

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

DE BEDRIJFSECONOMISCHE
VOORDELEN
VAN REGELMATIGE BEWEGING

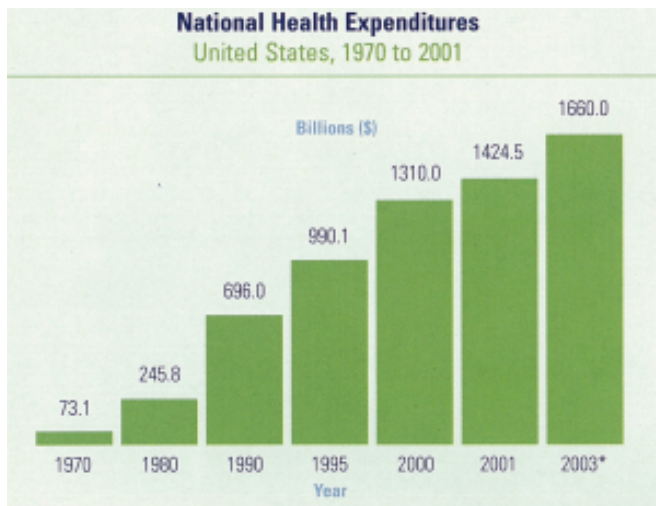


INHOUD

- 01** Inleiding
- 02** Bedrijfsfitness
- 03** Absenteïsme en arbeidsongeschiktheid
- 04** Efficiëntie en verhoogde motivatie op de werkvloer
- 05** Positief investeringsrendement / Return-On-Investment (ROI)
- 06** Verminderde gezondheidskosten en medische vordering
- 07** Referentielijst - en interessante links

INLEIDING

Sinds het historisch rapport 'Physical Activity and Health' van de Surgeon General (1996) is het besef blijven groeien van de essentiële rol welke regelmatig bewegen speelt in behoud en verbetering van de gezondheid, verhoging van de levenskwaliteit en verlagen van het risico op talrijke inactiviteit gerelateerde aandoeningen. Nochtans nemen de kosten van onze gezondheidszorg alsmaar toe. Er is steeds meer nood aan preventieve maatregelen. De bedrijfswereld kan hierop inspelen door hun werknemers te helpen om een gezondere levensstijl aan te nemen. In Europa stijgt het aantal bedrijven die investeren in fitnessfaciliteiten binnen het bedrijf, in fitnessabonnementen en in het aanbieden van educatieve programma's betreffende stoppen met roken, gezonde voeding, ... Gezondere werknemers zorgen voor lagere gezondheidskosten, zijn productiever en hebben lager absentisme. Het resultaat is een win/win situatie voor de individuele gezondheid van de mens en voor het bedrijf in het algemeen.



Bron: Health, United States, 2003;
*Prevention Makes Common Cents, September 2003

Er werd gerapporteerd dat 80% van de Amerikaanse bedrijven met meer dan 50 werknemers en bijna alle grote bedrijven gezondheids bevorderende programma's aanbieden.

Riedel JE, Lynch W, Baase C, Hymel P, Peterson KW. The effect of disease prevention and health promotion on workplace productivity: a literature review. American Journal of Health Promotion.2001

BEDRIJFSFITNESS

Bedrijfsfitness kan een belangrijke rol spelen in de strijd om de gezondheidskosten te doen dalen. Het initiëren en onderhouden van beweegprogramma's brengt uiteraard de nodige kosten mee, maar de kosten/baten analyse toont aan dat beweegprogramma's economisch voordelig zijn. Bedrijven vinden elke investering goud waard of het nu gaat over het aanbieden van interne fitnessmogelijkheden, gesubsidieerde lidmaatschappen of educatieve cursussen over gezonde voeding en stoppen met roken.

De werknemers van het Bedrijf Procter & Gamble die deelnamen aan de gezondheidsbevorderende programma's bestaande uit screening op hoge risico's en one - on - one counseling, hadden beduidend lagere gezondheids - en ziekenhuiskosten dan de niet deelnemende werknemers.

Goetzel RZ, Jacobson BH, Aldana SG, Vardell K, Yee L. Health care costs of worksite health promotion participants and non – participants. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 1988

The city of Mesa, Arizona, stelde aan zijn werknemers een fitness – en lifestyleprogramma en een screening op ziektes ter beschikking. Uit de evaluatie van deze programma's blijkt dat deze werknemers ongeveer 63 € per jaar bespaarden op de totale medisch kosten.

Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What 's the ROI? A systematic review of return-oninvestment studies of corporate health and productivity management initiatives. *AWHP's Worksite Health*. 1999

Een studie van 1994 beschreef een project van The National Institutes of Health en de stad Birmingham, Alabama. Het project voorzag in medische screening, gewichtsverlies, stressbeheer en programma's om te stoppen met roken. Vijf jaar na de implementatie van het programma was de kostprijs al met 670 € gedaald onder het staatsgemiddelde.

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

The Health Balance Program van Caterpillar heeft de gezondheidsrisico's van de deelnemende werknemers met 14 % doen dalen. Caterpillar hoopt dat deze daling op gezondheidsrisico's op lange termijn zal leiden tot een besparing van 510 miljoen € in 2015.

US Department of Health and Human Services. *Prevention Makes Common Cents*. September 2003

Een studie van de werking binnen het bedrijf Omaha Insurance Co. toonde terugbetalingen op alternatieve initiatieven t.a.v. coronaire hartkwalen inclusief verandering van levensstijl (i.p.v. operaties en medicijnen). In het eerste jaar signaleerden 82 % van de patiënten een daling van coronaire aandoeningen. Het bedrijf vestigde de aandacht op het kostbesparende effect van het programma; een kostprijs van 2500 € per deelnemer tegenover 31.300 € voor een bypass ingreep en 13.100 € voor een angioplasty

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Kerngezondheid in vraag

Ondanks dat negen op de tien medewerkers zichzelf gezond achten, wijst de realiteit uit dat een groot deel kampt met gezondheidsproblemen zoals overgewicht, hoge bloeddruk en stress.

Opvallend is dat bijna twee derde van de onderzochte medewerkers overgewicht heeft, waarvan een aanzienlijk deel zelfs obees is. Vooral mannen en personen ouder dan 45 jaar lijken het meest getroffen. Daarnaast heeft een vergelijkbaar percentage een te hoge bloeddruk, met dezelfde risicogroepen.

Beweging en stress: Twee zijden van dezelfde medaille

Een gebrek aan lichaamsbeweging is een ander zorgwekkend aspect, met vier op de tien medewerkers die nauwelijks tot geen fysieke activiteit uitoefenen buiten het werk. Dit gebrek aan beweging is opmerkelijk minder onder mannen dan vrouwen, en de jongste werknemersgroep toont de grootste variatie in sportactiviteit.

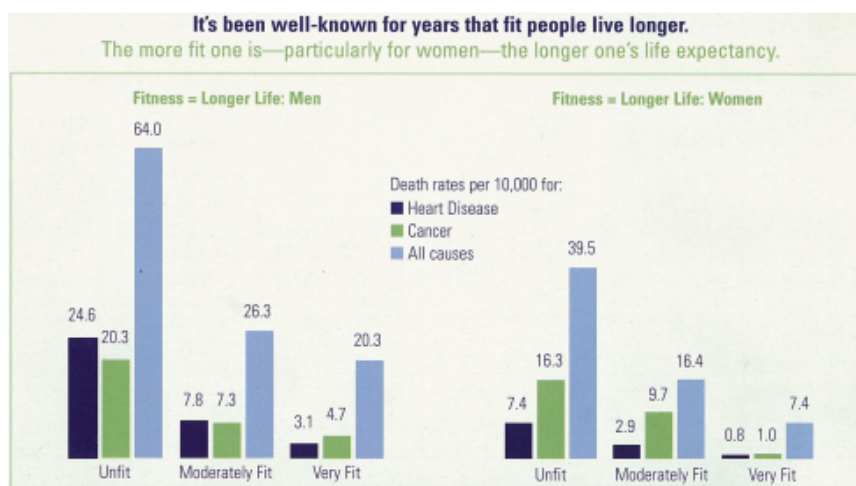
Stress, vaak gerelateerd aan het werk, treft bijna de helft van de werknemers, met vrouwen die iets vaker stress ervaren. De impact van stress neemt ook toe met de leeftijd.

De rol van de werkgever

Waarom zou een onderneming investeren in gezondheidspromotie?

Een gezonde werknemer draagt bij aan de positieve ontwikkeling van de organisatie. Absenteïsme wordt in de eerste plaats veroorzaakt door ziekte. Vaak is de oorzaak van die ziekte te vinden bij leefstijlfactoren zoals roken, onevenwichtige voeding, alcohol- en drugmisbruik en een gebrek aan voldoende lichaamsbeweging.

Bron: Op basis van een omvangrijke studie uitgevoerd door de externe preventiedienst Attentia, die meer dan 167.000 arbeidsgeneeskundige onderzoeken analyseerde in 2023.



Bron: afgeleid van Blair et al., Physical Fitness and All-cause Mortality. JAMA. November 3, 1989.

ABSENTEÏSME EN ARBEIDSONGESCHIKTHEID

Beweging leidt tot een verminderd ziekteverzuim of zelfs het voorkomen van. Medewerkers die vaak aan lichaamsbeweging doen, zijn minder vaak afwezig op het werk. Een grootschalige Nederlandse studie waarbij een groep werknemers drie jaar lang gevolgd werd, toonde aan dat sportievelingen minder vaak én minder lang ziek waren dan hun niet-sportende collega's. Het effect was extra groot voor werknemers die vooral zittend werk deden.

Nederlands onderzoek: Sporten, type werk, arbeidsverzuim en welbevinden (2003)

Sportieve werknemers waren gemiddeld 6 dagen per jaar minder afwezig dan medewerkers die gedurende de looptijd van het onderzoek niet aan sport hadden gedaan. Werknemers die nog nooit sportief actief waren geweest, werden trouwens nog veel vaker en langer ziek. De verhoogde aanwezigheidsgraad van sportief personeel vertaalde zich dan weer naar een verhoogde productiviteit per werknemer, wat verder nog bevestigd werd door vervolgonderzoek.

Bron: Laurence Vanparys, Sportieve werknemers voor een fit bedrijf: de naakte cijfers, 2019

Volgens de studie van het onderzoeksbureau van Securex naar ziekteverzuim in België stagneert het algemene ziekteverzuimpercentage van Belgische werknemers in 2008 (5,30 % t.o.v. 5,23 % in 2007). Belgische werknemers waren in 2008 gemiddeld even lang ziek als in 2007. Wel neemt de frequentie van het ziekteverzuim toe sinds 2004. Gemiddeld was een Belgische werknemer in 2008 1,13 keer afwezig wegens ziekte, hetzij een significante stijging van 3,67 % in vergelijking met 2007. Kortom, de Belgische werknemers waren in 2008 niet langer maar vaker afwezig wegens ziekte. Het aantal frequente verzuimers nam in 2008 eveneens toe. In 2008 was 11,97 % van de werknemers 3 keer of meer afwezig wegens ziekte, dit is een stijging van 9,6 % in vergelijking met 2007. Deze verhoing duidt op een toename van de verzuimcultuur bij werknemers. Ook de kost van het ziekteverzuim is in 2008 opnieuw gestegen en bedraagt 10,54 miljard euro. Presenteïsme is een minder bekend verschijnsel maar het productiviteitsverlies is 7,5 keer zo groot als het verlies dat voortvloeit uit het absenteïsme. Het houdt in dat werknemers wel fysiek aanwezig zijn, maar door diverse oorzaken (ziekte, allergie, depressie, ...) niet optimaal presteren. De werknemer is aanwezig en daarmee is bijna alles gezegd

Uit een analyse van de bedrijfskosten in de late jaren 80 -begin 90, kwamen in 1994 volgende cijfers ten gevolge van obesitas naar voor: - 39,3 miljoen dagen werkverzuim - 62,7 miljoen doktersbezoeken - 239 miljoen beperkte activiteit per dag.

Thompson D, Edelsberg J, Kinsey KL, Oster G. Estimated economic costs of obesity to US businesses. *American Journal of Health Promotion*. 1988

Obesitas slokt 2 - 6 % van de ziekenzorg op in de ontwikkelde landen. Sommige schattingen geven 7 % aan. De werkelijke kost is ongetwijfeld veel hoger omdat niet alle obesitas - gerelateerde aandoeningen in de berekening worden opgenomen. (WHO, 2003) T.a.v. de algemene bevolking spenderen obesen 36 % meer aan gezondheidskosten en 77 % meer aan medicatie. In de staat Michigan, resulteert fysieke inactiviteit in 20 dagen afwezigheid op het werk wat de staat jaarlijks 6,3 biljoen € kost.

Chenoweth D, DeJong G, Sheppard L, Lieber M. Executive Summary: The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan. 2003

In een studie die de frequentie van de wekelijkse aërobe training en het ziekteverzuim bij 79.070 volwassenen onderzocht, bleek er een significant verband te bestaan tussen beide. Absenteïsme komt minder voor bij diegene die 1 maal per week trainen t.o.v. diegene die inactief bleven en bij diegene die 2 maal per week trainen t.o.v. diegene die 1 maal per week trainen.

Jacobson BH, Aldana SG. Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2001

Werkgevers die actie willen ondernemen om absentieïsme onder controle te krijgen moeten beseffen dat gezondheidsrisico's en het feit dat werknemers er niet in slagen om deel te nemen aan fitness - en gezondheidsprogramma's geassocieerd worden met hoger absentieïsme.

Aldana SG, Pronk NP. Health promotion programs, modifiable risks, and employee absenteeism. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2001

Studies aan The Progressive Corporation wijzen op een sterke associatie tussen deelname aan hun on-site fitnesscenter en algemene gezondheid dat resulteert in lagere gezondheidskosten en verminderd absentieïsme.

Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Een recente studie toonde aan dat personen met een hoger body mass index (BMI) meer kans hebben op andere gezondheidsrisico's en frequenter ziekteverzuim.

Burton WN, Chen CY, Schultz AB, Edington DW. The economic costs associated with body mass index in a workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, September 1998.

Hoewel er heel wat aanbevelingen bestaan in verband met lichaamsbeweging, is de boodschap steeds dezelfde. Ieder individu zou op zijn minst 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging moeten doen.

(Bron: gezondheidsenquêtes, België, 2004)

	1997	2001	2004
<i>Percentage van de bevolking van 15 jaar en ouder dat aangeeft ...</i>			
- niet aan lichaamsbeweging doet tijdens de vrije tijd	33 %	34 %	25 %
- minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging doet	-	38 %	34 %
- voldoende aan lichaamsbeweging doet om er een gunstig effect van te hebben op de gezondheid	-	44%	43%

Hierbij kunnen we nog vermelden dat het percentage van de bevolking die 30 minuten lichaamsbeweging doet per dag, hoger bij mannen is dan bij vrouwen, en dit vooral bij jongeren tussen 15 en 24 jaar. In het Vlaams Gewest (40%) vinden we het grootst aantal personen dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging doet. In het Waals Gewest (30%) is dit minder en in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest (22 %) het laagst. Het is dan ook wel duidelijk dat meer dan de helft van de bevolking onvoldoende aan lichaamsbeweging doet. Onvoldoende bewegen blijkt een belangrijke bedreiging voor de volksgezondheid.

Uit de Gezondheidsenquête 2018 blijkt dat nog geen 2 op 3 Vlamingen (64%) voldoende beweegt voor een goede gezondheid, nl. 150 minuten matig intensief per week. Een vergelijking met de resultaten uit de Gezondheidsenquête 2013 is niet mogelijk. Wel kunnen we stellen dat 1 op 4 Vlamingen een gezondheidsrisico loopt en er geen verbetering is sinds 2004.

bron: Gezond leven 2019

WE ZITTEN TE VEEL

De tijd die we zittend achter een beeldscherm doorbrengen, blijft toenemen.

Een opvallende trend: hoe groter het bedrijf, hoe vaker werknemers te lang neerzitten.

Bij kleine ondernemingen – met minder dan 10 medewerkers – brengt iets minder dan de helft te veel tijd al zittend door. Maar bij organisaties met meer dan 250 werknemers loopt dat cijfer op tot 85%. Dat betekent dat haast iedereen die bij een grote organisatie aan de slag is, een gezondheidsrisico loopt door te veel inactiviteit op kantoor. Met die percentages behoort België tot de Europese middenmoot.

“In bedrijven met meer dan 250 werknemers brengt ruim 85% van het personeel alarmerend veel tijd zittend door.”

TE WEINIG BEWEGEN = VAKER AFWEZIG

De gevolgen van die inactiviteit laten zich raden. In de eerste plaats zorgt een langdurig statische houding voor een sterk verhoogd risico op rugklachten en Repetitive Strain Injury (RSI) - klachten door herhaaldelijke overbelasting.

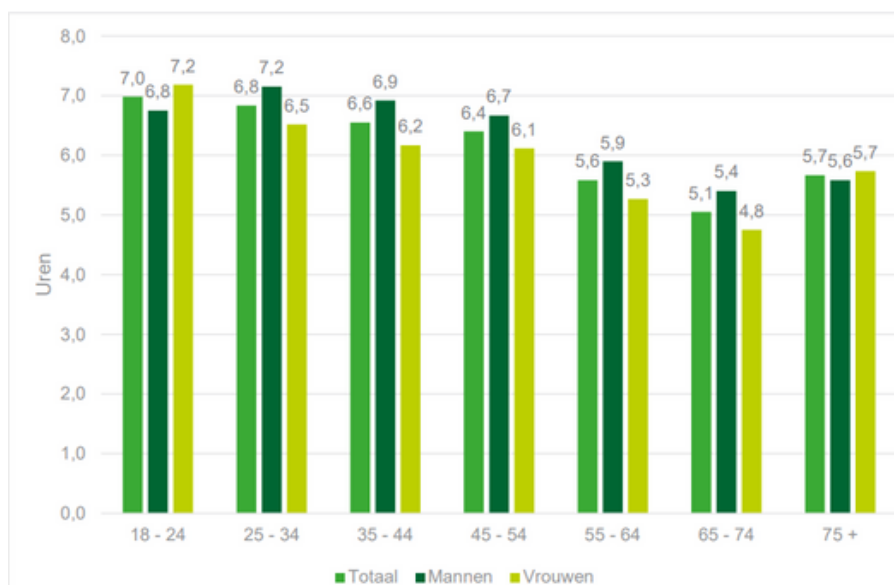
Dat heeft uiteraard impact op het welzijn van je werknemer. Daarnaast draagt een sedentaire levensstijl indirect ook bij aan andere problemen zoals overgewicht en absenteïsme.

Gezondheidsrisico's jagen het ziekteverzuim de hoogte in en verminderen de productiviteit van je werknemers. En dat weegt door op de productiviteit binnen je bedrijf.

Bron: Laurence Vanparys, Sportieve werknemers voor een fit bedrijf: de naakte cijfers, 2019

Figuur Gemiddelde tijd in uren die de bevolking van 18 jaar en ouder spendeert aan zitten of rusten, volgens geslacht en leeftijd, Preventiebarometer, Vlaanderen, 2022

E. Braekman, S. Fiers.
Preventiebarometer: beweging en sedentair gedrag. Brussel, België: Sciensano; 2023.
Rapportnummer:
D/2023.14.440/15 Beschikbaar op: doi.org/10.25608/rf3m-6489



DE VOORDELEN VAN REGELMATIGE FYSIEKE ACTIVITEIT

VERMINDERT RISICO OP VROEGE DOOD

VERMINDERT RISICO OP HART -EN VAATZIEKTEN

VERMINDERT RISICO OP ONTWIKKELING DIABETES

VERMINDERT RISICO OP ONTWIKKELING DIKKE DARM KANKER

HELPT BIJ HET CONTROLEREN VAN DE BLOEDDRUK

VERMINDERT GEVOEL VAN DEPRESSIE EN ANGST

STRESS-REDUCTIE

STIMULEERT POSITIEF ZELFBEELD

BEVORDERT HET PSYCHISCH WELZIJN

STRESS-REDUCTIE

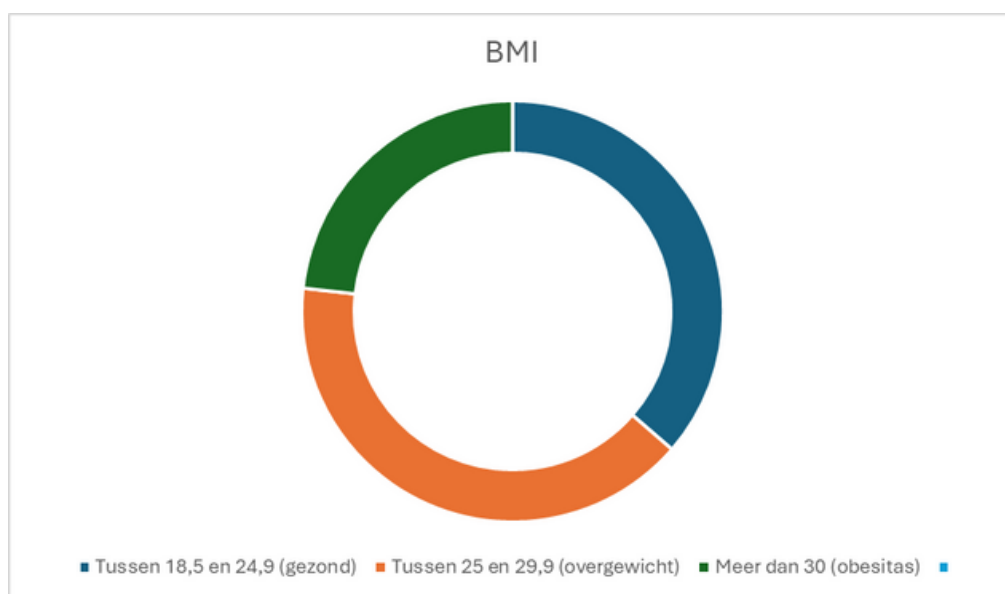
STIMULEERT HET CREATIEF DENKEN

MEER ENERGIE



63% VAN DE MEDEWERKERS IN ONS LAND KAMPT MET OVERGEWICHT. 4 OP 10 DOEN ZELDEN OF NOOIT FYSIEKE ACTIVITEITEN. MET RISICO OP ERGONOMISCHE KLACHTEN.

Dat blijkt uit data van ruim 100.000 medewerkers die HR-adviseur Attentia analyseerde. 36% van de medewerkers heeft een gezond BMI: tussen 18,5 en 24,9. Echter 40% heeft een BMI tussen 25 en 29,9 en dus overgewicht. 23% lijdt zelfs aan obesitas of zwaarlijvigheid met een BMI van meer dan 30. Ondergewicht, met een BMI van minder dan 18,5, komt zelden voor.



BRON: OP BASIS VAN WILLIAM VISTERIN, WAAROM IS OVERGEWICHT OP HET WERK ZO'N PROBLEEM?. 2023

Meer mannen (65%) dan vrouwen (52%) lijden aan overgewicht of obesitas. Overgewicht neemt ook toe met de leeftijd. Is bij medewerkers tot 24 jaar 40% te zwaar, dan stijgt dat bij 55-plussers tot 71%. Overgewicht in combinatie met te weinig beweging werkt ergonomische klachten in de hand.

Impact op ziekteverzuim

Een gezond gewicht en een actieve levensstijl zijn niet alleen belangrijk voor de medewerker als individu, maar komen ook de werkgever ten goede. “We weten uit onderzoek dat matige tot intensieve activiteit in de vrije tijd samenvalt met een lager ziekteverzuim”, stelt Edelhart Kempeneers, medisch directeur bij Attentia.

BRON: WILLIAM VISTERIN, WAAROM IS OVERGEWICHT OP HET WERK ZO'N PROBLEEM?. 2023



EFFICIËNTIE EN VERHOOGDE MOTIVATIE OP DE WERKVLOER

Hoewel lagere gezondheidskosten niet eenvoudig te meten zijn, kan de productiviteit een belangrijke impact hebben op een organisatie en haar rentabiliteit. Bedrijfsfitness heeft als doel de moraal in het algemeen te verbeteren, aangezien de werknemers zich beter voelen zowel op als naast de werkvloer. Het leidt tot een energieke, positieve en productieve werkplaats wat het bedrijf versterkt en helpt in de weg naar succes. Gezonde werknemers werken beter en bieden dan weer voordelen voor het bedrijf/organisatie.

De voordelen van bedrijfsfitness voor de werkgevers zijn een verminderd ziekteverzuim, verhoogde productiviteit en een betere arbeidsmoraal.

Worksite Wellness: 20 -year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998

Bedrijfsfitness biedt heel wat voordelen op vlak van gezondheid: daling van het vetpercentage, verhoging van de aërobe capaciteit, versterking van de spieren, verbeterde flexibiliteit, verbeterde gemoedstoestand en minder medische schadeclaims, met bijhorende dalingen in ziekteverzuim en verhoging van de productiviteit.

Shephard, R.J. Do Work-Site Exercise and Health Programs Work? The Physician and Sportsmedicine. February 1999

In een studie aan de Montana State University Employee Wellness Program, blijkt dat werknemers die regelmatig trainen, hoger scoren op vlak van arbeidstevredenheid (dan zij die niet regelmatig bewegen).

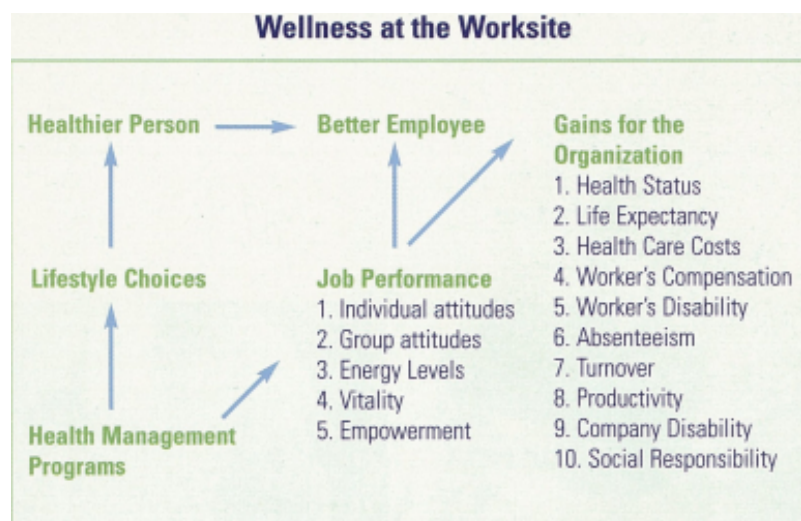
Peterson M, Dunnagan T. Analysis of a worksite health promotion program's imp

De studie 'Project Active' (01/08/1993 – 31/07/1997) is een studie gebaseerd op gedragsstoornissen met de focus op lichaamsbeweging. Na 24 maanden werden er gunstige veranderingen in fysieke activiteit, lichaamssamenstelling, bloeddruk en cardiovasculaire fitness vastgesteld.

Dunn AL, Marcus BH, Kampert JB, Garcia ME, Kohl HW 3rd, Blair SN Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. Journal of American Medicine. January 1999

Gezonde bedrijven voldoen aan de dringende vraag naar nieuwe producten en diensten door het bevorderen van creativiteit en samenwerken. Ze worden bekwaam in het onderhouden van klantenrelaties omdat werknemers meer ervaring hebben verkregen in communicatie, vertrouwelijke steun en empathie t.o.v. klanten. Omdat mensen meer voor een bepaalde bedrijfscultuur kiezen in plaats van de afgeleverde producten, zijn de gezonde bedrijven de meest aantrekkelijke arbeidsplaatsen voor 'the best and the brightest'.

Moskowitz DB. The bucks behind the wellness boom. Business & Health. February 1999



Bron: 1981, 1995 D.W. Edington Univ. Of Michigan, Health Management Re-Health. February 1999 search Center

Zowel British Columbia Hydro Plant als Toronto Life Assurance Company, haalden betere cijfers dankzij hun gezondheidsbevorderende programma's.

Downey, Angela M. Fit to Work. Business Quarterly. Winter 1996

Een groep werkgevers van Ford Motor, Honeywell, General Mills, PepsiCo, Fidelity Investments, and Morgan Stanley kondigen een campagne aan om hun werknemers met overgewicht aan te moedigen te vermageren en hun gezondheid te verbeteren.

Freudenheim, Milt. Major US Employers Unite to Fight Obesity, Citing \$12 Billion – A – Year Cost. New York Times. June 2003

Meer dan 2/3 van alle volwassenen (68%) zouden het hypothetische voorstel steunen dat fiscale voordelen toekent aan werkgevers die fitnessabonnementen aanbiedt als een werknemersvoordeel.

American Sports Data, Inc. A study of American Attitudes Toward Physical Fitness and Health Clubs. 2002

Aan meer bewegen zijn heel wat voordelen verbonden, maar ook de onderneming profiteert mee!

Gezonde werknemers hebben daarnaast ook veel *winst* voor de onderneming zelf. Het verbeteren van de fysieke gezondheid brengt een verbeterde productiviteit teweeg, maar kan ook een imago boost betekenen voor jouw onderneming en op die manier tegemoet komen aan heel wat uitdagingen waarmee werkgevers kampen.

Bron: Vlaamse instituut, Gezond Leven

Bedrijven waarvan de werknemers geen lange periode afwezig zijn door ziekte, zijn 39 procent productiever dan bedrijven met de hoogste ziektepercentages. Dat blijkt donderdag uit een onderzoek van Securex en GraydonCreditSafe. Ook personeelsverloop en studentencontracten spelen een rol in de algemene productiviteit van een bedrijf.

Belga, 2024

Langdurig stilzitten factor in ontstaan leefstijlziekten

Al eerder bleek uit een analyse van onderzoeksbureau TNO dat een groot deel van onze zittijd plaatsvindt tijdens werkuren. In de onlangs gepubliceerde whitepaper 'Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten' stelt TNO dat langdurig zitten over de gehele dag in Nederland een belangrijke factor is in het ontstaan van leefstijlziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. TNO concludeert dat de directe zorgkosten van deze aandoeningen, die toe te schrijven zijn aan langdurig zitten, naar schatting €1,2 miljard per jaar zijn. Het aantal mensen dat vroegtijdig overlijdt door langdurig zitten, schat TNO op bijna 21 duizend per jaar.

Bron: Kenniscentrum sport & Bewegen: Langdurig zitten blijkt tot hoge zorgkosten te leiden, maart 2024

79 procent werknemers productiever door sporten

Bijna driekwart bedrijven stimuleert sporten niet. Het merendeel van de werknemers in Nederland gaat harder werken wanneer zij sporten. Desondanks doet 72 procent van de werkgevers niets om het sporten onder haar werknemers te stimuleren.

Bron: Onderzoek Nationale vacaturebank.nl (598 respondenten)



Waarom meer bewegen rendeert

1. Productiviteitsboost

Uit research van de Britten Coulson, McKenna en Field van de universiteiten van Bristol en Leeds blijkt dat bewegen de productiviteit tot 23% hoger kan stuwten. Onderzoekers van de Stockholmse universiteit en het Karolinska-instituut bewezen dan weer dat medewerkers die werktijd kunnen besteden aan beweging niet minder werk verzetten. Integendeel: hun experiment bewijst dat ze die dag evenveel en zelfs meer taken tot een goed einde brengen.

2. Minder stress, meer tevredenheid

Bewegen reduceert het niveau van stresshormonen in het lichaam. En omdat minder stress tot betere resultaten leidt, wint uw bedrijf bij bewegende medewerkers. Minder stress betekent ook dat de tolerantie stijgt, en daar heeft de sfeer op de werkvloer alleen maar baat bij. Medewerkers die elke week 2,5 uur bewegen, zijn meer tevreden met de hoeveelheid en de inhoud van hun werk. Het wapent hen ook om beter om te gaan met werkdruk. Kort samengevat: ze voelen zich beter in hun vel, en dat laat zich voelen in hun resultaten.

Bron: mensura dienst voor preventie en bescherming op het werk, 2021



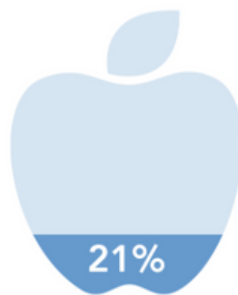
POSITIEF INVESTERINGSRENDEMENT / RETURN-ON-INVESTMENT (ROI)

Geen enkele investeerder zal het gezegde ontkennen dat men eerst geld moet uitgeven alvorens geld te verdienen. Vanaf de belangrijkste investeringen gemaakt zijn, zal bedrijfsfitness zichzelf terugbetalen op voorwaarde dat dit goed gepromoot en onderhouden wordt en uiteindelijk concrete besparingen voor het bedrijf realiseren

Bron: Gezondheidsbeleid op het werk
website <https://www.idewe.be/-/gezondheidsbeleid-op-het-werk>



1 euro
investeren
in de gezondheid van
uw werknemers
**levert 2,5 tot
5 euro op**



van de werknemers
vindt dat hun
werkgever echt
belang hecht
aan
gezondheid op
het werk

Met als doel het absentisme te verminderen, werkte General Mills een lifestyle programma uit. Dit programma vereiste van de werknemers om om de 3 maanden een van de drie aangeboden lifestyle-activiteiten te volbrengen. De evaluatie concludeerde dat General Mills in het tweede jaar al 166,528 € per werknemer had bespaard in werkverzuim gerelateerde kosten met een ROI (return – on – investment) van 3.1 to 1. In het derde jaar zag men zelfs een hogere ROI van 3.9 op 1.

Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What 's the ROI? A systematic review of return-oninvestment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWHP's Worksite Health. 1999

In 1996, startte Pacific Bell met de promotie van 'FitWorks' Program, ontwikkeld om risico's in te schatten en te beperken. Het programma bevat informatie, een screening en een bewegingsplan. Na 4 jaar bespaarde Pacific Bell 105,78 € per werknemer per jaar en leverde dit een ROI op van 1.38 op 1.

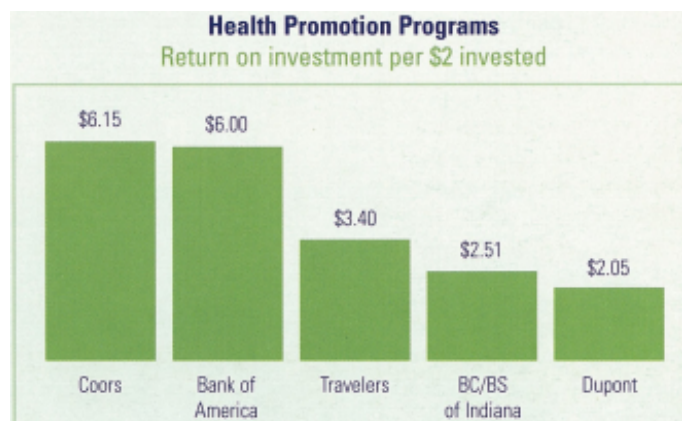
Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What 's the ROI? A systematic review of return-oninvestment studies of corporate health and productivity management initiatives. AWHP's Worksite Health. 1999

Bij de Pfizer's vestiging te New York, maakte 41 % van de werknemers gebruik van het fitnesscentrum binnen het bedrijf en bestaat er een wachtlijst van 250 personen. In 1998 is de ROI voor alle Pfizer's bedrijfsfitnesscentra's 4.29 op 1.

US Department of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003

Motorola investeert jaarlijks 4,4 miljoen € in allerlei Wellness initiatieven om de gezondheid van zijn werknemers, familieleden en gepensioneerden op lange termijn te bevorderen. Voor elke 0,5 € dat Motorola investeert, bespaart het bedrijf ongeveer 2,5 €.

US Department of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003



Bron: Pelletier K.R. Adapted from a review and analysis of the health and cost-effective outcome studies of comprehensive health promotion and disease prevention programs at the worksite; 1991-1993 update. Am F Health Promot. 1993; 8(1): 50-62

Een analyse van het 'Fitworks Health Program' in het Pacific Bell bedrijf, toonde aan dat elke euro over de jaren heen een besparing opleverde van 1,61 € naar 2,2 € wat resulteert in een jaarlijkse besparing van meer dan 3,68 miljoen € .

Moskowitz DB. The bucks behind the wellness boom. Business & Health. February 1999

Deelnemers van bedrijfsfitness in Steelcase, Inc., hadden 55% minder medisch kosten dan werknemers die niet deelnamen.

Barrier, Michael. How Exercise Can Pay Off. Nation's Business. February 1997

De algemene gezondheidskosten daalden ongeveer met 10 % over een periode van 5 jaar bij Ptiney Bowes sinds zij in 1994 startte met het aanbieden van wellness programma's.

Silverman, Edward R. *Fit To Be Tried. Human Resource Executive*. May 4, 1999

Hoewel het implementeren van een Wellnessprogramma van een werknemer mogelijk een initiële investering vereist, kan het rendement op de investering aanzienlijk zijn. Uit een onderzoek van de National Business Group on Health bleek dat bedrijven met zeer effectieve wellnessprogramma's een rendement hadden op de investering van \$ 1,50 tot \$ 3 voor elke uitgegeven dollar.

Bron: *Faster capital: Wellness van medewerkers gemak op zijn best voor werkgevers, 2024*

Wellness -programma's voor werknemers kunnen ook leiden tot kostenbesparingen voor bedrijven. Door een gezondere levensstijl te bevorderen en het risico op chronische ziekten te verminderen, kunnen bedrijven geld besparen op de zorgkosten en het ziekteverzuim van werknemers verminderen. Bedrijven kunnen kostenbesparingen meten door zorgkosten en afwezige tarieven voor en na de implementatie van een wellness -programma te vergelijken. Als een bedrijf bijvoorbeeld een daling van de zorgkosten en ziekteverzuimtarieven ziet na het implementeren van een wellnessprogramma, kunnen ze die besparingen aan het programma toeschrijven.

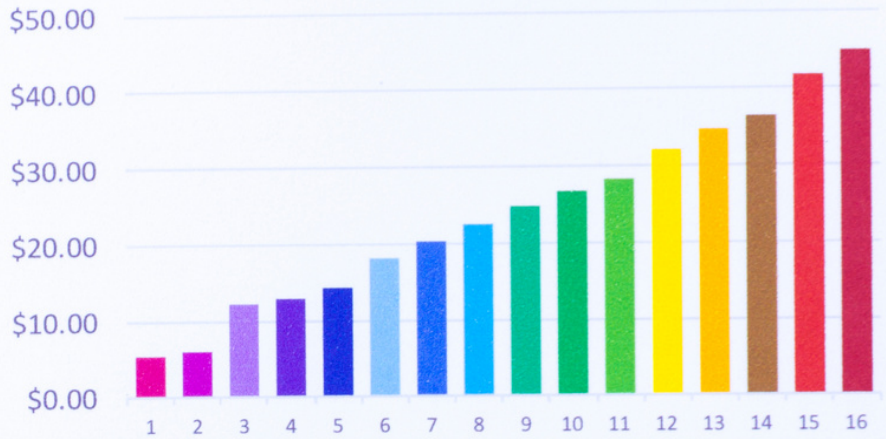
Bron: *Faster capital: Wellness van medewerkers gemak op zijn best voor werkgevers, 2024*





Return on Investment

Period Comparison



Item	Cost Per Item	Percent Markup	Total Sold	Total Revenue	Shipping Charge
1	\$4.00	90.00%	42	\$319.20	
2	\$5.00	90.00%	50	\$475.00	
3	\$13.00	65.00%	20	\$429.00	\$
4	\$11.50	75.00%	18	\$362.25	\$
5	\$10.00	100.00%	15	\$300.00	\$
6	\$13.27	95.67%	42	\$1,090.25	\$
7	\$14.51	98.24%	50	\$1,438.17	\$
8	\$15.75	100.81%	20	\$632.65	\$
9	\$17.00	103.38%	18	\$622.17	\$
10	\$18.24	103.38%	15	\$556.39	\$
11	\$18.24	108.52%	20	\$1,597.29	\$
12	\$20.72	111.10%	20	\$2,187.35	\$
13	\$22.00	112.00%	20	\$2,187.04	\$
14	\$22.56	114.22%	18	\$2,187.04	\$
15	\$25.34	120.04%	15	\$2,187.04	\$
16	\$26.72	122.95%	20	\$1,191.04	\$
Total				\$13,844.56	

VERMINDERDE GEZONDHEIDSKOSTEN EN MEDISCHE VORDERING

Het meest voor de hand liggende voordeel van bedrijfsfitness is een vermindering van de totale kosten van gezondheidszorg door een daling van het aantal medische vorderingen binnen het bedrijf. De Amerikaanse Surgeon General meldt dat 75% van alle ziekten kan worden toegeschreven aan levensstijl gerelateerde oorzaken, en dat 53% van de bevolking inactief is. Hoe meer een bedrijf kan helpen voorkomen dat zijn werknemers ziek worden, hoe meer hij jaarlijks zijn eigen gezondheidskosten kan beheren.

De meest voorkomende aandoeningen worden voorgesteld in de volgende tabel gebaseerd op gezondheidsenquête, België 2004

Percentage van de bevolking met specifieke (zelfgerapporteerde) chronische ziekten in de afgelopen 12 maanden - Top 5 van de meest voorkomende aandoeningen, Gezondheidsenquête, België, 2004			
Mannen (alle leeftijden)		Vrouwen (alle leeftijden)	
allergie 12 %		allergie %	15
hoge bloeddruk 11 %		hoge bloeddruk %	14
ernstige rugaandoeningen %	10	gewrichtsslijtage %	13
gewrichtsslijtage 8 %		migraine 11 %	
chronische bronchitis of ander 5 % chronisch longlijden		ernstige rugaandoeningen %	11

In de gezondheidsenquête werd ook nagegaan welke aanbevelingen de arts gaf aan personen met een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte in hun bloed. - Voor hoge bloeddruk is dit in de eerste plaats de inname van geneesmiddelen (79 %); andere maatregelen zoals verminderen van zoutgebruik, gewicht verliezen, meer aan lichaamsbeweging doen, worden veel minder aanbevolen (20 tot 30 %). - Voor een teveel aan cholesterol in het bloed wordt in de eerste plaats een dieetplan opgemaakt (62 %) maar ook het gebruik van geneesmiddelen (49 %) is een regelmatige aanbeveling; andere maatregelen zoals meer aan lichaamsbeweging doen worden minder aanbevolen (25 %). Als gevolg kunnen we stellen dat de uitgaven voor gezondheid blijven stijgen. De meeste gezondheidskosten zijn aangewend voor ziektes die preventief vermeden kunnen worden door voldoende lichaamsbeweging. Volgens het Nationaal instituut der statistieken uitgaven en inkomsten (huishoudbudgetonderzoek 2006) heeft een Belg een gemiddelde uitgave van 658,42 € per persoon en per jaar aan gezondheid (farmaceutische producten 193,74 €, therapeutische materialen en apparaten 76,53 €, erelonen aan artsen en paramedici 317,41 € en ziekenhuizen 70,74 €). Deze uitgave is in vergelijking met 1987 - '88 bijna verdubbeld. Psychotrope medicatie is in de laatste decennia geëvolueerd tot een van de meest voorgeschreven en meest geconsumeerde geneeskundige behandeling in onze Westerse maatschappij. In een onderzoek werden 5689 volwassenen gevolgd over een periode van 18 maanden om te bepalen of er een relatie bestaat tussen gewijzigde risicofactoren, zoals beweging en gezondheidskosten.

Onderzoekers vonden bij de deelnemers welke nog nooit gerookt hadden met een BMI van 25 en 3 maal per week aan lichaamsbeweging deden, de jaarlijkse gezondheidskosten 49 % lager lag dan bij de inactieve rokers met een BMI hoger dan 27,5.

Prank NP, Goodman MJ, O'Connor PJ, Martinson BC. Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. JAMA. December 15, 1999.

Onderzoeken aan de Brigham Young University hebben vastgesteld dat fitness wordt geassocieerd met verminderde gezondheidskosten.

Aldana SG. Financial impact of health promotion programs: a comprehensive review of the literature. American Journal of Health Promotion. 2001

Bevindingen uit een studie van 'gezondheidskosten bij diabetici' blijkt dat deze kosten met succes kunnen verminderd worden door beweging in combinatie met aangepast dieet.

Guo JJ, Gibson JT, Gropper DM, Oswald SL, Barker KN. Empiric investigation on direct costs of illness and health care utilization of Medicaid patients with diabetes mellitus. American Journal of Managing Care. October 1998

In de wereld zijn er 246 miljoen diabetespatiënten (type I en II). In België spreekt men van 7,9 % diabetespatiënten van de totale volwassen bevolking . Elk jaar stijgt het aantal diabetes-patiënten nl. + 2070 type I en + 23.500 type II. In 2025 zou 10 % van de Belgische bevolking aan diabetes lijden.

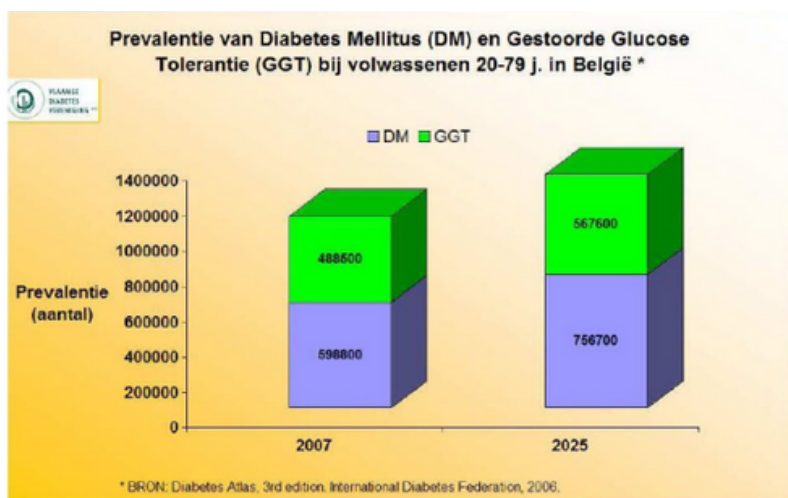
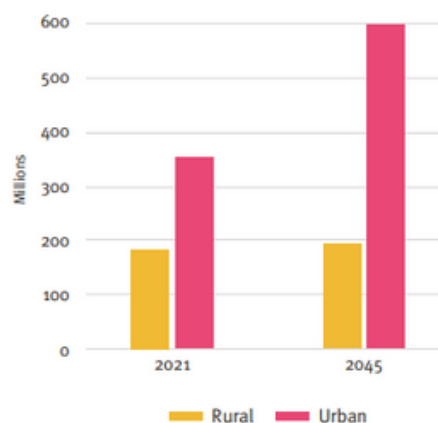


Figure 3.3 Number of people with diabetes in adults (20–79 years) living in urban and rural areas in 2021 and 2045



Bron: Diabetes Atlas 10th edition 2021

Een vier jaar durende impactstudie van de Johnson & Johnson Health & Wellness Program, met de nadruk op gezondheidsbevordering en ziektepreventie, stelde een vermindering van medische uitgaven vast van ongeveer 165 € per werknemer per jaar. De studie vond ook dat de meest ingrijpende kostenbesparing werd gezien drie en vier jaren na de implementatie van dit programma.

Goetzel RZ, Ozminkowski RJ, Bruno JA, Rutter KR, Isaac F, Wang S. The longterm impact of Johnson& Johnson's Health & Wellness Program on employee health risks. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2002

Door zijn bedrijfsfitness, voedingsinformatie en computeropvolging van het gebruik, was Tenneco in staat om 391 € per werknemer per jaar te besparen dankzij een daling van werkverzuim en gezondheidskosten.

Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What's the ROI? A systematic review of return- on- investment studies of corporate health and productivity management initiatives. *AWHP's Worksite Health*. 1999

Indien slechts één van de 20 inactieve volwassenen van The State of Michigan fysiek actief zou worden en blijven, dan zou de staat ongeveer 422 miljoen € besparen voor de volgende vier jaar.

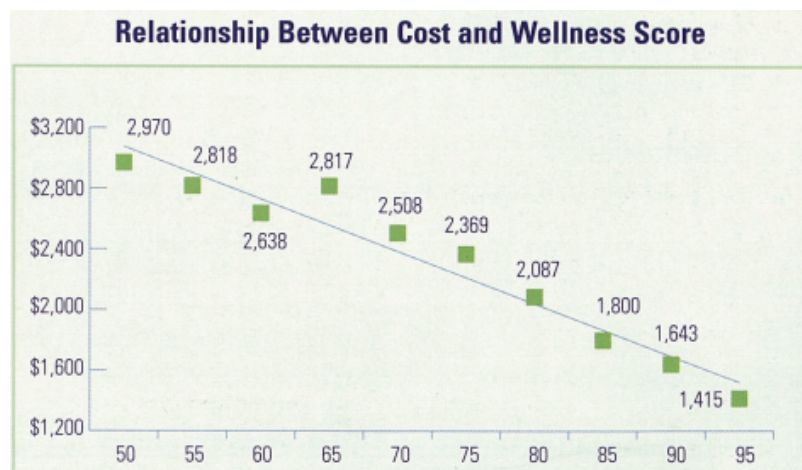
Chenoweth D, Dejong G, Sheppard L, Lieber M. Executive Summary: The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan. 2003

Een overzicht van Canada & North American Life stelde vast dat programma's om fitness en leefstijlegewoontes aan te passen, inclusief een office gym, informatie over lifestyle, een nieuwsbrief, periodieke lezingen, ... 42 € per geworven deelnemer per jaar bespaarde.

Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What's the ROI? A systematic review of return- on- investment studies of corporate health and productivity management initiatives. *AWHP's Worksite Health*. 1999

Bevindingen aan de University of Michigan Health Management Research Center tonen het verband aan tussen een stijgend wellnessniveau (gezondheidsrisico-gerelateerd) en een dalende gezondheidskost. (zie onderstaande grafiek)

Worksite Wellness: 20 – year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998



Bron: Pelletier K.R. Adapted from a review and analysis of the health and cost-effective outcome studies of comprehensive health promotion and disease prevention programs at the worksite; 1991-1993 update. *Am F Health Promot*. 1993; 8(1): 50-62

Sporten verlaagt de gezondheidskosten effectiever dan bewegen in het algemeen. Uit onderzoek van sporteconoom Willem de Boer blijkt dat wijken met een 1 procentpunt hoger aandeel sportclubleden jaarlijks per persoon 25 euro lagere zorgkosten hebben

Bron: Trouw, Esther Scholten 2022

Bewegen als het ultieme medicijn

Sporten kan ingezet worden als preventiezorg , om ziektes als diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, kanker... te voorkomen. Dat geldt ook voor mentale aandoeningen zoals depressie, burn-out,... Aan de andere kant kan het als curatief middel een belangrijke rol spelen in een behandelingschema.

Bron: Bewegen als ultieme medicijn, FIT 2.0. Sportarts Frank pauwels



Goed voor het lichaam

Sport en bewegen dragen bij aan de gezondheid van mensen. Dat blijkt uit tal van onderzoeken. Sport zorgt voor een betere conditie, meer spierkracht, een gezonde levensstijl, een goede nachtrust en een minder hoge medische consumptie. Sporten verkleint namelijk het risico op een groot aantal aandoeningen als hart- en vaatziekten, obesitas, osteoporose, beroertes...

Bron: NOC*NSF website artikel 2021

De positieve effecten van bewegen zijn onmiskenbaar aangetoond. Bewegen draagt bij aan een langer en gezonder leven, onder meer door verminderde kansen op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Naast deze fysieke effecten hebben sport en bewegen ook mentale effecten. Zo zitten mensen vaak lekkerder in hun vel en is er meer geloof in eigen kunnen na het bewegen.

Bron: De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid, Noor Willems & Maureen Ros, 2021

Bewegen en mentale gezondheid



Figuur: versterken van sport en bewegen en zelfvertrouwen

Bron: Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. New York: Routledge.



INTERESSANTE LINKS

- <https://www.idewe.be/home>
- <https://www.gezondleven.be/>
- <https://www.liantis.be/nl>
- <https://www.sciensano.be/nl>
- <https://www.fitness.be/nl>
- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>
- <https://www.mensura.be/nl>

REFERENTIELIJST

- Aldana, S. G. (2001). Financial impact of health promotion programs: A comprehensive review of the literature. *American Journal of Health Promotion*.
- American Sports Data, Inc. (2002). A study of American attitudes toward physical fitness and health clubs.
- Barrier, M. (1997). How exercise can pay off. *Nation's Business*.
- Bron: Bewegen als ultieme medicijn, FIT 2.0. Sportarts Frank Pauwels.
- Bron: De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid, Noor Willems & Maureen Ros, 2021.
- Bron: Faster capital: Wellness van medewerkers gemak op zijn best voor werkgevers, 2024.
- Bron: Gezond Leven, Vlaamse Instituut.
- Bron: Kenniscentrum Sport & Bewegen: Langdurig zitten blijkt tot hoge zorgkosten te leiden, maart 2024.
- Bron: Onderzoek Nationale Vacaturebank.nl (598 respondenten).
- Bron: Pelletier, K. R. (1993). Adapted from a review and analysis of the health and cost-effective outcome studies of comprehensive health promotion and disease prevention programs at the worksite; 1991-1993 update. *American Journal of Health Promotion*, 8(1), 50-62.
- Burton, W. N., Chen, C. Y., Schultz, A. B., & Edington, D. W. (1998). The economic costs associated with body mass index in a workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Chenoweth, D., Dejong, G., Sheppard, L., & Lieber, M. (2003). Executive summary: The economic cost of physical inactivity in Michigan.
- De meest voorkomende aandoeningen worden voorgesteld in de volgende tabel gebaseerd op gezondheidsenquête, België 2004.
- Downey, A. M. (1996). Fit to work. *Business Quarterly*.
- Freudenheim, M. (2003, June). Major US employers unite to fight obesity, citing \$12 billion-a-year cost. *New York Times*.
- Goetzel, R. Z., Jacobson, B. H., Aldana, S. G., Vardell, K., & Yee, L. (1988). Health care costs of worksite health promotion participants and non-participants. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*.
- Goetzel, R. Z., Juday, T. R., & Ozminkowski, R. J. (1999). What's the ROI? A systematic review of return-on-investment studies of corporate health and productivity management initiatives. *AWHP's Worksite Health*.
- Goetzel, R. Z., Ozminkowski, R. J., Bruno, J. A., Rutter, K. R., Isaac, F., & Wang, S. (2002). The long-term impact of Johnson & Johnson's Health & Wellness Program on employee health risks. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Guo, J. J., Gibson, J. T., Gropper, D. M., Oswald, S. L., & Barker, K. N. (1998). Empirical investigation on direct costs of illness and health care utilization of Medicaid patients with diabetes mellitus. *American Journal of Managed Care*.
- Jacobson, B. H., & Aldana, S. G. (2001). Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*.
- Laurysen, W. (2023). Waarom is overgewicht op het werk zo'n probleem?
- Moskowitz, D. B. (1999, February). The bucks behind the wellness boom. *Business & Health*.
- Pronk, N. P., Goodman, M. J., O'Connor, P. J., & Martinson, B. C. (1999, December 15). Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. *JAMA*.

- Riedel, J. E., Lynch, W., Baase, C., Hymel, P., & Peterson, K. W. (2001). The effect of disease prevention and health promotion on workplace productivity: A literature review. *American Journal of Health Promotion*.
- Shephard, R. J. (1999, February). Do work-site exercise and health programs work? *The Physician and Sportsmedicine*.
- Silverman, E. R. (1999, May 4). Fit to be tried. *Human Resource Executive*.
- Thompson, D., Edelsberg, J., Kinsey, K. L., & Oster, G. (1988). Estimated economic costs of obesity to US businesses. *American Journal of Health Promotion*.
- Vanparys, L. (2019). Sportieve werknemers voor een fit bedrijf: De naakte cijfers. Geraadpleegd van Riedel JE, Lynch W, Baase C, Hymel P, Peterson KW. The effect of disease prevention and health promotion on workplace productivity: a literature review. *American Journal of Health Promotion*.2001
- Health, United States, 2003 *Prevention Makes Common Cents, September 2003
- Goetzel RZ, Jacobson BH, Aldana SG, Vardell K, Yee L. Health care costs of worksite health promotion participants and non – participants. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*.1988
- Goetzel RZ, Juday TR, Ozminkowski RJ. What 's the ROI? A systematic review of return-oninvestment studies of corporate healt and productivity management initiatives. *AWHP's Worksite Health*. 1999
- Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998
- US Departement of Health and Human Services. Prevention Makes Common Cents. September 2003
- Worksite Wellness: 20-year Cost Benefit Analysis and Report: 1979 – 1998. University of Michigan Health Management Research Center. 1998
- Nederlands onderzoek: Sporten, type werk, arbeidsverzuim en welbevinden (2003)
- Laurence Vanparys, Sportieve werknemers voor een fit bedrijf: de naakte cijfers, 2019 geraadpleegt van <https://blog.liantis.be/nl/welzijn/sportende-werknemers-gezond-minder-ziekteverzuim#:~:text=Sportieve%20werknemers%20waren%20gemiddeld%206,veel%20vaker%20en%20langer%20ziek>.
- Thompson D, Edelsberg J, Kinsey KL, Oster G.Estimated economic costs of obesity to US businesses. *American Journal of Health Promotion*. 1988
- Chenoweth D, DeJong G, Sheppard L, Lieber M. Executive Summary: The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan. 2003
- Jacobson BH, Aldana SG. Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. *Journal of Occupational & Envirommental Medicine*.2001
- Burton WN, Chen CY, Schultz AB, Edington DW. The economic costs associated with body mass index in a workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, September 1998.
- Sportieve werknemers voor een fit bedrijf: de naakte cijfers, 2019 geraadpleegt van <https://blog.liantis.be/nl/welzijn/sportende-werknemers-gezond-minder-ziekteverzuim#:~:text=Sportieve%20werknemers%20waren%20gemiddeld%206,veel%20vaker%20en%20langer%20ziek>.
- Visterin, W. (2023). Waarom is overgewicht op het werk zo'n probleem?
- William Visterin, Waarom is overgewicht op het werk zo'n probleem? (2023).

FITNESS.BE

FITNESS.BE

ANTWERPSE STEENWEG 19

9080 LOCHRISTI

09 232 50 36

INFO@FITNESS.BE

