

# Minder zitten op het werk: een bijzondere tak van sport



DOOR DENISE SMIT

Uit onderzoek van TNO blijkt dat Nederlandse medewerkers in 2023 gemiddeld 8,7 uur per dag zaten. Dat maakt ons de onbetwiste 'Europees Kampioen Zitten'. Een titel waar we niet bepaald trots op mogen zijn, want al dat zitten is niet best voor onze gezondheid. Een groot deel van deze zituren maken we op het werk. Werk aan de winkel dus! Als we minder zitten en meer bewegen tijdens werktijd, slaan we twee vliegen in één klap. Want ook het bewegen kan beter in Nederland. In 2022 voldeed namelijk maar 44 procent van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen.

Maar een goed voornemen als 'minder zitten en meer bewegen' op het werk is niet zomaar even geregeld. Want hoe krijg je medewerkers in beweging zonder

dat het voelt als een verplicht nummer? Dat laatste is cruciaal. Activiteiten die medewerkers stimuleren om minder te zitten en meer te bewegen, werken namelijk alleen als ze aansluiten bij hun behoeften én vrijwillig zijn. Zodra iets te dwingend aanvoelt, verdwijnt de motivatie als sneeuw voor de zon. Daarnaast speelt de bedrijfscultuur een belangrijke rol. In veel organisaties ligt de focus op productie en resultaten, en wordt aandacht voor leefstijl als een 'extraatje' gezien. Hierdoor is het lastig om minder zitten en meer bewegen goed te integreren in een werkdag. Uit mijn promotieonderzoek blijkt dat een werkgroep van medewerkers, leidinggevenden en HR een succesfactor is bij het invoeren van activiteiten. Werkgroepleden zijn namelijk een soort ambassadeurs, die draagvlak kunnen creëren binnen de organisatie. Maar het succes valt of staat met ruimte en tijd:

werkgroepleden moeten de mogelijkheid krijgen om hiermee aan de slag te gaan, zonder dat dit bovenop hun dagelijkse werkzaamheden komt. Bovendien is de betrokkenheid van het hoger management onmisbaar. Niet alleen door mee te denken over het aanbod, maar ook door zelf het goede voorbeeld te geven en het belang van een gezonde leefstijl actief uit te dragen. Kortom, minder zitten en meer bewegen op de werkvloer vraagt om teamwork. Het is een verantwoordelijkheid van iedereen binnen de organisatie. Laten we er samen voor zorgen dat die titel 'Europees Kampioen Zitten' een keer aan ons voorbijgaat ●

---

Denise Smit is onderzoeker bij het Mulier Instituut.