

Gezonde werknemers presteren beter en kosten aanzienlijk minder. Uit onderzoek van TNO samen met NOC\*NSF blijkt dat de sportende medewerker een beduidend lager ziekteverzuim heeft dan de niet sportende medewerker. De uitkomst is:

- **Lager ziekte verzuim van gemiddeld 9% naar 2%**
- **Toename arbeidsproductiviteit van gemiddeld met 12,5%**

---

### ***Arbeidsverzuim sportende werknemers fors lager dan niet-sporters.***

#### ***Stimuleren van bewegen voor werkgevers lucratief.***

Sportende werknemers verzuimen minder vaak, en vooral korter dan hun niet-sportende collega's. Dit geldt vooral voor de werknemers die zittend werk doen. Over een periode van 4 jaar verzuimen sporters gemiddeld 25 dagen korter dan niet-sporters en zelfs ruim 50 dagen korter dan de werknemers die nooit gesport hebben.

Dit zijn resultaten van een groot onderzoek van TNO Arbeid onder ruim 1700 werknemers in 34 branches. Deze groep is drie jaar lang gevolgd waarbij onder andere naar het ziekteverzuim is gekeken in relatie tot sporten. Doel van de analyse was te onderzoeken of niet-sportende werknemers een grotere kans hebben op ziekteverzuim. Daarbij is rekening gehouden met de lichamelijke inspanning die werknemers op het werk moeten leveren.

#### **Vooral verschil in herstel vóór of ná vijf dagen**

Niet-sporters hebben een iets grotere kans om ziek te worden en herstellen over het algemeen minder snel. Dit komt overeen met een klein verschil in verzuimfrequentie en een groter verschil in verzuimduur. Uit de analyse blijkt dat er een verschil is tussen het herstel in de eerste vijf dagen en het herstel na de vijfde dag. Het verschil tussen sporters en niet-sporters blijkt vooral betrekking te hebben op de eerste vijf verzuimdagen. Werknemers die nooit gesport hebben, hebben ook na vijf verzuimdagen nog steeds een significant lagere kans op herstel dan werknemers die wel eens gesport hebben. De uitsplitsing naar werknemers die wel en niet veel zittend werk hebben, laat zien dat de verschillen tussen sporters en niet-sporters groter zijn in de groep die veel zittend werk doet.

#### **Stimuleren van bewegen voor werkgevers lucratief**

TNO Arbeid concludeert hiermee dat het stimuleren van bewegen voor werkgevers lucratief kan zijn. Toch blijkt anno 2003 dat slechts 14% van de bedrijven met 50 of meer werknemers 'iets' aan bewegingsstimulering doet. Daarmee laten veel bedrijven een uitgelezen kans liggen om de arbeidsproductiviteit met relatief geringe kosten te bevorderen. Hierin wordt ingegaan op de mogelijkheden, voordelen, aanpak en uitvoering van bewegingsstimulering in het bedrijf.