

Fitnessbeoefenaars voelen zich gezond en zijn tevreden over fitnesscentrum



Negen op de tien fitnessbeoefenaars voelt zich gezond tot zeer gezond, zowel fysiek als mentaal. Zij zijn zeer tevreden over hun eigen fitnesscentrum. Een deel van de sporters gebruikt prestatieverhogende middelen, met name om af te vallen, in mindere mate om spieren op te bouwen. Dit blijkt uit het TNO-onderzoek naar de kenmerken van fitnesscentra en fitnessbeoefenaars in Nederland.

Fitness is een zeer populaire sport in Nederland. TNO-cijfers laten zien dat het aantal mensen dat fitness beoefent, is gestegen van 1,4 miljoen in 2000 naar ruim 2 miljoen nu. Fitness is daarmee de meest beoefende sport in Nederland. Fitness is dus blijkbaar een vorm van bewegen die veel Nederlanders aanspreekt. TNO heeft in samenwerking met de Universiteit Utrecht en met financiële steun van het Ministerie van VWS onderzoek uitgevoerd naar kenmerken van fitnesscentra in Nederland en naar de leefstijl van huidige fitnessbeoefenaars. Het onderzoek is in opdracht van de Dopingautoriteit verricht.

Kenmerken fitnesscentra

Eigenaren van fitnesscentra zijn telefonisch benaderd om mee te werken aan het onderzoek. De helft van de benaderde eigenaren wilde meedoen. Aan deze 92 eigenaren zijn vragen gesteld over kenmerken van hun fitnesscentrum.

Het gemiddelde aantal leden van deze deelnemende fitnesscentra is ruim 1000. Meer dan de helft van de ledenpopulatie bestaat uit vrouwen, en ruim driekwart van de populatie is tussen de 15 en 45 jaar. Gemiddeld wordt er één à twee keer per week getraind. De gemiddelde kosten van een maandabonnement zijn bijna 40 euro, variërend van 21,5 euro tot 130 euro. De deelnemende fitnesscentra hebben gemiddeld 28 cardio-toestellen, 38 krachttoestellen, 1 trilplaat en 20 spinningfietsen. Van de

Onderzoekresultaten

Fitnessbeoefenaars voelen zich gezond en zijn tevreden over fitnesscentrum

losse dumbbells is het merendeel lichter dan 20 kilogram.

Aanbod

De top 5 van meest aangeboden vormen van fitness bestaat uit vrije training, gevolgd door krachttraining, indoorcycling lessen, steps en BBB. Volgens de eigenaren beoefenen bezoekers de volgende fitnessvormen het meest: vrije training (53%), bodybalance/bodycombat etc. (11%) en indoorcycling (9%).

Faciliteiten

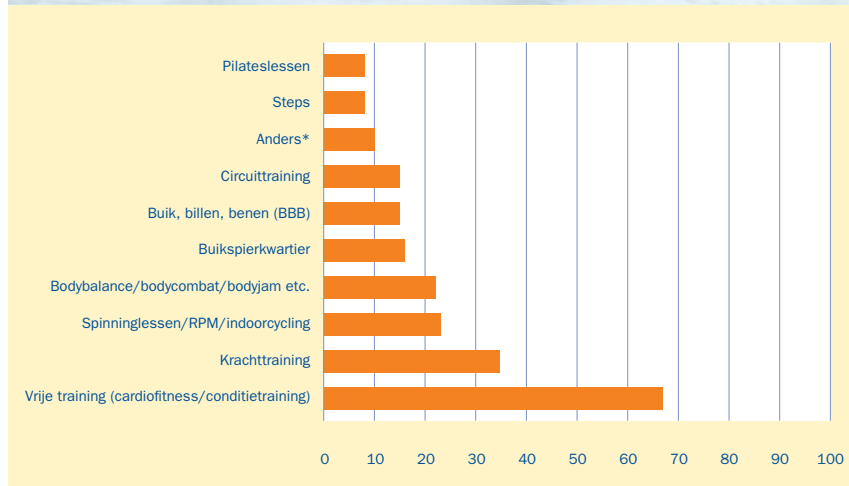
De top 5 van de meest aangeboden faciliteiten bestaat uit bedrijfsfitness (75%), gevolgd door sauna, stoombad en/of zonnebank (73%), massageruimte, fysiotherapie en/of manuele therapie (69%), personal training (69%) en tot slot beweegprogramma's voor ouderen en voedingsadviezen (beide 62%).

Beleid

Van alle deelnemende fitnesscentra doet 48% aan retentiemanagement en 77% besteedt aandacht aan blessurepreventie. Ruim 97% geeft individuele trainingsadviezen aan de bezoekers van het fitnesscentrum. Van de deelnemende fitnesscentra heeft 36% een convenant om het gebruik van prestatieverhogende middelen tegen te gaan. Zeven van de tien fitnesscentrum-eigenaren acht de kans heel erg klein dat hun bezoekers prestatieverhogende middelen gebruiken. Niettemin geeft negen op de tien aan dat zij de kans op het gebruik van deze middelen tamelijk tot heel erg groot achten.

Aantal en achtergrond fitnessbeoefenaars

Meer dan zevenhonderd fitnessbeoefenaars van de 92 fitnesscentra hebben vragen beantwoord over hun gezondheid, leefstijlgewoonten, voedingssupplementengebruik en gebruik van prestatieverhogende middelen.



Figuur 1. Top 10 meest beoefende vormen van fitness volgens fitnessbeoefenaars

* Genoemd zijn voornamelijk andere vormen die onder de Less Mills lessen vallen (body attack, body form, bodycontrol), cross training, medische fitness en total workout.

Kenmerken

- Van alle fitnessbeoefenaars is 64% vrouw en 37% man.
- De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 43 jaar, variërend van 15 tot 77 jaar.
- 8% van de fitnessbeoefenaars heeft in de afgelopen drie maanden één of

meerdere fitnessblessures opgelopen.

- Eén op de tien fitnessbeoefenaars rookt en gemiddeld worden er vier glazen alcohol per week gedronken.
- Ruim acht op de tien fitnessbeoefenaars heeft nog nooit drugs gebruikt.



Definitie prestatieverhogende middelen

Onder prestatieverhogende middelen worden de volgende middelen verstaan: anabole steroïden, groeihormoon, insuline, clenbuterol, prohormonen (DHEA, androsteendion etc), bestrijders van bijwerkingen (HCG, Clomid, Nolvadex, Proviron etc.), stimulantia (amfetaminen, fentermine, (pseudo)efedrines, CEA-stacks), diuretica (plaspillen) en schildklierhormoon. Expliciet is in de vragenlijst vermeld dat voedingssupplementen, zoals creatine, vitamine- en mineralenpreparaten niet onder prestatieverhogende middelen vallen. Aan de respondenten is gevraagd of ze in het afgelopen jaar prestatieverhogende middelen hebben gebruikt.

Fitnesscentra krijgen cijfer 8

De fitnessbeoefenaars zijn zeer tevreden over hun fitnesscentrum, zij geven het fitnesscentrum gemiddeld het cijfer 8 (op een schaal van 1 tot 10). Negen op de tien sporters voelt zich gezond tot zeer gezond, zowel fysiek als mentaal. Zes op de tien gebruikt voedingssupplementen, waarbij vitamine- en mineralenpreparaten verreweg het populairst zijn.

Meest beoefende vormen van fitness

De deelnemers geven aan dat ze gemiddeld twee keer per week het fitnesscentrum bezoeken en dat het bezoek gemiddeld 76 minuten duurt.

In figuur 1 staat de top 10 van meest beoefende vormen van fitness benoemd. De respondenten konden meerdere antwoordcategorieën aanvinken, waardoor het totale percentage boven de 100% uitkomt.

Prestatieverhogende middelen

Ook het gebruik van prestatieverhogende middelen was onderdeel van het onderzoek. Indien het gebruik van prestatieverhogende middelen een gevoelig onderwerp is, bestaat de kans dat respondenten niet eerlijk zullen antwoorden. Om de mate van sociaal wenselijk antwoorden van fitnessbeoefenaars in kaart te brengen, zijn twee web-based vragenlijstonderzoeken parallel aan elkaar uitgevoerd. Het eerste vragenlijstonderzoek was bedoeld om de vergelijkbaarheid met eerder uitgevoerd onderzoek naar prestatieverhogende middelen in Nederland mogelijk te maken en uitgebreid determinantenonderzoek te doen. Het tweede vragenlijstonderzoek was bedoeld om in kaart te brengen of er sprake was van een onderschatting van het werkelijk aantal mensen dat prestatieverhogende middelen gebruikt, veroorzaakt door het geven van sociaal wenselijke antwoorden door

respondenten. Daarbij is randomized respons gebruikt, een methode die meer bescherming van de privacy van de respondenten biedt en volgens de huidige inzichten de beste methode is om gevoelige onderwerpen te bevragen. Als er sprake is van sociale wenselijkheid, levert het tweede vragenlijstonderzoek een betere schatting van het werkelijke aantal mensen dat prestatieverhogende middelen gebruikt dan het eerste vragenlijstonderzoek.

Het aantal mensen dat prestatieverhogende middelen gebruikt, is volgens de klassieke methode 0,4%. De randomized respons methode laat zien dat 8,2% van de fitnessbeoefenaars prestatieverhogende middelen gebruikt. Deze percentages van de twee methoden verschillen significant van elkaar. Geconcludeerd kan worden dat de klassieke methode leidt tot een onderschatting van het aantal mensen dat prestatieverhogende middelen gebruikt.

Tabel 1 laat per prestatieverhogend middel zien hoeveel procent van de respondenten aangeeft het middel in het afgelopen jaar gebruikt te hebben. Deze gegevens zijn verkregen met de randomized respons methode. Stimulantia om af te vallen worden vaker genoemd door de groep mensen die prestatieverhogende middelen gebruiken dan anabole steroïden. Fitnessbeoefenaars die prestatieverhogende middelen gebruiken, doen dit met name om af te vallen, in mindere mate om spieren op te bouwen.

Tabel 1

Percentage respondenten dat aangaf het middel in het afgelopen jaar gebruikt te hebben.

Middelen	%
anabole steroïden	1,0
prohormonen	0,8
middelen tegen bijwerkingen	1,3
groeihormonen en/of insuline	1,1
stimulantia om af te vallen	4,8
extra middelen*	2,8

* Onder extra middelen worden middelen verstaan als diuretica (plaspillen), schildklierhormonen, clenbuterol, andere prestatieverhogende middelen.

Aan de respondenten is vervolgens gevraagd hoeveel mensen ze in hun omgeving kennen die prestatieverhogende middelen gebruiken. Negen van de tien respondenten kent niemand in zijn/haar omgeving die prestatieverhogende middelen gebruikt.

Conclusies

Uit het onderzoek kunnen een drietal belangrijke conclusies getrokken worden:

1. Fitnessbeoefenaars voelen zich zowel lichamelijk als geestelijk zeer gezond
2. Fitnessbeoefenaars zijn zeer tevreden over hun sportschool.
3. Fitnessbeoefenaars die prestatieverhogende middelen gebruiken, doen dit met name om af te vallen, in mindere mate om spieren op te bouwen.

TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen. TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg

Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Contact

Janine Stubbe
T 071 518 14 17
E janine.stubbe@tno.nl

tno.nl/zorg

TNO | Kennis voor zaken