



Dit rapport is een uitgave van het NIVEL.
De gegevens mogen worden gebruikt met
bronvermelding.

Evaluatie van Start to Run bij bedrijven

T.Elsten
C. Veenhof

U vindt dit rapport en andere publicaties van het NIVEL in PDF-format op: www.nivel.nl

ISBN: 9789461222244

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2013 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

1 Inleiding	5
1.1 Achtergrond	5
1.2 Doel	7
1.3 Vraagstelling	7
2 Methode	9
2.1 Inleiding	9
2.2 Procesevaluatie	9
2.3 Monitorstudie	9
2.3.1 Data analyse	10
3 Resultaten	11
3.1 Procesevaluatie van Start to Run bij bedrijven	11
3.1.1 Algemeen	11
3.1.2 Doelstellingen betrokken partijen	11
3.1.3 Sterke en zwakke punten	12
3.1.4 Mogelijkheden tot verbetering	12
3.1.5 Toekomstvisie	13
3.1.6 Ervaringen niet-deelnemers	14
3.1.7 Conclusie procesevaluatie	14
3.2 Monitorstudie	14
3.2.1 Deelnemers	15
3.2.2 Vitaliteit	15
3.2.3 Doorstroom deelnemers “Start to Run bij bedrijven”	16
3.2.4 Waardering deelnemers van “Start to Run bij bedrijven”	17
3.2.5 Conclusie monitorstudie	19
4 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen	21
4.1 Samenvatting	21
4.2 Beperkingen van onderzoek	22
4.3 Conclusie	22
4.4 Aanbevelingen	23
5 Literatuur	25
Bijlage 1: Vragenlijst stakeholders	27
Bijlage 2: Vragenlijst deelnemers – voormeting	30
Bijlage 3: Vragenlijst deelnemers – na meting	39
Bijlage 4: Vragenlijst telefonisch interview niet-deelnemers	51

1 Inleiding

1.1 Achtergrond

Voldoende lichamelijke beweging heeft positieve effecten op de lichamelijke en mentale gezondheid en verkleint het risico op chronische aandoeningen. Om de ziektelast als gevolg van een inactieve leefstijl te verlagen zijn in Nederland, evenals in veel andere Westerse landen, beweegnormen geformuleerd voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor instandhouding en verbetering van de gezondheid (Haskell e.a., 2007; Hildebrandt e.a., 2010). Voor een uitgebreide beschrijving van de Nederlandse beweegnormen voor volwassenen zie tabel 1.1. Hieronder volgt een korte uitleg van de Nederlandse beweegnormen: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) omschrijft de aanbevolen hoeveelheid matig intensieve lichamelijke activiteit voor het onderhouden van een goede gezondheid. Naast de NNGB bestaat er ook een Fitnorm, die de aanbevolen hoeveelheid zwaar intensieve lichamelijke activiteit beschrijft. De Fitnorm is vooral gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen). Wie tenminste één van beide normen haalt, voldoet aan de zogenoemde Combinorm, en beweegt in feite voldoende. Mensen die geen enkele dag per week de benodigde tijd aan matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit besteden zijn inactief.

Los van de beweegnormen zijn er normen om iemand als sporter te kwalificeren (zie ook tabel 1.1). Een veel gebruikte norm is de zogenaamde Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) norm (Tiessen-Raaphorst e.a. 2010). De RSO norm definieert iemand als een sporter als hij of zij in de afgelopen twaalf maanden tenminste 12 keer heeft gesport. Dit komt overeen met minimaal één keer per maand sporten. De norm is niet gerelateerd aan beweging of een gezondheidsbevorderende waarde, maar een ondergrens om iemand te kwalificeren als sporter. De duur, intensiteit en frequentie spelen geen rol bij de RSO norm. Aangezien een zekere regelmaat van sportbeoefening van belang is voor gezondheidseffecten, is recent de norm van minstens 40 keer per jaar (minimaal één keer per week) sporten ingevoerd (Tiessen-Raaphorst e.a. 2010). Dit wordt ook wel de frequente sportdeelname genoemd. Deze norm is afgeleid van de aanbodkant van sport. Veel verenigingen en commerciële sportaanbieders organiseren sport buiten de schoolvakantie. Het aanbod start in september als de scholen weer beginnen en eindigt in mei, vlak voor de zomervakantie. Dit komt overeen met ongeveer 40 weken. Veel mensen blijken in dit aanbod mee te gaan en hun eigen sportfrequentie hieraan aan te passen.

Volgens de TNO monitor Bewegen en Gezondheid (TNO Gezond Leven, 2010) was in 2000 zo'n 9% van de Nederlandse volwassenen inactief. In 2010 was dit reeds gedaald tot 5%. Mede dankzij de inzet van verschillende beweeginterventies en bewustwordingscampagnes is Nederland de afgelopen jaren minder inactief geworden (Ooms, 2011; TNO, 2010).

Gezien de positieve effecten van bewegen op de fysieke en mentale gezondheid, is het voor een werkgever nuttig om een actieve levensstijl onder haar werknemers te stimuleren en faciliteren.

Tabel 1.1: Nederlandse Beweeg- en sportnormen voor volwassenen

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
Minimaal vijf dagen per week minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit
Fitnorm
Minimaal drie dagen per week minstens 20 minuten tenminste zwaar intensieve lichamelijke activiteit
Combinorm
Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (NNGB of Fitnorm)
Inactief
Er wordt geen enkele dag per week de benodigde tijd aan matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit besteed
Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) norm (sportparticipatie)
Minimaal 12 keer per jaar (oftewel minimaal één keer per maand) sporten
Norm frequente sportdeelname (sportfrequentie)
Minimaal 40 keer per jaar (oftewel minimaal één keer per week) sporten

Start to Run

Tweemaal per jaar biedt de Atletiekunie het programma Start to Run aan, wat is gericht op beginnende hardlopers. Gedurende zes weken maken deelnemers kennis met hardlopen. Ze lopen per week één keer onder begeleiding van een professionele trainer en twee keer zelf als ‘huiswerk’. Ze krijgen informatie over goede schoenen en voeding en na zes weken wordt het programma afgesloten met een testloop van drie tot vijf kilometer. Na afloop van het programma kunnen deelnemers doorstromen in een reguliere hardloopgroep. De trainingen worden aangeboden door hardloopverenigingen in combinatie met hardloopspecialzaken. Uit onderzoek van het NIVEL (Ooms & Veenhof, 2011) blijkt dat het programma Start to Run positieve effecten heeft op het aantal mensen dat de Fitnorm en Combinorm haalt. Bovendien blijkt het Start to Run programma geschikt om een relatief grote groep minder actieve mensen aan te trekken (Ooms & Veenhof, 2011). Concluderend lijkt Start to Run een positieve bijdrage te leveren aan het verbeteren van fysieke activiteit.

Start to Run is tot nu toe aangeboden aan particuliere hardlopers. Gezien de successen van het programma is de vraag ontstaan in welke mate Start to Run uitgevoerd kan worden bij bedrijven. Hiertoe is een pilot gestart bij één bedrijf, een verzekeringsmaatschappij. Voordat Start to Run bij bedrijven breder ingezet kan worden is het van belang om tijdens deze pilot zicht te krijgen op de ervaringen van deelnemers en het verloop van het proces van “Start to Run bij bedrijven”.

1.2 Doel

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Ten eerste is het doel om de sterke en zwakke punten van “Start to Run bij bedrijven” te evalueren. Ten tweede is het doel om inzicht te krijgen in de kenmerken en waardering van deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” en de verandering in beweeggedrag te monitoren. Aan de hand van de resultaten wordt bekeken op welke facetten verbetering van “Start to Run bij bedrijven” wenselijk is om, vervolgens, bredere implementatie te faciliteren.

1.3 Vraagstelling

De volgende vraagstellingen staan centraal tijdens de evaluatie van “Start to Run bij bedrijven”:

1. In welke mate zijn de vooraf gestelde doelstellingen behaald uit perspectief van de Atletiekunie en de lokale uitvoerder?
2. Wat zijn sterke en zwakke punten van het programma “Start to Run bij bedrijven”?
3. Op welke manier kan “Start to Run bij bedrijven” verbeterd worden?
4. Hoe zien de Atletiekunie en de lokale uitvoerder de verankering van “Start to Run bij bedrijven” op de langere termijn?
5. Wat zijn de kenmerken van deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven”?
6. In welke mate voldoen deelnemers aan de NNGB, Fitnormen de Combinorm, zowel voor als na deelname aan “Start to Run bij bedrijven”?
7. In welke mate voldoen deelnemers aan de RSO sportnorm (12x/jaar sporten) en aan de norm om 40x per jaar te sporten?
8. Wat is de doorstroom van de deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” (welk percentage deelnemers is naar aanleiding van deelname aan het sportconcept lid geworden van de georganiseerde sport?)
9. Hoe waarderen de deelnemers “Start to Run bij bedrijven”? Wat vinden deelnemers over het algemeen belangrijk bij bedrijfssport?

2 Methode

2.1 Inleiding

Om de onderzoeksvragen die geformuleerd zijn binnen het kader van dit onderzoek te beantwoorden zijn een tweetal methoden ingezet. Enerzijds is een procesevaluatie uitgevoerd in de periode oktober 2012 waarbij sleutelfiguren van verschillende partijen, betrokken bij het “Start to Run bij bedrijven” project zijn geïnterviewd. Anderzijds is een monitorstudie uitgevoerd bij de deelnemers aan het project waarbij voorafgaand en na afloop gevraagd is naar verschillende zaken aangaande ervaringen en lichamelijke activiteit van de betreffende personen middels een online vragenlijst.

2.2 Procesevaluatie

De procesevaluatie is uitgevoerd aan de hand van een kwalitatieve studie waarbij sleutelfiguren van de Atletiekunie (n=2), de verzekeringsmaatschappij(n=2) en de betrokken atletiekvereniging (n=2) onderworpen zijn aan een gestructureerd interview. De onderwerpen die tijdens de interviews aan de orde kwamen waren ingedeeld in verschillende thema's; o.a. sportverleden, evaluatie van het Start to Run project, Start to Run bij bedrijven en bedrijfssport in het algemeen. De interviews hadden voornamelijk als doel het proces (de organisatie achter Start to Run bij bedrijven) te evalueren en daarmee antwoord te geven op de eerste vier onderzoeksvragen.

In bijlage 1 is een voorbeeld weergegeven van een interviewschema zoals dat is gebruikt voor de procesevaluatie van het project. De interviews zijn opgenomen met behulp van een dictafoon. Na afloop zijn de geluidsopnames uitgeschreven en vervolgens samengevat in een verslag. Dit verslag is ter autorisatie aan de geïnterviewden voorgelegd alvorens deze zijn gebruikt voor dit onderzoek. In dit rapport zijn de belangrijkste bevindingen met betrekking tot het samenwerkingsproces in het “Start to Run bij bedrijven” project samengevat.

2.3 Monitorstudie

Ter beantwoording van onderzoeksvraag 5 t/m 9 is een monitorstudie uitgevoerd. De monitorstudie richtte zich op de deelnemers (n=52) aan het “Start to Run bij bedrijven” project. Op meerdere locaties van de verzekeringsmaatschappij konden werknemers deelnemen aan Start to Run. Er is door de verzekeringsmaatschappij uit praktisch oogpunt gekozen om op twee locaties exclusieve Start to Run bedrijfstrainingen te laten verzorgen, medewerkers die op andere locaties werkten konden op 1 van de 140 reguliere Start to Run locaties deelnemen aan de reguliere trainingen. Bedrijfstrainingen en reguliere trainingen verschilden enkel van elkaar met betrekking tot de planning van de gezamenlijke begeleide training; voor de reguliere training was deze op zaterdag, terwijl deze voor de bedrijfstraining dinsdag rond lunchtijd was.

De trainingen vonden allemaal plaats in september en oktober van 2012.

Deelnemers zijn bij de verzekeringsmaatschappij geworven door middel van een interne mail, een bericht op het intranet en het ophangen van enkele posters. Zij ontvingen voorafgaand en na afloop van deelname aan het Start to Run bij Bedrijven programma een online vragenlijst over hun ervaringen en lichamelijke activiteit (bijlage 2 en 3). De inhoud van deze vragenlijst was gebaseerd op het eerder genoemde NIVEL onderzoek (Ooms & Veenhof, 2011) en bevatte vragen over beoefende sporten, persoonlijke gezondheid, hardloopverleden, ervaringen met Start to Run en de combinatie hiervan met hun werk. Deelnemers hebben na het ontvangen van de vragenlijst twee keer een reminder ontvangen (met tussenpozen van een week) wanneer zij de vragenlijst niet hadden ingevuld. Deze reminders zijn zowel bij de voor-, als de nameting verstuurd. Tenslotte is een aantal (n=13) werknemers van de verzekeringsmaatschappij die niet heeft deelgenomen aan “Start to Run bij bedrijven” telefonisch gevraagd naar hun motivatie om niet deel te nemen. Voorafgaand aan dit interview is een korte vragenlijst (zie bijlage 4) opgesteld die diende als rode draad tijdens dit gesprek. De bevindingen van deze telefonische enquête zijn eveneens gebundeld in dit rapport.

2.3.1 Data analyse

De data verzameld tijdens de monitorstudie is geanalyseerd aan de hand van beschrijvende statistiek. Daarnaast is voor de verschillende meetmomenten berekend hoeveel deelnemers aan de beweeg- en sportnormen voldeden (zie tabel 1.1) en hoeveel deelnemers lid waren van een atletiekvereniging. Verschillen voorafgaand en na deelname aan “Start to Run bij bedrijven” zijn statistisch getoetst. Bij een p-waarde <0.05 was er sprake van een statistisch significant verschil.

3 Resultaten

3.1 Procesevaluatie van Start to Run bij bedrijven

3.1.1 Algemeen

Het samenwerkingsverband dat bestudeerd wordt in deze studie is tot stand gekomen op initiatief van de verzekeringsmaatschappij. In hun zoektocht naar nieuwe mogelijkheden voor bedrijfssport heeft het bedrijf Sport & Zaken in de arm genomen om hen te helpen in het maken van deze keuze. Sport & Zaken beheert een actief overzicht van verschillende sporten die geschikt zijn als bedrijfssport en heeft de verzekeringsmaatschappij in contact gebracht met de Atletiekunie. De betreffende sport wordt vervolgens aangeboden door de bijbehorende sportbond. Sport & Zaken treedt enkel op als intermediair en rekent als zodanig een commissie over de tarieven van de sportbonden.

Na het samenbrengen van de verzekeringsmaatschappij en de Atletiekunie heeft de laatstgenoemde besloten om deze kans aan te grijpen om een onderzoek in te stellen naar de mogelijkheid van het ontwikkelen van een speciale versie van het reeds bekende Start to Run concept specifiek gericht op bedrijfssport.

Nadat afspraken tussen de verzekeringsmaatschappij, Sport & Zaken en de Atletiekunie met betrekking tot de uitvoering van het project waren gemaakt zijn deze in onderlinge contracten vastgelegd. Tenslotte heeft de Atletiekunie twee ervaren trainers benoemd om de bedrijfstrainingen op de locaties Rotterdam en Den Haag uit te voeren. In het vervolg van deze rapportage wordt met de term 'lokale uitvoerders' dan ook verwezen naar deze twee trainers.

In de hierop volgende paragrafen zullen de resultaten van de interviews met betrokken partijen behandeld worden aan de hand van de eerste vier onderzoeksvragen, vermeld in paragraaf 1.3.

3.1.2 Doelstellingen betrokken partijen

1. *In welke mate zijn de vooraf gestelde doelstellingen behaald uit perspectief van de Atletiekunie en de lokale uitvoerder?*

Ter verduidelijking staan hieronder de doelstellingen van alle betrokken partijen weergegeven:

Lokale uitvoerders	<ol style="list-style-type: none">1. Zorgdragen voor het, in goede gezondheid volbrengen van de "Start to Run bij bedrijven" trainingen door de deelnemers.2. De sociale interacties tussen, en het plezier van de trainingen onder de deelnemers bevorderen.3. Het enthousiast maken van deelnemers voor de hardloepsport.
Atletiekunie	Zo veel mogelijk mensen op een verantwoorde en gezonde wijze actief krijgen door middel van het beoefenen van loopsport.
Verzekeringsmaatschappij	Het bevorderen van de vitaliteit en bewustzijn van de persoonlijke gezondheid van werknemers.

De lokale uitvoerders hadden zich beiden als doel gesteld om binnen hun groep de sociale interactie en plezier te bevorderen, dit is naar eigen zeggen goed gelukt. Gezien de geringe uitval (n=4) lijkt ook het tweede doel van de lokale uitvoerders grotendeels behaald. Tenslotte hadden lokale uitvoerders als derde doelstelling het enthousiast maken (en houden) van de deelnemers voor de loopsport, zodat zij na afloop van deelname wellicht actief zouden blijven hierin. De doorstroom van deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” wordt besproken in paragraaf 3.2.3. Het hoofddoel van de Atletiekunie sloot hier naadloos op aan.

Tenslotte had de verzekeringsmaatschappij als doel zijn werknemers vitaler en meer bewust van hun eigen gezondheid te maken door middel van deelname aan “Start to Run bij bedrijven”. Gezien het geringe aantal uitvallers onder de deelnemers lijkt ook dit doel redelijkerwijs behaald. De deelnemers die niet uitvielen hebben het Start to Run bij bedrijven traject namelijk allen met goed gevolg afgelegd. In dit opzicht heeft de verzekeringsmaatschappij zijn doel dan ook bereikt, in hoeverre deelnemers zich meer bewust zijn geworden van de eigen gezondheid kan echter niet worden gezegd naar aanleiding van dit onderzoek.

3.1.3 Sterke en zwakke punten

2. Wat zijn sterke en zwakke punten van het programma “Start to Run bij bedrijven”?

Allereerst dient gezegd te worden dat alle betrokken partijen tijdens de interviews aangaven de samenwerking in het algemeen als positief ervaren te hebben. Als sterke punten van “Start to Run bij bedrijven” zijn genoemd dat het goed aanslaat vanwege het feit dat het specifiek gericht is op een doelgroep, namelijk beginnende lopers. Dit geldt zowel voor “Start to Run bij bedrijven” als voor het reguliere programma.

Een ander sterk punt van “Start to Run bij bedrijven” dat naar voren komt in de procesevaluatie is het feit dat het merk “Start to Run” reeds landelijke bekendheid geniet, waardoor het sneller aanspreekt bij deelnemers. Dit effect werkt uiteraard ook door wanneer Start to Run ingezet wordt bij bedrijven.

Als minder sterke punten wordt onder andere genoemd dat de prijs van Start to Run bij bedrijven wellicht wat hoog is. Daarnaast geven betrokken partijen ook aan dat de website en nieuwsbrief nog aandacht verdienen alvorens Start to Run klaar is voor het uitrollen in bedrijfssport. Er komt ook uit de procesevaluatie naar voren dat de onderlinge communicatie tussen de betrokken partijen nog ruimte biedt voor verbetering. Tenslotte geven zowel de lokale uitvoerders als ook de niet-deelnemers aan dat het tijdstip waarop de “Start to Run bij bedrijven” trainingen plaatsvinden niet optimaal zijn. Zij geven als alternatief aan dat de trainingen wellicht beter aan het einde van de werkdag zouden kunnen plaatsvinden.

3.1.4 Mogelijkheden tot verbetering

3. Op welke manier kan “Start to Run bij bedrijven” verbeterd worden?

Verbeteringen in het “Start to Run bij bedrijven” concept zouden zich in eerste instantie moeten richten op de communicatie. Een mogelijk verbeterpunt kan zijn om één centrale persoon binnen de Atletiekunie aan te stellen die vanaf het begin alle communicatie voor zijn rekening neemt zodra het eerste contact gelegd is. Daarnaast zou de onderlinge communicatie wellicht bevorderd kunnen worden wanneer de Atletiekunie en Sport & Zaken duidelijke afspraken maken omtrent ieders rol binnen de samenwerking en op welk

moment Sport & Zaken zich terugtrekt als intermediair uit de samenwerking. Ook de communicatie tussen de Atletiekunie en de deelnemers, welke via de website en nieuwsbrief verliep, viel in negatieve zin op bij de lokale uitvoerders en de verzekeringsmaatschappij zelf en biedt ruimte voor verbetering. De oorzaak hiervoor was dat de inschrijving niet automatisch geregeld kon worden in het geval van “Start to Run bij bedrijven” en het feit dat de inhoud van de nieuwsbrief niet afgestemd was op het programma van “Start to Run bij bedrijven”.

Aansluitend geeft de verzekeringsmaatschappij er blijk van graag een compleet pakket af te nemen als het op bedrijfssport aankomt. Dit betekent dat zij simpelweg een sport willen inkopen om daar dan vervolgens geen werkzaamheden meer aan te hebben. Dit was niet het geval bij “Start to Run bij bedrijven” omdat vooral in het begin (inschrijving) en later met de nieuwsbrief nog contact met de verzekeringsmaatschappij nodig was. Op dit punt behoeft het reguliere “Start to Run” concept nog een investering om volledig klaar te zijn voor gebruik in het bedrijfsleven. Het is echter aan de Atletiekunie om vast te stellen hoe groot deze investering is en te bepalen of deze rendabel is. Hieraan gerelateerd is de relatief hoge prijs van “Start to Run bij bedrijven”. De verzekeringsmaatschappij geeft aan dat deze niet erg concurrerend is. Er kan niet uitgesloten worden dat bedrijven bij een te hoge prijs van Start to Run ervoor gaan kiezen om individuele trainers in te schakelen voor bedrijfssport. De verzekeringsmaatschappij geeft ook als suggestie om gecombineerde trainingen te doen met nabij gelegen bedrijven. Ook één van de lokale uitvoerders droeg dit zelfde idee aan. De lokale uitvoerder voegde verder toe dat gecombineerde trainingen voor verschillende bedrijven niet leiden tot verlies van kwaliteit en mogelijk zelfs de optie boden voor twee begeleide trainingen per week voor de deelnemers. Dit laatste kan vervolgens leiden tot meer commitment van deelnemers en toename van effectiviteit van het programma.

Als laatste wordt door zowel lokale uitvoerders als de Atletiekunie voorgesteld om te zoeken naar hooggeplaatste personen binnen een bedrijf die willen fungeren als actief rolmodel voor een Start to Run project binnen dat zelfde bedrijf. Deze zogenaamde rolmodellen verhogen de zichtbaarheid van een “Start to Run bij bedrijven” project binnen een bedrijf en vervullen daarmee ook een voorbeeldfunctie.

3.1.5 Toekomstvisie

4. Hoe zien de Atletiekunie en de lokale uitvoerder de verankering van “Start to Run bij bedrijven” op de langere termijn?

Naast het hierboven voorgestelde punt ten aanzien van gecombineerde trainingen met nabij gelegen bedrijven hebben met name de lokale uitvoerders nog enkele ideeën ten aanzien van mogelijke toekomstige samenwerkingen die “Start to Run bij bedrijven” op lange termijn zouden verankeren.

Een van de lokale uitvoerders zou graag het trainingsprogramma aan willen vullen met het verzorgen van extra informatie aan de deelnemers met betrekking tot hoe zij hun nieuw verworven vitaliteit goed kunnen onderhouden op de werkvloer. Op deze manier kunnen deelnemers naar zijn mening hetgeen zij leren tijdens “Start to Run bij bedrijven” beter toepassen binnen hun dagelijkse werk en daardoor nog meer uit de cursus halen. Deze extra informatie - o.a. op het gebied van houding, voeding en rust - kan mogelijk worden aangeboden in een optionele “Start to Run bij bedrijven PLUS”-module. Het bovenstaande sluit weer aan op de doelstelling van de verzekeringsmaatschappij ten

aanzien van de bewustwording van eigen gezondheid van de medewerkers. De andere lokale uitvoerder geeft aan dat de deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” naar zijn idee iets minder fit zijn dan de deelnemers aan de reguliere Start to Run trainingen. Aansluitend hierop stelt hij dan ook voor om het programma van “Start to Run bij bedrijven” 8 in plaats van 6 weken te laten duren om zo de uitval te verkleinen en effecten te maximaliseren.

3.1.6 Ervaringen niet-deelnemers

Uit een korte telefonische enquête onder 13 niet-deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” blijkt dat er twee voornamelijk redenen zijn voor het niet deelnemen aan het project. Allereerst geven enkele medewerkers aan niet op de hoogte te zijn geweest van het bestaan van “Start to Run bij bedrijven” binnen de verzekeringsmaatschappij ten tijde van het opstarten van het project.

Een tweede reden die genoemd wordt door medewerkers om niet mee te doen aan “Start to Run bij bedrijven” is het feit dat zij het tijdstip van de trainingen niet fijn vinden. Meer tijd besteden aan hardlopen betekent namelijk langer doorwerken.

Een medewerker die enkel deel kon nemen aan de reguliere Start to Run training gaf aan dat de speciale bedrijfstraining beter had gewerkt voor hem.

3.1.7 Conclusie procesevaluatie

Samenvattend lijkt het er op dat “Start to Run bij bedrijven” door alle betrokken partijen als positief ervaren wordt maar dat er nog ruimte is voor verbetering. Verbeteringen zijn vooral mogelijk binnen de onderlinge communicatie tussen betrokken partijen en de toespitsing op integratie met de werkroutine van de betrokken werknemers.

Betere en duidelijke communicatie versoepelt het opstarten van een Start to Run project binnen een bedrijf en zorgt er voor dat ten allen tijde duidelijkheid is wat er van de betrokken partijen verwacht wordt. Onder communicatie valt ook de interne communicatie van een betrokken bedrijf ten aanzien van promotie van deelname aan “Start to Run bij bedrijven”. Hier was in het geval van de verzekeringsmaatschappij ook nog ruimte voor verbetering.

De integratie in de werkroutine refereert naar de locaties en het tijdstip van de trainingen. Wanneer trainingstijden beter matchen met werktijden zal de participatie wellicht ook toenemen. Lokale uitvoerders gaven aan dat zij het uur training (tijdens de lunchpauze) erg krap vonden en ook sommige niet-deelnemers gaven aan dat voor hen het trainen tijdens de lunchpauze niet optimaal was. Een mogelijk alternatief voor de trainingstijd zou ná werktijd kunnen zijn.

Daarnaast wordt vanuit de lokale trainers geadviseerd om te letten op zelfstandige trainers die ook bedrijfssport aanbieden. Om te concurreren zal de Atletiekunie goede trainers moeten rekruteren en moeten zorgen dat zij financieel kunnen concurreren met zelfstandige trainers.

3.2 Monitorstudie

Werknemers van de verzekeringsmaatschappij hebben gedurende de maanden september en oktober deelgenomen aan Start to Run looptrainingen waarbij het doel was om hen na zes weken training in staat te stellen 20 tot 25 minuten onafgebroken te laten lopen,

ongeveer een afstand van 3 km.. Voorafgaand en na afloop van deze trainingen hebben de deelnemers een online vragenlijst ingevuld. Middels deze vragenlijsten is gemeten in welke mate deelnemers voor en na deelname lichamelijk actief waren, hoe zij deelname aan de trainingen ervaren hebben en is hen gevraagd naar mogelijke verbeterpunten.

3.2.1 Deelnemers

Van alle deelnemers (n=52) waren er 17 die hebben deelgenomen aan de speciale “Start to Run bij Bedrijven” trainingen en 35 die zijn aangesloten op een reguliere Start to Run locatie. In totaal hebben 32 deelnemers de vragenlijst vooraf ingevuld en 31 de vragenlijst na afloop. Vijfentwintigdeelnemers hebben zowel vooraf als na afloop de vragenlijst volledig ingevuld. Deze 25 deelnemers bestonden uit 10 (40%) mannen en 15 (60%) vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 41 jaar en liep uiteen van 27 tot en met 54 jaar. De groep respondenten die de vragenlijst vooraf heeft ingevuld is vergeleken met de groep die de vragenlijst achteraf heeft ingevuld. Deze groepen zijn vergelijkbaar wat betreft man-vrouw verdeling en BMI (zie tabel 3.1). In het vervolg van dit rapport zal enkel bij vergelijking van gelijke variabelen die zowel vooraf als na afloop van de interventie gemeten zijn gebruik worden gemaakt van de eerder genoemde subgroep van 25 respondenten, in alle andere gevallen zal het volledige sample aan respondenten dat beschikbaar is gebruikt worden.

Tabel 3.1: Kenmerken van respondenten

	Voormeting (n=32)	Nameting (n=31)
Geslacht, n (%) man	12 (32)	14 (37)
Leeftijd, gem ± sd	41.9 ± 7.6	40.8 ± 7.2
BMI	25.9 ± 3.9	25.7 ± 4.1

Van het eerder genoemde sub sample van 25 respondenten waren ruim 52% van respondenten hoger opgeleid (HBO of WO), het overige deel had een middelbare school of MBO diploma. Wanneer gekeken werd naar de functie die de respondenten vervulde binnen de verzekeringsmaatschappij dan bleek dat het merendeel van hen een administratief/secretarieel functie vervulde (36%), 20% afkomstig was van de IT afdeling, 16% bestond uit ondersteunend personeel, 8% werd vertegenwoordigd door respondenten uit het management en 20% vervulde overige functies. Gemiddeld werkten de respondenten 36 uur (s=4,6) per week. Tweëndertig procent van de respondenten werkte 40 uur of meer per week, de overige 68% werkte tussen de 24 en 38 uur per week.

3.2.2 Vitaliteit

Een van de doelstellingen van “Start to Run bij bedrijven” was het vergroten van de vitaliteit van de deelnemers. We vergelijken daarom enkele fysieke eigenschappen van de deelnemers voorafgaand en na afloop van deelname. Deelnemers hadden gemiddeld een gewicht van 78,5 kg voorafgaand aan “Start to Run bij bedrijven”, na afloop was dit gewicht echter niet veranderd. Het BMI van de deelnemers bedroeg voorafgaand aan deelname 25,9 (s=3,9) ten opzichte van 25,7 (s=4,1) na afloop.

Lichamelijke activiteit is gemeten aan de hand van de beweeg- en sportnormen (zie ook tabel 1.1). De mate waarin werknemers voor en na deelname aan deze normen voldoen staat weergegeven in tabel 3.2.

Tabel 3.2: Percentage deelnemers dat voldoet aan de beweeg- en sportnormen (n=25)

Norm	Voor	Na
<i>RSO (12x/jaar sporten)</i>	52%	92%
<i>RSO (40x/jaar sporten)</i>	28%	48%
<i>NNGB</i>	40%	40%
<i>Fitnorm</i>	32%	48%
<i>Combinorm</i>	52%	56%

Hoewel voor sommige normen duidelijk vooruitgang waar te nemen is na afloop van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” is geen van de gemeten verschillen significant bevonden.

Gevraagd naar het persoonlijke oordeel van de deelnemers aangaande hun gezondheid geeft 68% van de deelnemers vooraf aan dat deze *goed* of *zeer goed* is. Na afloop van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” is 72% van deelnemers echter van mening dat zijn of haar gezondheid *goed* of *zeer goed* is. Aansluitend hierop geeft 76% van de deelnemers na afloop aan dat zij de afgelopen 3 maanden actiever zijn geworden. Ongeveer de helft van de deelnemers geeft tevens aan dat zij door deelname aan “Start to Run bij bedrijven” meer plezier hebben gekregen in het sporten terwijl de andere helft hier neutraal op antwoordt.

27% van de respondenten is van mening dat zij meer sociale contacten hebben opgedaan naar aanleiding van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” ten opzichte van 50% van de respondenten die hier neutraal op antwoorden of dit zelfs ontkennen. Wanneer gekeken wordt naar de reeds bestaande professionele relaties van de werknemers dan geeft het merendeel (60%) aan dat hier niets veranderd is als gevolg van deelname, 13% vindt dat bestaande professionele relaties verbeterd zijn door deelname aan “Start to Run bij bedrijven” terwijl 27% dit juist niet vindt.

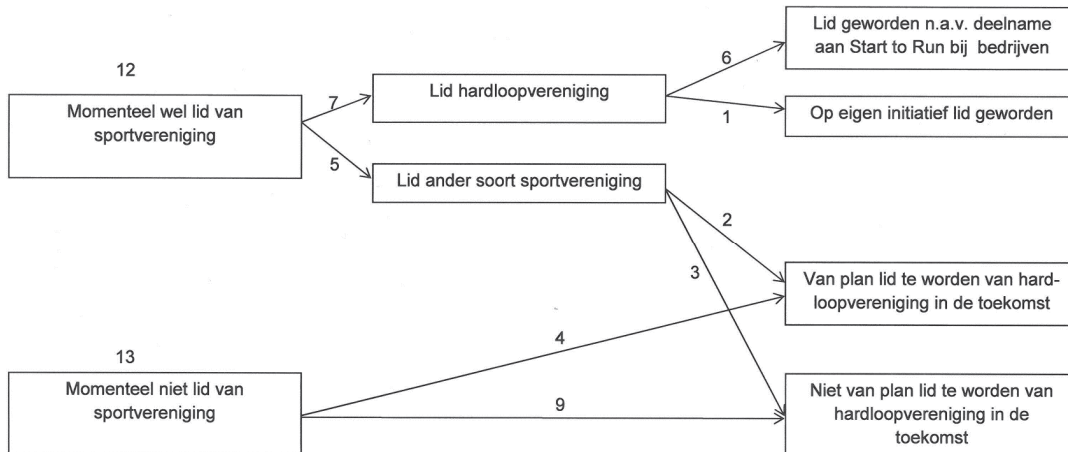
3.2.3 *Doorstroom deelnemers “Start to Run bij bedrijven”*

Om te kunnen bepalen hoeveel deelnemers actief blijven hardlopen na het volgen van het “Start to Run bij bedrijven” programma is in eerste instantie gekeken hoeveel van hen reeds aan hardlopen deden ten tijde van de start van “Start to Run bij bedrijven”. Iets minder dan de helft (44%) van de deelnemers (van het sub sample van 25) liep reeds hard bij aanvang van “Start to Run bij bedrijven”. Van de overige deelnemers (n=) geeft echter zo’n 64% aan vroeger wel hardgelopen te hebben.

Figuur 1 geeft een schematisch overzicht weer van de doorstroom van deelnemers van “Start to Run bij bedrijven” naar het hardloop verenigingsleven. Deze meting is uitgevoerd na afloop van deelname. Zoals te zien is in de figuur geven 6 (25%)

deelnemers aan lid te zijn geworden van een hardloopvereniging als gevolg van hun deelname aan “Start to Run bij bedrijven”, slechts 1 persoon (4%) was al lid bij aanvang. Bovendien spreken nog eens 6 (25%) deelnemers de intentie uit om in de toekomst lid te worden van de georganiseerde hardloosport.

Figuur 1: Antwoorden van deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” na afloop van deelname



Samenvattend laat bovenstaande figuur zien dat in het gunstigste geval de helft van alle deelnemers die deelnemen aan “Start to Run bij bedrijven” na afloop ook doorstromen naar de georganiseerde hardloosport. We kunnen in ieder geval met zekerheid zeggen dat het voorgaande geldt voor de 25% die reeds lid geworden is, of de overige 25% ook de daad bij het woord voegt kan op dit moment niet gezegd worden.

3.2.4 Waardering deelnemers van “Start to Run bij bedrijven”

Deelnemers zijn positief over vrijwel alle aspecten van het “Start to Run bij bedrijven” project. Zowel het praktijkgedeelte (50% zeer tevreden en 50% tevreden), het theoriegedeelte (27% zeer tevreden, 67% tevreden, 3% neutraal en 3% zeer ontevreden) als de deskundigheid van de trainers (67% zeer tevreden, 30% tevreden en 3% neutraal) wordt als zeer positief ervaren. Gevraagd naar de inhoud van het “Start to Run bij bedrijven” pakket geven de deelnemers aan ook de nieuwsbrief (7% zeer tevreden, 67% tevreden, 23% neutraal en 3% ontevreden), website (40% tevreden, 37% neutraal, 3% ontevreden en 20% n.v.t.), inschrijfprocedure (17% zeer tevreden, 73% tevreden en 10% neutraal), het Start to Run magazine (17% zeer tevreden, 53% tevreden, 17% neutraal en 3% zeer ontevreden) en de MP3 trainingen (17% zeer tevreden, 37% tevreden, 17% neutraal, 3% ontevreden, 3% zeer ontevreden, 23% n.v.t.) positief te waarderen. Wat opvalt is dat de eerder besproken logistieke problemen m.b.t. de nieuwsbrief niet terug te zien zijn in de evaluatie van de deelnemers. Overige zaken zoals de locatie, tijd van trainingen, aantal trainingen, eigen bijdrage (kosten) en groepssfeer worden eveneens als positief beoordeeld.

De voorkeur van deelnemers om te trainen varieert sterk, maar er is één dag en tijdslot dat eruit springt, namelijk donderdag tussen 12:00-17:00 (43% van de deelnemers geeft dit aan). Verder geven maar weinig deelnemers aan 's middags of 's avonds in het weekend te willen trainen.

Tabel 1: Voorkeuren van deelnemers t.a.v. dag en tijd van groepstraining. (percentages geven aan hoeveel procent van de deelnemers een bepaald tijdsblok/dag geschikt vindt voor een groepstraining)

	Vóór 10:00	10:00-12:00	12:00-17:00	17:00-20:00	Na 20:00
Maandag	0%	10%	23.3%	20%	10%
Dinsdag	0%	10%	26.7%	23.3%	23.3%
Woensdag	0%	10%	20%	26.7%	20%
Donderdag	0%	10%	43.3%	26.7%	20%
Vrijdag	3.3%	13.3%	23.3%	20%	16.7%
Zaterdag	33.3%	13.3%	3.3%	6.7%	6.7%
Zondag	26.7%	13.3%	6.7%	3.3%	3.3%

Uit de vragenlijst die na afloop van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” is verspreid blijkt tevens dat de meerderheid van de deelnemers (87%) extra gemotiveerd wordt door het trainen in een groep. Wanneer specifiek gevraagd wordt naar het hardlopen samen met collega's blijkt dat ook dit door de meerderheid (73%) gewaardeerd wordt.

De positieve waarderings van het sporten samen met collega's resulteren echter niet automatisch in een betere sfeer op het werk. De meerderheid van de deelnemers antwoordt neutraal – eens, noch oneens - wanneer hiernaar gevraagd wordt. Resultaten van dit onderzoek bieden tevens geen bewijs dat deelname aan “Start to Run bij bedrijven” de productiviteit op de werkvloer positief beïnvloedt.

Ondanks dat sommige werknemers waarschijnlijk uit eigen beweging ingeschreven hadden geeft zo'n 63% van de deelnemers aan dat zij gestimuleerd zijn door hun werkgever om deel te nemen aan “Start to Run bij bedrijven”. Naast deze stimulans zorgt de werkgever in de meeste gevallen ook voor de benodigde faciliteiten. Zo'n 73% van de deelnemers geeft aan dat er kleedkamers en douches beschikbaar zijn op zijn of haar werk.

Tenslotte geeft zo'n 48% van de deelnemers aan “Start to Run bij bedrijven” aan het positief te waarderen dat het een kort en eindig project was. Het lijkt er echter op dat werknemers liever een langer traject zouden ingaan wanneer het aankomt op bedrijfssport. Dit wordt bevestigd door 76% van de deelnemers die aangeven dat zij graag zouden zien dat hun werkgever het hele jaar door hardlooptrainingen aanbiedt.

Desondanks is een meerderheid van de deelnemers (75%) van mening dat de werkgever voldoende ondersteuning biedt bij hun deelname aan “Start to Run bij bedrijven”. Dit is dan ook terug te zien in het cijfer dat de deelnemers toekennen aan het “Start to Run bij bedrijven” project; gemiddeld namelijk een 8,1 ($s=0,74$).

3.2.5 Conclusie monitorstudie

Deelnemers waarderen het hardlopen, en ook het hardlopen met collega's zeer positief, en zijn ook erg te spreken over de kwaliteit van de trainingen en trainers. De deelnemers zijn echter niet van mening dat het sporten met collega's leidt tot betere samenwerking of verhoging van de sfeer op de werkvloer.

Daarnaast blijkt uit de evaluatie dat deelnemers liever ook het hele jaar door zouden deelnemen aan hardlooppogprojecten via het werk in plaats van 'slechts' 6 weken.

4 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

4.1 Samenvatting

De vastgestelde doelstellingen van de verschillende partijen die betrokken waren bij “Start to Run bij bedrijven” lijken voor het grootste deel behaald. Deelnemers zijn na afloop van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” lichamelijk actiever geworden (doel verzekeringsmaatschappij), zo’n 25% van de deelnemers is als gevolg van deelname lid geworden van een hardloopvereniging en nog eens 25% is dit in de toekomst van plan (doel Atletiekunie). Daar komt bij dat de deelnemers de kwaliteit van de trainingen en trainers als goed beoordeeld hebben (doel lokale uitvoerders en Atletiekunie). Er is echter nog voldoende ruimte voor verbetering; zowel de Atletiekunie als de verzekeringsmaatschappij geven aan dat met name de onderlinge communicatie beter kan. Ook de materialen die gebruikt worden binnen het project “Start to Run bij bedrijven”, zoals de website en nieuwsbrief, bieden nog ruimte voor een verbeterslag. Met name de verzekeringsmaatschappij, maar ook lokale uitvoerders waarschuwen echter wel dat gekeken moet worden naar de prijs van de module om zo de concurrentie aan te kunnen met zelfstandige trainers die ook hardlooptrainingen voor bedrijven aanbieden.

De gemiddelde deelnemer aan “Start to Run bij bedrijven” is over het algemeen een volwassene van middelbare leeftijd. In iets meer dan de helft van de gevallen (60%) betreft het een vrouw ten opzichte van 40% mannelijke deelnemers. Ongeveer de helft van de deelnemers heeft een HBO diploma of hoger, de overige deelnemers zijn in het bezit van een middelbare school of MBO diploma. Deelnemers zijn afkomstig uit verschillende lagen en posities binnen het bedrijf, wel valt op dat het management minder goed vertegenwoordigd is onder de deelnemers. Dit zou echter ook het gevolg kunnen zijn van het feit dat een verzekeringsmaatschappij vaak minder management dan uitvoerende functies kent. Tenslotte hadden de deelnemers een lichte vorm van overgewicht, uitgaande van de BMI waardes (een gemiddelde BMI van 25,7).

Na afloop van deelname aan “Start to Run bij bedrijven” lijkt er een stijging te zijn van het aantal deelnemers dat voldoet aan de beweegnormen, maar deze stijging is niet significant. Daarnaast is het opvallend dat na deelname in de meeste gevallen nog geen 50% van de deelnemers aan de norm voldoet. Enkel in het geval van de RSO-norm (min 12x/jaar sporten) voldoen bijna alle deelnemers na afloop van deelname hieraan. Bij het in kaart brengen van de doorstroom na deelname aan “Start to Run bij bedrijven” naar het (hardloop)verenigingsleven dan blijkt dat zo’n 25% van de deelnemers direct doorstroomt en nog eens 25% van plan is om in de toekomst lid te gaan worden van een hardloopvereniging.

Wanneer gekeken wordt naar de evaluatie van de deelnemers aan het project “Start to Run bij bedrijven” dan is deze over het algemeen positief. Deelnemers lijken niet echt aanstoot te hebben genomen aan de logistieke problemen die zijn opgetreden omtrent de nieuwsbrief en website. Er ligt echter nog wel ruimte voor optimalisatie als het aan komt op de tijd en dag van de trainingen. Hoewel deelnemers hier wisselend op antwoorden valt toch een bepaalde trend te bespeuren die aangeeft dat groepstrainingen waarschijnlijk

het beste gegeven kunnen worden tussen 12:00 en 20:00 op weekdays, of voor 10:00 in het weekend. Opvallend genoeg springt donderdagmiddag (12:00-17:00) er bij bijna de helft van de deelnemers uit als het ideale moment voor een groepstraining.

Wanneer gevraagd wordt om een rapportcijfer toe te kennen aan “Start to Run bij bedrijven” doen deelnemers dit gemiddeld met een 8, dit komt overeen met waarderingen uit de eigen evaluaties van de Atletiekunie met betrekking tot het reguliere Start to Run programma.

Tenslotte valt uit de telefonische enquête onder de niet-deelnemers op te maken dat een groot deel van de werknemers van de verzekeringsmaatschappij niet, of slecht op de hoogte was van het bestaan van het “Start to Run bij bedrijven” project. Een andere aanpak in de promotie kan mogelijk zorgen voor een groter deelnemersveld en daarmee het effect van de interventie in het algemeen vergroten binnen deze organisatie

4.2 Beperkingen van onderzoek

- *Controle groep*

Dit onderzoek bevatte geen controlegroep. Het is dus niet vast te stellen of de waargenomen veranderingen het gevolg zijn van de interventie (deelname aan “Start to Run bij bedrijven”) of van externe factoren die mogelijk niet meegenomen zijn in dit onderzoek.

- *Aantal deelnemers*

Een volgend onderzoek zou uitgezet kunnen worden bij een grotere groep deelnemers. Een hoger deelnemersaantal resulteert in hogere statistische power en betere generaliseerbaarheid van de resultaten.

4.3 Conclusie

De resultaten van deze studie tonen aan dat het “Start to Run” concept zeker geschikt is voor gebruik in het bedrijfsleven, met name bij de deelnemers is de tevredenheid reeds groot. Een aantal factoren verdient echter wel nog wat meer aandacht alvorens een optimaal resultaat bereikt kan worden. In onderstaande paragraaf staan deze aanbevelingen puntsgewijs en meer uitgebreid vermeld. Een eerste punt is dat de materialen (website, nieuwsbrief, oorkonde) van “Start to Run” aangepast dienen te worden om te passen binnen “Start to Run bij bedrijven”. Een ander punt dat belangrijk is bij grootschalige uitrol van het “Start to Run” concept is de prijs, deze moet wellicht lager zijn om te kunnen wedijveren met zelfstandige trainers die een soortgelijke dienst aanbieden. Tenslotte biedt ook de communicatie nog ruimte voor verbetering. Communicatie refereert hier naar zowel de communicatie tussen de betrokken partijen als de communicatie binnen het bedrijf met betrekking tot de werving.

4.4 Aanbevelingen

Om onderstaande aanbevelingen een algemener karakter te geven en daarnaast de onderlinge verhoudingen niet uit het oog te verliezen zullen naar de Atletiekunie, de verzekeringsmaatschappij en Sport & Zaken respectievelijk verwezen worden als de leverancier, de klant en de verkoper.

- *Externe communicatie (tussen leverancier, verkoper en klant)*
In het geval van dit “Start to Run bij bedrijven” project zijn 3 partijen betrokken; de leverancier (de Atletiekunie), de verkoper (Sport & Zaken) en de klant (verzekeringsmaatschappij). Duidelijke afspraken omtrent ieders rol hierin zijn belangrijk om communicatie te stroomlijnen en misverstanden te voorkomen. De leverancier moet daarom duidelijke afspraken maken met de verkoper over het moment waarop de communicatie met de klant overgedragen wordt. Wanneer dit niet door elkaar loopt is het voor de klant op ieder moment helder welke partij het aanspreekpunt is. Tevens moet intern bij de leverancier bepaald worden wie verantwoordelijk is voor communicatie met de klant. Het verdient de voorkeur om alle communicatie met de klant via deze persoon te laten verlopen. Op deze manier worden misverstanden voorkomen en kan het overzicht voor de leverancier gemakkelijk behouden worden.
- *Interne communicatie (bij klant)*
Om te zorgen dat zo veel mogelijk werknemers binnen een organisatie kunnen deelnemen aan een “Start to Run bij bedrijven” project is het belangrijk dat zorg en aandacht wordt besteed aan het wervingsproces. De leverancier zou hierin een adviserende rol kunnen spelen. Dit hoeft niet in de vorm van het volledig begeleiden of opzetten van promotiecampagnes, maar kan vooral in de vorm van adviezen met betrekking tot de planning van de campagne, frequentie van reminders en de te gebruiken kanalen via welke promotie plaatsvindt.
- *Inhoud “Start to Run bij bedrijven” pakket*
Wanneer de klant “Start to Run bij bedrijven” afneemt van de leverancier wil hij dit doen als één compleet product. Dat wil zeggen dat de klant er de voorkeur aan geeft om enkel vooraf afspraken te maken omtrent de samenwerking zodat hij na het verrichten van de overeengekomen betaling geen omkijken meer heeft naar het verloop hiervan. Dit wil dan ook zeggen dat het de voorkeur geniet om “Start to Run bij bedrijven” vooraf volledig gebruiksklaar te maken voor de inzet bij een betreffende klant. Hierbij dient gelet te worden op het eventueel aanpassen van zaken als de website, nieuwsbrief en oorkonde.
- *Inhoud trainingen*
Dit onderzoek wijst uit dat deelnemers een groot deel van de zelfstandige trainingen niet uitvoeren. Dit is onder andere terug te zien in het aantal deelnemers dat na afloop voldoet aan verschillende beweegnormen. Een mogelijke oplossing is om het aantal (zelfstandige) trainingen dat men niet uitvoert te verkleinen. Dit kan bijvoorbeeld door het aantal groepstrainingen te verhogen naar twee zodat deelnemers nog slechts één training zelfstandig hoeven uit te voeren. Een andere mogelijkheid is uiteraard de looptijd van “Start to Run bij bedrijven” verlengen. Daarnaast kan het toevoegen van meer uitleg met betrekking tot voeding en een

gezonde levensstijl aan “Start to Run bij bedrijven” bijdragen aan het bereiken van het doel van de klant. Dit laatste kan ook optioneel aangeboden worden aan de klant bij de start van “Start to Run bij bedrijven”.

- *Prijs “Start to Run bij bedrijven”*

De klant geeft aan dat, hoewel de kwaliteit van “Start to Run bij bedrijven” erg goed is, de prijs niet erg concurrerend is. Hardlooptainers die werkzaam zijn als zzp-er zijn in veel gevallen goedkoper en bieden niet noodzakelijkerwijs trainingen van lagere kwaliteit.

Een andere mogelijkheid om de prijs van “Start to Run bij bedrijven” concurrerender te maken zonder verlies van kwaliteit is het combineren van trainingen van verschillende (geografisch nabij gelegen) klanten. Binnen dit concept zou zelfs ruimte kunnen zijn voor meerdere groepstrainingen voor een zelfde prijs. Een bijkomend voordeel voor de klant zou kunnen zijn dat dergelijke samenwerkingen met andere klanten mogelijkheden bieden tot netwerken tijdens het lopen.

5 Literatuur

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39(8):1423-1434.

Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2010.

Ooms, L., & Veenhof, C. (2011). De effectiviteit van Start to Run, een 6-weeks hardloopp programma, op het verbeteren van het beweeggedrag. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 35.

Ooms, L., Veenhof, C. (2011). *Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport: resultaten proces- en effectevaluatie*. Utrecht: NIVEL, 2011.

Tiessen-Raaphorst A, Verbeek D, de Haan J, Breedveld K. *Rapportage Sport 2010 - Sport: een leven lang*. Den Haag/'s Hertogenbosch: Sociaal en Cultureel Planbureau/W.J.H. Mulier Instituut, 2010.

TNO Gezond Leven. (2010). *Bewegen in Nederland 2000-2010*. Leiden, Nederland: TNO.

Bijlage 1: Vragenlijst stakeholders

(interview met de Atletiekunie)

A. Inleiding

1. Kennismaking

- Wat is uw naam?
- Wat is uw functie? (vraag beschrijving)
- Kunt u kort de rol van de Atletiekunie binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project beschrijven?
- Hoe zijn de twee bij elkaar terecht gekomen?
- Wat zijn redenen geweest voor samenwerking?
- Wie had hierbij het initiatief?

2. Deelnemers

- Hoe veel mensen hebben er deelgenomen aan het *Start 2 Run bij bedrijven* programma?
- Zit er een duidelijk verschil tussen de programma's van *Start 2 Run bij bedrijven* en het reguliere *Start 2 Run* programma?
- Zit er een duidelijk verschil tussen de deelnemers aan *Start 2 Run bij bedrijven* en het reguliere *Start 2 Run* programma?
- Hoe heeft u de werving voor dit project aangepakt? (deelnemers / bedrijven / lokale uitvoerders) Heeft u dit als gemakkelijk of juist als bijzonder moeizaam ervaren?

3. Doelen

- Wat waren de gestelde doelen door de Atletiekunie binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project?
- Zijn deze doelen behaald? (Waarom wel / niet)

B. Evaluatie *Start 2 Run*

4. Algemene evaluatie

- Wat is uw algemene indruk met betrekking tot het verloop van het *Start 2 Run* project? (Positief / Negatief + korte toelichting)
- Wat is uw algemene indruk ten aanzien van de rol van de lokale uitvoerders van het *Start 2 Run bij bedrijven* project? (Positief / Negatief + korte toelichting)
- Wat is uw algemene indruk ten aanzien van de rol van Nationale Nederlanden binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project? (Positief / Negatief + korte toelichting)

5. Succes- / Faal-factoren
- Welke specifieke factoren binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project hebben bevorderend gewerkt met betrekking tot de uitvoering en het eventuele succes?
 - Welke specifieke factoren binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project hebben belemmerend gewerkt met betrekking tot de uitvoering en het eventuele succes?
 - Ziet u eventuele oplossingen voor de bovengenoemde belemmeringen?

C. Start 2 Run bij bedrijven

6. Samenwerking
- Hoe heeft u de samenwerking met de lokale uitvoerders ervaren?
 - Hoe heeft u de samenwerking met Nationale Nederlanden ervaren?
 - Ziet u ruimte voor verbetering in de onderlinge samenwerking binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project? (Zo ja, hoe? Welke factoren werkte belemmerend / bevorderend)
7. Verschillen
- Wat zijn de specifieke verschillen tussen *Start 2 Run* en *Start 2 Run bij bedrijven*?
 - Indien er een aangepast programma was voor *Start 2 Run bij bedrijven*, werkte dit dan? Zo Nee, wat dient er aangepast te worden om dit wel te bewerkstelligen?
 - Zijn de effecten van het *Start 2 Run* project gelijk aan die van het *Start 2 Run bij bedrijven* project?
 - De deelnemers zijn ingedeeld in 2 panels (één aparte S2R bij bedrijven en één gemixt met reguliere S2R deelnemers). Wat was hier de reden van? Welke van de twee heeft de voorkeur?
8. Kosten
- Zijn de kosten, gerelateerd aan het *Start 2 Run bij bedrijven* project, anders vergeleken met het reguliere *Start 2 Run* project?
 - Wat zijn de opbrengsten van het *Start 2 Run bij bedrijven* project voor de Atletiekunie? (geld of contacten)
 - Wegen deze kosten op tegen de baten? (is het rendabel)
 - Indien het bovenstaande niet het geval was, wie heeft deze kosten dan gedragen?

D. Start 2 Run in de toekomst

9. Toekomst
- Hoe kijkt u aan tegen een voortzetting van de samenwerking met onderlinge partners binnen het *Start 2 Run bij bedrijven* project? (structureel?)
 - Waar ziet u eventueel nog ruimte voor verbetering? (commitment deelnemers / drop-out / intensievere samenwerking partners)
 - Hoe ziet u deze (hierboven genoemde) verbetering voor u?

10. Integratie

- Denkt u dat het mogelijk is om *Start 2 Run bij bedrijven* nog steviger te verankeren in de bedrijfscultuur van Nationale Nederlanden?
- Hoe ziet u dit dan voor u?
- Denkt u dat *Start 2 Run bij bedrijven* ook binnen andere bedrijven zou aanslaan?
- Welke (algemene) factoren ziet u als de sleutel tot succes voor een brede implementatie van *Start 2 Run bij bedrijven* bij andere bedrijven?

E. Afronding

11. Afronding

- Heeft u verder nog op-, of aanmerkingen of suggesties met betrekking tot de uitvoering van *Start 2 Run bij bedrijven* of dit onderzoek?

Bijlage 2: Vragenlijst deelnemers – voormeting

Deel A: Achtergrondgegevens

1. Wat is uw geboortedatum?

dag maand jaar

2. Bent u een man of een vrouw?
 Man
 Vrouw

3. Wat is uw **hoogst voltooide** opleiding (een opleiding afgerond met diploma of voldoende getuigschrift)?
 Geen opleiding (lager onderwijs: niet afgemaakt)
 Lager onderwijs (basisschool, speciaal basisonderwijs)
 Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals huishoudschool, LTS, LEAO, LHNO, LBO, VMBO)
 Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (zoals MAVO, (M)ULO, MBO-kort, VMBO-t)
 Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs (zoals MBO-lang, MTS, MEAO, BOL, BBL, INAS)
 Hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (zoals HAVO, VWO, Atheneum, Gymnasium, HBS, MMS)
 Hoger beroepsonderwijs (zoals HBO, HTS, HEAO, HBO-V, kandidaats wetenschappelijk onderwijs)
 Wetenschappelijk onderwijs (universiteit)
 Anders, namelijk
.....

4. a. Heeft u op dit moment een betaalde baan?
 Ja
 Nee → **Ga naar vraag 5**

b. Hoeveel uur werkt u gemiddeld per week?
Rond af op hele uren: 28,5 uren vult u bijvoorbeeld in als 29 uren.
Aantal uren per week:

Deel B: Sporten

De volgende vragen gaan over sportbeoefening. U moet hierbij denken aan bijvoorbeeld voetbal, badminton, fitness, toerfietsen en de schaakclub, maar niet aan tuinieren, puzzelen of fietsen naar de bakker. Sporten die u tijdens de vakanties heeft beoefend, tellen wel mee; sporten tijdens lessen lichamelijke opvoeding op school niet.

5. Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?

- 0 keer (*geen enkele keer gesport*) → **Ga naar vraag 9**
- 1-11 keer (*minder dan 1 keer per maand gesport*)
- 12-39 keer (*1-3 keer per maand gesport*)
- 40-79 keer (*1-2 keer per week gesport*)
- 80-119 keer (*2-3 keer per week gesport*)
- 120 keer of meer (*3 of meer keer per week gesport*)

6. a. Heeft u in de afgelopen maand gesport?

- Ja
- Nee → **Ga naar vraag 8**

b. Als u naar de afgelopen maand kijkt, hoe vaak sportte u dan **gemiddeld**?

- 1 keer per maand
- 2 keer per maand
- 3 keer per maand
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- 4 keer per week
- 5 keer per week
- 6 keer per week
- 7 keer per week
- Meer dan 7 keer per week

c. Welke sport of sporten heeft u in de afgelopen maand beoefend? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

-
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aerobics/steps/spinning/zumba
(groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> Midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> Atletiek | <input type="checkbox"/> Motorsport |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Paardensport |
| <input type="checkbox"/> Basketbal | <input type="checkbox"/> Roeien |
| <input type="checkbox"/> Biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> Schaatsen
(langebaan/kunstschaatsen/ijshockey) |
| <input type="checkbox"/> Bowling | <input type="checkbox"/> Schaken |
| <input type="checkbox"/> Bridge | <input type="checkbox"/> Schietsport |
| <input type="checkbox"/> Dammen | <input type="checkbox"/> Skeeleren/skaten |
-

-
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Danssport | <input type="checkbox"/> Skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> Darts | <input type="checkbox"/> Squash |
| <input type="checkbox"/> Duiksport | <input type="checkbox"/> Tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> Fitness (cardio/kracht) | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Vecht- en verdedigingssporten (excl. judo) |
| <input type="checkbox"/> Gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> Veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> Handbal | <input type="checkbox"/> Volleybal (zaalvolleybal/beachvolleybal) |
| <input type="checkbox"/> Hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> Wandelsport |
| <input type="checkbox"/> Hockey | <input type="checkbox"/> Waterpolo |
| <input type="checkbox"/> Honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> Jeu de boules | <input type="checkbox"/> Zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> Judo | <input type="checkbox"/> Zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> Kano | <input type="checkbox"/> Zwemsport (excl. waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> Karting | <input type="checkbox"/> Andere sport, namelijk: |
| <input type="checkbox"/> (Berg)klimsport (indoor/outdoor) | |
| <input type="checkbox"/> Korfbal | |
-

Hieronder staan de sport(en) die u in de afgelopen maand heeft beoefend.
Programmeur: Laat de sporten zien die bij vraag 6c zijn aangegeven.

7. a. Welke van deze sporten heeft u in de afgelopen maand het meest beoefend? Sport 1 Sport 2 Sport 3
- Geef maximaal drie sporten aan. Als er meer dan drie sporten in aanmerking komen, geef dan de drie sporten aan die u in de afgelopen maand het meest heeft beoefend.
- | | | | |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Programmeur: Laat de sportnamen in de antwoorden terugkomen bij vraag 7b.

- b. Hoe vaak heeft u deze sport(en) in de afgelopen maand beoefend?
- | | Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 keer per maand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 keer per maand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 keer per maand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meer dan 7 keer per week | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. a. Bent u lid van een sportvereniging?
 Ja
 Nee → **Ga verder met onderdeel C: Bewegen en gezondheid**

- b. Bent u lid van een atletiekvereniging/loopgroep?
 Ja, ik ben lid van een atletiekvereniging/loopgroep
 Nee

→ **Ga nu verder met onderdeel C: Bewegen en gezondheid**

9. Kunt u toelichten waarom u in de afgelopen twaalf maanden niet heeft gesport?
(meerdere antwoorden mogelijk)
- Ik vind het niet nodig om te sporten
 - Ik vind sporten niet leuk
 - Voor sporten ben ik te oud
 - Ik weet het eigenlijk niet, het is geen gewoonte
 - Ik heb voldoende lichaamsbeweging
 - Te duur
 - Er zijn geen of weinig sportmogelijkheden in mijn omgeving
 - Reistijd naar een sportgelegenheid is te lang (geen goed transport, te ver weg)
 - Te weinig tijd vanwege werk/studie
 - Te weinig tijd vanwege gezin
 - Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker
 - Vanwege gezondheidsproblemen
 - Vanwege een blessure
 - Ik kan niet goed sporten
 - Ik weet niet welke sport bij mij past
 - Ik zie tegen het leren van een (nieuwe) sport op
 - Ik zie tegen het leren kennen van nieuwe mensen op
 - Ik ben niet goed op de hoogte van de sportmogelijkheden in mijn omgeving
 - Ik ken geen mensen om mee te sporten
 - Anders, namelijk
-

Deel C: Bewegen en gezondheid

De volgende vraag gaat over lichaamsbeweging, zoals wandelen of fietsen, tuinieren, sporten en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd. Het gaat om alle lichaamsbeweging die **tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen**.

10. Hoeveel dagen per week heeft u **tenminste 30 minuten per dag** zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de afgelopen maand.

Aantal dagen per week:

De volgende vraag gaat over **inspannende lichaamsbeweging**, waarvan u **merkbaar sneller gaat ademen en wat lang genoeg duurt om bezweet te raken**, zoals sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd.

11. Hoe vaak per week beoefent u inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die **tenminste 20 minuten per keer** duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand.

Aantal keer per week:

De volgende vraag gaat over lichamelijke activiteiten die speciaal bedoeld zijn om uw **spieren te versterken**, zoals oefeningen met een gewicht of weerstand. Het gaat om oefeningen waarbij de **grote spiergroepen** (benen, rug, borst, buik) zijn betrokken.

12. a. Hoeveel dagen per week doet u dergelijke spierversterkende oefeningen? Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand.

Aantal dagen per week: (Als u 0 dagen per week heeft ingevuld → **Ga naar vraag 13**)

- b. Hoeveel spierversterkende oefeningen doet u dan gemiddeld per dag?

Aantal oefeningen per dag:

13. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

14. Wat is uw lichaamslengte in centimeters?

cm

15. Wat is uw gewicht in kilogrammen?

kg

Deel D: Start to Run en hardloopverleden

16. Hoe heeft u voor het eerst van Start to Run gehoord? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Via een folder, flyer of poster op het werk
- Via een algemene e-mail verstuurd vanuit Verzekeren NL
- Ik ben persoonlijk benaderd via e-mail (bijvoorbeeld door een collega, leidinggevende)
- Ik ben op mijn werk persoonlijk benaderd (mondeling) over Start to Run (bijvoorbeeld door een collega, leidinggevende)
- Ik heb over Start to Run gelezen op het intranet
- Ik was al bekend met Start to Run buiten mijn werk om. Ik ken Start to Run van/via:

.....
.....

- Anders, namelijk

.....

17. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om deel te nemen aan Start to Run? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Verbeteren van mijn conditie/me fitter voelen
- Kennismaken met hardlopen
- Verminderen/houden van mijn lichaamsgewicht
- Mijn uiterlijk verbeteren
- Verbeteren van mijn gezondheid
- Het hardlopen beter onder de knie krijgen
- Mijn collega's beter leren kennen
- Gezellig iets met mijn collega's doen
- Op advies van mijn werkgever
- Op advies van een collega
- Min of meer gedwongen door werkgever
- Om tijdens werk lichaamsbeweging te krijgen
- Om mentaal fit te blijven
- Voor de ontspanning
- Om actief te blijven
- Voor de prestatie (mezelf verbeteren)
- Voor de competitie (meten met anderen)
- Natuurbeleving/lekker buiten zijn
- Het is een makkelijke manier om te gaan sporten (het sluit aan op het werk/werktijden)
- Anders, namelijk

.....

18. a. Deed u al aan hardlopen op het moment dat u zich inschreef voor Start to Run?

- Ja → **Ga naar vraag 18c**
- Nee → **Ga naar vraag 18b**

b. Heeft u in het verleden wel hardgelopen?

- Ja → **Ga naar vraag 19**
- Nee → **Ga naar vraag 19**

c. Hoe lang doet u al aan hardlopen?

Bijvoorbeeld:

- 1,5 jaar vult u in als 1 jaar en 6 maanden
- 3 maanden vult u in als 0 jaar en 3 maanden

Aantal jaar:

Aantal maanden:

d. Hoe vaak loopt u gemiddeld per week hard?

- Minder dan 1 keer
- 1 keer
- 2-3 keer
- 4-5 keer
- 6 of meer keer

e. Hoeveel kilometers loopt u gemiddeld per week hard?

*Rond af op hele kilometers: 22,5 kilometers vult u bijvoorbeeld in als 23 kilometers.
Indien u minder dan 1 keer per week hardloopt, vul dan 0 kilometers in.*

Aantal kilometers:

f. In welk verband loopt u hard? Lopen met twee personen of meer en lopen in een informeel "vriendenclubje" wordt ook beschouwd als een loopgroep(je). Kies het best passende antwoord.

- Lid van een atletiekvereniging
- Lid van Dutch Runners
- Loopgroep wel aangesloten bij de Atletiekunie
- Loopgroep niet aangesloten bij de Atletiekunie met een trainer
- Loopgroep niet aangesloten bij de Atletiekunie zonder een trainer
- Nergens bij aangesloten, ik train alleen
- Lid van een andere sportvereniging, namelijk

.....

- Weet ik niet/geen antwoord

19. Verwacht u na afloop van Start to Run lid te worden van een loopgroep/atletiekvereniging?

- Ja
- Misschien

- Nee
- Niet van toepassing, ik ben namelijk al lid van een loopgroep/atletiekvereniging

20. Wat verwacht u de komende weken van de trainingen van Start to Run?

21. Wat vindt u ervan dat Start to Run via uw werk wordt aangeboden? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Ik heb het gevoel dat zo ook aan de werknemer wordt gedacht
- Ik vind het goed dat men bezig is om werknemers actief te houden
- Er wordt de mogelijkheid geboden om je collega's beter te leren kennen en gezellig met je collega's bezig te zijn
- Sporten wordt op een laagdrempelige manier gestimuleerd (dat wil zeggen aansluitend op het werk/werktijden)
- Er wordt de mogelijkheid geboden om (extra) te sporten, maar verder ook niet
- Voor mij hoeft Start to Run niet via het werk te worden aangeboden
- Anders, namelijk
.....

22. Hoe is vanuit werk (Verzekeren NL) gestimuleerd om mee te doen aan Start to Run? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Het feit dat Start to Run via werk (Verzekeren NL) wordt aangeboden
- Via werk (Verzekeren NL) krijg je korting op de deelnamekosten
- Er wordt hardgelopen tijdens of aansluitend op werktijden
- Je krijgt een beloning als je meedoet
- Mijn leidinggevende heeft deelname geadviseerd
- Start to Run is regelmatig gepromoot (bijvoorbeeld via het intranet, e-mail, met posters)
- Anders, namelijk
.....
- Deelname is niet gestimuleerd vanuit werk (Verzekeren NL)

23. Start to Run duurt zes weken, waarbij één keer per week wordt getraind onder begeleiding van een professionele trainer en tweemaal per week zelf wordt hardgelopen. De kosten van deelname zijn normaal €47,95 (inclusief Running Coach €7,95). Nu krijgt u korting (€22,95) op uw deelname via Verzekeren NL en betaalt u €25 voor deelname. Wat vindt u hiervan?

- Ik vind deze bijdrage prima, niks aan veranderen
- Ik vind dat de bijdrage van de werknemer lager zou moeten zijn, namelijk €.....
- Ik zou best bereid zijn om een grotere bijdrage te betalen, namelijk €.....
- Ik vind eigenlijk dat de kosten voor deelname volledig vergoed zouden moeten

worden door Verzekeren NL

24. Zou u zonder het Start to Run aanbod via uw werk ook zijn gaan hardlopen?

- Ja, ik had al plannen om te gaan hardlopen
- Misschien
- Nee
- Weet ik niet
- Niet van toepassing, want ik deed al aan hardlopen

25. Heeft u tot slot nog aanvullende opmerkingen?

- Nee
- Ja, namelijk:

***Dit is het einde van de vragenlijst.
Hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek!***

Bijlage 3: Vragenlijst deelnemers – na meting

Deel A: Achtergrondgegevens

1. Wat is uw geboortedatum?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dag maand jaartal

2. Bent u een man of een vrouw?

- Man
- Vrouw

3. Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?

--	--	--	--

4. Wat is uw functie binnen het bedrijf waar u werkzaam bent?

- Administratief/secretarieel
- Ondersteunend personeel
- Management
- Klantcontact
- IT
- Overig

Deel B: Sporten

De volgende vragen gaan over sportbeoefening. U moet hierbij denken aan bijvoorbeeld voetbal, badminton, fitness, toerfietsen en de schaakclub, maar niet aan tuinieren, puzzelen of fietsen naar de bakker. Sporten die u tijdens de vakanties heeft beoefend, tellen wel mee;

5. Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport? (inclusief start 2 Run)

- 0 keer (*geen enkele keer gesport*) → **Ga naar onderdeel C: Bewegen en Gezondheid**
- 1-11 keer (*minder dan 1 keer per maand gesport*)
- 12-39 keer (*1-3 keer per maand gesport*)
- 40-79 keer (*1-2 keer per week gesport*)
- 80-119 keer (*2-3 keer per week gesport*)
- 120 keer of meer (*3 of meer keer per week gesport*)

6. a. Heeft u in de afgelopen drie maanden gesport?
- Ja
 - Nee → **Ga naar vraag 9 en skip daarna naar vraag 13.**
- b. Als u naar de afgelopen drie maanden kijkt, hoe vaak sportte u dan **gemiddeld**?
- Minder dan 1 keer per maand
 - 1 keer per maand
 - 2 keer per maand
 - 3 keer per maand
 - 1 keer per week
 - 2 keer per week
 - 3 keer per week
 - 4 keer per week
 - 5 keer per week
 - 6 keer per week
 - 7 keer per week
 - Meer dan 7 keer per week
- c. Welke sport of sporten heeft u in de afgelopen drie maanden beoefend? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

-
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aerobics/steps/spinning/zumba
(groepslessen op muziek) | <input type="checkbox"/> Midgetgolf |
| <input type="checkbox"/> Atletiek | <input type="checkbox"/> Motorsport |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Paardensport |
| <input type="checkbox"/> Basketbal | <input type="checkbox"/> Roeien |
| <input type="checkbox"/> Biljart/poolbiljart/snooker | <input type="checkbox"/> Schaatsen (langebaan/kunstschaatsen/
ijshockey) |
| <input type="checkbox"/> Bowling | <input type="checkbox"/> Schaken |
| <input type="checkbox"/> Bridge | <input type="checkbox"/> Schietsport |
| <input type="checkbox"/> Dammen | <input type="checkbox"/> Skeelers/skaten |
| <input type="checkbox"/> Danssport | <input type="checkbox"/> Skiën/langlaufen/snowboarden |
| <input type="checkbox"/> Darts | <input type="checkbox"/> Squash |
| <input type="checkbox"/> Duiksport | <input type="checkbox"/> Tafeltennis |
| <input type="checkbox"/> Fitness (cardio/kracht) | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Vecht- en verdedigingssporten (excl. judo) |
| <input type="checkbox"/> Gymnastiek/turnen | <input type="checkbox"/> Veldvoetbal |
| <input type="checkbox"/> Handbal | <input type="checkbox"/> Volleybal (zaalvolleybal/beachvolleybal) |
| <input type="checkbox"/> Hardlopen/joggen/trimmen | <input type="checkbox"/> Wandelsport |
| <input type="checkbox"/> Hockey | <input type="checkbox"/> Waterpolo |
| <input type="checkbox"/> Honkbal/softbal | <input type="checkbox"/> Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen |
| <input type="checkbox"/> Jeu de boules | <input type="checkbox"/> Zaalvoetbal |
| <input type="checkbox"/> Judo | <input type="checkbox"/> Zeilen/surfen |
| <input type="checkbox"/> Kano | <input type="checkbox"/> Zwemsport (excl. waterpolo) |
| <input type="checkbox"/> Karting | <input type="checkbox"/> Andere sport, namelijk: |
| <input type="checkbox"/> (Berg)klimsport
(indoor/outdoor) | |
| <input type="checkbox"/> Korfbal | |
-

Hieronder staan de sport(en) die u in de afgelopen drie maanden heeft beoefend.

Programmeur: Laat de sporten zien die bij vraag 6c zijn aangevinkt alleen als dit er meer zijn dan 3, vul anders automatisch de sporten van vraag 6c in bij vraag 7a.

7. a. Welke van deze sporten heeft u in de afgelopen drie maanden **het meest** beoefend?
- Geef maximaal drie sporten aan. Als er meer dan drie sporten in aanmerking komen, geef dan de drie sporten aan die u in de afgelopen drie maanden het meest heeft beoefend.
- | | Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 |
|--|---------|---------|---------|
| | | | |

Programmeur: Laat de sportnamen in de antwoorden van vraag 7a terugkomen bij vraag 7b.

- b. Hoe vaak heeft u deze sport(en) in de afgelopen drie maanden beoefend?

	Sport 1	Sport 2	Sport 3
Minder dan 1 keer per maand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 keer per maand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 keer per maand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 keer per maand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meer dan 7 keer per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Vindt u dat u in de afgelopen drie maanden lichamelijk actiever bent geworden?

- Ja
 Nee
 Weet ik niet

9. a. Bent u momenteel lid van een sportvereniging?

Denk hierbij ook aan een atletiekvereniging en loopgroep!

- Ja
 Nee → **Ga naar vraag 9d**

- b. Bent u momenteel lid van een atletiekvereniging/loopgroep?

- Ja, ik ben lid van een atletiekvereniging/loopgroep
 Nee → **Ga naar vraag 9d**

- c. Bent u lid geworden van een atletiekvereniging/loopgroep door Start to Run?
- Ja, ik ben lid geworden van een atletiekvereniging/loopgroep naar aanleiding van deelname aan Start to Run
 - Nee, ik was al lid van een atletiekvereniging/loopgroep voordat ik deelnam aan Start to Run

→ **Ga nu verder met onderdeel C: Bewegen en gezondheid**

- d. Bent u van plan om lid te worden van een atletiekvereniging/loopgroep?
- Ja
 - Nee

Deel C: Bewegen en gezondheid

De volgende vraag gaat over lichaamsbeweging, zoals wandelen of fietsen, tuinieren, sporten en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd. Het gaat om alle lichaamsbeweging die **tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen**.

10. Hoeveel dagen per week heeft u **tenminste 30 minuten per dag** zulke lichaamsbeweging gehad? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de afgelopen maand.

Aantal dagen per week:

De volgende vraag gaat over **inspannende lichaamsbeweging**, waarvan u **merkbaar sneller gaat ademen en wat lang genoeg duurt om bezweet te raken**, zoals sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd.

11. Hoe vaak per week beoefent u inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die **tenminste 20 minuten per keer** duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand.

Aantal keren per week:

De volgende vraag gaat over lichamelijke activiteiten die speciaal bedoeld zijn om uw **spieren te versterken**, zoals oefeningen met een gewicht of weerstand. Het gaat om oefeningen waarbij de **grote spiergroepen** (benen, rug, borst, buik) zijn betrokken.

12. a. Hoeveel dagen per week doet u dergelijke spierversterkende oefeningen? Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand.

Aantal dagen per week: (Als er 0 dagen per week is ingevuld → **Ga naar vraag 13**)

b. Hoeveel spierversterkende oefeningen doet u dan gemiddeld per dag?

Aantal oefeningen per dag:

13. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

14. Wat is uw lichaamslengte in centimeters?

--	--	--

 cm

15. Wat is uw gewicht in kilogrammen?

--	--	--

 kg

Deel D: Vragen Start to Run

16. a. Bent u gemotiveerd door een collega om mee te doen met Start to Run?

- Ja, ik ben gemotiveerd door een collega om mijzelf aan te melden
 - Nee, ik heb mij op eigen initiatief, zonder motivering van een collega, aangemeld
- **Ga naar vraag 17**

b. Heeft u ook samen met deze persoon/personen aan de trainingen deelgenomen?

- Ja, ik heb steeds samen met deze persoon/personen getraind
- Ja, ik heb af en toe samen met deze persoon/personen getraind
- Nee, ik heb niet samen met deze persoon/personen getraind

17. a. Start to Run bestaat in totaal uit 6 wekelijkse trainingen. Aan hoeveel trainingen heeft u **in totaal** deelgenomen?

- 0 trainingen → **Ga naar vraag 24**
- 1-3 trainingen
- 4-6 trainingen → **Ga naar vraag 18**

b. Waarom heeft u maar aan enkele trainingen deelgenomen? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

- Ik was niet meer zo enthousiast over Start to Run
- Te hoge (bijkomende) kosten
- Ik paste niet in de groep
- Geen goede groepssfeer
- Ontevreden over de trainer/begeleiding
- Het niveau van de trainingen sloot niet goed bij mij aan
- Ik wilde niet (meer) in groepsverband sporten
- Te weinig tijd vanwege werk/studie
- Te weinig tijd vanwege gezin
- Reistijd naar trainingslocatie/accommodatie was te lang (geen goed transport, te ver weg)
- Ongunstige les/-trainingstijden
- Vanwege gezondheidsproblemen
- Vanwege een blessure
- Te prestatiegericht
- Ongewenste omgangsvormen (pesten, agressie, discriminatie, intimidatie)
- Mensen (vriend(inn)en) waarmee ik aan Start to Run zou deelnemen zijn afgehaakt
- Andere vrijetijdsbestedingen vond ik leuker
- Ik ben een andere sport gaan doen
- Ik ben verhuisd
- Anders, namelijk

18. Kunt u aangeven hoe tevreden u bent over de volgende aspecten van Start to Run?

	Zeerv tevreden	Tevreden	Niet tevreden/niet ontevreden	Ontevreden	Zeerv ontevreden	Niet van toepassing
Praktijkgedeelte van de trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Theoriegedeelte van de trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdstip van trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aantal groepstrainingen per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aantal weken van Start to Run	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duur van trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau van trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Locatie van trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bereikbaarheid van de locatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Website	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inschrijfprocedure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nieuwsbrief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deskundigheid trainer(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persoonlijke aandacht trainer(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoogte van de deelnamekosten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groepssfeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisatie van trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiserende vereniging/club	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondersteuning vanuit uw werkgever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporten samen met collega's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Start to Run magazine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Running Coach© MP3 huiswerktrainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het vervolgaanbod na de Start to Run trainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Welke dagen en dagdelen hebben uw voorkeur voor de groepstrainingen van Start to Run? (meerdere antwoorden mogelijk)

	Vroege Ochtend (Voor 10.00)	Late ochtend (Van 10:00 - 12:00 uur)	Middag (Van 12:00 - 17:00)	Vroege Avond (Van 17:00 - 20:00)	Late Avond (Na 20:00)
Maandag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dinsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woensdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donderdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vrijdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zaterdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zondag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende stellingen?

	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toepassing
Het hardlopen in groepsverband motiveert me meer dan het individueel hardlopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samen met mijn collega's hardlopen bevalt me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samen met mijn collega's hardlopen beïnvloedt de sfeer op de werkvloer positief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samen hardlopen met mijn collega's beïnvloedt de productiviteit op de werkvloer positief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben geïnteresseerd in een vervolgcursus op Start to Run.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werkgever stimuleert mij om deel te nemen aan Start to Run	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Binnen mijn kantoor zijn er faciliteiten (douches, kleedkamer) aanwezig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Welk rapportcijfer zou u Start to Run in het geheel geven?

Ze er slecht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel erg goed
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

22. Zou u Start to Run bij collega's aanbevelen?

- Ja, zeker
- Ja, waarschijnlijk wel
- Nee, waarschijnlijk niet
- Nee, zeker niet
- Weet ik niet

23. De volgende stellingen gaan over uw deelname aan Start to Run en de mogelijke effecten daarvan op uw gezondheid en welbevinden. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met deze stellingen?

Door deelname aan Start to Run ...	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toepassing
Ben ik beter geworden in hardlopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben ik meer gaan sporten en bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik meer plezier gekregen in sporten en bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik een betere conditie gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik meer sociale contacten onder mijn collega's gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ **Ga nu verder met vraag 27**

24. Waarom heeft u aan geen enkele training van Start to Run deelgenomen? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Ik was niet meer zo enthousiast over Start to Run
- Te hoge (bijkomende) kosten
- Ik wilde niet (meer) in groepsverband sporten
- Te weinig tijd vanwege werk/studie
- Te weinig tijd vanwege gezin
- Reistijd naar trainingslocatie/accommodatie was te lang (geen goed transport, te ver weg)
- Ongunstige les/-trainingstijden
- Vanwege gezondheidsproblemen
- Vanwege een blessure
- Mensen (vriend(inn)en) waarmee ik aan Start to Run zou deelnemen zijn afgehaakt
- Andere vrijetijdsbestedingen vond ik leuker
- Ik ben een andere sport gaan doen
- Ik ben verhuisd
- Anders, namelijk

25. a. Bent u van plan om te blijven hardlopen?

- Ja, zeker
- Ja, waarschijnlijk wel
- Nee, waarschijnlijk niet → **Ga naar vraag 0**
- Nee, zeker niet → **Ga naar vraag 0**

b. Op welke manier (of in welk verband) bent u van plan het hardlopen te continueren? Als u met 2 of meer personen hardloopt, dan beschouwen we dat als een groepje. Kies het antwoord dat het beste bij u past.

- In groepsverband, als lid van een atletiekvereniging
- In groepsverband, in een loopgroep die aangesloten is bij de Atletiekunie
- In groepsverband, In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie met een trainer
- In groepsverband, In een loopgroep die niet aangesloten is bij de Atletiekunie zonder een trainer
 - In groepsverband, samen met collega's
- In groepsverband, door deelname aan het Run to The Start project
- Individueel, als lid van Dutch Runners (het directe lidmaatschap van de Atletiekunie)
- Individueel

- Anders, namelijk

→ **Ga nu verder met vraag 29**

26. Waarom bent u van plan of denkt u erover om te gaan stoppen met het hardlopen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Ik vind het hardlopen niet leuk meer
- Te hoge (bijkomende) kosten
- Ik vind dat ik niet in de groep pas
- Geen goede groeps sfeer
- Ontevreden over de trainer/begeleiding
- Het niveau van de trainingen sluit niet goed bij mij aan
- Ik wil niet (meer) in groepsverband sporten
- Te weinig tijd vanwege werk/studie
- Te weinig tijd vanwege gezin
- Reistijd naar trainingslocatie/accommodatie is te lang (geen goed transport, te ver weg)
- Ongunstige les/-trainingstijden
- De lessen/trainingen zijn gestopt en er worden geen vervolglesen/-trainingen aangeboden
- Vanwege gezondheidsproblemen
- Vanwege een blessure
- Te prestatiegericht
- Ongewenste omgangsvormen (pesten, agressie, discriminatie, intimidatie)

- Mensen (vriend(inn)en) waarmee ik hardloop stoppen of zijn gestopt
 - Andere vrijetijdsbestedingen vind ik leuker
 - Ik ga een andere sport doen
 - Ik ben verhuisd/ga verhuizen
 - Anders, namelijk
-

Deel E: Vragen over rol werkgever in Start to Run

27. a. Had u het gevoel dat uw werkgever en/of leidinggevende uw deelname aan het Start to Run project ondersteunde?

- Ja
- Nee → **Ga naar vraag 28**

b. Op welke manier heeft uw werkgever en/of leidinggevende uw deelname aan het Start to Run project ondersteund? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

- Het verspreiden van informatie via post of email
- Persoonlijk aansporen tot deelname aan Start to Run
- Zelf het goede voorbeeld geven, door ook mee te doen aan Start to Run
- De kosten vergoeden die gepaard gingen met deelname
- Het toestaan van deelname onder werktijd
- Op geen enkele manier

→ **Ga nu verder met vraag 0**

28. Op welke manier zou u graag hebben gezien dat uw werkgever en/of leidinggevende uw deelname aan het Start to Run project ondersteunde? (*meerdere antwoorden mogelijk*)

- Het verspreiden van informatie via post of email
- Persoonlijk aansporen tot deelname aan Start to Run
- Zelf het goede voorbeeld geven, door ook mee te doen aan Start to Run
- De kosten vergoeden die gepaard gingen met deelname
- Het toestaan van deelname onder werktijd
- Op geen enkele manier

29. De volgende stellingen gaan over de rol van uw werkgever in uw deelname aan Start to Run project. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met deze stellingen?

	Absoluut mee eens	Mee eens	Eens noch oneens	Mee oneens	Absoluut mee oneens	Niet van toe- passing
Ik vind het fijn dat Start to Run een kort en eindig project was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zou het fijn vinden wanneer mijn werkgever het hele jaar door hardlooptrainingen aanbiedt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zou graag zien dat mijn werkgever ook andere sporten ondersteunt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zou het liefst mijn gezamenlijke training voor Start to Run op een werkdag doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelname aan Start to Run moet ook onder werktijd vallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelname aan Start to Run tijdens werktijd zou mijn bereidheid tot deelname vergroten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergoeden van alle kosten die gepaard gaan met deelname aan Start to Run door mijn werkgever zou mijn bereidheid tot deelname vergroten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Heeft u tot slot nog aanvullende opmerkingen of suggesties voor verbetering van Start to Run?

Nee

Ja, namelijk:

***Dit is het einde van de vragenlijst.
Hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek!***

Bijlage 4: Vragenlijst telefonisch interview niet-deelnemers

A. Inleiding

“Voorstellen, toedracht van telefoongesprek uitleggen en toelichten hoe er met de informatie die verkregen zal worden uit dit gesprek zal worden omgegaan. Vragen om akkoord.”

12. Kennismaking

- Wat is uw geboortedatum?
- Wat is uw woonplaats?
- Welke functie bekleed u binnen Nationale Nederlanden?

B. Start 2 Run bij bedrijven en bedrijfssport

13. Motivatie

- Wat is de reden dat u niet heeft deelgenomen aan het *Start 2 Run bij Bedrijven* project?
(combinatie werk+sport / motivatie / slechte promotie)

14. Bedrijfssport

- Sport u in het dagelijks leven?
- Hoe kijkt u aan tegen bedrijfssport?
- Had u wel meegedaan aan *Start 2 Run* wanneer het een andere sport betrof?
- Hoe kijkt u aan tegen *Start 2 Run* in het bijzonder?

C. Suggesties

15. Suggesties

- Welke facetten van het *Start 2 Run* programma zouden moeten veranderen om u mogelijk wel over te halen tot deelname?
- Welke suggesties zou je voor kunnen stellen met betrekking tot het *Start 2 Run* programma om deelnamebereidheid te vergroten?
- Welke suggesties zou je voor kunnen stellen voor de manier waarop Nationale Nederlanden *Start 2 Run* gepromoot heeft om deelnamebereidheid te vergroten?

D. Afronding

16. Afronding

- Heeft u tenslotte nog opmerkingen of suggesties die van belang kunnen zijn voor de evaluatie van het *Start 2 Run* project?

“Afronden, bedanken voor tijd en nogmaals vermelden hoe er met de verkregen gegevens zal worden omgesprongen.”