Het belang van bewegen voor je personeel

TEKST JOHN VAN HEEL

Gezonde werknemers zijn fitter en gezonder en minder vaak ziek. Voldoende bewegen is een onderdeel van een gezonde leefstijl en draagt bij aan een goede gezondheid. De richtlijn voor gezond bewegen is minimaal 150 minuten per week bewegen en of sporten, dat is 30 minuten per dag minimaal, maar 60 minuten is aan te bevelen.

Werknemers die voldoende bewegen dragen bij aan de vitaliteit van een bedrijf en zijn beter en duurzamer inzetbaar. Deze werknemers zijn fitter en gezonder (fysiek en mentaal), hebben minder overgewicht, hebben tot 50% minder risico op diabetes type 2, hebben minder kans op allerlei chronische ziekten/aandoeningen en zijn minder vaak ziek.

Zitten: het nieuwe roken

De laatste paar jaar is er ook steeds meer bekend geworden over de nadelen van langdurig zitten. In je lichaam vinden continu omzettingsprocessen plaats (metabolisme) om voedingsstoffen om te zetten naar energie en suikers en vetten af te breken. Bij langdurig zitten lijken er veranderingen op te treden in bijvoorbeeld insulineniveaus, insulinegevoeligheid en plasmavetten in het bloed. Dit verklaart mogelijk het vergrote risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Langdurig zitten wordt al ‘het nieuwe roken’ genoemd. Tot de eeuwwisseling waren wetenschappers zich niet bewust van de gezondheidsrisico’s van te veel zitten, maar wel van die van te weinig matig intensief bewegen. Studies daarna toonden echter aan dat er in het lichaam potentieel schadelijke biochemische veranderingen optreden als gevolg van langdurig en ononderbroken zitten, ook bij mensen die voldoende bewegen volgens gezondheidkundige richtlijnen. Daarom komt er, bovenop de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (30 minuten per dag) een advies bij: namelijk om gedurende de dag niet te lang te zitten en het stilzitten regelmatig te onderbreken met zogenoemde beweegmomentjes. Iedereen die door de dag heen regelmatig langer dan een uur achter elkaar zit, is gebaat bij het inlassen van beweegmomentjes.

Meer bewegen op het werk

Een werkdag bestaat voor een groot deel van de beroepsbevolking uit zittende werkzaamheden. Vaak tot wel negen uur per dag, een enorme belasting voor je lichaam. De meeste werkplekken nodigen niet uit om in beweging te komen en vallen daarmee onder de categorie ‘statische’ werkplekken. Het inlassen

van beweegmomentjes doorbreekt het langdurig zitten. Het is een van de manieren waardoor werknemers bewust leren omgaan met hun gezondheid en waar de werkgever baat bij heeft. Mensen die hun dagelijkse zittijd flink beperken hebben gunstigere bloedwaardes en een kleinere buikomvang dan mensen die dat niet doen. Beweegmomentjes dragen dus bij aan een betere gezondheid! Daartegenover staat onder meer dat mensen die veel en langdurig zitten grotere kans hebben op diabetes type II ('ouderdoms'-suikerziekte) en op overgewicht. Daarnaast hebben ze meer kans om eerder te overlijden.

Nieuw advies

Het inlassen van beweegmomentjes in het werk is een nieuw advies voor werknemers die tijdens hun werk langdurig zitten. De boodschap: iedereen die door de dag heen regelmatig langer dan een half uur achter elkaar zit, is gebaat bij het inlassen van beweegmomentjes.
Een voorlopige vuistregel vanuit NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen):
Onderbreek het zitten één keer per half uur voor minimaal twee minuten. Het belangrijkste daarbij is opstaan en de benen in actie brengen.

Het belangrijkste van de beweegmomentjes is dat ze het langdurig zitten onderbreken. Dat kan bijvoorbeeld één keer per half uur gedurende minimaal twee minuten. En in die twee minuten is het belangrijk dat de benen in actie komen. Dit mag matig intensief zijn, maar ook licht intensieve activiteiten zijn goed. Denk daarbij aan traplopen, staand vergaderen en telefoneren of lunchwandelen. Het inlassen van beweegmomentjes doorbreekt het langdurig zitten;

- Staand telefoneren
- Naar een collega lopen in plaats van mailen
- De trap nemen in plaats van de lift
- Staand of wandelend lunchen
- Gaan staan als een collega aan het bureau komt voor kort overleg

Actiever werken

Het gebruik van een sta-zit werkplek zorgt voor de nodige afwisseling. Dit levert een belangrijke bijdrage aan het verminderen van zitgedrag, voorkomt rugklachten en geeft je energie. Heel veel meubelleveranciers hebben zit-sta bureau's. Maar denk ook aan statafels om aan te overleggen, dit kan al een hele mooie eerste stap zijn. Wist je dat staand vergaderen vaak sneller gaat dan zittend en dat staan bovendien de creativiteit en concentratie bevordert? Wil je het nóg dynamischer maken, denk dan aan aanschaf van één of enkele fietsbureaustoelen.
Zitten op een bal of op een dynamische kruk/stoel is een optimale training voor het versterken van je onderrug. Dit zorgt voor een actieve houding, het lichaam zoekt namelijk constant naar de juiste balans. Er komen steeds meer producten op de markt om actiever te werken.

Wil je als werkgever dus werk maken van duurzame inzetbaarheid en een bijdrage leveren aan de gezondheid van je personeel, laat ze meer bewegen, met name ook gedurende de dag.

Kijk op www.nisb.nl naar het dossier 'Gezonde werkplek'.

Wie is John van Heel?

John van Heel is oprichter en directeur van EFAA opleidingen en initiatiefnemer van Bewegen is Medicijn, Leefstijlclub en het Leefstijl- en Preventie netwerk Nederland. John startte met ondernemen in 1983 met een sport- en fitnesscentrum in Weert. Samen met zijn vrouw Regina begon John in 1989 EFAA opleidingen en congressen voor trainers, personal trainers en coaches en een opleidingstraject voor ondernemers en managers in de richting van ISO certificering en (vanaf 2012) Fit!vak preventiecentrum certificering. In 2003 startte John met zijn team aan de ontwikkeling van een leer- en doe portaal waar opvoeders, coaches, diëtistes, beweegbegeleiders, maar ook geïnteresseerde consumenten een online cursusreeks kunnen volgen naar Beweeg- en Leefstijlcoach (Leefstijlclub). Vanuit dit portaal is in 2012 en 2013 gewerkt aan een uniek beweegcoach programma (FitCoach), wat reeds op meer dan 50 locaties actief is in Nederland, en de invulling van het Nationaal Afslankplan, wat mensen een blauwdruk geeft om gezond en duurzaam op goed gewicht te komen en blijven www.bewegenismedicijn.nl / www.leefstijlclub.nl / www.efaa.nl