

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 2008.022

Bereik en waardering van bedrijfssport en de participatie van risicogroepen

Datum	Maart 2008
Auteur(s)	C.M. Bernaards V.H. Hildebrandt
Opdrachtgever	NISB
Projectnummer	031.12120
Aantal pagina's	27

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.

Samenvatting

Het doel van dit oriënterende onderzoek was om een indruk te krijgen van het bereik en de waardering van het bedrijfssportaanbod vanuit het bedrijfssport-portaal. De hoofdvraagstelling was of ook in- en semi-actieve werknemers deelnemen aan bedrijfssport. Ook werd nagegaan welke positieve en negatieve ervaringen bedrijven hadden met bedrijfssport en het bedrijfssport-portaal.

Het sportaanbod van het bedrijfssport-portaal bestaat uit negen sporten die ook geschikt zijn voor inactieven en semi-actieven. Acht bedrijven zijn bedrijfssport gaan aanbieden via het bedrijfssport-portaal sinds de start in april 2007. Vooral hardlopen is populair.

Vijf bedrijven deden mee aan dit onderzoek waarvan er vier geworven zijn via het bedrijfssport-portaal. Twee bedrijven hadden in het recente verleden bedrijfssport afgenomen en drie bedrijven gingen hier op korte termijn mee starten. Alle bedrijven boden hardlooptrainingen aan en één bedrijf bood daarnaast ook squash en roeien aan.

De deelnemers aan bedrijfssport van de bedrijven die in het recente verleden bedrijfssport hadden aangeboden kregen eenmaal een vragenlijst voorgelegd. Deelnemers van de bedrijven die nog moesten starten, kregen voorafgaand aan de start van bedrijfssport en aan het einde een vragenlijst voorgelegd. Niet-deelnemers kregen bij alle bedrijven één vragenlijst voorgelegd.

Bij de start van bedrijfssport voldeed 24% van de deelnemers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), 28% voldeed aan de fitnorm en 40% voldeed aan de combinorm. Het percentage deelnemers met overgewicht was 42%. Het percentage deelnemers was bij de drie grootste bedrijven beperkt (< 10%) en bij de twee kleinste bedrijven substantieel (26-27%). De gemiddelde trainingsfrequentie lag rond de 2 keer per maand bij een trainingsaanbod van 1 keer per week. De deelnemers gaven aan daarnaast ook in hun vrije tijd meer te zijn gaan bewegen. Het gaat vooral om meer intensieve activiteiten: deelnemers halen vaker de fitnorm maar niet vaker de NNGB.

De meeste bedrijfssportcoördinatoren waren niet tevreden over het aantal regelmatige deelnemers maar over het bedrijfssport-portaal op zich waren ze wel heel tevreden. Veel deelnemers beoordeelden het aanbod als goed (29%) of zeer goed (61%). De positieve ervaringen van deelnemers hadden vooral betrekking op de sociale contacten en het verbeteren van de conditie. De negatieve ervaringen van deelnemers hadden vooral betrekking op het lage aantal deelnemers, de vele afzeggingen en het tijdstip waarop de trainingen werden gegeven.

Het aanbieden van meerdere tijdstippen waarop de bedrijfssport kan worden beoefend werd het meeste als verbetermogelijkheid genoemd. Ook de bedrijfssportcoördinatoren waren van mening dat de verbetermogelijkheden vooral gelegen zijn in het aanbieden van verschillende tijdstippen waarop de trainingen kunnen worden bijgewoond.

De conclusie van dit onderzoek is dat acht bedrijven bedrijfssport zijn gaan aanbieden via het bedrijfssport-portaal sinds de start in april 2007. Op basis van de resultaten van vier bedrijven die bedrijfssport afnamen via het bedrijfssport-portaal kan geconcludeerd worden dat ook in- en semi-actieven deelnamen. Bedrijfssport lijkt vooral werknemers aan te spreken die niet voldoen aan de NNGB. De participatie varieert sterk per bedrijf maar lijkt qua participatiegraad en deelnamefrequentie niet sterk af te wijken van de meest gangbare vorm van bewegingsstimulering in het bedrijf, i.c. bedrijfsfitness.

Summary

In april 2007 the company sport portal (“bedrijfsport-portaal”) has been set up. The company sport portal is a mediator between companies and sport federations. The first goal of this study was to investigate how many Dutch companies have used the company sport portal to implement company sport into their organization. The second goal was to investigate the participation level of inactive and semi-active workers in company sports, as well as the positive and negative experiences of participants and organizers of company sport. Since April 2007 eight companies have implemented company sport facilities (i.e. training, sport events, competition) by making use of the company sport portal. Five companies participated in this study. Two companies finished company sport shortly before they started to participate in this study. Three other companies were going to start company sport at the start of this study. All participants and a similar number of non-participants were asked to fill out a questionnaire. At the start of company sport, 24% of all participants met the Dutch guideline for moderate intensity physical activity (“NNGB”), 28% met the Dutch guideline for strenuous intensity physical activity (“fitnorm”) and 40% met at least one of the two guidelines (“combinorm”). Among the participants who filled out the questionnaire, 42% was overweight.

The level of participation in the three largest companies was below 10% of the total workforce. In the two smallest companies the level of participation was 26% and 27%. In all companies training was offered once a week at a fixed time and day. The average training frequency was about twice a month. By participating in company sport, workers improved their level of (high intensity) physical activity. At the end of company fitness more workers met the guideline for high intensity physical activity than at the start.

The conclusion of this study was that it seems that also workers who do not meet the guideline for moderate intensity physical activity do participate in company sport. The level and frequency of participation differed between companies but was comparable to participation levels that have been observed in company fitness.

Inhoudsopgave

	Samenvatting	2
	Summary	3
1	Inleiding	5
2	Methode	6
3	Resultaten	8
3.1	Hoeveel bedrijven maken gebruik van bedrijfssport, welke vorm van bedrijfssport en hoe lang?	9
3.2	Welke bonden hebben een aanbod dat ook geschikt is voor inactieven en semi-actieven?	9
3.3	Wat is de frequentie en de duur waarmee bedrijfssport wordt beoefend?	9
3.4	Wat is de mate van lichamelijke activiteit in de vrije tijd van deelnemers <u>gedurende hun deelname aan bedrijfssport en voorafgaand hieraan?</u>	10
3.5	Welk percentage van de deelnemers was <u>voor</u> en <u>na afloop van deelname</u> aan bedrijfssport inactief of semi-actief?	11
3.6	Blijven deelnemers aan bedrijfssport bewegen nadat bedrijfssport gestopt is? Welke vorm van bewegen kiezen ze (bijvoorbeeld georganiseerd of ongeorganiseerd)?.....	13
3.7	Wat zijn redenen voor niet-deelnemers om niet deel te nemen? Onder welke omstandigheden zouden ze wel deelnemen?	14
3.8	Hoe beoordelen de deelnemers de bedrijfssport?	16
3.9	Welke positieve en negatieve ervaringen hebben bedrijven ten aanzien van de bedrijfssport?	18
4	Discussie	23
5	Conclusie	26
6	Referenties	27

1 Inleiding

Bedrijfssport is een aanbod van de georganiseerde sport en biedt sportprogramma's en bedrijfscompetities aan voor bedrijven en organisaties. Bedrijfssport richt zich op het reduceren van het ziekteverzuim, het verbeteren van het welzijn van de medewerkers en verlaagt de drempels voor tijd en kosten die redenen kunnen zijn om niet aan sport te doen. Op een leuke, actieve, ontspannende en gezonde manier samen onder professionele begeleiding sporten bevordert de collegialiteit, gezelligheid, gezondheid en productiviteit.

Sport & Zaken heeft in samenwerking met NOC*NSF het bedrijfssport-portaal opgericht. Dit houdt in dat Sport & Zaken het bedrijfssportaanbod van acht sportbonden actief aanbiedt aan bedrijven en organisaties.

Het bedrijfssport-portaal is 1 april 2007 officieel van start gegaan. In het half jaar voordat het bedrijfssport-portaal van start ging is draagvlak gecreëerd bij bedrijven. Ten tijde van de officiële start waren er 40 lopende contacten, 12 offertes en 3 bedrijven zijn al aan het hardlopen.

Doel van het onderzoek

Doel is te onderzoeken wat het bereik en de waardering is van het bedrijfssportaanbod vanuit het bedrijfssport-portaal waarbij speciaal gekeken zal worden in hoeverre in- en semi-actieven participeren. Uiteindelijk moet dit onderzoek gegevens opleveren die bruikbaar zijn voor Sport & Zaken, NOC*NSF en de sportbonden om hun aanpak van bedrijfssport te optimaliseren.

De volgende vraagstellingen zullen worden beantwoord:

1. Hoeveel bedrijven maken gebruik van bedrijfssport, welke vorm van bedrijfssport en hoe lang?
2. Welke bonden hebben een aanbod dat ook geschikt is voor inactieven en semi-actieven?
3. Wat is de frequentie en de duur waarmee bedrijfssport wordt beoefend?
4. Wat is de mate van lichamelijke activiteit in de vrije tijd van deelnemers gedurende hun deelname aan bedrijfssport en voorafgaand hieraan? De aanname is dat door bedrijfssport werknemers ook in hun vrije tijd meer gaan bewegen.
5. Welk percentage van de deelnemers was voor en na afloop van deelname aan bedrijfssport inactief of semi-actief? Hoe hoog is het percentage deelnemers met overgewicht?
6. Blijven deelnemers aan bedrijfssport bewegen nadat bedrijfssport gestopt is? Welke vorm van bewegen kiezen ze (bijvoorbeeld georganiseerd of ongeorganiseerd)?
7. Wat zijn redenen voor niet-deelnemers om niet deel te nemen? Onder welke omstandigheden zouden ze wel deelnemen?
8. Hoe beoordelen de deelnemers de bedrijfssport?
9. Welke positieve en negatieve ervaringen hebben bedrijven ten aanzien van de bedrijfssport en het bedrijfssport-portaal?

2 Methode

Werven van bedrijven

Bedrijven die op korte termijn met bedrijfssport gingen starten (september/oktober 2007) of in het recente verleden aan bedrijfssport hadden gedaan (“historische bedrijven”), werden door het bedrijfssport-portaal gevraagd deel te nemen aan dit onderzoek.

Meetmomenten

Medewerkers van de “historische bedrijven” waarbij de trainingen bij aanvang van het onderzoek al afgelopen waren, kregen slechts één vragenlijst voorgelegd. In deze vragenlijst zaten vragen over hun beweeggedrag voordat bedrijfssport van start ging en op dit moment. Medewerkers van bedrijven die nog moesten starten, kregen zowel voor de start van de trainingen als na afloop van de trainingen een vragenlijst voorgelegd. Indien de trainingen doorliepen in 2008 werd de tweede vragenlijst afgenomen op het moment dat de trainingen tenminste twee maanden geleden van start waren gegaan maar nog niet waren gestopt. Niet deelnemers kregen in alle gevallen maar eenmaal een vragenlijst voorgelegd.

Beschrijving onderzoeksgegevens

Voor de vraagstellingen 1 en 2 is gebruik gemaakt van gegevens van het bedrijfssport-portaal. Voor het beantwoorden van vraagstelling 3 zijn de bedrijfssportcoördinatoren gevraagd om de participatie aan bedrijfssport per training bij te houden. Bedrijfssportcoördinatoren van de “historische bedrijven” werd gevraagd om de verzamelde participatiegegevens aan TNO te verstrekken (indien beschikbaar). Daarnaast werden bedrijfssportcoördinatoren gevraagd om een vragenlijst te versturen naar alle deelnemers aan bedrijfssport en naar een gelijk aantal niet deelnemers binnen het bedrijf. Voor het beantwoorden van vraagstelling 3 werden de deelnemers gevraagd om in de vragenlijst aan te geven hoeveel trainingen ze hadden bijgewoond.

Voor het beantwoorden van vraag 4 en 5 werd door middel van de vragenlijst nagegaan of deelnemers voldeden aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de fitnorm en de combinorm voor de start van bedrijfssport en na afloop van bedrijfssport. Iemand voldoet aan de NNGB indien hij/zij gedurende tenminste 5 dagen per week minimaal 30 minuten per dag matig intensief beweegt. Iemand voldoet aan de fitnorm indien hij/zij gedurende tenminste 3 dagen per week minimaal 20 minuten zwaar intensief beweegt. Iemand voldoet aan de combinorm indien hij/zij voldoet aan de NNGB en/of de fitnorm. Deelnemers werden als inactief beschouwd indien zij op geen enkele dag gedurende tenminste 30 minuten matig intensief bewogen. In de eerste vragenlijst voor bedrijven die nog moesten starten met bedrijfsfitness is afzonderlijk gevraagd naar bewegen in de zomer en naar bewegen in de winter. Omdat dit onderscheid in de tweede vragenlijst niet werd gemaakt, voldeden werknemers aan de NNGB of fitnorm indien zij gedurende tenminste één van beide seizoenen voldeden aan de bovengenoemde NNGB/fitnorm criteria. In de vragenlijst werd tevens gevraagd of deelnemers de betreffende bedrijfssport al eens beoefend hadden voorafgaand aan de start van bedrijfssport. Daarnaast werd gevraagd of deelnemers meer zijn gaan bewegen naast de bedrijfssport in hun vrije tijd in de periode dat ze deelnamen aan bedrijfssport en of ze lid zijn geworden van een sportvereniging of dit overwegen.

In de vragenlijst werd tevens gevraagd naar lengte en gewicht. Hiermee werd de body mass index (BMI) bepaald (lengte / gewicht²) om na te kunnen gaan welk percentage van de deelnemers aan bedrijfssport overgewicht ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$) of obesitas ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$) had.

Voor het beantwoorden van vraag 6 werd aan deelnemers van de “historische bedrijven” gevraagd of ze de betreffende bedrijfssport zijn blijven beoefenen op het moment dat de bedrijfssport niet meer werd aangeboden door het bedrijf. Aan de deelnemers van de andere bedrijven werd gevraagd of ze de bedrijfssport in de toekomst van plan waren te blijven beoefenen.

Aan het eind van de vragenlijst worden deelnemers gevraagd om een oordeel te geven over bedrijfssport en om eventuele verbeterpunten te noemen. Niet deelnemers werden in de vragenlijst gevraagd naar de belangrijkste reden om niet deel te nemen aan bedrijfssport en onder welke omstandigheden ze wel zouden deelnemen (vraag 7 & 8).

Voor het beantwoorden van vraag 9 werden bedrijfssportcoördinatoren geïnterviewd over de positieve en negatieve ervaringen met bedrijfssport en het bedrijfssport-portaal. De volgende vragen werden voorgelegd aan de bedrijfssportcoördinatoren:

1. Wat was voor uw bedrijf de reden om bedrijfssport op te zetten?
2. Heeft de mate waarin het bedrijfssportaanbod geschikt is voor inactieve medewerkers nog een rol gespeeld bij de keuze voor de bedrijfssport(en)?
3. Hoe heeft u de aanbieder(s) van de bedrijfssport(en)/trainers gevonden?
(bijvoorbeeld: via het bedrijfssport portaal of via een medewerker)
4. Bent u tevreden met het aantal medewerkers dat regelmatig deelneemt of heeft deelgenomen aan de bedrijfssport(en)?
5. Wat is uw indruk ten aanzien van de deelname van inactieve medewerkers?
6. Wat is uw indruk ten aanzien van de duurzaamheid van deelname binnen deze groep inactieve medewerkers?
7. Wat zijn volgens u de bevorderende en belemmerende factoren voor deelname aan bedrijfssport van inactieve medewerkers?
8. Welke positieve ervaringen heeft u ten aanzien van bedrijfssport?
9. Welke negatieve ervaringen heeft u ten aanzien van bedrijfssport?
10. Hoe zou(den) de bedrijfssport(en) verbeterd kunnen worden?

Indien gebruik gemaakt van het bedrijfssport portaal:

U vertelde zojuist dat u de aanbieder(s) van de bedrijfssport(en) gevonden heeft via het bedrijfssport lokaal

11. Hoe bent u bij het bedrijfssport-portaal terecht gekomen?
12. Welke positieve ervaringen heeft u ten aanzien van het bedrijfssport-portaal?
13. Welke negatieve ervaringen heeft u ten aanzien van het bedrijfssport-portaal?
14. Hoe kan de dienstverlening van het bedrijfssportportaal worden verbeterd of uitgebreid?
15. Wilt u in de toekomst bedrijfssport blijven aanbieden? Waarom wel of niet?

3 Resultaten

Kenmerken bedrijven

Er hebben vijf bedrijven meegedaan aan het onderzoek. Twee bedrijven hadden in het recente verleden bedrijfssport aangeboden aan haar medewerkers, namelijk in de eerste helft van 2007 (bedrijf 1 en 2). Drie bedrijven zijn in september/oktober 2007 gestart met bedrijfssport (bedrijf 3 t/m 5). In bedrijf 2 had de bedrijfssport bij de start van het onderzoek al een doorstart gekregen. De vragen aan deelnemers hadden echter allemaal betrekking op hun ervaringen met bedrijfssport in de periode voordat het onderzoek van start ging. Bedrijf 3 is niet via het bedrijfssport-portaal geworven.

De deelnemende bedrijven verschilden sterk van elkaar wat betreft de branche waarin zij werkzaam waren maar er was weinig verschil in het type bedrijfssport dat aangeboden werd. Alle bedrijven boden hardlooptrainingen aan. Bedrijf 3 bood aparte trainingen voor beginners en gevorderden. Alleen bedrijf 4 bood naast hardlooptrainingen ook nog andere bedrijfssporten aan, namelijk roeien en squash.

De participatiegraad, d.w.z. het percentage deelnemers op het totaal aantal werknemers binnen het bedrijf, varieerde tussen de 2% (bedrijf 5) en de 27% (bedrijf 4). In Tabel 1 staat per bedrijf het totaal aantal medewerkers beschreven, het aantal vragenlijsten dat ingevuld is door deelnemers, het totaal aantal medewerkers dat deelnam aan bedrijfssport, de participatiegraad en de vormen van bedrijfssport die aangeboden werden. Bij bedrijf 5 zijn in totaal 2500 mensen werkzaam op verschillende locaties. Aangezien de hardlooptrainingen maar op twee locaties werden aangeboden, is voor het bepalen van de participatiegraad uitgegaan van het totaal aantal medewerkers dat werkzaam was op de twee locaties die het dichtst gelegen waren bij deze twee trainingslocaties.

Tabel 1 Aantal medewerkers en participatie aan bedrijfssport per bedrijf

Bedrijf (branche)	Aantal medewerkers Bedrijf	Aantal deelnemers dat de vragenlijst heeft ingevuld	Totaal aantal deelnemers aan bedrijfssport	Participatie- graad (%) ¹	Naam bedrijfssport
1. Politie	400	9	23	6%	Hardlopen
2. Accountancy	27	7	10	26%	Hardlopen
3. Kinder opvang	296	15	28	9%	Hardlopen (beginners/ gevorderden)
4. Vastgoed onderneming	112	24	30	27%	Hardlopen, roeien, squash
5. Sociale zorg ²	832 ³	12	18	2%	Hardlopen

¹ Percentage deelnemers op het totaal aantal medewerkers binnen het bedrijf.

² Deze organisatie ondersteunt mensen met een handicap.

³ Aantal medewerkers dat werkzaam is op de twee locaties die het dichtst gelegen zijn bij de twee traininglocaties.

3.1 Hoeveel bedrijven maken gebruik van bedrijfssport, welke vorm van bedrijfssport en hoe lang?

Begin 2007 heeft het bedrijfssport-portaal aan de verschillende sportbonden gevraagd hoeveel bedrijven in Nederland gebruik maken van bedrijfssport. De sportbonden gaven aan hier geen zicht op te hebben. Pas sinds de oprichting van het portaal (per 1-4-2007) is er zicht op participatie. Op het moment van onze inventarisatie (november 2007) maakten acht bedrijven gebruik van bedrijfssport via dit portaal. In Tabel 2 staat weergegeven welke sporten deze bedrijven hebben afgenomen en hoeveel groepen er deelnamen. Binnen de acht bedrijven zijn in totaal 31 groepen geformeerd die bedrijfssport beoefenden. Dit betekent dat de bedrijven meerdere programma's tegelijk afgenomen hebben.

Tabel 2 Bedrijfssporten die afgenomen zijn via het portaal bedrijfssport.

Sport	Aantal groepen	Opmerkingen
Hardlopen (zowel beginners als gevorderden)	17	4-20 trainingen per groep
Roeien	3	8 trainingen, beginners
Mountainbike	4 clinics	Eenmalig, alle niveau's
Nordic Walking	4 clinics	Eenmalig, introductie, alle niveau's
Fitness	1	Onbeperkt, alle niveau's
Wandelen	1	Eenmalig, alle niveau's
volleybal	1	4 trainingen, alle niveau's
Totaal	31	

3.2 Welke bonden hebben een aanbod dat ook geschikt is voor inactieven en semi-actieven?

Het bedrijfssport-portaal biedt 9 bedrijfssporten aan in samenwerking de betreffende sportbond. Dit zijn Business Running (Atletiekunie), Nordic Walking (Atletiekunie), Volleybal (Volleybalbond), Bedrijfshockey (Hockeybond), EasyFIT (Korfbalbond), Bedrijfsroeien (Roeibond), Fietsen/Mountainbiken (Tourfietsunie), Ready to Sail (Watersportbond), Bedrijfsfitness (KNKF Kenniscentrum). Bij al deze sporten is er zowel aanbod voor gevorderden als beginners. Laatstgenoemd aanbod is ook geschikt voor in- en semiactieven. Alleen bij bedrijfshockey is enige ervaring gewenst. Dit sluit de huidige semi en inactieven echter niet uit omdat hockeyervaring die opgedaan is in het verleden ook voldoende is.

3.3 Wat is de frequentie en de duur waarmee bedrijfssport wordt beoefend?

In Tabel 3 staat per deelnemend bedrijf de duur en frequentie van de trainingen weergegeven en de mate van uitval volgens de bedrijfssportcoördinator.

Bij alle bedrijven was de aangeboden trainingsfrequentie 1 keer per week. De trainingsperiode varieerde van 8 tot 24 weken. Bij bedrijf 3 en 5 waren de trainingen nog niet afgelopen toen de tweede vragenlijst werd ingevuld. Bij bedrijf 3 lopen de trainingen nog door tot april 2008. Daarna worden de deelnemers verzocht lid te worden van de plaatselijke atletiekvereniging. Bij bedrijf 3 en 4 is de participatie per training nauwkeurig bijgehouden. Bij de andere bedrijven is de participatie niet per training bijgehouden. Twee bedrijfssportcoördinatoren wisten de uitval niet in getallen uit te drukken. Bij bedrijf 1 is alleen bekend dat 6 deelnemers tot aan het eind toe

regelmatig hadden deelgenomen aan de trainingen maar niet hoeveel deelnemers uitgevallen zijn.

Tabel 3 Trainingsperiode en frequentie per bedrijf en de mate van uitval volgens de bedrijfssportcoördinator

Bedrijf	Aantal trainingen	Periode	Frequentie trainingen	Aantal uitvallers*	Uitval (%)
1	20	20 weken	1 keer per week	onbekend**	-
2	20	20 weken	1 keer per week	onbekend	-
3	24	± 24 weken (tot april 2008)*	1 keer per week	7	25%
4	8	8 weken	1 keer per week	5	17%
5	13	13 weken	1 keer per week	onbekend	-

* Aantal deelnemers dat gestopt is met deelname aan bedrijfssport

** 6 deelnemers hebben tot aan het eind toe regelmatig deelgenomen aan de trainingen

In Tabel 4 staat het gemiddelde aantal trainingen dat deelnemers zelf aangaven te hebben bijgewoond. Bij bedrijf 3 en 5 waren de trainingen nog niet afgelopen op het moment dat de tweede vragenlijst werd ingevuld. Aangezien de vragenlijst gedurende een periode van 3 weken kon worden ingevuld, zat er tussen deelnemers enige variatie in het aantal trainingen dat aangeboden was op het moment dat de tweede vragenlijst ingevuld werd. Het gemiddelde aantal trainingen dat bijgewoond werd, lag bij vier van de vijf bedrijven op ongeveer de helft van het totaal aantal trainingen. Aangezien de trainingen wekelijks werden gegeven, betekent dit dat de deelnamefrequentie bij deze vier bedrijven rond de twee keer per maand lag. Opvallend is dat het maximaal aantal bijgewoonde trainingen bij bedrijf 2 hoger is dan het totaal aantal aangeboden trainingen volgens de bedrijfssportcoördinator.

Tabel 4 Het gemiddelde aantal trainingen dat door deelnemers aan bedrijfssport is bijgewoond. Deze resultaten zijn gebaseerd op zelfrapportage.

Bedrijf	N (aantal respondenten onder de deelnemers)	Aantal aangeboden trainingen	Gemiddeld aantal trainingen (SD)	Range (minimum – maximum)
1	8	20	9.3 (5.6)	1-18
2	6	20	15.8 (10.2)	2-25
3	7	12-14*	5.7 (4.2)	0-12*
4	16	8	4.3 (2.1)	0-7
5	6	8-10*	5.8 (1.3)	4-7

* Het aantal trainingen dat bij dit bedrijf heeft plaatsgevonden op het moment dat de tweede vragenlijst wordt ingevuld. Dit is een range omdat de vragenlijst gedurende een periode van 3 weken kon worden ingevuld.

Er is dus sprake van een discrepantie tussen het aantal aangeboden trainingen en het aantal daadwerkelijk gevolgde trainingen, waardoor de trainingsfrequentie van bedrijfsporters in de praktijk veel lager ligt dan 1 keer per week.

3.4 **Wat is de mate van lichamelijke activiteit in de vrije tijd van deelnemers gedurende hun deelname aan bedrijfssport en voorafgaand hieraan?**

Allereerst is nagegaan hoeveel deelnemers aan bedrijfssport de betreffende sport al eens eerder hadden beoefend en hoe lang. Uit tabel 5 blijkt dat 40% van alle deelnemers aan bedrijfssport de betreffende bedrijfssport nog nooit beoefend had. Dit geldt voor alle bedrijven behalve voor bedrijf 1 waar alle deelnemers de bedrijfssport (hardlopen) al eens beoefend hadden. Daarnaast is gevraagd naar de mate waarin deelnemers meer of

minder zijn gaan bewegen in hun vrije tijd naast hun deelname aan bedrijfssport. Van alle deelnemers aan bedrijfssport gaf 35% aan meer te zijn gaan bewegen naast de deelname aan bedrijfssport.

Tenminste een deel van de bedrijfssporters is dus actiever geworden, hetzij door de deelname zelf, hetzij door andere beweging naast de bedrijfssport.

Tabel 5 Het percentage deelnemers dat de bedrijfssport al eerder beoefend heeft en de mate waarin deelnemers meer of minder zijn gaan bewegen in hun vrije tijd naast bedrijfssport. De percentages zijn afgerond op hele getallen.

Bedrijf	Bedrijf 1 N=9	Bedrijf 2 N=7	Bedrijf 3 N=15	Bedrijf 4 N=24	Bedrijf 5 N= 12	Totaal N=67
Bedrijfssport voor deelname al eens eerder beoefend?						
Ja, op het moment dat ik me inschreef	44%	29%	13%	17%	8%	19%
Ja vroeger gedurende tenminste een jaar	33%	0%	13%	21%	17%	18%
Ja vroeger maar niet langer dan een jaar	22%	0%	27%	17%	33%	21%
Nee nooit	0%	57%	47%	46%	42%	40%
missing	0%	14%	0%	0%	0%	1%
Verandering in beweeggedrag in vrije tijd naast bedrijfssport?						
	N=9	N=7	N=8	N=16	N=9	N=49
Ja, ik ben meer gaan bewegen	44%	14%	50%	25%	44%	35%
Nee, ik ben niet meer gaan bewegen	33%	86%	50%	63%	55%	57%
Nee, ik ben juist minder gaan bewegen	0%	0%	0%	13%	0%	4%
missing	22%	14%	0%	0%	0%	6%

3.5 Welk percentage van de deelnemers was voor en na afloop van deelname aan bedrijfssport inactief of semi-actief?

In Tabel 6 staat het percentage deelnemers aan bedrijfssport dat voorafgaand aan de start van bedrijfssport en na afloop voldeed aan de NNGB, de fitnorm en de combinorm. Van alle deelnemers aan bedrijfssport die de vragenlijst invulden, voldeed 24% aan de NNGB voordat bedrijfssport van start ging. Per bedrijf varieerde dit percentage tussen de 0% (bedrijf 2) en de 33% (bedrijf 3 en 5). Van alle deelnemers aan bedrijfssport die de vragenlijst invulden, voldeed 28% aan de fitnorm en 40% aan de combinorm voordat bedrijfssport van start ging. Het percentage deelnemers dat voldeed aan de fitnorm varieerde per bedrijf tussen de 8% (bedrijf 4) en de 47% (bedrijf 3). Het percentage deelnemers dat voldeed aan de combinorm varieerde per bedrijf tussen de 14% (bedrijf 2) en de 60% (bedrijf 3). Na afloop van bedrijfssport voldeed 24% aan de NNGB, 55% aan de fitnorm en 65% aan de combinorm. Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle deelnemers van bedrijf 3 t/m 5 de tweede vragenlijst ingevuld hebben. Hierdoor kan een vertekening zijn opgetreden doordat de werknemers die meer zijn gaan bewegen mogelijk meer geneigd waren de tweede vragenlijst in te vullen dan de werknemers die niet meer zijn gaan bewegen. Indien we alleen de deelnemers bekijken die beide vragenlijsten hebben ingevuld (Tabel 6b) dan voldeed 32% aan de NNGB zowel voorafgaand aan bedrijfssport als na afloop van bedrijfssport. Van alle deelnemers die beide vragenlijsten invulden, voldeed 18% aan de fitnorm en 39% aan

de combinorm voorafgaand aan bedrijfssport. Na afloop van bedrijfssport voldeed 54% aan de fitnorm en 71% aan de combinorm.

Van alle deelnemers die de vragenlijst invulden, was 13% inactief voordat bedrijfssport van start ging. Na afloop van bedrijfssport was 6% inactief. Indien we alleen kijken naar de antwoorden van de deelnemers die beide vragenlijsten invulden, zien we hetzelfde beeld. Het percentage inactieven wordt ongeveer twee keer zo klein.

Tabel 6 Percentage normactieven (NNGB, fitnorm en combinorm) en inactieven voorafgaand aan bedrijfssport en na afloop van bedrijfssport. De percentages zijn afgerond op hele getallen.

Bedrijf	Bedrijf 1 N=9	Bedrijf 2 N=7	Bedrijf 3 N=15	Bedrijf 4 N=24	Bedrijf 5 N=12	Totaal N=67
Voorafgaand aan deelname:						
Voldoet aan NNGB ¹	22%	0%	33%	21%	33%	24%
Voldoet aan fitnorm ²	44%	14%	47%	8%	42%	28%
Voldoet aan de combinorm ³	44%	14%	60%	29%	50%	40%
Inactief ⁴	11%	14%	7%	13%	25%	13%
Missing	0 %	14%	0%	0%	0 %	1%
Na afloop:						
Voldoet aan NNGB ¹	N=9	N=7	N=8	N=16	N=9	N=49
Voldoet aan fitnorm ²	11%	14%	25%	31%	33%	24%
Voldoet aan de combinorm ³	55%	43%	75%	44%	67%	55%
Voldoet aan de combinorm ³	55%	43%	88%	63%	78%	65%
Inactief ⁴	0%	0%	13%	13%	0%	6%
missing	0%	14%	0%	0%	0%	2%

¹ Beweegt gedurende tenminste 5 dagen per week minimaal 30 minuten per dag matig intensief;

² Beweegt gedurende tenminste 3 dagen per week minimaal 20 minuten zwaar intensief;

³ Voldoet aan de beweegnorm en/of aan de fitnorm

⁴ Beweegt op geen enkele dag matig intensief gedurende tenminste 30 minuten

Tabel 6b. Als tabel 6 maar alleen met deelnemers van bedrijf 3 t/m 5 die beiden vragenlijsten hebben ingevuld. De percentages zijn afgerond op hele getallen.

Bedrijf	Bedrijf 3 N=7	Bedrijf 4 N=14	Bedrijf 5 N=7	Totaal N=28
Voorafgaand aan deelname:				
Voldoet aan NNGB ¹	43%	29%	29%	32%
Voldoet aan fitnorm ²	43%	7%	14%	18%
Voldoet aan de combinorm ³	57%	36%	29%	39%
Inactief ⁴	14%	14%	14%	14%
Missing	-	-	-	-
Na afloop:				
Voldoet aan NNGB ¹	29%	36%	29%	32%
Voldoet aan fitnorm ²	71%	43%	57%	54%
Voldoet aan de combinorm ³	86%	64%	71%	71%
Inactief ⁴	14% ¹	7%	0%	7%
missing	-	-	-	-

¹ Beweegt gedurende tenminste 5 dagen per week minimaal 30 minuten per dag matig intensief;

² Beweegt gedurende tenminste 3 dagen per week minimaal 20 minuten zwaar intensief;

³ Voldoet aan de beweegnorm en/of aan de fitnorm

⁴ Beweegt op geen enkele dag matig intensief gedurende tenminste 30 minuten

Het lijkt er dus op dat deelname aan bedrijfssport geen invloed heeft op het % normactieven volgens de NNGB, maar wel op het percentage normfitten en het percentage normactieven volgens de combinorm.

In tabel 7 staat per bedrijf beschreven welk percentage van de deelnemers aan bedrijfssport een normaal gewicht, overgewicht of obesitas had. Van alle deelnemers aan bedrijfssport had 57% een normaal gewicht, 42% had overgewicht en 2% had obesitas.

Tabel 7 Percentage deelnemers met een normaal gewicht, overgewicht en obesitas per bedrijf en totaal. De percentages zijn afgerond op hele getallen.

Bedrijf	Bedrijf 1 N=9	Bedrijf 2 N=7	Bedrijf 3 N=15	Bedrijf 4 N=24	Bedrijf 5 N=12	Totaal N=67
Normaal gewicht	33%	71%	67%	50%	67%	57%
Overgewicht	67%	29%	33%	46%	33%	42%
Obesitas	0%	0%	0%	4%	0%	2%

3.6 **Blijven deelnemers aan bedrijfssport bewegen nadat bedrijfssport gestopt is? Welke vorm van bewegen kiezen ze (bijvoorbeeld georganiseerd of ongeorganiseerd)?**

Bij de “historische bedrijven”, gaf 88% van de deelnemers aan de bedrijfssport nog steeds te beoefenen (Tabel 8a). 63% van de deelnemers is de bedrijfssport blijven beoefenen ondanks het feit dat het bedrijf de sport niet meer aanbood. Bij bedrijf 2 is het opvallend dat 43% van de deelnemers aangaf dat het bedrijf de bedrijfssport niet meer aanbod terwijl bedrijfssport binnen dit bedrijf een doorstart heeft gekregen nog voordat de vragenlijst werd uitgezet.

Bij de bedrijven die in september/oktober van start gingen met bedrijfssport werd de tweede vragenlijst afgenomen op het moment dat bedrijfssport net gestopt was of nog bezig was. 79% van de respondenten gaf aan de bedrijfssport te zullen blijven beoefenen. Meer dan de helft (58%) gaf aan dat zij dit ook zouden doen indien het bedrijf de bedrijfssport niet meer zou aanbieden.

Van alle deelnemers die de vraag over het lid worden van een sportvereniging invulden, gaf 10% aan lid te zijn geworden van een sportvereniging en 27% gaf aan dit te overwegen. Van de deelnemers (N=5) die lid waren geworden van een sportvereniging gaven er 3 aan al lid te zijn geworden voordat bedrijfssport van start ging, 1 gaf aan lid te zijn geworden van een hardloopvereniging en 1 gaf aan lid te zijn geworden van “Jordan Sport” en een triathlon vereniging.

Veel deelnemers aan bedrijfssport lijken dus ook na het stoppen van het aanbod door te gaan met dezelfde sport.

Tabel 8a Percentage deelnemers dat bedrijfssport is blijven beoefenen toen de training niet meer werd aangeboden door het bedrijf (bedrijf 1 en 2). De percentages zijn afgerond op hele getallen.

	Bedrijf 1 N= 9	Bedrijf 2 N= 7	Totaal N=16
Bent u de bedrijfssport blijven beoefenen toen de training niet meer werd aangeboden door uw bedrijf?			
Ja, omdat bedrijfssport een doorstart heeft gekregen	0%	57%	25%
Ja, ondanks dat mijn bedrijf het niet meer aanbiedt	78%	43%	63%
Nee	22%	0%	13%

Tabel 8b Percentage deelnemers dat van plan is om na bedrijfssport de sport te blijven beoefenen (bedrijf 3 t/m 5). De percentages zijn afgerond op hele getallen.

	Bedrijf 3 N=8	Bedrijf 4 N=16	Bedrijf 5 N=9	Totaal N=33
Bent u van plan de sporten waaraan u in het kader van bedrijfssport heeft deelgenomen, in de toekomst te blijven beoefenen?				
Ja, ook indien het aanbod van bedrijfssport stopt	75%	38%	78%	58%
Ja, maar alleen indien het aanbod via het bedrijf zal worden gecontinueerd	13%	25%	22%	21%
Nee	13%	31%	0%	18%
missing	0%	63%	0%	3%

Tabel 8c. Percentage deelnemers dat lid is geworden van een sportvereniging na afloop van bedrijfssport. De percentages zijn afgerond op hele getallen.

	Bedrijf 1 N= 9	Bedrijf 2 N= 7	Bedrijf 3 N=8	Bedrijf 4 N=16	Bedrijf 5 N=9	Totaal N=49
Bent u lid geworden van een sportvereniging?						
Ja	0%	14%	38%	6%	18%	10%
Nee maar ik overweeg dit wel	33%	29%	13%	25%	33%	27%
Nee en dit overweeg ik ook niet	67%	43%	50%	50%	67%	55%
Missing	0%	14%	0%	19%	0%	8%

3.7 Wat zijn redenen voor niet-deelnemers om niet deel te nemen? Onder welke omstandigheden zouden ze wel deelnemen?

48 medewerkers van de vijf verschillende bedrijven die niet deelnamen aan bedrijfssport, vulden eenmalig een vragenlijst in. De meest genoemde redenen om niet deel nemen aan bedrijfssport waren "Ik sport liever dichtbij huis" en "Geen van de sporten spreekt me aan". Ook waren er veel medewerkers die aangaven al voldoende te bewegen of sporten. Geen ervaring hebben met de sport, niet goed genoeg zijn in de sport of het niet beschikken over de benodigde materialen, werd niet vaak als reden genoemd om niet deel te nemen.

Tabel 9 Redenen van niet deelnemers om niet deel te nemen aan bedrijfssport (N=48)

	Aantal keer genoemd
Ik sport liever dichtbij huis	12
Geen van de sporten spreekt me aan	11
Ik beweeg/sport al voldoende	9
Anders ¹	9
Het kost teveel tijd	7
Het onderbreekt het werk op een hinderlijke manier	6
Het lijkt me niet leuk	6
Vanwege gezondheidsproblemen	5
Ik ben bang voor blessures	4
Ik doe liever iets anders in mijn vrije tijd	3
Ik sport liever ergens anders	3
Ik wil privé en werk graag gescheiden houden	3
Ik ben niet goed genoeg in deze sporten	2
Ik heb geen informatie hierover ontvangen	2
De informatie hierover was onduidelijk	2
Ik beschik niet over de benodigde materialen	1
Het is te duur	0
Ik heb geen ervaring met deze sporten	0

¹Anders: Hardlopen is niet geheel mijn ding in verband met grote kans op blessures, ik heb een eigen paard en rij elke dag, het begon te vroeg, ik vind hardlopen niet leuk en ik werk niet op woensdag, teveel reistijd, ik was druk met het organiseren van Ladies Fit & Fun (sport van politie), paste niet in mijn dienst en het viel op tijden dat ik zelf al training had, sloot niet goed aan bij werktijden ivm reistijd, te druk met privé.

In Tabel 10 staan de omstandigheden vermeld waaronder niet deelnemers wel zouden deelnemen aan bedrijfssport. De meest genoemde omstandigheden zijn “Indien ik meer tijd zou hebben”, “Indien het aanbod gevarieerder zou zijn”, “Indien het te combineren zou zijn met mijn privéleven”, “Indien ik dichterbij mijn werk zou wonen” en “Indien er gesport mag worden in de baas zijn tijd”. Net als bij de redenen om niet deel te nemen, worden er nauwelijks redenen genoemd die te maken hebben met het onervaren zijn met de sport.

Tabel 10 Omstandigheden waaronder niet deelnemers wel zouden deelnemen aan bedrijfssport (N=48)

	Aantal keer genoemd
Indien ik meer tijd zou hebben	13
Indien het aanbod gevarieerder zou zijn	12
Indien het te combineren zou zijn met mijn privéleven	12
Indien ik dichterbij mijn werk zou wonen	12
Indien er gesport mag worden in de baas zijn tijd	12
Indien de trainingdagen en trainingstijden anders zouden zijn	7
Indien het ook op een andere locatie zou worden aangeboden	6
Anders ¹	6
Indien in onvoldoende zou bewegen of indien ik geen andere sport zou beoefenen	3
Indien mijn gezondheid het zou toelaten	3
Ik zou onder geen enkele omstandigheid deelnemen	3
Indien ik er geen speciale materialen voor hoefde aan te schaffen	1
Indien ik mijn partner, vriend of vriendin mocht meenemen	1
Indien meer directe collega's ook zouden deelnemen	1
Indien het minder duur zou zijn	1
Indien iemand mij zou stimuleren om deel te nemen	1
Indien ik beter geïnformeerd zou zijn	1
Indien het aanbod beter zou zijn afgestemd op beginners	0
Indien het minder duur zou zijn	0

¹Indien de aangeboden sporten mij wel aanspreken, begin op een anders tijdstip want ik vind het nu te vroeg, ik ben een jaar naar de sportschool geweest omdat ik last had van mijn been, het werd erger dus daarom in overleg gestopt, indien er iets anders wordt aangeboden dan hardlopen, indien het mogelijk zou zijn om aangepast te sporten.

3.8 Hoe beoordelen de deelnemers de bedrijfssport?

Deelnemers aan bedrijfssport beoordelen de trainingen als redelijk tot zeer goed. Ruim 90% geeft het oordeel “goed” of “zeer goed” (Tabel 11). Positieve ervaringen die het meest genoemd werden, hadden betrekking op de sociale contacten, het verbeteren van de conditie, de gezelligheid en de deskundige begeleiding van de trainers (Tabel 12a). Negatieve ervaringen die het meest genoemd werden, hadden betrekking op het lage aantal deelnemers en de vele afzeggingen en het tijdstip en dag waarop de trainingen werden gegeven (Tabel 12b). Veel deelnemers hebben moeite om hun werk zodanig in te richten dat zij in staat zijn de trainingen iedere week bij te wonen.

Tabel 11 Algemeen oordeel bedrijfssport (deelnemers)

	Bedrijf 1 N= 9	Bedrijf 2 N= 7	Bedrijf 3 N=8	Bedrijf 4 N=16	Bedrijf 5 N=9	Totaal N=49
Algemene oordeel						
Zeer goed	33%	57%	25%	6%	44%	29%
Goed	67%	43%	63%	69%	56%	61%
Redelijk	0%	0%	0%	19%	0%	6%
Matig	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Slecht	0%	0%	0%	0%	0%	0%
missing	0%	0%	13%	6%	0%	4%

Tabel 12a Positieve ervaringen ten aanzien van bedrijfssport (deelnemers)

Positieve ervaringen:	N
1. Sociale contacten	12
2. Conditie	12
3. Gezellig	8
4. Deskundige/goede begeleiding	8
5. Stok achter de deur, werkt motiverend, groep stimuleert	5
6. Goed technieken geleerd	4
7. Gezondheid	3
8. Team building, werkt bindend naar de organisatie toe	2
9. Goed georganiseerd	1
10. Gevarieerd programma	1
11. Competatief bezig zijn	1
12. Lekker bewegen in de buitenlucht, gevoel van vrijheid en hoofd leegmaken	1

Tabel 12b Negatieve ervaringen ten aanzien van bedrijfssport (deelnemers)

Negatieve ervaringen:	N
1. Weinig deelnemers, vaak veel afzeggingen, vrijblijvendheid	5
2. Tijdstip ongunstig, vast tijdstip lastig te combineren met onregelmatige werktijden	5
3. Geen	3
4. Neemt veel tijd in beslag	2
5. Soms geen trainer aanwezig, iets te weinig begeleiding	2
6. Lastig te combineren met privéleven	1
7. Weersafhankelijk en teamsport, dus ook afhankelijk van medesporters	1
8. Verplichting	1
9. Spierpijn	1
10. Blessure	1
11. Bereikbaarheid met OV	1
12. Niveau te hoog	1
13. Reclame door Run2Day duurde te lang	1
14. Te groot niveauverschil	1

In Tabel 13 staan de verbetermogelijkheden ten aanzien van bedrijfssport weergegeven volgens deelnemers aan bedrijfssport. De meest genoemde verbetermogelijkheid had betrekking op het tijdstip waarop de trainingen werden aangeboden. Dit was altijd op een vast tijdstip en een vaste dag waardoor het soms lastig samenging met de flexibele werktijden van veel werknemers. Vijf personen zeiden nadrukkelijk dat ze graag wilden doorgaan met de bedrijfssport. Een respondent gaf aan dat een continu aanbod ook een verbetering zou zijn. Ook werd meerdere keren genoemd dat de niveauverschillen groot waren en dat het beter zou zijn om deelnemers op niveau te kunnen indelen. Hiervoor is echter een groot aantal deelnemers vereist wat niet altijd haalbaar blijkt in de praktijk.

Tabel 13 Verbetermogelijkheden volgens deelnemers

Verbetermogelijkheden:	N
1. Ander tijdstip, dag, meer tijdstippen, flexibeler	10
2. Niet stoppen met het aanbieden van de trainingen/clinics, langdurig aanbod	5
3. Meer naar niveau indelen	4
4. Meer PR, breder communiceren binnen bedrijf, via e-mail op de hoogte houden	4
5. Geen, niks ingevuld	3
6. Verschillende sporten aanbieden	3
7. Bereikbaarheid, sporten op of nabij werkplek	2
8. Drempelverlagender	1
9. Minder vrijblijvend maken (bijvoorbeeld door kleine vergoeding te vragen)	1
10. Onder werktijd sporten	1
11. Organiseren en meedoen aan loopevenementen gesponsord door bedrijf	1
12. Wekelijks twee (squash)banen ter beschikking stellen voor personeel	1
13. Douchefaciliteiten op kantoor uitbreiden	1
14. Wel elke keer komen opdagen	1
15. Frequentie verlagen van wekelijks naar tweewekelijks	1
16. Verstrekking of voorlichting goede kleding vooral bij kou en/of nat weer	1
17. Meer achtergrondinformatie bij training	1

3.9 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben bedrijven ten aanzien van de bedrijfssport?

In Tabel 14 staan alle antwoorden vermeld van de bedrijfssportcoördinatoren die geïnterviewd werden in het kader van het onderzoek. De reden voor het opstarten van bedrijfssport liep sterk uiteen tussen de bedrijven. Bedrijf 1 heeft bedrijfssport gestart in het kader van het nieuwe beleid binnen de betreffende branche. Bij bedrijf 3 ontstond bedrijfssport op initiatief van twee leidinggevenden die zelf de hardlooptrainingen gaven. De bedrijfssportcoördinator van bedrijf 2 noemt het terugdringen van verzuim als één van de redenen om bedrijfssport op te zetten terwijl dit bij bedrijf 5 nooit het doel is geweest.

De meeste bedrijven hebben bij hun keuze voor het type bedrijfssport geen rekening gehouden met de geschiktheid van de betreffende sport voor inactieven. Bedrijf 1 heeft een financiële bijdrage geleverd bij het aanschaffen van hardloopschoenen en joggingpak. Bedrijf 5 geeft aan dat overgewicht een probleem is bij de uitvoering van het beroep en dat zij er om die reden belang bij hebben dat veel inactieve werknemers deelnemen. Omdat de participatie aan de hardlooptrainingen binnen dit bedrijf heel laag was, zijn ze nu bezig met het opzetten van bedrijfsfitness. Zij verwachten dat de drempel om deel te nemen aan bedrijfsfitness voor inactieve medewerkers lager is dan voor deelname aan de hardlooptrainingen die gegeven werden in het kader van bedrijfssport.

Tabel 14 Resultaten op interview met bedrijfssportcoördinatoren over positieve en negatieve ervaringen met bedrijfssport

Vragen	Bedrijf 1	Bedrijf 2	Bedrijf 3	Bedrijf 4	Bedrijf 5
Reden voor opzetten bedrijfssport	We wilden met Fit en Gezond aan de slag in het kader van Kompas 2010.	1. Het hoort bij goed werkgeverschap 2. We willen het vinden van een goede balans tussen werk en privé en het inplannen van bewegen faciliteren 3. Werknemers beter in hun vel laten zitten en verzuim terugdringen	Twee leidinggevenden hebben initiatief genomen omdat ze zelf hardlopen	Grote belangstelling voor bedrijfsfitness (Enquete OR)	1. Bevorderen van bewegen en gezondheid. 2. Verbeteren imago. Verzuim-reductie is nooit het doel geweest.
Rekening gehouden met geschiktheid voor inactieven?	Ja, hardlopen is laagdrempelig. Schoenen en joggingpak kunnen medewerkers via de dienst krijgen. Verder kan iedereen zijn ene been voor de andere zetten.	Nee niet speciaal. Het doel was om een laagdrempelige vorm van sport aan te bieden. Hardlopen kan vanuit het kantoor.	Nee	Nee, wel behoeftepeiling gedaan onder werknemers	Ja, doelgroep werknemers die nog niet sporten en werknemers met overgewicht (is belemmerende factor bij werk goed uitvoeren)
Hoe zijn trainers gevonden?	Via NOC*NSF	Via NOC*NSF	Zijn zelf opgestaan	Deels via NOC*NSF, deels zelf geregeld (squash)	NOC*NSF Sport & Zaken
Hoe bent u bij het bedrijfssport portaal terecht gekomen?	Ik las een stukje in de krant en toen ben ik gaan bellen	NOC*NSF is een klant van ons. Een krant promootte bedrijfssport	nvt	Beurs gezond en bedrijf in 2006	Via een collega AVR adviseur
Tevredenheid met aantal deelnemers	Nee. Het is me zwaar tegen gevallen	Gezien het feit dat mensen een drempel over moeten ben ik niet ontevreden maar ook niet tevreden. Het kan altijd beter.	Redelijk tevreden. Het moet nog blijken hoeveel er gaan meedoen aan de bedrijvenloop (is doel)	Matig voor wat betreft de regelmatige deelname	Nee absoluut niet alhoewel we op basis van behoeftepeiling ook niet veel animo hadden verwacht
Participatie inactieve werknemers	Er waren in ieder geval 2 a 4 deelnemers die voorheen inactief waren en die het goed hebben volgehouden. Twee zijn er flink afgevallen. Dit was wel een minderheid	50% van de deelnemers bewoog voorheen heel weinig. Dit is te merken aan het niveau waarop ze starten met hardlopen en aan overgewicht.	Onbekend	Laag (N=2)	50% was voorheen geen sporter. De doelgroep overgewicht (i.e. obesitas) heeft zich niet ingeschreven. Voor deze groep gaan we fitness aanbieden.
Duurzaamheid inactieve werknemers	Ik weet van 1 deelneemster die een hekel had aan sport maar nu nog steeds hardloopt in haar vrije tijd	De groep voorheen inactieve deelnemers was net zo betrokken als de actieve deelnemers	Onbekend	Wil doorgaan in eigen woonplaats (N=1) Onbekend (N=1)	Deelnemers zijn enthousiast. 1 uitvaller omdat niveau te laag lag. 1 van de 2 groepen heeft gevraagd de trainingen te continueren.

De trainers voor bedrijfssport zijn bij vier van de vijf bedrijven gevonden via het bedrijfssport-portaal. Bij bedrijf 3 werden de trainingen verzorgd door twee leidinggevendenden die zelf regelmatig hardliepen. Bedrijfssportcoördinatoren vonden het heel moeilijk om in te schatten hoe groot de participatie van inactieven was. Bij hen was niet bekend of deelnemers voldeden aan de beweegnormen. Bij ieder bedrijf waren er wel een aantal deelnemers met een slechte basisconditie of overgewicht. Ook de vraag over de duurzaamheid van deelname onder de inactieve deelnemers was voor de bedrijfssportcoördinatoren moeilijk te beantwoorden. De meeste hadden wel één of twee succesverhalen van voorheen inactieve medewerkers die nu de bedrijfssport nog steeds beoefenden. Ook was de indruk dat de uitval en deelnamefrequentie onder de inactieve deelnemers niet anders was dan onder de actieve deelnemers.

In Tabel 15 staan alle positieve en negatieve ervaringen met bedrijfssport vermeld die genoemd werden tijdens het interview met de bedrijfssportcoördinatoren. De meeste positieve en negatieve ervaringen werden maar één keer genoemd. Positieve ervaringen die twee keer werden genoemd waren “Enthousiasme onder collega’s” en “Het geeft een band / goed voor teambuilding”. De lage opkomst werd door 2 bedrijfssportcoördinatoren genoemd als negatieve ervaring.

Tabel 15 Positieve en negatieve ervaringen met bedrijfssport volgens bedrijfssportcoördinatoren

Positieve ervaringen:	N	Negatieve ervaringen:	N
1. Enthousiasme onder collega's	2	1. Lage opkomst	2
2. Het geeft een band / goed voor teambuilding	2	2. Zowel hardlopen als boksen (niet in dit onderzoek) liepen niet goed	1
3. Ontstaan van nieuwe initiatieven	1	3. Als mensen een paar keer niet konden deelnemen, blijven ze weg	1
4. Geeft publiciteit aan mijn functie	1	4. Blessures omdat deelnemers niet voor elkaar willen onderdoen	1
5. Bedrijfssport als gespreksonderwerp	1		
6. Het organiseren van volleybal (2-malig, niet in dit onderzoek opgenomen) was een succes	1		
7. Ik denk dat het ziekteverzuim hierdoor wordt teruggedrongen	1		
8. Medewerkers voelen zich gewoon fitter	1		
9. Het geeft een positieve uitstraling naar sollicitanten	1		

In Tabel 16 staan de bevorderende en belemmerende factoren vermeld die genoemd werden door de bedrijfssportcoördinatoren. Er werd geadviseerd om de begintijden beter te laten aansluiten op de werktijden en om rekening te houden met de voorkeur van medewerkers. Daarnaast werd het sociale aspect van bedrijfssport twee keer genoemd als bevorderende factor, net als het minder vrijblijvend maken van bedrijfssport en het aanbieden van een breder aanbod aan bedrijfssporten. De overige bevorderende factoren werden allemaal maar één keer genoemd.

De begintijd in relatie tot de werktijden werd ook drie keer genoemd als belemmerende factor. Daarnaast werd ook het gebrek aan deelnemers op hetzelfde niveau twee keer genoemd. Deze belemmerende factor kwam al eerder naar voren uit het vragenlijstonderzoek onder de deelnemers. De overige belemmerende factoren werden allen maar één keer genoemd.

Tabel 16. Bevorderende en belemmerende factoren voor bedrijfssport volgens bedrijfssportcoördinatoren

Bevorderende factoren	N	Belemmerende factoren	N
1. Begintijden laten aansluiten op werktijden/rekening houden met voorkeur voor tijdstippen	3	1. Begintijd te vroeg / aanbod maar op 1 dag en tijdstip	3
2. Het sociale aspect	2	2. Gebrek aan deelnemers op hetzelfde niveau (squash/hardlopen)	2
3. Minder vrijblijvend maken	2	3. Hoge werkdruk	1
4. Breder aanbod qua sporten en tijden	2	4. Uitlopen van vergaderingen	1
5. Het feit dat het weer iets nieuws is	1	5. Prioriteit bij het werk leggen	1
6. Goed luisteren naar de behoeften van werknemers	1	6. Directie die zelf niet meedoet	1
7. Sporten in een groep werkt stimulerend	1	7. Lage opkomst, op het laatste moment afzeggen van anderen	1
8. Meer publiciteit	1	8. Te vrijblijvend	1
9. Veel collega's zeggen "als de baas het betaald" maar ik weet niet of dit helpt	1	9. Afwezigheid coach	1
10. Rekening houden met voorkeur voor tijdstippen (enquête)	1	10. Moeilijke techniek (roeien)	1
11. Laagdrempelig	1	11. In een groep (sommige mensen houden hier niet van)	1
12. In eerste instantie de bedrijfssport heel vrijblijvend aanbieden om medewerkers kennis te kunnen laten maken met de sport zonder verplichtingen	1	12. Niet laagdrempelig genoeg	1
13. Financiële bijdrage geven voor aanschaf hardloopschoenen	1	13. Onvoldoende publiciteit eraan gegeven	1
		14. Het verschil in niveau is direct duidelijk	1
		15. Je moet er rekening mee houden bij het maken van afspraken omdat je wel op kantoor moet zijn	1

In Tabel 17 staan de positieve en negatieve ervaringen van de bedrijfssportcoördinatoren met het bedrijfssport-portaal vermeld. Alle bedrijfssportcoördinatoren waren erg tevreden over het bedrijfssport-portaal. Drie van de vijf bedrijfssportcoördinatoren hadden geen enkele negatieve ervaring.

Tabel 17. Positieve en negatieve ervaringen van bedrijfssportcoördinatoren met bedrijfssport portaal

Positieve ervaringen	N	Negatieve ervaringen	N
1. NOC*NSF heeft goede naam, is professionele organisatie en dit hebben ze ook waar gemaakt	1	1. Geen	3
2. Contactpersoon was enthousiast, zelf heel sportief, vakkundig, ervaren, en had goede ideeën	1	2. Ze hebben de boel 2 maanden vertraagd bij onze zoektocht naar fitnessaanbieders door inschakeling van "Into Basics" die uiteindelijk niks voor ons konden betekenen.	1
3. Het feit dat ze bedrijf in contact hebben gebracht met TNO.	1	3. Communicatie soms wat traag	1
4. De grote hoeveelheid contacten die ze hebben	1		
5. Ze doen het netjes. Je krijgt een offerte, uitleg en een mooie brochure.	1		
6. De informatie is goed	1		
7. Makkelijk bereikbaar	1		
8. E-mailverkeer gaat snel	1		
9. Klantvriendelijk	1		
10. Het was snel en goed geregeld en van niveau	1		

De bedrijfssportcoördinatoren hadden moeite om verbetermogelijkheden te bedenken voor het bedrijfssport-portaal omdat ze zo tevreden waren. De verbetermogelijkheden die genoemd werden, staan vermeld in Tabel 18.

Tabel 18. Verbetermogelijkheden voor het bedrijfssport-portaal volgens bedrijfssportcoördinatoren

	% (N)
1. Werken aan nieuwe naam. Link met NOC*NSF duidelijk maken (dochteronderneming NOC*NSF) want dit straalt professionaliteit uit	1
2. Vervanger van Nicolien heeft niks meer van zich laten horen. Graag zo nu en dan vragen hoe het er mee gaat.	1
3. Wijzen op moeilijkheidsgraad roeien. We hadden hier geen rekening meegehouden. Als je de eerste trainingen hebt gemist, loop je behoorlijk achter.	1
4. Indien een bedrijf fitness wil aanbieden, direct adviseren om dit zelf te regelen omdat je alleen zelf weet wat mogelijk is je toch zelf de onderhandelingen moet voeren.	1
5. Meer promotie naar bedrijven toe	1
6. Benaderen van koepelorganisaties	1
7. Advertenties plaatsen in bladen als het Nederlandse Politie Sportbondblad	1
8. Hoe je het commercieel kunt inzetten. Veel bedrijven gebruiken bedrijfssport ook voor hun relaties vanuit de PR	1
9. Ik weet het niet want ik heb niks gemist	1

4 Discussie

Het doel van dit oriënterende onderzoek was om een indruk te krijgen van het bereik en de waardering van het bedrijfssportaanbod vanuit het bedrijfssport-portaal. De hoofdvraagstelling was of ook in- en semi-actieve werknemers deelnemen aan bedrijfssport. Ook werd nagegaan welke positieve en negatieve ervaringen bedrijven hadden met bedrijfssport en het bedrijfssport-portaal.

Uit dit onderzoek blijkt dat dit laatste inderdaad het geval was: in- en semi-actieve medewerkers waren substantieel vertegenwoordigd. De meeste recente cijfers ten aanzien van bewegen in Nederland laten zien dat 56% van de Nederlanders aan de NNGB voldoet (Hildebrandt e.a. 2007). Dit was onder de deelnemers aan bedrijfssport slechts 24% bij de start van bedrijfssport. Het percentage inactieven onder de deelnemers was 13% terwijl in Nederland 5.8% van de volwassenen inactief is. Het percentage deelnemers dat bij aanvang van bedrijfssport voldeed aan de fitnorm (28%) was echter hoger dan onder de algemene Nederlandse bevolking (22.4%). Het percentage deelnemers aan bedrijfssport met overgewicht was iets hoger dan in de algemene Nederlandse bevolking. In Nederland lag het percentage mensen van 18 jaar en ouder met overgewicht op 33.5% (Hildebrandt e.a. 2007) terwijl 42% van de deelnemers aan bedrijfssport in deze categorie viel. Het percentage deelnemers met zwaar overgewicht onder de deelnemers was echter lager (2%) dan in de algemene Nederlandse bevolking (8.1%). Dit suggereert dat bedrijfssport inactieve werknemers (volgens de NNGB) en werknemers met overgewicht in beweging kan krijgen. We kunnen hier echter geen harde uitspraken over doen omdat het aantal deelnemende bedrijven en het aantal deelnemers aan dit onderzoek beperkt was. Ook zijn de resultaten voornamelijk gebaseerd op hardlopen en zal eerst een vervolgonderzoek moeten plaatsvinden om uitspraken te kunnen doen over bedrijfssport in het algemeen. Het deelnemerspercentage en de daadwerkelijke individuele trainingsfrequentie bij de bedrijven die deelnamen aan dit onderzoek lijken erg op het deelnemerspercentage en trainingsfrequentie die bij bedrijfsfitness worden gevonden (Bernards CM e.a. in bewerking). Bij deze vergelijking dient rekening te worden gehouden met het feit dat de trainingen maar 1 keer per week werden aangeboden. Bij in-company bedrijfsfitness kunnen werknemers meestal iedere dag trainen en soms zelfs op zaterdag. Vanuit dat gezichtspunt lijkt bedrijfssport zich dus positief te onderscheiden. Mogelijk dat het sporten in een vaste groep een belangrijke factor is. Niettemin moet ook gesignaleerd worden dat een gemiddelde deelnamefrequentie van twee keer per maand slechts een marginale bijdrage kan leveren aan het halen van de beweegnormen. Belangrijk is daarom het gegeven – hetgeen ook in onderzoek naar andere bedrijfsbewegingsstimuleringsprogramma's naar voren is gekomen - dat dit soort programma's deelnemers stimuleren ook op andere tijden in hun vrije tijd actiever te worden, hetgeen het effect in belangrijke mate kan vergroten. Ook de bevinding dat veel deelnemers hun sport ook na het stoppen van de bedrijfssporttrainingen blijven beoefenen is positief voor het uiteindelijke effect van bedrijfssport.

Bedrijfssport-portaal

Het aantal bedrijven dat via het bedrijfssport-portaal bedrijfssport afnam, was ten tijde van het onderzoek niet zo hoog. Het bedrijfssport-portaal was echter nog maar kort begonnen waardoor de bekendheid met het sportportaal mogelijk nog onvoldoende groot was. Ook kost het de meeste bedrijven enkele maanden voordat een besluit genomen wordt ten aanzien van de implementatie van een bedrijfs-

bewegingsprogramma. Opvallend was dat alle bedrijfssportcoördinatoren erg tevreden waren over de verleende diensten van het bedrijfssport-portaal.

Aanwijzingen voor verbetering van bedrijfssport

Om bedrijfssport echt aantrekkelijk te maken voor bedrijven en werknemers, moet in ieder geval het percentage regelmatige deelnemers omhoog. De deelnemers en de bedrijfssportcoördinatoren gaven aan dat zij de vele afzeggingen als negatief hebben ervaren. Bij sommige bedrijfssporten zijn deelnemers sterk afhankelijk van anderen (squash, roeien, teamsporten) en daarnaast doen veel werknemers juist mee aan bedrijfssport vanwege de sociale contacten. Als veel deelnemers het vaak laten afweten, haken weer veel andere deelnemers ook af met het gevaar van een vicieuze cirkel. Het aanbieden van bedrijfssport op verschillende dagen en tijdstippen wordt door deelnemers veel genoemd als mogelijke verbetering. Dit is echter bij kleine bedrijven moeilijk omdat het aantal deelnemers altijd beperkt zal zijn. Ook vele andere verbeterpunten zoals het aanbieden van meerdere bedrijfssporten en deelnemers indelen op niveau, zijn niet realiseerbaar voor kleine bedrijven. Het is daardoor des te opvallender dat de participatie in de kleine bedrijven hoger was dan bij de grote bedrijven. Het ligt voor de hand om te veronderstellen dat dit komt doordat iedereen elkaar kent in een klein bedrijf en ook de bedrijfssportcoördinator werknemers makkelijker aanspreekt.

Ondanks dat de bedrijfssportcoördinatoren weinig verbeterpunten noemden voor het bedrijfssport-portaal zou het bedrijfssport-portaal het bedrijf voorafgaand aan de start wellicht nog beter moeten inlichten over de belangrijkste succes en faalfactoren van bedrijfssport zodat de bedrijven meer handvaten hebben om bedrijfssport tot een succes te maken.

Beperkingen van dit onderzoek

Bij de interpretatie van de onderzoeksresultaten die beschreven staan in dit rapport, dient rekening te worden gehouden met het beperkte aantal bedrijven dat deelgenomen heeft aan het onderzoek en de eenzijdigheid van het type bedrijfssport (vooral hardlopen) dat aangeboden werd. Twee van de vijf bedrijven hadden in het recente verleden bedrijfssport aangeboden. In de vragenlijst moest daarom teruggevraagd worden naar de periode voordat bedrijfssport van start ging. Mogelijk is hier enige bias opgetreden doordat deelnemers moeite hadden zich te herinneren hoeveel beweging zij enkele maanden geleden hadden.

Verder vulden niet alle deelnemers aan bedrijfssport de vragenlijst(en) in waardoor ook hier een vertekening heeft kunnen optreden. Het is aannemelijk te veronderstellen dat de regelmatige deelnemers meer gemotiveerd waren om de vragenlijst(en) in te vullen dan de niet regelmatige deelnemers en de uitvallers. Indien deze veronderstelling juist is, zouden de gevonden participatiecijfers een overschatting zijn van de daadwerkelijke participatiecijfers (Bouter en Van Dongen 1991).

Een andere belemmerende factor was dat de verschillende bedrijven niet allemaal tegelijkertijd gestart zijn met bedrijfssport waardoor de vragenlijsten niet op hetzelfde moment werden afgenomen. Bij sommige bedrijven was bedrijfssport al gestopt bij het invullen van de laatste vragenlijst en bij anderen nog niet. Er moesten daarnaast ook vele herinneringen verstuurd worden door de bedrijfssportcoördinatoren om voldoende deelnemers de vragenlijsten te laten invullen. Hierdoor kon het voorkomen dat de ene deelnemer bij een bedrijf de vragenlijst invulde voordat de laatste training had plaatsgevonden en een andere deelnemer de vragenlijst pas invulde op het moment dat bedrijfssport afgelopen was. Tot slot dient opgemerkt te worden dat bedrijf 3 niet

geworven is via het bedrijfssport-portaal. Dit bedrijf heeft bedrijfssport niet via het bedrijfssport-portaal gerealiseerd maar via twee enthousiaste leidinggevenden die zelf de trainingen verzorgden. Dit kan een positief effect hebben gehad op de participatie doordat de trainers collega's waren van de deelnemers en zij medewerkers op de werkvloer konden aanspreken over bedrijfssport. Anderzijds kan het ook een negatief effect hebben gehad op de participatie doordat werknemers wellicht liever niet sporten onder leiding van een leidinggevende. Ook waren de twee trainers niet opgeleid als trainer terwijl het bedrijfssport-portaal alleen opgeleide trainers inzet. De resultaten die behaald zijn bij bedrijf 3 zijn dus niet toe te schrijven aan de aanpak zoals die door het bedrijfssport-portaal wordt gevolgd.

5 Conclusie

1. Het was onmogelijk te achterhalen hoeveel bedrijven momenteel maken gebruik van bedrijfssport buiten het bedrijfssport-portaal om. In de acht maanden sinds de oprichting van het bedrijfssport-portaal zijn in totaal acht bedrijven (met 31 groepen) gaan participeren. Er zijn acht bonden met een aanbod (9 sporten) dat ook geschikt is voor inactieven en semi-actieven, waarbij vooral hardlopen populair is.
2. Bedrijfssport wordt aangeboden als eenmalige activiteit tot en met een serie van 20 trainingen. De participatie is wisselend, de trainingsfrequentie ligt gemiddeld rond de 2 keer per maand bij een trainingsaanbod van 1 keer per week. Door deelname aan bedrijfssport worden werknemers actiever, mede doordat zij aangeven ook in hun vrije tijd meer te zijn gaan bewegen. Het gaat vooral om meer intensieve activiteiten: deelnemers halen vaker de fitnorm (en de combinorm) maar niet vaker de NNGB. Vele deelnemers blijven hun sport ook na het stoppen van de bedrijfssporttrainingen beoefenen, in de meeste gevallen ongeorganiseerd.
3. Deelnemers aan bedrijfssport in de onderzochte bedrijven zijn relatief vaak inactief of semi-actief (niet normactief volgens de NNGB)
4. De voornaamste redenen voor niet-deelnemers om niet deel te nemen zijn “Ik sport liever dichtbij huis” en “Geen van de sporten spreekt me aan”. De meest genoemde omstandigheden om wel te gaan deelnemen zijn “Indien ik meer tijd zou hebben”, “Indien het aanbod gevarieerder zou zijn”, “Indien het te combineren zou zijn met mijn privéleven”, “Indien ik dichterbij mijn werk zou wonen” en “Indien er gesport mag worden in de baas zijn tijd”.
5. Ruim 90% van de deelnemers aan bedrijfssport beoordelen de trainingen als “goed” of “zeer goed”. Alle bedrijfssportcoördinatoren waren erg tevreden over het bedrijfssport-portaal. Zij adviseerden vooral om de begintijden beter te laten aansluiten op de werktijden en om rekening te houden met de voorkeur van medewerkers. Daarnaast werd het sociale aspect van bedrijfssport genoemd als bevorderende factor, net als het minder vrijblijvend maken van bedrijfssport en het aanbieden van een breder aanbod aan bedrijfssporten. De begintijd in relatie tot de werktijden en het gebrek aan deelnemers op hetzelfde niveau werden het meest genoemd als belemmerende factor.
6. Het oriënterend karakter van deze studie maakt dat bovenstaande bevindingen slechts indicatief zijn. Gezien het feit dat deze indicaties positief zijn, verdient het aanbeveling nader onderzoek uit te voeren naar de waarde en plaats van bedrijfssport als interventiemethodiek in de werksetting om werknemers te stimuleren meer te gaan bewegen.

6 Referenties

Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (eds). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004-2005. TNO Kwaliteit van Leven, Leiden, 2007.

Bernaards CM. Participatie bedrijfsbewegingsprogramma's. TNO Rapport in bewerking, vertrouwelijk.

Bouter LM, Van Dongen MCJM. Epidemiologisch onderzoek. Opzet en interpretatie. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Antwerpen 1991.