



Vlaams Rapport

Sport op het werk



SPORT.
VLAANDEREN

Situering

Een bedrijf dat inzet op sport en beweging op de werkvloer verdient die investering ruimschoots terug: medewerkers zijn fitter, gezonder, voelen zich beter, hebben minder last van stress, zijn minder vaak ziek en zijn dus productiever. Samen sporten met collega's is ook bevorderlijk voor de werksfeer. Met Sport Vlaanderen zetten we dan ook sterk in op het stimuleren van sport en beweging in bedrijven in Vlaanderen. We ontwikkelden hiervoor een divers aanbod aan producten en diensten, waarmee elk bedrijf aan de slag kan. Voor elk budget zijn er mogelijkheden om sport en beweging op het werk te bevorderen.

Zo bieden we een starterskit met materialen aan voor bedrijven die een eerste stap willen zetten, nemen we bij bedrijven een sport- en beweegscan af, en ontwikkelen we 'loopbanen' in de buurt van bedrijven (parken). Bedrijven die met hun sport- en beweegbeleid aan verschillende voorwaarden voldoen kennen we voor twee jaar het Label Sportbedrijf toe. De ondernemingen die er op het vlak van sport en beweging bovenuit steken, maken kans op onze Sportbedrijf-Award.

Om in een bedrijf tot een goed onderbouwd sport- en beweegbeleid te komen is de sport- en beweegscan een cruciaal startinstrument. Deze scan, een digitale bevraging die ondernemingen kunnen afnemen bij hun personeel, brengt de sportieve wensen en noden binnen het bedrijf in kaart. De sport- en beweegscan is gratis, anoniem, vrijblijvend, beschikbaar in drie talen en vormt slechts een beperkte tijdsinvestering voor werknemer én werkgever.

De resultaten geven een bedrijf interessante inzichten in de behoeften en verwachtingen van hun werknemers op het vlak van sport en beweging op het werk. Met deze inzichten kan het bedrijf zelf aan de slag met een op maat gemaakt actieplan voor sport op het werk. Sport Vlaanderen kan hierbij adviseren en inspireren, zowel op inhoudelijk als op organisatorisch vlak.

Samenvatting

- **De Sport- en Beweegscan werd tussen 2018 en 2023 afgenomen bij 43.984 werknemers in Vlaanderen, verspreid over 410 bedrijven.**
- **29% van de Vlaamse werknemers verplaatst zich actief naar het werk, tegenover 21% in 2020. De intentie steeg in die periode zelfs van 49% naar 71%.**
- **84% van de Vlaamse werknemers heeft de intentie om meer te sporten, tegenover 74% in 2020.**
- **De middagpauze is het favoriete moment om te bewegen op het werk, dinsdag en donderdag de favoriete dagen.**

Op macroniveau bieden de resultaten van alle ingevulde scans in Vlaanderen een goed beeld van de huidige en toekomstige sportieve verwachtingen van werknemers in Vlaanderen. Dit zorgt ervoor dat we als Sport Vlaanderen ons stimuleringsbeleid kunnen blijven optimaliseren.

De sport- en beweegscans worden heel het jaar door afgenomen bij bedrijven en tussentijds in rapporten gegoten. In 2018 verscheen een eerste Vlaams rapport Sport op het Werk. In deze publicatie zijn de resultaten aangevuld tot en met 2023. We stellen de voornaamste conclusies van de verzamelde data voor en maken een analyse van de evolutie van het sport- en beweeggedrag van werknemers in de periode tussen 2018 en 2023.

Je kan de nieuwste resultaten van de scans steeds opvolgen in het [dashboard Sport op het Werk op het Kennisplatform van Sport Vlaanderen](#).

Aantal en profiel van de respondenten

De gegevens in dit rapport zijn gebaseerd op de antwoorden van 43.984 werknemers in Vlaanderen, verspreid over 410 bedrijven en afgenomen in de periode 2018-2023. De coronaperiode heeft vanzelfsprekend een significante impact gehad op het aantal bedrijven dat de sport- en beweegscan heeft afgenomen. De onderstaande tabel illustreert dit duidelijk: in het pre-coronatijdperk schommelde het aantal nog tussen 66 en 101

per jaar. Vervolgens daalde het sterk tijdens de coronajaren 2020 en 2021. In 2022 steeg het opnieuw tot 56. Dezelfde tendens stellen we vast bij het aantal respondenten dat de sport- en beweegscan heeft ingevuld. Als we naar het genderprofiel kijken, stellen we een verhouding van 60% vrouwen versus 40% mannen vast. 85% van de werknemers is bediende en 13% zijn arbeiders.

Afgenomen scans	<2020	2020	2021	2022
Aantal scans (bedrijven) per jaar	66 tot 101	42	18	56
Aantal respondenten per jaar	8827 tot 9852	4235	1328	6158



Figuur 1

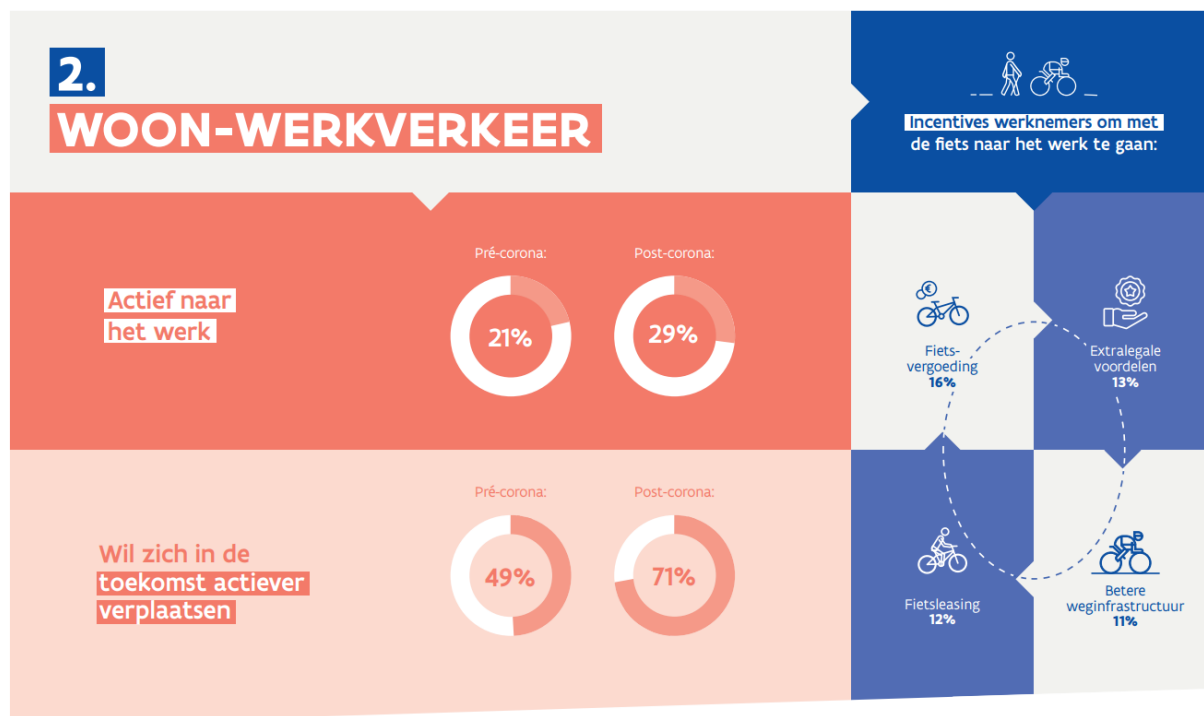
Mobiliteit

De scan polst naar het woon-werkverkeer van de medewerkers: hoe actief verplaatst de werknemer zich? Het is opvallend dat het percentage respondenten dat niet-gemotoriseerd naar het werk gaat, gevoelig hoger ligt in de corona- en post-coronaperiode dan voordien. Voorheen varieerde dit tussen de 21% en de 30%, tijdens corona tussen de 30% en de 35% en post-corona rond de 29%.

Hoopgevend is de stijging van het aantal werknemers dat het voornemen heeft zich actief te verplaatsen naar het werk: van 49% pre-corona, naar 57% in 2020, 76% in 2021 tot 71% in 2022 en 2023.

Van de respondenten die niet-gemotoriseerd naar het werk gaan, geeft in 2023 meer dan de helft (53%) aan dat ze dit elke dag doen (66% in 2021, 52% in 2022) en 30% enkele keren per week (23% in 2021, 32% in 2022).

De voornaamste redenen en voorwaarden om met de fiets naar het werk te gaan, zijn: een fietsvergoeding, een goede weginfrastructuur en een kwalitatieve fietsenstalling. De laatste twee jaar blijkt de mogelijkheid om een fiets te leasen via de werkgever ook een belangrijke drijfveer te vormen.



Figuur 2



Thuiswerk en zitgedrag

51% van het aantal medewerkers werkt minimaal één keer per week thuis, wat een stijging is ten opzichte van 2021 (36%). In de post-coronaperiode blijkt dat ongeveer de helft van de respondenten nooit van thuis werkt, iets minder dan de helft één, twee of drie dagen per week en slechts een kleine minderheid (7%) vier of vijf dagen per week.

Van de groep thuiswerkers geeft 40% aan dat hij of zij frequent sport en/of beweegt.

Wanneer we de **beweegfrequentie** vergelijken bij thuiswerk versus kantoor, geeft iets meer dan 80% van de respondenten aan minstens even frequent of zelfs frequenter te bewegen bij thuiswerk dan op kantoor.

Kijken we naar het **sedentair gedrag**, dan meldt maar liefst 60% van de respondenten dat hij of zij tussen de vijf en negen uur zittend doorbrengt op het werk, bij 2 à 4% van de personeelsleden is dit zelfs meer dan negen uur. Slechts 12 à 15% geeft aan minder dan twee uur per dag zittend te werken.

Bij thuiswerk is het sedentair gedrag nog opvallender: maar liefst 80% geeft aan tussen de vijf en negen uur zittend door te brengen, bij 5% is dit zelfs meer dan negen uur. Amper 3 à 5% zit minder dan twee uur per dag.

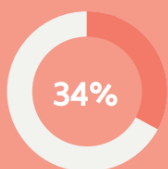
Wat betreft het **onderbreken van sedentair gedrag** zijn de cijfers (periode 2021-2023) bij thuiswerk vrij vergelijkbaar met deze op kantoor: 14% onderbreekt nooit zijn of haar zittend gedrag, 24 à 25% doet dit slechts één keer per dag, 25 à 29% neemt twee tot drie keer per dag een zitonderbreking en 33 à 35% doet dit meer dan drie keer.

Bij de mensen die op kantoor werken, zien we toch iets betere resultaten: amper 10 à 11% van de werknemers onderbreekt geen enkele keer per dag het stilzitten, 20 à 22% een tot drie keer per dag. In 2021 onderbrak nog 39% van de respondenten het zitgedrag meer dan drie keer per dag en dit percentage daalde verder tot 34% in 2023.

Onderbreken sedentair gedrag	Nooit	1 x/dag	2x - 3x/dag	>3x/dag
Bij thuiswerk	14%	24 à 25%	25 à 29%	33 à 35%
Op kantoor	10 à 11%	20 à 22%	20 à 22%	34 à 39%

3.

THUISWERK EN ZITGEDRAG



van de thuiswerkers geeft aan **5 à 7u** per dag zittend door te brengen



onderbreekt zitgedrag **meer dan 3x/dag**



van de thuiswerkers brengt **meer dan 7u** per dag zittend door



beweegt frequenter bij thuiswerk dan op kantoor



werkt nooit thuis, 50% werkt 1 tot 3 x/week thuis

Figuur 3

Sport- en beweggedrag

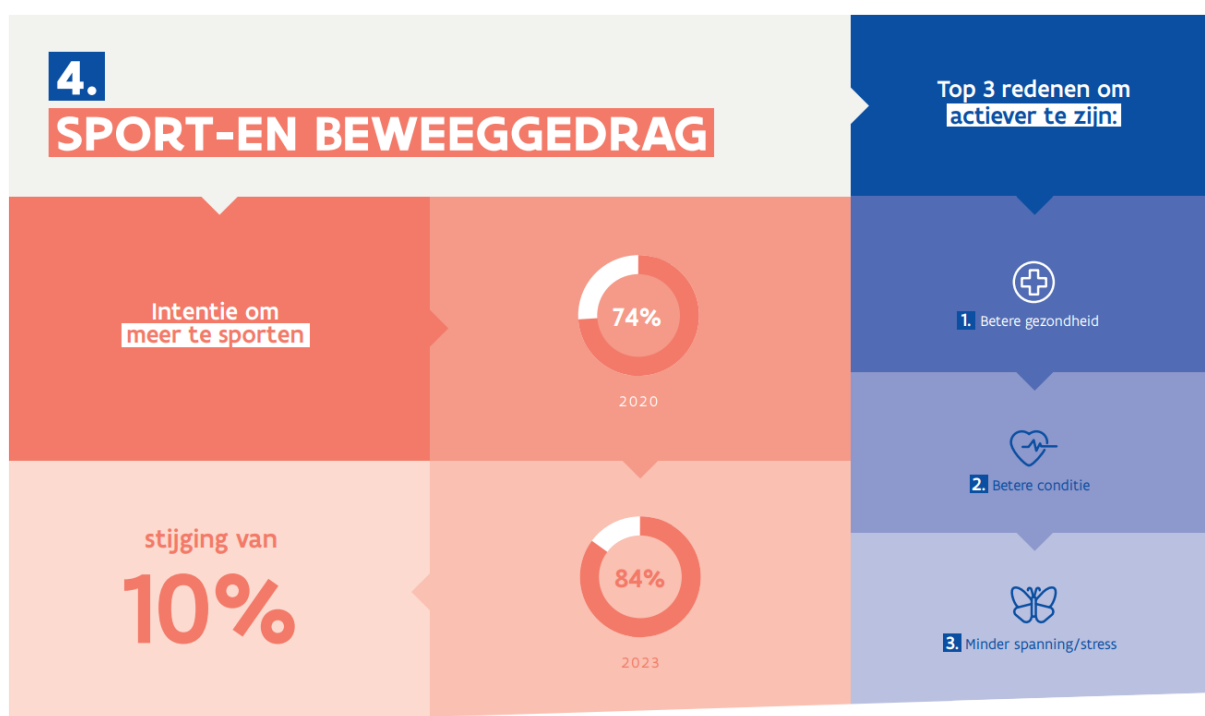
Wat de goede voornemens betreft, ogen de scanresultaten bemoedigend: het aantal respondenten dat van plan is meer te sporten en te bewegen, stijgt jaar na jaar: van 74% in 2020 tot maar liefst 84% in 2023.

De voornaamste redenen om meer actief te zijn, blijven dezelfde: een betere gezondheid, een betere conditie en minder spanning of stress.

Toch detecteren we drempels om te sporten

op het werk. De grootste belemmeringen zijn: het omskladden of douchen is te omslachtig, de middagpauze is te kort of er wordt geen dienstvrijstelling verleend.

Het meest geschikte moment op de dag blijft doorheen de jaren de middagpauze. Dinsdag en donderdag zijn de populairste dagen, wellicht omdat er dan het minst van thuis gewerkt wordt.

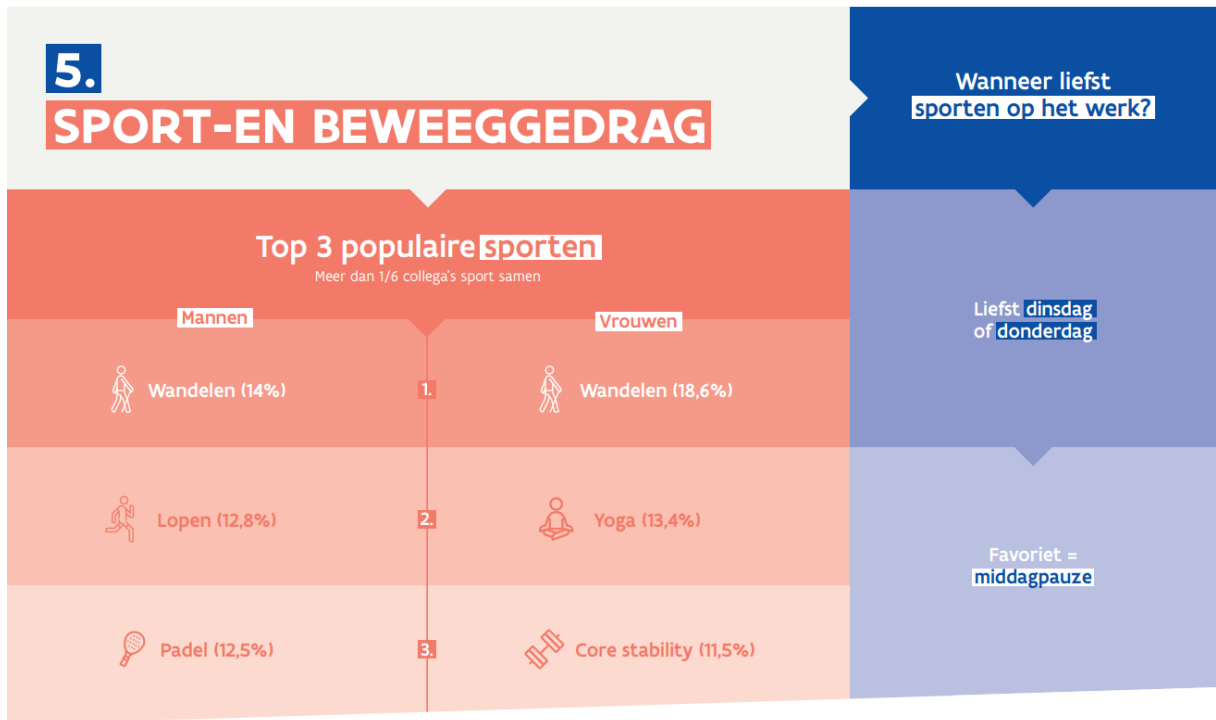


Figuur 4

Wat zijn de meest populaire beweeg- en/of sportactiviteiten op het werk? Wandelen, fitness (o.a. core stability) en lopen. De populariteit van yoga en groepslessen is wat afgenomen in vergelijking met de pre-coronaperiode. Padel kent dan weer een opmars.

Bij de meest interessante initiatieven voor

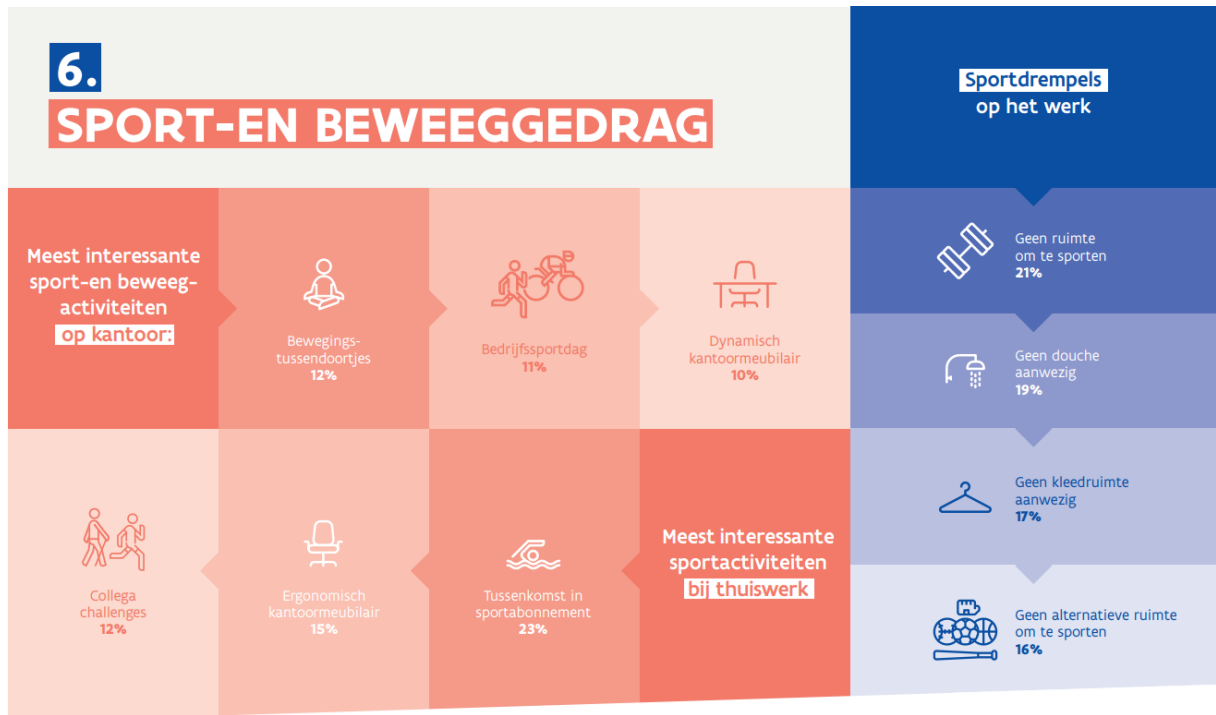
sport en bewegen op het werk vinden we stevast dynamisch kantoormeubilair, een bedrijfssportdag met collega's en bewegingstussendoortjes terug. Bij thuiswerk liggen de sportieve wensen iets anders: uitdagingen tussen collega's, ergonomisch kantoormeubilair en tussenkomst in het sportabonnement.



Figuur 5

We eindigen met een financiële bevinding: 68% is bereid om een maandelijkse financiële bijdrage te leveren om te kunnen

sporten en bewegen op het werk, een percentage dat wel lager ligt dan in de (pre-)coronaperiode (76 à 78%).



Figuur 6



COLOFON

Deze publicatie is een uitgave van Sport Vlaanderen, ontwikkeld door de afdeling Sportparticipatie.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Redactie

Filip Demeyer & Frank Bulcaen

Augustus 2024

D/2024/3241/317

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN