

‘Laat je werk niet zitten!’



Naam: Laura Jongmans
School: Fontys Sporthogeschool
Afstudeerrichting: Sports & Wellness
Studentnummer: 2202543
Klas: SWL4D
Datum: 17-05-2016
Docent: Vivian Backerra, Mark Janssen
Stage: PAC FontysFit
Thema: Leefstijl en gedragsverandering op de werkplek

Samenvatting

Voor bedrijven is het van belang om vitale medewerkers in dienst te hebben, omdat deze productiever zijn en minder verzuimkosten met zich meebrengen (Van Deursen & Koenders, 2007). Sedentair gedrag is een steeds meer besproken thema. Onder sedentair gedrag wordt zowel zitten als liggen verstaan, waarbij slapen niet wordt meegerekend (Ainsworth et al., 1993). Niet alleen 's avonds sporten is van belang, maar ook het onderbreken en verminderen van het sedentair gedrag (Duvivier, et al., 2013). Er is nog geen eenduidige richtlijn opgesteld voor het verminderen sedentair gedrag (Hendriksen, Bernaards & Hildebrandt, 2010a). In dit onderzoek is op basis van de literatuurstudie de volgende richtlijn opgesteld voor het verminderen van sedentair gedrag: *elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.*

De onderzoeksvraag binnen dit onderzoek luidt: wat is de invloed van een drie weeks online- en face-to-face coachtraject op het sedentair gedrag tijdens de werktijd van de Fontys medewerkers van instituut BEnT?

BEnT staat voor bedrijfskunde, educatie en techniek. De directie streeft naar vitale medewerkers en staat daardoor open voor interventies. Om de hoeveelheid sedentair gedrag te verminderen bij de Fontys medewerkers van instituut BEnT, is gekozen voor de interventie 'coaching'. Er is een online coachgroep gevormd van 9 personen en een face-to-face (F2F) coachgroep van 8 personen. Zij hebben allen een intake gesprek gehad en vervolgens tips via de mail. De F2F coachgroep heeft daarbij elke week een coachgesprek van een half uur gehad. Het coachtraject duurde in totaal 3 weken.

De resultaten zijn gemeten met behulp van de Activ8, een vragenlijst over sedentair gedrag en een evaluatievragenlijst van het coachtraject. De resultaten hebben een duidelijk verschil weergegeven tussen beide coachgroepen. Het sedentair gedrag tijdens werktijd van de F2F coachgroep is per persoon afgenomen met 1,2 uur per dag. Bij de online coachgroep is dit afgenomen met 0,2 uur per persoon per dag. Hieruit blijkt dat F2F coaching aanzienlijk meer effect heeft gehad op het sedentair gedrag van de medewerkers.

De conclusie van het onderzoek is dat de online coaching vooral leidt tot bewustwording, maar de F2F coachgesprekken nodig zijn om gedragsverandering te laten plaatsvinden.

De belangrijkste succesfactoren binnen dit onderzoek zijn: het verhogen van het bewustzijn omtrent sedentair gedrag, beide coachgroepen voldoen aan de richtlijn sedentair gedrag, coachkwaliteiten waren voldoende, goede data verzameling en een goede duur van het coachtraject. De belangrijkste kritische kanttekeningen waren: geen vervolg meting na zes weken en 6 maanden, geen continuering van de coaching, geen onderlinge uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers en externe invloeden die het resultaat beïnvloed kunnen hebben.

Naar aanleiding van de bevindingen zijn er vijf aanbevelingen beschreven voor instituut BEnT. Dit zijn: zichtbaarheid vitale cultuur in de organisatie, uitbreiden van de interventie, continuering van de interventie, aannemen van een leefstijlcoach en ontwikkelen van coaching binnen FontysFit. Een combinatie van bovenstaande aanbevelingen zal het meest effectief werken en het beste resultaat geven als het gaat om verminderen van sedentair gedrag.

Voorwoord

Beste lezer,

Dit onderzoeksverslag heb ik geschreven in het vierde jaar van de opleiding sport- en bewegingseducatie aan Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Met de afstudeerrichting Sports & Wellness. Ik heb mijn afstudeerstage gelopen bij PAC FontysFit als projectmedewerker. PAC FontysFit is een leerwerkplek om de medewerkers van Fontys vitaler te maken. Hierbij heb ik tweedejaars studenten gedurende het hele jaar aangestuurd.

Voor u ligt het onderzoeksverslag 'laat je werk niet zitten' over sedentair gedrag bij medewerkers. Dit onderzoeksverslag is geschreven naar aanleiding van het afstudeertraject binnen PAC FontysFit. Voor dit onderwerp is gekozen door persoonlijke interesse in coaching en de opkomende belangstelling voor sedentair gedrag als afwisseling op beweeggedrag.

Graag wil ik een aantal mensen bedanken die ervoor hebben gezorgd dat ik dit onderzoek kon uitvoeren en mij hierin hebben begeleid. Allereerst wil ik mijn begeleidster Vivian Backerra bedanken voor de feedback en het in goede banen leiden van alle ideeën. Ook wil ik Mark Janssen bedanken voor het overnemen van de taak van Vivian Backerra, de hulp met de resultaten analyse en het voorzien van kritische feedback in de laatste fase van mijn onderzoek. Karen van Hoyer wil ik bedanken voor de goede ondersteuning met coaching en de feedback. Vervolgens wil ik Joost Oomen bedanken voor het maken van de macro in Excel waarmee de resultaten van de Activ8 berekend konden worden. Marjolein Janssen wil ik bedanken voor het geven van de mogelijkheid om binnen FontysFit dit afstudeeronderzoek te realiseren. Ook wil ik alle deelnemers aan mijn onderzoek bedanken voor de medewerking en het enthousiasme voor de coaching.

Ten slotte wil ik Tinka Kessels bedanken voor het stimuleren, meedenken en het geven van feedback over mijn onderzoeksverslag. Ook wil ik mijn medestudenten Marieke de Wit, Jore Maruanaja en Daniëlle Verhulst bedanken voor de gegeven feedback. Vervolgens wil ik Eric Jongmans bedanken voor de feedback en spellingscontrole. Ook Karin van Rijn wil ik bedanken voor de fotografie op de voorpagina.

Veel leesplezier!

Laura Jongmans

Eindhoven, 10-05-2016

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Voorwoord	3
Inleiding	6
Aanleiding:	6
Probleemstelling:	6
Leeswijzer	7
1. Literatuurstudie	8
1.1 De invloed van sedentair gedrag op de gezondheid	8
1.1.1 Sedentair gedrag	8
1.1.2 'Teveel' sedentair gedrag en de gevolgen hiervan	8
1.1.3 Determinanten van sedentair gedrag	9
1.2 Gedragsverandering	10
1.2.1 Interventies voor gedragsverandering	10
1.2.2 Motivational Interviewing.....	11
1.2.3 Self Determination theorie (SDT).....	12
1.3 Coaching.....	13
1.3.1 Face-to-face coaching	14
1.3.2 Online coaching	14
1.3.3 Activ8	14
2. Methode.....	16
2.1 Type onderzoek	16
2.2 Populatie en steekproefselectie	16
2.3 Meetinstrumenten	16
2.4 Interventie	17
Online coaching	17
Face-to-face coaching	17
2.5 Plaats en tijd	18
2.6 Betrouwbaarheid en validiteit.....	18
3. Resultaten.....	20
3.1 Onderzoeksgroep	20
3.2 Activ8 data	20
3.3 Vragenlijst sedentair gedrag	22
3.4 Evaluatie coachtraject (1-meting)	23
3.5 Kwaliteit interventie	23
4. Discussie	25
4.1 Terugblik op de resultaten	25
4.2 Terugblik op de methode	26
4.3 Terugblik op de interventie.....	27
4.4 Terugblik op de dataverzameling.....	28
4.5 Terugblik op eigen handelen	28
5. Conclusie	29
6. Aanbevelingen	29
Literatuurlijst	33
Bijlagen	39

Bijlage 1: Uitslagen beweegcompetitie (PowerPoint)	39
Bijlage 2: MET-waarden.....	44
Bijlage 3. Voor- en nadelen face-to-face coaching en online coaching	44
Bijlage 4. Voor- en nadelen Activ8.....	45
Bijlage 5. Populatie verdeling per afdeling.....	46
Bijlage 6. Criteria 'goede/slechte' Activ8 data incl. selectiecriteria sedentair gedrag	46
Bijlage 7. Kenmerken deelnemers coaching traject onderverdeeld in face-to-face	47
coachgroep en online coachgroep	47
Bijlage 8. Mail voor mogelijke deelname aan coaching traject	47
Bijlage 9. Mail naar aanleiding van aanmelding voor het coaching traject	49
Bijlage 10. mail 0-meting.....	50
Bijlage 11. Handleiding Activ8	51
Bijlage 12. Tijdsplanning: Face-to-face coaching	56
Bijlage 13. Tijdsplanning: Online coaching	58
Bijlage 14. Weetjes en tips voor mail input tijdens het coachtraject, inclusief voorbeeldmails	59
Bijlage 15. Gespreksprotocollen	62
Bijlage 16. Gespreksprotocol intake gesprek	63
Bijlage 17. Gespreksprotocol 1 ^e coachingmoment face-to-face coaching groep.	66
Bijlage 18. Gespreksprotocol 2 ^e coachingmoment face-to-face coaching groep	67
Bijlage 19. Gespreksprotocol 3 ^e coachingmoment face-to-face coaching groep	68
Bijlage 20. Vragenlijst sedentair gedrag	70
Bijlage 21. Evaluatie vragenlijst online coaching	77
Bijlage 22. Evaluatie vragenlijst face-to-face coaching	78
Bijlage 23. Opzet rapport n.a.v. 0- meting	81
Bijlage 24. Dagboek.....	89
Bijlage 25. Operationalisatieschema	93
Bijlage 25. originele antwoorden vragenlijst sedentair gedrag 0-meting	108
Bijlage 26. originele antwoorden vragenlijst sedentair gedrag 1-meting	108
Bijlage 27. originele antwoorden evaluatie face-to-face coachgroep	108
Bijlage 28. originele antwoorden evaluatievragenlijst online coaching.....	108
Bijlage 29. Resultaten vragenlijst sedentair gedrag berekeningen.....	108
Bijlage 30. Resultaten evaluatie online en face-to-face berekeningen.....	108
Bijlage 31. Resultaten Activ8 data berekeningen	111

Inleiding

Aanleiding:

Uit het Europese rapport van TNS Opinion & Social (2013) blijkt dat 62% van de Nederlanders van 15 jaar en ouder vijfenhalf uur of meer per dag zittend doorbrengt. Zelfs 25% daarvan zit meer dan achtenhalf uur per dag. Gemiddeld zitten Nederlanders zeven uur op een dag. Daarmee is Nederland koploper in Europa (Bennie, Chau, van der Ploeg, Stamatakis, Do & Bauman, 2013). Voor bedrijven wordt de vitaliteit van de medewerkers steeds belangrijker. Vitale medewerkers zijn minder vaak ziek, leveren daardoor minder kosten op voor de werkgever en presteren beter (Van Deursen & Koenders, 2007). Onderzoek binnen een managementteam wees uit dat 26% van het verzuim werd veroorzaakt door medische beperkingen. Dit had tot gevolg dat 13,6% van de loonlasten werd besteed aan gezondheidszorg (Bass & Fleury, 2011). Mensen met een optimale leefstijl hebben een verzuimpercentage van 2,2%. Daarentegen is het verzuimpercentage 6,1% bij mensen met ongunstige leefstijl factoren zoals matig bewegen, roken en een hoog BMI (Van Deursen & Koenders, 2007). Verder zullen medewerkers die meer bewegen een kleinere kans hebben op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, kanker en diabetes (Satcher, Philip, Griffith Joyner & McMillen, 1996). Hierdoor zal het ziekteverzuim verminderen en zullen de kosten verlagen.

Er worden steeds meer projecten opgezet met als doel om de vitaliteit van de medewerkers te verhogen. Een project hiervan is FontysFit. FontysFit heeft als doel om onder de Fontys medewerkers bewustwording te creëren over het belang van een gezonde leef- en werkstijl door ze hierin te stimuleren. Hierbij wil FontysFit een stap zetten in de richting van duurzame inzetbaarheid, waarbij rekening wordt gehouden met de specifieke omstandigheden en wensen van medewerkers (Fontys Hogescholen, 2015). Binnen FontysFit staan de volgende vier pijlers centraal: voeding, samen, mindset en beweging. Opdrachten worden ontwikkeld naar aanleiding van deze pijlers. Ze hebben als doel om bewustwording te creëren en dit om te zetten in actie. De pijlers 'voeding' en 'beweging' spreken voor zich, de pijler 'samen' staat voor de sociale component tijdens activiteiten en de pijler 'mindset' staat voor gedrag, attitude en bewustwording tegenover een gezondere leefstijl.

Het Physical Activity Centre (PAC) is een beweegproject opgezet door Fontys Sporthogeschool. Binnen het PAC zijn verschillende samenwerkingsverbanden ontstaan met externe partijen, waaronder FontysFit. PAC FontysFit is opgezet met als doel de vitaliteit van de Fontys medewerkers te verhogen. De theoretische kennis van de Fontys Sporthogeschool wordt gecombineerd met praktische begeleidingsvaardigheden. Hierdoor kunnen studenten beweeginterventies op maat ontwikkelen en deze implementeren in de organisatie, een individu en zijn of haar omgeving (PACket, 2015).

Het is van belang voor de gezondheid dat de medewerkers zich bewust worden van het huidige gedrag dat ze vertonen. Door activiteiten van PAC FontysFit wordt bewustwording gecreëerd en worden er vervolgens activiteiten aangeboden om handvaten te bieden voor gezond gedrag. De medewerker kan bijvoorbeeld bewust gemaakt worden over de mate van zijn sedentair gedrag. Vervolgens kan er kennis over teveel sedentair gedrag en bijkomende gezondheidsrisico's aan worden toegevoegd. Hierdoor wordt mogelijk de kans op bewust nadenken over verandering groter en stijgt de intrinsieke motivatie hiervoor.

Probleemstelling:

Het is onbekend in welke mate de medewerkers kennis hebben over vitaliteit en in hoeverre zij een gezonde leefstijl hebben. Deze constatering is de aanleiding voor de probleemstelling in dit onderzoek. Uit eigen ervaring blijkt dat medewerkers bij een gezonde leefstijl aan sporten en gezond eten denken. Slechts één enkele medewerker denkt na over de relatie tussen sedentair gedrag en de gezondheid. Langdurig zitten leidt tot gezondheidsrisico's zoals vervroegd overlijden, diabetes type 2, hart- en vaatziekten (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic & Owen, 2008). Aandacht hiervoor met een goede aanpak is een kans om de vitaliteit

van de Fontys medewerkers te verhogen. Voorafgaand aan het onderzoek is een beweegcompetitie bij instituut BEnT gehouden onder leiding van PAC FontysFit. Hierbij was de gemiddelde sedentaire tijd tijdens de werkweek 9,6 uur (573,3 minuten) per persoon per dag (bijlage 1). Dit ligt boven het gemiddelde van 7 uur waardoor er voldoende evidentie is gevonden om onderzoek te doen naar sedentair gedrag. Het sedentair gedrag werd gemeten met behulp van de Activ8. Door een snelle technologische groei wordt er tegenwoordig steeds meer gebruik gemaakt van accelerometers zoals de Activ8 om beweeggedrag in kaart te brengen (Vries, Verheijden, Galindo Garre & Engbers, 2009). Accelerometers worden gebruikt om de deelnemer te voorzien van feedback en om op verschillende momenten zitgedrag te vergelijken. Feedback is een zeer effectieve methode voor het bijstellen van verandering in gedrag (Brug, van Assema & Lechner, 2012).

Om het sedentair gedrag te verminderen kan een nieuwe tool worden ingezet om bewustwording en intrinsieke motivatie te creëren onder de medewerkers, namelijk coaching. De organisatie van PAC FontysFit geeft via persoonlijke communicatie aan dat dit tot heden wordt gemist. PAC FontysFit kan coaching inzetten om meer bewustwording te creëren en gedragsverandering plaats te laten vinden bij medewerkers. Dit kan vervolgens bijdragen aan een gezondere leefstijl van de medewerkers.

In dit onderzoek zal gebruik gemaakt worden van verschillende coachmethodes (online coaching en face-to-face coaching) gericht op het verminderen van het sedentair gedrag van Fontys medewerkers. Dit wordt gedaan in combinatie met de Activ8. Het doel is om erachter te komen wat voor invloed beide coachmethodes hebben op het sedentair gedrag van de Fontys medewerkers, en wat het meest effectief werkt.

Het onderzoek wordt uitgevoerd onder de Fontys medewerkers van instituut BEnT. Vervolgens kan de kennis worden gebruikt om wellicht meer coachtrajecten te starten binnen instituut BEnT, als er positieve effecten worden waargenomen. Instituut BEnT wil de vitaliteit van de medewerkers verhogen en heeft eerder ook meegedaan aan de beweegcompetitie, waardoor voor dit instituut gekozen is (Macon, 2016).

Bovenstaande aanleiding en probleemstelling hebben geleid tot de onderzoeksvraag van dit onderzoek.

Wat is de invloed van een drie weeks online- en face-to-face coachtraject op het sedentair gedrag tijdens werktijd van de Fontys medewerkers van instituut BEnT?

Leeswijzer

In hoofdstuk 1.1 staat beschreven wat sedentair gedrag inhoudt, wat hiervan de gevolgen zijn en welke determinanten sedentair gedrag heeft. In hoofdstuk 1.2 staat informatie over bruikbare interventiemethoden, Motivational Interviewing en de Self Determination Theory. In hoofdstuk 1.3 wordt coaching besproken en worden twee soorten coaching uitgelicht, namelijk face-to-face coaching en online coaching. Hierbij wordt ook het gebruik van een accelerometer, de Activ8, besproken. In de methode, in hoofdstuk 2, staat uitgewerkt hoe het onderzoek is uitgevoerd. Vervolgens komt in hoofdstuk 3 terug wat de resultaten uit het onderzoek zijn. In hoofdstuk 4 staat de discussie waarin teruggeblikt wordt op het onderzoek. Vervolgens zijn de conclusies en aanbevelingen uitgewerkt in hoofdstuk 5 en 6. Daarna komt de literatuurlijst en de uitgewerkte bijlagen.

1. Literatuurstudie

1.1 De invloed van sedentair gedrag op de gezondheid

1.1.1 Sedentair gedrag

Onder sedentair gedrag wordt zitten en liggen verstaan, waarbij slapen niet wordt meegerekend. Hierbij kan gedacht worden aan activiteiten zoals autorijden, televisie kijken, eten, lezen, computeren en kaarten (Ainsworth et al., 1993). Tijdens deze activiteiten is het energieverbruik laag. Sedentair gedrag wordt gedefinieerd aan de hand van Metabool Equivalent (MET) waarden. De MET-waarde drukt de hoeveelheid energie uit die een bepaalde fysieke activiteit kost ten opzichte van het energieverbruik in rust (bijlage 2) (Ainsworth et al., 2001). Internationaal gezien wordt onder sedentair gedrag een activiteit van 1,0 tot 1,5 MET verstaan, met daarbij een zittende of achterover leunende houding (WHO, 2010c; Ainsworth, 2011). Alle activiteiten met een hogere waarde dan 1,5 MET worden beschouwd als non-sedentair gedrag. Voor volwassenen geldt dat licht intensieve activiteiten een MET-waarde hebben van 1,5 tot 3 MET. Voorbeelden van activiteiten met deze MET-waarden zijn yoga, licht huishoudelijke activiteiten (koken, stoffen, afwassen), staan en wandelen (Ainsworth et al., 1993). Matig intensieve activiteiten hebben een MET-waarde van 3 tot 6 MET. Hoog intensieve activiteiten hebben een MET-waarde van 6 MET en hoger (Hoye, Boen & Lefevre, 2012) (bijlage 2).

1.1.2 'Teveel' sedentair gedrag en de gevolgen hiervan

Voor volwassenen zijn er nog geen richtlijnen bekend over de hoeveelheid sedentair gedrag (Hendriksen et al., 2010a). Het is wel van belang dat hiervoor een richtlijn komt als toevoeging op de beweegnormen. Door een duidelijk opgestelde richtlijn kan men een indruk krijgen van een sedentaire levensstijl.

Om het sedentair gedrag te verminderen zal zowel de totale zittijd gereduceerd moeten worden als zitmomenten onderbroken moeten worden (Hamilton, 2008; Owen, Healy, Matthews & Dunstan, 2010; Healy, 2012). Een specifiek advies is om elk uur het zitten twee of drie keer te onderbreken met minimaal twee minuten. Het is hierbij van belang dat de beenspieren worden geactiveerd (Hendriksen, et al., 2013; Van Acker & De Meester, 2015). Wanneer sedentair gedrag vertoond wordt zijn de beenspieren nauwelijks actief. Aangezien de beenspieren de grootste spieren van het lichaam zijn, hebben deze een belangrijke rol bij bijvoorbeeld het op gang brengen van metabole processen (Hamilton, et al., 2008; Hendriksen, et al., 2010; Healy, 2012). Wanneer de beenspieren nauwelijks gebruikt worden neemt de concentratie van vetten toe. Tegelijkertijd neemt de insuline gevoeligheid af die ervoor zorgt dat glucose (suiker) wordt omgezet in glycogeen, om vervolgens opgeslagen te worden. Hierdoor kunnen ziekteprocessen zoals insulineresistentie, abdominale obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes worden versneld (Potenza et al., 2009; Mol, 2015). Het sedentaire gedrag onderbreken vermindert ook de kans op cardiovasculaire aandoeningen (Dunstan, et al., 2012). Net zoals de kans op musculair- en skelet aandoeningen die kunnen ontstaan door lang in dezelfde houding te zitten (McLean, Tingley, Scott & Rickards (2001).

Eén uur sporten kan de negatieve effecten van langdurig sedentair gedrag niet compenseren. Het doorbreken van het sedentair gedrag door regelmatig licht lichamelijk actief te zijn, is effectiever (Duvivier, et al., 2013). Personen die niet bewegen en veel sedentair gedrag vertonen hebben de grootste kans op welvaartsziekten (Teychenne, Ball & Salmon, 2010).

Er is geen eenduidige richtlijn over een maximaal aantal uur sedentair gedrag. Er is wel bekend dat sedentair gedrag leidt tot mortaliteit (vroegtijdig overlijden) (Bennie, et al., 2013). De kans op mortaliteit wordt bij elk uur zitten met twee procent verhoogd. Vanaf zeven uur zitten is de kans hierop 5% per uur. Wanneer iemand meer dan 70% van de tijd sedentair

doorbrengt, is het risico om eerder te sterven vijf keer zo groot (Matthews et al., 2012). Hieruit blijkt dat, hoe meer uren er achter elkaar gezeten wordt, hoe nadeliger dit is voor de gezondheid.

Uit deze paragraaf is te concluderen dat het onderbreken en verminderen van sedentair gedrag verschillende gezondheidsvoordelen heeft. Voor dit onderzoek is de volgende richtlijn opgesteld. Deze zal gehanteerd worden als het gaat om het verminderen van sedentair gedrag.

Elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.

Sedentair gedrag wordt vaak verward met lichamelijke inactiviteit. Een volwassen persoon is inactief wanneer deze geen enkele dag per week minstens 30 minuten matig intensief actief is (Hendriksen et al., 2010a). Een persoon met vertoning van teveel sedentair gedrag kan toch actief zijn en voldoen aan beweegnormen, zoals de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de Fitnorm (WHO, 2010c). Dit komt doordat deze normen niet spreken over activiteit gedurende de gehele dag. Wanneer een persoon tijdens werktijd en vrije tijd continu zit, maar tussendoor een half uur fietst, dan wordt voldaan aan de beweegnorm. Deze persoon vertoont echter wel te veel sedentair gedrag volgens de opgestelde norm. Het is dus van belang om onderscheid te maken tussen beweeggedrag en sedentair gedrag.

1.1.3 Determinanten van sedentair gedrag

Werknemers die werkzaam zijn in het onderwijs hebben een zittend beroep. Docenten zitten niet de gehele dag, aangezien zij vaak staand les geven, maar de verdere functie van het beroep omvat perioden van langdurig sedentair gedrag (Commissaris & Hendriksen, 2015).

Determinanten van gedrag worden gedefinieerd als 'factoren die bijdragen aan het tot standkomen of in stand blijven van bepaald gedrag' (Zorgcontext, 2015). Binnen de bedrijfsomgeving is sprake van een '(gedrags)norm' die grote invloed heeft op het gedrag van een persoon. Wanneer iedereen de dag zittend doorbrengt is dit de norm, als deze norm niet wordt veranderd, zal het gedrag van de werknemers ook niet snel veranderen (Owen et al., 2011).

De normen worden versterkt door sociale controle, inrichting van de omgeving en beleidsbeslissingen. Vitaal werken moet worden opgenomen in het beleid en worden gecommuniceerd naar de medewerkers. Hierdoor zal de sociale norm 'zitten is hard werken en staand niet' kunnen veranderen. Een kantoorwerkplek stimuleert langdurig sedentair gedrag (Owen, et al., 2011). Wanneer de omgeving anders wordt ingericht en er bijvoorbeeld sta-werkplekken worden gecreëerd, zal staand werken eerder worden geaccepteerd en als norm worden gezien. De inrichting van de omgeving bepaalt immers ons gedrag (Karen Hitters, 2015).

1.2 Gedragsverandering

Van het gedrag dat iemand vertoont is 95% onbewust gedrag en 5% bewust gedrag (Tiggelaar, 2006). Zitten is veelal onbewust gedrag en daardoor een gewoonte geworden. Het is normaal om te zitten. Denk hierbij aan visite waarvoor meteen een stoel aangeboden wordt, op het werk/school is zitten de regel en vergaderingen vinden zittend plaats. De omgeving is zo ingericht dat zitten wordt gestimuleerd omdat overal zitplekken aanwezig zijn. Om de mate van de hoeveelheid sedentair gedrag te veranderen is het nodig om eerst bewustwording te creëren. Dit kan door middel van verschillende maatregelen te nemen (zie paragraaf 1.2.1). Alleen bewustwording leidt echter niet tot verandering, hier is ook motivatie voor nodig. Motivatie kan pas ontstaan wanneer er bewustwording heeft plaatsgevonden (Prochaska & Velicer, 1997). Door middel van coaching volgens MI, in combinatie met enkele maatregelen, kan de bewustwording en motivatie worden verhoogd. Door middel van MI wordt er ingespeeld op de componenten, 'willen', 'kunnen', en 'prioriteit'. Deze componenten hangen samen met een motivatietheorie, de Self Determination Theory.

1.2.1 Interventies voor gedragsverandering

Volgens Van Acker & De Meester (2015) is het van belang dat wordt begonnen met een laagdrempelig alternatief voor het verminderen van sedentair gedrag. Hoe intensiever de activiteit wordt, hoe hoger de drempel en hoe meer weerstand (Van Acker & De Meester, 2015). Eerst worden beweegmomentjes gepromoot met een lichte intensiteit tijdens werktijd. Voorbeelden hiervan zijn staand bellen, staand computerwerk doen of meer lopen. Vervolgens komen activiteiten van matige intensiteit aan bod, zoals het nemen van de trap.

Een interventiemix met educatieve maatregelen en faciliterende maatregelen en/of afspraken op beleidsondersteuning gericht op het sedentair gedrag tijdens werktijd zal het meest effectief zijn (Van Acker & De Meester, 2015; Hitters, 2015).

Onder educatieve maatregelen wordt het volgende verstaan:

- Verhogen van de kennis en het bewustzijn over de norm van sedentair gedrag (Greef, 2009).
- Aanleren van gedragsveranderingstechnieken voor het monitoren van gedrag om bewustzijn te verhogen: bijvoorbeeld door het stellen van doelen en het bijhouden van een dagboek.
- Het bespreken van korte termijn voordelen om deze af te wegen tegen de nadelen.
- Voorlichting geven over licht intensieve beweegmomenten welke ingelast kunnen worden.

Onder faciliterende maatregelen wordt het volgende verstaan:

- Stappentellers of accelerometers, zoals de Activ8.
- Staande werkplekken/ zit sta-bureaus (Homborgh & Thé, 2013).
- Het gebruik van verstelbare bureaus. Dit vermindert het aantal klachten aan het bewegingsapparaat en verhoogt binnen een 4-wekenprogramma de productiviteit van de werknemers (Hedge, 2004). De totale sedentaire tijd kan hiermee worden vermindert met gemiddeld 77 minuten binnen een werkdag van 8 uur (Neuhaus et al, 2014).
- Draagbare bureau-fietsen.
- Het vergroten van de afstanden tussen bijvoorbeeld het bureau en de printer of prullenbak.
- Het aanbieden van lunchwandelen.

Verder kunnen de volgende afspraken op beleidsondersteuning gemaakt worden:

- Ondersteuning vanuit de omgeving en/of werksetting zodat sedentair gedrag niet meer als de norm gezien wordt.

- Expliciete aanmoediging in werksetting (zoals ambassadeurs, coaches, werkgevers die erachter staan). Inzet van rolmodellen, het betrekken van collega's bij de veranderingen en voorbeeldgedrag vanuit de eigen sociale omgeving werken stimulerend.
- Invoeren om van staand vergaderen en/of wandelend overleggen de norm te maken waardoor de totale sedentaire tijd wordt verminderd (Plotnikoff & Karunamuni, 2012).

Door interventies vooral te richten op het individu wordt de slagingskans van duurzaamheid verhoogd (Plotnikoff & Karunamuni, 2012).

De hierboven genoemde maatregelen kunnen worden vertaald naar een interventie. Bij de educatieve maatregelen wordt vooral het kennis geven benadrukt met daarbij het aanleren van gedragsveranderingstechnieken. Kennisoverdracht alleen leidt niet tot gedragsverandering (Brug, 2012). Hierdoor is het belangrijk dat binnen een interventie het aanleren van gedragsveranderingstechnieken met daarbij kennisoverdracht samengevoegd wordt.

Een interventie kan ook gericht worden op het aanpassen van de faciliteiten. Echter zullen alleen de faciliterende maatregelen geen gedragsverandering veroorzaken (Homborgh & Thé, 2013). Hiervoor is eerst kennis nodig in combinatie met het bespreken van de voor- en nadelen en de gevolgen van het huidige en nieuwe gedrag. Als er niet wordt ingezien dat verandering noodzakelijk is, zullen de medewerkers de faciliteiten nauwelijks benutten. Om verandering door te voeren via een interventie op beleidsondersteunend vlak is eerst bewustwording nodig. Zoals hierboven vermeld is, is hiervoor kennis in combinatie met gedragsveranderingstechnieken nodig. Eerder kunnen de maatregelen op beleidsondersteunend niveau niet worden toegepast.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat het aanleren van gedragsveranderingstechnieken noodzakelijk is om maatregelen te nemen, zodat het sedentair gedrag wordt verminderd. Een manier hiervoor is 'Motivational Interviewing' (MI) (Merendonk, 2013).

1.2.2 Motivational Interviewing

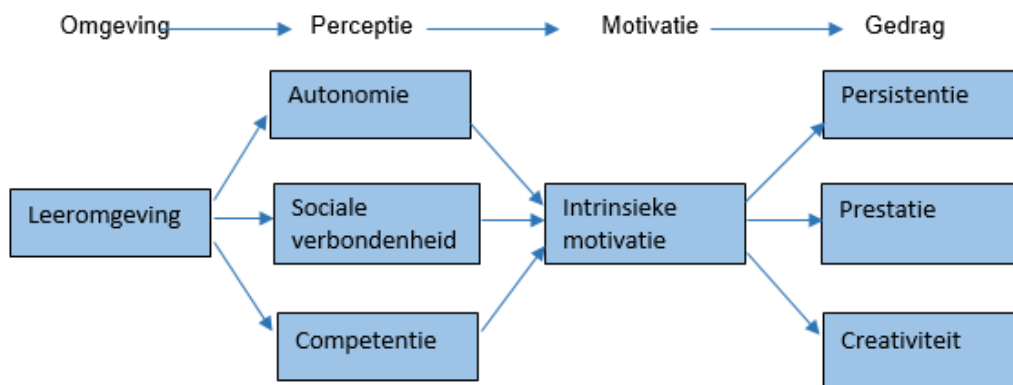
'MI' is een doelgerichte gespreksmethodiek die gericht is op het versterken en ontlocken van intrinsieke motivatie voor gedragsverandering' (Merendonk, 2013). Dit wordt gedaan door de volgende principes: stellen van open vragen, empathie tonen, reflectie, uitlokken van verandertaal, vermijden van discussie, omgaan met weerstand, omgaan met discrepantie en het verstrekken van informatie (Miller & Rollnick, 2002). Door middel van MI worden voor- en nadelen van gedragsverandering gezamenlijk besproken en wordt gezocht naar oplossingen om het doel te bereiken. Motivatie om te veranderen wordt niet opgelegd, dit wordt uitgelokt bij de cliënt (Merendonk, 2013). De persoon is verantwoordelijk voor het uitspreken en/of oplossen van ambivalentie (het wel of niet willen veranderen), niet de professional. Overtuigen werkt niet om ambivalentie op te lossen, de persoon moet dit zelf ontdekken (Merendonk, 2013). De professional dient hiervoor als gespreksleider waarbij hij helpt om de ambivalentie te signaleren en een oplossing hiervoor te ontdekken. De interpersoonlijke interactie vergroot de kans tot verandering (Bartelink, 2013). Tijdens gesprekken is het van belang om de nadelen van het huidige gedrag en het gevoel hierbij te laten benoemen door de deelnemer. Vervolgens komen de voordelen van verandering aan bod (Miller & Rollnick, 2012).

Volgens Miller & Rollnick (2012) zijn er drie belangrijke componenten van verandering: 'willen', 'kunnen' en 'prioriteit'. Als een persoon tevreden is met het huidige gedrag zal hij dit niet willen veranderen. Zodra het gedrag dat vertoond wordt afwijkt van het gewenste gedrag of eigen verwachtingen van de persoon, ontstaat de motivatie om te veranderen. De tweede component is 'kunnen'. Het komt voor dat een persoon wil veranderen maar dit niet kan. De intrinsieke motivatie wordt gestimuleerd als de persoon gelooft in verandering, vindt dat het doel haalbaar is en weet hoe hij hierheen gaat werken.

Vervolgens is de 'prioriteit' van belang. De stap naar verandergedrag kan pas worden gezet wanneer de persoon er klaar voor is. Bereidheid en vertrouwen leidt niet direct tot prioriteit. Verandergedrag kan worden bereikt door eerst bewustwording te creëren. Intrinsieke motivatie leidt vervolgens tot persistentie (instandhouding), prestatie en creativiteit. Dit is terug te zien in het gedrag van de persoon (Deci & Ryan, 2000).

1.2.3 Self Determination theorie (SDT)

De SDT is een motivatie theorie gericht op het veranderen van gedrag (Deci & Ryan, 2000). De SDT werkt vanuit een positief mensbeeld. Hierbij wordt gesteld dat werknemers graag werken, talenten willen ontwikkelen en verantwoordelijkheid willen nemen wanneer dit wordt gestimuleerd. De SDT wordt binnen dit onderzoek gebruikt omdat het belangrijk is om vanuit kwaliteiten te werken en deze in te zetten. Overige theorieën stellen vooral dat medewerkers van nature lui zijn, gedirigeerd en gecontroleerd moeten worden omdat ze zich anders niet inzetten (McGregor, 1960; Shapiro, 2005). De SDT richt zich op het bevredigen van drie basisbehoeften vanuit de interne motivatie van een persoon. Deze basisbehoeften zijn: autonomie, sociale verbondenheid en competentie (ABC) (Deci & Ryan, 2000). In figuur 1 wordt de STD schematisch weergegeven.



Figuur 1. Self Determination Theory (Deci & Ryan, 2000)

De basisbehoefte 'autonomie' is van belang zodat de medewerkers vrijheid hebben om te werken aan zelfgekozen doelen. Het geven van autonomie is nodig zodat integratie en vrijheid word ervaren. Dit is een belangrijk aspect om goed te kunnen functioneren (Deci & Ryan, 2000). Dit kan vervolgens wellicht positief werken op de mate van verandering van het sedentair gedrag. Dit komt doordat de persoon zelf kan beslissen hoe het sedentair gedrag onderbroken wordt en de eigen inbreng wordt gestimuleerd.

Een goede vertrouwensband met de coach zal de 'sociale verbondenheid' versterken en wellicht meer stimuleren om te veranderen.

Competent voelen ('competentie') geeft vertrouwen in het eigen kunnen en werkt stimulerend. Om competent te worden kan de persoon zijn eigen capaciteiten gebruiken. Hierbij horen haalbare uitdagingen, en de medewerker moet geloven dat hij in staat is om te veranderen. De basisbehoeften 'ABC' leiden tot een grotere intrinsieke motivatie, dat is de motivatie die vanuit de persoon zelf komt (Deci & Ryan, 2000; Reijnen, 2014).

1.3 Coaching

MI in combinatie met de SDT kan worden toegepast tijdens coaching. Coaching richt zich op het individu en speelt in op de individuele behoeften en voorkeuren van de coachee. Uit verschillende studies blijkt dat coaching effectief is voor het verbeteren van prestaties van medewerkers (Jones, Woods & Guillaume, 2015; Theeboom, Beersma & van Vianen, 2013).

Het European Mentoring & Coaching Council (EMCC) heeft in 2010 een definitie van coaching opgesteld. Deze is vervolgens overgenomen door de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO), de Nederlandse partner van het EMCC.

'Coaching en mentoren zijn activiteiten binnen het gebied van professionele, persoonlijke en organisatorische ontwikkelingen met focus op individuen, team, organisaties of een bredere context, met het bijzondere doel om andere personen te laten vertrouwen in hun eigen ideeën en om vooruitzichten te vergroten en hen in alternatieve manieren te zien en te testen voor verbetering van bekwaamheid, besluitvorming en verhoging van de kwaliteit van leven' - EMCC, 2010.

Coaching draagt effectief bij aan verhoging van het streven naar doelen, het welzijn en hoop van de coachee (de gecoachte persoon) (Green, Oades & Grant, 2006). Voor de wijze van coaching zijn een aantal aspecten van belang: MI, goal setting, self-monitoring en self-evaluation (Green, Oades & Grant, 2006). Het eerste aspect past binnen face-to-face (F2F) coaching, de overige aspecten komen ook bij online coaching aan bod.

Binnen 'goal setting' wordt besproken wat er gaat veranderen en binnen welke termijn dit gebeurt. Tijdens coaching wordt er gebruik gemaakt van de theorie 'SMART' (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden) om doelen op te stellen (Doran, 1981). Door SMART-doelen op te stellen is de kans groter dat doelen daadwerkelijk worden behaald, dat de effectiviteit van de coaching en de mate van tevredenheid hoger worden (Coaching Research Institute LLP, 2014). Dit wordt ondersteund door de Goal Setting Theorie van Locke (1996).

'Self monitoring/feedback' is nodig, omdat dit informatie oplevert om te achterhalen in welke mate goal setting geslaagd is (Brug, 2012).

Als laatste is 'self-evaluation' van belang. Hierbij gaat het om het resultaat van de acties en of deze succesvol waren. Vervolgens kan, indien mogelijk, het doel en de weg erheen worden bijgesteld (Wiekens, 2012).

Er wordt binnen dit onderzoek onderscheid gemaakt tussen verschillende typen coaching. Dit zijn face-to-face (F2F) coaching en online coaching. Dit onderscheid wordt gemaakt, doordat beide typen coaching inspelen op het individu. Eerder bleek dat interventies gericht op het individu, de slagingskans en duurzaamheid verhoogd (Plotnikoff & Karunamuni, 2012). Groeps-coaching is hierdoor een minder geschikte interventie. Verder is er peer-coaching. Peer-coaching speelt ook in op het individu, maar hiervoor is veelal observatie nodig om vervolgens feedback te geven. Het VIP-model is hiervan een voorbeeld (Thurlings, 2012). Doordat onderbreken van sedentair gedrag bewegend plaatsvindt en daardoor lastig te observeren en/of filmen, wordt deze methode uitgesloten. Tussen F2F en online coaching kan verschil ontstaan, doordat interpersoonlijke interactie de kans tot verandering vergroot (Bartelink, 2013). In een eerder onderzoek is verschil gebleken tussen een F2F coachgroep en een zelf-coachende groep. Dit onderzoek was echter gericht op fysieke activiteit (Hoye, et al., 2015).

1.3.1 Face-to-face coaching

Coachgesprekken worden gevoerd aan de hand van MI. De principes van MI sluiten aan op de SDT met hierbij de behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie (Markland, Ryan, Tobin & Rollnick, 2005). Aan de hand van de drie basisbehoeften kan het gesprek worden vormgegeven. Hierdoor worden deze theorieën gekoppeld.

F2F coaching wordt gekenmerkt door persoonlijk contact waarbij de coach en coachee elkaar op afgesproken tijdstippen treffen. Enkele coach sessies blijken al grote effecten te hebben (Greif, 2007; Jones, et al., 2015). De steun die een coach biedt is wellicht belangrijker dan het aantal sessies en de duur ervan (Coaching Research Institute LLP, 2014).

Verder blijkt dat de spreiding van de coachsessies invloed heeft op de resultaten. De scores zijn optimaal bij coaching één keer in de 1-2 weken. Een langere tussenperiode van coachgesprekken heeft een minder effect (Coaching Research Institute LLP, 2014).

1.3.2 Online coaching

Online coaching wordt gekenmerkt door zelf- coaching uitgevoerd door de coachee waarbij oppervlakkig individueel contact plaatsvindt met een coach achter de schermen. Communicatie vindt plaats zonder fysieke aanwezigheid van elkaar.

Voor de start van online coaching vindt er een persoonlijk intake gesprek plaats. Een Nadeel van online coaching is dat er minder verdieping kan plaatsvinden omdat er na de intake geen F2F gesprekken worden gevoerd. Er is enkel contact via mail waarbij informatie wordt verstuurd door de coach.

1.3.3 Activ8

Als hulpmiddel voor beide typen coaching kan er gebruik worden gemaakt van accelerometers. Één van de vele accelerometers is de Activ8. De Activ8 is een beweegmonitor die de volgende lichamelijke activiteiten meet: liggen, zitten, wandelen, rennen en fietsen. Het persoonlijk online dashboard op de Activ8 site kan worden gebruikt voor zelf- coaching en externe coaching (Activ8 Living Lab, 2015). Hierdoor kan er teruggekeken worden hoeveel er gezeten wordt gedurende de dag. Doordat elk type activiteit wordt herkend is het mogelijk om gericht te coachen op het activiteitengedrag. Het is nog niet bekend of de combinatie met enkel online coaching werkt of dat coachgesprekken met een leefstijlcoach van belang zijn (Adim, 2015). Volgens Lauwerijssen (2015) is een fysieke coach van belang en maakt de Activ8 coachen op afstand 'persoonlijker, specifiek, objectiever, en effectiever'. Door inzicht in het activiteiten gedrag ontstaat hierover meer bewustzijn. De coach kan hierdoor de effectiviteit van een interventie monitoren (Lauwerijssen, 2015). Door binnen dit onderzoek verschil te maken tussen F2F coaching en online coaching zal blijken of de fysieke coach noodzakelijk is of dat de Activ8 voldoende is.

Uit een validatiestudie van de Activ8 blijkt dat 'zitten' goed wordt gemeten door de Activ8 (Bussman, Ebner-Priemer & Fahrenberg, 2006). Ook wandelen en traplopen wordt over het algemeen goed gemeten. Traplopen wordt regelmatig als 'staan' gemeten. Liggen wordt veelal geregistreerd als 'zitten'. Wanneer de Activ8 wordt neergelegd, meet deze de activiteit 'liggen' of eigenlijk 'niet dragend' (Bussman, et al., 2006). Hiermee moet rekening gehouden worden tijdens het interpreteren van de Activ8 gegevens.

Het gebruik van de Activ8 kent ook enkele nadelen wat betreft de validiteit. Wanneer er andere spullen in de broekzak zitten of wanneer de Activ8 aan de zijkant van het been gedragen wordt, kunnen bewegingen verkeerd geïnterpreteerd worden (Bussman, et al., 2006). Dit knelpunt kan worden geminimaliseerd door het te vermelden in een handleiding of tijdens het uitdelen van de Activ8. Wanneer de Activ8 niet wordt gedragen of gekoppeld is aan de computer, worden er geen activiteiten geregistreerd. Hierdoor is er geen data om vervolgens uit te lezen en te interpreteren. Als de Activ8 niet wordt gekoppeld, dan worden de gemeten resultaten niet opgeslagen in het online dashboard en kan zowel de deelnemer

als de coach deze niet inzien. Een overzicht van de voor-en nadelen van de Activ8 staan in bijlage 4.

Voor dit onderzoek is het van belang dat sedentair gedrag en de onderbrekingen van sedentair gedrag gemeten worden. Hiervoor is de Activ8 een goed hulpmiddel om naast het coachen te gebruiken.

2. Methode

2.1 Type onderzoek

Binnen dit onderzoek werden twee verschillende coachmethodes gebruikt en later met elkaar vergeleken. Dit zijn F2F coaching en online coaching. Dit is gedaan door middel van kwantitatief onderzoek. De gekozen instrumenten hiervoor zijn Activ8 data, vragenlijsten en een dagboek. Met deze gegevens werden de intakegesprekken en de coaching ingericht. De coaching werd gebruikt als middel om het sedentair gedrag bij de medewerkers te verminderen.

Het vaststellen van oorzakelijke relaties en verschillen tussen F2F coaching en online coaching met sedentair gedrag stond centraal in dit onderzoek. Dit heeft geleid tot een verklarend onderzoek. Na dit onderzoek wordt duidelijk of F2F coaching en/of online coaching effectief zijn voor het verminderen van sedentair gedrag tijdens werktijd.

2.2 Populatie en steekproefselectie

De populatie bestond uit medewerkers van Fontys Hogescholen, werkzaam op locatie Rachelsmolen. Dit onderzoek werd uitgevoerd onder medewerkers van het instituut bedrijfsmanagement, educatie en techniek (BEnT). Het management van instituut BEnT wil inzetten op vitaliteit van de medewerkers (MACON, 2016). Hierdoor is er in oktober 2015 voor de tweede keer een beweegcompetitie opgezet door FontysFit. Door de beweegcompetitie is de doelgroep al bekend met de Activ8 en bewuster over het activiteitengedrag.

Vier afdelingen van instituut BEnT namen deel aan de beweegcompetitie (bijlage 5). In totaal hadden 73 medewerkers tussen de 23 en 64 jaar meegedaan aan de beweegcompetitie (bijlage 1, dia 2). Vanuit deze deelnemers is een groep van 33 personen geselecteerd aan de hand van selectiecriteria (bijlage 6). Deze personen konden participeren in het onderzoek.

De eerste benadering van de medewerkers voor het coachtraject vond plaats tijdens de eindpresentatie van de beweegcompetitie. De coach heeft uitleg gegeven over het coachtraject (bijlage 8). Hierbij hebben zeven medewerkers zich direct ingeschreven. Vervolgens zijn medewerkers gebeld. Zonder reactie daarop zijn ze gemaild (bijlage 8). Er is gekozen voor een benadering met zoveel mogelijk persoonlijk contact omdat dit tijdens de coaching ook centraal stond.

In totaal namen 17 medewerkers deel aan het coachtraject. Na de 0-meting is aan de hand van kenmerken (leeftijd, geslacht, functie, aanstelling en afdeling) een gecontroleerd willekeurige steekproef uitgevoerd voor verdeling over de twee coachgroepen (bijlage 7).

2.3 Meetinstrumenten

Er zijn verschillende meetinstrumenten gebruikt binnen dit onderzoek.

Een algemene vragenlijst omtrent sedentair gedrag tijdens werktijd is ingezet om de coaching persoonlijk in te richten. Een bestaande vragenlijst gericht op sedentair gedrag is gespecificeerd op dit onderzoek (Driesen & Hauwermeiren, 2014). Ook zijn vragen overgenomen uit het instrument 'wat beweegt jou?' (Commissaris & de Korte, 2012; Hitters & Mol, 2012).

Een evaluatie vragenlijst is gebruikt om het coachtraject te evalueren. Dit is gedaan om verbanden te kunnen leggen met de resultaten en de coaching te verbeteren. Aan de hand van de evaluatievragenlijst is ook de effectiviteit van de coaching te meten, samen met de Activ8 data. Ook wordt hierdoor de motivatie van de Self Determination Theory gemeten, op basis van de drie basisbehoeften, ABC.

Er is nog geen valide en betrouwbare vragenlijst ontwikkeld om de totale sedentaire tijd en het aantal onderbrekingen in kaart te brengen (Bernaards et al., 2011). Hierdoor is gebruik

gemaakt van de Activ8 om objectieve data te verkrijgen over het sedentair gedrag van de medewerkers tijdens werktijd. De bewustwording over het eigen activiteiten gedrag wordt hiermee ook verhoogd. Vervolgens kan de invloed van de coaching worden berekend aan de hand van de Activ8 data. De voor- en nadelen van de Activ8 staan in bijlage 4.

De deelnemers houden tijdens het drie weken durende coachtraject elke dag een dagboek bij (bijlage 24). Dit dagboek is opgesteld om bewustwording te creëren bij de deelnemers. De stellingen gaan over sedentair gedrag, het onderbreken hiervan en het bewustzijn hiervan. Hierbij wordt vooral gekeken naar redenen voor het activiteitengedrag ter aanvulling op de Activ8 data.

2.4 Interventie

Er zijn afwegingen gemaakt binnen de organisatie en inrichting van het coachtraject. Uit onderzoek blijkt dat enkele sessies goed resultaat opleveren (Greif, 2007; Jones, 2015). De afweging voor de termijn van drie weken is onder andere bepaald door bevinding uit een onderzoek, hierbij was geen verschil zichtbaar tussen de derde en vierde coachweek (Hoye, et al., 2015). De coachduur is mede bepaald om het aantal deelnemers te verhogen, aangezien een langere periode meer belastend zou zijn voor de al druk bezette Fontys medewerkers.

Voorafgaand aan de interventie zijn verschillende mails gestuurd met informatie over het traject (bijlagen 9, 10, 12 en 13).

De intake- en coachgesprekken zijn semi gestructureerd gevoerd. Dit houdt in dat de opbouw van het gesprek vast lag en de onderwerpen die aan bod kwamen waren uitgewerkt (bijlage 15, 16, 17, 18 en 19). Onderwerpen konden worden toegevoegd bij behoefte en vraag van de coachee.

Er is gekozen om een intake gesprek voorafgaand aan de interventie te houden zodat beide coachgroepen dezelfde voorkennis hadden over het eigen sedentair gedrag. De medewerkers kregen een persoonlijk rapport over de resultaten van de 0-meting welke werd besproken (bijlage 23). Hierdoor kon er gerichtere zelf-coaching plaatsvinden.

Online coaching

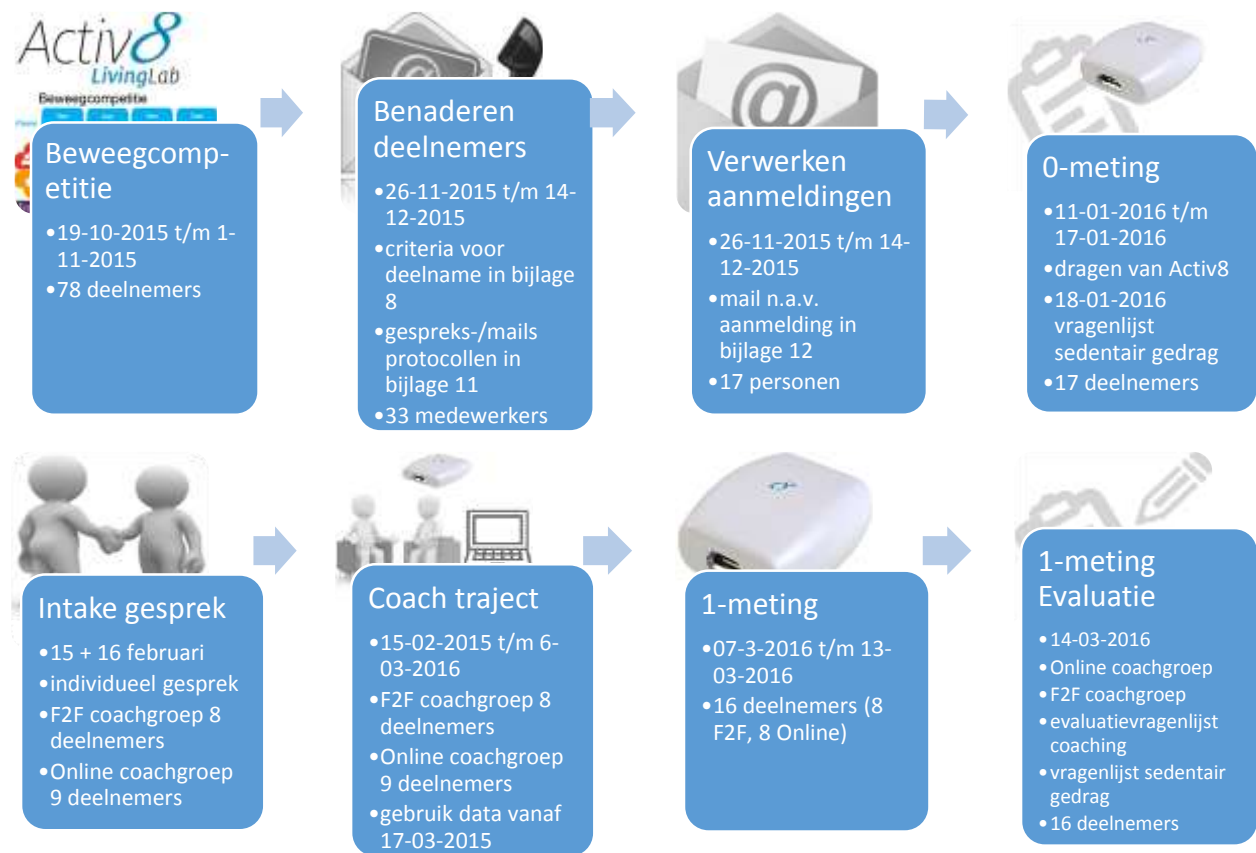
Tijdens de online coaching werd de Activ8 drie weken gedragen. De deelnemers moesten twee keer per dag de Activ8 data in het programma aflezen, waardoor er meer bewustwording plaatsvond over het gedrag (bijlage 11). Hierbij werd ook het dagboek ingevuld waarbij de stellingen gingen over bewustwording van het sedentair gedrag (bijlage 24). Door deze bewustwording kan ook de intrinsieke motivatie verhogen. De synchronisatie met het account werd gecontroleerd door de coach via een coachaccount op de Activ8 site. Elke week werden weetjes en tips gestuurd via de mail met betrekking tot sedentair gedrag (bijlage 14).

Face-to-face coaching

De deelnemers aan F2F coaching hadden dezelfde richtlijnen als de online coachgroep. Hieraan werd gedurende drie weken een 1-op-1 coachgesprek van een half uur per week toegevoegd (bijlage 15, 16, 17, 18 en 19). In de eerste week volgde dit gesprek enkele dagen na de intake, vervolgens steeds een week later. Tijdens deze gesprekken stonden betekenis geven aan de Activ8 data, het dagboek bespreken en mogelijkheden bespreken tot onderbreken van sedentair gedrag centraal. Hierdoor werd ook de intrinsieke motivatie van de deelnemers verhoogd, door het gebruik van MI met daarbij de SDT en bijbehorende basisbehoeften.

2.5 Plaats en tijd

In figuur 2 staat de onderzoeks-tijdslijn uitgewerkt.



Figuur 2 Onderzoeks-tijdslijn

De contactmomenten met de deelnemers vond plaats op Fontys locatie Rachelsmolen. De gesprekken werden aan een sta-overlegplek gevoerd in het kader van het onderzoek.

Na het drie weken durende coachtraject stopte alle vormen van coaching en vond de 1-meting plaats. Tijdens de 1-meting werd de Activ8 een volledige week gedragen en werden er vervolgens twee vragenlijsten ingevuld (bijlage 20, 21 en 22). Één vragenlijst werd vergeleken met de 0-meting om mogelijke verschillen te meten. Na de 1-meting werd de Activ8 ingeleverd bij de coach en vond er 10 minuten een afsluitend gesprek plaats met de deelnemers uit beide coachgroepen.

2.6 Betrouwbaarheid en validiteit

Activ8

De week voorafgaand aan de 0-meting hebben de deelnemers de Activ8 maximaal een uur gedragen, om te controleren of de Activ8 werkte en synchroniseerde. Tijdens de 0-meting zelf mocht alleen op dinsdagmiddag de Activ8 enkele minuten aan de laptop worden gekoppeld zonder de data te bekijken (bijlage 11). Hierdoor kon de coach controleren of de Activ8 naar behoren werkte. Verder werd de betrouwbaarheid verhoogd doordat de 0- en 1 meting beide in lesweken plaatsvonden en niet (een van) beide in de tentamenweek. Dit komt doordat de agenda een belangrijke externe invloed is. De agenda is tijdens les- en tentamenweken verschillend bij medewerkers.

Uit onderzoek is gebleken dat het meten van minimaal drie weekdays en twee weekenddagen genoeg is om betrouwbare informatie te verkrijgen over lichamelijke activiteit (Scheers, Phillipaerts, Lefevre, 2011). Er is echter niet gemeten of dit ook geldt voor

sedentair gedrag en kan er enkel een aanname gedaan worden. Wel werd de Activ8 een week gedragen voor het geval de data verzameling op een dag verkeerd zou gaan of deelnemers parttime werkten.

De validiteit van de Activ8 is in hoofdstuk 3.3 besproken. De conclusie hiervan was dat de Activ8 redelijk valide informatie geeft over het activiteitenpatroon. Binnen dit onderzoek is echter de betrouwbaarheid van traplopen het meest cruciaal. Deze activiteit wordt vaak gemeten als fietsen. Om verwarring bij de deelnemers te voorkomen, werd dit gemeld tijdens het intake gesprek.

Vragenlijsten

Validering van de vragenlijsten is gebeurd aan de hand van een operationalisatieschema (bijlage 25). Hierdoor is dekking geboden wat betreft beantwoording van de onderzoeksvraag. De vragenlijst sedentair gedrag is deels afgeleid van een bestaande vragenlijst, de vraagstelling is aangepast en vragen zijn verwijderd en toegevoegd (Driesen & Hauwermeiren, 2014). Dit is gedaan om de vragenlijst te optimaliseren. Wellicht is hierdoor de validiteit verminderd. Om de coachgesprekken te kunnen inrichten was de naam van de persoon noodzakelijk. De anonimiteit is hierdoor niet gewaarborgd tijdens de verwerking. Derden hebben geen inzicht in de namen met het daaraan gekoppelde resultaat.

Om de face validity te verhogen zijn de opgestelde vragenlijsten gecontroleerd door acht medestudenten. De feedback is verwerkt om de kwaliteit te verhogen. Dit betrof vooral de vraagstelling en essentie. Om de content validity te waarborgen zijn de vragenlijsten gecontroleerd door de werkplekbegeleider, twee docenten en de scriptiebegeleidster. Verder zijn met de docent coaching de gespreksprotocollen voor de intake- en coaching gesprekken doorgenomen. Vervolgens zijn deze nog door de werkplekbegeleider gecontroleerd. Om researcher error te voorkomen is ervoor gekozen dat de onderzoeker zelf alle de intake- en coachgesprekken afneemt.

Coaching

De kwaliteiten van de coach heeft invloed op de effectiviteit/ het resultaat, vandaar dat dit is gemeten middels de evaluatievragenlijst. De invloed is tot een minimum beperkt doordat er maar één coach was en de gesprekken hetzelfde werden ingericht. De coach was een beginnend professional in MI. Voor optimaal resultaat zijn meer jaren ervaring nodig in het voeren van MI gesprekken (Coaching Research Institute LLP, 2014).

Dagboek

Het dagboek is een nieuw instrument waardoor deze niet valide is. Het dagboek is een toevoeging op de coaching. Dit komt doordat het dagboek de objectieve Activ8 data aanvult. Er wordt ingegaan op redenen van het activiteitengedrag. Door het invullen van het dagboek staan de deelnemers vaker stil bij het gedrag wat wellicht leidt tot meer bewustwording. Er zijn richtlijnen gekoppeld aan het invullen van het dagboek. Hierdoor werd de kans op een gelijke manier van invullen vergroot.

Populatie

De kans bestaat dat de populatie een vertekend beeld geeft. Door vrijwillige aanmelding zijn de personen mogelijk al deels bewust van het gedrag en willen dit wellicht veranderen. Hierdoor is generaliseren naar overige medewerkers waarschijnlijk niet mogelijk. Verder zijn de coachgroepen op verschillende kenmerken verdeeld. Hierdoor is de kans op gelijkenis van externe variabelen verhoogd en kan ertussen een vergelijking gemaakt worden. Externe variabelen zijn factoren die het resultaat kunnen beïnvloeden en welke veelal buiten de macht van de onderzoeker liggen. Externe variabelen die gelden voor de deelnemers zijn de agenda (veel/weinig vergaderingen en/of lessen, tentamenweken, deadlines, externe afspraken, etc.), de omgeving, opvattingen en gedrag van anderen (Wendel-Vos, Droomers, Kremers, Brug & Lenthe, 2007).

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit dit onderzoek weergegeven. Er wordt een vergelijking gemaakt tussen de 0- en 1-meting, de online- en de F2F coachgroep van de Activ8 data resultaten, de vragenlijst sedentair gedrag en de evaluatievragenlijsten.

3.1 Onderzoeksgroep

Uiteindelijk zijn de gegevens van 16 personen verwerkt in dit onderzoek. Bij een deelnemer zijn de vragenlijsten niet volledig ingevuld en is de Activ8 niet gedragen tijdens de 1-meting. Hierdoor is de data niet meegenomen. Bij een andere deelnemer uit de online coachgroep zijn de vragenlijsten van de 1-meting te laat ingevuld, hierdoor worden deze gegevens niet meegenomen.

De doelgroep bestond uit medewerkers van Fontys afdeling BEnT tussen de 22 en 63 jaar, met een gemiddelde van 39 jaar. Hiervan zijn 14 van de 16 deelnemers fulltime werkzaam binnen de Fontys. In totaal deden 7 mannen en 9 vrouwen mee aan het onderzoek.

Er zijn geen opvallende verschillen tussen de F2F- en online coachgroep gevonden qua kenmerken (geslacht, leeftijd, type functie, aanstelling en de afdeling waarbij ze werkzaam zijn, transport) (tabel 1). Voor het type transport hebben de deelnemers die zich actief naar het werk verplaatsen, veel verschillende redenen, zoals 'het is fijn om buiten te zijn', 'het is fijn om te bewegen' en 'de afstand is goed te overbruggen' (bijlage 25). De deelnemers die zich niet actief naar het werk verplaatsen geven allen als reden aan dat de afstand te groot is (bijlage 25).

Tabel 1 Kenmerken van de deelnemers aan het coachtraject, onderverdeeld in de face-to-face coachgroep en de online coachgroep. Inclusief de man/vrouw verdeling per criteria.

Kenmerken	Face-to-face coach groep (aantal personen)	Online coach groep (aantal personen)
Total aantal deelnemers	8	9
Aantal mannen	3	4
Aantal vrouwen	5	4
Leeftijd <35	3 (2 mannen, 1 vrouw)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Leeftijd 35 t/m 45	2 (2 vrouwen)	1 (1 vrouw)
Leeftijd 45 t/m 55	2 (1 man, 1 vrouw)	3 (2 mannen, 1 vrouw)
Leeftijd >55	1 (1 vrouw)	
Onderwijsondersteunend personeel	4 (2 mannen, 2 vrouwen)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Onderwijzend personeel	3 (1 man, 2 vrouwen)	3 (2 mannen, 1 vrouw)
Beide	1 (1 vrouw)	1 (1 vrouw)
Full time werk	7 (2 mannen, 5 vrouwen)	7 (4 mannen, 3 vrouwen)
Part time werk	1 (1 man)	1 (1 vrouw)
Afdeling Bedrijfskunde-MKB	2 (1 man, 1 vrouw)	3 (3 mannen)
Afdeling Technische bedrijfskunde	3 (1 man, 2 vrouw)	2 (1 man, 1 vrouw)
Afdeling PTH-FEC	1 (1 vrouw)	1 (1 vrouw)
Afdeling Onderwijs & Onderzoek	2 (1 man, 1 vrouw)	2 (2 vrouwen)
Actief transport	3 (1 man, 2 vrouwen)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Passief transport	5 (2 mannen, 3 vrouwen)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)

3.2 Activ8 data

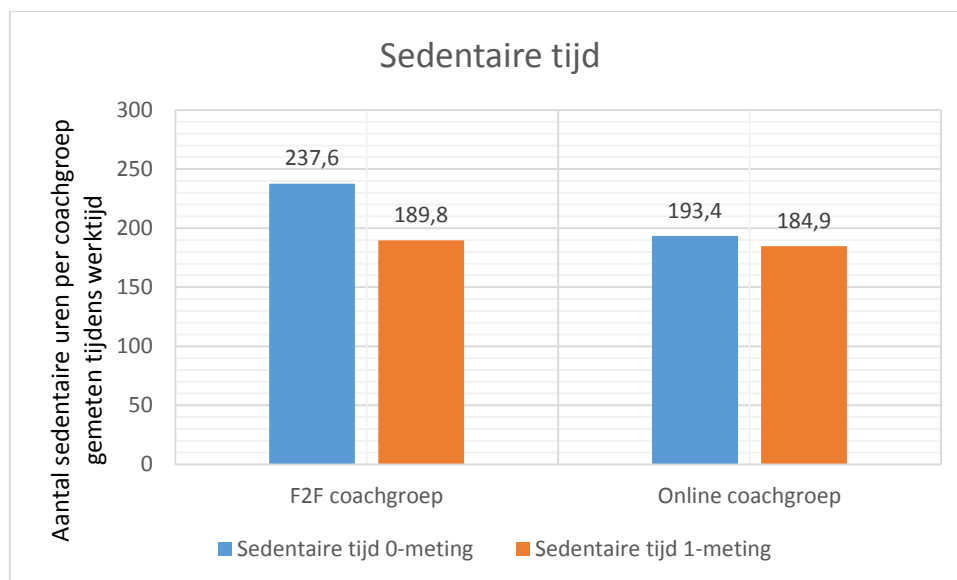
In figuur 3 staat het totaal aantal minuten sedentaire tijd. Er is een vergelijking gemaakt tussen de 0-en 1-meting en de online- en F2F coachgroep. Het valt op dat de deelnemers in de F2F coachgroep meer uren sedentair gedrag hebben vertoont dan de online coachgroep tijdens de 0-meting, namelijk 44,2 uur meer. Tijdens de 1-meting zijn deze waardes over de sedentaire uren bijna gelijk (F2F 189,8 uur, online 184,9 uur). De F2F coachgroep laat hierbij een duidelijkere absolute daling zien van de sedentaire tijd dan de online coachgroep.

De F2F coachgroep vertoont tijdens de 1-meting 47,8 uur minder sedentaire tijd tijdens de gewerkte uren per week. Dit is 12% minder dan tijdens de 0-meting. Per persoon is dit gemiddeld 6 uur minder sedentaire tijd tijdens werktijd per week. Uitgaande van een 5 daagse werkweek is dit 1,2 uur minder sedentaire tijd tijdens werktijd per dag.

De F2F coachgroep vertoont tijdens de 0-meting 74,4% van de totale werktijd (319,2 uur) sedentair gedrag. Wanneer er wordt uitgegaan van een 5 daagse werkweek is dit 5,9 uur sedentair gedrag per persoon, per dag. Tijdens de 1-meting vertonen ze 62,5% van de totale werktijd (303,6 uur) sedentair gedrag. Wanneer er wordt uitgegaan van een 5 daagse werkweek is dit 4,7 uur sedentair gedrag per persoon, per dag.

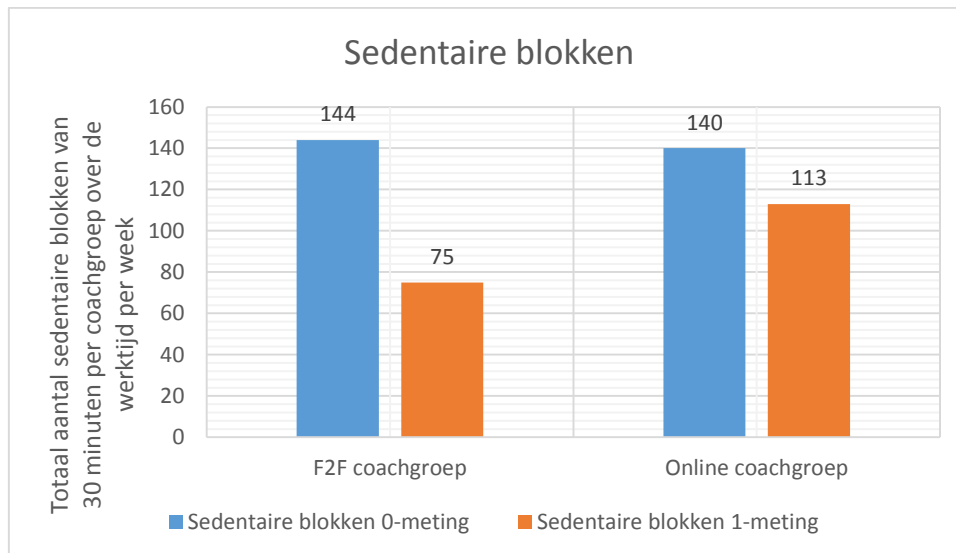
De online coachgroep vertoont tijdens de 1-meting 8,5 uur minder sedentaire tijd tijdens de gewerkte uren per week. Dit is 2% minder dan tijdens de 0-meting. Per persoon is dit gemiddeld 1,1 uur minder sedentaire tijd tijdens werktijd per week. Uitgaande van een 5 daagse werkweek is dit 0,2 uur minder sedentaire tijd tijdens werktijd per dag.

De online coachgroep vertoont tijdens de 0-meting 71,3% van de totale werktijd (271,1 uur) sedentair gedrag. Wanneer er wordt uitgegaan van een 5 daagse werkweek is dit 4,8 uur sedentair gedrag per persoon, per dag. Tijdens de 1-meting vertonen ze 68,1% van de totale werktijd (271,5 uur) sedentair gedrag. Wanneer er wordt uitgegaan van een 5 daagse werkweek is dit 4,6 uur sedentair gedrag per persoon, per dag.



Figuur 3. Sedentaire tijd in uren over de totale werktijd van één week van en 0- en 1-meting per coachgroep

In figuur 4 staan de sedentaire blokken van een half uur weergegeven. Hiervoor is gekozen omdat sedentaire blokken van een half uur onderdeel is van de opgestelde richtlijn voor het verminderen van sedentair gedrag. De sedentaire blokken (half uur) tijdens de 0-meting zijn ongeveer gelijk tussen de F2F- en online coachgroep (F2F 144; online 140). Er is wel een duidelijk verschil te zien tijdens de 1-meting. Het aantal sedentair blokken bij de F2F coachgroep is met 69 blokken van een half uur afgenomen tijdens de werktijd per week. Het aantal sedentaire blokken bij de online coachgroep is met 27 blokken van een half uur afgenomen. Dit wil zeggen dat het sedentaire gedrag tijdens werktijd vaker is onderbroken dan tijdens de 0-meting.



Figuur 4. Aantal sedentaire blokken van een half uur over de totale werktijd van 1 week van de 0-en 1-meting per coachgroep

3.3 Vragenlijst sedentair gedrag

De vragenlijst 'sedentair gedrag' is als 0-en 1-meting afgenomen onder alle 16 deelnemers. De belangrijkste vragen worden hieronder weergegeven. De overige resultaten, die niet direct invloed hebben op het beantwoorden van de onderzoeksvraag staan in bijlage 25 en 26. Dit betreft vragen over de uitvoer van werktaken en zes typen motivatie.

Motivatie voor verandering sedentair gedrag

In tabel 2 worden de belangrijkste vragen weergegeven met betrekking tot 'motivatie voor sedentair gedrag' op een schaal van 1 tot en met 5. De 'afname van aandacht tijdens een lange zit' is bij de F2F coachgroep toegenomen en bij de online coachgroep gelijk gebleven. De score van de online coachgroep blijft onder de neutrale score, 3. De F2F coachgroep stijgt tijdens de 1-meting tot boven de 3. Een hogere score betekent dat de concentratie tijdens lang zitten minder is, in vergelijking met de concentratie als het sedentair gedrag vaker wordt onderbroken. De online coachgroep heeft bij de 1-meting een lagere score voor stelling 3 (S3: ik vind dat ik te veel zit op het werk). Bij de F2F coachgroep is de score van S3 hetzelfde gebleven. Een lagere score hierbij betekent dat ze zelf vermindering van het sedentair gedrag merken.

De bereidheid van de F2F coachgroep bij S4 (ik ben bereid naar een collega toe gaan i.p.v. te telefoneren) en S7 (ik ben bereid te staan tijdens de pauzes) is gestegen vergeleken met de 0-meting. Bij de online coachgroep is de score op S4 ook gestegen, maar de score op S7 gelijk gebleven. De bereidheid van de online coachgroepen bij S5 (ik ben bereid na 30 minuten zitten gaan staan/lopen) is gedaald vergeleken met de 0-meting. Bij de F2F coachgroep is de score van S5 gelijk gebleven.

De hoogste score is gemeten bij S4 van de F2F coachgroep (4,88). Verder komt bij naar S8 naar voren dat beide coachgroepen vinden dat collega's meer aanmoedigen om minder te zitten. De scores hiervoor blijven echter onder de neutrale score, 3.

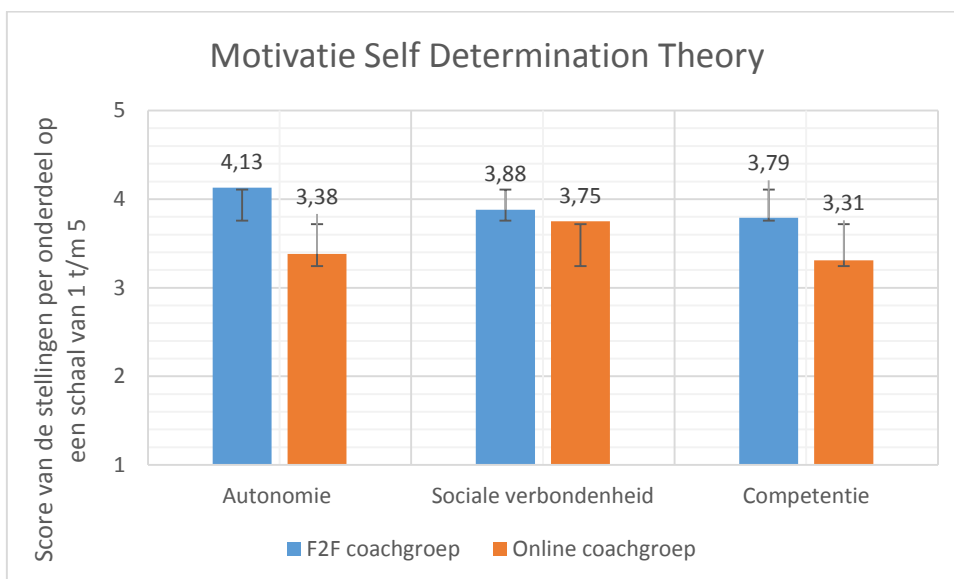
Tabel 2. Uitgelichte stellingen motivatie tegenover veranderen sedentair gedrag in punten tijdens de 0-en 1-meting per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens

	F2F coaching		Online coaching	
	0-meting (in punten)	1-meting (in punten)	0-meting (in punten)	1-meting (in punten)
S1 Mijn aandacht neemt af als ik lange tijd zit	2,25	3,63	2,86	2,86
S3 Ik vind dat ik te veel zit op het werk	4,00	4,00	4,00	3,43
S4 Ik ben bereid naar een collega toe gaan i.p.v. te telefoneren	4,25	4,88	4,14	4,29
S5 Ik ben bereid na 30 minuten zitten gaan staan/lopen	4,13	4,13	3,71	3,43
S7 Ik ben bereid te staan tijdens de pauzes	3,63	3,75	4,29	4,29
S8 Collega's moedigen minder zitten aan	2,25	2,63	2,00	2,57
Gemiddelde (excl. Stelling 3, deze stelling heeft een andere waarde)	3,30	3,80	3,40	3,49

3.4 Evaluatie coachtraject (1-meting)

Motivatie sedentair gedrag

In figuur 5 is de motivatie met betrekking tot de ABC van de Self Determination Theory weergegeven. De ABC staan voor: autonomie, sociale verbondenheid en competentie. De vragen zijn gesteld in de evaluatievragenlijst, hiervan is maar één meetmoment. Des te hoger de score, des te hoger de intrinsieke motivatie van de deelnemers is voor ABC. De F2F coachgroep heeft een gemiddelde score van 3,9 (A=4,13; B= 3,88; C= 3,79) op een schaal van 5. De online coachgroep heeft een gemiddelde score van 3,5 (A=3,38; B= 3,75; C= 3,31) op een schaal van 5.



Figuur 5. Motivatie met betrekking tot de Self Determination Theory per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5 inclusief standaarddeviatie. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens.

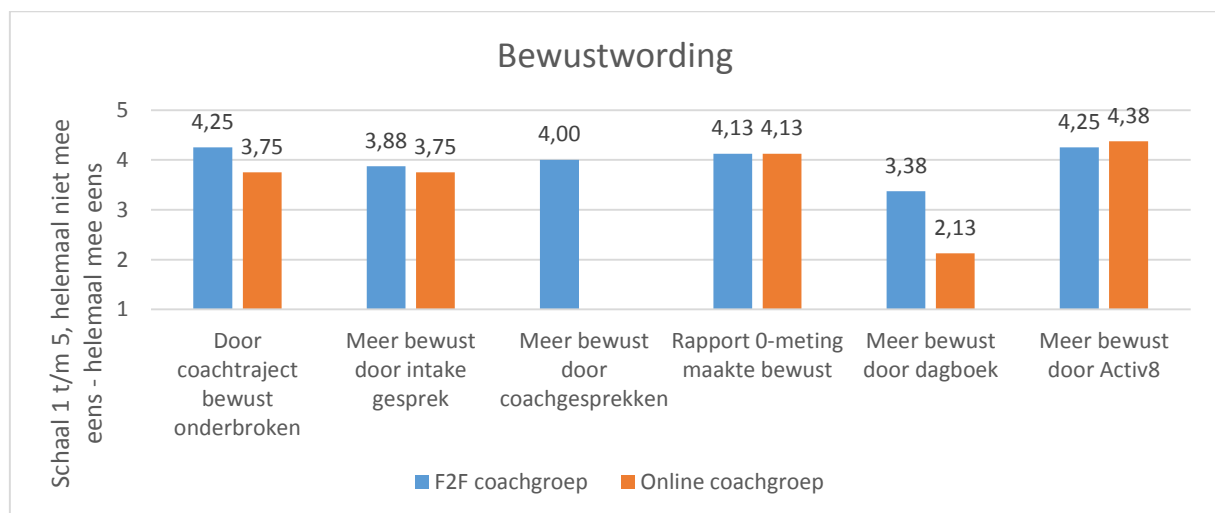
3.5 Kwaliteit interventie

De interventie is geëvalueerd op verschillende onderdelen. Dit zijn: gedragsverandering, coach, coachtraject, Activ8. In bijlage 30 staan de figuren 8, 9, 10 en 11 met daarin een aantal uitgelichte vragen uit de evaluatievragenlijst per onderdeel. De scores zijn berekend op een schaal van 1 t/m 5, hierbij betekent 1: helemaal niet mee eens, 2: niet mee eens, 3: neutraal, 4: mee eens, 5: helemaal mee eens.

In figuur 6 staan vragen uit de evaluatievragenlijst weergegeven, gericht op bewustwording. Beide groepen scoren positief (hoger dan 3: neutraal), met uitzondering van de stelling 'het dagboek maakte me meer bewust van mijn zit gedrag'. Op deze stelling scoort de online

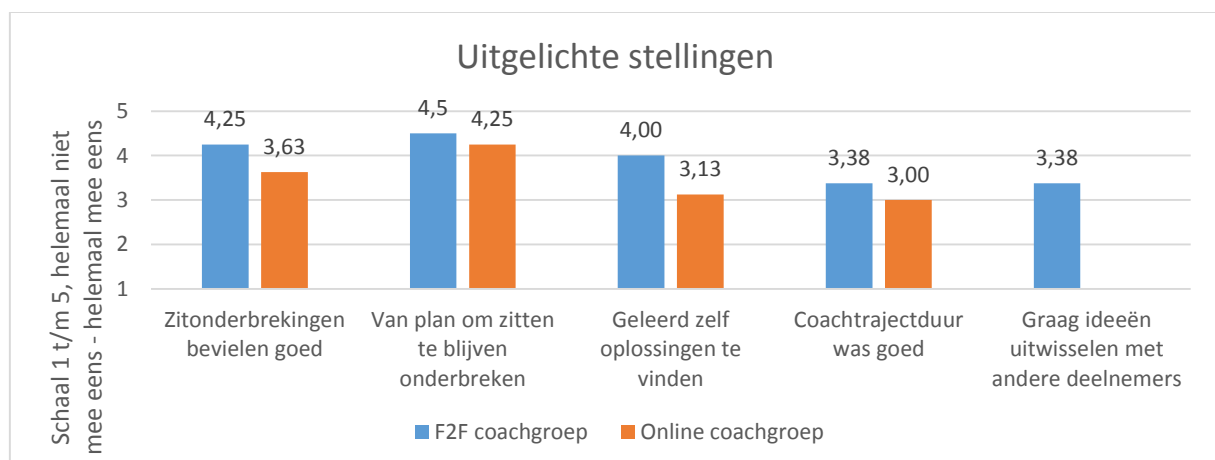
coachgroep 2,13. De F2F coachgroep scoort op twee stellingen na positiever dan de online coachgroep, maar de online coachgroep scoort op 4 van de 5 uitgelichte vragen nog altijd minimaal hoger dan 3. Voornamelijk waren beide coachgroepen meer bewust geworden door het rapport van de 0-meting en de Activ8.

Alle 8 deelnemers uit de F2F coachgroep, en 6 deelnemers uit de online coachgroep hebben het sedentair gedrag bewust onderbroken door het coachtraject, score van 4 of hoger. Uit de F2F coachgroep zijn 7 deelnemers meer bewust geworden door het intake gesprek en de coachgesprekken. Uit de online coachgroep zijn 6 deelnemers meer bewust geworden door de intake gesprekken. Bij de F2F- en online coachgroep zijn 7 deelnemers meer bewust geworden door het rapport van de 0-meting. 4 deelnemers uit de F2F coachgroep en 3 deelnemers uit de online coachgroep zijn meer bewust geworden door het dagboek. 7 deelnemers uit de F2F coachgroep en 8 deelnemers uit de online coachgroep zijn meer bewust geworden door de Activ8.



Figuur 6 Evaluatie over de bewustwording van verschillende instrumenten per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens.

In figuur 7 staan de uitgelichte stellingen welke belangrijk zijn om ter discussie te stellen. De F2F coachgroep scoort op alle stellingen hoger en is het meer eens met de stellingen, dan de online coachgroep. De online coachgroep scoort echter nog minimaal 3 of hoger. Op de stelling: 'ik ben van plan om in de toekomst het zitten te blijven onderbreken' scoren beide groepen het hoogst (F2F 4,5; online 4,25).



Figuur 7 Uitgelichte stellingen uit de evaluatievragenlijst per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens.

4. Discussie

4.1 Terugblik op de resultaten

Activ8 data

Uit de Activ8 resultaten blijkt dat het verschil tussen de F2F- en de online coachgroep groot is, de F2F coachgroep scoort met de Activ8 resultaten beter (figuur 3 en 4). Dit komt door een grotere afname van de sedentaire tijd en het aantal sedentaire blokken van een half uur, bij de F2F coachgroep.

Uit een eerdere studie blijkt dat het verschil tussen F2F coaching en zelf-coaching door middel van een activiteiten monitor, de SenseWeare Armband, groot is (Hoye, et al., 2015). Deze studie was gericht op fysieke activiteit en niet op sedentair gedrag. Toch is de overeenkomst met deze studie, dat de F2F coachgroep beter scoort dan de zelf-coachgroep (online coachgroep), gekeken naar de resultaten van de monitor.

De basis van beide coachgroepen was hetzelfde (rapport 0-meting, dragen en aflezen Activ8, dagboek bijhouden). Hierdoor is het verschil hoogst waarschijnlijk te verklaren door het feit of de deelnemer wel of geen coachgesprekken had. Uit de evaluatie vragenlijst (figuur 6) komt naar voren, dat het rapport over de 0-meting bij beide coachgroepen een zelfde mate van bewustwording heeft gecreëerd. Naast de kwaliteit van het coachgesprek zelf blijkt dat het gesprek op zich al motiveerde om aan de slag te gaan met het onderbreken en verminderen van het sedentaire gedrag (bijlage 30, figuur 10). Dit gesprek heeft de online coachgroep niet gehad waardoor zij wellicht minder snel actie hebben ondernomen om het sedentair gedrag te verminderen en er na drie weken minder resultaat te zien is. De F2F coachgroep heeft meer geleerd over het zelf bedenken van oplossingen (figuur 7). De deelnemers van de online coachgroep hebben hierover minder persoonlijke informatie gekregen. Zij zijn hierdoor wellicht minder gestimuleerd om goede alternatieven uit te proberen om het sedentair gedrag te verminderen en te onderbreken. Dit kan een mogelijke verklaring zijn voor het gemeten verschil in de Activ8 data tussen beide coachgroepen.

De Activ8 registreerde regelmatig fietsen in plaats van traplopen, dit kwam naar voren tijdens de coachgesprekken. Dit kwam ook naar voren in het onderzoek van Bussman, et al., (2006). Hierdoor kan niet concreet worden aangetoond hoe het sedentair gedrag onderbroken wordt. Dit heeft verder geen invloed op de resultatenverwerking, omdat het binnen dit onderzoek gaat over de totale vermindering van sedentaire tijd. Verder registreert de Activ8 de activiteiten goed als de Activ8 op de juiste wijze wordt gedragen.

Uit de vragenlijst sedentair gedrag en de evaluatievragenlijst worden subjectieve gegevens verkregen. Hieronder staan een aantal verklaringen voor de verkregen resultaten uit deze vragenlijsten.

Vragenlijst sedentair gedrag

De online coachgroep scoort in de sedentaire vragenlijst op de stelling 'Ik vind dat ik te veel zit op het werk' tijdens de 1-meting lager dan de F2F coachgroep (tabel 2). De Activ8 resultaten tonen daarentegen een positievere score voor de F2F coachgroep op sedentair gedrag (figuur 3 en 4). Vergeleken met het daadwerkelijk getoonde sedentair gedrag volgens de Activ8, heeft de online coachgroep waarschijnlijk een positiever zelfbeeld van hun sedentair gedrag en de F2F coachgroep heeft eerder een kritischer zelfbeeld. Hierbij sluit ook de hogere bewustwording van de F2F coachgroep uit het dagboek aan (figuur 6). De verklaring hiervoor kan zijn dat het dagboek tijdens het coachgesprek besproken werd in tegenstelling met de online coachgroep. Zij moesten die zelfstandig uitlezen, linken met de Activ8 data en oplossingen bedenken om het anders aan te pakken.

In de motivatie voor het veranderen van sedentair gedrag kwamen verschillen tussen beide coachgroepen naar voren (tabel 2). De verminderde concentratie tijdens een lange zit, is bij

de F2F coachgroep sterk verhoogd tijdens de 1-meting, bij de online coachgroep is de score hetzelfde gebleven. Een hoog resultaat is positief. Dit komt doordat de concentratie bij langdurig zitten afneemt, de medewerkers worden hierdoor wellicht meer intrinsiek gemotiveerd om op te staan tussendoor. Een verklaring voor de stijging bij de F2F coachgroep kan zijn, dat de deelnemers het onderbreken als prettig zijn gaan ervaren en door korte pauzes vervolgens weer geconcentreerde aan de slag konden. Tijdens de intake- en coachgesprekken is de tip gegeven om naar collega's toe te lopen in plaats van te bellen of mailen, om het sedentair gedrag te onderbreken. Na de interventie waren beide coachgroepen hier meer toe bereid. Als deze bereidheid wordt omgezet tot actie is dit een goede methode om in een vervolgtraject weer te gebruiken.

Tien deelnemers geven aan dat er geen faciliteiten zijn om bureauwerk staand uit te voeren, maar deze behoefte is er wel (bijlage 25 en 26). Dit kan de resultaten negatief hebben beïnvloed, omdat deelnemers wellicht wel staand wilde werken, maar dit simpelweg niet kon. Door verstelbare bureaus kan de totale sedentaire tijd worden verminderd met gemiddeld 77 minuten binnen een werkdag van 8 uur (Neuhaus et al, 2014).

Evaluatievragenlijst

Uit de stellingen van de motivatie vanuit de Self Determination Theory is een duidelijk verschil naar boven gekomen tussen de F2F- en online coachgroep (figuur 5). De F2F coachgroep scoorde op alle onderdelen hoger dan de online coachgroep. Een verklaring hiervoor kan zijn dat de F2F coachgroep meer autonomie, sociale verbondenheid en competentie is gaan voelen door meer contactmomenten. Dit doordat er wekelijks zelf doelen werden gesteld, er gepraat werd over de ontwikkelingen en ze door het gesprek vertrouwen kregen in zichzelf om te veranderen (Coaching Research Institute LLP, 2014). De ABC is gemeten door middel van een evaluatievragenlijst. Bij de online coachgroep was het intake gesprek en een drietal mails het enige contact met de coach. Hierdoor lag de ontwikkeling naar een verhoging van intrinsieke motivatie meer bij de deelnemers zelf. Voorafgaand aan het coachtraject is bij de deelnemers bewustwording gecreëerd door de beweegcompetitie, het rapport van de 0-meting en het intake gesprek (figuur 6). Tijdens het coachtraject zijn de deelnemers vooral de eerste week bewuster geworden door de Activ8 data en het dagboek (blijkt uit de coachgesprekken). Vervolgens is de intrinsieke motivatie verhoogd door de coachgesprekken bij de F2F coachgroep.

De intrinsieke motivatie tegenover onderbreken van sedentair gedrag is niet gemeten. Deze motivatie is alleen gemeten tegenover sedentair gedrag (bijlage 25 en 26). Hierdoor kan de onderzoeker niet vaststellen of de intrinsieke motivatie tegenover onderbreken van sedentair gedrag tussen de 0- en 1 meting is toegenomen.

Verder is het stage of change model niet gebruikt binnen dit onderzoek. Hiervoor was gekozen omdat het anders te uitgebreid werd, maar het zou een duidelijker beeld hebben gegeven over mogelijke verschuiving in de gedragsveranderingsfase.

4.2 Terugblik op de methode

Ondanks het optimaliseren van de validatie van de vragenlijsten, waren enkele (delen van) meetinstrumenten niet volledig doordat bij enkele vragen niet stilgestaan was. Hierbij ging het om de volgende onderdelen van meetinstrumenten: in de vragenlijst 'sedentair gedrag' welke als 0- en 1- meting werd ingezet ontbraken expliciete vragen voor het onderwijzend personeel. Dit betrof de vraag: 'hoe voert u onderstaande taken uit?' Hierin miste de vraag: 'het geven van lessen' en 'het geven van presentaties'. Verder was dit vooral een goed instrument om te gebruiken voor de groepsindeling en tijdens het intakegesprek.

Tijdens het onderzoek is door de coach gemerkt dat de Activ8 een handig meetinstrument is om de activiteiten van de deelnemers te registreren, uit te lezen, in de gaten te houden en terug te koppelen. Hierbij moet echter rekening worden gehouden met de invloed van externe factoren welke invloed kunnen hebben op het sedentair gedrag. Externe invloeden

die gelden voor de deelnemers zijn: de agenda (veel/weinig vergaderingen en/of lessen, tentamenweken, deadlines, externe afspraken, etc.), de omgeving, opvattingen en gedrag van anderen (Wendel-Vos, et al., 2007). Uit de coachgesprekken is gebleken dat de agenda de mate van activiteit van de deelnemers deels bepaald. Bij een vergadering waarbij collega's continu zitten werd het lastiger gevonden om met enige regelmatig te gaan staan of staand de vergadering bij te wonen. Tijdens een werkdag met veel lesgeefuren werd het eenvoudiger gevonden om het sedentair gedrag te minimaliseren. De docent kan vaker staan of lopen door het lokaal.

In een volgend onderzoek is het belangrijk om meer zorg te besteden aan het indelen van groepen op de sedentaire tijd van de 0-meting. Hierdoor starten de coachgroepen op eenzelfde niveau en is een betere vergelijking mogelijk.

Het dagboek is bij de F2F coachgroep vooral nuttig geweest om bewustwording te creëren tijdens de eerste coachweek (bleek uit coachgesprekken). Het dagboek is niet bruikbaar om te kwantificeren, omdat het voor veel mensen een grote opgave was om het dagboek elke dag 2x in te vullen.

Een extra controlemeting +/- 6 weken en +/- 6 maanden na de interventie zou het resultaat hebben versterkt, dit is in eerder onderzoek ook gedaan (Hoye, et al., 2015). Dit komt doordat blijvende veranderingen pas na 6 maanden zichtbaar zijn (Prochaska & DiClemente, 1983). Binnen dit onderzoek was hiervoor geen tijd. Voor een vervolg studie zou dit zinvol zijn, zodat er gekeken kan worden naar het lange termijn effect.

Een controlegroep zou het resultaat hebben versterkt. Hierbij zou het vooral zinvol zijn geweest als de coachgroepen vergeleken konden worden met een controle groep welke alleen de Activ8 zou dragen. Echter door de grote verschillen tussen de F2F- en online coachgroep is duidelijk naar voren gekomen, dat F2F coaching een effectievere manier is om sedentair gedrag te verminderen vergeleken met online coaching.

Om een beter beeld te krijgen over de vitaliteit van de deelnemer is een toevoeging van een health check een goede methode. Doordat dit veel tijd kost is het niet uitgevoerd binnen dit onderzoek.

4.3 Terugblik op de interventie

Uit de evaluatievragenlijst komen een aantal belangrijke punten naar voren. De coaching is als prettig ervaren door de deelnemers. De duur van drie weken is door beide groepen ervaren als precies lang genoeg (bijlage 30, 10). Dit komt overeen met de literatuur (Coaching Research Institute LLP, 2014). Dit kan bekritiseerd worden doordat het een gemiddelde is en er wellicht per persoon andere wensen zijn. Mogelijk duurde voor sommige deelnemers het coachtraject te lang of te kort. Een kanttekening is dat een verandering niet in één keer geheel te maken is, dit gaat in stappen en gewenning (Prochaska & DiClemente, 1983). Mede hierdoor zal een vervolgmeting interessant zijn voor een volgende studie.

Alle deelnemers geven aan dat de coaching heeft geleid tot het vaker onderbreken van het sedentair gedrag, wat men ook in de toekomst wil doorzetten (figuur 7). Hieruit blijkt onder andere dat de interventie 'coaching' effectief is geweest. Echter zijn er diverse punten waardoor de interventie geoptimaliseerd kan worden, welke hieronder besproken worden.

Uit de evaluatievragenlijst blijkt dat de deelnemers graag ideeën hadden uitgewisseld met overige deelnemers (bijlage 30, figuur 10). Wellicht had dit geleid tot meer inspiratie bij de deelnemers om het sedentair gedrag te onderbreken. Binnen dit onderzoek is hier niet voor gekozen omdat individuele coaching centraal stond. Door middel van Motivational Interviewing werd achterhaald wat per persoon de effectiefste manier was om het sedentair gedrag te onderbreken. Een groepsgesprek kan bijdragen om onderling ideeën uit te wisselen. Binnen dit onderzoek zijn er 16 medewerkers bereikt. Uiteindelijk is het belangrijk dat de gehele afdeling vitaler wordt. Dit kan worden gedaan door inzet van stagiaires van PAC FontysFit, waardoor meer mensen bereikt kunnen worden. Om de interventie te

optimaliseren zijn aanpassingen nodig welke genoemd zijn in de terugblik op de methode en interventie.

4.4 Terugblik op de dataverzameling

Bij 12 van de 16 deelnemers is de data verzameling op tijd gestart tijdens de 0-meting. Bij een deelnemer is de Activ8 verloren gegaan. Hierdoor is de dataverzameling later in de week van start gegaan. Bij de overige drie deelnemers was de eerste en/of tweede dag van de 0-meting niet goed geregistreerd door de Activ8. Dit kwam doordat de synchronisatie met het Activ8 account verkeerd was gegaan. Deze deelnemers hebben de Activ8 een week gedragen met een andere begin- en einddatum. De data verzameling van de vragenlijst verliep snel.

Doordat de Activ8 al een tijd gedragen werd werkte alles naar behoren tijdens de 1-meting. Tijdens de data verzameling van de vragenlijsten vulden twee deelnemers een van de twee gestuurde vragenlijsten in. Na herinnering zijn de vragenlijsten ingevuld, op een na.

4.5 Terugblik op eigen handelen

Het contact met de deelnemers is goed verlopen. Op mails is binnen twee dagen gereageerd met een duidelijk antwoord.

Het uitdelen van de Activ8 voor de start van de 0-meting kon beter. Dit kwam doordat de deelnemers de Activ8's bij de onderzoeker ophaalden. De onderzoeker had de moeilijkheid van het synchroniseren over het hoofd gezien, bij veel deelnemers kostte dit moeite. Het was beter geweest om tijdens het uitdelen van de Activ8's samen de Activ8 te synchroniseren met het gemaakte account.

Uit de evaluatievragenlijst is gebleken dat de coachkwaliteiten voldoende waren (bijlage 30, figuur 9). De kennis over Motivational Interviewing heeft een goede basis gevormd voor de coach om de gesprekken positief te leiden. De coach heeft echter wel gemerkt dat de eerste intake- en coachgesprekken lastiger waren om efficiënt te voeren, het was zoeken naar de juiste manier om in te spelen op de deelnemer. Dit is echter wel gelukt. Naarmate de coach meer gesprekken had gehad, is de kwaliteit hiervan ook verbeterd en werden de gesprekken niet alleen effectief maar ook efficiënt. Door goede voorbereiding van de eerste gesprekken is het verschil in kwaliteit minimaal. De coachgesprekken met deelnemers welke het lastig vonden om het sedentair gedrag te veranderen liepen goed. De coach had meer moeite met deelnemers die weinig sedentair gedrag vertoonden volgens de Activ8 data en de mondelinge uitleg. Dit kwam doordat het onderbreken en afnemen van sedentair gedrag al zodanig gedaan werd dat vooruitgang nauwelijks meer mogelijk was. Meerdere jaren ervaring zal de kwaliteit van de coach nog verder verhogen.

5. Conclusie

De onderzoeksvraag binnen dit onderzoek was: 'Wat is de invloed van een drie weeks online- en face-to-face coachtraject op het sedentair gedrag tijdens werktijd van de Fontys medewerkers van instituut BEnT?' Het antwoord hierop is dat het sedentair gedrag van beide coachgroepen is afgenomen, met name bij de F2F coachgroep. Bij beide groepen is er bewustwording ten opzichte van het sedentair gedrag gecreëerd. Dit is niet gemeten door een 0-en 1-meting maar door de evaluatievragenlijst waarbij dit gevraagd werd. De bewustwording is ontstaan door verschillende interventieonderdelen: het intake gesprek, het rapport van de 0-meting, de coachgesprekken en het dagboek (bij de F2F coachgroep) en in grote mate de Activ8.

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat F2F coaching effectiever is geweest, dan de online coaching. Het effect wat de coaching gehad heeft op de F2F coachgroep, geeft weer dat de sedentaire tijd gemiddeld met 1,2 uur per persoon per dag is afgenomen (berekend over de werktijd). Bij de online coachgroep is dit effect gemiddeld 0,2 uur per persoon per dag. Het aantal sedentaire blokken van een half uur zijn gedaald met 12 % bij de F2F coachgroep en met 2% bij de online coachgroep.

De F2F coachgroep vertoont gedurende de 1-meting per dag tijdens werktijd 4,7 uur sedentair gedrag, de online coachgroep 4,6 uur. Uit onderzoek blijkt dat 60% van de totale sedentaire tijd op een dag tijdens werktijd wordt uitgevoerd (Jans, Proper & Hildebrandt, 2007). De totale sedentaire tijd op één dag komt daardoor neer op 6,6 uur (F2F coachgroep) en 6,5 uur (online coachgroep). Dit valt voor beide coachgroepen binnen de opgestelde richtlijn sedentair gedrag.

Uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat online coaching leidt tot bewustwording, maar dat de coachgesprekken nodig zijn om gedragsverandering te laten plaatsvinden.

6. Aanbevelingen

Zichtbaarheid vitale cultuur

Uit de antwoorden in bijlage 25 en 26 blijkt dat tien deelnemers aangeven dat er geen faciliteiten zijn om bureauwerk staand uit te voeren. Die behoefte is er wel. Hieruit blijkt dat de aanschaf van zit-sta bureaus een goede toevoeging zal bieden om de vitale cultuur zichtbaar en mogelijk te maken binnen BEnT. Hierbij sluit aan dat het invoeren en het normaliseren van staand vergaderen ook zal bijdragen aan het verminderen van de totale sedentaire tijd (Plotnikoff & Karunamuni, 2012). Hiervoor zijn ook staande vergaderplekken noodzakelijk. Dit is een idee voor de directie om op te pakken, waarmee ze ook het goede voorbeeld kunnen geven. In het Macon (2016) van BEnT staat 'verhoging van gezondheid en welbevinden versterkt betrokkenheid bij opleiding en draagt bij tot hogere productiviteit en kwaliteit van het onderwijs'. Hierin wordt de koppeling gelegd met huisvesting. BEnT wil investeren in personeel om bijkomende werkzaamheden uit te voeren. Doordat huisvesting met betrekking tot vitaliteit is opgenomen in het Macon van BEnT zal dit ook gerealiseerd kunnen worden.

Uitbreiden van de interventie

Als toevoeging op de interventie kan aan de 0-meting een health check worden toegevoegd. Hierdoor wordt niet alleen het activiteiten gedrag van de deelnemer bepaald door de Activ8, maar kunnen er ook fysieke testen worden uitgevoerd. Zowel de Activ8 data, als de resultaten van de health check kunnen vervolgens worden meegenomen tijdens het intake gesprek en in het rapport. Deze testen zullen worden uitgevoerd door de leefstijlcoach of de stagiaires van FontysFit. In totaal (voorbereiding, de health check en de verwerking) zal dit 2

uur per deelnemer kosten. Na een half jaar kan er weer een health check worden afgenomen om mogelijke vooruitgang te meten.

De interventie op het werk en gericht op het individu zal het beste resultaat geven (Plotnikoff & Karunamuni, 2012). Om het coachtraject van drie weken te optimaliseren zal de originele individuele coaching, met daarbij een optioneel groepsgebesprek van toegevoegde waarde zijn. Er wordt dan nog steeds op het individu gericht maar hierbij kunnen ervaringen en ideeën worden uitgewisseld. Uit de resultaten komt naar voren dat dit gewenst wordt door vier van de acht deelnemers, plus twee neutrale stemmen (bijlage 30). Hierdoor zal het groepsgevoel toenemen wat kan leiden tot meer continuering na het drieweeks coachtraject, als het gaat om herinnering aan de interventie. Dit gesprek kan plaatsvinden in de tweede week en duurt +/- één uur. Hiervoor is gekozen zodat de deelnemers eerst zelf creatief aan de gang kunnen gaan en vervolgens ervaringen kunnen delen en knelpunten kunnen bespreken. Vervolgens kan individueel aan deze knelpunten worden gewerkt gedurende het coachtraject. De groepsgebesprekken zullen net als de coachgesprekken worden begeleid door een leefstijlcoach, welke aangenomen moet worden. Per deelnemer is de leefstijlcoach 8 uur werkzaam binnen dit traject van vijf weken, incl. 0-meting, voorbereiding, gespreksvoering, 1-meting en resultaten verwerking. De gesprekken zullen plaatsvinden op Fontys locatie Rachelsmolen. Bij meer dan 15 deelnemers kan er een tweede leefstijlcoach worden aangenomen of kunnen de trajecten na elkaar plaatsvinden, omdat het anders niet haalbaar is voor één coach.

Uit de resultaten (figuur 7) is gebleken dat gemiddeld gezien de duur van het coachtraject goed was. Het coachtraject kan geoptimaliseerd worden om per persoon afzonderlijk te bepalen hoeveel weken coaching nodig zijn voor een optimaal resultaat. Na drie weken kan een tussenmeting worden gedaan. Afhankelijk van de resultaten en samen met de wensen van de deelnemer kan bepaald worden of het intensieve coachtraject stopt, of dat er nog enkele weken wordt doorgegaan. Dit kan zowel door F2F coaching als online coaching. Hierdoor wordt de interventie meer op maat gemaakt en is het de bedoeling dat de interventie nog meer resultaat oplevert. De mogelijke uitbreiding van de coachweken wordt geleid door de leefstijlcoach onder dezelfde voorwaarden.

Continuering van de interventie

Om het coachtraject te optimaliseren is continuering van belang om de gedragsverandering in stand te houden en door te zetten. Dit komt doordat blijvende veranderingen pas na 6 maanden zichtbaar zijn (Prochaska & DiClemente, 1983). Binnen dit onderzoek is daarvoor te weinig tijd geweest. Voor een volgend onderzoek of traject zou dit erg zinvol zijn. Na afronding van het drie weeks coachtraject zal het zinvol zijn, een keer in de vier weken een coachgesprek te plannen. Hierin kan besproken worden hoe het gaat, wat de succes- en knelpunten zijn en wat de actiepunten zijn om de afname van het sedentair gedrag in de komende weken door te zetten. In het eerste half jaar na de drieweekse coachinterventie zal om de vier weken een gesprek plaatsvinden. Na een half jaar zal een 2-meting plaatsvinden met de Activ8, de vragenlijst sedentair gedrag en een evaluatie over de vier wekelijkse contactmomenten. Vervolgens kan per deelnemer worden bepaald of een coachgesprek elke vier weken nodig blijft of dat dit kan worden teruggeschroefd naar een gesprek per drie tot zes maanden. Het vervolg kan ook worden vormgegeven in combinatie met online coaching. Het laatste coachgesprek zal plaatsvinden één jaar na de start van de continuering. Net als bij aanbeveling twee zal hiervoor de leefstijlcoach worden aangenomen. Per deelnemer zal de leefstijlcoach 10 uur werkzaam zijn in dit jaar om de continuering te waarborgen.

Om de interventie te optimaliseren zal er eerst nog een pilotjaar bij BEnT gedraaid kunnen worden. Dit met toepassing van bovenstaande aanbevelingen voor het coachtraject en continuering met daarbij de bijhorende uren, gedraaid door de leefstijlcoach. Vervolgens kan de mogelijkheid ontstaan om de interventie uit te breiden naar andere instituten die hierin belangstelling hebben. Het is niet vanzelfsprekend dat het effect bij andere instituten

hetzelfde zal zijn, dit effect kan hoger of lager uitpakken. Bij uitbreiding naar andere instituten zal het belangrijk zijn om in te spelen op de behoeften en wellicht de interventie aan te passen waar nodig. Dit zal gedaan worden door de aangenomen leefstijlcoach. Deze neemt samen met FontysFit het contact op met het management van andere instituten voor uitbreiding. Hierdoor kan draagvlak worden gecreëerd binnen het managementteam om vervolgens de werknemers te informeren.

De Activ8 kan weer worden ingezet als meetinstrument van het sedentair gedrag. Hierdoor kunnen goede resultaten worden verkregen over het activiteiten gedrag van de deelnemers. Enkele vragen in de vragenlijsten zullen nog aangepast moeten worden. Het dagboek kan gebruikt blijven worden om bewustwording te creëren. De frequentie hiervan kan aangepast worden naar één keer per dag wanneer de deelnemer aangeeft dat twee keer per dag teveel is. Het gebruik van de Activ8 en het dagboek zijn handig gebleken waardoor dit in het vervolg weer goede middelen zijn. Aanpassingen hieraan worden uitgevoerd door de leefstijlcoach en zal 3 uur kosten.

Aannemen leefstijlcoach

Bovenstaande plannen kunnen gerealiseerd worden door een leefstijlcoach aan te nemen om het project uit te voeren. Een leefstijlcoach kost gemiddeld 60 euro per uur. Afhankelijk van het aantal deelnemers zullen hiervoor uren worden vastgesteld. Per deelnemer neemt een jaartraject gemiddeld 23 uur in beslag. Dit komt neer op ongeveer 1.400 euro per deelnemer. Omdat de interventie effectief blijkt, het sedentair gedrag afneemt en daarmee de vitaliteit toeneemt, is er een kans op daling van het ziekteverzuim. Hierdoor zullen deze kosten afnemen, welke vervolgens kunnen opwegen tegen de kosten voor het aannemen van de leefstijlcoach.

Coaching binnen FontysFit

Behalve instituut BEnT, en later ook wellicht andere instituten, zal ook FontysFit indirect baat hebben van de interventie. Het doel van FontysFit is namelijk om de vitaliteit van de medewerkers te verhogen en hiervoor bewustwording te creëren. Door deze interventie wordt dat doel bereikt. Met online coaching is een grotere doelgroep te bereiken met minder inzet van stagiaires. Met meerdere stagiaires die dit project willen uitvoeren kunnen er meer medewerkers worden bereikt door middel van F2F coaching. Dit zal het meest gunstig zijn doordat de effecten van F2F coaching groter zijn. De F2F coaching zal worden gegeven door derde- en vierdejaars studenten, als de nieuwe opzet van FontysFit wordt doorgezet. Momenteel wordt dit uitgevoerd bij de pilot Duurzame Inzetbaarheid, bij de gemeente. Het is van belang dat vooral de derdejaars extra workshops krijgen in MI. Hierbinnen kan dan uitleg worden gegeven en vooral veel worden geoefend met gerichte casussen. Voor tweedejaars stagiaires is het houden van F2F coachgesprekken te hoog gegrepen. Zij kunnen wellicht meer medewerkers benaderen en daarbij bewustwording creëren door middel van online coaching.

Een combinatie van bovenstaande aanbevelingen zal het meest effectief werken en het beste resultaat geven als het gaat om verminderen van sedentair gedrag.

Vervolgonderzoek

Een vervolg onderzoek kan worden uitgevoerd door een vierdejaars student sport & bewegingseducatie. Voor een vervolg onderzoek zal het interessant zijn om het stadium van het Stage of Change model te onderzoeken waarin de medewerkers zitten. Dit kan worden gedaan door middel van een vragenlijst of interviews waarbij zoveel mogelijk medewerkers benaderd worden, vooral de mensen in de (pre-)contemplatiefase. Hierdoor kan FontysFit vervolgens beter inspelen op de behoeften aan activiteiten. Ook het in kaart brengen van intrinsieke motivatie bij de medewerkers zal hierbij een goede toevoeging zijn. Dit is gemist in dit onderzoek.

Om door te pakken op het aspect coaching, kan ook worden gecoacht op beweeggedrag in combinatie met sedentair gedrag. Hierbij zou gekeken kunnen worden naar de specifieke vraag van de medewerker. Naar aanleiding van de 0-meting is te bepalen waar de meeste aandacht voor nodig is. Dit kan worden gecombineerd met het aanbieden van beweegmomenten en/of een foldertje met daarin specifieke oefeningen.

Literatuurlijst

Activ8 Living Lab, (2015). *Living Lab Activ8 – Information*. Geraadpleegd op 8 december 2015: <https://www.activ8all.com/livinglab/living-lab-activ8/>

Activ8, (2015). Activ8 Physical Activity Monitors. Geraadpleegd op 2 januari 2016: <https://www.activ8all.com/>

Admin, (2015). *Living Lab Activ8 is van start! (in Dutch)*. Geraadpleegd op 13 mei 2016: <https://www.2mel.nl/living-lab-activ8-is-van-start/>

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett Jr. D.R., Tudor-Locke C, et al. (2011). *Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(8): 1575-1581.

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon, A.S., et al. (1993). *Compendium of physical activities: energy costs of human movement. Medicine and Science in Sports and Exercise* 25:71-80,

Bass, C., Mercer, D. & Mercer, F. (2011). *The (Not So) Hidden Costs of Member Absences*. Geraadpleegd op 14 december 2015: http://www.mercersignatureevents.com/global_outsourcing_2011/resources/Not%20So%20Hidden%20Cost%20of%20Absences%20-%20FINAL.pdf

Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F. & Martin, B.W. (2012). *Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet*.

Bartelink., C. (2013). *Wat werkt: Motiverende gespreksvoering?* Nederlands Jeugd Instituut

Bennie, J.A., Chau, J.Y., Ploeg, H.P. van der., Stamatakis, E., Do A., Bauman, A., (2013). *The prevalence and correlates of sitting in European adults – a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(107).

Bernaards, C., Galindo-Garre, F., Hendriksen, I. & Vries, S. de. (2011). *Metten van sedentair gedrag: een vergelijking van meetmethoden*. TNO: Leiden

Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak*. Van Gorcum: Assen

Bussmann, J.B.J., Ebner-Priemer U.W., & Fahrenberg J. (2009). *Ambulatory activity monitoring: Progress in measurement of activity, posture, and specific motion patterns in daily life. European Psychologist*, 14(2): p. 142-152.

Coaching Research Institute LLP. (2013). *Behaviors and Structures for Coaches to Maximize Effects on Coaching*.

Commissaris, D. & Hendriksen, I. (2015). *Beweegmomentjes inlassen in het werk!* TNO: Leiden. Geraadpleegd op 3 januari 2015: <http://tools.nisb.nl/beweegmomentjes/achtergrondinformatie.html>.

Commissaris, D. & Korte, E. de. (2012). *Gezond! 'Beweegmomentjes in het werk maken zittend werk dynamischer'*. Arbo Magazine nummer 6 Juni 2012. TNO: Leiden

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, Vol. 11, No. 4, 227–268. Department of Psychology: University of Rochester.

Deursen, C. van, & Koenders, P. (2007). *Een gezonde leefstijl geeft een lager verzuim*. ESB.

Doran, G. T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Driesen, M. & Hauwermeiren, L. van. (2014). *Wat is de rol van socio-demografische variabelen op de prevalentie van sedentair gedrag? Een cross-sectioneel onderzoek bij adolescenten, volwassenen en senioren*. Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen Academiejaar 2013: Universiteit Gent.

Dunstan, D. W., Kingwell, B. A., Larsen, R., Healy, G. N., Cerin, E., Hamilton, M. T. en Owen, N. (2012). *Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses*. *Diabetes care*, 35(5), 976-983.

Duvivier, B. M., Schaper, N. C., Bremers, M. A., van Crombrugge, G., Menheere, P. P., Kars, M., & Savelberg, H. H. (2013). *Minimal intensity physical activity (standing and walking) of longer duration improves insulin action and plasma lipids more than shorter periods of moderate to vigorous exercise (cycling) in sedentary subjects when energy expenditure is comparable*. PloS one.

Fontys Hogescholen. (2015). *Over FontysFit*. Geraadpleegd op 15 november 2015: <https://connect.fontys.nl/diensten/FF/over-fontysfit>

Greef, M. de. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit: Groningen.

Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). *Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope*. University of Wollongong, NSW: Australia & University of Sydney, NSW: Australia.

Greif, S. (2007). *Advances in research on coaching outcomes*. *International Coaching Psychology Review*, 2(3), 222-249.

Hamilton, M.T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Zderic, T.W. & Owen, N. *Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behaviour*. *Current Cardiovascular Risk Reports* 2008;2:292-8.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., et al. (2007). *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medical Science in Sports and Exercise*, 2007; 39(8): 1423-34.

Healy, G.N., Lawler, S.P., Thorp, A., Neuhaus, M., Robson, E.L., Owen, N., & Dunstan, D.W. (2012). *Reducing prolonged sitting in the workplace (An evidence review: full report)*, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne, Australia.

Hedge, A. (2004). *Effects of an electric height-adjustable work surface on self-assessed musculoskeletal discomfort and productivity in computer workers*. *Methods*, 8, 9.

Henderson, K., Ainsworth, B., Stolarzcyk, L., Hootman, J. & Levin, S. (1999). *Notes on Linking Qualitative and Quantitative Data: The Cross Cultural Physical Activity Participation Study*, Leisure Sciences 21, 247-55.

Hendriksen, I.J.M., Bernaards, C.M. & Hildebrandt, V.H. (2010a). *Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking*. In: Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH (red). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2010:39-56.

Heuvel, S.G. van den., Boshuizen, H.C., Hildebrandt, V.H., et al. (2005). *Effect of sporting activity on absenteeism in a working population*. Br J Sports Med 2005;39:e15.
Hendriksen, I.J.M., Bernaards, C.M., Commissaris, D.A.C.M., Proper, K.I., Mechelen, W. van & Hildebrandt, V.H. (2013). *Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid!*. TNO: Leiden

Hitters, K. (2015). *10 gedragstips om dynamisch werken te implementeren*. D&B, Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB). Sportexpert.

Hitters, K. & Mol, P-J. (2012). *Gezond! 'Beweegmomentjes in het werk maken zittend werk dynamischer'*. Arbo Magazine nummer 6 Juni 2012. Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB): Ede.

Hombergh, S. van den, & Thé, K. (2013). *MKB & sedentair gedrag: kwalitatief onderzoek naar de bewustwording, kennis- en interventiebehoefte. Arbothema's advies in gezondheid & In Health management*.

Hoye, K. van., Boen, F. & Lefevre, J. (2012). *The Effects of Physical Activity Feedback on Behavior and Awareness in Employees: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. Department of Kinesiology, Physical Activity, Sports and Health, Katholieke Universiteit Leuven, Tervuursevest 101, 3001 Leuven, Belgium Received 1 June 2012; Accepted 7 August 2012

Hoye, K. van., Boen, F. & Lefevre, J. (2015). *The Impact of Different Degrees of Feedback on Physical Activity Levels: A 4-Week Intervention Study*. Int J Environ Res Public Health. 2015 Jun 9;12(6):6561-81. Published online 2015 Jun 9.

Jans, M.P., Proper, K.I. & Hildebrandt, V.H. (2007). *Sedentary behavior in Dutch workers: differences between occupations and business sectors*. American journal of preventive medicine, 33(6), 450-454.

Jayaratne, T. (1993). *Quantitative Methodology and Feminist Research*. In Hammersley, M. (ed.) *Social Research: Philosophy, Politics and Practice*, London: Sage, pp. 109-23.

Jones, R.B., Woods, S.A. & Guillaume, Y.R.F. (2015). *The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching*. Journal of Occupational and Organizational Psychology.

Jones, R., Woods, A.S. & Guillaume, Y. (2015). *The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching*. Journal of Occupational and Organizational Psychology (Impact Factor: 2.42). 04/2015; DOI: 10.1111/joop.12119.

Jones, R.B., Woods, S.A. & Guillaume, Y.R.F. (2015). *The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching*. Journal of Occupational and Organizational Psychology.

Kemper, H.G.C., Ooijendijk, W.T.M. & Stiggelbout, M. (2000) *Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen*. Tijdschrift Sociale Gezondheidszorg 2000; 78: 180-183. Geraadpleegd op 23 november 2015: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/normen-van-lichamelijke-in-activiteit/>

Lauwerijssen, C. (2015). *Activ8*. Zorginnovatie. Geraadpleegd op 14 december 2015: <http://www.zorginnovatie.nl/innovaties/activ8>

Managementcontract (Macon) 2016. *Managementrapportage BU048 B&T*.

Markland, D., Ryan, R.M., Tobin, V.J. & Rollnick, S. (2005). *Motivational interviewing and self-determination theory*. Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 811-831.

McGregor, D. (1960). *The Human Side of Enterprise*. New York: McGraw-H.

McLean, L., Tingley, M., Scott, R. N. & Rickards, J. (2001). *Computer terminal work and the benefit of microbreaks*. Applied ergonomics, 32 (3), 225-237.

Merendonk, S. van. (2013). *Motivational Interviewing en de rol van de fysiotherapeut*. Academi voor motivatie & gedragsverandering, ClaudicationNet.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (1991): *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 1991. Geraadpleegd op 2 december 2015. <http://www.motiverende-gespreksvoering-nederland.nl/motiverende-gespreksvoering/motivational-interviewing/>

Miller, W.R., Rollnick, S. (2012). *Motiverende gespreksvoering: een methode om mensen voor te bereiden op verandering*. Pag. 27-40.

Mittendorff, C. (2007), *Wat helpt mensen te veranderen? in: T. Dijkstra: Coachen als tweede beroep*. Zaltbommel: Thema.

Mol, P-J. (2015). *Het risico van zitten*. Arbobeleid 28 juli 2015. Geraadpleegd op 14 december 2015: <http://www.arbeidsveiligheid.net/veiligheidsartikelen/het-risico-van-zitten>

Neuhaus, M., Eakin, E.G., Straker, L., Owen, N., Dunstan, D. W., Reid, N. & Healy, G. N. (2014). *Reducing occupational sedentary time: a systematic review and meta-analysis of evidence on activity-permissive workstations*. Obesity Reviews, 15 (10), 822-838.

NOBCO, EMCC. (2010). *Definities van coaching*. Nederlandse Orde van Beroepscoaches: Nijkerk. Geraadpleegd op 14 november 2015: <http://www.nobco.nl/kenniscentrum/wat-is-coaching/definities>

Nassau, F. van., Chau, Y.J., Lakerveld, J., Bauman, E.A. & Ploeg, P.H. van der. (2015). *Validity and responsiveness of four measures of occupational sitting and standing*. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12:144 DOI 10.1186/s12966-015-0306-1.

Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H. & Hopman-Rock, M. (2007). *Bewegen in Nederland 2000-2005*. In: Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Hopman-Rock, M. (Red.). Trendrapport Bewegen en gezondheid 2004/2005. Hoofddorp/Leiden: TNO, 2007.

Owen, N., Healy, G.N., Matthews, C.E. & Dunstan, D.W. (2010). *Too much sitting: the population health science of sedentary behavior*. Exerc Sport Sci Rev 2010;38 :105-13.

Owen, N., Sugiyama, T., Eakin, E. E., Gardiner, P. A., Tremblay, M. S., & Sallis, J. F. (2011). *Adults' sedentary behavior: determinants and interventions*. American journal of preventive medicine, 41(2), 189-196.

Plotnikoff, R., & Karunamuni, N. (2012). *Reducing sitting time: the new workplace health priority*. Archives of environmental & occupational health, 67(3), 125-127.

Prochaska, J.O., Redding, C.A. & Evers, K.E. (2008). *The transtheoretical Model and stages of change*. In K. Glanz, B.K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 97-121). San Francisco: Jossey-Bass.

Prochaska, J.O., Velicer W.F. (1997). *The transtheoretical model of health behavior change*. Am J Health Promot 1997 Sep-Oct; 12(1): 38-48. Geraadpleegd op 13 januari 2016: <http://www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweggedrag-veranderen/bewust-kiezen/stages-of-change-model-of-transtheoretisch-model.html>

Prochaska, J.O. & Velicer, W.F. (1997). *The transtheoretical model of health behavior change*. American Journal of Health Promotion, 12, 38-48.

Prochaska, J.O. & DiClemente C.C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Towards an integrative model of change*. J Consult Clin Psychol 5:390-5.

Reijnen, E. (2014). *Intrinsieke motivatie*. De Nieuwe Spelerij NL. Geraadpleegd op 25-05-2016: <https://www.ensie.nl/else-reijnen/intrinsieke-motivatie>

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). *Ecological models of health behavior*. Health behavior and health education: Theory, research, and practice, 4, 465-485.

Satcher, D., Philip, R., Griffith Joyner, F., & McMillen, T. (1996). *Physical Activity and Health*. Geraadpleegd op 14 December 2015: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>

Scheers, T., Philippaerts, R. & Lefevre, J. (2011). *Variability in physical activity patterns as measured by the SenseWear Armband: How many days are needed?*

Shapiro, S.P. (2005). *Agency theory*. Annual Review of Sociology, 31, 263-28

Spence, G. B. & Grant, A.M. (2007). *Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and wellbeing: An exploratory study*. The Journal of Positive Psychology, 2(3), 185-194

Spence, G.B. & Oades, L.G. (2011). *Coaching op basis van de Self-Determination Theory (SDT)*. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring Vol. 9, No. 2, 2011 Page 37. NOBCO

Sue-Chan, S. & Latham, G.P. (2004). *The relative effectiveness of external, peer, and self-coaches*. Applied Psychology: An International Review, 53(2), 260-278

Teychenne, M., Ball, K. & Salmon, J. (2010). *Sedentary behavior and depression among adults: a review*. International journal of behavioral medicine, 17(4), 246-254.

Theeboom, T., Beersma, B. & Vianen, A.E.M. (2013). *Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context*. The Journal of Positive Psychology, 9(1), 1-18.

Tiggelaar, B. (2006). *Dromen, durven, doen*, Spectrum. Utrecht. Pagina 18-22.

Thurlings, M.C.G. (2012). *'Peer to peer feedback: a study on teachers' feedback processes'*. Heerlen, The Netherlands

VIGeZ, Acker, R. van. & Meester, F. de. (2015). *Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw Factsheet sedentair gedrag*. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel.

Vision. (2009). *Toolkit: 'Werken aan gezonde medewerkers' voor werkgevers*. Vision: Ede

Vries, S.I. de, Verheijden, M., Galindo Garre, F. & Engbers, L.H., (2009). *Trendrapport bewegen en gezondheid*. TNO Kwaliteit van leven.

Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J. & Lenthe, F. van. (2007). *Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review*. *Obesity Reviews*, 8(5): 425-440. Geraadpleegd op 14 december 2015: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-zijn-de-mogelijke-oorzaken-van-onvoldoende-lichamelijke-activiteit/>

WHO. (2010c). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization: Geneva. Geraadpleegd op 14 december 2015: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/normen-van-lichamelijke-in-activiteit/>

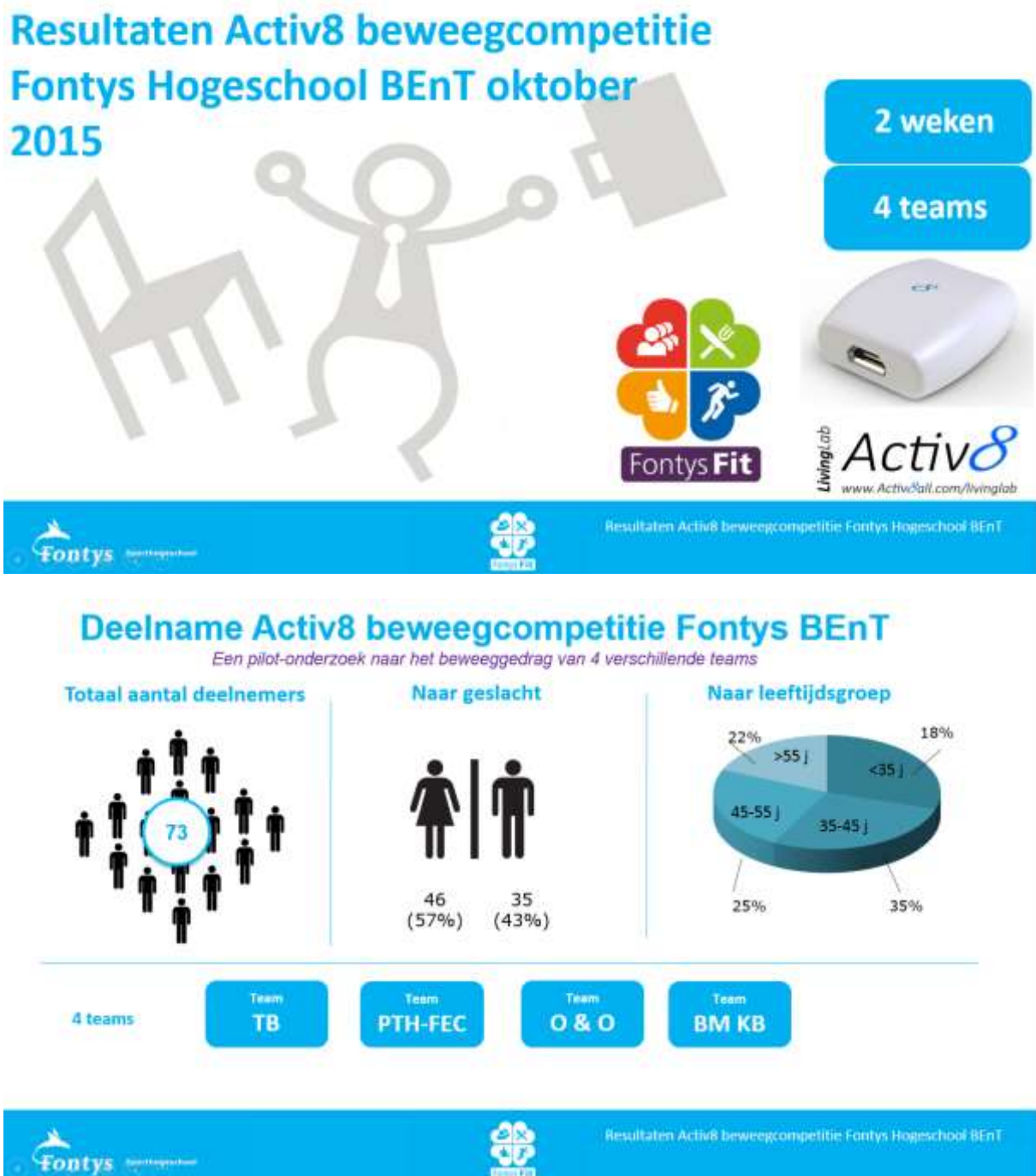
Wiekens. C.J. (2012). *Beïnvloeden en veranderen van gedrag*. Pagina 199. Pearson: Amsterdam.

Zajonc, R.B. (2001). *Mere exposure: A gateway to the subliminal*. *Current directions in Psychological Science*, 10, 224-228.

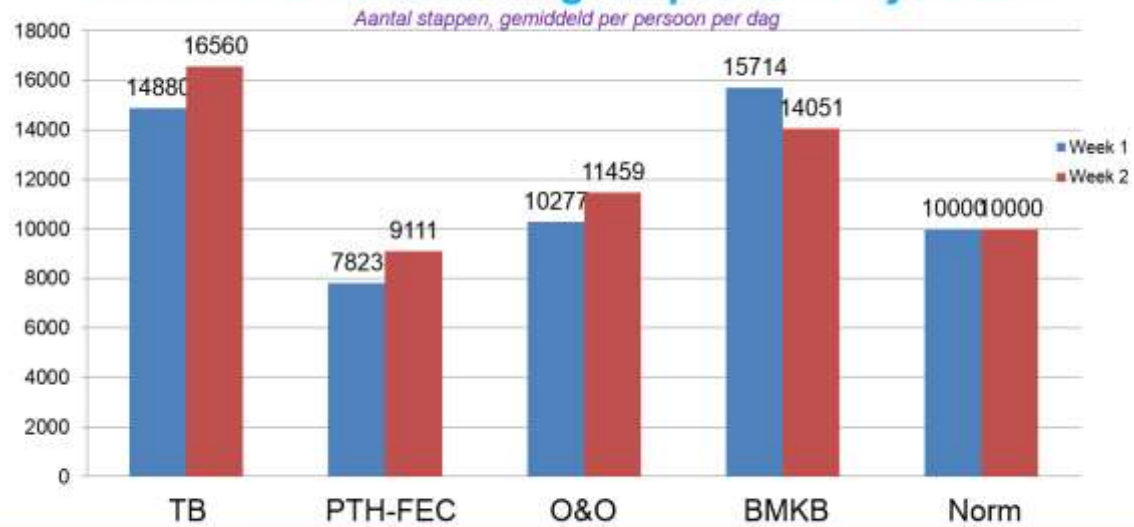
Zorgcontext (2015). *Vakbibliotheek verpleging en verzorging*. Geraadpleegd op 7 januari 2016: <http://www2.bsl.nl/zorgcontext/>

Bijlagen

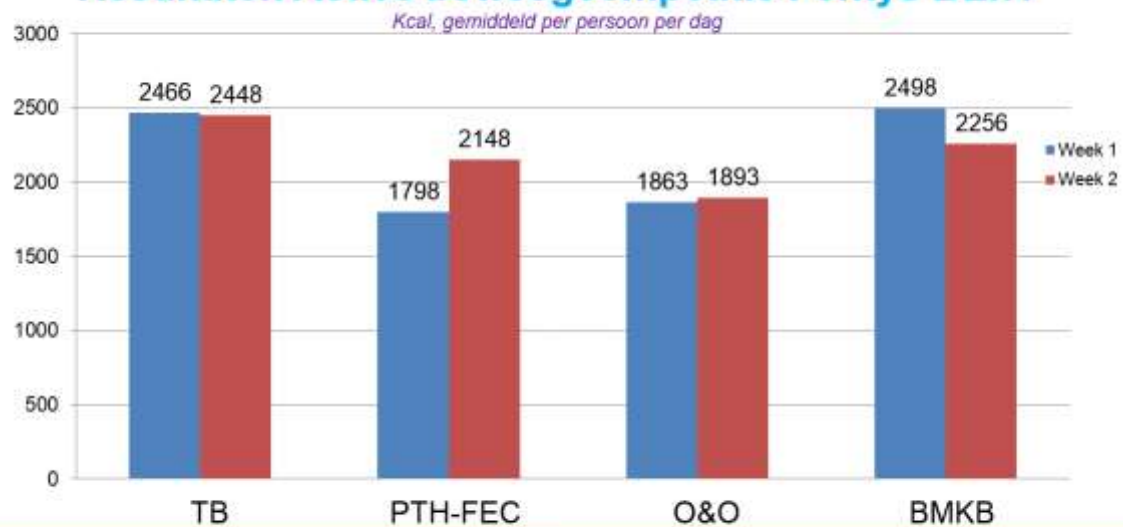
Bijlage 1: Uitslagen beweegcompetitie (PowerPoint)



Resultaten Activ8 beweegcompetitie Fontys BEnT

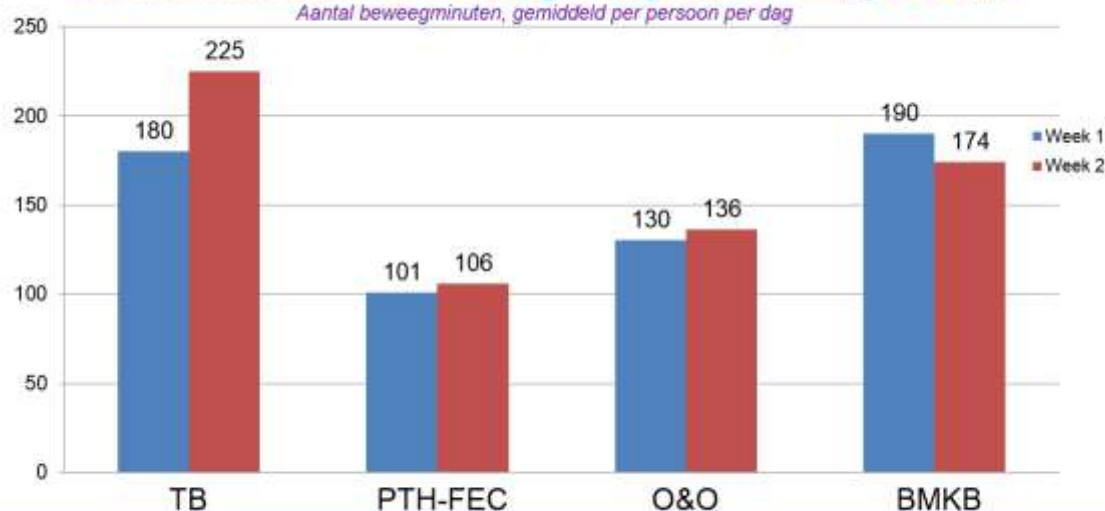


Resultaten Activ8 beweegcompetitie Fontys BEnT



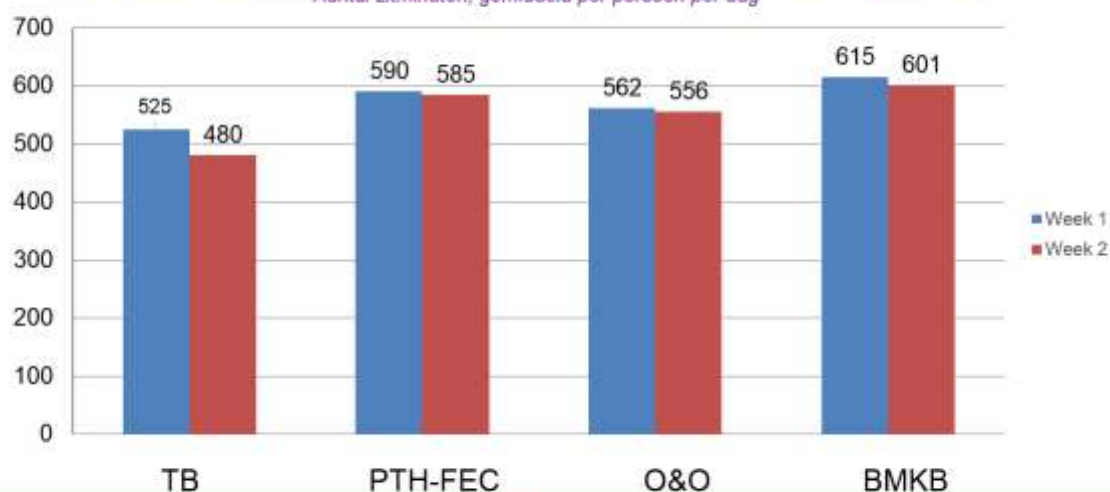
Resultaten Activ8 beweegcompetitie Fontys BEnT

Aantal beweegminuten, gemiddeld per persoon per dag



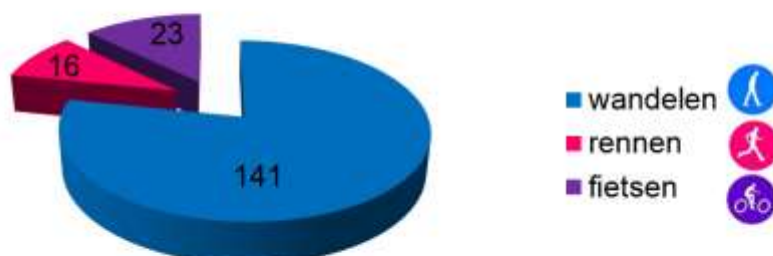
Resultaten Activ8 beweegcompetitie Fontys BEnT

Aantal zitminuten, gemiddeld per persoon per dag



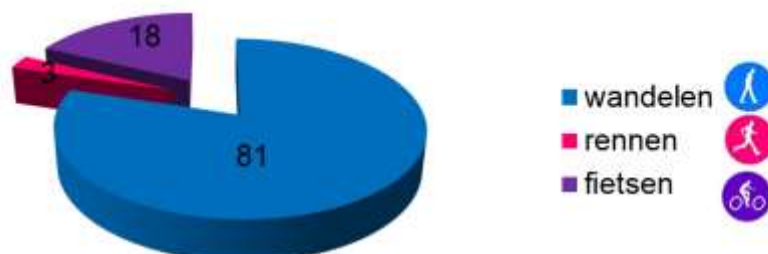
Aantal beweegminuten gemiddeld per persoon per dag

Verdeling beweegminuten TB



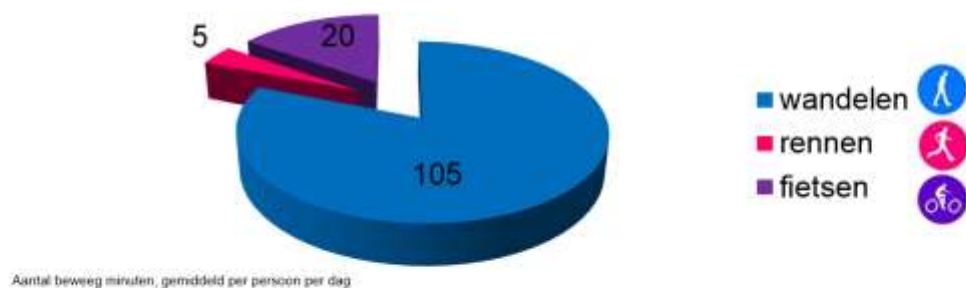
Aantal beweegminuten gemiddeld per persoon per dag

Verdeling beweegminuten PTH-FEC



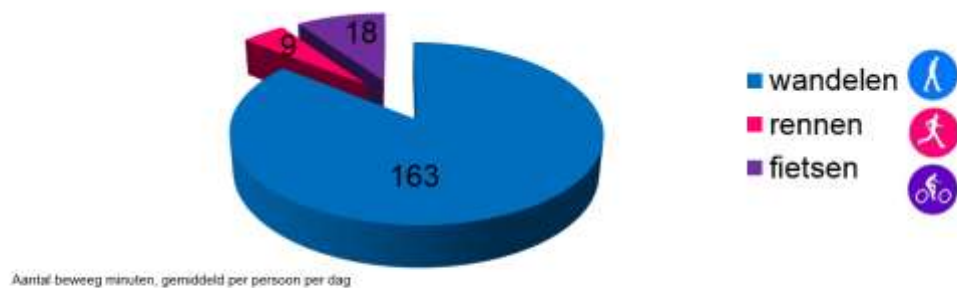
Aantal beweegminuten gemiddeld per persoon per dag

Verdeling beweegminuten O&O



Aantal beweegminuten gemiddeld per persoon per dag

Verdeling beweegminuten BMKB



Bijlage 2: MET-waarden

Wandelen op een tempo van 4,5 - 5,2 km per uur heeft een MET waarde van 3,5. Dit houdt in dat het energieverbruik tijdens wandelen 3,5 keer hoger is dan het energiegebruik in rust. De MET waarden kunnen variëren van 1,0 MET tijdens slapen tot 23 MET tijdens hardlopen (22,4 km/u).

Tabel 3 Selectie van activiteiten met unieke code gerangschikt naar oplopende MET-waarde (Ainsworth, Haskell, Herrmann, Meckes, Bassett, Tudor-Locke, et al., 2001).

Activiteit	Code	MET-waarde
Slapen	7030	1,0
Zitten (boek lezen, krant lezen, etc)	9030	1,3
Strijken	5070	1,8
Piano spelen (zitten)	10070	2,3
Wandelen met de hond	17165	3,0
Ramen schoonmaken, ramen wassen, algemeen	5022	3,2
Wandelen, 4,5 - 5,2 km per uur, geen helling, gemiddeld tempo, stevige ondergrond	17190	3,5
Onkruid wieden, aarde losmaken, lichte tot matige inspanning	8239	3,5
Nordic walking, 5,6 - 6,4 km per uur, geen helling, gemiddeld tempo	17302	4,8
Golf, algemeen	15255	4,8
Skateboarden, algemeen, matige inspanning	15580	5,0
Fietsen, vrije tijd, 15 km per uur	1019	5,8
Volleybal, competitie, in sportzaal	15711	6,0
Gras maaien, lopend, met een handmaaier	8110	6,0
Zwemmen, voor plezier, geen baantjes, algemeen	18310	6,0
Basketbal, algemeen	15055	6,5
Roeien op een roeimachine, 100 Watt, matige inspanning	2072	7,0
Schaatsen, algemeen	19030	7,0
Tennis, algemeen	15675	7,3
Step aerobic met stephoogte 15-20 cm	3016	7,5
Hockey, veld	15350	7,8
Voetbal, competitie	15605	10,0
Hardlopen, 15 km per uur	12110	12,8

Bijlage 3. Voor- en nadelen face-to-face coaching en online coaching

Tabel 4 Voor- en nadelen face-to-face coaching en online coaching

	Voordelen	Nadelen
Face-to-face coaching	Inzicht in eigen gedrag	Kost tijd
	Evaluatie over gedrag 0-meting dus kennis over eerder gedrag	Mogelijk geen toevoeging doordat de coachee al veel kennis heeft en dit zoveel mogelijk toepast
	Tips verkregen over persoonlijke veranderingen voor het sedentair gedrag	Er moet een beschikbare ruimte zijn
	Een op een contact met de coach	Kwaliteit van de coach beïnvloed het resultaat
	Samen persoonlijke doelen opstellen en deze nastreven	Coach heeft weinig ervaring waardoor de kwaliteit lager kan liggen (Coaching Research Institute LLP, 2014)
	Gedane/ of niet gedane activiteiten bespreken en de	Geen goede match tussen de coach en coachee kan nadelige invloed hebben

	reden achterhalen waarom iets wel/niet gedaan is	(Mittendorff, 2007)
	Stilstaan en overleggen over het gedrag	
	Mogelijke kennis die er al is omzetten in gedrag doordat de coach kan dienen als een extra motivatie	
	De gestuurde weetjes kunnen teruggelezen worden	
Online coaching	Inzicht in eigen gedrag	Zelf toepassen van tips zonder verdere sturing
	Evaluatie over gedrag 0-meting dus kennis over eerder gedrag	Meer eigen discipline
	Tips verkregen over persoonlijke veranderingen voor het sedentair gedrag	Geen persoonlijk contact met de coach na het intake gesprek
	Meer autonomie	In mindere mate controle door de coach op de coachee.
	Kost weinig extra tijd	Minder verdieping
	Coach op de achtergrond, welke wel tips geeft wanneer het gedrag opvallend word, of wanneer het goed gaat	
	De gestuurde weetjes kunnen teruggelezen worden	
	Online coaching is plaats en tijd onafhankelijk	
	Minder dwingend, je word minder voor het blok gezet en kan er zelf rustig over nadenken	

Bijlage 4. Voor- en nadelen Activ8

Tabel 5 Voor- en nadelen van de Activ8 (Activ8, 2015; Erasmus MC University Medical Center Rotterdam, 2013).

Voordelen	Nadelen
Belangrijke activiteiten voor dit onderzoek worden goed gemeten (zitten versus beweging) (Erasmus MC University Medical Center Rotterdam, 2013).	De betrouwbaarheid wordt minder als de Activ8 verkeerd gedragen wordt. Bijvoorbeeld door meerdere spullen in de broekzak te stoppen waardoor de Activ8 kantelt. Of als de Activ8 aan de zijkant van het been zit (of een andere plek) in plaats van aan de bovenkant van het bovenbeen (Erasmus MC University Medical Center Rotterdam, 2013).
Online inzicht in de resultaten (Activ8, 2015).	Traplopen wordt regelmatig gemeten als fietsen of staan (Erasmus MC University Medical Center Rotterdam, 2013).
Betrouwbaarder doordat de gemeten gegevens van de Activ8 vast staan in het Online dashboard (Activ8, 2015).	Als de Activ8 vergeten wordt worden er ook geen resultaten gemeten en kunnen deze niet worden verwerkt en geïnterpreteerd.
De deelnemer en coach hebben inzicht in de resultaten (Activ8, 2015).	Als de Activ8 wordt opgeladen of gekoppeld aan de computer meet deze geen activiteiten (Erasmus MC University Medical Center Rotterdam, 2013).

Resultaten in het Online dashboard staan duidelijk weergegeven in een figuur (Activ8, 2015).	Als de Activ8 niet wordt gesynchroniseerd met de computer heeft de deelnemer en coach geen inzicht in de resultaten (Activ8, 2015).
Per uur kan er ingezoomd worden op het activiteiten patroon (Activ8, 2015).	
Er zijn percentages zichtbaar van de gedane activiteiten (Activ8, 2015).	
De coach ziet na koppeling van de Activ8 precies de gedane activiteiten van de deelnemer (Activ8, 2015).	
De coach kan controleren of de Activ8 wel/niet gekoppeld is door de deelnemer en kan door een mail of gesprek de zelf coaching met de Activ8 stimuleren bij de deelnemer (Activ8, 2015).	
Activ8's zijn in het bezit van FontysFit	

Bijlage 5. Populatie verdeling per afdeling

De deelnemende afdelingen aan de beweegcompetitie zijn aangegeven met een *.

Tabel 6 Het aantal personen per afdeling

Afdeling	Aantal personen
Directie BEnT	2 personen
Bedrijfsmanagement MKB (B-MKB) *	28 personen
Technische Bedrijfskunde (TB) *	31 personen
Pedagogisch Technische Hogeschool-Fontys Educatief Centrum (PTH-FEC) *	58 personen
Onderwijs & Onderzoek (O&O) *	197 personen
Onderwijsbureau	14 personen
Overige medewerkers	7 personen

Bijlage 6. Criteria 'goede/slechte' Activ8 data incl. selectiecriteria sedentair gedrag

Tabel 7 De criteria voor goede en slechte Activ8 data, inclusief de selectiecriteria voor sedentair gedrag.

Goede data	Slechte data
drie week- en twee weekenddagen	Minder dan drie week- en twee weekenddagen
wanneer de deelnemer de Activ8 had gedragen	wanneer de Activ8 pas vanaf +/- 14.00 uur een ander patroon dan 'liggen' registreerde is er vanuit gegaan dat de desbetreffende persoon de Activ8 vergeten was in de broekzak te doen
de Activ8 had neergelegd tijdens het slapen	De Activ8 niet werd neergelegd en daardoor voornamelijk 'zitten' registreerde
wanneer er door de dag heen continu activiteiten werden geregistreerd	wanneer een persoon de Activ8 de hele dag in de laptop had gestoken, registreert deze niets en was er geen data om te analyseren
Selectiecriteria <u>wel</u> in aanmerking voor coaching	Selectiecriteria <u>niet</u> in aanmerking voor coaching
vaker dan twee keer per dag teveel ononderbroken sedentair gedrag	minder dan twee keer per dag teveel ononderbroken sedentair gedrag
Over drie week-en twee weekenddagen minimaal twee dagen teveel sedentair gedrag	Over drie week-en twee weekenddagen minder dan twee dagen teveel sedentair gedrag

Voldoet minimaal twee dagen niet aan de richtlijn: Elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.	Voldoet helemaal of op twee dagen na aan de richtlijn: Elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.
--	--

Bijlage 7. Kenmerken deelnemers coaching traject onderverdeeld in face-to-face coachgroep en online coachgroep

De rode veranderingen hebben plaatsgevonden na afloop van het coachtraject. Van een deelnemer zijn de resultaten niet meegenomen, waardoor de verdeling er als volgt uitziet.

Tabel 8 Kenmerken van de deelnemers aan het coachtraject, onderverdeeld in de face-to-face coachgroep en de online coachgroep. Inclusief de man/vrouw verdeling per criteria.

Kenmerken	Face-to-face coach groep (aantal personen)	Online coach groep (aantal personen)
Total aantal deelnemers	8	9
Aantal mannen	3	4
Aantal vrouwen	5	5 4
Leeftijd <35	3 (2 mannen, 1 vrouw)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Leeftijd 35 t/m 45	2 (2 vrouwen)	1 (1 vrouw)
Leeftijd 45 t/m 55	2 (1 man, 1 vrouw)	3 (2 mannen, 1 vrouw)
Leeftijd >55	1 (1 vrouw)	1 (1 vrouw)
Onderwijsondersteunend personeel	4 (2 mannen, 2 vrouwen)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Onderwijzend personeel	3 (1 man, 2 vrouwen)	3 (2 mannen, 2 vrouwen 1 vrouw)
Beide	1 (1 vrouw)	1 (1 vrouw)
Full time werk	7 (2 mannen, 5 vrouwen)	7 (4 mannen, 4 vrouwen 3 vrouwen)
Part time werk	1 (1 man)	1 (1 vrouw)
Afdeling Bedrijfskunde-MKB	2 (1 man, 1 vrouw)	3 (3 mannen)
Afdeling Technische bedrijfskunde	3 (1 man, 2 vrouw)	2 (1 man, 2 vrouwen 1 vrouw)
Afdeling PTH-FEC	1 (1 vrouw)	1 (1 vrouw)
Afdeling Onderwijs & Onderzoek	2 (1 man, 1 vrouw)	2 (2 vrouwen)
Actief transport	3 (1 man, 2 vrouwen)	4 (2 mannen, 2 vrouwen)
Passief transport	5 (2 mannen, 3 vrouwen)	4 (2 mannen, 3 vrouwen 2 vrouwen)

Bijlage 8. Mail voor mogelijke deelname aan coaching traject

Deze mail is verstuurd wanneer de medewerkers niet aanwezig waren bij de presentatie op 26-11-2015 naar aanleiding van de beweegcompetitie, en wanneer ze de telefoon drie keer op verschillende dagen niet hadden opgenomen. De inhoud van deze mail is ook gebruikt voor het telefoongesprek en de presentatie na afloop van de evaluatiepresentatie van de beweegcompetitie.

Dit is tijdens de presentatie verteld omdat er veel medewerkers aanwezig waren waardoor in een keer een grotere groep bereikt kon worden. Tijdens de presentatie waren echter ook medewerkers aanwezig die niet geschikt waren voor de coaching. Tijdens de directe

aanmelding na de presentatie is gecontroleerd of de medewerkers geschikt waren voor coaching ja/nee.

In totaal hebben +/- 30 medewerkers de presentatie bijgewoond, waarvan 7 medewerkers hebben ingestemd voor deelname na de presentatie.

In totaal zijn 25 medewerkers gebeld waarvan 13 medewerkers opnamen en uiteindelijk 6 medewerkers hebben ingestemd voor deelname.

In totaal zijn 12 medewerkers gemaïld waarvan 3 medewerkers hebben ingestemd voor deelname.

Verstuurd op 1-12-2015

Beste ...,

Aangezien je meegedaan hebt met de Activ8 beweegcompetitie, wat hopelijk goed bevallen is, heb ik een vraag. Voor mijn afstudeeronderzoek binnen FontysFit ga ik een coach traject van 3 weken starten als vervolg op de beweegcompetitie (afhankelijk van de groep waarin je terecht komt zal dit je máximaal een half uur/ uur per week kosten). Dit coach traject zal zit gaan richten op het zitgedrag. Veel zitten heeft flink wat nadelige gevolgen voor de gezondheid, uit de beweegcompetitie is naar voren gekomen dat bijna iedereen (inclusief jij) eigenlijk teveel zit gedurende de dag. Tijdens deze coaching zal daarom vooral worden gelet op hoe lang je zit en zullen er tips gegeven worden om het vele zitten te doorbreken. Samen zullen we kijken wat voor jou de beste en makkelijkste manier is om het zitten te doorbreken. De coaching zal 4 januari starten dus past mooi binnen de goede voornemens voor het nieuwe jaar!

Als je interesse hebt en mij wilt helpen met mijn afstudeeronderzoek kan je mailen of bellen (06-48878175).

Tot horens!

Met vriendelijke groet,

Laura Jongmans
Projectmedewerker PAC Fontys Fit
Studentnummer: 2202543
PCN: 274501
Klas: SWL4D
Telefoonnummer: 0648878175

Bijlage 9. Mail naar aanleiding van aanmelding voor het coaching traject

Onderstaande mail werd verstuurd direct na aanmelding voor het coaching traject. Deelnemers hebben zich aangemeld na afloop van de presentatie van de beweegcompetitie, naar aanleiding van een telefoongesprek of naar aanleiding van een mail.

In totaal gestuurd naar 17 medewerkers direct naar aanmelding.

Beste,

Leuk dat je mee wilt doen met het coaching traject n.a.v. de Activ8 beweegcompetitie!

Hierbij stuur ik je alvast wat praktische informatie over het coach traject.

4 januari kom ik langs en krijg je een Activ8 zodat deze geïnstalleerd en getest kan worden.

11 januari start de 0-meting met de Activ8, waarbij je deze een hele week (7 dagen) zal dragen.

18 januari stuur ik je een vragenlijst op m.b.t. zitgedrag. Deze vragenlijst is, naast de gegevens van de Activ8, onderdeel van de 0-meting voor mijn afstudeeronderzoek.

Vervolgens krijg je te horen in welke coachgroep je terecht komt. Eén groep krijgt online coaching aan de hand van de Activ8, met aanvullende tips en observatie tussendoor. De andere groep krijgt naast de online coaching een persoonlijk coaching traject met 1-op-1 coachsessies gedurende deze weken. De 1-op-1 coaching vindt 1 keer per week plaats: de eerste keer is dit maximaal een uur en de weken daarna neemt dit ongeveer een half uur in beslag.

De coaching (zowel online als 1-op-1) start in de week van 15 februari en duurt in totaal 3 weken.

Op 15 of 16 februari, zal ik samen met je een persoonlijk rapport doornemen met de uitkomsten over jou Activ8 resultaten van de 0-meting. Alles omtrent 'teveel zitten' en tips & tricks om het zitgedrag te beperken worden kort toegelicht. Tijdens deze intake krijg je tevens de Activ8 mee.

Je zult in totaal 5 weken de Activ8 dragen, één week tijdens de 0-meting, 3 weken tijdens het coach traject en vervolgens nog één week voor de 1-meting. Dit geldt voor beide coachgroepen.

Het gesprek en het activeren van de Activ8 neemt ongeveer een half uur in beslag. Voor de 1-op-1 coach groep zal er later die week wellicht nog een gesprekje van +/- een half uur plaats vinden.

Ik hoop je zo voldoende te hebben geïnformeerd.

Als er nog vragen zijn hoor ik dit graag!

Mochten collega's van je uit de beweegcompetitie ook enthousiast raken over deelname aan dit coach traject, dan zijn ze van harte welkom om met mij contact op te nemen voor deelname.

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groet,

Laura Jongmans

Projectmedewerker PAC Fontys Fit

Studentnummer: 2202543

PCN: 274501

Telefoonnummer: 0648878175

Bijlage 10. mail 0-meting

Deze mail is gestuurd op 11-01-2016 naar 17 medewerkers. Ter herinnering aan de 0-meting.

Beste ...,

Vandaag begint de 0-meting. Hiervoor is het belangrijk dat je t/m zondag de Activ8 de hele dag draagt. Ik hoop dat het registreren gelukt is en de Activ8 werkt. Als dit niet het geval is, geef dit dan zo snel mogelijk aan zodat wanneer nodig ik hiermee nog kan helpen. Deze week is het ook de bedoeling om niet zelf naar je resultaten te kijken. Alleen dinsdagochtend/middag mag je even de Activ8 koppelen aan de laptop zodat de gegevens worden gesynchroniseerd en ik kan controleren of de activiteiten worden gemeten. Ik snap dat je natuurlijk benieuwd bent naar de activiteiten die elke dag gemeten worden maar pas na zondag mogen jullie deze inzien. Naar aanleiding van deze meetweek zal ik ook een rapport gaan schrijven over de gemeten activiteiten. Hierdoor zal je een goede indruk krijgen over je activiteiten van deze week.

Probeer je activiteiten deze week te blijven doen zoals je ze altijd doet en niet door de stimulans van het apparaatje opeens meer te bewegen bijvoorbeeld. Deze meting is bedoeld om een indruk te krijgen van je normale activiteiten tijdens de week.

Volgende week dinsdag zal ik je een link sturen van de vragenlijst voor mijn onderzoek.

Als er nog vragen zijn hoor ik dit graag!

Met vriendelijke groet,

Laura Jongmans
Projectmedewerker PAC Fontys Fit
Studentnummer: 2202543
PCN: 274501
Klas: SWL4D
Telefoonnummer: 0648878175

Bijlage 11. Handleiding Activ8

Deze wordt op 4 januari 2016 verstuurd naar 17 deelnemers. Via de mail.

Handleiding Gebruik Activ8 tijdens coach traject

Lees deze goed door! Er staan wijzigingen in vergeleken met de beweegcompetitie die noodzakelijk zijn voor het registreren en aflezen van de Activ8.



Inhoud

Gebruik Activ8
Registratie Activ8
Inloggen op computer/laptop
 Tijdens de 0-meting 11 t/m 17 januari
 Tijdens het coach traject
Tijdsplanning
Koppeling aan computer/laptop
Site activ8all.com

Gebruik Activ8

Draagwijze

De Activ8 draag je simpelweg in je broekzak en het registreert je dagelijkse activiteiten en calorieverbruik. De Activ8 registreert de volgende beweeghoudingen: Liggen, zitten, staan, wandelen, rennen en fietsen.

Draag de Activ8 in je broekzak altijd aan de voorzijde van je been.

Mocht je een rok of jurk dragen, dan kun je ook de Activ8 met een stukje tape aan de voorzijde, ter hoogte van de broekzak, van je been plakken. Belangrijk is dat je dan wel de Activ8 in een zakje doet en met de usb uitgang naar beneden. (Dit voorkomt dat er mogelijke vocht in de usb uitgang loopt).

Ditzelfde geldt voor wanneer je een sport beoefent waarbij je een sportbroekje draagt zonder broekzak.

Belangrijk: Op het moment dat de Activ8 niet gedragen wordt, dan registreert het apparaat dit als slaaphouding. De Activ8 moet dan ook niet gedragen worden als je 's avonds gaat slapen. Mocht je 's middags een dutje doen en draag je de Activ8 in je broekzak, dan zal het apparaat dit als zithouding registreren en dit klopt dan niet met de werkelijkheid. Hier moet je rekening mee houden. Als je gaat slapen, leg de Activ8 dan naast je neer op een tafeltje o.i.d. waar je deze meteen bij het wakker worden ziet.

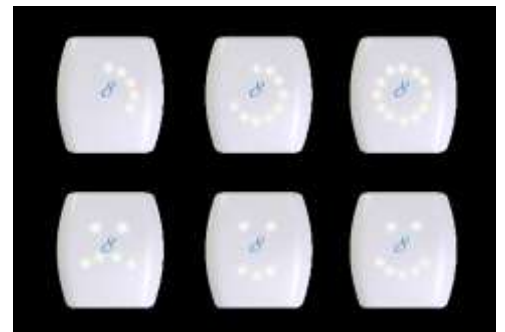


Overige activiteiten

De overige activiteiten waaraan je deelneemt die niet door de Activ8 gemeten kunnen worden, kan je toevoegen in de Activ8 site. Te denken aan zwemmen, contactsporten etc.

Lichtjes

De Activ8 zal soms lichtjes laten zien. Deze lichtjes kunnen gebruikt worden als je de Activ8 gebruikt om het aantal verbrande calorieën weer te geven. Echter wordt hiermee binnen de coaching niet gewerkt omdat dit niks zegt over sedentair gedrag, je kan deze lichtjes dus negeren.



Aandachtspunten

- De Activ8 is een 3D accelerometer (versnellingsmeter). Deze meet de hoeveelheid activiteit en herkent bewegingspatronen. De bewegingspatronen meet de Activ8 alleen goed wanneer deze op het bovenbeen (in de broekzak) gedrag wordt.
- Ga je 's avonds slapen of overdag even een dutje doen haal dan de Activ8 uit je broekzak en leg deze op een herkenbare plaats weg. (Op deze manier komt de Activ8 ook niet in de wasmachine terecht)
- Let bij wc gang erop dat de Activ8 niet zomaar uit je broekzak glijdt.
- Zorg dat de Activ8 niet in aanraking komt met water (zwemmen, douchen, bad enz.).
- Voorkom het dragen van de Activ8 bij contactsporten/ activiteiten (boksen enz.).
- Als je de Activ8 op je been wilt plakken omdat je geen zakken heeft, moet je de Activ8 in een zakje doen voordat je hem op je been vast plakt.
- Wanneer je de Activ8 op je been plakt, is het de bedoeling dat je de usb uitgang naar beneden laat wijzen.
- Je kunt er ook voor kiezen om onder een rok/jurkje een strak kort broekje te dragen waar de Activ8 onder vast blijft zitten.

Registratie Activ8

- Hetzelfde account wordt gebruikt als tijdens de beweegcompetitie

- Tijdens de beweegcompetitie heb je een mail ontvangen van Activ8all, met als onderwerp 'Welkom bij het Activ8 programma'. In deze mail staat je email adres om in te loggen en een wachtwoord. Als je dit wachtwoord hebt veranderd, gebruik je dat wachtwoord.
 - Log in met je eigen gekozen gebruikersnaam en wachtwoord als je de Activ8 aansluit aan je laptop/computer. Zie onderstaande instructie (koppeling aan computer/laptop).
 - Wanneer je ingelogd bent, kun je je eigen beweegactiviteiten zien die door de Activ8 gemeten zijn.
 - Als je je gebruikersnaam en/of wachtwoord bent vergeten en daardoor niet meer kan inloggen moet je het volgende doen:
 - Een mail te sturen naar l.jongmans@student.fontys.nl met daarin een ander mail adres, lengte, gewicht en je geboortedatum zodat er een nieuw account aangemaakt kan worden
 - Wanneer ik een nieuw account voor je heb aangemaakt, krijg je een e-mail waar je gebruikersnaam en wachtwoord in staan.
- PAS OP: Deze mail kan in je ongewenste mail terecht komen.

Inloggen op computer/ laptop

Tijdens de 0-meting 11 t/m 17 januari

Nadat de Activ8 geregistreerd is kan je de Activ8 1-2 uur in de laptop laten zitten zodat deze volledig is opgeladen. In de week van 4 januari is het de bedoeling dat je de Activ8 maximaal een uur draagt. Hierna kan je controleren of de Activ8 de activiteiten registreert. Wanneer dit niet het geval is of als de registratie niet lukt kan je contact opnemen met l.jongmans@student.fontys.nl.

De batterij van de Activ8 gaat in principe ongeveer 2 weken mee. Om zeker te weten dat de Activ8 goed genoeg is opgeladen voor de 0-meting van 11 t/m 17 januari kan je het weekend ervoor de Activ8 wellicht nog even in het stopcontact/laptop steken.

Tijdens de 0-meting is het de bedoeling dat je de Activ8 niet koppelt en je de resultaten niet afleest.

Alleen op dinsdagochtend/middag mag de Activ8 even worden gekoppeld zodat ik kan controleren of de activiteiten goed worden geregistreerd.

Maandag 18 januari moet vervolgens de Activ8 aan de laptop worden gekoppeld zodat de gegevens opgeslagen worden.

Tijdens het coach traject

De Activ8 moet elke dag tussen 11.00 en 13.00 uur en tussen 16.00 en 20.00 uur worden gekoppeld aan de computer/laptop. Elke keer maximaal een kwartiertje waarbinnen je de tijd kan nemen om naar de gegevens te kijken. Wanneer de Activ8 aan de computer/laptop gekoppeld is meet deze geen enkele activiteit, vandaar dat deze er maximaal een kwartiertje in mag zitten.

De Activ8 batterij gaat erg lang mee. Pas wanneer er een rood lampje op de Activ8 verschijnt is deze bijna leeg. Wanneer je hem dan 1 uur in het stopcontact/laptop oplaadt is dit voldoende.

Je kunt via de site www.activ8all.com kijken naar je zitgedrag wanneer de Activ8 gekoppeld is. LET OP: als de Activ8 is gekoppeld aan je computer/laptop registreert deze geen activiteit.

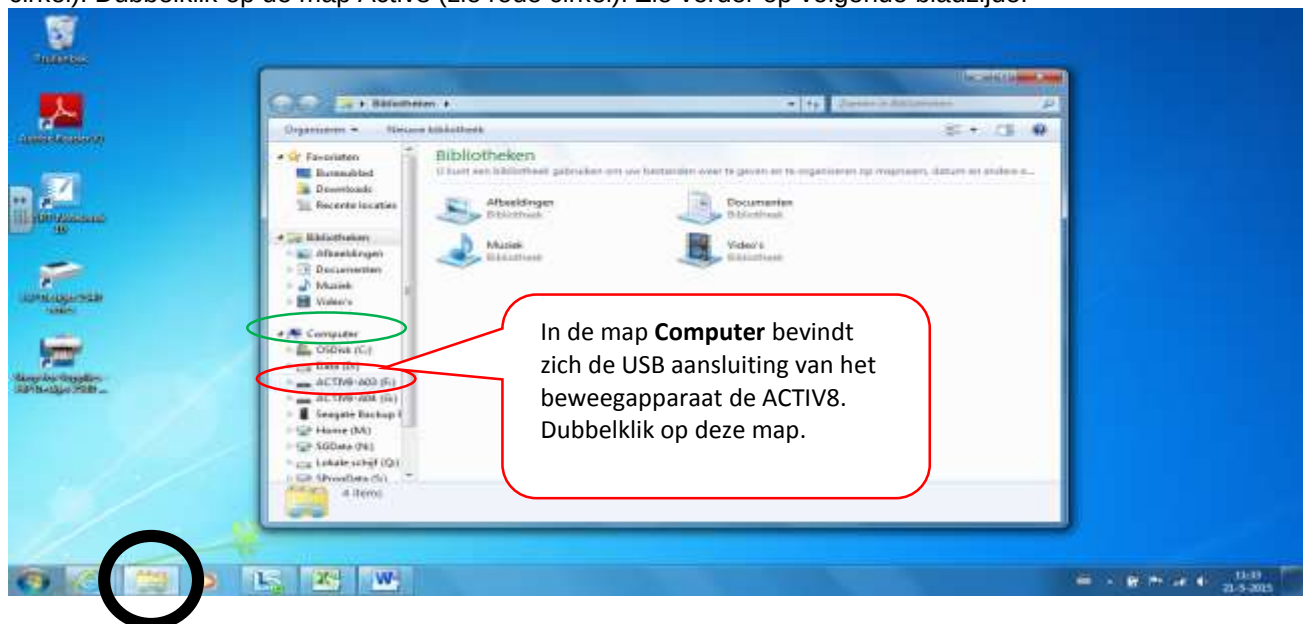
Tijdsplanning

Datum	Omschrijving
4 + 5 jan	Activ8 in ontvangst nemen voor activatie 0-meting + testen of deze werkt. Hetzelfde account als tijdens beweegcompetitie. Maximaal 1 uur de Activ8 dragen om vervolgens te controleren of activiteit gemeten word.
11 jan	Invullen vragenlijst sedentair gedrag via de mail, deze zal 11 januari worden opgestuurd.
11 t/m 17 jan	0-meting met Activ8 van maandag t/m zondag. Deze week mag de Activ8 alleen op dinsdagochtend/middag 12 januari en maandagochtend 18 januari worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
18 jan	Activ8 koppelen aan de laptop voor het opslaan van de resultaten

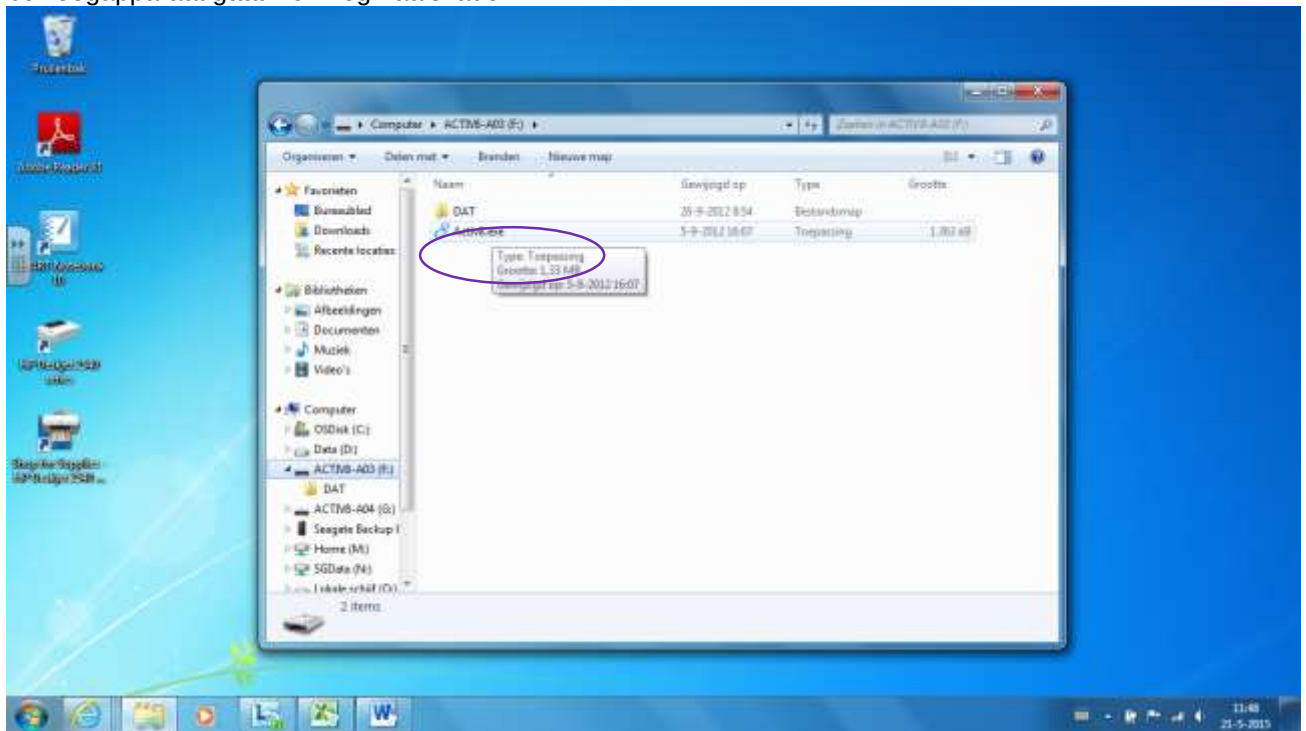
19 jan	Inleveren Activ8 in lokaal R5 1.23 Bekendmaking van indeling coach groepen.
15 + 16 februari	Intake gesprek + opnieuw ontvangst Activ8
15 februari t/m 6 maart	Coach traject
7 t/m 13 maar	1-meting met de Activ8 Deze week mag de Activ8 alleen op vrijdagavond 11 maart en maandagochtend 14 maart worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
14 maart	Invullen evaluatievragenlijst, vragenlijst sedentair gedrag. Deze zal 14 maart worden opgestuurd.

Koppeling aan computer/laptop:

Stap 1: Sluit de Activ8 met de zwarte USB-aansluiting op je computer aan. (Hierdoor wordt de Activ8 ook meteen opgeladen). Klik op de map **Computer** (groen ovaal) of klik op het gele mapje (zie zwarte cirkel). Dubbelklik op de map Activ8 (zie rode cirkel). Zie verder op volgende bladzijde.

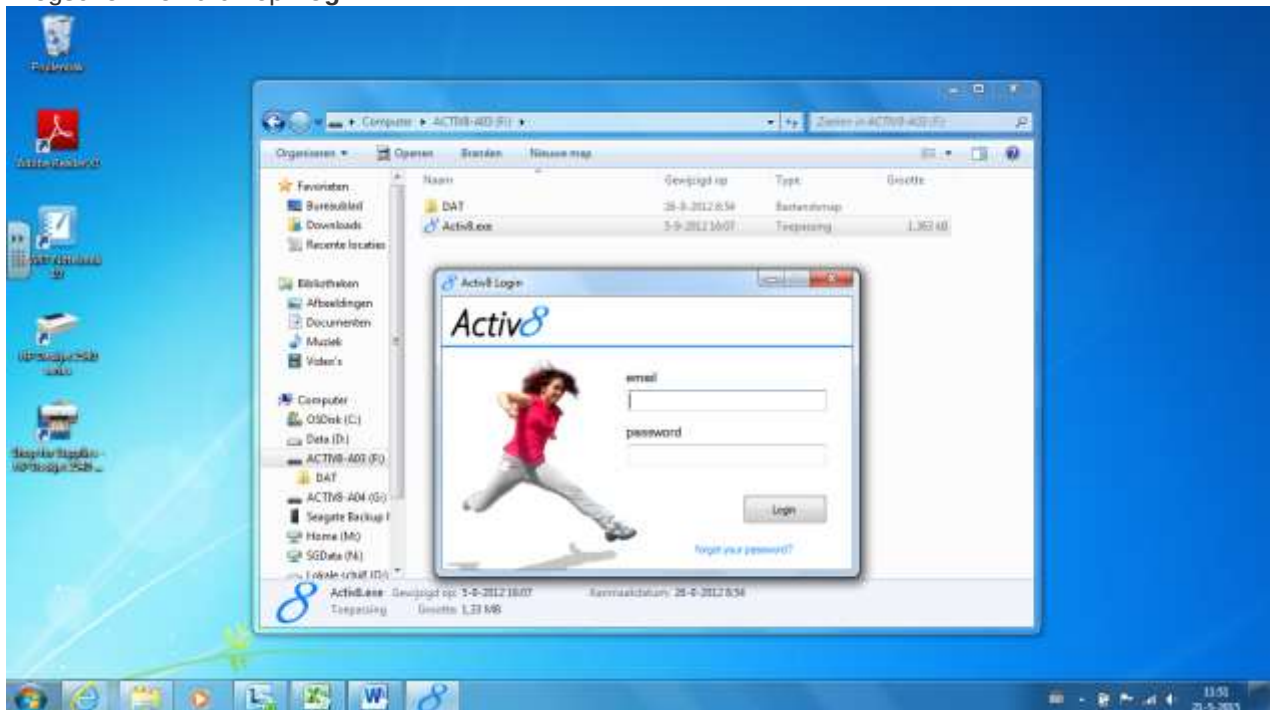


Stap 2: Nu kom je in de map Activ8. Dubbelklik op het mapje Activ8.exe (zie paars ovaal). Het beweegapparaat gaat zich nogmaals laden.



Stap 3: Op je scherm verschijnt onderstaand inlogscherf.

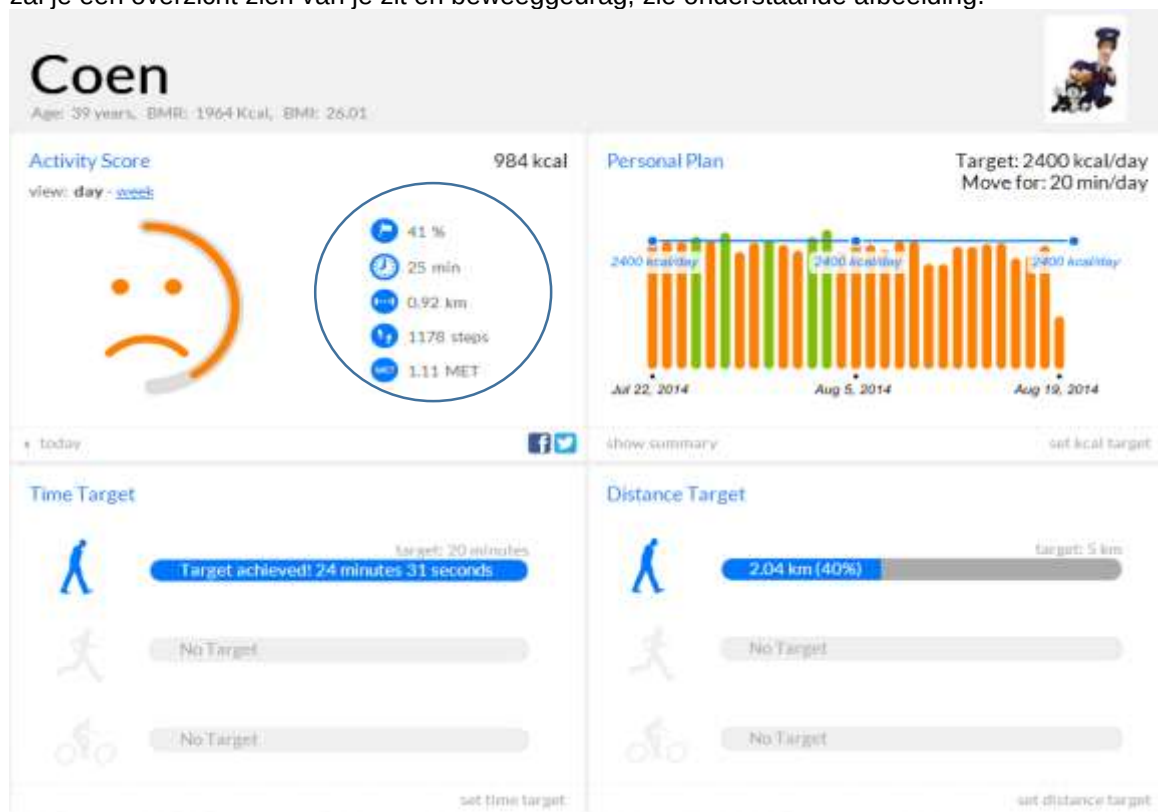
Tijdens de beweegcompetitie heb je een mail ontvangen van Activ8all, met als onderwerp **Welkom bij het Activ8 programma**. In deze mail staat je email adres om in te loggen en een wachtwoord. Als je dit wachtwoord hebt veranderd, gebruik je dat wachtwoord. Voer deze gegevens in via het inlogscherf en druk op **Login**.



Stap 4:

Wanneer je ingelogd bent, wordt je direct doorverwezen naar de Activ8 site (www.activ8all.com). Hier

zal je een overzicht zien van je zit en beweeggedrag, zie onderstaande afbeelding.



Site activ8all.com

In de blauwe cirkel kan je de volgende informatie vinden:

- Het icoontje met de witte vlag: Tijdens het coaching traject hoeft hier geen rekening mee gehouden worden.
- Het icoontje met de klok: Deze toont hoeveel tijd je bewogen hebt.
- Het derde icoontje: Deze toont hoeveel afstand je die dag hebt afgelegd.
- Het icoontje met de voetstapjes: Deze geeft aan hoeveel stappen je hebt gezet die dag.
- Het icoontje met MET: Deze geeft je gemiddelde MET-waarde aan, dit betekent in hoeverre je actief bent geweest (Qua intensiteit van activiteit, MET-waarde 1.00 is een zittende leefstijl).

Bijlage 12. Tijdsplanning: Face-to-face coaching

Met * wordt op maandag 4 januari verstuurd naar alle deelnemers in het Activ8 protocol (bijlage 15) + informeren dat op 18 januari de indeling van coachgroepen bekend word gemaakt.

Zonder * wordt op maandag 18 januari verstuurd naar de face-to-face coaching groep, omdat dan de groepsverdeling bekend is.

Tabel 9 Tijdsplanning van de face-to-face coachgroep

Datum	Omschrijving
4 + 5 jan*	Activ8 in ontvangst nemen voor activatie 0-meting + testen of deze werkt. Hetzelfde account als tijdens beweegcompetitie. Maximaal 1 uur de Activ8 dragen om vervolgens te controleren of activiteit gemeten word.
11 jan*	Invullen motivatievragenlijst zitten en vragenlijst sedentair gedrag via de mail, deze zal 11 januari worden opgestuurd.
11 t/m 17 jan*	0-meting met Activ8 van maandag t/m zondag.

	Deze week mag de Activ8 alleen op dinsdagochtend/middag 12 januari en maandagochtend 18 januari worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
18 jan*	Activ8 koppelen aan de laptop voor het opslaan van de resultaten
19 jan*	Inleveren Activ8 in lokaal .. (word nog doorgegeven) Bekendmaking van indeling coach groepen. Coaching gesprekken inplannen week 1 (2 gesprekken), week 2 en week 3
15 + 16 februari*	Intake gesprek + opnieuw ontvangst Activ8
Week 1 (15 feb – 21 feb)	Activ8 dragen vanaf maandagochtend 15 februari t/m zondagavond 6 maart. Maandag/dinsdag ... januari kennismakingsgesprek om Uur in lokaal R1 0.08. (datum en tijd nog invullen, per persoon verschillend) Donderdag/vrijdag ... januari 1^e coaching moment n.a.v. week 1 om Uur (datum en tijd nog invullen, per persoon verschillend) Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.
Week 2 (22 feb – 28 feb)	2^e coaching moment (datum en tijd nog invullen, per persoon verschillend, liefst op woensdag, donderdag, vrijdag) In lokaal .. Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.
Week 3 (29 feb – 6 mrt)	3^e coach moment (datum en tijd nog invullen, per persoon verschillend, liefst op maandag, dinsdag of woensdag) In lokaal .. Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.
Week 4 (7 mrt – 13 mrt)	Post- meting Geen face-to-face coaching en online coaching via de Activ8 site.

	Deze week mag de Activ8 alleen op vrijdagavond 11 maart en maandagochtend 14 maart worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
Week 5 (14 mrt – 18 mrt)	Inleveren Activ8 + motivatievragenlijst zitten, vragenlijst sedentair gedrag en evaluatievragenlijst face-to-face coaching invullen.

Bijlage 13. Tijdsplanning: Online coaching

Met * wordt op maandag 4 januari verstuurd naar alle deelnemers in het Activ8 protocol (bijlage 9) + informeren dat op 18 januari de indeling van coachgroepen bekend wordt gemaakt.

Zonder * wordt op maandag 18 januari verstuurd naar de online coaching groep, omdat dan de groepsverdeling bekend is.

Tabel 10 Tijdsplanning van de online coachgroep

Datum	Omschrijving
4 + 5 jan*	Activ8 in ontvangst nemen voor activatie 0-meting + testen of deze werkt. Hetzelfde account als tijdens beweegcompetitie. Maximaal 1 uur de Activ8 dragen om vervolgens te controleren of activiteit gemeten wordt.
11 jan*	Invullen motivatievragenlijst zitten en vragenlijst sedentair gedrag via de mail, deze zal 11 januari worden opgestuurd.
11 t/m 17 jan*	0-meting met Activ8 van maandag t/m zondag. Deze week mag de Activ8 alleen op dinsdagochtend/middag 12 januari en maandagochtend 18 januari worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
18 jan*	Activ8 koppelen aan de laptop voor het opslaan van de resultaten
19 jan*	Inleveren Activ8 in lokaal .. (word nog doorgegeven) Bekendmaking van indeling coach groepen.
Week 1 (15 feb – 21 feb)	Activ8 dragen vanaf maandagochtend 15 februari t/m zondagavond 21 februari. Maandag/dinsdag ... januari kennismakingsgesprek om Uur in lokaal R1 0.08. (datum en tijd nog invullen, per persoon verschillend) Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.
Week 2 (22 feb – 28 feb)	Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.

Week 3 (29 feb – 6 mrt)	Elke dag: - eigen online coaching via de Activ8 site op vaste tijdstippen (Activ8 synchroniseren en gegevens bekijken tussen 11.00 en 13.00 uur en 16.00 en 20.00 uur, maximaal een kwartier aangezien de Activ8 dan geen activiteit meet). - dagboek bijhouden Wekelijks: - ontvangen tussentijdse tips & tricks ontvangen via de mail.
Week 4 (7 mrt – 13 mrt)	Post- meting Geen face-to-face coaching en online coaching via de Activ8 site. Deze week mag de Activ8 alleen op vrijdagavond 11 maart en maandagochtend 14 maart worden gesynchroniseerd. Hierbij mag de Activ8 alleen gesynchroniseerd worden, dus niet afgelezen.
Week 5 (14 mrt – 18 mrt)	Inleveren Activ8 + motivatievragenlijst zitten, vragenlijst sedentair gedrag en evaluatievragenlijst online coaching invullen.

Bijlage 14. Weetjes en tips voor mail input tijdens het coachtraject, inclusief voorbeeldmails

Tijdens het coach traject van drie weken worden de eerste week weetje 1, 2, 3 verstuurd, in de tweede week wordt weetje 4 en 7 verstuurd en in week drie wordt weetje 5 en 6 verstuurd. De concrete tips zullen worden verstuurd naar aanleiding van het gedrag dat door de coach wordt afgelezen op de Activ8 site. Per persoon en het naar aanleiding van het gedrag wat hij vertoont zullen de tips persoonlijk gemaakt worden. Het versturen van de weetjes en tips wordt gedaan voor beide coach groepen. Hierdoor zullen ze tussendoor herinnerd worden om even op te staan en krijgen ze meer kennis over sedentair gedrag en het onderbreken ervan.

Weetjes:

1. Onder sedentair gedrag wordt zitten en liggen verstaan, waarbij slapen niet wordt meegerekend. Hierbij kan aan activiteiten worden gedacht zoals: autorijden, televisie kijken, eten, lezen, computeren en kaarten.
2. Richtlijn sedentair gedrag: *Elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.*
 Tip: Licht intensieve activiteiten zijn activiteiten zoals yoga, licht huishoudelijke activiteiten (koken, stoffen, afwassen), staan en wandelen.
3. Zitten is onbewust gedrag en dus een gewoonte. Het is normaal om te zitten. Denk hierbij aan visite waarvoor er meteen een stoel aangeboden wordt, op het werk/school wordt er geacht tijdens de les te zitten en vergaderingen vinden zittend plaats. De omgeving is zo ingericht dat zitten wordt gestimuleerd. Overal zijn zitplekken aanwezig, denk daarbij aan openbaarvervoer zoals de bus en trein, wachtruimtes, kantoren en je eigen huis.
 Tip: let hier eens op, doe je dit zelf ook? Probeer de gewoonte te doorbreken door zitten regelmatig te vervangen door staan.
4. Wanneer sedentair gedrag vertoont wordt zijn de beenspieren nauwelijks actief. Aangezien de beenspieren de grootste spieren van het lichaam zijn hebben deze een belangrijke rol bij bijvoorbeeld het op gang brengen van de stofwisseling.

Tip: hierdoor is het onder andere van belang om tijdens het onderbreken van het sedentair gedrag de beenspieren te gebruiken door te staan/lopen/traplopen.

5. Sedentair gedrag wordt vaak beschouwd als lichamelijke inactiviteit, maar dat zijn verschillende begrippen voor hetzelfde verschijnsel. Wanneer iemand teveel sedentair gedrag vertoont kan deze persoon alsnog voldoen aan de beweegnormen zoals de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de Fitnorm.

Tip: Zorg behalve voor voldoende beweging dus ook voor het onderbreken en verminderen van sedentair gedrag

6. Eén uur fysieke activiteit kan de negatieve effecten van langdurig sedentair gedrag niet compenseren. Het doorbreken van het sedentair gedrag door vaker licht lichamelijk actief te zijn is effectiever dan 1 uur zwaar intensieve activiteit

Tip: de combinatie is natuurlijk het best!

7. Maak een lunchwandeling tijdens je pauze, hierdoor doorbreek je het sedentair gedrag, ben je actief bezig en heb je weer een frisse neus om verder aan de slag te kunnen met je werk.

Tip: PAC FontysFit organiseert elke maandag en donderdag om 12.30 een lunchwandeling die start bij de ingang van R1. Meld je aan en loop een keer mee! Hier kan je een gewoonte van maken en wellicht zijn er meerdere collega's met wie je samen een lunchwandelgroepje kan starten.

Concrete tips (Van Acker & De Meester, 2015; NISB):

Verkorten van langdurige sedentaire momenten:

- Haal af en toe koffie/thee
- Neem een flesje water mee en drink regelmatig, hierdoor zal je vaker naar de toilet moeten en sta je dus vaker even op.
- Loop niet naar het dichtstbijzijnde toilet/ printer/ kantine/ etc. maar loop bijvoorbeeld naar een toilet/ printer/ kantine verderop of wellicht naar een andere verdieping.
- Ga in plaats van zittend lunchen mee lunchwandelen met FontysFit of zelf met collega's.
- In plaats van mailen naar een collega kan je er ook voor kiezen om even langs te lopen.
- Als er een vergadering wordt gepland, reserveer hiervoor het lokaal bij de ingang van R1 waarbij de mogelijkheid is om staand te overleggen aan tafels.
- Als je met de auto gaat, parkeer deze dan een stukje verderop zodat je meteen een stukje kan lopen.

Bovenstaande tips worden aangevuld na de intake- en coach gesprekken. Hieruit zullen meer ideeën ontstaan die vervolgens met de overige deelnemers gedeeld kunnen worden.

Bovenstaande weetjes en tips worden samengevoegd met de volgende mail opties per coachweek.

Voorbeeld mail 1^e coachweek:

Hoi ...,

Lukt het met het bijhouden van het dagboek en het elke dag koppelen van de Activ8?

Goed om te zien dat rond het middaguur je even staat en wandelt en veel fietst. Het valt wel op dat je nog redelijk lange momenten zit maar deze wel na 1,5 - 2 uur steeds onderbreekt en daarin wel regelmaat zit.

Een tip is om bij de grafiek op de Activ8 site i.p.v. 1 dag, 4 uur aan te klikken. Hierdoor kan je ook kortere onderbrekingen zien. Als je weet dat je toch even bent opgestaan bent maar dit niet terug zag, kan je dit bij de grafiek 4 uur beter zien.

Probeer met het dagboek goed na te blijven gaan komende week wat je doet en welke opties er zijn om het zitten vaker te onderbreken.

Ga zo door!

Voorbeeld mail 2^e coachweek:

Hoi ...,

De dinsdag was een erg goede dag! Hier heb je bijna niet langer dan een half uur gezeten. Het verschil is wel opvallend. Dinsdag was heel actief en maandag daarentegen wat minder.

Probeer met het dagboek zelf eens na te gaan hoe dat komt en hoe je er misschien voor kan zorgen dat het onderbreken wat regelmatig kan gebeuren. Wellicht is het een idee om onderbrekingen die je doet op afwisselde sta/zit dagen op te schrijven en proberen toe te passen op dagen wanneer je meer zit (ook wanneer je rooster bijv. deels bepalend is hiervoor).

Een tip is om bij de grafiek op de Activ8 site i.p.v. 1 dag, 4 uur aan te klikken. Hierdoor kan je ook kortere onderbrekingen zien. Als je weet dat je toch even bent opgestaan bent maar dit niet terug zag, kan je dit bij de grafiek 4 uur beter zien en je eigen gevoel bevestigen.

Probeer met het dagboek goed na te blijven gaan komende week wat je doet en welke opties er zijn om het zitten vaker te onderbreken.

Ga zo door!

(Tot vrijdag!)

Hoi ...,

Lukt het met het bijhouden van het dagboek twee keer per dag?

Ik zie wel dat het koppelen nog niet gelukt is. Probeer wel aan te denken zodat je zelf steeds bewuster bezig kan zijn met het onderbreken van je zitgedrag. De Activ8 is juist een belangrijk hulpmiddel waardoor je goed je eigen activiteiten in de gaten kan houden. Als er problemen zijn met de Activ8 hoor ik dit ook graag.

Probeer met het dagboek i.c.m. de Activ8 goed na te blijven gaan komende week wat je doet en welke opties er zijn om het zitten vaker te onderbreken.

Voorbeeld mail 3^e coachweek:

Hoi...,

Gaat alles goed? Merk je zelf ook al verschil tussen de eerste en de tweede week, bijvoorbeeld qua bewustwording of je regelmaat van zitonderbrekingen?

Goed om te zien dat het lukt om je doel om 1x per week te hardlopen door te zetten. Het valt op dat je op sommige dagen het zitten erg goed onderbreekt, maar dit nog niet elke dag zo is. Probeer het onderbreken steeds meer een gewoonte te laten worden.

Een tip is om op de Activ8 site, onder de grafiek, in de tabel 'details' te kijken. Hierdoor kan je percentages per dag gaan vergelijken en krijg je nog een duidelijker beeld van je totale zittijd in vergelijking met lopen/staan en het percentage van elke activiteit. Er is geen richtlijn voor de totale zit duur maar deze moet zo min mogelijk zijn. Het zitten elk half uur onderbreken blijft het hoofddoel. Om de totale zit duur te verminderen kun je wellicht de 'half uur onderbrekingen' iets langer maken waardoor je totale zit duur ook omlaag gaat. Dit moet alleen niet ten koste gaan van de hoeveelheid momenten van onderbrekingen. Als het onderbreken niet elk half uur lukt kan je ook proberen om het wel standaard elk uur bijvoorbeeld te onderbreken.

Let op dat de coaching nog maar duurt tot vrijdag. Daarna hopen we natuurlijk al een verbetering te zien in je activiteiten patroon. En dit gaat zeker lukken op de manier hoe je tot nu toe bezig bent!

Ga zo door!

Hoi...,

Helpt het uitlezen van de Activ8 om meer inzicht te krijgen in je zit gedrag? Deze week is het vooral van belang om van de zit onderbrekingen een gewoonte te maken. Probeer het onderbreken van zitmomenten in te passen in je werkpatroon. Hou de zitonderbrekingen vast die je nu al toepast, goed gaan en bevallen. Je kan je patroon uitbreiden door op lastigere momenten het zitten verder proberen te onderbreken. Een oplossing bedenken voor momenten dat het onderbreken tot nu toe nog lastig is zal een goede toevoeging zijn.

Volgende week is de tweede meetweek en deze zal worden vergeleken met de eerste meetweek. Hierdoor zal duidelijk worden of je inspanning laatste weken heeft geholpen om bewuster te worden en of dit zich heeft vertaald in je activiteiten patroon.

Maar eerst is het nog van belang om het onderbreken van je patroon een gewoonte te laten worden en de onderbrekingen wellicht nog uit te breiden.

Het valt op dat je activiteitenpatroon er al een stuk beter uitziet dan tijdens de eerste meetweek! Maar er is nog ruimte voor verbetering sommige dagen ;)

Ga zo door!

Bijlage 15. Gespreksprotocollen

Tijdens de coach gesprekken zijn enkele technieken van belang. Hierop moet gelet worden tijdens de gesprekken.

- Er moet intrinsieke en/of extrinsieke motivatie aanwezig zijn bij de persoon wil er verandering kunnen plaatsvinden. Er kan geen verandering van gedrag plaatsvinden zonder aanwezige motivatie (Kortleve, 2014).
- Om tot meer motivatie te komen kunnen volgende onderdelen aan bod komen (NISB, 2009):
 - o De nadelen van hoe het nu is benoemen (hoe voelt men zich op dit moment)
 - o De voordelen van de verandering benoemen
 - o Zijn vertrouwen/ positieve gevoel over de verandering benoemen (hoe voelt het als..)
 - o Zijn voornemen om te veranderen benoemen (wat kan ik zelf en welke hulp heb ik nodig)

- De volgende punt zullen weerstand oproepen en werkt dus niet:
 - o Benadrukken dat de werknemers moeten veranderen
 - o Benadrukken dat er een deskundige is die meer weet of kan dan de medewerker
 - o De medewerker kritiseren, beschuldigen, het gevoel van schaamte aanpraten
 - o Haast hebben
 - o Een etiket plakken (vaststellen hoe de medewerker is, of waar hij last van heeft)

Het is volgens Rollnick en Miller (1995) verder van belang om:

- Reflectief te luisteren. Het doel hiervan is om empathie te tonen, bevestigen van gedachten en gevoelens en het proces tot zelfontdekking te blijven stimuleren.
- Omgaan met weerstand. De coach moet meebewegen met de coachee zodat weerstand overwonnen wordt en ze niet tegenover elkaar komen te staan.
- Agenda maken met toestemming. De coachee inbreng laten hebben in de agenda, overleggen wat hij wil bespreken. Hierdoor zal hij actiever en bereidwillig deelnemen aan het gesprek.
- Uitlokken verandertaal. Een individu moet zijn eigen keuze minder verdedigen aangezien de toewijding daaraan dan groter word. Uitspraken waaruit de coachee laat merken hoe gemotiveerd hij is om te veranderen en in hoeverre hij in staat is moet van coachee worden ontlokt.

Bijlage 16. Gespreksprotocol intake gesprek

Er wordt gesproken over 'coach' dit is de onderzoeker

Er wordt gesproken over 'coachee' dit is de Fontys medewerker die zich heeft aangemeld voor het coaching traject

1^e gesprek. Maandag 15 of dinsdag 16 februari **Face-to-face coach groep en online coach groep**

Individuele gesprekken

Tijdens dit gesprek staat kennismaking, uitleg over sedentair gedrag, doornemen van het persoonlijke rapportje n.a.v. de 0- meting, mondelinge uitleg over voorwaarden gebruik Activ8 en de planning voor komende vier weken, centraal.

Coachee laptop meenemen voor dit gesprek! Voor het registreren van de Activ8

Gesprek:

Kennismaking:

- **Voorstellen**

Coach:

- o Functie binnen Fontys Fit – afstudeerstage
- o Woonsituatie
- o Hobby's

Vervolgens vraagt de coach aan de coachee om zichzelf voor te stellen.

Doel: elkaar persoonlijk leren kennen en openheid creëren.

- **Achtergrond informatie**

- o Wat is de reden waarom je mee doet aan het coach traject?
- o Heb je al eerder eens geprobeerd om specifiek gedrag af te leren? Zoals stoppen met roken of afvallen
- o Zo nee, op een schaal van 0 tot 10, denk je dat het in dit geval gaat lukken?

- Zo ja, hoe is dit gegaan?
- Zo ja wel gelukt: hoe komt het dat het gelukt is om te veranderen?
- Zo nee niet gelukt: wat heeft een rol gespeeld waardoor het niet gelukt is om te veranderen. Op een schaal van 0 tot 10, denk je dat het nu wel gaat lukken?

Doel: inzicht krijgen in de reden waarom de coachee meedoet

Uitleg sedentair gedrag:

- Definitie

- Heb je een idee wat sedentair gedrag is? Zo ja, wat is het?
- Richtlijn die we gebruiken: *elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijk activiteit (1,6 tot 2,9 MET) waarbij de onderste extremiteiten worden gebruikt, de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt.*
- Dit houdt in dat: je minimaal elk half uur even moet opstaan en lopen.

Doel: kennis geven over de richtlijn

- Tips:

- Heb je zelf ideeën hoe je het sedentair gedrag kan onderbreken? Zo ja, hoe?
- Voorbeelden:
- Koffie/thee halen
- Flesje water continu bij de hand, genoeg drinken en dus regelmatig naar de wc.
- Lopen i.p.v. een mail sturen naar een collega even langs gaan
- Lunchwandelen
- Als een collega/student komt om te overleggen, stel dan voor om dit wandelend te doen
- Spreek af om tijdens een 1-op-1 overleg buiten te gaan wandelen
- Maak gebruik van de overleg ruimte met sta tafels bij de ingang van R1 voor een vergadering
- Is het mogelijk om op een dag af en toe van werkplek te wisselen? Zo ja, dan is dit een idee om te doen
-
-

Doel: na laten denken over verminderen sedentair gedrag + handvaten geven hiervoor.

Doornemen persoonlijk rapport:

- Bekijken rapport

- Elke dag doornemen, gelet op de zit duur en onderbrekingen hiervan.
 - Wat vind je zelf van de resultaten? Valt het mee of tegen?
 - Vind je iets opvallen aan de data van de Activ8?
 - Heb je zelf een idee waardoor je regelmatig zou kunnen opstaan/wandelen?
- Gegeven tips doornemen en aanvullen met persoonlijke ideeën bedacht door de coachee.
- Vragen hierbij:
 - is er wellicht nog een manier hoe je het sedentair gedrag af en toe kan onderbreken?
 - kan je deze tips toepassen tijdens werktijd?

Doel: inzicht krijgen in eigen gedrag gedurende werktijd.

- Dagboek bijhouden

- Verandering t.o.v. de beweegcompetitie
 - Je gaat een dagboek bijhouden waarin je per werkdag een aantal vragen invult. Deze is bedoeld om inzicht te krijgen in de reden van het

sedentair gedrag en het onderbreken ervan. Hier komen hierin ook extra acties te staan die je hebt uitgevoerd om het sedentair gedrag te onderbreken.

- 'dagboek erbij pakken en laten zien'
- Face-to-face coach groep: deze wordt ook gebruikt ter ondersteuning van het volgende gesprek zodat we inzicht krijgen in de reden achter je eigen gedrag. Dit zullen we gaan bespreken.
- Online coachgroep: Dit wordt gebruikt om te kijken wat de reden is van je eigen gedrag, dat gemeten wordt door de Activ8.

Doel: inzicht krijgen in de reden van het gedrag dat gemeten wordt door de Activ8.

Activ8:

- **Samen Activ8 registreren.**
- **Voorwaarden dragen Activ8**
 - Handleiding dragen van Activ8 doornemen.
 - Elke middag tussen 11.00 en 13.00 en elke avond tussen 16.00 en 19.00 kwartiertje Activ8 aan laptop koppelen en resultaten van de dag bekijken. Dit is dus halverwege je werkdag en aan het eind van je werkdag.

Planning:

- **Uitleg over hoe de komende vier weken eruit komen te zien.**

Face-to-face coach groep:

Planning:

Eind deze week nog een gesprek (donderdag of vrijdag), volgende week en in de derde week. Al deze gesprekken zullen een half uur duren.

- Ik stuur een keer per week persoonlijke tips n.a.v. de Activ8 data.
- Elke middag tussen 11.00 en 13.00 en elke avond tussen 16.00 en 19.00 kwartiertje Activ8 aan laptop koppelen en resultaten van de dag bekijken.
- Dagboek invullen rond 13.00 uur en 18.00 uur.
- 4^e week: geen online coaching. De Activ8 alleen vrijdagavond koppelen zonder naar gegevens te kijken. En de maandagochtend na de 4^e week koppelen.

Tijdens vervolg gesprekken:

- Activ8 data word afgelezen en besproken n.a.v. de afgelopen week.
- Dagboekje bespreken en vergelijken met de Activ8 data.
- Ervaringen van afgelopen week gericht op letten op het sedentair gedrag.
- Waar heb je behoefte aan? Heb je nog iets nodig van mij (de coach)?
- Wellicht tips geven over verminderen sedentair gedrag
- 4^e week: geen coaching maar alle inzichten zelf blijven toepassen.

Online coach groep:

- **Planning:**
 - Verdere coaching gaat via de mail.
 - Ik stuur een keer per week persoonlijke tips n.a.v. de Activ8 data.
- Elke middag tussen 11.00 en 13.00 en elke avond tussen 16.00 en 19.00 kwartiertje Activ8 aan laptop koppelen en resultaten van de dag bekijken.
- Dagboek invullen rond 13.00 uur en 18.00 uur.
- 4^e week: geen online coaching. De Activ8 alleen vrijdagavond koppelen zonder naar gegevens te kijken. En de maandagochtend na de 4^e week koppelen.

Afsluiting

- **meegeven rapportje, dagboekje en handleiding Activ8**
 - o Heb je nog vragen?
 - o Bedankt voor je tijd
 - o Bij coach groep: tot 18 of 19 februari

Bijlage 17. Gespreksprotocol 1^e coachingmoment face-to-face coaching groep.

Face-to-face coach groep

1e coachgesprek. Donderdag 18 of vrijdag 19 februari

Tijdens dit gesprek staat doornemen van de Activ8 data n.a.v. de eerste dagen, bekijken van het dagboekje, stellen van doelen, centraal.

Papier, pen coach + deelnemer

Activ8 account erbij

Dagboek erbij

Opstart:

- Hoe is het gegaan afgelopen week?
- Heb je nog ergens problemen mee gehad?
- Werkt de Activ8 goed?
- Gelukt met het dagboek en het koppelen 2x per dag?
- Hoe bevalt het dagboek en koppelen? Te vaak? Teveel tijd mee kwijt?
- Heb je iets gehad aan de gegeven tips?

a.d.h.v. dagboek:

- Merk je dat je let op je zit gedrag?
- Waarom wel/niet
 - o Welke momenten zijn dat.
 - o Wanneer lukt het wel en waarom niet?
 - o Waardoor komt het? (eenmalig/ dagelijks) (agenda)
 - o Hoe verbeteren?
 - o Wat voor de komende week kunnen doen?
 - o Wil/kan je er meer mee bezig zijn?
- Heb je wat extra's gedaan om minder sedentair gedrag te vertonen? Met behulp van dagboekje. Zo ja, wat?
- Al meer bewuster van een half uur zitten?
 - o Waardoor komt dit?
 - o Onderneem je daarna ook actie? Ja, hoe dan. Nee, hoe kan dit anders wel?
 - o Hoe bewuster worden?
- Het gevoel dat je vaker bent opgestaan?
- Activ8: dit is hoe het is
- Overeenkomst met dagboek
- Activ8 data word afgelezen en besproken n.a.v. de afgelopen week.
- Valt er je zelf iets op? Zo ja, wat?
- Zie je zelf verschillen tussen het dagboekje en de Activ8 data? Zo ja, wat?
- Heb je een goed beeld van de hoeveelheid sedentair gedrag dat je vertoont?
- Ervaringen van afgelopen week gericht op letten op het sedentair gedrag.

- Succesmomenten?
- Hoe verbeteren?

Denken in mogelijkheden.

Als het niet vaak lukt, beginnen met 1 standaard moment, 1 x koffie halen.

Of hoe vaak denk je zelf dat het kan lukken?

- Zelf extra ideeën opgedaan hoe je het zitten meer kan onderbreken?
- Zelf verschil gezien tussen activiteit tijdens dagen? Hoe zou dit kunnen komen?

Knelpunten wegnemen

Doel per week:

en hoe ga je het doen?

Concreet, hoe ga je het bereiken, hoe vaak exact lunchwandelen bijv.

Denken in mogelijkheden. Als het niet vaak lukt, beginnen met 1 standaard moment, vergadering met Jan staand voeren.

Of 1 x lunchwandelen per week.

Of hoe vaak denk je zelf dat het kan lukken?

MI:

Hoe veranderen?

- Voordelen tegen nadelen afwegen

Bijlage 18. Gespreksprotocol 2^e coachingmoment face-to-face coaching groep

Face-to-face coach groep

2e coachgesprek. Donderdag 25 of vrijdag 26 februari

Tijdens dit gesprek staat doornemen van de Activ8 data n.a.v. de tweede week, bekijken van het dagboekje, stellen van doelen, centraal.

Papier, pen coach + deelnemer

Activ8 account erbij

Dagboek erbij

Opstart:

- Hoe is het gegaan afgelopen week?
- Heb je nog ergens problemen mee gehad?
- Werkt de Activ8 goed?
- Gelukt met het dagboek en het koppelen 2x per dag?
- Hoe bevalt het dagboek en koppelen? Te vaak? Teveel tijd mee kwijt?
- Heb je iets gehad aan de gegeven tips?

a.d.h.v. dagboek:

- Merk je dat je let op je zit gedrag?
- Waarom wel/niet
 - o Welke momenten zijn dat.
 - o Wanneer lukt het wel en waarom niet?
 - o Waardoor komt het? (eenmalig/ dagelijks) (agenda)
 - o Hoe verbeteren?
 - o Wat voor de komende week kunnen doen?
 - o Wil/kan je er meer mee bezig zijn?

- Heb je wat extra's gedaan om minder sedentair gedrag te vertonen? Met behulp van dagboekje. Zo ja, wat?
- Al meer bewuster van een half uur zitten?
 - o Waardoor komt dit?
 - o Onderneem je daarna ook actie? Ja, hoe dan. Nee, hoe kan dit anders wel?
 - o Hoe bewuster worden?
- Het gevoel dat je vaker bent opgestaan?
- Activ8: dit is hoe het is
- Overeenkomst met dagboek
- Activ8 data word afgelezen en besproken n.a.v. de afgelopen week.
- Valt er je zelf iets op? Zo ja, wat?
- Zie je zelf verschillen tussen het dagboekje en de Activ8 data? Zo ja, wat?
- Heb je een goed beeld van de hoeveelheid sedentair gedrag dat je vertoont?
- Ervaringen van afgelopen week gericht op letten op het sedentair gedrag.
- Succesmomenten?
- Hoe verbeteren?

Denken in mogelijkheden.

Als het niet vaak lukt, beginnen met 1 standaard moment, 1 x koffie halen.

Of hoe vaak denk je zelf dat het kan lukken?

- Zelf extra ideeën opgedaan hoe je het zitten meer kan onderbreken?
- Zelf verschil gezien tussen activiteit tijdens dagen? Hoe zou dit kunnen komen?

Knelpunten wegnemen

Doel per week:

en hoe ga je het doen?

Concreet, hoe ga je het bereiken, hoe vaak exact lunchwandelen bijv.

Denken in mogelijkheden. Als het niet vaak lukt, beginnen met 1 standaard moment, vergadering met Jan staand voeren.

Of 1 x lunchwandelen per week.

Of hoe vaak denk je zelf dat het kan lukken?

MI:

Hoe veranderen?

- Voordelen tegen nadelen afwegen

Bijlage 19. Gespreksprotocol 3^e coachingmoment face-to-face coaching groep

Face-to-face coach groep

3e coachgesprek. Donderdag 3 of vrijdag 4 maart

Tijdens dit gesprek staat doornemen van de Activ8 data n.a.v. de derde week, bekijken van het dagboekje, stellen van doelen, centraal.

Vooraf is het volgende belangrijk:

Hoe zelfstandig doorzetten?

Doel komende weken?

Knelpunten? Wegnemen en oplossen

Papier, pen coach + deelnemer

Activ8 account erbij

Dagboek erbij

Opstart:

- Hoe is het gegaan afgelopen week?
- Heb je nog ergens problemen mee gehad?
- Werkt de Activ8 goed?
- Gelukt met het dagboek en het koppelen 2x per dag?
- Hoe bevalt het dagboek en koppelen? Te vaak? Teveel tijd mee kwijt?
- Heb je iets gehad aan de gegeven tips?

a.d.h.v. dagboek:

- Merk je dat je let op je zit gedrag?
- Waarom wel/niet
 - o Welke momenten zijn dat.
 - o Wanneer lukt het wel en waarom niet?
 - o Waardoor komt het? (eenmalig/ dagelijks) (agenda)
 - o Hoe verbeteren?
 - o Wat voor de komende week kunnen doen?
 - o Wil/kan je er meer mee bezig zijn?
- Heb je wat extra's gedaan om minder sedentair gedrag te vertonen? Met behulp van dagboekje. Zo ja, wat?
- Al meer bewuster van een half uur zitten?
 - o Waardoor komt dit?
 - o Onderneem je daarna ook actie? Ja, hoe dan. Nee, hoe kan dit anders wel?
 - o Hoe bewuster worden?
- Het gevoel dat je vaker bent opgestaan?
- Activ8: dit is hoe het is
- Overeenkomst met dagboek
- Activ8 data word afgelezen en besproken n.a.v. de afgelopen week.
- Valt er je zelf iets op? Zo ja, wat?
- Zie je zelf verschillen tussen het dagboekje en de Activ8 data? Zo ja, wat?
- Heb je een goed beeld van de hoeveelheid sedentair gedrag dat je vertoont?
- Ervaringen van afgelopen week gericht op letten op het sedentair gedrag.
- Succesmomenten?
- Hoe verbeteren?

Denken in mogelijkheden.

Als het niet vaak lukt, beginnen met 1 standaard moment, 1 x koffie halen.

Of hoe vaak denk je zelf dat het kan lukken?

- Zelf extra ideeën opgedaan hoe je het zitten meer kan onderbreken?
- Zelf verschil gezien tussen activiteit tijdens dagen? Hoe zou dit kunnen komen?

Hoe zelfstandig doorzetten? Zonder Activ8, dagboek en coaching

Doel komende weken? Wat wil je nog bereiken en hoe ga je dit precies doen?

De coach biedt aan om nog vraaggericht te helpen na het coachtraject. Stel de deelnemer merkt achteruitgang of heeft weer even hulp nodig, dan kan dit geboden worden.

Bijlage 20. Vragenlijst sedentair gedrag

Deze wordt op 18 januari 2016 naar alle 17 deelnemers verstuurd als 0- meting en op 14 maart 2016 als 1-meting. Via de mail met een link naar SurveyMonkey. (onderstaand bestand is een kopie van SurveyMonkey).



Vragenlijst sedentair gedrag

Inleiding

Met deze vragenlijst wil ik onder andere nagaan wanneer je zit tijdens een werkdag en wat de redenen hiervoor zijn. De stellingen gaan over 'zitten op het werk'. Het is belangrijk dat je de vragen goed leest en noteert hoe je je persoonlijk voelt bij de stellingen. Dit is van belang om de coaching persoonlijk te kunnen inrichten. In totaal zijn het 18 vragen.

Geef steeds aan wat het meest van toepassing is. Er is geen juist of onjuist antwoord.

De antwoorden zullen vertrouwelijk worden verwerkt!

Bedankt voor je medewerking!

Algemene informatie

* 1. Contactgegevens

Voornaam

Achternaam

* 2. Wat is je geslacht?



Man



Vrouw

3. Wat is je geboortedatum?

DD /MM /JJJJ

Geboortedatum

Werk algemeen

* 4. Wat is je functie binnen Fontys?

☐ Onderwijzend personeel

- ☐ Ondersteunend personeel
☐ Beide

* 5. Hoeveel uren per week ben je werkzaam bij Fontys?

* 6. Wat zijn je gemiddelde werktijden per dag? (alleen invullen op de dagen dat je werkzaam bent)
Voorbeeld: 9.00 - 17.00. Bij gesplitste werktijden noteer het dan als volgt. Voorbeeld: 9.00 - 12.00 en 15.00 - 18.00.

Wanneer je niet werkt vul dan een 'x' in.

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	

Verplaatsingen naar het werk

* 7. Wat is de reisafstand van thuis naar het werk (enkele reis)? Afgerond op hele kilometers

* 8. Fiets of wandel je wel eens naar je werk? (in Surveymonkey ga je automatisch naar de goede vraag)

- ☐ Ja, elke werkdag-> vraag 9 fietsen/wandelen ja
- ☐ Ja, bijna elke -> vraag 9 fietsen/wandelen ja
- ☐ Ja, 1x per week-> vraag 9 fietsen/wandelen ja
- ☐ Ja, als het weer goed is -> vraag 9 fietsen/wandelen ja
- ☐ Ja, gedeeltelijk, ik fiets/wandel in combinatie met openbaar vervoer -> vraag 9 fietsen/wandelen ja
- ☐ Nee, nooit -> fietsen/ wandelen nee
- Fietsen/wandelen ja

9. Wat zijn voor jou de voornaamste redenen om van en naar het werk te fietsen of te wandelen?
(Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ☐ De omgeving is aantrekkelijk (leuke route, groene omgeving, ...)
- ☐ Ik vind het fijn om buiten te zijn
- ☐ De afstand is goed te overbruggen
- ☐ Niet in het bezit van een auto
- ☐ Ik vind het fijn om te bewegen



☐ Ik doe het zodat ik meer beweeg

☐ Anders, namelijk:

*** 10. Indien je (wel eens) naar je werk fietst, wat zou jou stimuleren om dit te blijven doen? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)**

☐ Een bedrijfsfiets

☐ Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers geld in te zamelen voor een goed doel

☐ Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers te sparen voor consumptieartikelen (bijvoorbeeld fietsbenodigdheden, gadgets,...)

☐ Een hogere woon-werk vergoeding

☐ Anders, namelijk:

Fietsen/wandelen nee

*** 9. Wat zijn voor jou de voornaamste redenen om je niet actief te verplaatsen van en naar het werk? Denk hierbij aan wandelen of fietsen. (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)**

☐ De omgeving is niet veilig om te wandelen of te fietsen

☐ Actief transport (wandelen of fietsen) is niet aantrekkelijk (geen groene omgeving in de buurt, saai,...)

☐ Actief transport is vermoeiend (zweten, bagage dragen, ...)

☐ De voorzieningen voor gemotoriseerd transport zijn goed uitgerust (bushalte dicht bij de deur, ...)

☐ Tijdsdruk

☐ Te grote afstand

☐ Weersomstandigheden

☐ Het combineren van verschillende taken (naar bakker, kinderen ergens afzetten, ...)

☐ Financiële redenen (terugbetaling kilometers van trein, tram, bus of auto via het werk)

☐ Anders, namelijk:

11. Hoe voer je momenteel onderstaande taken op het werk uit?

	Zittend	Staand	Beide
Telefoneren	☐	☐	☐
Anders, namelijk:			
Kort vergaderen	☐	☐	☐

* 14. Hoeveel uren breng je gemiddeld per dag al zittend door? (Tel alle zittijd bij elkaar op, denk ook aan werkuren, eetmomenten, transport, vrije tijd, ...)

* 15. Hoeveel uren breng je gemiddeld per dag al zittend door tijdens je werk? (Tel alle zittijd binnen je werkuren bij elkaar op)

Mening zit gedrag

* 16. De volgende stellingen zijn verschillende meningen over je zit gedrag op je werk. Gelieve aan te duiden in welke mate je het eens bent elk van de onderstaande stellingen.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Mijn aandacht neemt af wanneer ik gedurende een lange tijd zit	☐	☐	☐		☐
Zitten op het werk is een ideale gelegenheid om uit te rusten	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind van m mezelf dat ik te veel zit op het werk	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou bereid zijn om in plaats van te telefoneren met een collega, er zelf naar toe te gaan	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou bereid zijn om na 30 minuten zitten enkele minuten te staan/lopen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou bereid zijn om toestellen te verplaatsen zodat ik moet gaan staan om deze te bedienen	☐	☐	☐	☐	☐

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
(printer, telefoon,...) Ik zou bereid zijn om te staan tijdens de pauzes	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn collega's moedigen me aan om minder te zitten	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn collega's staan regelmatig tijdens de werkuren en/of pauzes	☐	☐	☐	☐	☐

17. Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen:
Zittende activiteiten onderbreken door te staan op mijn werk zie ik als:

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Storend voor mijn collega's	☐	☐	☐	☐	☐
Belachelijk	☐	☐	☐	☐	☐
Ongemakkelijk	☐	☐	☐	☐	☐
Beschamend	☐	☐	☐	☐	☐
Goed voor mijn gezondheid	☐	☐	☐	☐	☐
Een fijne afwisseling	☐	☐	☐	☐	☐

* 16. Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen:
Ik ben er zeker van dat ik (meer) kan staan als onderbreking tijdens mijn werk, ook al:

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Doen mijn collega's dit niet	☐	☐	☐	☐	☐
Word ik niet gesteund door mijn collega's	☐	☐	☐	☐	☐

Motivatatie zitten

Met de volgende vragen willen we nagaan waarom je ervoor kiest om te zitten. De stellingen gaan over zitten op het werk.

* 17. Geef steeds aan wat het meest van toepassing is.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik zit omdat ik dat altijd doe	☐	☐	☐	☐	☐
Ik waardeer de voordelen van zitten	☐	☐	☐	☐	☐
Er wordt van mij verwacht dat ik zit	☐	☐	☐	☐	☐
Zitten is belangrijk voor mijn ontspanning	☐	☐	☐	☐	☐
Ik geniet ervan om te gaan zitten	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me schuldig als ik zit tijdens mijn werk	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zit omdat de mensen waar ik graag bij ben dit ook doen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zit omdat de baas/collega's anders denken dat ik niet aan het werk ben	☐	☐	☐	☐	☐
Zitten is voor mij van grote waarde	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zit omdat het eigenlijk zo hoort	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind het belangrijk om regelmatig te zitten	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zit om te voorkomen dat ik moe word	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zie het nut niet in van minder te gaan zitten	☐	☐	☐	☐	☐
Zitten past bij mijn persoonlijke leefstijl	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zit omdat mijn werk en leefomgeving zo ingericht zijn (weinig andere opties)	☐	☐	☐	☐	☐

Einde van de enquête.

Bedankt voor het invullen!

Bijlage 21. Evaluatie vragenlijst online coaching

Deze wordt op 14 maart 2016 verstuurd naar de 9 deelnemers van de online coachgroep. Via de mail met een link naar SurveyMonkey.

Evaluatie Online coaching

Beste,

Bedankt voor je enthousiaste medewerking aan het onderzoek over in de invloed van online coaching op je zit gedrag.

Ik zou je graag willen vragen een korte evaluatievragenlijst in te vullen.

De stellingen gaan over je mogelijke verandering, de coach, het coachtraject en de Activ8.

Geef steeds aan wat het meest van toepassing is. Onderaan is er nog een mogelijkheid tot toelichting van je antwoorden.

Er is geen juist of onjuist antwoord.

De antwoorden zullen vertrouwelijk worden verwerkt.

Bedankt voor je medewerking!

Gedragsverandering

1. Deelname aan het onderzoek heeft ervoor gezorgd dat ik een actievere leefstijl heb aangenomen.
2. Regelmatig het zitten onderbreken beviel me goed.
3. De online tips tijdens de coachweken maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
4. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag in deze mate had kunnen aanpassen.
5. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag minder zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode.
6. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag meer zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode.
7. Door het coachtraject ben ik bewust bezig geweest met het onderbreken van mijn zitgedrag.
8. Ik heb tijdens de meetweek het onderbreken van mijn zitgedrag kunnen vasthouden/ uitbreiden, ondanks dat er geen coaching meer plaatsvond.
9. Ik ben van plan om in de toekomst mijn zitgedrag regelmatig te doorbreken.
10. Ik zal in de nabije toekomst proberen om het zitten vaker te onderbreken dan ik deed voor het coachtraject.
11. Ik kreeg door het coachtraject meer vertrouwen in mezelf om mijn zitgedrag te veranderen.
12. Het was voor mij gemakkelijk om mijn zitgedrag te veranderen.
13. Ik voel me fitter dan voor het coachtraject.
14. Ik kan me beter concentreren dan voor het coachtraject.
15. Ik merk dat ik gezonder leef dan voor het coachtraject.
16. Ik voel me actiever dan voor het coachtraject.

Coach

1. Ik kon steeds op mijn coach rekenen wanneer ik haar nodig had.
2. Mijn coach gaf me tijdens het intake gesprek voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zittijd kon verminderen.
3. Mijn coach kon zich genoeg inleven in mijn leefwereld.
4. Mijn coach luisterde ook naar mijn eigen ideeën om mijn zit duur te verminderen.
5. Ik heb zelf mijn persoonlijke doelen opgesteld.
6. Na het contactmoment met mijn coach wist ik duidelijk wat ik de volgende weken moest doen.

7. Mijn coach controleerde altijd of ik alles wel begreep tijdens onze contactmomenten.
8. De gestelde doelen waren haalbaar
9. De gestelde doelen waren duidelijk
10. De band met mij coach was goed.
11. Mijn coach leerde me om zelf oplossingen te vinden voor een bepaald probleem.
12. Het intake gesprek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
13. Ik had vertrouwen in mijn coach.
14. Mijn coach gaf me vertrouwen om mijn doel tot een actievere leefstijl te behalen.
15. Het persoonlijke contact met mijn coach verliep soepel.
16. Mijn coach gaf me via mailing voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zitgedrag kon verminderen.

Coachtraject

1. Het zou voor mij motiverend werken indien ik meer face-to-face contactmomenten zou hebben gehad met de coach.
2. 1 keer per week een contactmoment met mijn coach via de mail was voldoende.
3. De duur van het coachtraject was precies goed.
4. De duur van het coachtraject was te kort
5. De duur van het coachtraject was te lang.
6. Het rapport over meetweek 1 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
7. Het rapport van meetweek 1 met daarin de norm en uitleg van sedentair gedrag bood duidelijke aanvulling.
8. Het dagboek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.

Activ8

1. De Activ8 was gemakkelijk in gebruik.
2. De Activ8 gaf me voldoende informatie over mijn activiteiten.
3. De Activ8 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
4. Alle functies van de online coaching waren duidelijk voor mij.
5. De online toepassing (Activ8 site) toonde mij alles wat ik wilde weten over mijn activiteiten.
6. De online toepassing (Activ8 site) heeft te weinig functies (is te beperkt).
7. De online toepassing (Activ8 site) heeft teveel functies (is te uitgebreid).
8. Ik heb minimaal 1x per dag ingelogd op de online toepassing om mijn activiteiten te bekijken.
9. De feedback die ik kreeg over mijn zitgedrag werkte voor mij motiverend.

Indien je meer uitleg wil geven bij de antwoorden die je hierboven hebt gegeven, of bij andere aspecten van het project, schrijf deze dan hieronder.

Deze wordt op 14 maart 2016 verstuurd naar de 8 deelnemers van de face-to-face coachgroep. Via de mail met een link naar SurveyMonkey.

Evaluatie Face-to-face coaching

Beste,

Bedankt voor je enthousiaste medewerking aan het onderzoek over in de invloed van face-to-face coaching op je zit gedrag.

Ik zou je graag willen vragen een korte evaluatievragenlijst in te vullen.

De stellingen gaan over je mogelijke verandering, de coach, het coachtraject en de Activ8. Geef steeds aan wat het meest van toepassing is. Onderaan is er nog een mogelijkheid tot toelichting van je antwoorden.

Er is geen juist of onjuist antwoord.

De antwoorden zullen vertrouwelijk worden verwerkt.

Bedankt voor je medewerking!

Gedragsverandering

1. Deelname aan het onderzoek heeft ervoor gezorgd dat ik een actievere leefstijl heb aangenomen.
2. Regelmatig het zitten onderbreken beviel goed.
3. De online tips tijdens de coachweken maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
4. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag in deze mate had kunnen aanpassen.
5. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag minder zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode.
6. Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag meer zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode.
7. Door het coachtraject ben ik bewust bezig geweest met het onderbreken van mijn zitgedrag.
8. Ik heb tijdens de meetweek het onderbreken van mijn zitgedrag kunnen vasthouden/uitbreiden, ondanks dat er geen coaching meer plaatsvond.
9. Ik ben van plan om in de toekomst mijn zitgedrag regelmatig te doorbreken.
10. Ik zal in de nabije toekomst proberen om het zitten vaker te onderbreken dan ik deed voor het coachtraject.
11. Ik kreeg door het coachtraject meer vertrouwen in mezelf om mijn zitgedrag te veranderen.
12. Het was voor mij gemakkelijk om mijn zitgedrag te veranderen.
13. Ik voel me fitter dan voor het coachtraject.
14. Ik kan me beter concentreren dan voor het coachtraject.
15. Ik merk dat ik gezonder leef dan voor het coachtraject.
16. Ik voel me actiever dan voor het coachtraject.

Coach

1. Ik kon steeds op mijn coach rekenen wanneer ik haar nodig had.
2. Mijn coach gaf me tijdens het intakegesprek en de coachgesprekken voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zittijd kon verminderen.
3. Mijn coach kon zich genoeg inleven in mijn leefwereld.
4. Mijn coach luisterde ook naar mijn eigen ideeën om mijn zit duur te verminderen.
5. Ik heb zelf mijn persoonlijke doelen opgesteld
6. Na het contactmoment met mijn coach wist ik duidelijk wat ik de volgende weken moest doen.
7. Mijn coach controleerde altijd of ik alles wel begreep tijdens onze contactmomenten.
8. De gestelde doelen waren haalbaar
9. De gestelde doelen waren duidelijk

10. De band met mij coach was goed.
11. Mijn coach leerde me om zelf oplossingen te vinden voor een bepaald probleem.
12. Het intake gesprek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
13. Ik had vertrouwen in mijn coach.
14. Mijn coach gaf me vertrouwen om mijn doel tot een actievere leefstijl te behalen.
15. Als ik er niet in slaagde om mijn zittijd te verminderen, werden er andere oplossingen voorgesteld door mijn coach om het opnieuw te proberen.
16. Mijn coach benadrukte steeds wat ik goed had gedaan.
17. Het persoonlijke contact met mijn coach verliep soepel.
18. Mijn coach gaf me via mailing voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zitgedrag kon verminderen.

Coachtraject

1. De coachgesprekken maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
2. Het coachgesprek was voor mij een stok achter de deur waardoor ik er bewuster mee aan de slag ging.
3. Het zou voor mij motiverend werken indien ik meer face-to-face contactmomenten zou hebben gehad met de coach.
4. 1 keer per week een contactmoment met mijn coach via de mail was voldoende.
5. De duur van het coachtraject was precies goed.
6. De duur van het coachtraject was te kort.
7. De duur van het coachtraject was te lang.
8. Het rapport over meetweek 1 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
9. Het rapport van meetweek 1 met daarin de norm en uitleg van sedentair gedrag bood duidelijke aanvulling.
10. Het dagboek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
11. Groepscoaching was effectiever geweest.
12. Contactmomenten met andere deelnemers aan het onderzoek zou motiverend werken.
13. Ik zou graag ideeën uitwisselen met overige deelnemers aan het onderzoek.

Activ8

1. De Activ8 was gemakkelijk in gebruik.
2. De Activ8 gaf me voldoende informatie over mijn activiteiten.
3. De activ8 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag.
4. Alle functies van de online coaching waren duidelijk voor mij.
5. De online toepassing (Activ8 site) toonde mij alles wat ik wilde weten over mijn activiteiten.
6. De online toepassing (Activ8 site) heeft te weinig functies (is te beperkt).
7. De online toepassing (Activ8 site) heeft teveel functies (is te uitgebreid).
8. Ik heb minimaal 1x per dag ingelogd op de online toepassing om mijn activiteiten te bekijken.
9. De feedback die ik kreeg over mijn zittend gedrag werkte voor mij motiverend.

Indien je meer uitleg wil geven bij de antwoorden die je hierboven hebt gegeven, of bij andere aspecten van het project, schrijf deze dan hieronder.

Bijlage 23. Opzet rapport n.a.v. 0- meting

Rapport n.a.v. het dragen van de Activ8 (0-meting)

Naam:
Afdeling:
Leeftijd:



Beste,

Hierbij je persoonlijke rapport over de Activ8 data van de 0-meting gestart op 11 januari 2016.

Hierin staat de Activ8 data van de gemeten werkweek. Vervolgens staat er een korte uitleg over sedentair gedrag, is de Activ8 data geïnterpreteerd, en zijn er tips & tricks opgesteld om je sedentair gedrag te verminderen.

Na het coachtraject vind er nog een meting plaats, hierover zal je ook een rapport ontvangen zodat je deze kan vergelijken.

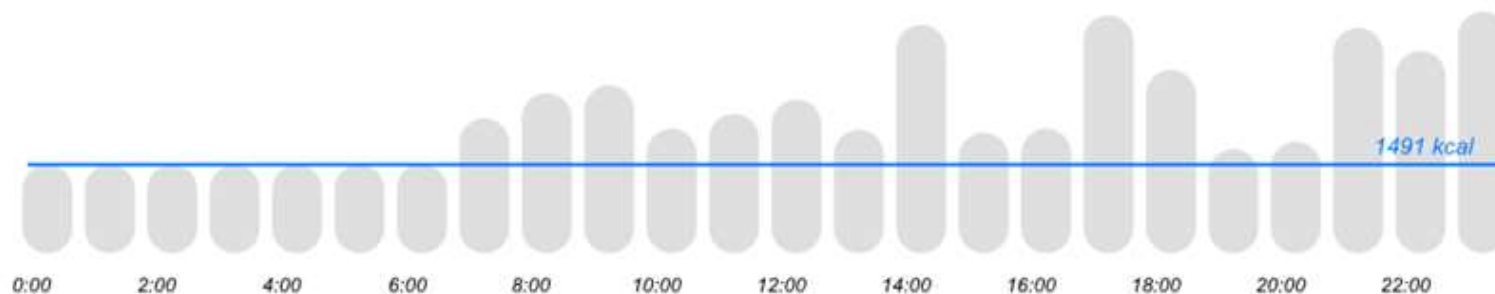
Veel leesplezier!

Activ8 data maandag 11 januari 2016

Activiteit & Energieverbruik

✚ Activiteit Toevoegen

2387 kcal
uw doel: 1491 kcal/dag



2u 4u 1d 1m 3m 1j 2j

Maandag 11 Januari 2016

✚ Grafiek

✚ Meting

Legenda:

-  Rennen
-  Fietsen
-  Wandelen
-  Staand
-  Zitten
-  Liggen

Details

weergave: [tijd](#) - [energie](#)

23 uren 59 minuten



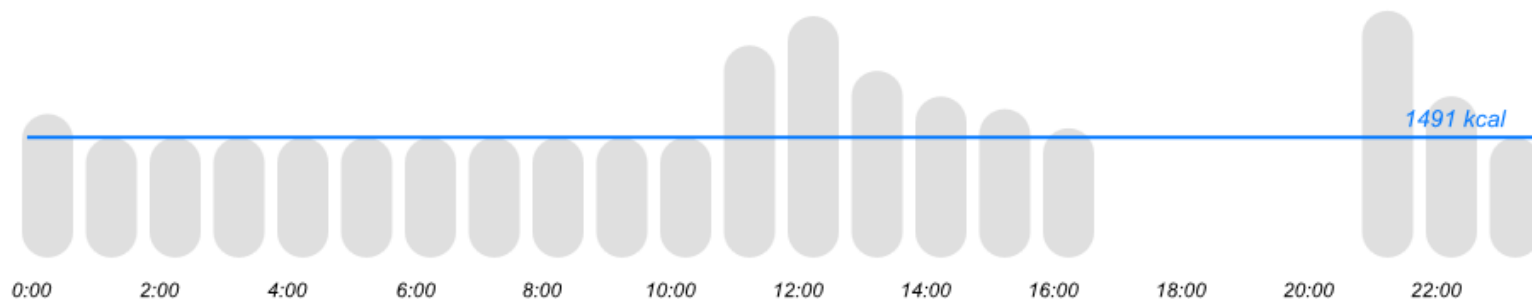
-  14 s - 0 %
-  43 m 47 s - 3 %
-  2 u 35 m - 11 %
-  2 u 12 m - 9 %
-  10 u 54 m - 45 %
-  7 u 34 m - 32 %

Activ8 data dinsdag 12 januari 2016

Activiteit & Energieverbruik

+ Activiteit Toevoegen

1526 kcal
uw doel: 1491 kcal/dag



2u 4u 1d 1m 3m 1j 2j

◀ Dinsdag 12 Januari 2016 ▶

+ Grafiek

+ Meting

Legenda:

-  Rennen
-  Fietsen
-  Wandelen
-  Staan
-  Zitten
-  Liggen

Details

weergave: [tijd](#) - [energie](#)

19 uren 34 minuten



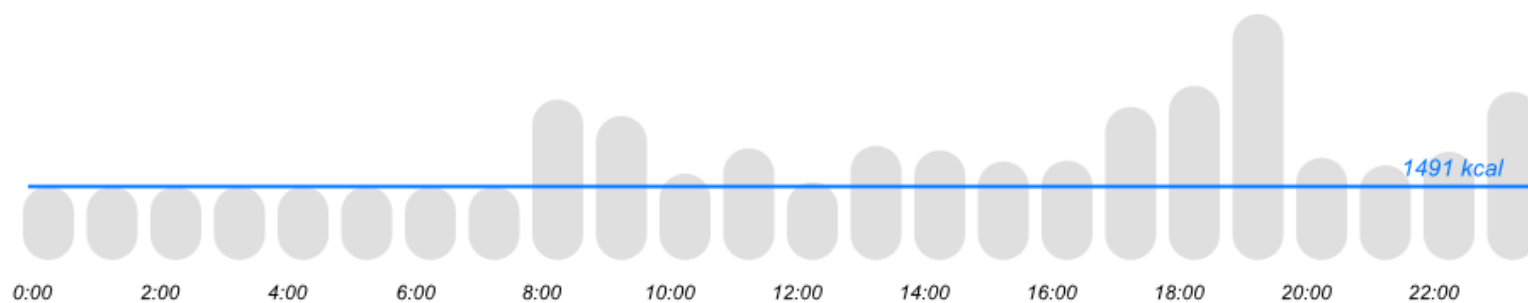
-  11 s - 0 %
-  5 m 8 s - 0 %
-  1 u 21 m - 7 %
-  1 u 43 m - 9 %
-  3 u 43 m - 19 %
-  12 u 41 m - 65 %

Activ8 data woensdag 13 januari 2016

Activiteit & Energieverbruik

+ Activiteit Toevoegen

2229 kcal
uw doel: 1491 kcal/dag



2u 4u 1d 1m 3m 1j 2j

Woensdag 13 Januari 2016

+ Grafiek

+ Meting

Details

weergave: [tijd](#) - [energie](#)

23 uren 59 minuten



- 22 s – 0 %
- 52 m 54 s – 4 %
- 1 u 51 m – 8 %
- 2 u 29 m – 10 %
- 10 u 48 m – 45 %
- 7 u 57 m – 33 %

Legenda:

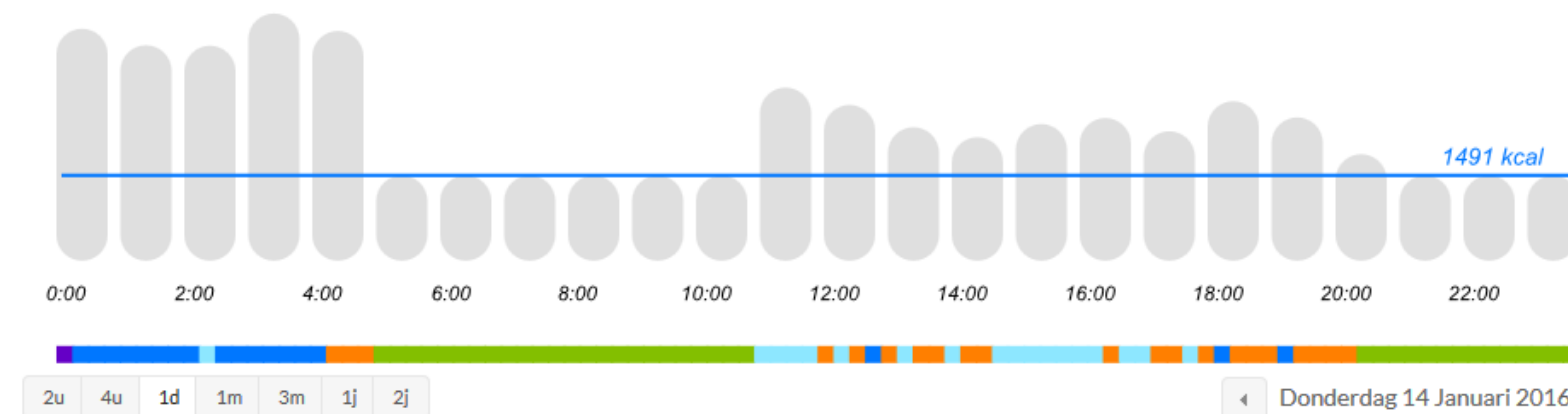
- Rennen
- Fietsen
- Wandelen
- Staan
- Zitten
- Liggen

Activ8 data donderdag 14 januari 2016

Activiteit & Energieverbruik

+ Activiteit Toevoegen

2411 kcal
uw doel: 1491 kcal/dag



+ Grafiek

+ Meting

Legenda:

-  Rennen
-  Fietsen
-  Wandelen
-  Staand
-  Zitten
-  Liggen

Details

weergave: **tijd** - energie

23 uren 59 minuten



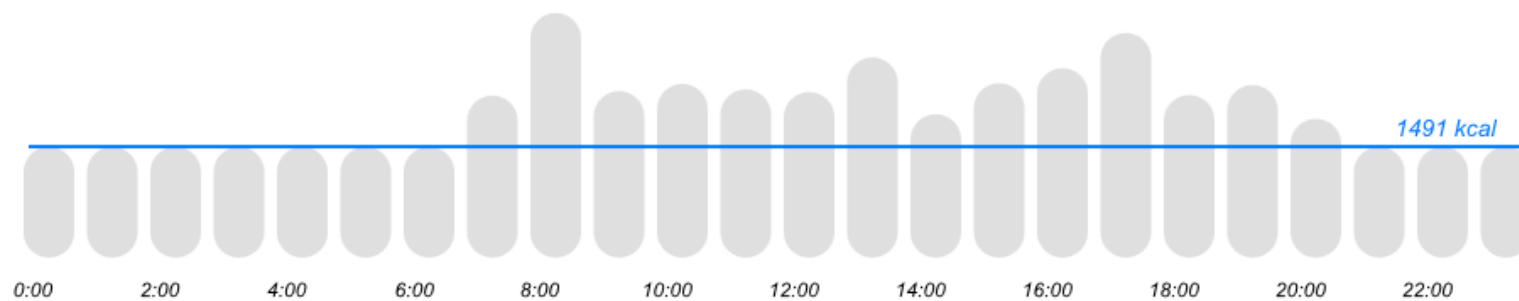
-  1 m 32 s — 0 %
-  25 m 14 s — 2 %
-  4 u 40 m — 20 %
-  4 u 35 m — 19 %
-  4 u 45 m — 20 %
-  9 u 31 m — 40 %

Activ8 data vrijdag 15 januari 2016

Activiteit & Energieverbruik

+ Activiteit Toevoegen

2014 kcal
uw doel: 1491 kcal/dag



2u 4u 1d 1m 3m 1j 2j

Vrijdag 15 Januari 2016

+ Grafiek

+ Meting

Legenda:

-  Rennen
-  Fietsen
-  Wandelen
-  Staan
-  Zitten
-  Liggen

Details

weergave: **tijd** - [energie](#)

23 uren 59 minuten



-  6 s – 0 %
-  3 m 41 s – 0 %
-  1 u 55 m – 8 %
-  4 u 37 m – 19 %
-  6 u 43 m – 28 %
-  10 u 39 m – 44 %

Sedentair gedrag (zitgedrag)

Richtlijn sedentair gedrag:

Elk half uur moet het sedentair gedrag onderbroken worden met minimaal 2 minuten licht lichamelijke activiteit (1,6 tot 2,9 MET). De onderste extremiteiten worden hierbij gebruikt en de totale sedentaire tijd moet tot een minimum worden beperkt, tot maximaal 7 uur per dag.

Inleiding sedentair gedrag:

Onder sedentair gedrag wordt zitten en liggen verstaan, waarbij slapen niet wordt meegerekend. Hierbij kan gedacht worden aan activiteiten zoals: autorijden, televisie kijken, eten, lezen, computeren en kaarten. Sedentair gedrag wordt gemeten aan de hand van MET-waarden. De MET-waarde drukt de hoeveelheid energie uit die een fysieke activiteit kost ten opzichte van het energieverbruik in rust. Sedentair gedrag heeft een MET-waarde van 1,0 tot 1,5 MET. In de definitie staat het begrip 'licht lichamelijke activiteit', voorbeelden hiervan zijn: yoga, licht huishoudelijke activiteiten (koken, stoffen, afwassen), staan en wandelen.

Langdurig zitten kan leiden tot gezondheidsrisico's zoals vervroegd overlijden, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, depressies, sommige vormen van kanker en klachten aan het bewegingsapparaat. Hierdoor is het van belang om elk half uur even op te staan.

Eén uur sporten kan de negatieve effecten van langdurig sedentair gedrag namelijk niet compenseren. Het doorbreken van het sedentair gedrag door vaker op te staan en te wandelen is effectiever dan 1 uur te sporten. Optimaal resultaat bereik je door sporten te combineren met weinig sedentair gedrag.

Interpretatie data

Maandag 11 januari:

De maximale loop en fietstijd is goed, je beweegt genoeg. Wel valt het op dat je daartussen lange periodes zit. Het langste moment is ongeveer 2,5 uur achter elkaar. Het is van belang dat je elk half uur even opstaat en loopt zodat je beenspieren actief worden. Dit kan je bijvoorbeeld doen door thee/koffie te gaan halen of naar een collega toe te lopen in plaats van te bellen/mailen.

Dinsdag 12 januari:

Het valt op dat je zittijd een stuk minder is dan maandag. Wel heeft de Activ8 een tijdje niet gemeten waardoor dit misschien een scheef resultaat kan geven. Je hebt tussendoor veel periodes van staan waarmee je vooral de zit duur onderbreekt, dit is goed om te zien. Een tip is nog om bijvoorbeeld niet naar het dichtstbijzijnde toilet/ printer/ kantine/ etc. te lopen maar naar een toilet/ printer/ kantine verderop of wellicht naar een andere verdieping.

Woensdag 13 januari:

Ook deze dag heb je weer voldoende gefietst en gelopen wat goed is, in totaal ruim 2,5 uur. Verder valt het net als de maandag op dat je lange periodes zit, maar deze wissel je wel af en toe af door te staan, dit mag alleen nog frequenter. In totaal is dit zo'n 45% van je dag, wat veel is. Het moment wandelen tussen de middag is een goede invulling. Ook FontysFit organiseert elke maandag en donderdag lunchwandelingen, misschien is dit leuk om mee mee te lopen. Om het zitten te onderbreken kan je ook af en toe het lokaal bij de ingang van R1 reserveren waar de mogelijkheid is tot staand vergaderen/werken.

Donderdag 14 januari:

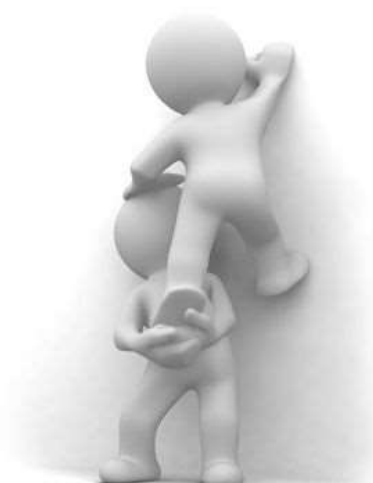
Vandaag heb je juist veel periodes gestaan en bijna niet gezeten. Tussen de dagen zit veel verschil dus misschien kan je onderbrekingen die je zelf al doet op een dag als vandaag, ook meenemen tijdens andere dagen. Dat werkt het best doordat dat al meer als natuurlijk gaat. In totaal heb je weinig gezeten dus dat is goed. Wel heb je wat minder gefietst dan afgelopen dagen maar dat wordt met het lopen weer gecompenseerd.

Vrijdag 15 januari:

De vrijdag ziet er bijna hetzelfde uit als de donderdag. Weer met veel onderbrekingen van het zitten met lopen en staan. Goede laatste dag zo voor het weekend. Probeer eens na te gaan wat je op een donderdag en vrijdag anders doet dan bijvoorbeeld een maandag en woensdag. Hierdoor kom je er misschien zelf al achter hoe je de andere dagen het zitten meer kan onderbreken en wat de mogelijkheden zijn.

Bijlage 24. Dagboek
(Dit is niet het
volledige dagboek,
maar de opzet ervan)

DAGBOEK



Samen komen we verder

Eigendom van:

.....

Dit dagboek is bedoeld om zelf inzicht te krijgen in je sedentair gedrag (zit gedrag) tijdens het werk. Of je je hier bewust van bent, of juist niet.

Het gaat hierin niet om goed of slecht gedrag. Het gaat om je eigen gevoel en activiteiten tijdens werktijd.

Het is de bedoeling dat je dit dagboek 2x per dag invult. De eerste keer rond 13.00 uur zodat je de ochtend nog goed op je netvlies hebt. En een keer aan het einde van je werkdag, waarbij je de vragen invult voor de periode na 13.00 uur. Ook vul je dan de vragen over je totale werkdag in.

Probeer het dagboek zo zorgvuldig mogelijk in te vullen.

Datum: 15-02-2016

Invullen over je werktijd tot 13.00 uur	Invullen over je werktijd tussen 13.00 uur en einde werkdag	Totaal werkdag Invullen aan het einde van je werkdag
◇ Ik ben mij ervan bewust wanneer ik langer dan een half uur zit JA/NEE Waarom wel/niet? keer langer dan een half uur gezeten ◇ Ik ben bewust vaker opgestaan dan ik deed voor het coachtraject. JA/NEE keer bewust opgestaan Om deze reden ben ik het vaakst opgestaan: ☐ Praktisch (bijv. verplaatsing naar een andere werkplek/lokaal) ☐ Behoefte (bijv. koffie halen, toiletbezoek, kantine) ☐ Bewust (naar een collega, benen strekken) ☐ Anders, namelijk: Deze activiteiten heb ik ondernomen om mijn sedentair (zit) gedrag te onderbreken: 	◇ Ik ben mij ervan bewust wanneer ik langer dan een half uur zit JA/NEE Waarom wel/niet? keer langer dan een half uur gezeten ◇ Ik ben bewust vaker opgestaan dan ik deed voor het coachtraject. JA/NEE keer bewust opgestaan Om deze reden ben ik het vaakst opgestaan: ☐ Praktisch (bijv. verplaatsing naar een andere werkplek/lokaal) ☐ Behoefte (bijv. koffie halen, toiletbezoek, kantine) ☐ Bewust (naar een collega, benen strekken) ☐ Anders, namelijk: Deze activiteiten heb ik ondernomen om mijn sedentair (zit) gedrag te onderbreken: 	◇ Ik voel me over mijn eigen hoeveelheid sedentair (zit) gedrag vandaag: (omcirkelen) Heel slecht ----- geweldig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◇ Ik wil morgen mijn sedentair (zit) gedrag vaker onderbreken: Nee ----- heel graag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Indien je je sedentair gedrag evenveel wilt blijven onderbreken, of dit vaker wilt doen, hoe zou je dit dan morgen aanpakken? Indien je je sedentair gedrag minder wilt onderbreken, wat is hiervan de reden?

Datum: 16-02-2016

Invullen over je werktijd tot 13.00 uur	Invullen over je werktijd tussen 13.00 uur en einde werkdag	Totaal werkdag Invullen aan het einde van je werkdag
◇ Ik ben mij ervan bewust wanneer ik langer dan een half uur zit JA/NEE Waarom wel/niet? keer langer dan een half uur gezeten ◇ Ik ben bewust vaker opgestaan dan ik deed voor het coachtraject. JA/NEE keer bewust opgestaan Om deze reden ben ik het vaakst opgestaan: ☐ Praktisch (bijv. verplaatsing naar een andere werkplek/lokaal) ☐ Behoeft (bijv. koffie halen, toiletbezoek, kantine) ☐ Bewust (naar een collega, benen strekken) ☐ Anders, namelijk: Deze activiteiten heb ik ondernomen om mijn sedentair (zit) gedrag te onderbreken: 	◇ Ik ben mij ervan bewust wanneer ik langer dan een half uur zit JA/NEE Waarom wel/niet? keer langer dan een half uur gezeten ◇ Ik ben bewust vaker opgestaan dan ik deed voor het coachtraject. JA/NEE keer bewust opgestaan Om deze reden ben ik het vaakst opgestaan: ☐ Praktisch (bijv. verplaatsing naar een andere werkplek/lokaal) ☐ Behoeft (bijv. koffie halen, toiletbezoek, kantine) ☐ Bewust (naar een collega, benen strekken) ☐ Anders, namelijk: Deze activiteiten heb ik ondernomen om mijn sedentair (zit) gedrag te onderbreken: 	◇ Ik voel me over mijn eigen hoeveelheid sedentair (zit) gedrag vandaag: (omcirkelen) Heel slecht ----- geweldig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◇ Ik wil morgen mijn sedentair (zit) gedrag vaker onderbreken: Nee ----- heel graag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Indien je je sedentair gedrag evenveel wilt blijven onderbreken, of dit vaker wilt doen, hoe zou je dit dan morgen aanpakken? Indien je je sedentair gedrag minder wilt onderbreken, wat is hiervan de reden?

Elke dag komt hier vervolgens te staan met het nummer van de coachweek.

Bijlage 25. Operationalisatieschema

Definitie van begrip/concept	Dimensie	Indicator (manier om begrip te meten)	Vragen of meetwaarden	Antwoord categorieën
<u>Invloed</u> Is een eigenschap (van iets of iemand) om effect te hebben op iets of iemand anders (van Dale, 2005).	Effect	Verschil	Activ8 data	Minuten
		Externe/sociale invloed	Vragenlijst sedentair gedrag Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen: Zittende activiteiten onderbreken door te staan op mijn werk zie ik als: Storend voor mijn collega's Belachelijk Ongemakkelijk Beschamend Goed voor mijn gezondheid Een fijne afwisseling	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
		Interne invloed	Vragenlijst sedentair gedrag Duid aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen: Ik ben er zeker van dat ik (meer) kan staan als onderbreking tijdens mijn werk, ook al: -Doen mijn collega's dit niet -Word ik niet gesteund door mijn collega's	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
<u>Sedentair gedrag</u> Onder sedentair gedrag wordt een activiteit van 1,0 tot 1,5 MET verstaan, met daarbij een zittende of achterover leunende houding (Ainsworth, Haskell, Leon, et al., 1993).	Sedentair gedrag	Zitten	Activ8 data	Minuten

			Vragenlijst sedentair gedrag Hoeveel uren breng je gemiddeld per dag al zittend door? (Tel alle zittijd bij elkaar op, denk ook aan werkuren, eetmomenten, transport, vrije tijd, ...)	(open vraag)
			Vragenlijst sedentair gedrag Hoeveel uren breng je gemiddeld per dag al zittend door tijdens je werk? (Tel alle zittijd binnen je werkuren bij elkaar op)	(open vraag)
		Liggen	Activ8 data	Minuten
		Onderbreken sedentair gedrag	Evaluatievragenlijst Gedragsverandering -Regelmatig het zitten onderbreken beviel goed. -Ik heb tijdens de meetweek het onderbreken van mijn zitgedrag kunnen vasthouden/ uitbreiden, ondanks dat er geen coaching meer plaatsvond. -Ik ben van plan om in de toekomst mijn zitgedrag regelmatig te doorbreken. -Ik zal in de nabije toekomst proberen om het zitten vaker te onderbreken dan ik deed voor het coachtraject.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
	Activiteit	Algemeen	Vragenlijst sedentair gedrag Hoe voer je momenteel onderstaande taken op het werk uit? Telefoneren Kort vergaderen Bureauwerk	Staand, Zittend, Beide, Anders, namelijk:

		Computerwerk Koffiepauzes Middagpauzes	
		Vragenlijst sedentair gedrag Hoe zou je het liefst onderstaande taken op het werk uitvoeren? Telefoneren Kort vergaderen Bureauwerk Computerwerk Koffiepauzes Middagpauzes	Staand, Zittend, Beide, Anders, namelijk:
		Vragenlijst sedentair gedrag Is er de mogelijkheid om bovenstaande taken (Telefoneren, Kort vergaderen Bureauwerk, Computerwerk, Koffiepauzes, Middagpauzes) uit te voeren op de manier hoe je dit het liefst wilt? Denk bijvoorbeeld aan de beschikbaarheid van staande werkplekken. Verklaar je antwoord.	(open vraag)
		Evaluatievragenlijst Activ8 -De Activ8 gaf me voldoende informatie over mijn activiteiten. - De online toepassing (Activ8 site) toonde mij alles wat ik wilde weten over mijn activiteiten. - De online toepassing (Activ8 site) heeft te weinig functies (is te beperkt). - De online toepassing (Activ8 site) heeft teveel functies (is te uitgebreid).	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

Non-sedentair gedrag Onder non-sedentair gedrag wordt activiteit met een hogere waarde dan 1,5 MET verstaan (Ainsworth, Haskell, Leon, et al., 1993).	Non- sedentair gedrag	Staan	Activ8 data	Minuten
		Lopen	Activ8 data	Minuten
		Rennen	Activ8 data	Minuten
		Fietsen	Activ8 data	Minuten
Self determination theorie is een motivatie theorie gericht op het veranderen van gedrag (McGregor, 1960; Shapiro, 2005)	Motivatie	Amotivation	Vragenlijst sedentair gedrag -Ik zit omdat ik dat altijd doe -Ik zie het nut niet in van minder te gaan zitten	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
		External regulation	Vragenlijst sedentair gedrag -Er wordt van mij verwacht dat ik zit -Ik zit omdat de mensen waar ik graag bij ben dit ook doen -Ik zit omdat de baas/collega's anders denken dat ik niet aan het werk ben -Ik zit omdat mijn werk en leefomgeving zo ingericht zijn (weinig andere opties)	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
		Introjected regulation	Vragenlijst sedentair gedrag -Ik voel me schuldig als ik zit tijdens mijn werk -Ik zit omdat het eigenlijk zo hoort	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
		Identified regulation	Vragenlijst sedentair gedrag -Ik waardeer de voordelen van zitten -Ik vind het belangrijk om regelmatig te zitten	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

Integrated regulation	Vragenlijst sedentair gedrag -Zitten is belangrijk voor mijn ontspanning -Zitten is voor mij van grote waarde -Ik zit om te voorkomen dat ik moe word -Zitten past bij mijn persoonlijke leefstijl	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Intrinsic regulation	Vragenlijst sedentair gedrag -Ik geniet ervan om te gaan zitten	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Algemeen	Vragenlijst sedentair gedrag Wat zijn voor jou de voornaamste redenen om van en naar het werk te fietsen of te wandelen? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)	-De omgeving is aantrekkelijk (leuke route, groene omgeving, ...) -Ik vind het fijn om buiten te zijn -De afstand is goed te overbruggen -Niet in het bezit van een auto -Ik vind het fijn om te bewegen -Ik doe het zodat ik meer beweeg -Anders, namelijk:
	Vragenlijst sedentair gedrag Indien je (wel eens) naar je werk fietst, wat zou jou stimuleren om dit te blijven doen? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)	-Een bedrijfsfiets -Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers geld in te zamelen voor een goed doel -Een spaarsysteem om met het aantal gefietste kilometers te sparen voor consumptieartikelen (bijvoorbeeld

		fietsbenodigdheden, gadgets,...) -Een hogere woon-werk vergoeding -Anders, namelijk:
	Vragenlijst sedentair gedrag Wat zijn voor jou de voornaamste redenen om je niet actief te verplaatsen van en naar het werk? Denk hierbij aan wandelen of fietsen. (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)	-De omgeving is niet veilig om te wandelen of te fietsen -Actief transport (wandelen of fietsen) is niet aantrekkelijk (geen groene omgeving in de buurt, saai,...) -Actief transport is vermoeiend (zweeten, bagage dragen, ...) -De voorzieningen voor gemotoriseerd transport zijn goed uitgerust (bushalte dicht bij de deur, ...) -Tijdsdruk -Te grote afstand - Weersomstandigheden -Het combineren van verschillende taken (naar bakker, kinderen ergens afzetten, ...) -Financiële redenen (terugbetaling kilometers van trein, tram, bus of auto via het werk) -Anders, namelijk:
Autonomie	Evaluatievragenlijst -Mijn coach luisterde naar mijn ideeën -Ik heb zelf mijn persoonlijke doelen opgesteld -Mijn coach leerde me om zelf oplossingen te vinden voor een bepaald probleem.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Sociale verbondenheid	Evaluatievragenlijst	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens,

		-Ik kon op mijn coach rekenen wanneer nodig - De band met mij coach was goed - Ik had vertrouwen in mijn coach - Mijn coach gaf me vertrouwen om mijn doel te behalen.	Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
	Competentie	Evaluatievragenlijst -Haalbare doelen gesteld - Door het coachtraject meer vertrouwen in mezelf om mijn zit gedrag te veranderen. - Mijn coach benadrukte steeds wat ik goed had gedaan.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
	Attitude	Mening Vragenlijst sedentair gedrag De volgende stellingen zijn verschillende meningen over je zit gedrag op je werk. Gelieve aan te duiden in welke mate je het eens bent elk van de onderstaande stellingen. -Mijn aandacht neemt af wanneer ik gedurende een lange tijd zit -Zitten op het werk is een ideale gelegenheid om uit te rusten -Ik vind van mezelf dat ik te veel zit op het werk -Ik zou bereid zijn om in plaats van te telefoneren met een collega, er zelf naar toe te gaan -Ik zou bereid zijn om na 30 minuten zitten enkele minuten te staan/lopen -Ik zou bereid zijn om toestellen te verplaatsen zodat ik moet gaan staan om deze te bedienen (printer, telefoon,...) -Ik zou bereid zijn om te staan tijdens de pauzes -Mijn collega's moedigen me aan om minder te zitten	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

			-Mijn collega's staan regelmatig tijdens de werkuren en/of pauzes	
<u>Doelgroep</u> Is een groep personen die op basis van één of meerdere gezamenlijke kenmerken tot een groep gerekend worden (van Dale, 2005).	Eigenschappen	Fysiek actief	Activ8 data	Minuten
		Afdeling	Vragenlijst sedentair gedrag Binnen welke afdeling ben je werkzaam?	Bedrijfsmanagement-MKB, Technische bedrijfskunde, Pedagogisch Technische Hogeschool- Fontys Educatief Centrum- Zakelijke Dienstverlening, Onderwijs & Onderzoek
		Functie	Vragenlijst sedentair gedrag Wat is je functie binnen Fontys?	Onderwijzend personeel Ondersteunend personeel Beide
		Woon/werk vervoer	Vragenlijst sedentair gedrag Wat is de reisafstand van thuis naar het werk (enkele reis)? Afgerond op hele kilometers	(open vraag)
			Vragenlijst sedentair gedrag Fiets of wandel je wel eens naar je werk?	Ja, elke werkdag-> vraag 9 Ja, bijna elke -> vraag 9 Ja, 1x per week-> vraag 9 Ja, als het weer goed is -> vraag 9 Ja, gedeeltelijk, ik fiets/wandel in combinatie met openbaar vervoer -> vraag 9 Nee, nooit -> vraag 11
		Leeftijd	Vragenlijst sedentair gedrag Wat is je geboortedatum?	Dag-maand-jaar
		Geslacht	Vragenlijst sedentair gedrag Wat is je geslacht?	Man vrouw
<u>Coaching</u> Is een activiteit binnen het	Organisatorische ontwikkeling	Doelbepaling	Evaluatie vragenlijst Coach	Helemaal niet mee eens,

gebied van professionele, persoonlijke en organisatorische ontwikkelingen met focus op individuen, team, organisaties of een bredere context, met het bijzondere doel om andere personen te laten vertrouwen in hun eigen ideeën en om vooruitzichten te vergroten en hen in alternatieve manieren te zien en te testen voor verbetering van bekwaamheid, besluitvorming en verhoging van de kwaliteit van leven. (European Mentoring & Coaching Council (EMCC), 2010).			-Na het contactmoment met mijn coach wist ik duidelijk wat ik de volgende weken moest doen. Activ8 -Alle functies van de online coaching waren duidelijk voor mij. -Ik heb minimaal 1x per dag ingelogd op de online toepassing om mijn activiteiten te bekijken. -De feedback die ik kreeg over mijn zittend gedrag werkte voor mij motiverend. - De Activ8 was gemakkelijk in gebruik.	Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
	Individu/team/org anisie	Mogelijkheden	Evaluatie vragenlijst Coachtraject -Groepscoaching was effectiever geweest. -Contactmomenten met andere deelnemers aan het onderzoek zou motiverend werken. -Ik zou graag ideeën uitwisselen met overige deelnemers aan het onderzoek.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
	Professionele ontwikkeling	Bekwaamheid	Evaluatie vragenlijst Coach -Mijn coach kon zich genoeg inleven in mijn leefwereld. -Mijn coach luisterde ook naar mijn eigen ideeën om mijn zit duur te verminderen.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

		-De band met mij coach was goed. -Mijn coach leerde me om zelf oplossingen te vinden voor een bepaald probleem. -Als ik er niet in slaagde om mijn zittijd te verminderen, werden er andere oplossingen voorgesteld door mijn coach om het opnieuw te proberen. -Mijn coach benadrukte steeds wat ik goed had gedaan. -Het persoonlijke contact met mijn coach verliep soepel.	
Vertrouwen	Gevoel	Evaluatie vragenlijst Coach - Ik kon steeds op mijn coach rekenen wanneer ik haar nodig had. -Ik had vertrouwen in mijn coach. -Mijn coach gaf me vertrouwen om mijn doel tot een actievere leefstijl te behalen. Gedragsverandering -Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag in deze mate had kunnen aanpassen. -Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag minder zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode. -Ik had verwacht dat ik mijn zitgedrag meer zou aanpassen dan ik gedaan heb gedurende de coachperiode.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

			-Ik kreeg door het coachtraject meer vertrouwen in mezelf om mijn zitgedrag te veranderen. -Het was voor mij gemakkelijk om mijn zitgedrag te veranderen.	
	Verhoging kwaliteit van leven	Gevoel	Evaluatie vragenlijst Gedragsverandering -Ik voel me fitter dan voor het coachtraject. -Ik kan me beter concentreren dan voor het coachtraject. -Ik merk dat ik gezonder leef dan voor het coachtraject. -Ik voel me actiever dan voor het coachtraject.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Face-to-face coaching Is persoonlijk contact waarbij de coach en coachee elkaar op afgesproken tijdstippen treffen in combinatie met zelf-coaching (van Dale, 2005).	Zelf-coaching	Activ8 data	Activ8 Interpretatie	Minuten
	Contact	Gesprekken	Evaluatie vragenlijst Coach -Mijn coach gaf me tijdens het intakegesprek en de coachgesprekken voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zittijd kon verminderen. -Mijn coach controleerde altijd of ik alles wel begreep tijdens onze contactmomenten.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

		Mailen	Evaluatie vragenlijst Coach -Mijn coach gaf me via mailing voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zitgedrag kon verminderen	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Online coaching Is zelf-coaching uitgevoerd door de coachee waarbij oppervlakkig individueel contact met een coach plaatsvindt.	Zelf-coaching	Activ8 data	Activ8 Interpretatie	Minuten
	Contact	Gesprekken	Evaluatie vragenlijst Coach -Mijn coach gaf me tijdens het intakegesprek en de coachgesprekken voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zittijd kon verminderen. -Mijn coach controleerde altijd of ik alles wel begreep tijdens onze contactmomenten.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
		Mailen	Evaluatie vragenlijst Coach -Mijn coach gaf me via mailing voldoende bruikbaar advies over de manier waarop ik mijn zitgedrag kon verminderen	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens
Coachtraject Is een periode die de coach en coachee met elkaar aangaan om de vraag van de coachee te	Periode	Weken	Evaluatie vragenlijst Coachtraject -Het zou voor mij motiverend werken indien ik meer face-to-face	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens,

behandelen (van Dale, 2005).			contactmomenten zou hebben gehad met de coach. -1 keer per week een contactmoment met mijn coach via de mail was voldoende. -De duur van het coachtraject was precies goed. -De duur van het coachtraject was te kort. -De duur van het coachtraject was te lang.	Helemaal mee eens
Werktijd Is de tijd die een werknemer, volgens bestaand contract of gemaakte afspraak, ter beschikking van de werkgever moet zijn	Contract	Dagen/uren	Vragenlijst sedentair gedrag Hoeveel uren per week ben werkzaam bij Fontys?	(open vraag)
			Vragenlijst sedentair gedrag Wat zijn je gemiddelde werktijden per dag? (alleen invullen op de dagen dat je werkzaam bent) Voorbeeld: 9.00 - 17.00. Bij gesplitste werktijden noteer het dan als volgt. Voorbeeld: 9.00 - 12.00 en 15.00 - 18.00. Wanneer je niet werkt vul dan een 'x' in	Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag
Bewustwording Het ontwarren van de innerlijke drijfveren van een handeling, waardoor een moreel inzicht ontstaat	Moreel inzicht	Zelf monitoring	Dagboek De stellingen 1 Ik ben me er bewust van als ik zit. Waarom wel/niet? 2 keer/keren langer dan een half uur gezeten 3 Ik ben bewust vaker opgestaan dan ik deed voor het coachtraject.	1 JA/NEE (omcirkelen) 2 Invullen 3 JA/NEE (omcirkelen) 4 Invullen 5: ○ Praktisch (bijv. verplaatsing naar een andere werkplek/lokaal, printen)

			4 keer/keren bewust opgestaan 5 Om deze reden ben ik het vaakst opgestaan: 6 Deze activiteiten heb ik ondernomen om mijn sedentair (zit) gedrag te onderbreken: 7 Ik voel me over mijn eigen hoeveelheid sedentair (zit) gedrag vandaag: (omcirkelen) 8 Ik wil morgen mijn sedentair gedrag vaker onderbreken: (omcirkelen)	☐ Behoeft (bijv. koffie halen, toiletbezoek, kantine) ☐ Bewust (naar een collega, benen strekken) ☐ Anders, namelijk: 6 (schrijven) 7 Heel slecht ----- geweldig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 8 Nee ----- heel graag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Moreel inzicht	Inzicht	Evaluatie vragenlijst Coachtraject -Door het coachtraject ben ik bewust bezig geweest met het onderbreken van mijn zitgedrag. -Het intake gesprek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. -De coachgesprekken maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. -Het coachgesprek was voor mij een stok achter de deur waardoor ik er bewuster mee aan de slag ging.	Helemaal niet mee eens, Niet mee eens, Neutraal, Mee eens, Helemaal mee eens

			-Het rapport over meetweek 1 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. -Het dagboek maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. Activ8 -De Activ8 maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. Gedragsverandering -De online tips tijdens de coachweken maakte me meer bewust van mijn zitgedrag. -Deelname aan het onderzoek heeft ervoor gezorgd dat ik een actievere leefstijl heb aangenomen.	
--	--	--	---	--

Bijlage 25. originele antwoorden vragenlijst sedentair gedrag 0-meting
Zie Excel bestand

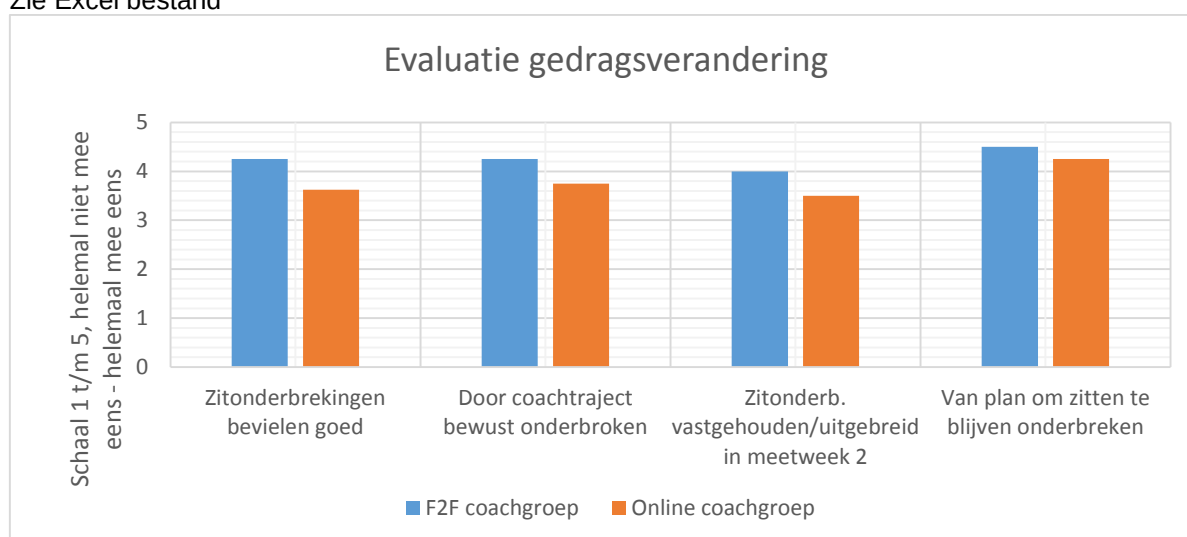
Bijlage 26. originele antwoorden vragenlijst sedentair gedrag 1-meting
Zie Excel bestand

Bijlage 27. originele antwoorden evaluatie face-to-face coachgroep
Zie Excel bestand

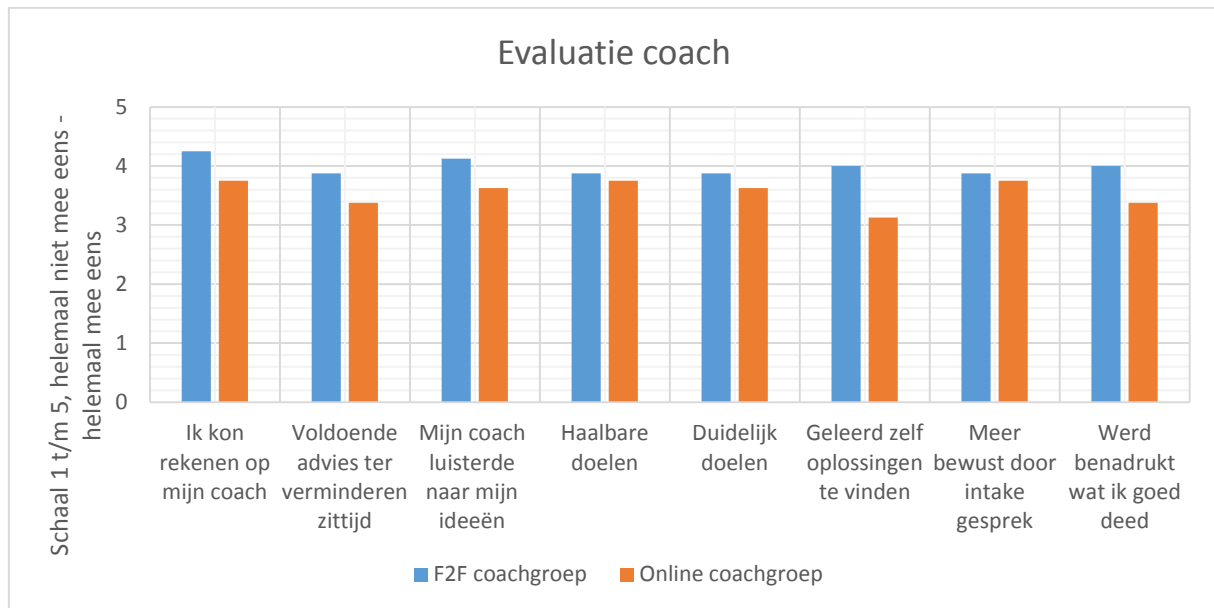
Bijlage 28. originele antwoorden evaluatievragenlijst online coaching
Zie Excel bestand

Bijlage 29. Resultaten vragenlijst sedentair gedrag berekeningen
Zie Excel bestand

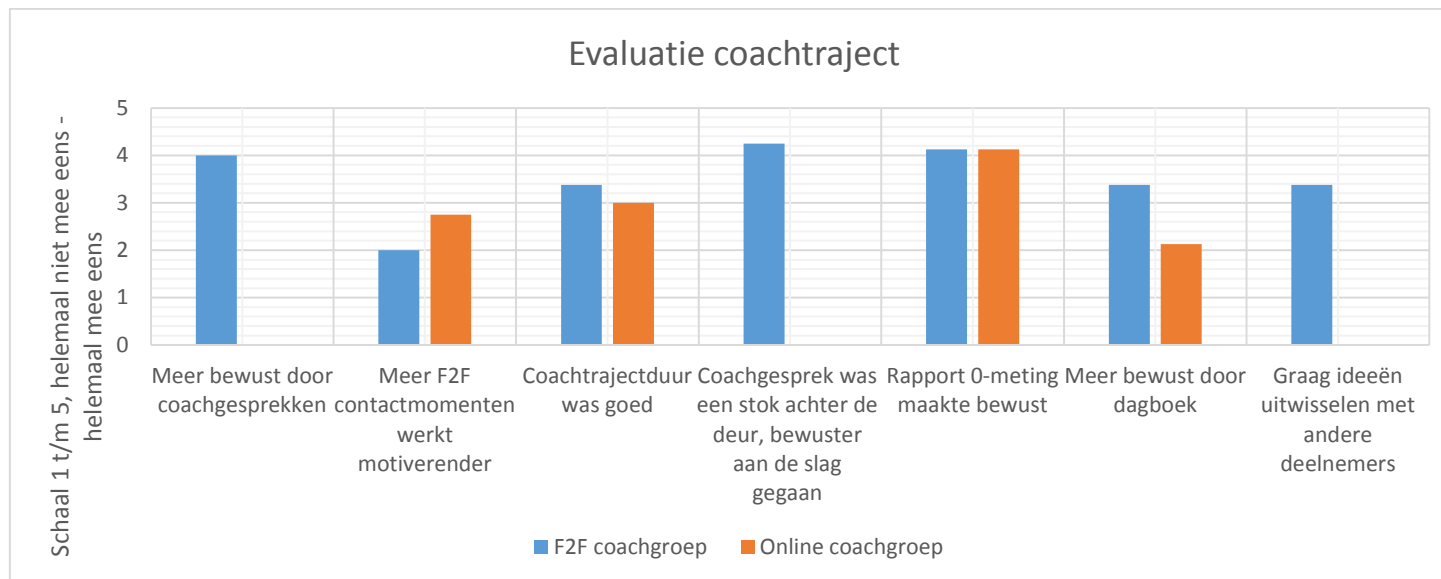
Bijlage 30. Resultaten evaluatie online en face-to-face berekeningen
Zie Excel bestand



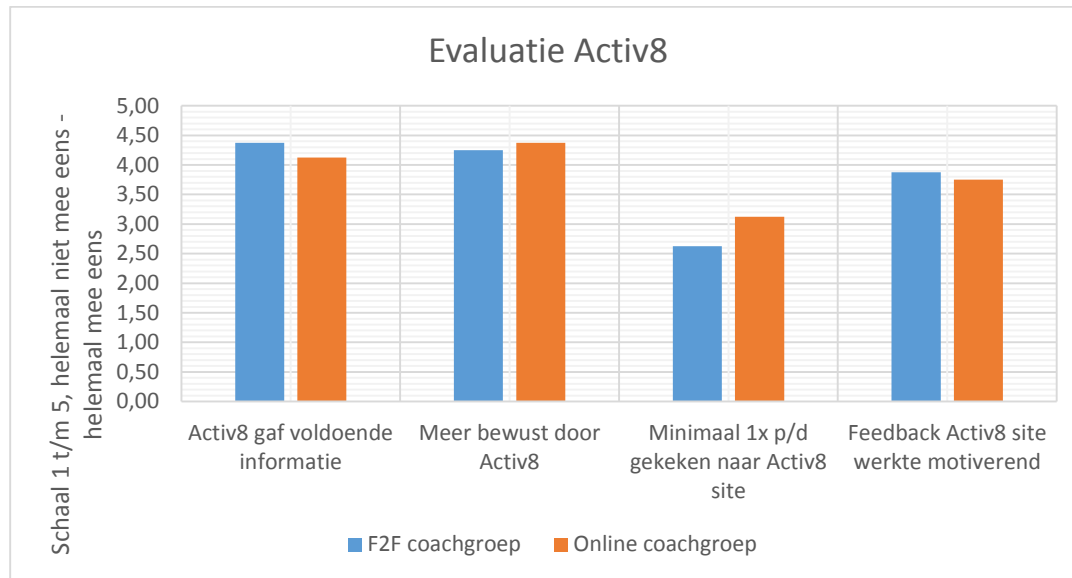
Figuur 8. Evaluatie gedragsverandering, per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens



Figuur 9. Evaluatie coach, per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens



Figuur 10. Evaluatie coachtraject, per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens



Figuur 11. Evaluatie Activ8, per coachgroep op een schaal van 1 t/m 5. 1= helemaal niet mee eens, 2= niet mee eens, 3= neutraal, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens

Bijlage 31. Resultaten Activ8 data berekeningen

Zie Excel bestand