

**SAMENVATTING KEY ELEMENTEN
MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN OP HET WERK**

**IN SAMENWERKING MET
MINISTERIES SZW EN VWS**

Lidewij Renaud, Giulio Tan, Anne de Vries, Mairi Bowdler en Marjolijn Douwes, **TNO**
Yannick de Korte, **Kenniscentrum Sport en Bewegen**

› MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN OP HET WERK

Aanleiding project

- › We kennen de lange termijn gezondheidseffecten (hart- en vaatziekten, diabetes type 2, verschillende vormen van kanker, vroegtijdige sterfte).
- › Er gebeurt (in de werksetting) nog te weinig om werknemers te helpen minder te zitten en meer te bewegen, ondanks dat de risico's bekend zijn.
- › Hoe kunnen werkgevers en werknemers beter geïnformeerd en gestimuleerd worden?

Doel project

- › Beter inzicht in de korte termijn effecten van minder zitten / meer bewegen tijdens werk d.m.v. literatuuronderzoek.
- › Nagaan wat ervaringen en behoeften zijn in de praktijk.
- › Deze inzichten, ervaringen en behoeften verwerken in adviezen (tool) voor werkgevers.



› **METHODE VAN ONDERZOEK**

KORTE TERMIJNEFFECTEN VAN HET VERMINDEREN VAN ZITTEN EN MEER BEWEGEN TIJDENS HET WERK

Literatuuronderzoek

1. Wat zijn de korte termijn (gezondheids)effecten van het verminderen en/of onderbreken van zitten in het algemeen?
→ Review (en meta-analyse) onderzoek naar interventies.
2. Wat zijn de korte termijn (gezondheids)effecten van het verminderen en/of onderbreken van zitten tijdens werk?
→ alle onderzoeken naar interventies op het werk.

Praktijkvoorbeelden ophalen, wat zijn goede ervaringen (door KCSB)

- › Inventarisatie van bestaande initiatieven en interviews.

Behoeftepeiling in de praktijk

- › Groepsinterview met werkgevers.
- › Groepsinterview met werknemers.



› KEY ELEMENTEN LITERATUURONDERZOEK

KORTE TERMIJN EFFECTEN VAN MINDER ZITTEN

Literatuur onderzoek 1: Reviews met interventies gericht op minder zitten en meer bewegen in de volwassen populatie.

Interventies:

› (multidimensionale) Beweeginterventies, werkplekaanpassingen (zit/sta bureau), mHealth.

Resultaten:

- › Multidimensionale werkplekinterventies met een bewegcomponent, mHealth-technologieën (smartphone apps, activiteit monitoren) en zit-sta-bureaus zijn effectief voor het verhogen van fysieke activiteit en het verminderen van zitten.
- › Fysieke activiteit op de werkplek heeft een positief effect op gewichtsgerelateerde uitkomsten (lichaamsgewicht/BMI/gewichtsomtrek/vetpercentage). Dit effect is groter bij multidimensionale werkplekinterventies, waarbij fysieke activiteit wordt gecombineerd met een dieet component (gezonde eetkeuzes maken). Een duidelijk positief effect van multidimensionale interventies op de werkplek op biochemische variabelen (bloedruk, cholesterol) is niet consistent. Het maakt niet uit of interventies online of face2face worden ingezet.
- › In het algemeen kunnen beweeginterventies (zoals yoga) op de werkplek positieve effecten hebben op het mentale welzijn van werknemers, met name op het gebied van werkstress.
- › (Beweeg)interventies op de werkplek kunnen een positief effect hebben op ziekteverzuim en productiviteit, maar het bewijs is niet consistent (positief effect of blijft gelijk; geen negatief effect).
- › Beweeginterventies op de werkplek gericht op op maat gemaakte, persoonlijke benaderingen door niet-zorgprofessionals en uitgebreide programma's voor gewicht en dieet met focus op gezonde eetgewoonten waren over het algemeen effectief in het verbeteren van de slaapkwaliteit, eetgewoonten en gezondheidsbewustzijn.

› KEY ELEMENTEN LITERATUURONDERZOEK

KORTE TERMIJN EFFECTEN VAN MINDER ZITTEN

Literatuuronderzoek 2: Alle soorten onderzoeksartikelen gericht op minder zitten en meer bewegen, specifiek binnen werkende volwassen populatie op kantoor.

Interventies:

- › Multidimensionale interventies om het langdurig zitten op werk te verminderen en onderbreken: beweeginterventies, werkplek aanpassing (zit-sta bureau), beweegvriendelijke werkomgeving, (micro) pauzes nemen, gezondheidsinformatie en coaching.

Resultaten:

- › Multidimensionale interventies, met name met een beweegcomponent, zijn effectief om de totale zittijd te verminderen en fysieke activiteit te verhogen (meer stappen zetten, vaker de trap nemen, actief woon-werkverkeer en vaker pauzes nemen).
- › Multidimensionale interventies lijken meer effect te hebben op een afname van BMI, gewicht en vetpercentage, vergeleken met eendimensionale interventies.
- › Multidimensionale interventies (combinatie beweeginterventie en of motivatie/educatie programma's om minder te zitten en meer te bewegen) blijken geen eenduidig positief effect op productiviteit, tevredenheid over werk en verbetering taakprestaties. Deze variabelen worden positief beïnvloed of blijven gelijk (geen negatief effect).
- › Beweeginterventies kunnen leiden tot betere gemoedstoestand / mentaal welzijn (stress), maar het bewijs is niet sterk.
- › Multidimensionale interventies hebben een positief effect of geen effect op biochemische variabelen (bloedsuiker, bloeddruk, hartslag, cholesterol). Er is dus geen negatief effect maar ook geen eenduidig positief effect.
- › Er is geen bewijs voor een effect van multidimensionale interventies op een vermindering van klachten aan het bewegingsapparaat, een effect op ziekteverzuim/presenteisme of kosteneffectiviteit en return on investment.

› KEY ELEMENTEN LITERATUURONDERZOEK

KORTE TERMIJN EFFECTEN VAN MINDER ZITTEN

Samenvattend de belangrijkste resultaten uit de literatuurstudies:

- › Multidimensionale interventies met tenminste een beweegcomponent lijken het meest effectief om fysieke activiteit te verhogen, zitten te verminderen en gewichtsgerelateerde variabelen, zoals lichaamsgewicht, BMI, gewichtsomtrek en vetpercentage te verbeteren.
 - Interventies met een beweeg- en dieetcomponent hebben de grootste positieve effecten op gewichtsgerelateerde variabelen.
 - Het effect per individuele interventiecomponent is lastig te bepalen omdat er grote variëteit is tussen de gehanteerde interventies in de studies.
- › Beweginginterventies (zoals yoga) kunnen leiden tot een betere gemoedstoestand / mentaal welzijn (verbetering van werkstress).
- › Het inzetten van (multidimensionale) interventies heeft een positief effect of geen effect op productiviteit, tevredenheid over werk en verbetering van taakprestaties. Er is in ieder geval geen negatief effect gevonden.
- › Er zijn geen duidelijke effecten gevonden van (multidimensionale) interventies op biochemische variabelen (bloedruk, hartslag, bloedsuiker, cholesterol), vermindering klachten aan het bewegingsapparaat, vermindering ziekteverzuim/presentisme, verbetering ROI/kosteneffectiviteit.
- › De meeste geïnccludeerde onderzoeken evalueerden effecten van interventies op minder zitten op een relatief korte termijn, namelijk tot een jaar. Bij langere termijn effecten van minder zitten zouden bovenstaande interventies wellicht meer effect hebben op genoemde variabelen als ziekteverzuim en klachten aan het bewegingsapparaat. Hiervoor is meer onderzoek nodig.

› KEY ELEMENTEN PRAKTIJKVOORBEELDEN

ONDERZOEK DOOR KCSB

› Organisaties

56 organisaties gevonden, waarvan 13 gesproken.

› Wat valt op

Veel organisaties doen 'iets', maar vaak zonder innovatieve of geregisseerde aanpak. Effecten worden zelden gemeten en op praktische 'hoe pakken jullie dat aan?' vragen ontbreekt vaak het antwoord. Organisaties erkennen daarnaast de uitdaging om werknemers in beweging te krijgen en/of houden en zijn ze terughoudend in het delen van hun aanpak als 'best practice'.

› Terugkerende thema's

Actief woon-werkverkeer, sport- en beweegactiviteiten (zoals yogalessen) tijdens werktijd, wandelend vergaderen en complete vitaliteitsprogramma's.

› Wat lijkt te werken?

Een gedegen aanpak als onderdeel van breder vitaliteit- of arbobeleid, op basis van behoefte van de medewerkers, met inzet op (een combinatie van) de fysieke omgeving en organisatie en activiteiten.

› Uitwerking & vervolg

Vier praktijkvoorbeelden worden uitgewerkt op Allesoversport.nl en verder verspreid via socials, nieuwsbrieven en kanalen van samenwerkingspartners (TNO, BeweegAlliantie, Arboportaal, etc.).



› KEY ELEMENTEN BEHOEFTEPEILING WERKNEMERS

Een groep van 7 medewerkers uit verschillende organisaties werd geïnterviewd over hun behoeften. Ze gaven aan wat zij nodig hebben om meer te bewegen & minder te zitten op het werk:

› Bewustzijn creëren & cultuuromslag

- Aandringen op meer bewegen & minder zitten
→ bijv. verplicht onderdeel van onboarding.
- Top-down stimuleren
→ vanuit management en andere voorbeeldfuncties.

› Makkelijk haalbare adviezen

- Zo concreet mogelijk.
- Zo visueel mogelijk (plaatjes/video's), geen lappen tekst.
- Kantoor vs Thuiswerken, meer moeite om te bewegen & minder te zitten in de ene situatie (per persoon afhankelijk) → beide situaties meenemen.

› Faciliteiten moeten uitnodigen om te bewegen & minder te zitten

- Materieel, strategische plaatsing, thuiswerkbudget.



› KEY ELEMENTEN BEHOEFTEPEILING WERKGEVERS

Een groep van 11 medewerkers uit 9 verschillende organisaties werd geïnterviewd over de conceptversie van de werkgeverstool. Deze medewerkers hebben al een rol in het vitaliteitsbeleid binnen hun eigen organisatie of zijn vitaliteitsexpert (HR manager, vitaliteitscoach, adviseur arbeidsveiligheid, arbeidshygiënist etc.). De werkgeverstool is bedoeld voor arboprofessionals, HR-medewerkers, eigenaren, of de personen waarbij arbozaken zijn belegd. De belangrijkste elementen die uit het interview kwamen:

› Behoeftes aan praktische vindplaats voor

- overtuigen van mijn management.
- hoe ik mijn beleid kan implementeren.
- ontwikkelen van materialen.
- meer achtergrond informatie.

› Andere zaken die genoemd werden

- oppassen met lange termijn effecten die afschrikken, juist korte termijn effecten toelichten.
- inbedden ‘minder zitten thema’ in een breder vitaliteitsbeleid.
- maak het zo makkelijk mogelijk door concrete voorbeelden en best practices.



› KEY ELEMENTEN PROJECT

OVERALL CONCLUSIES

Binnen het project zijn de volgende conclusies getrokken als het gaat om interventies die ingezet worden op de werkvloer.

- › **Betrek medewerkers en management.** Betrokkenheid van management is belangrijk voor twee zaken. 1) Vanuit management kan budget worden vrijgemaakt. 2) Management en leidinggevendenden spelen een belangrijke voorbeeldrol en geven medewerkers tijd en ruimte om te bewegen tijdens het werk. Door medewerkers te betrekken bij het samenstellen van de interventie, wordt aangesloten bij hun behoeften en ontstaat draagvlak. Ook voor collega's onderling helpt het als zij elkaars voorbeeld kunnen volgen.
- › **Combineer meerdere componenten.** Meerdere kleine interventies combineren maakt een interventie om minder te zitten en meer te bewegen effectiever. De onderdelen van de interventie moeten zijn gericht op aanpassingen van de omgeving (zoals zit-sta of fietsbureaus); het aanpassen van de organisatie van werk (zoals wandeloverleggen organiseren) en het aanbieden van persoonlijke ondersteuning (zoals stappentellers).
- › **Meer bewegen geeft de meest positieve resultaten.** Inzetten op meer bewegen geeft de beste resultaten zowel fysiek als mentaal. De interventieonderdelen richten zich dus het best op bijvoorbeeld: actief woon-werkverkeer, zoals een fietsplan, het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten, traplopen, etc.
- › **Maak het leuk en doe het samen.** Samen een sportles volgen, samen een kop koffie halen, samen de trap nemen. Samen wordt het leuker en zijn gedragsveranderingen ook makkelijker vol te houden.



› **BEWEGEN OP KANTOOR (BOK) STAPPENPLAN**

MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN

- › Stappenplan voor het ontwikkelen van een interventie met focus op kantoorwerk.
- › Gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, wetenschappelijk framework gedragsverandering en praktijkervaringen.

Stappenplan

[Stap 1](#) Regelen van budget, tijd en draagvlak

[Stap 2](#) Doel opstellen

[Stap 3](#) Ingrediënten kiezen

[3a omgeving aanpassen](#)

[3b anders organiseren](#)

[3c persoonlijke aanpassingen](#)

[Stap 4](#) De interventie uitrollen

[Stap 5](#) Evalueren en bijsturen



› STAP 3. HET SAMENSTELLEN VAN DE INTERVENTIE – VOORBEELD UIT STAPPENPLAN –

› Door selecteren van actieve ingrediënten

- **a. omgeving aanpassen:** inrichting van kantoor en werkplek (bv zit-statafels voor bureauwerk en vergaderingen), benutten buitenruimte (bv wandeloverleg routes uitzetten), trappenhuis aantrekkelijk maken; ontwerp nieuwbouw...
- **b. anders organiseren:** maatregelen in (breder vitaliteit)beleid de opnemen; vergaderingen 5 - 10 min korter bij inplannen; opties voor actief vergaderingen; fietsplan, vergoeding fietskilometers; thuiswerkbudget; ambassadeurs aanstellen, het goede voorbeeld geven (management)...
- **c. persoonlijke aanpassingen:** organiseren van beweegactiviteiten tijdens werk, in pauzes en na werk, werknemers betrekken en enthousiasmeren; persoonlijke stappentellers; persoonlijke begeleiding...

› **VERVOLG 2025**

› De volgende acties worden in 2025 opgepakt

- Het stappenplan wordt vanuit de huidige vorm (op papier) omgezet naar een website en op de instrumentenpagina van de website www.fysiekebelasting.tno.nl geplaatst.
- Het stappenplan wordt samen met een TNO-instrument voor medewerkers, namelijk de checklist minder zitten en meer bewegen, onder de aandacht gebracht door onder andere een webinar.

› Mogelijke volgende stappen zijn

- Het evalueren van het stappenplan in de praktijk.
- Het schrijven van een populair wetenschappelijk artikel over het literatuuronderzoek.

WEBTOOL STAPPENPLAN MET DANK AAN MINISTERIES SZW EN VWS

TNO innovation
for life



TNO 2025 P10098