

7 Volwassenen: sport, bewegen en werk

Vincent Hildebrandt, Astrid Chorus (TNO Kwaliteit van Leven),
Annet Tiessen-Raaphorst (SCP)

7.1 Meer volwassenen aan het werk, maar ook in beweging?

Meer volwassenen tussen de 18 en 64 jaar zijn de afgelopen jaren aan sport (minstens 40 weken per jaar) gaan doen: in 1991 39%, in 2007 opgelopen naar 46%. Vooral mensen die nu tussen de 46 en 64 jaar zijn, zijn meer gaan sporten dan voorgaande cohorten (zie hoofdstuk 3). In het volwassen leven beïnvloeden echter verschillende omstandigheden de mogelijkheden om te sporten en bewegen. Een transitie die eerder al aan bod kwam (hoofdstuk 3), is dat velen een partner krijgen, gaan samenwonen en kinderen krijgen. Deze combinatie van werk en een druk leven thuis bevordert de sportdeelname niet. Een andere transitie is die van school naar werk. Bij de 18-24-jarigen is de verdeling werk-studie ongeveer gelijk, bij de volgende leeftijdsfase (25-44 jaar) is het aandeel werkenden groter dan 80% (zie hoofdstuk 2). In de daaropvolgende leeftijdsgroepen daalt het aandeel werkenden, doordat meer mensen hun tijd besteden aan de huishouding of werkloos of arbeidsongeschikt zijn geraakt. Werk vormt voor veel 18-65-jarigen een belangrijke tijdsbesteding: 70% van de potentiële beroepsbevolking besteedt 12 uur of meer per week aan werk. De verwachting is dat dit aandeel de komende jaren alleen nog maar zal groeien.

In dit hoofdstuk ligt de focus op de relatie tussen sportdeelname, bewegen en werk. Over de noodzaak van voldoende bewegen ter voorkoming van allerlei gezondheidsrisico's is al sinds lang consensus. Onvoldoende bewegen is een beïnvloedbare risicofactor voor tal van chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker (colon en borst), obesitas, hypertensie, ziekten aan het bewegingsapparaat en psychische aandoeningen (depressie) (Department of Health 2004, WHO 2002). Voldoende sporten en bewegen is niet alleen goed voor de volksgezondheid, maar ook voor de economie: naar schatting is 1,4% (805 miljoen euro) van de totale volksgezondheidsuitgaven in Nederland het gevolg van te weinig bewegen (Van Baal et al. 2006); de indirecte kosten in de vorm van arbeidsverzuim, arbeidsongeschiktheid en dergelijke bedragen een veelvoud daarvan (Proper en Van Mechelen 2008). Interventieprogramma's kunnen de kosten drukken van arbeidsverzuim (2,5-4,9 dollar voor iedere geïnvesteerde dollar) en van de gezondheidszorg (2,5-4,5 dollar voor iedere geïnvesteerde dollar) (Proper en Van Mechelen 2008). Voor gunstige gezondheidseffecten is matig intensief bewegen al voldoende. Deze effecten nemen echter toe bij meer intensieve vormen van bewegen (Haskell et al. 2007). Ook komen gunstige effecten op het arbeidsverzuim pas naar voren bij werknemers die meer intensief bewegen. Sport vormt daarvan een belangrijk onderdeel (Proper et al. 2006).

De laatste jaren krijgt ook de zogenaamde sedentaire leefstijl steeds meer aandacht. Die wordt gekenmerkt door veel bewegingsarme bezigheden, die niet of nauwelijks worden onderbroken door momenten van beweging. Tegenwoordig zijn veel taken in het werk sedentair, zoals beeldschermwerk, operatortaken, assemblagetaken en chauffeurtaken. Traditionele bewegingsstimulerende activiteiten, zoals sporten of wandelen en fietsen in de vrije tijd, vormen hiertegen geen remedie. Dagelijks een uur intensief sporten kan namelijk heel goed samengaan met een sedentaire leefstijl. Deze leefstijl brengt, onafhankelijk van het beweeggedrag, gezondheidsrisico's met zich mee, zowel qua morbiditeit als mortaliteit (Hendriksen et al. 2010).

Tegengaan van sedentair gedrag op het werk is van oudsher een aandachtspunt voor bedrijven. Tot op heden is dat echter anders benoemd. Sedentaire bezigheden hebben namelijk langdurige statische belasting tot gevolg, wat kan leiden tot allerlei klachten en aandoeningen. De bekendste daarvan is RSI, wat tegenwoordig CANS wordt genoemd. Het tegengaan van deze langdurige statische belasting is al decennia onderdeel van het arbobeleid van bedrijven en bijvoorbeeld arbodiensten hebben veel expertise. De inspanning is echter de afgelopen decennia vooral gericht geweest op het creëren van een optimale werkplek (de ergonomische kantoorstoel, een juiste afstelling van tafelhoogte en beeldscherm enz.), waarmee misschien wel een averechts effect is bereikt: de werkplek is zo comfortabel geworden dat de noodzaak even te bewegen eerder kleiner dan groter is geworden. Tegelijkertijd is echter ook aandacht gegeven aan taakafwisseling en het doorbreken van langdurige statische werkzaamheden door bijvoorbeeld pauzesoftware. Hierop kan worden voortgebouwd bij het ontwikkelen van beleid om sedentair gedrag op de werkplek tegen te gaan.

Welke kansen en bedreigingen biedt de werksetting voor het stimuleren van voldoende sporten en bewegen en het tegengaan van een te sedentaire dagelijkse leefstijl? De bedreigingen lijken duidelijk: de werksituatie van veel Nederlanders is al sterk sedentair, en de verwachting is dat het aantal sedentaire werkplekken de komende jaren alleen maar zal toenemen door automatisering en informatisering en de afname van fysiek zware arbeid. Daarmee wordt de noodzaak om deze bewegingsarmoede op het werk te compenseren met sportieve activiteiten steeds groter. Daar liggen dan ook de kansen. Het bedrijfsleven heeft groot belang bij vitale werknemers, omdat die minder beroep op de gezondheidszorg doen en de concurrentiepositie van het Nederlandse bedrijfsleven versterken. Ook door de vergrijzing en de verhoging van de pensioenleeftijd is het belangrijk dat mensen vitaal blijven, ook op hogere leeftijd. In het Olympisch Plan 2028 (NOC*NSF 2009) wordt voor deze levensfase dan ook expliciet gewezen op de rol van bedrijfssport.

In dit hoofdstuk maken we de balans op van sporten en bewegen door volwassenen en dan specifiek door de werkenden. We leggen de grens bij volwassenen die minstens 12 uur per week werkzaam zijn. Allereerst kijken we naar de sportdeelname en het voldoen aan de combinorm (zie bijlage A voor een omschrijving) van de Nederlandse bevolking tussen 18 en 65 jaar. We maken onderscheid tussen werkenden en andere volwassenen (§ 7.2). In paragraaf 7.3 bekijken we alledaagse beweging, bewegingsarmoede

en sedentair gedrag op het werk en de invloed van het soort werk. Daarna beantwoorden we de vraag of werk en de aard van het werk van belang zijn voor het voldoen aan verschillende beweegnormen (§ 7.4). Ten slotte inventariseren we welke voorzieningen bedrijven aanbieden voor sport en bewegen en of werknemers daar ook gebruik van maken (§ 7.5). De analyses zijn uitgevoerd op het Aanvullend Voorzieningengebruik Onderzoek (AVO) en het databestand van de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid die sinds 2000 deel uitmaakt van Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN, zie bijlage C).

7.2 Sportdeelname en bewegen door volwassenen

De sportdeelname in minstens 40 weken per jaar door de groep 18-64-jarigen in zijn geheel lijkt vrij constant. Maar binnen die groep zijn er wel verschillen. Zo sporten mensen met kinderen van 6 jaar of jonger minder dan mensen zonder kinderen. Als de kinderen ouder worden, sporten de ouders zelf ook weer meer (hoofdstuk 3). Met het oplopen van de leeftijd neemt vooral de sportdeelname van alleenstaanden af; paren zonder kinderen blijven in de verschillende leeftijdscategorieën ongeveer evenveel aan sport doen (tabel 7.1).

Tabel 7.1

Sportdeelname (minstens 40 weken per jaar) naar leeftijd, huishoudensituatie en hoofdbezigheid, bevolking van 18-64 jaar, 2007 (in procenten)

	18-24 jaar (n = 458)	25-34 jaar (n = 820)	35-44 jaar (n = 1147)	45-54 jaar (n = 987)	55-64 jaar (n = 845)
totaal	50	45	44	48	45
inwonend kind	54	50			
alleenwonend	52	52	51	41	35
paar zonder kinderen	55	52	46	47	49
gezin met kinderen	–	35	44	53	40
eenoudergezin met kinderen	–	–	31	40	
school/studie	53				
werk	51	48	46	50	49
werkloos/arbeidsongeschikt	–	–	24	44	29
huishouding	–	–	45	41	45
pensioen/vut					50
werkt niet of minder dan 11 uur	54	31	37	43	42
werkt 12 uur of meer	48	49	47	50	48

– = onvoldoende gegevens beschikbaar.

Bron: SCP/CBS (AVO'07a)

Veel jongeren gaan na school werken. De posities op de arbeidsmarkt brengen verplichtingen met zich mee, evenals veranderingen in tijdsdruk en in inkomen. Voor de sportdeelname heeft dit echter geen gevolgen, evenmin als het aantal uren dat ze werken. In de leeftijdsgroepen tussen 25 en 44 jaar heeft de arbeidsduur wel een verband met de sportdeelname: mensen die 12 uur of meer werken doen vaker aan sport dan mensen die niet of minder dan 12 uur werken. Vooral mensen die werkloos of arbeidsongeschikt zijn doen minder aan sport.

Bij de 45-plussers heeft de arbeidsduur geen verband met de sportdeelname. Opvallend is dat bij de 45-54-jarigen de werklozen en arbeidsongeschikten wel relatief vaak aan sport doen. De betrouwbaarheid hiervan is door het kleine aantal respondenten (n = 60) niet groot. De 55-64-jarigen doen wel veel minder aan sport, mogelijk door lichamelijke beperkingen.

Het beweeggedrag (voldoen aan de combinorm, zie bijlage A) van volwassenen vertoont een vergelijkbare trend als de sportdeelname. Het loopt langzaam terug met het oplopen van de leeftijd, met een piek bij de 45-54-jarigen (tabel 7.2). Hoewel de categorieën voor de gezinssituatie in tabel 7.1 en tabel 7.2 niet helemaal vergelijkbaar zijn, vallen de verschillen wel op. Mensen in een meerpersoonshuishouden voldoen vaker aan de combinorm dan alleenstaanden of paren. Bij de sportdeelname was dit juist niet het geval. Dit wekt de suggestie dat het spitsuur van het leven minder invloed heeft op het beweeggedrag dan op de sportdeelname.

Tabel 7.2

Voldoen aan de combinorm naar leeftijd, huishoudensituatie en hoofdbezigheid, bevolking van 18-64 jaar, 2008-2009 (in procenten)

	18-24 jaar	25-34 jaar	35-44 jaar	45-54 jaar	55-64 jaar
totaal	74	70	69	73	67
eenpersoonshuishouden	87	57	66	65	62
tweepersoonshuishouden	69	68	65	70	68
meerpersoonshuishouden	74	73	70	76	76
school/studie	79	73	–	–	–
werk	72	71	69	76	65
huishouding	–	74	76	70	68
niet-werkend	–	62	56	61	67

– = onvoldoende gegevens beschikbaar.

Bron: TNO (OBiN'08/'09)

De arbeidsdeelname heeft ook invloed op het beweeggedrag. Bij de 18-24-jarigen voldoen scholieren en studenten vaker aan de combinorm dan werkenden. In de leeftijdsgroepen daarna bewegen de niet-werkenden duidelijk minder dan werkenden, terwijl mensen die de huishouding tot voornaamste taak hebben meer beweging

krijgen. Dit laatste is niet meer het geval bij de 45-54-jarigen. Opvallend is de grote teruggang in het voldoen aan de combinorm tussen werkenden van 45-54 jaar en van 55-64 jaar. Deze daling is niet zichtbaar bij mensen die vooral in de huishouding actief zijn. Mensen die niet werken voldoen in de laatste leeftijdsgroep daarentegen juist vaker aan de combinorm.

7.3 Het werk als bron van beweging en van bewegingsarmoede

Naast werk, school en huishouding als bronnen van beweging dragen ook het woon-werkverkeer en vrijetijdsactiviteiten zoals tuinieren, klussen, sporten, fietsen en lopen of wandelen, bij aan het totaalplaatje. Werkende volwassenen besteden gemiddeld dagelijks acht minuten aan sport, waarvan vijf intensief (tabel 7.3). 18-34-jarige werkenden besteden meer tijd aan sport per dag dan de oudere groepen werkenden.

We bekijken het totaal van beweegactiviteiten en met name het belang van werk daarin. We kijken alleen naar de matig en zwaar intensieve activiteiten, omdat die voor de gezondheid relevant zijn. Gemiddeld besteden werkende Nederlanders hier bijna 120 minuten per dag aan (tabel 7.3).¹ Bijna 30% van deze beweging betreft zwaar intensieve activiteiten, hetgeen op zich gunstig is, omdat het gezondheidseffect van meer bewegen toeneemt met de intensiteit ervan (Haskell et al. 2007). Voor de verhouding tussen diverse bronnen van alledaagse beweging valt op dat werk verreweg de belangrijkste bron is, ook voor zwaar intensieve beweging, op grote afstand gevolgd door huishoudelijke activiteiten. Kijken we naar de drie onderscheiden leeftijdscategorieën, dan zien we twee grote verschillen. 18-34-jarigen halen meer beweging uit hun werk dan de oudere leeftijdsgroepen en 35-49-jarigen besteden naar verhouding meer tijd aan huishoudelijk werk.

Tabel 7.3

Lichamelijke activiteit naar type, intensiteit en leeftijd, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009 (in minuten per dag; n = 845)

	werk	woon- werk- verkeer	huis- houdelijk werk	tuinieren/ klussen	sport	fietsen	lopen/ wandelen	andere activiteiten	totaal
matig-zwaar	60	4	17	10	8	7	9	3	118
wv. zwaar	19	1	3	3	5	1	1	1	34
18-34 jaar	71	3	13	9	10	9	7	3	125
35-49 jaar	50	4	21	12	8	5	10	4	114
50-64 jaar	61	6	17	9	6	5	11	1	116

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

Om na te gaan of het type werk van invloed is op de hoeveelheid lichaamsbeweging, hebben we de werkende bevolking opgesplitst naar branche (tabel 7.4). We zien dan grote verschillen. In branches met veel lichamelijke arbeid halen werknemers veel hogere scores in ten minste matig intensieve beweging dan in branches met veel zittend werk.

Het minst beweeglijke werk is te vinden in de administratieve sector. De agrarische en industriële sector kennen juist relatief veel beweeglijk werk.

Dit beeld zien we terug als we kijken naar het aantal uur zitten of liggen tijdens alledaagse activiteiten, als indicator voor de sedentaire component (tabel 7.5). Het algemene beeld is dat de Nederlander op een werkdag meer zit dan op een vrije dag: 6,3 uur tegenover 4,4 uur. Opnieuw zijn er grote verschillen tussen de branches: in de sectoren beleid en administratie wordt gemiddeld veel meer gezeten dan in andere sectoren. In de dienstverlening wordt het minst gezeten. Werknemers in de administratieve sector zitten ruim drie keer zo veel op hun werk als hun collega's in de dienstverlening (zie ook Jans et al. 2007). Op niet-werkdagen zijn de verschillen veel kleiner of afwezig.

Tabel 7.4

Lichamelijke activiteit naar type en branche, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009, (in minuten per dag; n = 845)

	werk	woon- werk- verkeer	huis- houdelijk werk	tuinieren/ klussen	sport	fietsen	lopen/ wandelen	andere activi- teiten	totaal
wetenschap									
matig-zwaar	37	3	19	13	10	11	10	2	107
wv. zwaar	10	1	4	4	6	2	1	1	29
beleid									
matig-zwaar	52	5	20	20	13	2	17	2	130
wv. zwaar	3	0	1	0	7	0	4	0	5
administratief									
matig-zwaar	30	5	15	7	6	4	9	3	80
wv. zwaar	11	1	2	3	4	1	0	1	23
commercie									
matig-zwaar	72	6	23	4	4	3	8	8	127
wv. zwaar	18	1	5	1	3	1	0	0	29
dienstverlening									
matig-zwaar	73	4	29	9	5	9	10	1	140
wv. zwaar	13	2	6	3	3	3	1	0	31
agrariisch/visserij									
matig-zwaar	116	7	11	17	11	4	12	13	191
wv. zwaar	51	0	3	16	2	1	9	10	92
ambacht, industrie									
matig-zwaar	83	2	9	9	12	5	6	2	128
wv. zwaar	36	1	1	2	8	1	1	0	50

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

Tabel 7.5

Zitten/licgen op werkdag en vrije dag, naar branche, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009
(in aantal uren; n = 2854)

	werk incl. woon- werkverkeer	overig werkdag	totaal werkdag	nachtrust	totaal werkdag +nachtrust	vrije dag	totaal vrije dag + nachtrust
totaal	3,3	3,0	6,3	7,4	13,7	4,4	11,8
branche							
wetenschap	3,2	2,6	5,9	7,6	13,5	4,2	11,8
beleid	4,7	2,5	7,2	7,1	14,3	4,1	11,2
administratie	5,4	3,0	8,4	7,4	15,8	4,5	11,9
commercie	2,4	2,8	5,2	7,5	12,7	4,4	11,9
dienstverlening	1,7	2,8	4,6	7,6	12,2	4,1	11,7
agrarische beroepen	2,3	2,9	5,3	7,2	12,5	5,1	12,3
industrie	3,2	3,4	6,6	7,0	13,6	4,5	11,5

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

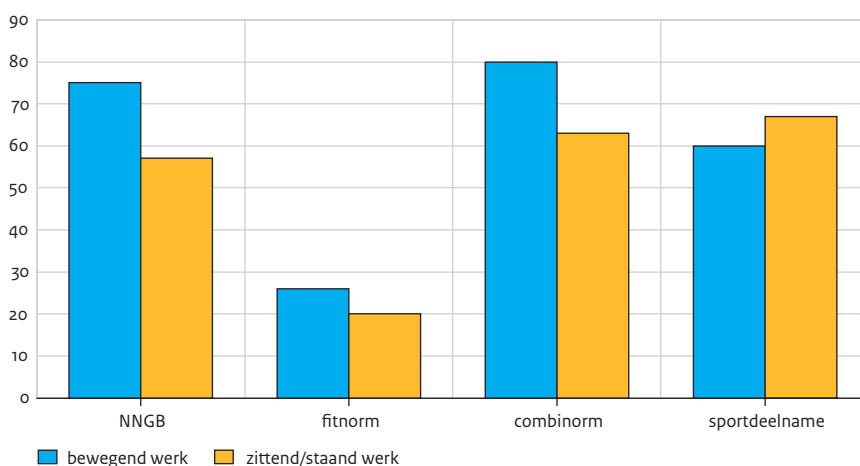
7.4 De relatie tussen bewegingsarmoede op het werk en beweeggedrag in de vrije tijd

Werk kan de grootste bron van alledaagse lichaamsbeweging zijn, maar ook de grootste bron van sedentaire activiteit. Dit wordt ook zichtbaar als we kijken naar het behalen van de beweegnormen (figuur 7.1). Mensen met bewegingsarm werk halen minder vaak de beweegnormen. Zij sporten weliswaar iets vaker, maar dat compenseert de bewegingsarmoede op het werk niet voldoende om toch op hetzelfde niveau te komen als de collega's in branches met veel beweging.

Dit komt ook naar voren uit verschillen tussen werknemers met beweeglijk dan wel bewegingsarm werk (tabel 7.6): gemiddeld bewegen werknemers met bewegingsarm werk meer dan tweemaal zo weinig (160 vs. 75 minuten) op het werk als hun collega's met beweeglijk werk. Opvallend is dat werknemers met bewegingsarm werk ook minder minuten beweging halen uit huishoudelijke activiteiten en tuinieren/klussen.

Figuur 7.1

Voldoen aan de beweegnormen en sport^b, naar type werk^c, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009 (in procenten; n = 2854)



a De beweegnormen staan uitgelegd in bijlage A.

b Mensen worden beschouwd als sporter als zij minstens een keer per jaar aan sport doen.

c Werknemers konden aangeven of zij werk hebben waarin zij veel zitten of staan of juist veel bewegen.

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

Tabel 7.6

Lichamelijke activiteit, naar type en werk^a, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009 (in minuten per dag; n = 845)

	werk	woon- werk- verkeer	huis- houdelijk werk	tuinieren/ klussen	fietsen	wandelen	sporten	totaal
bewegend werk	160	6	48	22	11	25	13	285
zittend/staand werk	75	8	37	15	9	24	14	182

a Werknemers konden aangeven of zij werk hebben waarin zij veel zitten of staan of juist veel bewegen.

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

Het sedentaire gedrag in de vrije tijd van mensen die op het werk weinig bewegen blijkt ook uit tabel 7.7. Om het contrast te maximaliseren hebben we twee groepen werknemers vergeleken: mensen die op het werk een uur of minder per dag zitten of liggen tegenover mensen die vier uur of meer per dag zitten of liggen. De groep met relatief beweeglijk werk is in de vrije tijd actiever en brengt minder tijd zittend door. Bij de 18-34-jarigen is weinig verschil te zien tussen de actieve en sedentaire leefstijl.

35-49-jarigen die op het werk actief zijn bewegen echter veel meer in de vrije tijd en zitten dan ook minder dan hun leeftijdsgenoten die op het werk sedentair zijn. Bij hen maakt het type werk niet uit voor de actieve vrijetijdsbesteding, maar wel voor de sedentaire vrijetijdsbesteding: mensen die actief zijn op het werk zijn ook minder sedentair in de vrije tijd.

Tabel 7.7

Actieve en sedentaire vrijetijdsbesteding naar type werk, werkenden van 18-64 jaar, 2006-2009
(in minuten en uren per dag)

aantal minuten actieve vrijetijdsbesteding (n = 845)				
type werk	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	totaal
actief ^a	82	123	75	100
sedentair ^b	81	93	78	86
aantal uur sedentaire vrijetijdsbesteding (n = 2854)				
type werk	18-34 jaar	35-49 jaar	50-64 jaar	totaal
actief	2,6	2,5	2,5	2,6
sedentair	2,8	3,2	3,5	3,0

a 1 uur of minder per dag zitten of liggen.

b 4 uur of meer per dag zitten of liggen.

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

7.5 Voorzieningen op het werk en het gebruik daarvan

Voor de volwassen werknemer is de werkgever een potentiële aanbieder van lichaamsbeweging, niet alleen door het werk zelf, maar ook door een goed gezondheidsbeleid of goede secundaire arbeidsvoorwaarden. Volgens de werknemers zelf biedt 21% van de werkgevers een of meer voorzieningen voor beweging aan. Tabel 7.8 geeft een overzicht van de voorzieningen die bedrijven bieden en het gebruik daarvan. In-company fitness en korting op fitness buiten het bedrijf vormen verreweg het grootste deel van het aanbod en daarvan wordt ook het meest gebruik gemaakt. Het stimuleren van meer bewegen tijdens de werktaken zelf gebeurt nauwelijks. Bewegingsstimulering vindt vooral plaats in grote bedrijven (meer dan 250 werknemers): bijna de helft van de bedrijven die volgens werknemers actief is behoort tot deze groep.

Deze resultaten verschillen nogal van een andere periodieke enquête onder bedrijven, waaruit bleek dat 42% van de bedrijven naar eigen zeggen voorzieningen aanbiedt (Hildebrandt en Simons 2009). Blijkbaar worden tal van activiteiten die het bedrijf onder deze noemer schaaft, door werknemers niet als zodanig ervaren. Daarnaast blijken aangeboden voorzieningen maar in beperkte mate door werknemers benut te worden: bedrijfscompetities scoren het hoogst qua participatie, terwijl van kortingen op het lidmaatschap van sportverenigingen nauwelijks gebruik wordt gemaakt. Aangezien iedere werknemer eigen voorkeuren zal hebben voor een vorm van sport en beweging, is het op zich niet verwon-

derlijk dat een bepaald aanbod slechts een deel van de werknemers bereikt. Dit pleit wel voor een breed palet aan mogelijkheden, wil men zoveel mogelijk werknemers laten participeren.

Tabel 7.8

Faciliteren van bewegen op het werk en het gebruik daarvan, 2006-2009 (n = 2854) (in procenten)

	aanwezig	gebruik (% van aanwezig)
in-company fitness	5,4	26,9
korting fitness buiten bedrijf	7,7	19,0
korting lidmaatschap sportvereniging	2,6	6,8
fietsen naar het werk	2,4	26,7
lunchwandelen	0,4	20,7
bedrijfscompetities	1,2	35,8
sportevenementen	1,5	14,8
meer bewegen in het werk	0,6	21,2
anders ^a	4,7	23,3

a Meestal verbijzonderingen van de andere categorieën.

Bron: TNO (OBiN'06-'09)

7.6 Conclusies en aanbevelingen

Er lijkt een soort tweedeling te bestaan binnen de Nederlandse werkende bevolking: aan de ene kant werknemers die beweeglijk werk hebben, ook in hun vrije tijd relatief veel bewegen en dus (ruimschoots) voldoen aan de beweegnormen en weinig sedentair zijn, en aan de andere kant werknemers die bewegingsarm werk hebben en ook in hun vrije tijd relatief weinig bewegen en een sedentair leven leiden. Deze tweede groep voldoet veel minder vaak aan de beweegnormen en loopt daarmee gezondheidsrisico's. In de westerse landen is de afgelopen 30 jaar het aantal beroepen met hoge fysieke activiteit scherp gedaald en het aantal beroepen met lage fysieke activiteit sterk gestegen. Zo kende in de Verenigde Staten in 1960 circa 50% van de beroepen nog ten minste matig intensieve activiteit, nu circa 20% (Church 2010).

Feitelijk is hier sprake van een nieuw en majeur arbeidsrisico: langdurige bewegingsarmoede opgelegd door de werktaken (beeldschermwerk, assemblage, chauffeurs) die tot ernstige gezondheidsschade kan leiden. Toch heeft dit arbeidsrisico tot nu toe weinig aandacht gekregen, vermoedelijk doordat de gezondheidsrisico's niet acuut optreden (anders dan met RSI- of rugklachten). Aandoeningen zoals hartvaatziekten, diabetes of kanker ontstaan geleidelijk, waardoor de oorzakelijke factor (bewegingsarmoede) niet zo direct zichtbaar is.

Deze situatie vraagt om een actief bewegingsstimuleringsbeleid binnen bedrijven. Niet alleen vanwege het arbeidsrisico waarvoor de werkgever mede verantwoordelijk is, maar ook omdat onvoldoende bewegende werknemers de arbeidsparticipatie en

het bedrijfsrendement ongunstig beïnvloeden. Immers, werknemers die voldoende (intensief) bewegen verzuimen aanzienlijk minder en korter (Van den Heuvel et al. 2003, Proper et al. 2006). Dit effect is nog tweemaal zo sterk bij werknemers met bewegingsarm werk. De lagere fitheid en slechtere gezondheid door onvoldoende bewegen vormen een probleem voor de toekomst. De behoefte aan optimaal inzetbare werknemers neemt alleen maar toe door de vergrijzing en de noodzaak de arbeidsparticipatie van oudere werknemers te bevorderen, is groot. Er zijn dus twee redenen om een actief bedrijfsbeleid voor bewegen te stimuleren. Ten eerste schade beperken: terugdringen van gezondheidsrisico's door bewegingsarmoede. Ten tweede: productiviteit verhogen door (oudere) werknemers maximaal inzetbaar te houden. Zo bezien is het opvallend dat de aandacht van beleidsorganen en bedrijfsleven voor bewegingsarmoede op het werk tot nu toe zo beperkt is. Weliswaar krijgt het begrip vitaliteit veel aandacht, maar de aandacht is over het algemeen gericht op de individuele werknemer, terwijl de werksituatie zelf vrijwel buiten beschouwing blijft. Een evenwichtiger benadering met aandacht voor zowel de werkbelasting als de individuele inzetbaarheid is geboden. Daar liggen nog veel kansen. Bedrijven bieden nu vooral bewegingsmogelijkheden buiten het bedrijf en buiten werktijd, maar misschien is het lucratiever om het werk zelf beweeglijker te maken en sedentaire taken af te wisselen met meer beweeglijke taken. Er moeten interventiemethodieken komen om bewegingsarme werktaken beweeglijker te maken. Gezien het belang van werkgevers om arbeidsrisico's te minimaliseren, kunnen werkgevers hierin het voortouw nemen. Ook nieuwe ontwikkelingen in vorm, inhoud en organisatie van het werk, zoals 'het nieuwe werken', waarbij arbeidstijden en arbeidsomgeving veel flexibeler worden ingevuld en de grenzen tussen thuis en werk vervagen, zullen in de toekomst ongetwijfeld invloed krijgen op het werk als bron van lichaamsbeweging. Of deze invloed gunstig of ongunstig is, hangt af van de invulling van deze concepten. Wij pleiten voor expliciete opname van voldoende lichaamsbeweging en voldoende afwisseling in sedentaire taken in de conceptontwikkeling.

Voor het sportbeleid is een duidelijke doelgroep de sedentaire werknemers die er maar niet in slagen de bewegingsarmoede op het werk in de vrije tijd te compenseren. De grootste uitdaging vormt ongetwijfeld de groep oudere werknemers, die relatief minder sporten en voor wie sport juist een middel kan zijn om de fitheid en inzetbaarheid te verhogen. De toegenomen sportdeelname onder de 45-64-jarigen is dan ook een positieve ontwikkeling. Op die manier kan ook de sport een bijdrage leveren aan niet alleen een gezonde, maar ook optimaal productieve werkende bevolking.

Noot

1. Gevraagd naar het aantal minuten dat men bepaalde activiteiten verricht, blijkt de optelsom de combinorm ruim te boven te gaan. Waarschijnlijk komt dat doordat de beweegnormen vereisen dat beweegactiviteiten een minimale duur moeten hebben om mee te tellen, waardoor veel kortdurende activiteiten buiten beschouwing blijven.

Literatuur

- Baal, P.H.M. van, R. Heijnink, R.T. Hoogenveen, en J.J. Polder (2006). *Zorgkosten van ongezond gedrag. Zorg voor euro's* – 3. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Church, T.S. (2010). *Trends in Work Related Physical Activity in North American Adults*. Paper voor het International Congress on Physical Activity and Health, 5-8 mei, Toronto, Canada.
- Department of Health (2004). *At Least Five a Week. Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health. A Report from the Chief Medical Officer*. Londen: Department of Health.
- Haskell, W.L., I. Lee, R.R. Pate, K.E. Powell, S.N. Blair, B.A. Franklin, K.A. Macera, G.W. Heath, P.D. Thompson en A. Bauman (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*. jg. 39, nr. 8, p. 1423-1434.
- Hendriksen, I.J.M., C. Bernaards en V.H. Hildebrandt (2010). Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. In: V.H. Hildebrandt, A.M.J. Chorus en J. Stubbe, *Tendrapport Bewegen Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO.
- Heuvel, S.G. van den, V.H. Hildebrandt, H.C. Boshuizen, P.M. Bongers en B.M. Blatter (2003). Sporten, type werk, arbeidsverzuim en welbevinden: resultaten van een 3-jarige follow-up studie. In: *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, jg. 81, nr. 5, p. 256-264.
- Hildebrandt, V.H. en M. Simons (2009). Steeds meer bedrijven in beweging. In: *Praktijkblad Preventie*, jg. 3, nr. mei, p. 6-7.
- Jans, M.P., K.I. Proper en V.H. Hildebrandt (2007). Sedentair gedrag van de Nederlandse werkende bevolking. In: V.H. Hildebrandt, W.T.M. Ooijendijk en M. Hopman-Rock, *Tendrapport Bewegen & Gezondheid 2004-2005*. Leiden: TNO.
- NOC*NSF (2009). *Olympisch Plan 2028; heel Nederland naar Olympisch niveau, plan van aanpak op hoofdlijnen*. Arnhem: NOC*NSF.
- Proper, K.I., S.G. van den Heuvel, E.M. de Vroome, V.H. Hildebrandt en A.J. van der Beek (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. In: *British Journal of Sports Medicine*, jg. 40, nr. 2, p. 173-178.
- Proper, K.I. en W. van Mechelen (2008). *Effectiveness and cost-effectiveness of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet*. World Health Organization.
- WHO (2002). *The World Health Report, Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Genève: World Health Organization.