



Fysieke vitaliteit op de werkvloer: bewegen moet core business worden

We bewegen met z'n allen steeds minder. Wij Nederlanders zijn dan ook kampioen in stilzitten: één op de drie volwassenen (**32%**) zit meer dan 8,5 uur per dag. Zorgelijk, want fysieke gezondheid is belangrijk voor je lichaam en geest. Regelmatig bewegen gedurende je werkdag is een onmisbaar onderdeel van een gezonde levensstijl. Tijd om de fysieke vitaliteit van medewerkers en de rol van werkgevers hierin eens onder de loep te nemen.

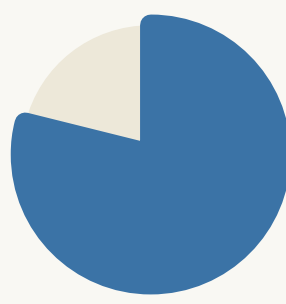
Van signalen herkennen naar wandelend vergaderen

We zijn niet altijd fysiek fit, en dat is niet zo vreemd. Een groot deel van werkend Nederland heeft een kantoorbaan en zij hebben daardoor regelmatig te maken met lichamelijke ongemakken, zoals rugklachten, hoofdpijn of griep. Uit [onderzoek](#) van OneFit blijkt dan ook dat het overgrote deel van de Nederlanders (**86%**) zich ziek meldt bij fysieke klachten. Opvallend is dat de overige **veertien procent** dit niet ziet als belangrijkste reden om zich ziek te melden.

Om dit verzuim te verminderen, is aandacht voor fysieke gezondheid essentieel. Voorkomen is beter dan genezen, maar een kwart van de medewerkers (**24%**) wil niet dat de werkgever zich hiermee bemoeit. Toch kunnen werkgevers hun medewerkers inspireren om aan hun fysieke vitaliteit te werken. Hiervoor is het essentieel dat we de signalen herkennen als we fysiek niet fit zijn.



60%
van de HR-professionals herkent de signalen als medewerkers fysiek niet in orde zijn

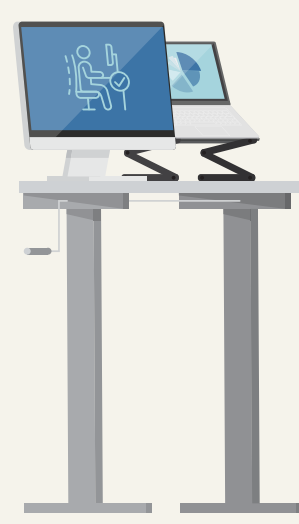


79%
herkent deze signalen bij zichzelf

De volgende stap is natuurlijk actie!

Wat wordt er eigenlijk al gedaan om de fysieke vitaliteit van medewerkers op te krikken?

- 30%** heeft een kantoor dat is uitgerust met ergonomisch(e) meubilair & accessoires
- 23%** heeft onbeperkt toegang tot groente en fruit
- 23%** heeft een sportabonnement dat (deels) betaald wordt
- 17%** heeft alle vrijheid om eerder te beginnen of stoppen met werken om te sporten
- 8%** heeft alle vrijheid om onder werktijd te gaan sporten
- 7%** heeft de mogelijkheid om mee te doen met beweegchallenges
- 7%** heeft een in-house sportschool
- 3%** vergadert wandelend



Wat helpt medewerkers om tijdens een werkdag meer te bewegen?

- 33%** de mogelijkheid om werktijden flexibel in te delen
- 33%** een verplicht rondje wandelen
- 22%** wandelmeetings (of andere meetings buiten de deur)
- 18%** de mogelijkheid om altijd te kunnen sporten

Een gezonde dosis beweging op het werk

Sporten is ook essentieel voor de fysieke vitaliteit van medewerkers. Het is een goede uitlaatklep om de stress van de dag even van je af te zweten. Maar is dat alleen iets voor in onze vrije tijd? Nee, zegt **81 procent**. Zij willen zelf bepalen wanneer zij kunnen sporten. Toch heeft maar **acht procent** de vrijheid om dit onder werktijd te doen. Tijd voor werkgevers om er niet alleen achter te komen wát iemand wil doen om fysiek fit te blijven, maar ook wanneer.

Met elkaar is natuurlijk altijd leuker dan alleen!

Samen bewegen creëert namelijk verbinding. Een derde van werkend Nederland (**36%**) sport dan ook graag met collega's.

Waarom zouden Nederlanders met collega's willen sporten?

- 57%** vindt samen sporten leuker dan alleen
- 51%** vindt dat samen sporten voor een betere sfeer op de werkvloer en een groter teamgevoel zorgt
- 51%** vindt het leuk om zijn collega's op een andere manier te leren kennen



Als werkgever is het belangrijk om samen sporten te stimuleren.

Zorg ervoor dat medewerkers hier plezier in krijgen en dat ze samen hun dag kunnen kickstarten of afsluiten met een workout die zij leuk vinden.

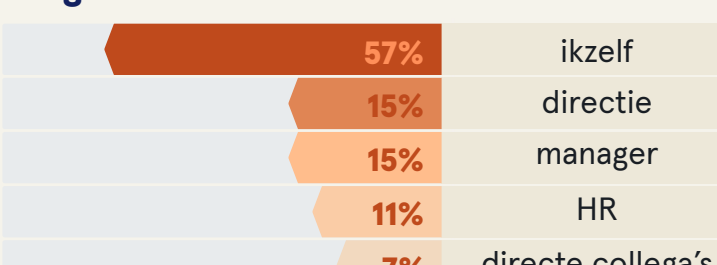
Werkgever als grootste fan

Fysieke vitaliteit vraagt om inzet van het hele bedrijf. Als werkgever speel je een grotere rol dan je misschien denkt. Jij bent er om ze te motiveren om te gaan bewegen. Ga ook eens na of medewerkers behoefte hebben aan financiële ondersteuning. Twee op de vijf (**42%**) duiken namelijk eerder de sportschool in als de werkgever hier een steentje aan bijdraagt.

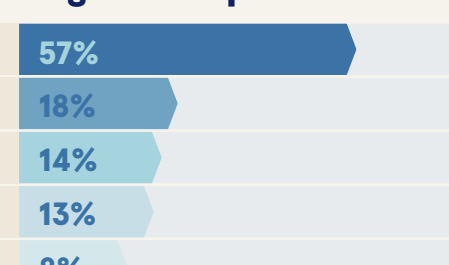
Uiteindelijk zijn medewerkers zelf verantwoordelijk voor hun eigen fysieke vitaliteit, laat ze dus ook vrij in hun keuzes.

Wie is er verantwoordelijk?

Volgens de medewerkers



Volgens HR-professionals



Over het onderzoek:

Dit onderzoek is in opdracht van OneFit uitgevoerd door marktonderzoeksbureau Markt-effect onder **1.515** Nederlanders in loondienst. Hiervan zijn **504** HR-betrokken en **1.011** medewerkers van andere afdelingen