

DATABANK-CIJFERS

Tot hiertoe legden bijna 3000 mensen een fittest af bij Enforma en met al deze mensen werd een persoonlijk adviesgesprek gevoerd. Van deze 3000 deelnemers, werden er een 600-tal na enkele maanden een tweede maal getest (hertest). Naast een fittest beantwoordde ruim 1100 deelnemers een vragenlijst over de fittest. Uit een analyse van onze databank komen volgende cijfers naar voor:

DEMOGRAFISCHE FACTOREN

- 53% van de deelnemers is jonger dan 40 jaar en 47% is 40-plusser
- 46% mannen en 54% vrouwen
- 8,8% van de testen werd afgenomen op beurzen of events, 18,5% van de deelnemers werd getest in het kader van een gemeentelijke actie of actie van een mutualiteit en 72,7% van de testen vond plaats in professionele organisaties.

RESULTATEN FITTEST 1

BMI

- 1,4% van de deelnemers heeft ondergewicht
- 34% heeft overgewicht
- 10 % leidt aan obesitas typ I of II
- 0,4% leidt aan obesitas type III.

Conclusie: 54% van de deelnemers heeft een gezond gewicht (61% van de -40jarigen en 47% van de +40 jarigen; 61% van de vrouwen en 46% van de mannen)

Lichaamsvetpercentage

- 2,3% van de deelnemers heeft een 'te laag' lichaamsvetpercentage
- 56% heeft een 'hoog' lichaamsvetpercentage
- 26% heeft een 'zeer hoog' lichaamsvetpercentage

Conclusie: Nauwelijks 36% van de deelnemers heeft een 'normaal' lichaamsvetpercentage (een gelijklopende verdeling binnen beide leeftijdscategorieën; 39% van de vrouwen tegenover 32% van de mannen)

Visceraal vet (inwendig buikvet)

- 18% van de deelnemers heeft teveel inwendig buikvet en loopt hierdoor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type II en ...Deze groep bestaat hoofdzakelijk uit mannen boven de 40 jaar

VO2max (uithoudingsvermogen)

- 4,6% van de deelnemers kon geen betrouwbare inspanningstest afleggen t.g.v. de invloed van bepaalde bloeddrukmedicatie op de hartfrequentie
- 48,5% van de deelnemers scoort beneden de gezondheidsnorm voor VO2max en heeft dus onvoldoende basisconditie

Conclusie: 46,9% van de deelnemers scoort boven de VO2max-gezondheidsnorm (41% van de -40jarigen en 54% van de +40 jarigen; 48% van de vrouwen en 45% van de mannen)

Fitheidsindex

- 19% van de deelnemers behaalt fitheidsindex 'fit tot zeer fit', dwz dat zij een gezonde lichaamssamenstelling én een goede conditie hebben (22% van de vrouwen en 17,5% van de mannen).
- ! 40% behaalt fitheidsindex 'niet fit', dwz dat zij teveel lichaamsvet hebben én een zwakke basisconditie (39% van de vrouwen en 45% van de mannen)
- De andere 40% scoort goed op 1 van beide parameters.

Gedrag

- Ongeveer 40% van de deelnemers geeft aan op regelmatig basis voldoende intensief te sporten.
- 33% van de deelnemers is recent meer beginnen bewegen of drukt de intentie uit hier binnenkort mee te willen starten. In het kader van acties rond gezondheids promotie vormen zij uiteraard een interessante doelgroep.

RESULTATEN TEST-HERTEST

BMI

- Binnen de groep van deelnemers met een te hoog gewicht bij test 1 (overgewicht of obesitas), had 64% een lagere BMI bij hertest.

Lichaamsvetpercentage

- Van de totale testgroep had 44% minder lichaamsvet bij de hertest.
- Wanneer we kijken naar de grootste risicogroep, nl. de mensen die bij test 1 in de categorie 'zeer hoog' scoorden, blijkt dat binnen deze groep 60% van de deelnemers minder lichaamsvet heeft bij hertest.

Visceraal vet

- Van de totale testgroep had 34% minder visceraal vet bij de hertest.
- Wanneer we kijken naar de grootste risicogroep, nl. de mensen die bij test 1 in de categorie 'gezondheidsrisico' scoorden, blijkt dat binnen deze groep 51% van de deelnemers minder visceraal vet heeft bij hertest.

VO2max (uithoudingsvermogen)

- Van de totale testgroep ging 46% van de deelnemers met minstens 1 niveau vooruit.
- Wanneer we kijken naar de grootste risicogroep, nl. de mensen die bij test 1 onder de gezondheidsnorm scoorden, blijkt dat binnen deze groep 60% van de deelnemers minstens 1 niveau steeg. Binnen deze groep steeg 32% van de deelnemers tot boven de gezondheidsnorm.

RESULTATEN ENQUETES

Binnen 3 bedrijven werd vóór of na de fittest een enquête afgenomen. Hieronder een weergave van de meest relevante vragen.

Enquête 1 à 171 antwoorden

Wat vond je van het initiatief van de provincie om haar personeel de mogelijkheid te geven deel te nemen aan een fittest? (N=171)

83 % van de deelnemers antwoordt "heel goed"

17% van de deelnemers antwoordt "goed"

Wat vond je van de informatie die je kreeg tijdens het feedbackgesprek?

96% van de deelnemers antwoordt "goed" of "heel goed"

Heeft de fittest jou aangezet om meer te gaan bewegen?

Als we de groep mensen weglaten die reeds voldoende bewegen én goed scoorden op de fittest (N=55), stellen we vast dat bijna 55% van de deelnemers "ja" antwoordt op deze vraag en 35% "misschien".

Zou je graag een 2de test doen na 4 à 6 maanden?

86% antwoordt "ja"

13% antwoordt "misschien"

Enquête 2 à 772 antwoorden

Zou je deelnemen aan beweeginitiatieven georganiseerd door bedrijf?

60% antwoord "ja"

34% antwoordt "eventueel"

Denk je dat gezamenlijk sporten een positieve invloed heeft op collegialiteit of werksfeer?

75,4 % antwoordt "ja"

Enquête 3 à 174 antwoorden

Hebben de activiteiten en de berichtgeving in het kader van 'Gezond op het Werk' jou in mindere of meerdere mate aangezet tot een gezondere levensstijl?

85% antwoordt "ja"

Geef hieronder aan welke aspecten of initiatieven jou sinds de start van het project gestimuleerd en gemotiveerd hebben om na te denken over of te werken aan je gezondheid:

70% antwoordt "de fitheidstest"

Heeft een project als 'Gezond op het Werk' volgens jou een positieve invloed op de werksfeer?

96% antwoordt "ja"

Verwacht je van je werkgever dat gezondheidsbevordering in de toekomst blijvend aandacht krijgt en dat er dus nieuwe initiatieven volgen?

95% antwoordt "ja"