

Beweging tijdens de werkdag

Vier inspirerende praktijkvoorbeelden van organisaties met een eigen aanpak

Steeds meer organisaties willen inzetten op een actievere werkdag – maar hoe pak je dat eigenlijk aan? Dit artikel bundelt vier uiteenlopende praktijkvoorbeelden van organisaties die meer beweging tijdens de werkdag stimuleren. De voorbeelden laten zien dat iedere organisatie op haar eigen manier stappen kan zetten en dienen vooral als inspiratie. Samen geven zij een realistisch beeld van wat mogelijk is, zonder dat er één vaste route bestaat.

Yannick de Korte en Giulio Tan

Een actiever ingerichte werkdag biedt organisaties een concreet aanknopingspunt om de gezondheid en inzetbaarheid van kantoormedewerkers te bevorderen. Een uniforme oplossing voor alle Nederlandse werkgevers ligt echter niet voor de hand, aangezien organisaties sterk verschillen in omvang, beschikbare middelen, expertise, werkprocessen en organisatiecultuur. Kansrijker lijkt het ondersteunen van organisaties bij het vormgeven van een eigen aanpak die aansluit bij hun specifieke werkomgeving en context, bijvoorbeeld met het BOK-stappenplan (zie ook het artikel 'Praktische tools voor een actievere werkdag' op pagina 5). Het delen van praktijkvoorbeelden van organisaties die hierin al stappen hebben gezet kan daaraan bijdragen. In dit artikel worden daarom vier praktijkvoorbeelden beschreven die als inspiratie kunnen dienen voor andere organisaties bij het ontwikkelen van een eigen passende aanpak.

Aanpak

Voor het verzamelen van de praktijkvoorbeelden is gebruikgemaakt van een combinatie van een open oproep en gerichte benadering. Er werden werkgevers gezocht met een aanpak gericht op kantoormedewerkers die veel zitten, die wordt toegepast op de werkvloer, tijdens thuiswerken of in het woon-werkverkeer, en die – volgens de werkgevers – voordelen voor medewerkers en/of organisaties oplevert. Een oproep werd gedeeld via nieuwsbrieven, sociale media en HR-netwerken. Ook werden organisaties actief benaderd via onder andere Vitaal Bedrijf, Werken in Beweging, de Bewegialliance en het netwerk Gezond en Veilig Werken van TNO. De werving resulteerde in dertien potentiële organisaties, waaruit uiteindelijk vier organisaties met een goed uitgewerkte en onderscheidende aanpak werden geselecteerd. Via semi-gestructureerde inter-

views is bij de vier organisaties informatie verzameld over onder andere de aanleiding, aanpak, ervaringen en leerpunten.

Praktijkvoorbeelden

Hierna is beschreven hoe vier organisaties – elk binnen hun eigen context – invulling geven aan het stimuleren van een actievere werkdag om de hoeveelheid zitten tijdens het werk actief te verminderen.

Vrije Universiteit (VU)

De VU faciliteert korte en laagdrempelige beweegbreaks tijdens de lunchpauze, zoals tai chi, salsa of staande yoga, waaraan medewerkers in gewone kleding, zonder inschrijving en met elk ervaringsniveau kunnen meedoen. De beweegbreaks vinden centraal op het campusplein plaats, waardoor de beweegactiviteiten goed zichtbaar zijn en een brede groep werknemers er mee in aanraking kan komen. Aanvullend worden verschillende communicatiemiddelen ingezet om de beweegbreaks breder onder de aandacht te brengen en houden, waaronder nieuwsbrieven, banners, promoties, app-groepen, video's en het onboardingsprogramma van nieuwe medewerkers. Continuïteit wordt gewaarborgd door de inzet van vaste trainers en door de beweegbreaks structureel op te nemen in het organisatiebeleid. Naast het aanbod van beweegbreaks wordt ook gewerkt aan het beweegvriendelijker inrichten van de campus, met onder meer een calisthenics park en een community garden. Deze initiatieven maken deel uit van VU in Beweging, een multidisciplinair projectteam waarin onder andere het VU Sportcentrum, het VU Cultuurcentrum en verschillende andere takken van de organisatie samenwerken aan vitaliteit van hun medewerkers en studenten.



Arbo Unie

Arbo Unie ontwikkelde een interactieve training bestaande uit drie gespreide workshops die gericht zijn op kennis en vaardigheden die helpen om zitgedrag tijdens de werkdag te verminderen. De training heeft een positieve en niet-belerende insteek en combineert dat met ergonomische en gedragswetenschappelijke inzichten en. In de eerste workshop staat bewustwording over het eigen zitgedrag, de mogelijke consequenties daarvan en de eigen intrinsieke motivatie centraal, ondersteund met zelfmonitoring middels een wearable. De tweede workshop richt zich op de inzet van kleine gedragsveranderingen via 'als-dan-plannen' (implementatie-intenties). Hierbij wordt gewenst gedrag gekoppeld aan een veelvoorkomende situatie, zoals het bewust kiezen voor een verder gelegen koffieautomaat of altijd staand telefoneren met een klant. De laatste workshop richt zich op het volhouden van gedrag, door het aantrekkelijk te maken (met spelelementen) of te koppelen aan een beloning. Arbo Unie stimuleert medewerkers om de training te volgen door hen de bewegmeter te laten behouden en de training breed onder de aandacht te brengen via posters, intranet en opname in trainingen en het onboardingsprogramma van medewerkers.

Triodos Bank

Triodos Bank stimuleert medewerkers om (deels) met de fiets naar het werk te komen via een pakket aan maatregelen. Naast een uitgebreide fietsregeling,

met onder meer een voordelige aanschafregeling en vergoedingen voor fietskilometers, maakt de bank gebruik van een gebruiksvriendelijke reisregistratie-app om de administratieve last te beperken. Triodos investeert daarnaast ook in een fietsvriendelijke omgeving met uitgebreide voorzieningen, zoals een ruime fietsenstalling, oplaadpunten, leenfietsen, reparatiemogelijkheden, douches, lockers en handdoekenservice. Het thema wordt verder gepromoot met interne fietscampagnes waarin kilometers worden bijgehouden en fietsers hun verhalen delen. In 2023 werd Triodos Bank uitgeroepen tot Beste Fietswerkgever van de regio Utrecht.

Nationale-Nederlanden (NN)

NN stimuleert gezond en actief werken via een online vitaliteitsplatform dat medewerkers flexibel kunnen gebruiken, zowel thuis als op kantoor. Het platform bundelt laagdrempelige beweegopties, zoals korte desk-workouts en stretchoefeningen, met daarnaast intensievere beweglessen, webinars en fysiovideo's. Het vitaliteitsplatform is onderdeel van een breder vitaliteitspakket, met onder meer een fietsplan, vitaliteitsbudget, thuiswerkplekvergoeding, en begeleiding door een ergonomo of bedrijfsfysiotherapeut. In hun aanpak zet NN expliciet in op het voorbeeldgedrag van leidinggevenden door vitaliteit bespreekbaar te maken en ruimte te creëren voor beweegmomenten. Dit aanbod wordt gebruikt om het actiever inrichten van een werkdag extra te stimuleren.



Discussie

De vier praktijkvoorbeelden laten zien hoe organisaties op uiteenlopende manieren invulling geven aan het stimuleren van een actievere werkdag. Ondanks de verschillen in type, focus en organisatorische inbedding, zijn er ook duidelijke overeenkomsten. Zo is in alle praktijkvoorbeelden sprake van een samenhangende aanpak waarin maatregelen op verschillende domeinen worden gecombineerd. In de voorbeelden worden maatregelen op drie niveaus gecombineerd:

- *fysieke werkomgeving*, zoals een beweegvriendelijk ingerichte campus, een fietsvriendelijke kantooromgeving en bewustwording van hoe de omgeving gedrag beïnvloedt;
- *randvoorwaarden in beleid*, zoals structurele verankering van beweeginitiatieven in HR- en vitaliteitsbeleid, formaliseren van stimuleringsmaatregelen en -vergoedingen, opname in onboarding en zichtbare betrokkenheid van management;
- *activiteiten op individueel niveau*, zoals laagdrempelige beweegmomenten die medewerkers op hun eigen niveau kunnen uitvoeren, het monitoren van het eigen beweeggedrag en de inzet van kleine en haalbare gedragsaanpassingen (implementatie-intenties).

Deze integrale benadering sluit aan bij het BOK stappenplan (TNO, 2025) en wordt ondersteund door bevindingen uit de literatuur waaruit blijkt dat multi-com-

ponentinterventies effectiever zijn in het verminderen van sedentair gedrag op het werk dan enkelvoudige interventies (Parés-Saomón et al., 2024; Zhou et al., 2023). Hoewel in deze praktijkvoorbeelden geen effectiviteit is onderzocht, suggereert de bestaande literatuur dat de gehanteerde integrale aanpakken kansrijker zijn dan losse 'quick wins'.

Bovendien laten ook deze praktijkvoorbeelden¹ zien dat er geen uniforme oplossing bestaat; de gekozen interventies zijn sterk contextafhankelijk en afgestemd op de specifieke organisatie en haar werknemers met elk hun eigen beschikbare middelen, werkprocessen en organisatiecultuur. De praktijkvoorbeelden dienen daarom vooral als inspiratie voor andere organisaties om, passend bij hun eigen context, een eigen integrale aanpak te ontwikkelen.

Meer lezen?

De volledige praktijkvoorbeelden van bewegen op de werkvloer vind je op de website van Kenniscentrum Sport & Bewegen: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl. Vul in het zoekveld in: 'praktijkvoorbeelden bewegen op de werkvloer'

Andere praktijkvoorbeelden van bewegen op het werk vind je op de website van de Beweegalliantie: www.beweegalliantie.nl. Typ in het zoekveld in: 'inspirerende voorbeelden'.

Referenties

Parés-Saomón, I., Seé-Mir, A., Martín-Bozas, F., Loeffelholz, B., Coffey, A., Dowd, K., Jabardo-Camprubí, G., Proper, K., Puig-Ribera, A., & Bort-Roig, J. (2024). Effectiveness of workplace interventions with digital elements to reduce sedentary behaviours in office employees: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(41). <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01595-6>

TNO (2025). *Bewegen op kantoor – BOK stappenplan*. TNO Health & Work, Leiden. <https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/bewegen-op-kantoor-bok-stappenplan/>

Zhou, L., Deng, X., Guo, K., Hou, L., Hui, X., Wu, Y., Xu, M., Wang, Y., Liang, S., Yang, K., & Li, X. (2023). Effectiveness of multicomponent interventions in office-based workers to mitigate occupational sedentary behavior: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9, e44745. <https://doi.org/10.2196/44745>

Over de auteurs



Dr. Y. de Korte
Specialist bewegedrag
Kenniscentrum Sport & Beweging
Utrecht
yannick.dekorte@
kenniscentrumsportenbewegen.nl



MSc. G. Tan
Researcher
TNO, Health & Work
Leiden



Redacteuren gezocht

Wij zijn op zoek naar versterking van de redactie, vooral op het terrein van Industrieel Ontwerp. Werk je als industrieel ontwerper of als onderzoeker op dit terrein? En vind jij ook dat dit onderwerp (meer) aandacht zou moeten krijgen in het tijdschrift? Heb je hier ideeën over en wil je er graag aan bijdragen? Vind je schrijven en redigeren leuk?

Stuur ons dan een berichtje via hoofdredacteur@humanfactors.nl!

