

Samen werken én zweten: een derde van werkend Nederland sport graag met collega's

30-11-2023 13:00



Maar liefst 36 procent van werkend Nederland staat ervoor open om samen met collega's te sporten. Dit blijkt uit het nieuwste [vitaliteitsonderzoek](#) van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder ruim 1.500 medewerkers en HR-betrokkenen. De belangrijkste reden om samen met collega's te sporten, is volgens 57 procent dat samen sporten leuker is dan alleen. De helft (51%) geeft aan dat het de sfeer en het teamgevoel bevordert en dat het leuk is om collega's ook op deze manier te leren kennen. Voor een kwart (27%) geldt dat het hen extra motiveert, omdat het voor hen een stok achter de deur is.

Werk en privé gescheiden

Niet iedereen wordt echter enthousiast bij het idee om samen met collega's in de sportschool te staan. Twee derde (62%) sport liever niet met collega's omdat ze werk en privé graag gescheiden willen houden. Bijna de helft (46%) vindt dat hij zijn collega's al genoeg op de werkvloer tegenkomt en één op de tien wordt zelfs onzeker als collega's hem of haar zien sporten. Vrouwen (15%) hebben hier vaker last van dan mannen (3%).

Keuze op basis van voorkomen

Een andere reden om niet met collega's te willen sporten, blijkt iemands voorkomen te zijn. Zo zou één op de tien (9%) niet gaan sporten met een collega die een hoofddoek draagt in de sportschool. Daarentegen blijkt dat 41 procent graag samen met collega's met een beperking zou sporten. Hoewel het sporten dan misschien een

andere invulling krijgt dan dat iemand gewend is, past een grote groep zich graag aan om samen te kunnen sporten.

Kari Littley, Head of Partnership Management bij OneFit: "Uit ons onderzoek blijkt dat medewerkers ervoor open staan om samen met collega's te gaan sporten. Een mooi initiatief waar werkgevers ook hun steentje aan bij kunnen dragen. Geef hier gehoor aan en motiveer medewerkers om samen de sportschool in te duiken en zo te werken aan hun vitaliteit. Bedrijven die dit doen trekken namelijk meer talent aan, hebben een lager ziekteverzuim én een hogere productiviteit. Vandaag is het Nationale Collegedag en Internationale Sportdag. Dé uitgelezen kans om deze twee te combineren door samen met collega's een sportieve activiteit te gaan doen. Zo haalt iedereen op de werkvloer er plezier uit om samen aan hun gezondheid en het teamgevoel te werken. Dit zorgt niet alleen voor een actieve onderbreking van de werkdag, maar ook voor een boost van de verbinding. Let er tegelijkertijd op dat álle collega's hierin betrokken worden, zodat iedereen onderdeel is van het team en kan werken aan zijn vitaliteit."

Over het onderzoek

Dit onderzoek is in opdracht van OneFit uitgevoerd door MarktEffect onder 1.515 werkende Nederlanders. Hieronder vallen 504 HR-betrokkenen en 1.011 medewerkers van andere afdelingen. Alle resultaten van het onderzoek zijn te lezen in de [OneFit Vitaliteitsgids](#).

Redactie