

Sport Werkt!

Waarom bewegen goed is.

Drs. Kiem Thé, adviseur RSI en Bewegen, TNO

Het kost de moderne mens steeds meer moeite om lichamelijk actief te zijn. Werk is tegenwoordig zelden lichamelijk echt zwaar, de auto maakt transport mogelijk zonder lichamelijke inspanning te leveren en de vrije tijd wordt snel gevuld met gezin en huishouden. De meeste mensen krijgen door deze manier van leven veel te weinig lichamelijke activiteit. En lichamelijke activiteit hebben we hard nodig om onze gezondheid op peil te houden en ons lekker te voelen.

Te weinig lichamelijke activiteit verhoogt de kans op vroegtijdig sterven als gevolg van hartvaatziekten. Voldoende lichamelijke activiteit zorgt voor minder overgewicht, een daling van de bloeddruk en een daling van het cholesterol gehalte, allemaal risicofactoren voor het ontstaan van hartvaatziekten. Daarnaast heeft bewegen ook een gunstige invloed op andere chronische aandoeningen zoals osteoporose, diabetes mellitus, colon- en borstkanker, angst en depressie.

Om een goede gezondheid te behouden of te krijgen zou elke volwassen Nederlander dagelijks (of ten minste 5 dagen in de week) 30 minuten matig intensief lichamelijk actief moeten zijn. Dit kan bijvoorbeeld door te fietsen, stevig door te wandelen, te tuinieren, of flink in het huishouden bezig te zijn.

Om de fitheid te verbeteren zou men minstens 3 keer in de week 20 minuten sportief bezig moeten zijn. Hierbij moet het activiteiten niveau zo hoog zijn dat men er van buiten adem raakt en gaat zweten. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de volwassen bevolking te weinig beweegt om zijn gezondheid te behouden.

We moeten dus op zoek naar meerdere mogelijkheden om lichamelijk actiever te worden. Dat kan in de beperkte hoeveelheid vrije tijd, maar ook tijdens of rond werktijden.

De werkplek is eigenlijk een ideale plek om mensen te stimuleren meer te gaan bewegen. De meeste mensen bevinden zich namelijk een groot gedeelte van de dag op het werk en het werk is vaak een reden waarom mensen niet genoeg aan sporten toekomen. Als het lukt om meer te bewegen tijdens het woon werk verkeer, vaker een ommetje te maken tijdens de lunch, actiever te zijn tijdens het werk en ook wekelijks samen met collega's te gaan sporten, levert dat veel voordelen op, niet alleen voor de werknemer, maar ook voor de werkgever.

Het is bekend dat actieve werknemers zich lekkerder voelen, minder vaak ziek zijn, productiever zijn, minder vaak van baan wisselen, gemotiveerder zijn en minder last van stress hebben. Daarnaast is het gezellig om samen met collega's te sporten, werkt het verfrissend om tussen de middag even buiten te wandelen en sla je twee vliegen in een klap door naar het werk te fietsen. Voor werkgevers geldt dat een kleine investering in tijd en geld al kan zorgen voor grote winst doordat personeel minder vaak verzuimt.

Omdat het stimuleren van meer bewegen belangrijk is voor werkgevers en werknemers gaat binnenkort het project "Sport Werkt!" van start bij bedrijven in de Gemeente Noordenveld.

Heeft u nog vragen over dit artikel dan kunt u contact opnemen met:

Drs. Kiem Thé, adviseur RSI en Bewegen, TNO, T 023 554 9930, k.the@arbeid.tno.nl