

Bewegen

Sportinterventies die scoren

Veel bedrijven proberen hun werknemers met speciale interventies aan het bewegen te krijgen. Maar lukt dat ook? Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen liet drie sportinterventies door TNO onderzoeken.

Bert Platzer

Werknemers die sporten, verzuimen over een periode van vier jaar 25 dagen minder dan hun niet-sportende collega's. Bovendien zijn ze fitter, hebben ze minder overgewicht en minder arbeidsgerelateerde aandoeningen. Geen wonder dat in veel bedrijven sportactiviteiten worden geïntroduceerd, maar gaan mensen daar meer van bewegen?

Kansrijk

Het antwoord is bevestigend, blijkt uit een onderzoek van TNO, dat in opdracht van

het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is uitgevoerd. Tenminste, voor de drie onderzochte interventies; Fietsen Scoort, Bedrijfssport en de COACH methode.

De drie interventies zijn niet zomaar gekozen, zegt Peter-Jan Mol van het NISB. In 2007 ging het NISB op zoek naar laagdrempelige en kansrijke sportinterventies. 'Zo zijn we bij Fietsen Scoort, Bedrijfssport en de COACH methode uitgekomen. We konden toen nog niet met zekerheid iets

Fietsen Scoort

Fietsen Scoort stimuleert mensen om op de fiets naar het werk te gaan. Voor vijf euro per deelnemer per jaar krijgt de werkgever eenvoudige campagnemiddelen, zoals posters en flyers. Daarmee probeert de interne actievoordinator zijn collega's te bewegen tot deelname, zegt Jan Koeman van Fietsen Scoort. 'Meestal zie je dat een fanatieke fietser van een willekeurige afdeling een paar uur per jaar is vrijgesteld om de campagne onder de aandacht te brengen.'

De website is het belangrijkste deel van de campagne. Op hun 'persoonlijke prestatiepagina' kunnen de deelnemers hun fietskilometers invullen. Koeman: 'De site rekent uit of ze voldoen aan de bewegingsnorm, hoeveel autobrandstof ze besparen, of hun mondiale voetafdruk kleiner wordt. De Body Mass Index staat er in, het risico op hart- en vaatziekten en nog een aantal parameters.'

Ook kunnen werkgevers hun werknemers sponsoren met een zelfgekozen bedrag per gefietste kilometer. 'Op die manier halen we jaarlijks 80.000 euro op voor projecten van Oxfam Novib en Interface for Cycling Expertise', zegt Koeman.



Het fietsenrek moet goed worden gevuld

zeggen over het effect, daarom hebben we TNO gevraagd dit te bekijken voor Fietsen Scoort en Bedrijfssport. Van de COACH methode hadden we al enkele gegevens over de effectiviteit.'

De afgelopen jaren ondersteunde het NISB deze drie sportinterventies al met kennis en promotie. Mol: 'We hebben er bijvoorbeeld voor geijverd dat wordt aangegeven dat deze interventies het beste werken binnen een breder gezondheidsbeleid.'

Omdat fietsen naar het werk een logische combinatie is van werk en bewegen, kwam het NISB uit bij Fietsen Scoort. Daarnaast werd Bedrijfssport van stichting Sport en Zaken als kansrijk aangemerkt, omdat werknemers in dit programma samen een sport naar keuze beoefenen, onder begeleiding van een gekwalificeerde trainer. 'Veel bedrijven bieden bedrijfsfitness aan maar minder actieve werknemers zullen daar niet zo snel aan deelnemen. Bedrijfssport heeft veel aanbod voor beginnende sporters of mensen die in het verleden veel hebben gesport en dat weer willen oppakken.'

Effect

De programma's Fietsen Scoort en Bedrijfssport scoren volgens het TNO-onderzoek slecht op het bereiken van werknemers die nauwelijks bewegen, maar op actieve werknemers hebben deze interventies wel gelijk een positief effect.

Bij de start van Bedrijfssport voldeed gemiddeld 21 procent van de deelnemers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, 33 procent aan de Fitnorm en viel zeven procent van de deelnemers in de categorie inactief. Na afloop voldeed 38 procent aan de beweegnorm, 66 procent aan de Fitnorm en was vijf procent inactief. Drie maanden na afloop van het programma waren dat respectievelijk 42 procent, 46 procent en vijf procent. De onderzoekers merken wel op dat bij het onderzoek geen controlegroep is gebruikt en dat ruim zeventig procent van de onderzochte deelnemers aan het hardloopp programma deelnamen. De vraag is dus hoe representatief deze cijfers zijn voor de andere sporten in het aanbod van Bedrijfssport.

Bij Fietsen Scoort blijken de deelnemers na de campagne vaker op de fiets naar het werk te gaan dan ervoor. Ook was er volgens het onderzoek een significante toename te zien in het percentage deelnemers dat

Bedrijfssport

Bedrijfssport van stichting Sport en Zaken bestaat uit een menukaart met het bedrijfssportaanbod van vijftien verschillende sportbonden. De aangeboden sporten variëren van golf en roeien tot schaatsen en mountainbiken. Daarnaast biedt Bedrijfssport de bedrijfssportscan aan. 'Daarmee inventariseren we de wensen en behoeften van de werknemers, en meten we hoeveel werknemers voldoen aan de beweegnorm', zegt Erik van der Veen van stichting Sport en Zaken.

Bedrijfssport is vooral bedoeld voor bedrijven en organisaties die groter zijn dan 150 medewerkers. 'Voor een groep van twintig man heb je één trainer nodig en die moet betaald worden. Bij bedrijven vanaf 150 medewerkers vul je zo'n hardlooppgroep makkelijker.'

Om de deelnemers na het programma aan het sporten te houden, wordt geprobeerd ze te laten doorstromen naar de sportverenigingen in de regio. Sommige bonden bieden tijdens het traject gratis lidmaatschappen aan.

COACH methode

De COACH methode richt zich op de groep waar de meeste gezondheidswinst is te behalen, maar die ook het moeilijkst is te bereiken. 'Ongeveer de helft van de werknemers in Nederland doet niet aan sport en begint daar ook niet uit zichzelf aan', zegt Siska Sprenger van het Centrum voor Bewegingsonderzoek Groningen, dat is gelieerd aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Dus moet je die mensen actief en persoonlijk benaderen.'

Werknemers worden allereerst getest op hun beweegpatroon. Alleen werknemers die te weinig bewegen, komen in aanmerking voor deelname. Het programma bestaat uit een activeringsperiode van vier maanden en een follow up fase van acht maanden, waarin zes contactmomenten tussen counselors en deelnemers plaatsvinden. Daarnaast worden twee keer fitheids- en gezondheidskenmerken gemeten.

'Met de deelnemers word doorgesproken dat bewegen niet automatisch sport of trainen hoeft te zijn, maar dat er tal van andere mogelijkheden zijn', zegt Sprenger. 'In de counsellingsgesprekken worden ze geholpen om bewegen een plaats te geven in het dagelijkse leven.'

voldoet aan de beweegnorm. Werknemers die al fietsen, bleken ongeveer tien procent meer te gaan fietsen.

Bang

Tot slot zocht het NISB een interventie voor 'mensen die bij wijze van spreken bang zijn voor bewegen', zoals Mol het noemt. 'Dat zijn mensen die vanaf het begin bij de hand genomen moeten worden. Daarvoor hebben wij de COACH methode van de Rijksuniversiteit Groningen gevonden. Zij konden drie jaar geleden al aantonen dat hun aanpak effect heeft.'

Van de drie interventies is de COACH methode ook de enige die 'inactieven', mensen die te weinig bewegen en nooit sporten, echt bereikt. Waar Fietsen Scoort en Bedrijfssport onder inactieve werknemers een bereik heeft van respectievelijk twee en vier procent, heeft de COACH

methode een bereik van 38 procent. Ook een jaar na het begin van het programma laten beenkracht, uithoudingsvermogen, bloeddruk en lichaamssamenstelling van de deelnemers nog steeds een significante vooruitgang zien, blijkt uit eigen wetenschappelijk onderzoek van de COACH methode.

Toch rijst de vraag: is 38 procent niet weinig? Zeker als je bedenkt dat de COACH methode zich alleen op de inactieven richt. Mol vindt van niet. 'Als je kijkt naar de deelname aan bedrijfsbewegingsprogramma's, dan is een deelname van 38 procent van de doelgroep heel behoorlijk. Dit is geen interventie waarbij je massa's mensen moet verwachten. Het gaat om de groep die eigenlijk niet wil bewegen of dat eerst moeten ontdekken. Als mensen absoluut niet willen bewegen, dan kun je daar weinig aan veranderen.' 