

Beweging stimuleren

Sluiten vraag en aanbod goed op elkaar aan?



Bron NISB

Steeds meer bedrijven voeren een actief leefstijlbeleid. Het aanbod aan bewegingsprogramma's groeit dan ook sterk. Maar sluit dit aanbod aan bij de behoeften van bedrijven? TNO deed daar samen met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) onderzoek naar.

tekst Vincent Hildebrandt, Marleen Redeker en Peter-Jan Mol

Veel werknemers bewegen niet genoeg en zijn te zwaar. Dit is niet alleen ongezond, maar het leidt ook tot extra kosten voor het bedrijfsleven doordat zulke werknemers meer verzuimen. Werkgevers hebben er dus belang bij om een effectief leefstijlbeleid te ontwikkelen. Uit eerder onderzoek blijkt dat steeds meer bedrijven fysieke beweging van werknemers stimuleren (32% in 2006). Ook het aanbod aan

beweegmogelijkheden groeit. Maar het is de vraag of dit aanbod voorziet in de behoeften van bedrijven. Daarover is nog niet veel bekend. Ook is het de vraag in hoeverre de verschillende geledingen binnen een bedrijf, met name het management versus de mensen in een HRM-positie, dezelfde behoeften hebben of dat deze juist uiteenlopen. TNO heeft daarom via een bestaand internetpanel 1333 managers en 1011 HRM'ers bevestigd over hun behoeften op het gebied

op het werk

GEZONDHEIDSMANAGEMENT

van bewegingsstimulering. Ook is gevraagd naar waarom zij dit soort activiteiten belangrijk vinden en is gekeken of er een verband bestaat tussen de grootte van het bedrijf en de aard van de behoeften.

Fitheidscheck

Bedrijven blijken vooral behoefte te hebben aan het aanbieden van een gratis fitheids- of healthcheck aan werknemers. Daarnaast is er behoefte aan een tegemoetkoming in de kosten van fitness en andere beweegactiviteiten buiten het bedrijf. Opvallend is dat mensen in een managementpositie veel minder vaak aangeven behoefte te hebben aan het stimuleren van beweegactiviteiten dan mensen in een HRM-positie. Dit verschil is het duidelijkst bij de 'tegemoetkoming aan andere be-

weegactiviteiten buiten het bedrijf', waarbij 44 procent van de HRM-medewerkers en slechts 17 procent van de managers en directieleden aangeeft dit te willen.

Over het algemeen geven grote bedrijven vaker aan behoefte te hebben aan activiteiten om beweging te stimuleren dan kleine bedrijven. Deze verschillen zijn het grootst bij de activiteiten 'het inrichten van een inpandige fitnessruimte', 'medewerkers stimuleren meer te bewegen op het werk' en 'werkplekken of werkorganisatie beweeglijker maken'.

Beweegbeleid

Bevorderen van een goede gezondheid van werknemers en vermindering van het verzuim zijn de belangrijkste redenen voor »

Activiteit	Totaal			Management			HRM		
	Is al aanwezig	Behoeft	Geen behoefte	Is al aanwezig	Behoeft	Geen behoefte	Is al aanwezig	Behoeft	Geen behoefte
Faciliteren fietsen naar het werk	51%	15%	35%	37%	11%	52%	57%	15%	28%
Faciliteren lunchwandelen	16%	23%	61%	15%	15%	70%	21%	28%	51%
Inrichten inpandige fitnessruimte	14%	32%	55%	7%	17%	76%	16%	36%	48%
Faciliteren sporten in bedrijfsverband	22%	22%	56%	12%	17%	72%	27%	25%	49%
Faciliteren hardlooptroepen	13%	9%	77%	7%	7%	86%	18%	11%	71%
Organiseren regelmatige sportevenementen	26%	17%	57%	12%	13%	75%	31%	19%	50%
Faciliteiten op het bedrijf (bijv. kleed- en douche-ruimte, fietsenstalling, aanschaffen tafeltennistafel)	30%	22%	48%	15%	16%	69%	38%	21%	41%
Tegemoetkoming in kosten fitness buiten bedrijf	20%	39%	41%	12%	21%	67%	25%	46%	30%
Tegemoetkoming andere beweegactiviteiten buiten het bedrijf (zoals hardlopen, nordic walking, squash, tennis, zwemmen)	7%	38%	55%	5%	18%	78%	8%	44%	48%
Medewerkers stimuleren meer te bewegen op het werk (bijv. trap i.p.v. lift, minder mailen-meer lopen naar collega's)	22%	25%	53%	19%	15%	66%	27%	29%	44%
Medewerkers gratis fitheidstest/healthcheck aanbieden	17%	41%	43%	11%	25%	65%	25%	44%	31%
Medewerkers via intranet of internet informatie en voorlichting aanbieden	23%	21%	57%	14%	15%	72%	30%	25%	46%
Individuele en/of groepsbegeleiding (counseling, coaching)	20%	20%	60%	14%	12%	74%	28%	21%	51%
Voorlichting over gezonde leefstijl	14%	22%	64%	9%	18%	73%	21%	27%	53%
Werkplekken of werkorganisatie meer beweeglijk maken	15%	27%	58%	11%	17%	72%	20%	33%	48%
Andere nog niet genoemde activiteiten	7%	13%	80%	5%	7%	88%	11%	15%	74%

Tabel 1 Behoeft aan bewegingsstimulering onder management respectievelijk HRM'ers



Bron NISB

Reden om bewegingsactiviteiten te stimuleren	Management	HRM	Totaal
Minder ziekteverzuim	43%	66%	56%
Bevorderen goede gezondheid	53%	64%	57%
Verbeteren algemene conditie personeel	29%	35%	31%
Verhogen productiviteit	15%	24%	20%
Verbetering werksfeer	31%	30%	31%
Verhogen motivatie personeel	26%	30%	26%
Verbeteren imago bedrijf	10%	18%	13%
Aantrekkelijke arbeidsvoorwaarden	15%	29%	18%
Betere communicatie tussen personeelsleden en/of afdelingen	10%	9%	10%
Is een belangrijk onderdeel van ons gezondheidsmanagement-beleid	7%	20%	11%
Niet van toepassing, wij stimuleren niets	26%	9%	14%

Tabel 2 Redenen om bewegingsactiviteiten te stimuleren, opgesplitst naar kleine/grote bedrijven en management/HRM

bedrijven om beweging te stimuleren. Opvallend hierbij is dat verzuimvermindering vooral bij grotere bedrijven als reden wordt genoemd, terwijl kleinere bedrijven vaker de gezondheid noemen. Bij kleinere bedrijven is het niet beschikken over een geschikte accommodatie in het bedrijf de belangrijkste reden om beweging niet te stimuleren. Blijkbaar denken bedrijven bij bewegingsstimulering vooral aan inspannende activiteiten en minder aan het benutten van de omgeving (wandelen, fietsen). Ook denken bedrijven relatief weinig aan mogelijkheden om binnen het werk zelf meer te bewegen en zo langdurige bewegingsarmoede gedurende de werkdag te voorkomen.

Aanbod

Het huidige marktaanbod, waarin fitheids- of healthchecks domineren, lijkt goed aan te sluiten bij de behoeften van bedrijven. Ze kiezen daarmee voor een relatief dure vorm van bewegingsstimulering. Vormen van bewegingsstimulering die niets hoeven te kosten (zoals lunchwandelen of fietsen naar het werk) genieten relatief weinig belangstelling. Dat is opvallend, omdat juist deze bewegingsvormen heel effectief kunnen zijn, zowel in termen van aantallen deelnemers als frequentie van deelname. Terwijl van bijvoorbeeld bedrijfsfitness bekend is dat de participatie beperkt en de deelnamefrequentie laag is. Ook bij de effectiviteit van een eenmalige healthcheck zonder vervolgaanbod zijn vraagtekens te zetten.

Keuze

Lunchwandelen en fietsen blijken echter weinig 'sexy' en daarom wellicht minder aantrekkelijk, een bedrijf kan zich hiermee

kennelijk niet goed profileren. Ook kan meespelen dat er voor healthchecks en bedrijfsfitness een groot marktaanbod is en daarvoor een externe aanbieder kan worden ingehuurd, terwijl het bedrijf vormen als lunchwandelen zelf moet organiseren. Als daarvoor geen interne capaciteit vrij te maken is, kan dit bemerkerend werken.

Het is daarom belangrijk om meer aandacht te geven aan het feit dat bewegingsstimulering in het bedrijf meer omvat dan fitheids- of healthchecks en dat er ook effectieve en goedkopere methoden van bewegingsstimulering bestaan, die met name voor kleinere bedrijven attractief kunnen zijn. Daarnaast is het raadzaam effectieve methoden te ontwikkelen om het draagvlak voor bewegingsstimulering bij vooral het management te vergroten. «

Meer informatie en ondersteuning bij:

TNO, vincent.hildebrandt@tno.nl, 071-5181744

NISB, peter-jan.mol@nisb.nl, 0318-490900

Vincent Hildebrandt werkt bij TNO Kwaliteit van Leven, **Marleen Redeker** bij de VU Amsterdam (voorheen bij TNO Kwaliteit van Leven) en **Peter-Jan Mol** bij het Nederlands Instituut Sport en Bewegen (NISB)