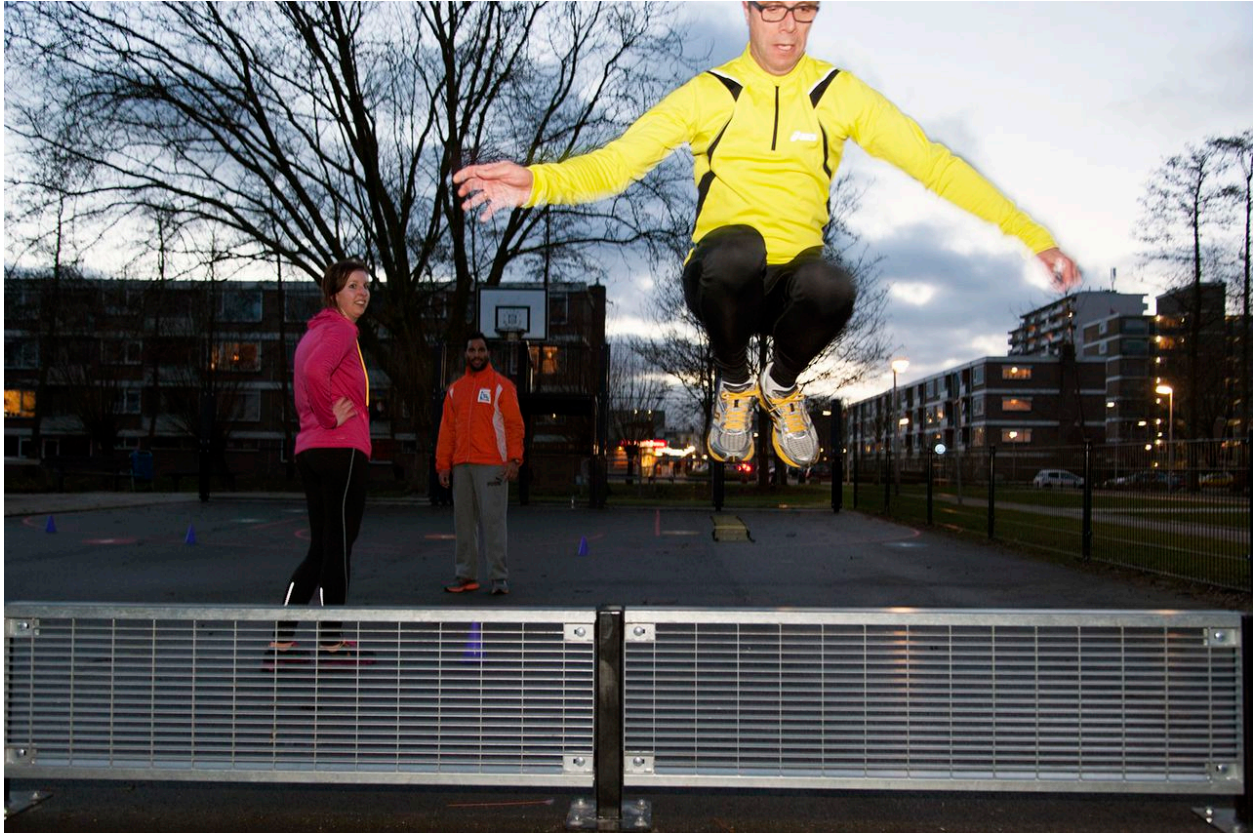


Lekker sporten op de zaak. Wat levert dat eigenlijk op?



Collega's die rennend vergaderen, in de pauze aan de gewichten hangen. Ze bestaan echt. En de baas ziet dat graag. Als je fit bent, blijf je namelijk minder vaak ziek thuis.

Bedrijven stimuleren werknemers op allerlei manieren om meer te gaan sporten. Met sporttoernooien bijvoorbeeld, of korting op een fitnessabonnement. Maar zit de werknemer daar wel op te wachten? En levert het werkgevers ook echt wat op?

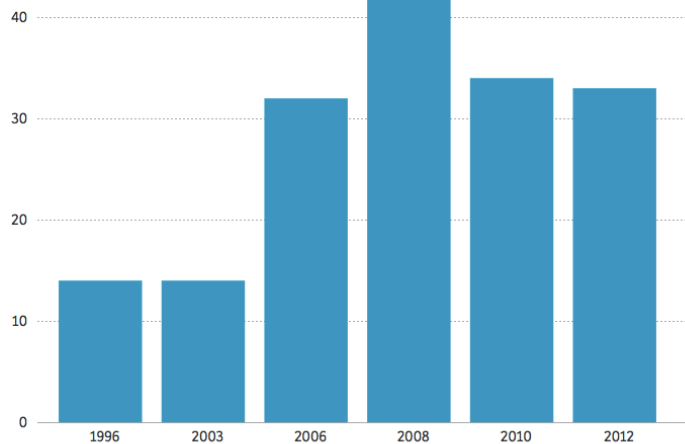
1. Hoeveel bedrijven doen het?

Het aantal bedrijven dat iets aan bewegingsactiviteiten doet, daalde na een piek in 2008. Meest waarschijnlijke oorzaak: de crisis. Sport stimuleren, van het organiseren van een toernooitje tot het inrichten van een fitnessruimte, vergt immers meestal een investering.

Vooral bij financiële instellingen kom je als sporter wel aan je trekken.

Aantal bedrijven dat sportactiviteiten aanbiedt

Percentage van totaal aantal bedrijven



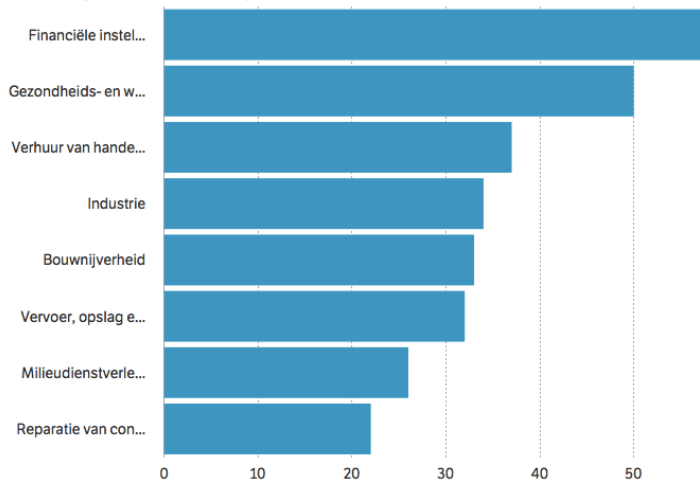
Door: NRCQ Gemaakt met Localfocus

Bron: Bedrijven in beweging (TNO)

Uit nieuw onderzoek van TNO, dat in handen is van NRC Q en waarvan de cijfers binnenkort gepubliceerd worden, blijkt dat het aantal bedrijven dat bewegingsactiviteiten in 2014 aanbiedt weer iets is gestegen: naar 36 procent. Vooral in de gezondheids- en welzijnszorg bieden steeds meer bedrijven activiteiten aan, met 61 procent van de bedrijven zelfs het meest van alle branches.

Bedrijven die sportactiviteiten aanbieden, opgesplitst naar branche

In percentage van totaal aantal bedrijven in de branche



Door: NRCQ Gemaakt met Localfocus

Bron: Bedrijven in beweging (TNO)

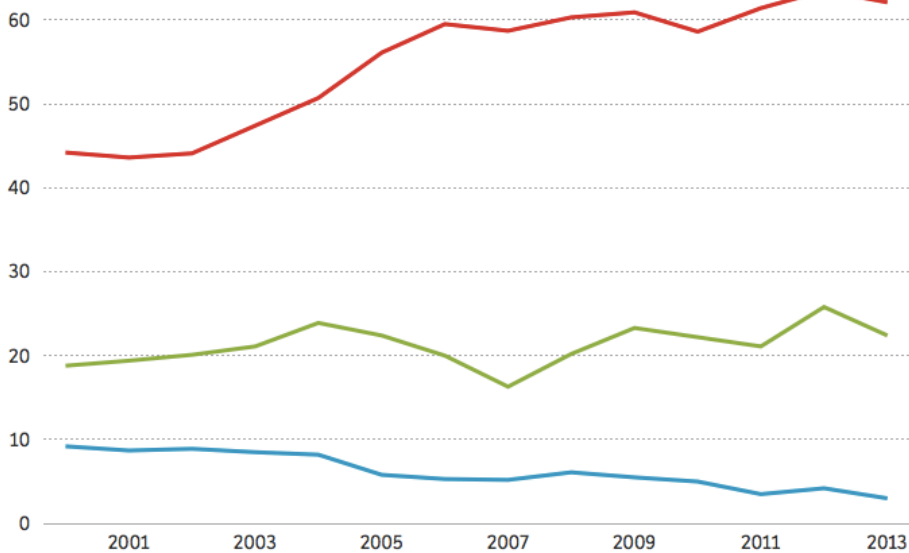
2. En waar kan je dan uit kiezen?

Het hoofdkantoor van Nike in Hilversum heeft een renbaan, Google op de Zuidas een fitnesszaal, Ernst & Young doet mee met een voetbalcompetitie voor bedrijven en bij de brandweer is het personeel zelfs verplicht om te sporten, bijvoorbeeld fitness. Maar een tegemoetkoming in de fitnesskosten (fitness buiten het werk dus) is veruit de populairste manier waarop bedrijven hun werknemers actief proberen te krijgen.

3. En doen we daar dan ook aan mee?

- Inactief (geen enkele dag in de week een half uur matig intensief bewegen)
- Voldoet aan Nederlands Norm Gezond Bewegen (dagelijks minimaal een half uur matig intensief bewegen)
- Voldoet aan Fitnorm (tenminste drie keer per week twintig minuten intensief bewegen)

Percentage van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder



Door: NRCQ Gemaakt met Localfocus

Bron: Bewegen in Nederland 2000-2013

Het aantal inactieve volwassenen in Nederland neemt sinds 2000 in ieder geval af.

Toch is de animo van werknemers om deel te nemen aan sportactiviteiten over het algemeen niet erg groot. Uit een onderzoek van TNO blijkt dat meer dan de helft van de werknemers niet deelneemt aan zogenoemde “bewegingsactiviteiten” die de baas aanbiedt.

“In dit onderzoek kijken we ook naar laagdrempelige activiteiten, zoals fietsen naar het werk, lunchwandelen en trainingen op en rondom de werkplek. Deze kleine fysieke inspanningsmomenten hebben de grootste impact als het gaat om vitaliteit op de werkvloer.”

Bernaards onderzocht eerder bij verschillende bedrijven hoeveel werknemers deelnemen aan fitness binnen de bedrijfsmuren. Een landelijk gemiddelde van 8 tot 11 procent is de norm als het gaat om werknemers die minstens één keer per maand bij hun bedrijf sporten.

4. Wat levert het uiteindelijk op?

Het bedrijfsleven kan bijna 1 miljard euro op jaarbasis besparen als alle werknemers massaal minstens drie keer per week twintig minuten intensief gaan bewegen, concludeert een onderzoek van TNO en PricewaterhouseCoopers. Maar of er ooit zoveel werknemers gaan sporten? Dat blijft voorlopig wishful thinking, zeggen de onderzoekers zelf. Het is realistischer, schrijven zij, dat door stimuleringsprogramma's ongeveer een kwart meer werknemers dan nu zich minstens drie keer per week in het zweet gaan werken. Dat zou de BV Nederland 380 miljoen euro per jaar opleveren. Uit verschillende internationale onderzoeken blijkt dat iedere dollar die een werkgever investeert in sport- en dieetprogramma's ongeveer 2,5 tot 4,9 dollar oplevert doordat werknemers minder vaak ziek thuisblijven.