

## Behoeft inventarisatie en advies

Krijg snel en betrouwbaar inzicht in de wensen van uw medewerkers voor het bedrijfssportprogramma! Om een sportprogramma te kiezen dat het beste bij (de doelen van) uw organisatie en medewerkers past, raden we aan eerst een sport- en beweegscan uit te voeren. In de sport- en beweegscan worden vier categorieën bevestigd: Gedrag, motivatie, wensen en andere leefstijl aspecten. Via een online tool meten wij 'op maat' de wensen van uw medewerkers op het gebied van sporten en bewegen op de werkvloer. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan andere leefstijlaspecten zoals voeding, roken en stress/ontspanning. De verschillende categorieën worden hieronder a.d.h.v. voorbeeldvragen toegelicht.

### Gedrag

Het beweeg- en sportgedrag van medewerkers. *Hieronder volgen twee vragen die in de scan zijn opgenomen:*

**Hoeveel dagen per week beweeg je matig intensief gedurende tenminste 30 minuten? Het gaat om alle lichaamsbewegingen die tenminste even inspannend zijn als stevig doorlopen of fietsen (bijvoorbeeld tuinieren, bewegen op het werk, dansen, sporten). Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, vul dan 0 in.**

**Hoeveel dagen per week beweeg je zwaar intensief gedurende tenminste 20 minuten? Het gaat om alle zwaar inspannende lichaamsbewegingen in je vrije tijd die lang genoeg duren om bezweet te raken (zoals houthakken, voetbalwedstrijd spelen, dansen, spinning). Het gaat om het gemiddelde aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, vul dan 0 in.**

### Motivatie

Motivatie en beweegredenen om deel te nemen. *Hieronder volgen twee vragen die in de scan zijn opgenomen:*

**Wat zijn je belangrijkste motieven om door te blijven gaan met sporten en/of bewegen? (Selecteer de 3 belangrijkste punten)**

- Beperken van stress
- Om af te vallen
- Op advies van mijn arts / fysiotherapeut
- Op advies van vrienden / familie
- Verbeteren van de gezondheid in algemene zin
- Verbeteren van de lichamelijke conditie
- Voor de mentale ontspanning
- Voor de sportprestatie
- Voor het sociale aspect, de gezelligheid
- Voor het wedstrijdelement
- Anders, namelijk

**Wanneer bedrijf X sport als middel inzet voor een persoonlijke groei en teamvaardigheden, zou dit een meerwaarde voor je zijn? (denk bijvoorbeeld aan omgaan met druk, grenzen stellen, samenwerken, plezier en persoonlijke effectiviteit)**

- Ja
- Ik twijfel
- Nee

## Wensen

Wensen over de invulling van het bedrijfssportprogramma. *Hieronder volgen twee vragen die in de scan zijn opgenomen:*

**Welke van de onderstaande methodes spreekt je het meest aan? (N.B. meerdere antwoorden mogelijk)**

- Een clinic (éénmalig)
- Een cursus (4 tot 8 keer als introductie in de sport)
- Een challenge (voorbereidingstraject op een sportevenement. x aantal trainingen ter voorbereiding op een persoonlijk doel; bijvoorbeeld een bepaalde afstand bij de wielerklassieker Limburgs Mooiste)
- Een competitie (structurele activiteiten)

**Vind je dat je werkgever een rol heeft op het gebied van gezondheid bevorderende activiteiten (zoals het faciliteren van een sport- en beweegprogramma)?**

- Ja
- Ja, mits het vrijblijvend blijft
- Nee

## Andere leefstijl aspecten

Naar aanleiding van de behoefte van het bedrijf worden er vragen toegevoegd aan de scan betreft de mate van interesse in gezondheid bevorderende activiteiten zoals voeding, roken en stress/ontspanning. *Hieronder volgt een voorbeeldvraag betreft het reduceren van 'werkstress':*

**Welke van de onderstaande mogelijkheden spreekt jou het meest aan? (N.B. meerdere antwoorden mogelijk)**

- Bewegen / sporten met collega's
- Informatie over stressherkenning & ontspanningsmogelijkheden algemeen aanbieden
- Aanleren van individuele ontspanningsoefeningen
- Gezamenlijke ontspanningsoefeningen zoals yoga doen
- Praktische trainingen zoals timemanagement, assertiviteit etc. organiseren
- Geen van deze benaderingen spreekt mij aan
- Anders, namelijk

## Toelichting resultaten (advies gesprek)

Uw medewerkers krijgen een aantal weken de tijd om een online enquête in te vullen. Wij verwerken de resultaten in een rapport en bespreken dit met u. Na dit advies gesprek kunt u een weloverwogen beslissing maken over het al dan niet organiseren van bedrijfssport binnen uw organisatie. Ook kunt u het sportprogramma dan zo organiseren dat deze het best aansluit bij de wensen van uw werknemers.

### Kosten

- |                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| 1. 0 tot 250 ingevulde enquêtes: € 1.000,-     | <b>€500,-</b>   |
| 2. 250 tot 1000 ingevulde enquêtes: € 1.500,-  | <b>€750,-</b>   |
| 3. 1000 tot 2000 ingevulde enquêtes: € 2.000,- | <b>€1.000,-</b> |

**Aanbieding:** Door cofinanciering in het kader van de sportimpuls kan Bedrijfssport Utrecht de sport- en beweegscan tijdelijk aanbieden voor de helft van de prijs!

# Sport- en Beweegscan

## Beweeggedrag en gezondheid

	Voldoet aan norm	Gemiddeld NL
NNGB:	39,1%	65%
Fitnorm:	25,7%	25%
Inactieven:	6,7%	5,8%

**61%** geeft aan intentie te hebben om meer te bewegen

**20%** van de medewerkers beoordeelt zijn of haar gezondheid als matig tot zeer slecht

**61%** is bereid om meer leefstijl tips te ontvangen

Motieven om deel te nemen aan het bedrijfssportprogramma:

Gezondheid  
63%

Sociale aspect  
49%

**Bedrijfssport**  
**27%** wil graag deelnemen aan bedrijfssport  
**46%** wil deelnemen, mits aanbod, locatie, dag en tijdstip uitkomt.

Lichamelijke conditie  
60%

Mentale ontspanning  
52%

## Populaire sporten

51%	fitness
39%	yoga
33%	wandelen
32%	mindfulness
20%	hardlopen

## Populaire dagen

1. Maandag
2. Donderdag
3. Dinsdag
4. Woensdag
5. Vrijdag

## Populaire tijdstippen

34%	's middags
29%	's avonds
21%	's ochtends
16%	in de lunchpauze

## Opmerkelijk:

**66%** ziet een meerwaarde in sport als dit als middel wordt ingezet voor persoonlijke groei en teamvaardigheden