

Bewegen
op het werk

Bewegen op het werk

*Als bewegen een pil was,
zou iedereen hem nemen*

Als bewegen een pil was, zou iedereen hem nemen. Zó overtuigend zijn de gunstige effecten van beweging. Mensen die fysiek actief zijn, voelen zich beter en gezonder, zijn minder vaak ziek en leven gemiddeld langer. Hoe komt dat eigenlijk? En wat kunt u ermee in het moderne werkende leven?

In deze whitepaper onderzoeken we de invloed van bewegen in het leven van onze voorouders. We maken de sprong naar beweging in het Nederland van nu. We geven advies om deze kennis toe te passen op de werkvloer. In acht actiepunten om de leefkracht en gezondheid van medewerkers door beweging te bevorderen.



Bewegen als noodzaak: **effecten van de evolutie**

Tijdens de hele evolutie van de mens was bewegen de norm. Jager-verzamelaars werden wakker en waren dankbaar dat ze nog leefden. Daarna hadden ze een dag vol matig-intensieve beweging voor zich, met nu en dan een intensieve uitschieter. Oudere jager-verzamelaars waren vaak nog actiever dan jongere. Dat vanzelfsprekende bewegen uit noodzaak, tot op hoge leeftijd, heeft een aantal gevolgen voor ons lichaam:



Een nuttige jager-verzamelaar was een actieve jager-verzamelaar, zeker als hij of zij ouder dan een jaar of veertig werd. Ontwikkeling, onderhoud en reparatie verlopen beter en krachtiger in actieve lichamen. Een fysiek actieve oudere had nut voor de groep en de soort. Oudere jager-verzamelaars die niet bewogen, droegen weinig bij. Hun lichaam mag rustig aftakelen, zo redeneert de evolutie.

Tegenwoordig zitten heel veel mensen heel veel. Onderhoud en reparatie van het lichaam gaan dan achteruit. Dit fenomeen is helaas één van de belangrijke oorzaken van chronische ziekte in onze tijd.

Bewegen is met deze evolutionaire erfenis bijna een voorwaarde geworden voor gezondheid. Neem het immuunsysteem. Dat lijkt het best te functioneren wanneer mensen matig-intensief bewegen. Wie achterbleef in het jager-verzamelaarskamp zou weinig ziekmakers tegenkomen. Wie voor grote fysieke uitdagingen stond, besteedde alle energie daaraan: het immuunsysteem wordt dan onderdrukt. Maar wie door de dag heen actief was, werd goed beschermd door het immuunsysteem.

Ook tegenwoordig nog zien we dat mensen die de 150 minuten matig-intensieve beweging per week halen, minder vaak verkouden zijn.

We hebben evolutionair gezien geen prikkel ingebouwd gekregen om lekker te gaan bewegen. Beweging wás er gewoon. Geen enkele jager-verzamelaar hoefde zin te hebben om te bewegen. Het omgekeerde is wel duidelijk ingebouwd in ons gestel. Wanneer beweging niet noodzakelijk was, was het verstandig om rustig aan te doen.

Van onze voorouders hebben we een duidelijke prikkel geërfd om beweging te vermijden.

Er zijn beloningsmechanismen voor beweging. Bijvoorbeeld het stijgen van de beloningsstof dopamine en de gelukstof serotonine. Dat doen ze echter pas enige tijd ná het starten van beweging. Jager-verzamelaars gingen immers toch wel bewegen.

De stoffen dopamine en serotonine halen ons niet van de bank. Uit onderzoek blijkt dat deze beloningssystemen minder actief reageren op beweging bij mensen die langere tijd haast niet bewegen en bij mensen met obesitas. Soms moeten deze mensen maanden bewegen voordat hun dopamine en serotonine op dezelfde plezierige manier reageren als bij mensen die al langer fysiek actief zijn.



Bewegen is een voorwaarde voor opbouw en behoud van gezondheid

Bewegen is dus een voorwaarde voor opbouw en behoud van gezondheid. Het heeft grote effecten op onze gezondheid. Van nature hebben mensen een voorkeur voor inactiviteit. Ons beloningssysteem voor bewegen wordt pas actief nadat we zijn gestart met beweging. Juist de mensen die beweging het hardst nodig hebben, ervaren de minste beloning.

(bron: Daniel Liebermann, *Exercised. Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding* (2021).)

Naar het heden: **hoeveel beweging voor een gezond en lang leven?**

Dat beweging mensen gezond maakt en houdt, bleef lange tijd onopgemerkt. De meeste mensen werkten op het land, in ambachten of als arbeider, met volop beweging. Allerlei taken thuis zoals schoon drinkwater halen, kleding wassen en eten koken, kostten ook veel inspanning.

In de vorige eeuw gingen steeds meer mensen zittend werk doen. Dit type werk maakt zoveel verschil voor de gezondheid, dat het een context bood voor het eerste onderzoek naar de effecten van bewegen op de gezondheid. De Britse arts dr. Jeremy Morris ging op zoek naar de oorzaken van de stijging van sterfte aan hart- en vaatziekten. Hij toonde in 1953 aan, dat de chauffeurs van de dubbeldekkerbussen in Londen tweemaal zo vaak een hartaanval kregen als de conducteurs. Hun opleiding en achtergronden waren vergelijkbaar, maar hun beweegpatroon niet. Terwijl de chauffeurs zaten, liepen de conducteurs voortdurend de trappen op

en af. Morris toonde hetzelfde verband aan bij postdienstmedewerkers op kantoor, die zaten, en postbezorgers, die rondliepen.

Beweegrichtlijnen

Sindsdien zijn de effecten van bewegen en zitten op de gezondheid telkens weer aangetoond in onderzoek. We weten ook steeds beter hoeveel en welke beweging geschikt is. De Nederlandse Gezondheidsraad geeft de volgende beweegrichtlijnen:

- ✓ Beweging is goed, meer bewegen is beter.
- ✓ Doe minstens 150 minuten per week aan matig-intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- ✓ Doe minstens tweemaal per week spieren botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- ✓ En: voorkom veel stilzitten.

Gezondheidsraad, 2017
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>



Hoe scoren we in het Nederland van nu?

In het Nederland van nu scoren we hoog op alledaagse beweging, zoals fietsen. We zitten boven het Europees gemiddelde voor bewegen en sport. Helaas zijn we ook Europees kampioen zitten.

Bijna 53% van de volwassen Nederlanders voldeed in 2020 aan de beweegrichtlijnen. In vergelijking met andere EU-burgers bewegen Nederlanders gemiddeld meer. Van de Euro-

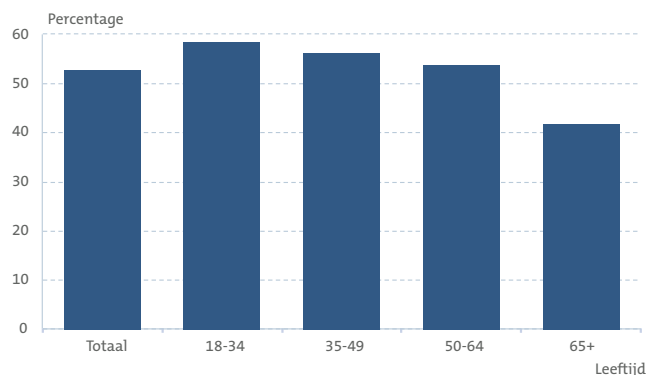
peanen beweegt en sport 40% minimaal één keer per week. Nederland zit hier met 57% ruim boven. Toch betekent dit nog steeds dat 43% van de Nederlanders niet of nauwelijks beweegt.

Opvallend hoog scoren Nederlanders voor alledaags bewegen, anders dan sport. Dan gaat het bijvoorbeeld om fietsen, dansen en in de tuin werken. Gemiddeld besteedt 44%

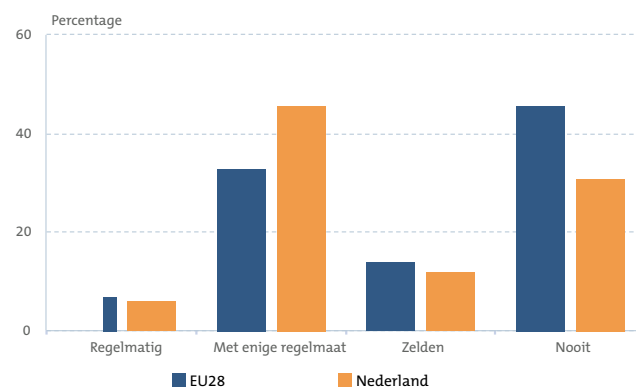
van de EU-burgers daar ten minste één keer per week tijd aan. Voor Nederland is dit percentage 80%.

Naast deze gunstige scores voor alledaagse beweging valt één negatieve score op. Nederlanders zijn kampioen langdurig zitten. Gemiddeld zit 12% van de EU-burgers langer dan acht en een half uur op een gemiddelde dag. Nederlanders zitten daar ver boven met 32%.

Voldoen aan beweegrichtlijnen volwassenen 2020 18 jaar en ouder

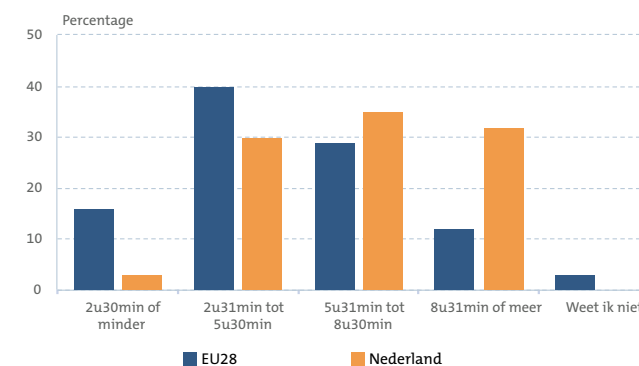


Beweeggedrag internationaal



Internationale verschillen in zitgedrag

Hoeveel tijd zit je op een gewone dag?



Bron staafdiagrammen: <https://www.vzinfo.nl/bewegen/internationaal>

Kennis in de praktijk:

acht actiepunten voor op de werkvloer

Om de leefkracht en gezondheid van uw medewerkers te bevorderen, door beweging.

1. **Ga op onderzoek uit.**

Wat is het beweeg- en zitprofiel van de medewerkers in uw bedrijf of organisatie? Besteed daarbij speciale aandacht aan de vragen:

- a. Hoeveel mensen bewegen niet of nauwelijks?
- b. Hoe staat het met alledaags bewegen, bijvoorbeeld het fietsen naar het werk?
- c. Hoe is het zitgedrag?

2. **Besteed speciale aandacht aan de groep van mensen die niet of nauwelijks bewegen.**

Van niet bewegen naar een beetje bewegen heeft het grootste effect op gezondheid. Voorkom stigmatisering en verwelkom alle kleine stappen voorwaarts. Houd er daarbij rekening mee dat deze mensen mogelijk langere tijd weinig plezier en beloning van het bewegen zelf zullen ervaren.

3. **Zorg voor andere typen plezier en beloning dan van het bewegen zelf.**

Mensen zijn sociale wezens. Het is plezierig en belonend om samen dingen te doen, om bij de groep horen en om gezamenlijkheid te ervaren. Bied de kans om laagdrempelig en samen te bewegen.

4. **De spanning van competitie en het plezier van winnen kunnen voor extra beloning zorgen.**

Voorkom daarbij wel ontmoediging door verliezen. Zet competitie slim in. Laat bijvoorbeeld teams strijden tegen virtuele andere teams, waarbij ze in werkelijkheid hun eigen beweegprestatie van de week ervoor moeten verslaan.

5. **Maak bewegen noodzakelijk en onvermijdelijk.**

Zorg voor zo lang mogelijke looproutes. Maak de kantine alleen op omslachtige wijze bereikbaar. Verstop de lift. Geef de trap een prominentere plek. Zorg ervoor

- ✓ Minder kans op diabetes 2
- ✓ Verlaging van de kans op hart- en vaatziekten
- ✓ Verbeterde werking van het brein
- ✓ Verhoogt weerstand
- ✓ Vermindert stress
- ✓ Betere energieverbranding
- ✓ Gelukshormonen komen vrij
- ✓ Een betere conditie

dat de route naar de parkeerplaats een ware wandeling wordt.

6. **Stimuleer mensen om zitten te onderbreken, liefst elk half uur.**

Haal hiervoor alles uit de kast. Geef informatie en voorlichting. Zorg voor beweegmeters die na elk half uur zitten berichten sturen met het advies te bewegen. Maak zit-stabureaus beschikbaar.

7. **Haak aan op de Nederlandse kracht van alledaags bewegen.**

Stimuleer fietsen naar het werk. Maak de wandelbila tot een algemeen geaccepteerd verschijnsel. Moedig aan dat mensen verhalen delen over hobby's en actieve besteding van vrije tijd. Stel de lunchwandeling als norm, ook wanneer mensen thuiswerken.

8. **Maak beweging tot een geaccepteerd en vanzelfsprekend onderdeel van de werkcultuur.**



In 2020 voldeed 52,9% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder aan de Beweegrichtlijnen. Dit percentage is het hoogst onder 18-34-jarigen en neemt af met de leeftijd.



Bewegen verlaagt de kans op ziekten als hart- en vaatziekten, borstkanker, darmkanker, depressie en diabetes type 2.



Een hoog versus laag niveau van bewegen is geassocieerd met een 35% lagere kans op de ziekte van Alzheimer.



Van geen beweging naar een beetje beweging heeft het sterkste effect op gezondheid.

Ook werk maken van meer bewegen op het werk?

Menzis is uw partner in gezondheid en helpt organisaties om meer grip te krijgen op vitaliteit en leefkracht. We dragen graag bij aan het versterken van de leefkracht van uw medewerkers. Neem contact met ons op voor deskundig advies voor ál uw medewerkers.

E-mail: vitaliteit@menzis.nl
menzis.nl/zakelijk

Auteur: Karine van t Land, Arts Maatschappij en Gezondheid, Zorgexpert Leefkracht



Leefkracht:
*de positieve kracht van
gezond leven*