

## 1. Vitaliteitsonderzoek 2022

Met het Vitaliteitsonderzoek heeft provincie Overijssel het effect van fietsen op gezondheid onderzocht. Dit Vitaliteitsonderzoek maakt duidelijk hoe groot ‘de winst’ is die valt te behalen voor werkgevers en wat de motivatoren zijn om te (blijven) fietsen.

Vier grote Overijsselse organisaties doen mee aan het onderzoek:



## Project fietsmaatjes

Gedurende het onderzoek van januari 2022 tot en met juli 2022 werkten collega's samen aan hun gezondheid en vitaliteit. Buddy's en deelnemers vormden teams. De buddy's moedigden hun teamgenoten aan om zoveel mogelijk te fietsen. Want hoe meer er gefietst wordt, hoe hoger de beloning die zij ontvangen!



## Doel

Overijssel Onderweg (voorheen Twente Mobiel en Regio Zwolle Mobiel), een werkgeversnetwerk van provincie Overijssel, zet zich sinds enkele jaren in voor de fietsactie 'Fietsmaatjes'. Doel is werknemers in de provincie te stimuleren om vaker naar het werk te fietsen. En ook om op die manier de bereikbaarheid van Overijssel te verbeteren, bij te dragen aan een schoner klimaat en vitaliteit te vergroten.

## Korte omschrijving meetinstrumenten

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden is kwantitatief en kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Bij de voor- en nameting zijn vragenlijsten afgenomen en fysieke testen uitgevoerd om informatie over gezondheid, welbevinden en motivatoren te verzamelen. Bij de tussenmeting en nameting zijn focusgesprekken uitgevoerd om nadere informatie over motivatoren te vergaren.

## Korte omschrijving deelnemers (onderzoekspopulatie)



Deelnemers – voorheen automobilisten – fietsen gedurende **5 maanden** naar het werk met behulp van de app Fietsmaatjes.



Dit onderzoek is gehouden onder een representatieve doelgroep.



Gemiddelde leeftijd:  
**48,8 jaar**



Geslacht:  
**66% man,**  
**33% vrouw**



Type fiets:  
**48,1%** standaard fiets, **45,3%** e-bike  
en **5,6%** speed pedelec

## 2. Wat is het effect van fietsen op de fysieke gezondheid en mentaal welbevinden?

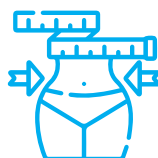
### Effect van fietsen op fysieke gezondheid



Uithoudings-  
vermogen  
verbeterd



Gewichtsverlies –  
BMI gedaald



Vetpercentage en  
taille omtrek zijn  
verminderd



Fietsen heeft een  
positieve invloed  
op de bloeddruk  
in rust



Cholesterol-  
waarden zijn  
gedaald



Gezondheid  
wordt als beter  
beoordeeld.

### Effecten van fietsen op mentale gezondheid



**Reflectiemoment:**  
Het hoofd leegfietsen



**Goed gevoel:**  
Plezier in fietsen zelf, natuur en 'samen'  
met collega's



**Minder frustraties**  
en stress in het verkeer

*“Ik heb duidelijke gezondheidswinst behaald: mijn conditie is enorm verbeterd, m'n buikomvang met 12 cm verminderd. Dit motiveert om door te gaan. Ik kan het iedereen aanbevelen!”*



## 3. Wat zijn motivatoren om mee te doen aan Fietsmaatjes en te blijven fietsen, gedurende en na het project?

### A. Motivatoren om mee te doen aan Fietsmaatjes

In onderstaande tabel staan percentages deelnemers beschreven die het (helemaal) eens zijn met een stelling.

- 96,7%** omdat ik het belangrijk vind om regelmatig te bewegen.
- 93,4%** omdat het gezondheidswinst oplevert.
- 83,6%** omdat fietsen een aangename activiteit is.
- 72,2%** omdat ik mij in wil zetten voor een beter milieu.
- 54,1%** omdat ik door een collega over de streep werd getrokken.
- 47,5%** vanwege het sociale aspect (buddy systeem).
- 45,9%** omdat het mij financieel wat oplevert.

### B. Motivatie tijdens project

#### Intrinsieke motivaties

*“De knop gaat op een gegeven moment om. Hoe langer je fietst, hoe makkelijker het gaat: je komt in een flow. Het zit in je systeem, en daardoor ben je niet meer bezig met de beloning. Het wordt een automatisme.”*



Regelmatig te bewegen



Gezondheidswinst

#### Extrinsieke motivatie

*“Als je niet op de fiets bent, dan krijg je te horen: Hé, waarom ben jij niet op de fiets vandaag? Dat houdt je scherp.”*



Financiële beloning/  
besparing



Sociale aspect



Duurzaamheids-  
aspect

### C. Motivatoren om te blijven fietsen na het project

**94%** van de deelnemers neemt zich voor om ten minste de helft van de werkdagen naar het werk te fietsen.

#### Top 6 motieven om te blijven fietsen

- Er wordt een reden benoemd die gerelateerd is aan de fysieke gezondheid.
- Het is ontspannend, je kunt je hoofd ermee leeg maken na een werkdag en dat geeft rust.
- Het geeft een goed gevoel en is plezierig.
- Het blijven doen om aan (voldoende) beweging te komen.
- Het bespaart kosten i.v.m. bijvoorbeeld hoge brandstofprijzen.
- Het draagt bij aan een beter milieu.