

# Sporten onder werktijd: volgens één op de tien Nederlanders moet het verplicht zijn

19-07-2023 13:00



Volgens veertien procent van werkend Nederland moet sporten onder werktijd verplicht zijn. Dat blijkt uit het nieuwste [vitaliteitsonderzoek](#) van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder ruim 1.500 medewerkers en HR-betrokkenen. Opvallend is dat HR-professionals (18%) hier grotere voorstanders van zijn dan medewerkers (11%). Het blijkt dus dat vitaliteit bij HR absoluut op de agenda staat en het zelfs nog belangrijker vindt dan medewerkers om sporten onder werktijd te verplichten.

## Medewerkers in beweging krijgen

Een groot deel (81%) wordt liever niet verplicht, zij willen graag zelf bepalen wanneer ze sporten. Of dit nou onder werktijd is of niet. Werkend Nederland wordt wel graag gemotiveerd door hun werkgever, maar vindt flexibiliteit misschien nog wel belangrijker dan het feit dat ze onder werktijd kunnen sporten. Zo ziet een derde (33%) graag flexibelere werktijden om tussendoor een workout te doen. Daarnaast vinden medewerkers (33%) een verplicht rondje wandelen een optie. Hoe dan ook, werkend Nederland wil wel, maar vindt stimulans belangrijk.

## Zelf sport kiezen

Om medewerkers te motiveren, moeten werkgevers gehoor geven aan hun wensen. Bijna driekwart (71%) van de Nederlanders vindt het namelijk belangrijk om zelf te kunnen bepalen welke sport hij op kosten van de

werkgever kan uitoefenen. Zo speelt de één liever een potje padel en volgt de ander liever een pilates les. Op dit vlak hebben vrouwen (75%) graag meer keuzevrijheid dan mannen (67%). Alleen het aanbieden van fitness is dan ook niet voldoende, en zorgt ervoor dat de in-house sportscholen vaak leeg blijven. Voor negen procent van de HR-professionals vormt dit dan ook een uitdaging bij de uitvoering van het vitaliteitsbeleid. HR-professionals willen dus wel, maar weten niet goed waar medewerkers behoefte aan hebben.

Kari Littley, Head of Partnership Management bij OneFit: “De bewegingsarmoede in Nederland neemt toe en dat is verontrustend. We moeten dus echt meer ons best doen om ervoor te zorgen dat beweging een groter onderdeel van onze dag wordt. Medewerkers motiveren om te sporten is daarom heel belangrijk, maar dit hoeft niet per se onder werktijd te zijn. Medewerkers simpelweg motiveren om tijdens de werkdag meer te bewegen, zoals een wandeling tijdens de lunchpauze of een wandelmeeting, kan ook al helpen. Maar kijk ook waar medewerkers behoefte aan hebben. Zij willen graag zelf bepalen welke sport zij kunnen doen op kosten van de werkgever. Steeds meer werkgevers hebben een in-house sportschool, waardoor sporten dichtbij kan. Zo’n sportschool is aantrekkelijk voor werkgevers, omdat zij hierdoor sporten “gratis” kunnen aanbieden. Maar wanneer medewerkers hier geen gebruik van maken, is het ontzettend zonde en zou het budget voor een in-house sportschool heel anders besteed kunnen worden. Sommige mensen doen bijvoorbeeld veel liever mee aan een yoga- of boksles, of beoefenen graag een teamsport. Om iedereen te motiveren om meer te bewegen, is het dus belangrijk om te kijken wat medewerkers het liefst doen en dat mogelijk te maken.”

Redactie