van het sportprogramma. Het uit-

gangspunt is dat deelnemers door hun deelname aan het bedrijfssportprogramma voldoen aan de combinorm: ten minste vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewegen en/of op ten minste drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensief bewegen.⁶ Over de trainingsfrequentie van deelnemers aan bedrijfssport is relatief weinig bekend terwijl deze bepalend is voor de gezondheidseffecten die van het bedrijfssportprogramma verwacht mogen worden. In een pilot studie bij vijf Nederlandse bedrijven, bleek dat in vier van de vijf bedrijven ongeveer de helft van alle trainingen van het bedrijfssportprogramma werd bijgewoond.⁷ Het percentage deelnemers aan bedrijfsfitness dat regelmatig traint (dat wil zeggen minimaal drie keer per maand) is beperkt (5-15%) en de uitval na een jaar varieert tussen de 11 en 50%.⁸

Recent is onderzocht welke factoren van belang zijn voor het starten met deelname aan bedrijfssport.⁹ Determinanten van gedragsinitiatie zoals eigen-effectiviteit zijn echter onvoldoende in staat gebleken duurzaam beweeggedrag te voorspellen.⁵ Het is onbekend welke factoren

¹ TNO, Leiden

van belang zijn voor duurzame deelname aan bedrijfssport en studies naar determinanten van duurzaam beweeggedrag zijn schaars en veelal uitgevoerd in patiëntengroepen en ouderen.^{5,10-12} Deze studies laten inconsistente resultaten zien ten aanzien van determinanten voor duurzaam beweeggedrag. Dit onderzoek heeft als doel om middels kwalitatief onderzoek te achterhalen wat belangrijke determinanten zijn van duurzame deelname aan bedrijfssport. Inzicht in de determinanten van duurzaam sport- en beweeggedrag is relevant om programma's te kunnen ontwikkelen die werknemers niet alleen in beweging krijgen maar ook houden.

De volgende onderzoeksvragen zijn beantwoord:

1. Wat bepaalt of werknemers gedurende het bedrijfssportprogramma blijven trainen?
2. Wat bepaalt of werknemers na afloop van het bedrijfssportprogramma (zelfstandig) doorgaan met sporten?

METHODE

Bedrijven

Aan dit onderzoek namen drie bedrijven deel, een afvalverwerkingsbedrijf (bedrijf 1), een energiebedrijf (bedrijf 2) en een verzekeringsbedrijf (bedrijf 3). Bedrijven mochten deelnemen als er sprake was van een trainingsprogramma's van minimaal twee à drie maanden en/of 'challenges'. Een 'challenge' bestaat uit een gezamenlijke kick-off en een gezamenlijk einddoel. Tussendoor wordt soms gezamenlijk getraind maar er wordt ook individueel getraind met de mogelijkheid om vragen te stellen aan de trainer. Er zijn zowel bedrijven met (enkel) trainingsprogramma's benaderd als bedrijven met challenges. Alleen bedrijven met een afgerond bedrijfssportprogramma (of programma's) mochten deelnemen aan het onderzoek. Bedrijven mochten wel na afloop van het bedrijfssportprogramma een nieuw programma zijn gestart. Er werden geen specifieke eisen gesteld aan de branche of aan het type bedrijfssport. Voor dit onderzoek zijn bedrijven benaderd uit het eigen professionele netwerk van de onderzoekers en uit het netwerk van Stichting Sport en Zaken (noot a).

Bedrijfssportprogramma's

Bedrijf 1 en 2 hadden één of meerdere bedrijfssportprogramma's van Stichting Sport en Zaken (noot a). Het derde bedrijf had een bedrijfsfitnessprogramma op locatie.

Kernpunten

- Al bij de opzet van bedrijfssportprogramma's dient rekening te worden gehouden met factoren die de kans op duurzame sportbeoefening van deelnemers vergroten.
- Een gezamenlijk een doel of 'challenge' zoals een hardloop- of fietsevenement lijkt de kans op duurzame sportbeoefening te vergroten.
- Hetzelfde geldt voor het realiseren van verwachtingen (bijvoorbeeld rond gezondheid of fitheid). Health checks kunnen hierbij helpen.
- Tijdens het bedrijfssportprogramma dient de trainer aandacht te hebben voor het zelfstandig of in groepen voortzetten van het sporten na afloop van het programma.
- Ook na afloop van het programma is gewenst dat de deelnemers de trainer kunnen raadplegen voor vragen over trainingsschema's, blessures en dergelijke.

Bedrijf 1: afvalverwerkingsbedrijf

Het bedrijfssportprogramma bij bedrijf 1 was voor alle medewerkers toegankelijk. Gedurende het programma vonden health checks plaats die bedoeld waren voor monitoring van gezondheid gedurende het sportprogramma. Het programma bestond naast de health checks uit: dieetadvies, cursus stoppen met roken, individuele coaching, acht mountainbiklessen, en zestien hardlooplekken onder begeleiding van een gediplomeerde sportdocent. Medewerkers dienden het programma na werktijd te volgen; zij werden door het bedrijf gefaciliteerd middels aanpassing van de dienstroosters, korting op sportkleding en schoenen bij sportwinkels, gediplomeerde trainers, en gebruik van materiaal (fietsen).

liteerd middels aanpassing van de dienstroosters, korting op sportkleding en schoenen bij sportwinkels, gediplomeerde trainers, en gebruik van materiaal (fietsen).

Bedrijf 2: energiebedrijf

Ook het bedrijfssportprogramma bij bedrijf 2 was voor alle medewerkers toegankelijk. Het bedrijfssportprogramma bestond uit jaarlijkse gezondheidsmarkten gericht op het vergroten van de bewustwording over gezondheid en vitaliteit, met diverse sportclinics van vier trainingen. Gedurende het jaar werden diverse sporten aangeboden zoals golf, hardlopen, nordic walking, mountainbike, en wielrennen. Alle sporten waren gericht op zowel beginners als gevorderden. Voor deelname aan het bedrijfssportprogramma dienden medewerkers een kleine eigen bijdrage te betalen. Daarvoor werden zij door het bedrijf gefaciliteerd middels gediplomeerde trainers, een trainingsprogramma, sportkleding met het bedrijfslogo, deelname- en inschrijfgeld voor eindevents.

Bedrijf 3: verzekeringsbedrijf

Dit bedrijfssportprogramma had een risicogroep gericht karakter en was niet voor alle medewerkers toegankelijk. Op basis van health checks aangeboden bij het Periodiek Medisch Onderzoek (leeftijdscohorten van <40jr, 40-45jr, >45jr) werden medewerkers met verhoogde bloedwaarden (glucose, cholesterol), verhoogde bloeddruk, psychische klachten, overgewicht en/of roken geselecteerd en uitgenodigd deel te nemen aan het bedrijfssportprogramma. Het programma hield in: 2 keer per week gedurende 26 weken sporten onder begeleiding van een sportcoördinator in een fitnessruimte op locatie (loopband, crosstrainer, roeiapparaat). Medewerkers mochten onder werktijd trainen.

Focusgroepinterviews

Focusgroep onderzoek is uitgevoerd onder werknemers die deel hadden genomen aan bedrijfssport. Aan bedrijfssportcoördinatoren is gevraagd om zowel duurzame sportdeelnemers te werven voor deelname aan het onderzoek als deelnemers die gedurende of na afloop van het bedrijfssportprogramma stopten met sporten. Focusgroep onderzoek is geschikt voor onderzoek onder mensen met een gedeelde achtergrond^{13,14} zoals in dit onderzoek een gedeelde bedrijfscultuur. Door de groepsdynamiek en de discussie wordt inzicht in een onderzoeksonderwerp bevorderd en verdiept.^{15,16} Daarnaast zijn er interviews afgenomen bij bedrijfssportcoördinatoren. De focusgroepgesprekken en de interviews zijn semi-gestructureerd uitgevoerd op basis van een gespreksleidraad. De volgorde van de onderwerpen in deze leidraad en de tijd die besteed werd aan ieder onderwerp lag niet op voorhand vast. Hierdoor kon de gespreksleider de volgorde van de gespreksonderwerpen aanpassen op basis van de gespreksdynamiek of dieper ingaan op een bepaald onderwerp. De gespreksleidraad is samengesteld op basis van het generieke model van Fleuren et al.^{17,18} dat gebaseerd is op verschillende implementatietheorieën en modellen. In het model van Fleuren et al.¹⁸ ontbreken de sociaal-cognitieve gedragsdeterminanten. De lijst met gespreksonderwerpen is daarom aangevuld met gedrags specifieke cognities voor energiegerelateerde gedragingen.¹⁹

De volgende onderwerpen kwamen tijdens de focusgroepgesprekken en de interviews aan bod: bijwonen van trainingen, zelfstandig trainen, redenen om trainingen al dan niet bij te wonen, redenen om door te gaan of te stoppen met het beoefenen van de sport na afloop van het programma, kenmerken van de organisatie (het bedrijf), de manier waarop het bedrijfssportprogramma is uitgevoerd (o.a. betrokkenheid medewerkers), communicatie over het programma, kenmerken van de deelnemers (o.a. leeftijd, geslacht, sportbeoefening, overgewicht), kenmerken van het bedrijfssportprogramma.

Bij ieder bedrijf vond minimaal één focusgroepgesprek met medewerkers plaats en minimaal één interview met een bedrijfssportcoördinator. De deelnemers aan de focusgroepgesprekken werden geworven door de bedrijfssportcoördinator. De opdracht was om zowel fanatieke deelnemers als minder fanatieke deelnemers (o.a. uitvallers) te werven.

Analyse

De focusgroepgesprekken en de interviews zijn thematisch geanalyseerd. Op basis van de onderzoeksvragen zijn verschillende thema's in de gespreksverslagen geïdentificeerd en de resultaten ervan beschreven. De onderzoekers hebben – los van elkaar – de gespreksverslagen geanalyseerd, waarna consensus is verkregen. Dit om de validiteit en betrouwbaarheid van de analyse te vergroten.¹⁴ Specifiek hield dit in dat de onderzoekers een beschrijving hebben gemaakt van alle door de deelnemers gegeven redenen voor duurzame sportbeoefening en deelname aan bedrijfssport, ongeacht de mate waarin

deze redenen werden genoemd onder de deelnemers. De resultaten hiervan worden in dit artikel beschreven.

RESULTATEN

Aan het onderzoek namen 23 mannen en 22 vrouwen deel. Er werden in totaal vijf focusgroepgesprekken gevoerd met medewerkers en zes interviews met bedrijfssportcoördinatoren. Vrijwel alle deelnemers aan de focusgroepen hebben de bedrijfssportprogramma's afgerond; slechts een enkeling moest wegens blessures voortijdig met het bedrijfssportprogramma stoppen. Van de 45 deelnemers zijn er na afloop van het programma 11 (tijdelijk) gestopt met sporten door blessures, druk van partner of omdat zij sporten niet leuk vonden. Van de niet-sporters zijn de meesten wel meer gaan bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen).

Doel bedrijfssport

Het doel van bedrijfssport verschilde tussen de bedrijven. Naast economische redenen, zoals het terugdringen van het ziekteverzuim en kosten besparing, was er sprake van sociale redenen (zoals het bevorderen van sociale samenhang en informele relaties tussen medewerkers) en gezondheidsredenen. Ook noemde één bedrijf het vergroten van het gezondheidsimago van het bedrijf. Deelnemers laten doorstromen naar het regulier sportaanbod werd slechts bij één bedrijf expliciet als doel genoemd.

Kenmerken deelnemers

Bij bedrijf 1 en 3 sportte een meerderheid van de deelnemers niet voor aanvang van het bedrijfssportprogramma. In het verleden had een deel van hen wel aan sport gedaan maar waren daarmee om uiteenlopende redenen (blessures, gezin) gestopt. Bij bedrijf 2 sportte de meerderheid van de deelnemers al voor de start van het bedrijfssportprogramma. Expliciete cijfers over deelnemersaantallen en het aantal 'afvallers' zijn voor de bedrijven niet te geven; deze werden door de bedrijven niet gemonitord.

Redenen om deel te nemen aan bedrijfssport

Voor een deel van de medewerkers was het bedrijfssportprogramma een goede aanleiding om het sporten weer op te pakken, de sporttechniek te verbeteren of om nieuwe sporten uit te proberen. Voor een groot deel van de medewerkers was het verbeteren van de gezondheid de belangrijkste reden om deel te nemen aan bedrijfssport, mede door de health checks die plaats hadden gevonden bij bedrijf 1 en 3. Het belang van sporten voor gezondheid en welbevinden werd door alle medewerkers onderstreept.

Redenen om deel te blijven nemen aan bedrijfssport gedurende het programma

Intrinsieke motivatie (sporten leuk vinden) was een belangrijke reden om te blijven deelnemen aan het programma, evenals de realisatie van verwachtingen zoals gewicht kwijtraken of cholesterol verlagen. "In het verleden heb ik veel afvalprogramma's gevolgd. Ik zweette me daarbij te pletter, maar mijn gewicht werd niet min-

der. Juist de combinatie van bewegen en het voedingsadvies levert nu wel resultaat en dat werkt motiverend". Ook het stellen van doelen werkte motiverend. Bij het bedrijfssportprogramma van bedrijf 1 werd na iedere training het doel voor de volgende training gemeld en werd huiswerk verstrekt om naar dit doel toe te werken. Medewerkers gingen hierdoor naast de training extra trainen om dat doel te kunnen halen. Bij bedrijf 2 was het trainingsschema erop gericht om aan het einde van het bedrijfssportprogramma deel te nemen aan een eindevenement (een hardloopwedstrijd of een fietstoertocht). Dit werkte voor medewerkers motiverend. "Ik heb een doel nodig daarom doe ik mee aan wedstrijden". Tegelijkertijd ervoeren de deelnemers dat zij zich beter gingen voelen, dat hun conditie toenam en dat het sporten ontspanning met zich meebracht. Deze positieve ervaringen motiveerden deelnemers om te blijven deelnemen aan het bedrijfssportprogramma. "Ik ben in gewicht niet afgevallen. Maar ik heb wel het gevoel dat ik beter in mijn vel zit." Ook de feedback en motivatie van andere deelnemers en de trainer is van belang. "Als je niet zo veel zin hebt, spreken er altijd wel een paar collega's je erop aan; ze trekken je mee als je minder zin hebt". Daarnaast werkt ook een individueel aangepast programma motiverend: "Ik wilde op mijn vakantie blijven doorsporten, de trainer heeft voor mij een aangepast programma gemaakt en een aantal sportattributen meegegeven, zodat ik de trainingen kon doen tijdens mijn vakantie". Tot slot ervoeren medewerkers het ook als een morele verplichting naar de werkgever om gebruik te maken van het bedrijfssportprogramma. "Het wordt vanuit het bedrijf gefaciliteerd [...], het bedrijf doet het voor je. Je bent het haast verplicht om iets terug te doen; het geeft je een kans, dan moet je daar gebruik van maken".

Redenen om te blijven trainen na afloop van het programma

Deelnemers achtten zich door de trainingen beter in staat om te blijven sporten. "We hebben, door de trainingen en de schema's geleerd te sporten. Als je niet gewend bent te sporten, of lang niet hebt gesport, dan weet je ook niet precies hoe je dat moet opbouwen. Door de trainingen en de schema's ben je daarin begeleid". Door relatief ervaren sporters werd aangegeven dat het motiverend was om nieuwe dingen te leren en je techniek te verbeteren. Dit zorgt voor nieuwe uitdagingen. Ook het feit dat medewerkers merkten dat hun conditie ook daadwerkelijk verbeterde en zij daardoor steeds hun grenzen konden verleggen, werkte zodanig motiverend dat ze bleven sporten. "De health check laat de resultaten zien van al je inspanning, dat werkt motiverend. Dan wil je doorgaan, want je weet dat je iets kan bereiken". De wetenschap dat stoppen met sporten weer een verslechtering zal geven van de gezondheid en de conditie motiveert om door te gaan.

Ook het bewegen in gezamenlijkheid van anderen, maakt dat medewerkers blijven sporten na afloop van bedrijfssportprogramma's. De medewerkers gaven aan dat zij door deel te nemen aan de bedrijfssportprogramma's collega's hebben leren kennen, en nu van elkaar

weten welke sporten zij leuk vinden om daar gezamenlijk mee door te gaan. Zo gaf een van de medewerkers aan: "Ik heb toen het programma afliep zelf een racefiets gekocht en ben samen met wat collega's zelf een clubje begonnen dat twee keer in de week samen gaat fietsen".

Tot slot gaven deelnemers aan dat het vinden van een sport of beweegvorm die je leuk vindt en de juiste gevoelens oproept (zoals ontspanning) van belang is om door te gaan met sporten. Eén van de deelnemers merkte op: "Als het per se fitness had moeten zijn dan was ik niet doorgegaan. Dat vind ik echt helemaal niets." Daarbij moet de sport ook praktisch uitvoerbaar zijn. "Fietsen is voor mij niks. Om je bij een groepje aan te sluiten is lastig en je moet er toch een fiets voor kopen"

Belemmerende factoren

Naast factoren die duurzame sportbeoefening bevorderen, noemden de deelnemers ook belemmerende factoren. Zo noemde een medewerker dat het programma op een onhandig moment stopte. "Het programma stopte in de herfst en winter, dat maakt het lastig om zelf door te gaan. Het weer werkt dan niet mee, als je nat regent krijg je het veel sneller koud en heb je meer kans op blessures". Bij bedrijf 1 was de deelname van chauffeurs lager dan verwacht omdat het niet altijd lukte om de rijschema's af te stemmen op de trainingen. Bij bedrijf 1 was het niveauverschil tussen de deelnemers te groot waardoor de beginners niet konden meekomen met de ervaren hardlopers. "We gingen ineens 6 km of 45 minuten lopen. Dat was te snel voor de echte beginnelingen." Redenen van medische aard zoals blessures en ziekte werden ook genoemd als belemmerende factor zowel gedurende als na afloop van het programma. Ook het wegvallen van de feedback over bereikte resultaten na afloop van het programma werkte bij sommige deelnemers demotiverend. Eén van de deelnemers merkte op: "Onbewust gaat het toch mis als je niet af en toe even controleert of alle waarden nog goed zijn." Hierdoor vielen sommige deelnemers toch weer terug in hun oude gedrag. Bij bedrijf 3 voelden sommige deelnemers zich bezwaard om onder werktijd te trainen. Dit kwam doordat zij niet altijd begrip hiervoor kregen van collega's en onvoldoende steun ervoeren van leidinggevenden. Volgens de deelnemers kwam dit mede doordat er binnen het bedrijf onvoldoende gecommuniceerd werd over de positieve effecten van het programma. Sommige deelnemers besloten daarom gedurende het programma toch maar in eigen tijd te trainen. Ook noemden deelnemers het gebrek aan ondersteuning van familie- en gezinsleden, het niet kunnen combineren van sporten met zorg voor het gezin, het niet prettig vinden om te sporten met collega's en werkprivé liever gescheiden willen houden. Tot slot vormde het wegvallen van de "stok achter de deur" na afloop van het programma voor deelnemers een belemmering om door te gaan.

DISCUSSIE EN AANBEVELINGEN

Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen wat de determinanten zijn voor duurzame deelname aan (bedrijfs)sport. Het aantal studies dat is uitgevoerd naar

determinanten van duurzame deelname aan sport- en beweegprogramma's is beperkt.^{5,20,21} De meeste studies beschrijven de factoren die samenhangen met bewegen zonder onderscheid te maken tussen gedragsinitiatie en gedragsbehoud.²² Een van de weinige studies waarin wel onderscheid werd gemaakt tussen determinanten van gedragsinitiatie en gedragsbehoud t.a.v. bewegen (bij ouderen) liet zien dat determinanten gedeeltelijk fase-specifiek zijn.⁵ Daar waar uitkomstverwachtingen en sociale steun van vrienden en familieleden samenhangen met gedragsinitiatie, hingen daadwerkelijke realisatie van uitkomstverwachtingen, eigen effectiviteit ten aanzien van gedragsbehoud en sociale steun van sportinstructeur en sportmaatje samen met gedragsbehoud. Deze determinanten voor duurzaam beweeggedrag worden bevestigd in de huidige studie. Andere factoren zoals gezondheid en plezier tijdens bewegen bleken determinanten van gedragsinitiatie en behoud. In de literatuur zijn verder aanwijzingen dat post-motivationale factoren (dat wil zeggen factoren die van belang zijn om van intentie tot gedrag te komen) en concepten zoals 'coping planning' (anticiperen op barrières), 'coping self-efficacy' (de mate waarin iemand verwacht om te kunnen gaan met barrières), en 'recovery self-efficacy' (de mate waarin iemand verwacht opnieuw het gewenste gedrag te gaan vertonen na een periode van terugval) een belangrijke rol spelen bij gedragsbehoud.^{23,24} Ook dit sluit aan bij de bevinding in de huidige studie dat het voor duurzame sportbeoefening belangrijk is dat deelnemers het gevoel hebben dat zij zelfstandig door kunnen gaan met sport. Zo leidt stoppen van het programma in de winter, zonder enige vorm van begeleiding, tot een terugval in het sportgedrag. Andere studies geven aanwijzingen dat het ervaren van positieve gevoelens tijdens en na afloop van het sporten van belang is bij gedragsbehoud.^{25,26} Ook overlappen de determinanten van gedragsbehoud zoals beschreven in de huidige studie gedeeltelijk met de determinanten van duurzaam beweeggedrag bij de Beweegkuur (programma voor mensen met (pre)diabetes).²⁷ Overeenkomstige determinanten zijn: Inzicht in de gezondheidstoestand (en kennis over zelfmanagement), motivatie, eigen-effectiviteit, ervaren van resultaat, sociale steun en het kunnen integreren van de lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven. De determinanten die het huidige onderzoek toevoegt aan de bestaande literatuur hebben vooral betrekking op (de organisatie van) het bedrijfssportprogramma zelf, zoals de communicatie binnen het bedrijf over het programma en het toewerken naar een eindevenement. Dit zijn ook vaak de factoren die genoemd werden door de bedrijfssportcoördinatoren. Enkele factoren die alleen door bedrijfssportcoördinatoren werden genoemd zijn: eigen bijdrage van deelnemers, niet alleen sporten aanbieden vanuit gezondheidsperspectief maar ook bijvoorbeeld met het doel beter zaken te kunnen doen met klanten (golf), behoeftepeiling en jaarlijkse evaluatie van bedrijfssportprogramma's.

Sterke en zwakke punten van dit onderzoek

Een sterk punt van dit onderzoek is dat het is uitgevoerd bij drie bedrijven uit verschillende branches met ver-

schillende bedrijfssportprogramma's. Hierdoor konden relatief veel determinanten en belemmerende factoren in kaart worden gebracht. Ook konden de determinanten voor duurzame sportdeelname binnen verschillende bedrijfsculturen en randvoorwaarden worden bestudeerd. Bij het energiebedrijf konden deelnemers aan het bedrijfssportprogramma na afloop van het programma instromen in een nieuw bedrijfssportprogramma terwijl dat bij de andere twee bedrijven niet het geval was. Een ander sterk punt is dat zowel deelnemers als bedrijfssportcoördinatoren geïnterviewd zijn. Een zwak punt van dit onderzoek was dat deelnemers die uitgevallen waren tijdens het programma nauwelijks deelnamen aan het onderzoek terwijl de uitval gedurende het bedrijfssportprogramma in eerder onderzoek 21% was.²⁸ Wel stopte 24% van de onderzoekdeelnemers met sporten na afloop van het programma. Doordat de bedrijfssportcoördinatoren de deelnemers voor de focusgroepen hebben geworven, is er onbedoeld sprake van een selectieve groep gespreksdeelnemers. Aangezien er onder uitvallers mogelijk andere factoren een rol spelen bij duurzame sportdeelname dan bij niet-uitvallers zijn mogelijk determinanten van duurzame sportdeelname onbesproken gebleven. Aanvullend kwalitatief onderzoek onder uitvallers die al gedurende het programma uitvielen, is daarom aan te bevelen.

Conclusie en aanbevelingen

Uit dit onderzoek kunnen we concluderen dat het realiseren van uitkomstverwachtingen een belangrijke determinant is van duurzame sportbeoefening, zowel tijdens als na afloop van het bedrijfssportprogramma. De health checks spelen een belangrijke rol bij het inzichtelijk maken van deze gerealiseerde en beoogde verbeteringen. Verder bevorderen intrinsieke motivatie, het stellen van doelen, zich beter en fitter voelen, het ervaren van sociale steun van andere deelnemers en de trainer, individuele trainingsprogramma's en het plichtsgevoel tegens de werkgever, het blijven sporten gedurende het programma. Overige determinanten van duurzame sportbeoefening na afloop van het programma zijn: een hoge eigen-effectiviteit ten aanzien van het zelfstandig blijven trainen, het verworven hebben van nieuwe vaardigheden en technieken, motivatie om gezondheidswinst te behouden, het hebben van collega's om samen mee te sporten, het gevonden hebben van een leuke sport die prettige gevoelens oproept en praktisch uitvoerbaar is.

Op basis van bevindingen uit dit onderzoek kunnen de volgende aanbevelingen worden gedaan om bedrijfssportprogramma's te verbeteren.

- Biedt bedrijfssport aan op beginners- en gevorderden-niveau.
- Biedt (indien mogelijk) verschillende sporten aan variërend van intensief tot minder intensief
- Werk (lieftst gezamenlijk) naar een doel toe (bijvoorbeeld een hardloopevenement).
- Meet bij deelnemers die hier behoefte aan hebben regelmatig enkele relevante gezondheidsmaten zoals het vetpercentage of de fitheid.

- Biedt deelnemers de mogelijkheid om ook na afloop van het bedrijfssportprogramma contact te zoeken met de trainer voor vragen over trainingsschema's, blessures e.d.
- Maak een trainingsprogramma op maat indien de deelnemer dit wenst (bijvoorbeeld bij overgewicht, diabetes of blessures).
- Informeer naar verwachtingen van deelnemers en stel deze bij indien ze onrealistisch zijn.
- Adviseer ook een diëtist te raadplegen als het doel afvallen is.
- Stop een bedrijfssportprogramma liever niet in de herfst/winter maar gebruik juist deze periode om mensen te helpen om te gaan met onprettige weersomstandigheden.
- Praat al tijdens het bedrijfssportprogramma met elkaar over redenen om niet te sporten. Bedenk met elkaar oplossingen om met deze belemmeringen om te gaan.
- Indien blijkt dat de bedrijfssport niet past bij de deelnemer, help de deelnemer dan al gedurende het programma te zoeken naar alternatieve sporten of bewegsvormen.
- Help deelnemers te bedenken hoe zij kunnen blijven trainen tijdens vakanties.
- Kies als bedrijf een sport die voor medewerkers praktisch (o.a. financieel) uitvoerbaar is.
- Communiceer als bedrijf regelmatig over de effecten van het bedrijfssportprogramma en over de aanwezige sportfaciliteiten.
- Stimuleer deelnemers al tijdens het programma om na afloop van het programma in groepjes samen te trainen.

NOOT

Stichting Sport en Zaken is een non-profit organisatie in Nederland dat bedrijfssportprogramma's aanbiedt in samenwerking met sportbonden. De trainingen worden verzorgd door een gecertificeerde trainer via de bond.

ABSTRACT

Determinants of long-term sport participation among company sport participants

Background and goal: Most company sport (CS) participants quit during or after the program has ended. What are the determinants of long term sport participation among CS participants? **Methods:** Five semi-structured focus groups with CS participants and six interviews with CS coordinators in three Dutch companies about attending CS training sessions, individual training, reasons for quitting or continuing sports activities after the CS program has ended, company characteristics, implementation of CS, communication, characteristics of CS participants. **Results:** Reasons for long term participation in the CS program: 1. Intrinsic motivation, 2. Realization of expectations, 3. Goal setting, 4. Experiencing positive feelings during and after training sessions, 5. Social support, 6. Individual attention, 7. Sense of duty towards employer. Reasons for continuing sport participation after the CS program has ended: 1. Increased self-efficacy with regard to behavioral maintenance, 2. New challenges due to newly acquired knowledge

and skills, 3. Realization of expectations, 4. Motivation to preserve realized outcomes, 5. Participation in sport activities with others, 6. Having found a sport that is fun, affordable, feasible and brings about positive feelings. **Discussion and conclusion:** This study yielded several determinants of long term sport participation that were translated into recommendations to improve CS programs.

Keywords: company sport, maintenance, sports participation, focus groups

LITERATUUR

1. Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C et al. Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. PLoS ONE 2011;6:e19657. DOI: 10.1371/journal.pone.0019657.
2. Bernaards CM. Factsheet Bewegen in Nederland 2000-2010. Resultaten TNO monitor bewegen en gezondheid. Leiden: TNO, 2011.
3. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9).
4. White JL, Randsdell LB, Vener J, Flohr JA. Factors related to physical activity adherence in women: Review and suggestions for future research. Women Health 2005;41:123-48.
5. Stralen MM van, Vries H de, Mudde AN, Bolman C, Lechner L. Determinants of initiation and maintenance of physical among older adults: a literature review. Health Psychol Rev 2009;3: 147-207.
6. Hildebrandt VH, Bernaards CM, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2013.
7. Bernaards CM, Hildebrandt VH. Bereik en waardering van bedrijfssport en de participatie van risicogroepen. TNO rapport KvL/B&G 2008.022. Leiden: TNO, 2008.
8. Bernaards CM, Engbers LH, Hildebrandt VH. Participatie bedrijfsbewegingsprogramma's. TNO rapport KvL/B&G 2008.064. Leiden: TNO, 2008.
9. Janssen M. Bedrijfssport. In de Benen! Arbo Magazine 2012;10: 14-6.
10. Medina-Mirapeix F, Escolar-Reina P, Gascón-Cánovas JJ, Montilla-Herrador J, Jimeno-Serrano FJ, Collins SM. BMC Musculoskelet Disord 2009;10:155. DOI: 10.1186/1471-2474-10-155.
11. Tak EC, van Uffelen JG, Paw MJ, Mechelen W van, Hopman-Rock M. Adherence to exercise programs and determinants of maintenance in older adults with mild cognitive impairment. J Aging Phys Act 2012;20:32-46.
12. Kampshoff CS, Jansen F, Mechelen W van, May AM, Brug J, Chinapaw MJ, Buffart LM. Determinants of exercise adherence and maintenance among cancer survivors: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act 2014;11:80. DOI: 10.1186/1479-5868-11-80.
13. Netwerk Kwalitatief Onderzoek AMC-UvA. Richtlijnen voor kwaliteitsborging in gezondheids(zorg)onderzoek: Kwalitatief Onderzoek. Amsterdam, 2002
14. Bowling A. Research methods in health: investigating health and health services. Buckingham/Philadelphia: Open University Press, 2002.

15. *Evers J*. Kwalitatief interviewen: kunst én kunde. Den Haag: Uitgeverij Lemma, 2007.
16. *Lindert H van, Friele R, Sixma H*. Wat vinden migranten belangrijk in de huisartsenzorg? De vragenlijst van migranten. Utrecht: NIVEL, 2000.
17. *Fleuren M, Wiefferink C, Paulussen T*. Determinants of innovation within health care organizations. Literature reviews and Delphi study. *Int J Qual Health Care* 2004;16:107-23.
18. *Fleuren MAH, Wiefferink CH, Paulussen TGWM*. Determinanten van innovaties in gezondheidszorgorganisaties: systematische literatuurreview. *Tijdschr Gezondheidswet* 2006;84:160-7.
19. *Kremers SPJ*. Theory and practice in the study of influences on energy balance-related behaviors. *Patient Educ Couns* 2010;79:291-8.
20. *Lechner L, vries H de*. Participation in an employee fitness program: determinants of high adherence, low adherence, and dropout. *J Occup Environ Med* 1995;37:429-36.
21. *Laitakari J, Vuori I, Oja P*. Is long-term maintenance of health-related physical activity possible? An analysis of concepts and evidence. *Health Educ Res* 1996;11:463-77.
22. *Bauman AE, Reiss RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW*. Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 2012;380(9838):258-71. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.
23. *Schwarzer R*. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behavior. *Appl Psychol Int Rev* 2008;57:1-29.
24. *Renner B, Hankonen N, Ghisletta P, Absets P*. Dynamic psychological and behavioral changes in the adoption and maintenance of exercise. *Health Psychol* 2012;31:306-15.
25. *Williams DM*. Exercise, affect, and adherence: An integrated model and a case for self-paced exercise. *J Sport Exerc Psychol* 2008;30:471-96.
26. *Ruby MB, Dunn EW, Perrino A, Gillis R, Viel S*. The invisible benefits of exercise. *Health Psychol* 2011;30:67-74.
27. *Blanson Henkemans OA, Otten W, Spanjers A*. eCoach voor de BeweegKuur. De ontwikkeling van een persoonlijke computerassistent ter ondersteuning van een gezonde leefstijl. TNO rapport TNO/LS 2010.008. Leiden: TNO, 2012.
28. *Stegé JP, Hendriksen IJM, Bernaards CM*. Effectevaluatie bedrijfssport. TNO Rapport KvL/GB 2010.011. Leiden: TNO, 2010.

CORRESPONDENTIEADRES

Dr. Claire M. Bernaards, TNO, Department Life Style, Postbus 3005, 2301 DA Leiden, tel. 088-8666067, e-mail: claire.bernaards@tno.nl