

Wie eenmaal stopt met trainen, pakt moeilijk de draad weer op

# Bedrijfsfitness een

Ilse Urlings, Vincent Hildebrandt, Kim van Rooy en Ernest de Vroome

**Bedrijfsfitness als middel in de strijd tegen ziekteverzuim komt steeds meer 'in'. Maar is dat terecht? Langdurige deelname is cruciaal, maar blijkt tegen te vallen. Het meeste onderzoek echter, loopt niet langer dan een half jaar. TNO Arbeid onderzocht de participatie binnen een bedrijfsbewegingsprogramma gedurende zes jaar. Bijna eenderde van de deelnemers bleef meedoen, maar minder frequent.**

**H**oewel data nog ontbreken, lijkt bedrijfsfitness steeds meer in de belangstelling te komen. Toch stuiten initiatieven in die richting vaak nog op enige scepsis. Vooral uit de Amerikaanse literatuur is op te maken dat de participatiegraad op langere termijn beperkt is. Anderzijds toont onderzoek aan dat juist regelmatige deelname over een langere periode positieve effecten oplevert.

Het meeste onderzoek vindt plaats bij de start van bedrijfsbewegingsprogramma's (bbp's) en kent een korte follow-up (drie tot zes maanden). Over deze periode is bekend dat de participatie varieert tussen de 10 procent en 57 procent in de beginfase en na verloop van tijd afneemt, waarbij in de meeste gevallen nog slechts 9 tot 38 procent van de werknemers blijft deelnemen. Dit artikel beschrijft een onderzoek naar het participatieverloop binnen een bbp in een Nederlandse organisatie over een veel langere periode. Met name de gegevens over duur, frequentie en dynamiek van deelname over een langere termijn, leiden tot nieuw inzicht.

## Bedrijfsfitnessprogramma

Het onderzochte bbp startte in 1992 in een provinciale instelling met circa 1.650 werknemers. Het ging om een 'in company'-programma, dat wil zeggen dat in het betrokken gebouw een eigen fitnessruimte werd ingericht. Alle werknemers konden zich vrijwillig als lid aanmelden en onder deskundige begeleiding trainingen volgen. Het hierbij aangeboden pakket was gevarieerd, zowel voor groepen (zoals 'total body workout', 'shape five', aerobics) als voor individuele deelnemers (cardio- en kracht-

training). Per jaar konden maximaal 500 werknemers deelnemen. Voor het lidmaatschap werd een eigen bijdrage van de werknemer gevraagd van € 9,08 (f 20,-). De trainingen vonden plaats voor en na de werktijd en tijdens de lunchpauzes, in de eigen tijd van de werknemer dus. (De trainingen in het kader van revalidatie en reïntegratie vallen buiten het bestek van dit artikel.)

De aanbieder van het bbp kon over de periode 1995-2001 bruikbare gegevens aanleveren over de instroom en uitstroom van leden en de data van gevolgde trainingen. Het geanalyseerde databestand omvatte in totaal 1.129 leden. De gemiddelde leeftijd was 40,6 jaar en door de jaren heen relatief constant. Mannen waren relatief vaker deelnemer dan vrouwen (gemiddeld 56 procent, respectievelijk 44 procent). Ook deze verdeling was in de onderzochte periode redelijk stabiel.

## Dynamiek van in- en uitstroom

In tabel 1 wordt de deelnamefrequentie per kwartaal uitgesplitst. Opvallend is dat in het eerste kwartaal van een jaar meer personen trainen dan in de latere kwartalen.

Aangenomen wordt dat dit te maken heeft met de bekende 'goede voornemens' aan het begin van het nieuwe jaar.

Tabel 2 geeft de dynamiek van in- en uitstroom over zes jaar weer. Alle in dit bestand opgenomen werknemers zijn daartoe ingedeeld in een van de volgende groepen:

- Startgroep: werknemers die zich in 1995 hebben aangemeld voor het bbp en in dat jaar één of meer keren getraind hebben.
- Nieuwkomers: werknemers die in 1995 voor de eerste keer komen trainen.
- Terugkomers: werknemers die in 1995 na een of meer jaren van afwezigheid weer zijn gaan trainen.
- Tijdelijke uitvallers: werknemers die in 1995 niet getraind hebben, maar dat in de jaren voorafgaand en in de jaren erop volgend wel hebben gedaan.
- Permanente uitvallers: werknemers die gestopt zijn met trainen en niet meer beginnen.
- Niet-deelnemers: dit zijn werknemers die nog niet als lid geregistreerd staan en dus nog niet deelnemen (maar wel deel uitmaken van het totale bestand over de zes jaren).

Tabel 1: Percentage deelnemers per kwartaal

Frequentie	Eerste kwartalen n=987	Tweede kwartalen n=985	Derde kwartalen n=1.012	Vierde kwartalen n=1.015	Totaal n=1.129
0 keer	12	17	18	19	0
1-3 keer	27	30	30	25	43
4-9 keer	29	28	26	28	31
Meer dan 9 keer	32	26	26	29	26

# blijvertje?

Tabel 2 laat zien dat na zes jaar nog steeds 30 procent van de oorspronkelijke startgroep deelneemt. Van alle leden in het bestand blijkt in 2000 nog 47 procent deel te nemen aan het bbp. De uitval wordt steeds gecompenseerd door nieuwe instroom, hetgeen het gevolg is van de gestelde limiet van 500 deelnemers.

## Hoe langer, des te vaker

De gemiddelde deelname varieert op jaarbasis, van 7,5 keer tot 8,7 keer trainen per kwartaal. Gemiddeld valt per jaar ongeveer 20 procent van de deelnemers permanent uit. Slechts een zeer gering percentage deelnemers (3 procent) stopt en pakt de draad na verloop van tijd weer op. Uit tabel 3 blijkt dat deze groep een significant lagere deelnamefrequentie heeft dan de startgroep en de nieuwkomers in datzelfde jaar.

Een gemiddelde deelnamefrequentie van ongeveer acht keer per kwartaal is relatief laag in vergelijking met de normen voor de vereiste dagelijkse hoeveelheid beweging. De 'beweegnorm' is vijf dagen per week minstens 30 minuten matig inspannende lichamelijke activiteiten en de 'fitnorm' is

drie keer per week 20 minuten behoorlijk intensief sporten. Alleen met deelname aan het bbp voldoen de betrokken werknemers nog lang niet aan de vigerende normen. Onbekend echter is wat deze bbp-deelnemers verder nog aan lichaamsbeweging doen. Duidelijk wordt in ieder geval dat een bbp

## 'Bijdrage bbp aan benodigde lichaamsbeweging is gering'

slechts een geringe bijdrage kan leveren aan de benodigde hoeveelheid lichaamsbeweging.

De startgroep uit 1995 blijkt uiteindelijk de hoogste deelnamefrequentie per kwartaal te hebben. Hoe langer de deelname duurt, des te hoger de deelnamefrequentie per kwartaal wordt. Kennelijk krijgen de deelnemers 'de smaak te pakken' en gaan zij in de loop der tijd de voordelen van regelmatig trainen ervaren; of ze gaan het gewoon leuker

vinden. Hierdoor krijgt het bbp in deze groep wel weer een belangrijker aandeel in het behalen van de beweegnormen.

Uitval lijkt voorspelbaar aan de hand van een eraan voorafgaande lage trainingsfrequentie (tabel 4). In de meeste gevallen lijkt eenmaal uitvallen te leiden tot blijvende uitval. Het bijhouden van participatiegegevens biedt de aanbieder dus de mogelijkheid om dreigende uitvallers tijdig te benaderen en te proberen de belemmeringen voor frequente deelname weg te halen.

Tabel 4 geeft aan dat deelnemers in het jaar vóórdat ze uitvallen een deelnamefrequentie hebben van 3-4 maal trainen per kwartaal. Deelnemers die tijdelijk uitvallen hebben eveneens een lage trainingsfrequentie voorafgaand aan hun uitval.

## Relatief veel volhouders

De meest opvallende bevinding van dit onderzoek is wellicht dat de veronderstelde dynamiek van in- en uitstroom inderdaad groot is. In een periode van zes jaar wordt 70 procent van de leden 'ververst'. Daarbij blijkt dat vrijwel alle werknemers die ophouden met het bbp niet meer terugkomen. Nieuwkomers

Tabel 2: Dynamiek van in- en uitstroom (aantal werknemers per type groep)

Groepsindeling	1995 n=499	1996 n=618	Totaal* 1996	1997 n=559	Totaal 1997	1998 n=578	Totaal 1998	1999 n=617	Totaal 1999	2000 n=668	Totaal 2000	Volhouders **
Startgroep	499	346	56%	261	47%	217	38%	177	29%	151	23%	30%
Nieuwkomers in 1996	-	119	19%	80	14%	39	7%	26	4%	21	3%	18%
Nieuwkomers in 1997	-	-	-	78	14%	44	8%	31	5%	21	3%	27%
Nieuwkomers in 1998	-	-	-	-	-	132	23%	96	16%	67	10%	51%
Nieuwkomers in 1999	-	-	-	-	-	-	-	152	25%	103	15%	68%
Nieuwkomers in 2000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	148	22%	-
Terugkomers	-	-	-	11	2%	15	3%	28	5%	27	4%	-
Tijdelijke uitvallers	-	16	3%	16	3%	18	3%	10	2%	-	-	-
permanente uitvallers	-	137	22%	113	20%	113	20%	97	16%	130	19%	-
Totaal aantal deelnemers cumulatief***	499	465	-	430	-	447	-	510	-	538	-	-

\* Totaal = deze kolom geeft de verdeling van de leden in percentages per groep in dat betreffende jaar weer. (De n per jaar is de som van alle deelnemers plus uitvallers in dat jaar. Daarvan zijn de percentages bij de verschillende groepen in dat jaar afgeleid.)

\*\* Volhouders = percentage deelnemers die vanaf het jaar waarin ze gestart zijn aan het eind in 2000 nog steeds deelnemen.

\*\*\* Totaal aantal deelnemers cumulatief = aantal reeds eerder gestarte deelnemers, plus de nieuwkomers in dat jaar, plus de terugkomers in dat jaar bij elkaar opgeteld.

>>

nemen echter hun plaats in. Dit komen en gaan is ook beschreven voor fitness in het algemeen, met instromingspercentages van 50 procent per jaar. Aan de andere kant blijkt dat het bbp circa 30 procent van de werknemers duurzaam aan zich heeft weten te binden. Dat percentage is relatief hoog, omdat volgens diverse onderzoekers ook al op kortere termijn (na zes maanden) de participatiegraad vaak daalt tot 23 procent. Overigens blijkt het aantal volhouders per jaar behoorlijk te fluctueren.

Het zou interessant zijn te onderzoeken wat de kenmerken van de groep duurzame deelnemers zijn. Een eerder onderzocht bedrijfsbewegingsprogramma bleek bij de start een substantieel aantal werknemers te trekken die doorgaans lichamelijk weinig actief waren, naast de groep die toch al sportief actief was. Het is de vraag uit welke van beide groepen de groep duurzame deelnemers vooral is samengesteld. ■

**Ilse Urlings,  
Vincent Hildebrandt en  
Ernest de Vroome**  
*onderzoekers bij TNO Arbeid,  
Hoofddorp*  
**Kim van Rooy**  
*stagiaire Universiteit Maastricht*

Tabel 3: Deelnemefrequentie voor de onderscheiden groepen per kwartaal per jaar

	1995 n=499	1996 n=465	1997 n=430	1998 n=447	1999 n=510	2000 n=538
Startgroep	7,5	9,6	10,0	9,6	11,3	11,8
Nieuwkomers in 1996	-	6,5	6,4	7,0	8,8	8,7
Nieuwkomers in 1997	-	-	5,5	6,0	7,5	10,0
Nieuwkomers in 1998	-	-	-	6,5	8,1	7,9
Nieuwkomers in 1999	-	-	-	-	6,2	7,7
Nieuwkomers in 2000	-	-	-	-	-	7,1
Terugkomers	-	-	2,9	4,1	3,5	4,1
Totaal	7,5	8,8	8,3	7,9	8,4	8,7

Tabel 4: Gemiddelde deelnemefrequentie per kwartaal in het jaar voorafgaand aan de uitval

	1996	1997	1998	1999	2000
Uitvallers	3,1 (n=137)	4,1 (n=113)	3,7 (n=113)	3,4 (n=97)	3,2 (n=130)
Tijdelijke uitvallers	1,8 (n=16)	2,9 (n=11)	3,1 (n=11)	-	1,2 (n=9)

## Literatuur

- Lechner L., H. de Vries, 'Participatie binnen een bedrijfsfitnessprogramma, determinanten van deelname en uitval', *Gedrag & Gezondheid*, nr. 23 (1995) 5,59-69.
- Middelkamp J., 'Fitnessdeelname in Nederlandse fitnesscentra nader bekeken', *RSG: richting Sport-gericht*, nr. 52 (1998), pag. 28-35.
- Proper K., V.H. Hildebrandt, I. Urlings, 'Bedrijfsfitness bereikt ook de minder actieve werknemer', *Arbeidsomstandigheden*, nr. 7/8 (2000), pag. 50-52.

# Nieuw CT-DECT-systeem: Net zo eenvoudig als telefoneren



## Draadloos

Maak nu draadloos gebruik van de voordelen van een draadgebonden communicatiesysteem. Met het nieuwe CT-DECT-systeem van Ceotronics kunnen max. 3 personen gelijktijdig (full duplex) met elkaar communiceren.

## Duidelijk

Ook op plaatsen met veel lawaai is het net zo eenvoudig als telefoneren. De toegelaten CT-DECT Headset biedt een hoge overdrachtskwaliteit door een passende geluiddemping en is op verzoek ook leverbaar met een gelimiteerde (max. 85 dB(A)) ontvangst van omgevingsgeluiden (AGS).

## Veelzijdig

Het systeem is in de gemodificeerde DECT-standaard ook leverbaar als Multi-systeem dat gecombineerd kan worden met verschillen headsets (o.a. lichtgewicht) of als basisstation (tafelmodel). Naast de overdracht van audio zijn gelijktijdige overdracht van video en data ook mogelijk.

## Economisch

Een goede constructie van hoogwaardige kwaliteit garandeert een lange en storingvrije levensduur.

**Maak gebruik van onze know-how en onze service.**

**Bel ons: we zijn u graag van dienst.**

**Tel. 078-6510299, Fax 078-6515118**

**Ceotronics**  
Audio · Video · Data Communication

Ceotronics AG

Adam-Opel-Str. 6 · 63322 Rödermark (Duitsland)

Tel. +496074/8751-0 · Fax +496074/8751676

E-Mail: [jvanpelt@ceotronics.demon.nl](mailto:jvanpelt@ceotronics.demon.nl) · Internet <http://www.ceotronics.com>



KEEP YOUR SENSES OPEN