

Sporten verhoogt arbeidsproductiviteit

'Maak van bewegen prioriteit nummer één'

FOTOGRAFIE KARIM DE GROOT

Onderzoek van TNO en PwC in opdracht van het Diabetes Fonds en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) becijferen dat als werknemers meer bewegen en sporten, de opbrengst voor de maatschappij tussen de 380 tot 930 miljoen euro per jaar kan bedragen. "Juist in deze tijd, moet je als werkgever je verantwoordelijkheid nemen en durven investeren in de gezondheid van je werknemers."



Door te gaan bewegen kan je stressmomenten beter incasseren', aldus Robert Lagendijk.

Aan het woord is Robert Lagendijk, eigenaar van LAGENDIJK Training, dat onder andere gespecialiseerd is in personal training en bedrijfsfitness. Zijn trainingscentrum is gevestigd op Papendal in Arnhem, het sportmekka van Nederland.

Confrontatie

Lagendijk duidt op de confrontatie van het bedrijfsleven met een vergrijzende en steeds krappere arbeidsmarkt en werkgevers die steeds meer verwachten van hun personeel. Volgens hem is de vraag hoe personeel duurzaam inzetbaar te houden makkelijk te beantwoorden. "Een goede fysieke en mentale fitheid, oftewel vitaliteit, is een absolute voorwaarde. Ondernemers zouden hun personeel veel meer proactief moeten ondersteunen in het verkrijgen en behouden van optimale fitheid. Dat verhoogt de

arbeidsproductiviteit en levert uiteindelijk geld op in plaats van dat het geld kost. Ik zie dan ook een duidelijke rol weggelegd voor werkgevers om hun werknemers te stimuleren te gaan bewegen. Te meer omdat werknemers een belangrijk deel van hun tijd op hun werk doorbrengen." "Uiteraard kunnen werknemers ook niet stil blijven zitten, want zij hebben er steeds meer belang bij dat ze beter en effectiever gaan presteren", vervolgt hij. "De concurrentie wordt voor hen ook groter en dat betekent dat ze zich op de een of andere manier toch moeten onderscheiden."

Bewegingsarmoede

Volwassenen bewegen voldoende wanneer zij voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. "Deze norm gaat uit van minimaal vijf dagen in de

week, 30 minuten matig intensief bewegen", aldus Lagendijk. In westerse landen is fysiek zwaar werk in de afgelopen decennia echter steeds verder teruggedrongen en is het aantal beroepen waarin sprake is van bewegingsarmoede tijdens het werk gestegen.

Top 3 Sectoren met meeste risico op bewegingsarmoede

- Voedings- en genotsmiddelenindustrie
- Vervoer en transport
- Papierwarenindustrie, drukkerijen, uitgeverijen

(*Bron: TNO/NISB)

“Werknemers met een zittend beroep bewegen relatief vaak onvoldoende doordat zij op het werk noodgedwongen veel tijd zittend moeten doorbrengen en niet in staat zijn dit gebrek aan lichaamsbeweging in de vrije tijd voldoende te compenseren.”

Praktijk

Hier ligt volgens Lagendijk dus een belangrijke taak van de werkgever, maar wat komt daar in de praktijk van terecht? Onderzoek van de Nationale Vacature-bank, dat eind 2013 plaats vond onder ruim duizend werknemers toont dat veel werkgevers zich helemaal niet bezig houden met de gezondheid van hun personeel. Hoewel bijna negentig procent van de werknemers graag zou zien dat een verantwoorde levensstijl op de werkvloer gestimuleerd wordt, blijkt dit in de praktijk absoluut niet te gebeuren. Iets meer dan één op de tien Nederlanders krijgt van de werkgever korting op de sportschool. Een heel klein deel van de bazen (vier procent) geeft medewerkers de ruimte om tijdens werktijd, bijvoorbeeld in de lunchpauze, te sporten. “Een schokkende uitkomst”, stelt Lagendijk. “Juist omdat in deze 24-uurs economie, bewegen prioriteit nummer één

bij veel bedrijven zou moeten zijn. Je moet als werknemer topprestaties leveren. Je belastbaarheid is dus allesbepalend. Door te gaan bewegen, voel je je fitter, energiever en kun je stressmomenten beter incasseren. Bovendien wordt je weerstand verhoogd en verhoog je uiteindelijk ook je belastbaarheid.”

Ook het trainen voor een belangrijke zakelijke bijeenkomst kan allerlei positieve effecten met zich meebrengen, meent hij. “Zeker bij lastige en/of creatieve meetings geeft dit absoluut een meerwaarde. Je gaat energiever een vergadering in.”

Het Nieuwe Werken

Toch zijn er in Nederland nog veel bedrijven waar een calvinistisch arbeidsethos heerst en waar collega's vreemd opkijken wanneer je onder werktijd ineens besluit een rondje te gaan hardlopen. “Niemand vindt het raar wanneer je langer doorwerkt voor de baas, waarom zou je dan ook niet de vrijheid kunnen nemen om onder werktijd te gaan sporten?”, reageert Lagendijk. “Met de komst van Het Nieuwe Werken, waarbij je zelf in grote mate bepaalt waar en wanneer je werkt, zou dit toch makkelijk te realiseren moeten zijn?” ■

Voordelen bewegen op de werkvloer

- Teamvorming: Tijdens en na ontspannen sportbeoefening communiceert men gemakkelijker en op een meer ontspannen manier met collega's van verschillende niveaus, afdelingen of vestigingen.
- Ziekteverzuim: Sportende medewerkers hebben een lager ziekteverzuim. 35% van verzuim wordt veroorzaakt door aandoeningen van het bewegingsapparaat omdat de belastbaarheid ernstig verlaagd is door inactiviteit. Tevens is aangetoond dat lichamelijk sportief bewegen stressverminderend werkt.
- Prestatieverhogend: Voldoende bewegende werknemers zijn positiever, enthousiaster en productiever dan zij die dat niet doen.
- Gezondheid: Wetenschappelijk is aangetoond dat sportief en verantwoord bewegen een positieve invloed heeft op: bloeddruk, lichaamsgewicht, cholesterol, botdichtheid, suikerziekte en daardoor indirect op het voorkomen van hart & vaatziekte, beroerte, dikke darmkanker en borstkanker.
- Betrokkenheid: De betrokkenheid van werknemers bij de organisatie wordt groter doordat de aandacht voor welzijn van medewerkers van de werkgever ook omgekeerd gaat werken.
- Externe imago: Het imago van de organisatie zal verbeteren doordat het oog heeft voor het welzijn van de mens achter de medewerker.
- Financiën: Aantrekkelijk voor zowel organisatie (reductie ziekteverzuim) als voor de medewerkers (tegenwoordeling van bedrijf in kosten en tijd). Een reductie van het ziekteverzuim met ca. 1 á 2 procent bespaart een bedrijf met 500 werknemers gemiddeld €268.000 per jaar.

(*Bron: TNO)

