

De beweegbehoeftes en het beweeggedrag van de medewerkers van Informaat in de thuiswerksituatie

**Student: Britta de Waal
Studentnummer: 577993
Studiejaar: 2020/2021
Begeleider: Gwendolijn Boonekamp
Tweede beoordelaar: Gerard Dam
Vak: Onderzoek Sport en Bewegen 2**

**Stageorganisatie: Informaat
Stagebegeleider: Judith Alexander**

Datum: 14 januari 2021

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Samenvatting.....	4
Inleiding.....	5
Aanleiding.....	5
Probleemstelling	7
Doelstelling	7
Onderzoeksvraag	7
Operationalisatie	7
Methode.....	9
Onderzoeksopzet/onderzoeksdesign.....	9
Populatie.....	9
Meetinstrument.....	10
Validiteit	10
Betrouwbaarheid.....	10
Procedure	10
Data-analyse.....	11
Resultaten	12
Fysieke werkhouding	12
Werkonderbrekingen.....	13
Vrijtijdsactiviteiten	13
Schuldgevoel	13
Kennis, motivatie en belang van bewegen.....	14
Tevredenheid over beweeggedrag	15
Conclusie.....	16
Discussie.....	17
Theoretische relevantie	17
Praktische relevantie.....	17
Beperkingen van het onderzoek	17
Aanbevelingen voor verder onderzoek.....	18
Aanbevelingen.....	19
Literatuur.....	20
Bijlagen	22
Bijlage 1: Begeleidende brief enquête	22
Bijlage 2: De enquête.....	23

Voorwoord

Met trots presenteer ik u mijn artikel over de onderzoeksvraag: 'Wat is het beweeggedrag en wat zijn de behoeftes ten aanzien van bewegen van de medewerkers van Informaat in de thuiswerksituatie?'. De afgelopen maanden heb ik een ontzettend leuke en leerzame periode gehad bij Informaat als stageplek. Ik kreeg veel vrijheid en verantwoordelijkheden, en ik kreeg de kans om een onderzoek te doen naar iets wat ik écht heel interessant en belangrijk vind. Ik vond het jammer dat ik wegens de coronamaatregelen mijn werkzaamheden grotendeels vanuit huis moest doen, maar dit heeft mij eigenlijk niet belemmerd. Ik heb ervaren dat ik (deels) thuiswerken ook wel erg prettig vind! Het onderzoek verliep soepel, ik had continu zicht op de deadlines en tijdsplanning en heb weinig tegenslagen gehad. Dat ik met mijn onderzoek waardevolle informatie heb kunnen achterlaten bij Informaat doet mij goed. Ik hoop dat er in de toekomst nog meer werkgevers zullen zijn die vitaliteit net zo hoog in het vaandel hebben staan als Informaat!

Samenvatting

Inleiding

Sinds de coronapandemie is er veel veranderd voor werkend Nederland. De meeste medewerkers werken inmiddels vanuit huis, met alle gevolgen van dien. Informaat is een ontwerpbureau voor digitale diensten dat als organisatie groot belang hecht aan vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Informaat wil graag weten welke ondersteuning nodig is vanuit de organisatie op het vlak van bewegen en vitaliteit in de thuiswerksituatie. Met het doel om aanbevelingen te kunnen doen aan Informaat is de onderzoeksvraag 'Wat is het beweeggedrag en wat zijn de behoeftes ten aanzien van bewegen van de medewerkers van Informaat in de thuiswerksituatie?' onderzocht.

Methode

Voor dit onderzoek is met de online tool 'Survio' een enquête verspreid onder de medewerkers van Informaat. De enquête bestond uit ten eerste uit algemene informatievragen zoals leeftijd, geslacht en functie, ten tweede uit vragen gebaseerd op de SQUASH-vragenlijst van de Gezondheidsenquête van het CBS en ten derde uit schaal- en open vragen over behoeftes, kennis en motivatie met betrekking tot bewegen.

Resultaten

- 52 van de 80 medewerkers van Informaat hebben de enquête volledig ingevuld.
- 33 van de 52 respondenten zitten altijd tijdens het werk.
- 81% van de respondenten heeft ieder uur een korte werkonderbreking.
- 33% van de respondenten doet dagelijks (beweeg)vrijtijdsactiviteiten.
- 23 van de 52 respondenten voelen zich soms schuldig of bezwaard als zij pauze nemen.
- Veertig procent van de 52 respondenten vinden bewegen belangrijk genoeg om er tijd voor vrij te maken gedurende de werkdag.
- 33% van de respondenten is tevreden over zijn of haar beweeggedrag en 67% van de respondenten is niet tevreden is en zou meer willen bewegen.
- Behoeftes: voortzetten Beweegchallenges, gezamenlijke (virtuele) beweegmomenten, ondersteuning in time-management, bewust kiezen voor pauzeren en een fitnesscorner op de Seinstraat.

Conclusie/discussie

Dit onderzoek heeft geleid tot concrete en praktisch haalbare aanbevelingen voor Informaat. Het onderzoek is te klein om de resultaten te kunnen generaliseren, maar verder onderzoek zou kunnen uitwijzen of het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen van de medewerkers van Informaat past bij het beweeggedrag en de behoeftes binnen de ICT-sector in het algemeen.

Aanbevelingen

- Voortzetten van de Beweegchallenges en gezamenlijke (virtuele) beweegmomenten organiseren.
- Voorlichting geven over en stimuleren van het gebruik van een hoog/laag-bureau in de staande positie.
- Voorlichting geven over en stimuleren van het gezond gebruik maken van pauzes gedurende de werkdag en ondersteunen in time-management.
- Realiseren van i-FIT-corner (fitness) op de Seinstraat.

Inleiding

Aanleiding

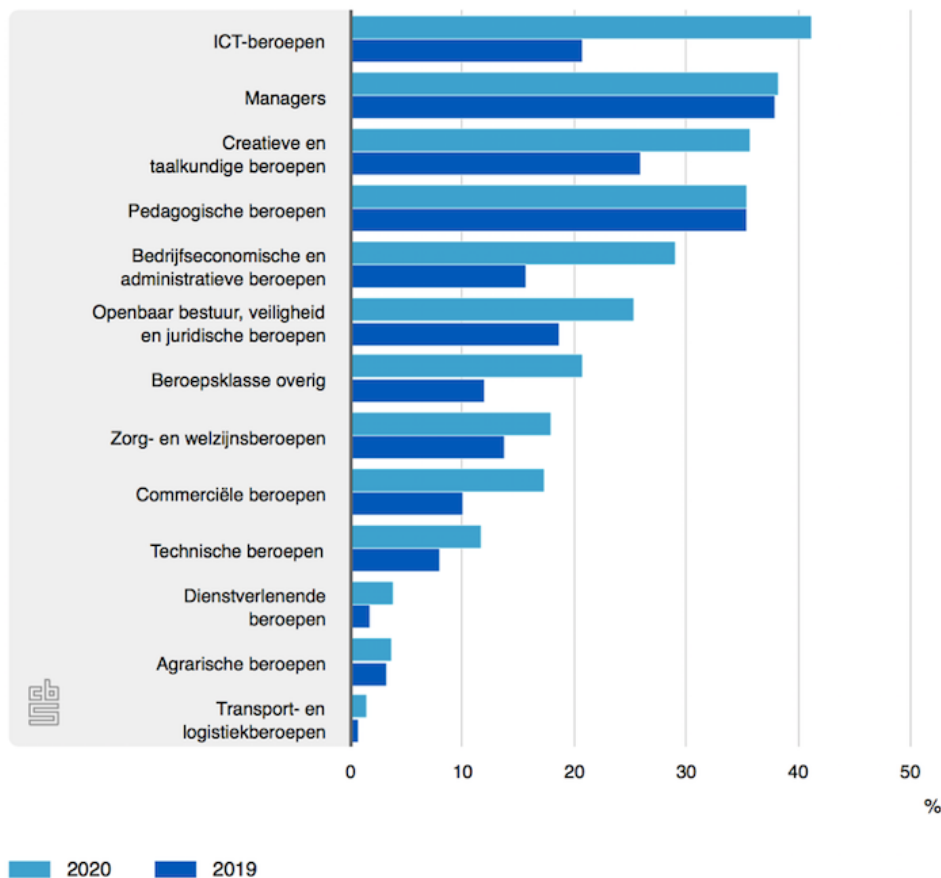
Sinds de coronapandemie ook Nederland heeft getroffen hebben veel bedrijven en organisaties te maken met een nieuwe manier van werken, namelijk thuiswerken. Waar eerst de kantoren vijf dagen per week gevuld waren met medewerkers en klanten, werken overal in het land de meeste mensen nu vanuit huis. Vergaderen gebeurt online en de fysieke vrijdagmiddagborrel of het spontane contact bij het koffiezetapparaat zijn verleden tijd. Uit onderzoek van Martine Coun (2020) van de Open Universiteit en de Nyenrode Business Universiteit is gebleken dat de meeste werknemers inmiddels gewend zijn aan de nieuwe (thuis)werksituatie. Uit dit onderzoek blijkt ook dat het sociale contact gemist wordt en geeft één op de zeven respondenten aan zelfs het gevoel te hebben sociaal geïsoleerd te zijn (Coun, 2020). Diverse factoren blijken van invloed te zijn op hoe mensen de thuiswerksituatie ervaren. De gezinssamenstelling, woonsituatie en werkplek zijn factoren die van invloed kunnen zijn. In onderzoek dat in 2017 is gedaan over de balans van het (thuis)werken en het gezinsleven is aangetoond dat ouders die het werk en gezin gescheiden houden, een hogere mate van psychologische beschikbaarheid (betrokkenheid en aandacht voor het contact met de kinderen) hebben dan ouders die het werk en gezin integreren (Van Duuren & Lauckhart, 2017). Uit ditzelfde onderzoek is ook naar voren gekomen dat de werkomstandigheden van het thuiswerken ook het positieve verband tussen een positieve gemoedstoestand en psychologische beschikbaarheid kunnen versterken. Deze resultaten zijn tegenstrijdig, maar zouden volgens dit onderzoek verklaard kunnen worden door verschillende aspecten van het thuiswerken. Deze aspecten zijn onder andere de manier waarop de ouder werkt, het aantal uur, de werkverantwoordelijkheden en de werkplek waar de ouder gebruik van maakt tijdens het thuiswerken (Van Duuren & Lauckhart, 2017). Volgens onderzoek van Occupational Health Science (2020) is het duidelijk: de coronapandemie geeft iedereen stress. Zorgen om gezondheid maar ook werkgerelateerde zorgen in deze nieuwe (thuis)werksituatie kunnen leiden tot ziekte en verzuim (Sinclair et al., 2020).

Naast de sociale consequenties voor het welzijn, die deze nieuwe manier van werken met zich meebrengt, zijn er ook fysieke consequenties die effect hebben op de mentale en lichamelijke gezondheid van medewerkers. De coronamaatregelen hebben grote invloed gehad op sport- en beweeggedrag, zo blijkt uit onderzoek van het RIVM (2020). Uit dit onderzoek kwam naar voren dat 33% van de mensen nu (veel) minder beweegt dan de periode voor de coronamaatregelen (RIVM, 2020). Door het thuiswerken valt een groot deel van het actieve woon-werkverkeer, zoals lopen en fietsen, weg. Hoogleraar fysiologie Maria Hopman deed onderzoek naar de gezondheid en het gedrag in het dagelijks leven van deelnemers van de Nijmeegse Vierdaagse en Zevenheuvelenloop, los van de daadwerkelijke deelname aan deze evenementen. Hopman heeft onder andere onderzocht hoe het beweeggedrag van de onderzoeksgroep is veranderd in de coronatijd ten opzichte van de periode voor de coronamaatregelen (Radboud UMC, 2020). Bij de analyse van de eerste vierduizend vragenlijsten bleek dat personen die sinds corona thuiswerken twintig procent minder bewegen. Uit het onderzoek van Hopman (2020) blijkt dat alle respondenten minder bewegen, maar bij de personen die thuiswerken is de afname in beweeggedrag het grootst (Radboud UMC, 2020). Uit een ander onderzoek van vóór de coronamaatregelen bleek al dat mensen gemiddeld 71% van de werkuren zittend doorbrengen (Damen et al., 2020). Te weinig bewegen, ook wel 'bewegingsarmoede' genoemd, kan leiden tot negatieve gezondheidsgevolgen (De Greef, 2009). Mensen die te weinig bewegen hebben een groter risico op het vroegtijdig krijgen van hart- en vaatziekten, diabetes type 2, dementie en kanker. Op korte termijn komen daar nog meer gevolgen bij zoals de afname van fysieke fitheid, waaronder uithoudingsvermogen, flexibiliteit en kracht. Maar ook de cognitie gaat achteruit bij weinig bewegen. Zo verslechteren de executieve functies, concentratie en de snelheid van verwerkingsprocessen en het geheugen (De Greef, 2009). Onderzoek van Tilburg University en Veldhoen & Company laat zien dat de verminderde lichaamsbeweging bij thuiswerken door de thuiswerkers als nadeel wordt ervaren. De onderzoekers benadrukken het belang van de rol van de werkgever in het beperken van de negatieve kanten van schermgebonden en bewegingsarm werk door lichaamsbeweging en fysieke activiteiten te stimuleren (Van Gelder & Van Veldhoven, 2020). Bij het stimuleren van fysieke activiteiten door de werkgever kan onderscheid gemaakt worden tussen het stimuleren van bewegen op de werkvloer en het stimuleren van bewegen in de vrije tijd van de medewerkers. Uit onderzoek onder ziekenhuismedewerkers die deelnamen aan een 10-weekse interventie van vijf dagen per week tien minuten sporten op het werk met collega's óf dezelfde interventie maar dan thuis uitgevoerd, bleek dat het stimuleren van bewegen met collega's (tijdens werktijd) meer psychosociale voordelen oplevert dan het stimuleren van bewegen in de vrije tijd van de medewerkers (thuis). De interventiegroep die behoorde tot de groep van sporten met

collega's op de werkvloer scoorde hoger bij het bevragen van vitaliteit (Jakobsen, Sundstrup, Brandt & Andersen, 2017).

Naast de persoonlijke gezondheidseffecten van gezond bewegen heeft ook de economie belang bij gezond beweeggedrag in de maatschappij. Economisch gezien heeft de huidige ontwikkeling van minder bewegen grote gevolgen (Schoemaker, 2020). Onderzoek van Sports & Economic Research Centre toont aan dat er de eerste zes weken van de coronamaatregelen ruim 1410 miljoen euro verloren is gegaan doordat de kwaliteit van leven achteruitging en de zorgkosten toenamen (Schoemaker, 2020).

De gevolgen van de coronamaatregelen en daarmee ook de effecten op het beweeggedrag in de (thuis)werksituatie worden mede bepaald door de beroepsgroep waar iemand toe behoort. Voor dit onderzoek is in kaart gebracht welke kenmerken en cijfers met betrekking tot het thuiswerken en de gevolgen van de coronamaatregelen horen bij de beroepsgroep van Informaat, personen met een ICT-beroep. Uit onderzoek van het CBS (zie Figuur 1) is gebleken dat ruim veertig procent van de mensen met een ICT-beroep thuiswerken in de coronatijd. Dat is een verdubbeling van het aantal thuiswerkers met een ICT-beroep ten opzichte van een jaar eerder in hetzelfde kwartaal. Dit is de hoogste procentuele stijging van alle beroepsgroepen in Nederland (CBS, 2020).



Figuur 1: Werknemers die werk vanuit huis verrichten, naar beroepsklasse, 2^e kwartaal
Noot. Herdrukt van 'ICT'ers werken vaakst vanuit huis tijdens coronacrisis', door CBS. 2020, 12 augustus. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/33/ict-ers-werken-vaakst-vanuit-huis-tijdens-coronacrisis>

Het merendeel van de medewerkers van Informaat ontwerpt en ontwikkelt digitale diensten, waardoor zij het beste tot de beroepsgroep ICT gerekend kunnen worden. De pijlers van Informaat zijn creativiteit, systematisch werken en duurzaamheid. De klanten van Informaat zijn vaak grote bedrijven zoals ING, PostNL en Hema. Bij Informaat werken meer dan tachtig medewerkers die vóór de coronamaatregelen vaak op locatie van de klanten werkten, en Informaat als thuisbasis hebben. Nu werken de tachtig medewerkers die Informaat telt in principe zo veel mogelijk thuis. De persoonlijke verschillen onder de medewerkers en de verschillende thuiswerksituaties hebben invloed

op hoe de coronamaatregelen en het thuiswerken ervaren worden. Een medewerker met jonge kinderen en een partner die ook thuiswerkt, zal het thuiswerken vermoedelijk op een andere manier ervaren dan een medewerker van dertig jaar die single is en alleen woont. Voor alle medewerkers van Informaat geldt dat zij een zittend beroep hebben, zowel de ontwerpers als de stafmedewerkers. Sinds de huidige coronamaatregelen is de regel dat thuiswerken moet, tenzij dit niet kan. Bij Informaat geldt daarom dat wanneer de thuiswerkplek van de medewerker niet geschikt is om te werken of er andere omstandigheden zijn die het thuiswerken bemoeilijken, de medewerker als uitzondering op de regel op kantoor mag werken.

Probleemstelling

De verwachting is dat de ervaringen van de medewerkers van Informaat met het thuiswerken vergelijkbaar zijn met de onderzoeksresultaten uit de literatuur. Dit houdt in dat de medewerkers zowel voor- als nadelen zullen ervaren en vermoedelijk minder zullen bewegen dan in de periode voor de coronamaatregelen. Er is echter nog weinig zicht op het specifieke beweeggedrag van de medewerkers van Informaat in de thuiswerksituatie en hoe dit is veranderd ten opzichte van de periode van vóór de coronamaatregelen. Omdat het beweeggedrag de gezondheid en het welzijn van de medewerkers beïnvloedt en Informaat groot belang hecht aan vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers, wil de organisatie graag zicht krijgen op het beweeggedrag en de behoeftes met betrekking tot bewegen om op basis daarvan te inventariseren óf en zo ja, welke ondersteuning nodig is vanuit de organisatie op het vlak van bewegen en vitaliteit.

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om aanbevelingen te doen aan Informaat, hoe bewegen in de thuiswerksituatie kan worden opgenomen in het arbobeleid onder het thema 'vitaliteit'. Dit onderzoek draagt bij aan dit doel door in kaart te brengen wat het huidige beweeggedrag (frequentie, vorm, intensiteit, zie operationalisering) van de medewerkers is en wat hun behoeftes zijn ten aanzien van bewegen in de thuiswerksituatie.

Onderzoeksvraag

Het vooronderzoek en de probleem- en doelstelling van dit onderzoek hebben geleid tot de volgende onderzoeksvraag:

'Wat is het beweeggedrag en wat zijn de behoeftes ten aanzien van bewegen in de thuiswerksituatie van de medewerkers van Informaat?'

De onderzoeksvraag bestaat uit de variabelen 'beweeggedrag' 'behoeftes ten aanzien van bewegen' en 'thuiswerksituatie'. Hierbij zijn 'beweeggedrag' en 'behoeftes ten aanzien van bewegen' de afhankelijke variabelen en is 'thuiswerksituatie' de onafhankelijke variabele.

Operationalisatie

Voor dit onderzoek zijn de termen 'beweeggedrag' en 'thuiswerken' geoperationaliseerd, weergegeven in Tabel 1 en Tabel 2. Allereerst wordt de toelichting op de operationalisatie van de term 'beweeggedrag' beschreven. In het rapport *Het Meten Van Fysieke Activiteit En Sedentair Gedrag*, van ErasmusMC Universitair Medisch Centrum Rotterdam wordt de definitie van beweeggedrag beschreven als "de uitvoering van lichaamshoudingen en -bewegingen in het dagelijks leven, in de natuurlijke omgeving van de betreffende persoon (Bussmann et al., 2012)". Naast de houding en beweging horen ook de duur, intensiteit en frequentie bij beweeggedrag (Bussmann et al., 2012). Met het rapport van Bussmann et al. als uitgangspunt is de term 'beweeggedrag' geoperationaliseerd. Daarnaast zijn er specifieke aspecten in de operationalisatie opgenomen die relevant zijn voor dit onderzoek.

Tabel 1

Operationalisatie kernbegrip 'beweeggedrag'

Kernbegrip	Dimensie	Indicator
Beweeggedrag	Sport	- Teamsport of individueel - Verhoogde hartslag, ademhaling en transpiratie

Bewegen	-	Taken rondom huis en tuin
	-	Lopen, fietsen
	-	Lichte lichamelijke oefening zoals rek- en strekoefeningen
Lichaamshouding	-	Liggen
	-	Staan
	-	Zitten
Tijdens werktijd	-	Bewegend/actief beroep
	-	Bewegen als invulling van pauze
	-	(korte) beweegmomenten tijdens werk
Vrije tijd	-	Als activiteit (sport, hobby, bewegen als vervoersmiddel)
	-	Als taak (tuinieren, huishouden, etc.)

De dimensies sport, bewegen, lichaamshouding, tijdens werktijd en vrije tijd zijn relevant voor het verkrijgen van informatie passend bij dit onderzoek. Er is gekozen om onderscheid te maken tussen 'sport' en 'bewegen' omdat een medewerker die buiten werktijd drie keer in de week sport beoefent, wel te weinig kan bewegen gedurende de werkdag omdat er bijvoorbeeld pauzes worden overgeslagen. De indicatoren die bij de in Tabel 1 beschreven dimensies horen zullen onderdeel zijn van de vragen die in de enquête gesteld worden. De enquête en de totstandkoming daarvan is beschreven in de Methode.

De operationalisatie van het begrip 'thuiswerken' is weergegeven in Tabel 2. Per 1 juli 2012 is 'thuiswerken' door het Arbeidsomstandighedenbesluit gedefinieerd als 'plaatsonafhankelijke arbeid' (HR-kiosk.nl, 2019). Hiermee wordt bedoeld "het verrichten van arbeid in een woning of op een andere door de werknemer gekozen plaats buiten het bedrijf of de inrichting, die niet de arbeidsplaats van de werkgever is (HR-kiosk.nl, 2019)."

Tabel 2
Operationalisatie kernbegrip 'thuiswerken'

Kernbegrip	Dimensie	Indicator
Thuiswerken	Functie medewerker	- Stafmedewerker of designer/developer? - Aard en omvang werkzaamheden - Werkdagen per week
	Woonsituatie	- Werkplek in huis - Gezinssamenstelling - Tevredenheid over woon-/werkplek

Methode

Onderzoekopzet/onderzoeksdesign

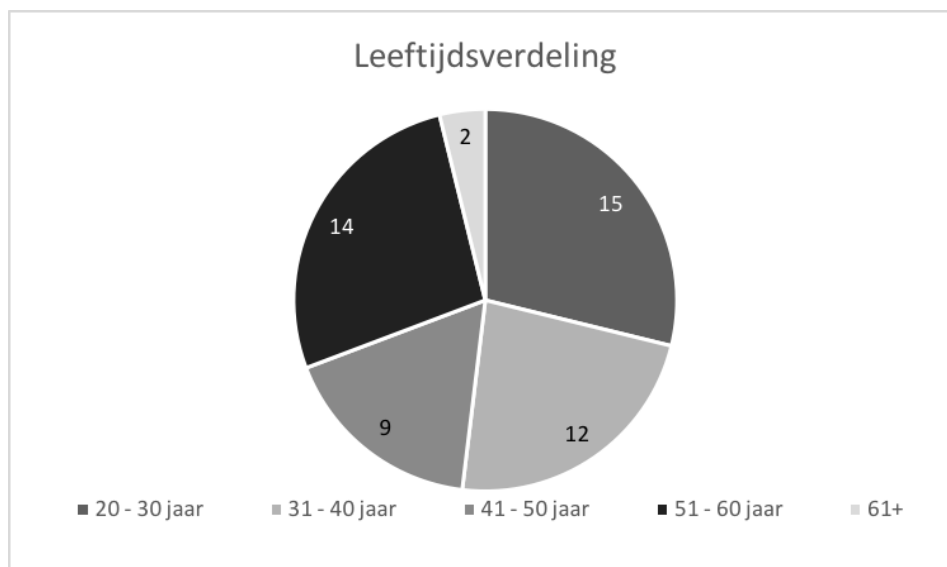
De opdrachtgever (Informaat) wilde graag een compleet beeld vormen van het beweeggedrag van haar medewerkers. Daarom is in dit onderzoek gekozen voor een kwantitatieve onderzoeksmethode, door gebruik te maken van een online enquête. Kwalitatief onderzoek zou leiden tot verdiepende resultaten van een kleine onderzoekspopulatie, die niet representatief is voor de complete groep medewerkers van Informaat. Er is voor het gebruik van een online enquête gekozen om de dataverzameling tijdsefficiënt te laten plaatsvinden. Met deze onderzoeksmethode kan er een completer beeld van het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen in de thuiswerksituatie van medewerkers van Informaat worden geschetst.

Populatie

De medewerkers van Informaat zijn divers op verschillende fronten. Sommigen wonen alleen, anderen hebben een gezin met jonge kinderen. Ook is de leeftijdsspreiding en het verschil in werkervaring groot. Een deel van de medewerkers is twintiger en nieuw in het werkveld, terwijl een ander (groot) deel boven de vijftig jaar is en soms al meer dan vijftien jaar in dienst bij Informaat.

Tachtig medewerkers van Informaat hebben het verzoek voor deelname aan de enquête ontvangen. Dit zijn alle medewerkers van Informaat, die onder te verdelen zijn in ontwerpers en stafmedewerkers (waaronder management, HR, administratie, etc.). Iedereen heeft de uitnodiging voor het onderzoek ontvangen, niemand van de medewerkers werd uitgesloten. De volledig beantwoorde enquêtes zijn meegenomen in de data-analyse, dit zijn er 52.

Onder de 52 respondenten waren acht stafmedewerkers en 44 projectmedewerkers. 48,1% van de respondenten is man, 51,9% van de respondenten is vrouw. Figuur 2 laat zien wat de leeftijdsverdeling is van de 52 respondenten. Dit is relevant voor de interpretatie van de resultaten die zijn weergegeven in de grafieken in het hoofdstuk Resultaten. De getallen in het diagram geven aan hoeveel (aantal) van de 52 respondenten binnen de betreffende leeftijdscategorie vielen op het moment van invullen van de enquête.



Figuur 2: Leeftijdsverdeling van de respondenten

De leeftijdsverdeling van alle medewerkers (totaal) van Informaat is als volgt:

20 – 30 jaar: 17 medewerkers
31 – 40 jaar: 21 medewerkers
41 – 50 jaar: 14 medewerkers
51 – 60 jaar: 22 medewerkers
61+ jaar: 6 medewerkers

Het bovenstaande overzicht in vergelijking met de leeftijdsverdeling van de respondenten in Figuur 2 laat zien dat alle leeftijdsgroepen representatief vertegenwoordigd zijn, maar dat de leeftijdsgroep van 31 – 40 jaar in verhouding iets minder goed vertegenwoordigd is. Dit snap ik niet?

Meetinstrument

Een belangrijk onderdeel van de enquête is de SQUASH-vragenlijst van de Gezondheidsenquête van het CBS (2017), die het beweeggedrag van de medewerkers van Informaat in kaart brengt. De SQUASH-vragenlijst is een in Nederland ontwikkeld en gevalideerd meetinstrument. Deze vragenlijst sluit goed aan bij de operationalisatie van de term 'beweeggedrag' in Tabel 1. De SQUASH-vragenlijst maakt onderscheid in bewegen met de thema's lichamelijke activiteit, huishoudelijke taken, woon/werk verkeer, vrije tijd en sport (CBS, 2017). Naast het gebruik van de gevalideerde SQUASH-vragenlijst zijn voor dit onderzoek door de onderzoeker zelf ontwikkelde vragen toegevoegd die bevragen wat de motivaties, belemmeringen en behoeftes zijn die de medewerkers ervaren en die maken dat zij wel of niet kiezen voor bewegen. De enquête van dit onderzoek start met een aantal vragen over leeftijd, geslacht en woonsituatie.

Validiteit

Om de online enquête van dit onderzoek te valideren is er een pilot uitgevoerd onder vier medewerkers van Informaat. Deze medewerkers hebben de enquête via Survio ingevuld en vervolgens schriftelijke feedback gegeven over de begrijpelijkheid van de vragen, de tijd die het beantwoorden van de vragen heeft gekost, de volgorde van de vragen en de vorm van de enquête in de dienst van Survio. Deze gegevens hebben geleid tot het verbeteren van de enquête. De enquête meet naast het beweeggedrag in de thuiswerksituatie ook de motivatie en belemmeringen om wel of niet te kiezen voor bewegen in de thuiswerksituatie, deze informatie zegt iets over de 'predictive validity' en welk beweeggedrag de respondent in de toekomst vermoedelijk zal tonen. De resultaten van de enquête zullen leiden tot aanbevelingen voor Informaat hoe Informaat als werkgever kan stimuleren tot bewegen in de thuiswerksituatie. De interne validiteit van dit onderzoek wordt bevorderd omdat er geen selectie of onderscheid is gemaakt in de respondenten. Alle medewerkers van Informaat zijn gevraagd om de enquête in te vullen en met 52 respondenten is de onderzoeksgroep representatief genoeg om met de resultaten en conclusies iets te kunnen stellen over het hele bedrijf. Wat betreft de externe validiteit zijn de resultaten en conclusies van dit onderzoek niet te generaliseren naar de totale werkende bevolkingsgroep in Nederland, omdat de onderzoeksgroep alleen bestaat uit medewerkers van Informaat. Wellicht zouden de onderzoeksresultaten relevant kunnen zijn voor andere ICT-bedrijven omdat daar de arbeidsomstandigheden vergelijkbaar kunnen zijn met de arbeidsomstandigheden van Informaat.

Betrouwbaarheid

De kans op sociaal wenselijke antwoorden is gereduceerd door de enquête anoniem te laten invullen door de medewerkers van Informaat. Wel betreft de enquête zelfrapportage, wat de mate van betrouwbaarheid van het onderzoek zou kunnen beïnvloeden. Het moment waarop de respondent de enquête beantwoordt kiest de respondent zelf. Het onderzoek is reproduceerbaar onder dezelfde omstandigheden. Mogelijk leidt het onderzoek tot andere resultaten wanneer Informaat in meer of mindere mate vitaliteitszorg zou bieden of wanneer de coronamaatregelen anders zouden zijn.

Procedure

Deelname aan het onderzoek is voor de medewerkers niet verplicht maar wel gewenst. Het onderzoek is aangekondigd in de i-TED, een presentatie die door de onderzoeker is gegeven aan de medewerkers van Informaat. Daarin is het belang van zo veel mogelijk respondenten nadrukkelijk uitgelegd aan alle medewerkers, om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van wat Informaat kan doen om haar medewerkers te ondersteunen bij vitaal thuiswerken. Een week voordat de enquête verspreid werd onder de medewerkers van Informaat, is er aan alle medewerkers een email (begeleidende brief, zie Bijlage 1) gestuurd met informatie over het onderzoek en de aankondiging van de enquête. In deze mail zijn o.a. het belang van het onderzoek en informatie over privacy en anonimiteit beschreven. Ook wordt er in deze mail vermeld dat de medewerkers na het onderzoek de mogelijkheid hebben om het onderzoek schriftelijk in te zien. Twee weken na het verspreiden van de enquête is er een herinneringsmail gestuurd, met het verzoek om indien men dit nog niet gedaan had de enquête alsnog in te vullen.

Voor het invullen van de enquête klikten de medewerkers op de per mail verstuurd link naar 'Survio', een online dienst waarmee gemakkelijk vragenlijsten gemaakt kunnen worden. Er is gekozen voor

Survio omdat dit een gebruiksvriendelijke website betreft en deze veilig is bevonden en goedgekeurd is door de systeembeheerder van Informat.

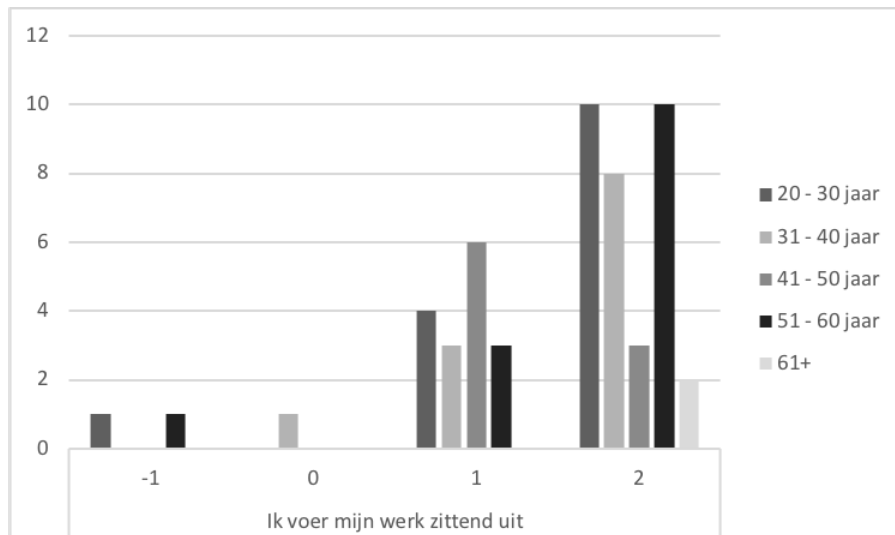
Data-analyse

De volledig ingevulde enquêtes zijn gebruikt voor de data-analyse. De gegevens zijn overgenomen in Excel, waarna er draaitabellen gemaakt zijn om de gegevens te kunnen analyseren. Draaitabellen clusteren de gekozen gegevens uit de ruwe data en geven de mogelijkheid om gegevens op verschillende manieren met elkaar te vergelijken. De data-analyse bevat beschrijvende statistiek, omdat het onderzoek gericht is op het beweeggedrag van de medewerkers van Informat in de thuiswerksituatie en de eventuele behoeftes ten aanzien van bewegen. In de beschrijvende statistiek is er gekeken naar de eventuele verschillen en overeenkomsten in het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen tussen categorieën van leeftijd en geslacht van de medewerkers.

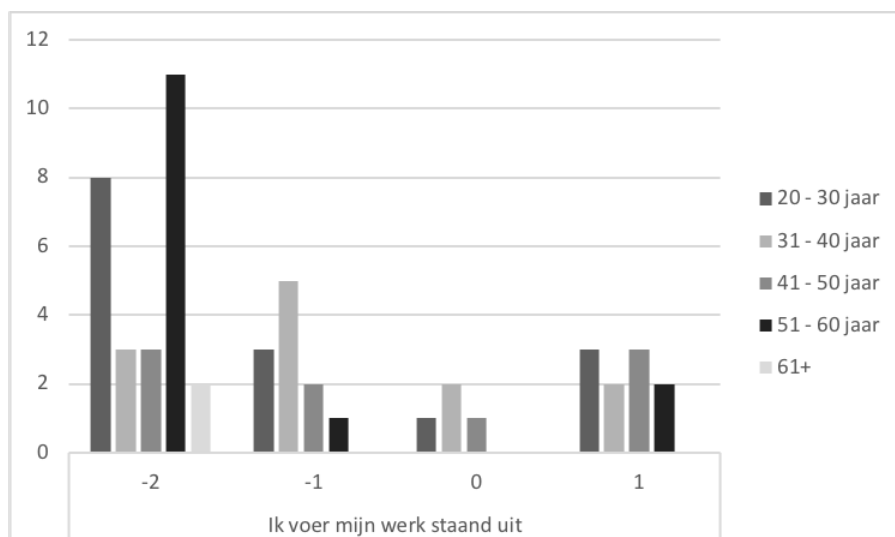
Resultaten

Fysieke werkhouding

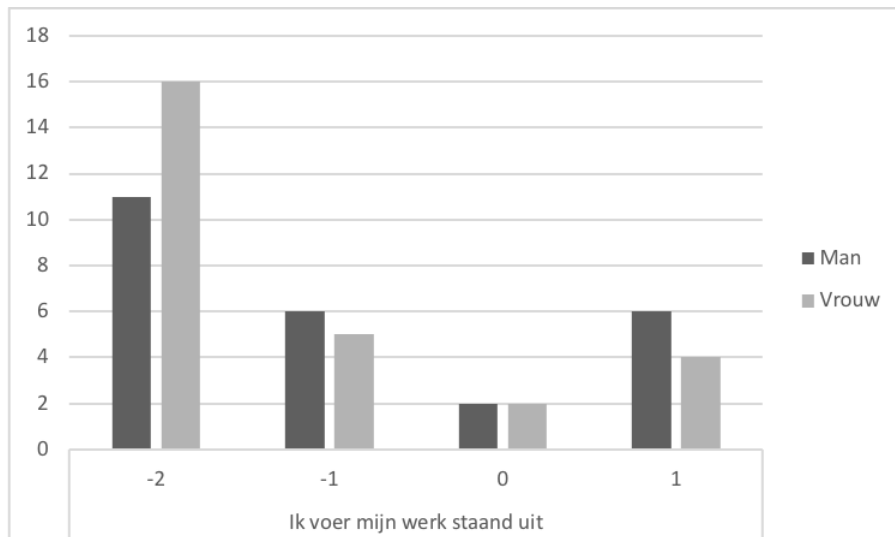
In de enquête is het beweeggedrag van de medewerkers van Informat in de thuiswerksituatie bevraagd. De werkhouding (staan of zitten, bijvoorbeeld met hoog/laag-bureau) is hier een belangrijk onderdeel van en werd bevraagd met schaalvragen met de volgende antwoordmogelijkheden: -2 is nooit, -1 is zelden, 0 is soms, 1 is vaak en 2 is altijd. In Figuur 3 is te zien dat 33 van de 52 respondenten altijd zitten tijdens het werk. In Figuur 4 is af te lezen dat 27 medewerkers hebben aangegeven nooit te staan tijdens het werk. Elf medewerkers staan zelden, vier medewerkers staan soms en tien medewerkers staan vaak. Figuur 5 laat zien dat de vrouwelijke respondenten minder vaak staan tijdens het werk dan de mannelijke respondenten.



Figuur 3: Werkhouding naar leeftijd: zitten



Figuur 4: Werkhouding naar leeftijd: staan



Figuur 5: Werkhouding naar geslacht: staan

Werkonderbrekingen

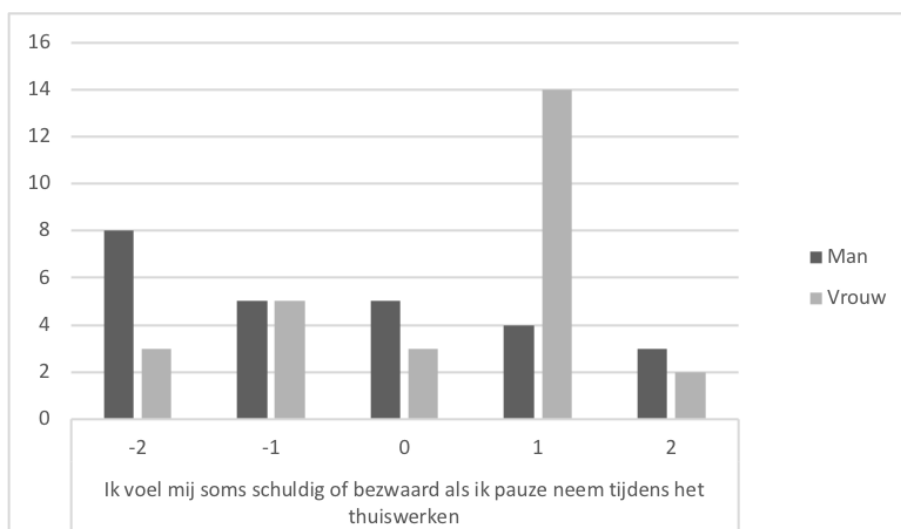
Bij de schaalvraag over werkonderbrekingen bleek dat 81% van de respondenten het werk vaak tot heel vaak (ieder uur) onderbreekt met korte activiteiten zoals even koffie halen, toiletbezoek of de hond uitlaten. 19% van de respondenten heeft deze werkonderbrekingen soms, zelden of nooit. Bij de vraag over het aaneengesloten werken achter een beeldscherm, zonder pauze van minimaal vijf minuten, rapporteerden 39 van de 52 respondenten dit maximaal twee uur achter elkaar te doen. Tien van de 52 respondenten werken twee tot vier uur aaneengesloten achter het beeldscherm. Twee van de 52 respondenten doen dit vier tot zes uur en één respondent gaf aan langer dan zes uur aaneengesloten achter het beeldscherm te werken.

Vrijtijdsactiviteiten

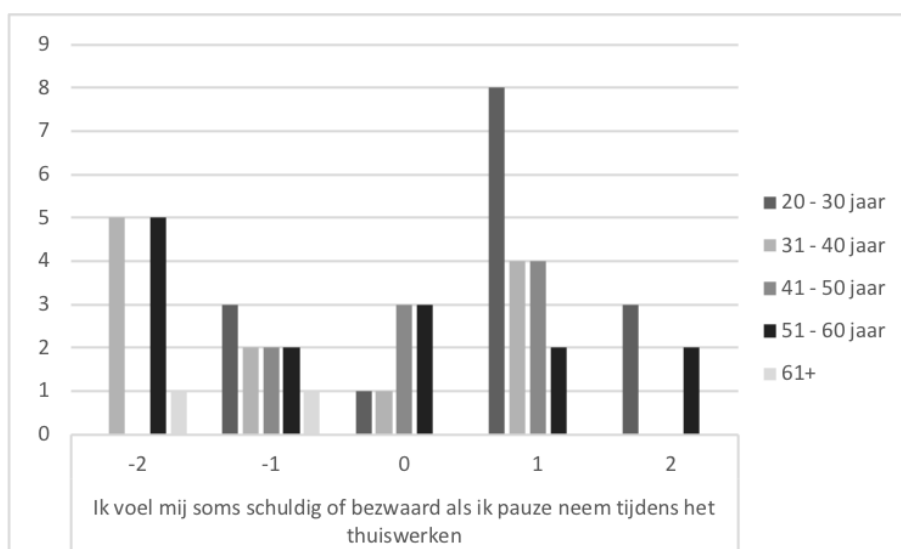
De vragen over (beweeg)vrijtijdsactiviteiten zoals wandelen, fietsen, tuinieren en klussen/doe-het-zelfen leidden tot uiteenlopende antwoorden. 33% van de respondenten gaf aan dagelijks vrijetijdsactiviteiten te doen. 13% van de respondenten doet dit minstens vijf dagen in de week, 27% drie of vier dagen in de week en 25% doet één of twee dagen in de week vrijetijdsactiviteiten. Eén respondent (2%) gaf aan minder dan één dag in de week vrijetijdsactiviteiten te doen. Op de dagen dat de respondenten vrijetijdsactiviteiten doen besteedt 77% hier tussen de één en drie uur aan. 23% van de respondenten besteedt op de dagen dat zij vrijetijdsactiviteiten doen hier minder dan één uur aan.

Schuldgevoel

Bij de schaalvraag over het schuldgevoel betekende -2 helemaal oneens, -1 een beetje oneens, 0 neutraal, 1 een beetje mee eens en 2 helemaal mee eens. Figuur 6 laat zien dat zeven mannen aangaven het een 'beetje eens' of 'helemaal mee eens' te zijn met de stelling "Ik voel mij soms schuldig of bezwaard als ik pauze neem tijdens het thuiswerken". Zestien vrouwen gaven ook deze antwoorden. Dat betekent dat 23 van de 52 respondenten zich soms schuldig of bezwaard voelen als zij pauze nemen. Figuur 7 laat zien dat van de 23 medewerkers die zich soms schuldig of bezwaard voelen wanneer zij pauze nemen (die de vraag hebben beantwoord met 1 of 2), elf medewerkers vallen binnen de leeftijdscategorie 20 – 30 jaar. Vier van de respondenten die zich soms schuldig voelen zijn tussen de 31 en 40 jaar. Ook zijn vier medewerkers tussen de 41 en 50 jaar en vier medewerkers tussen de 51 en 60 jaar het een beetje of helemaal eens met deze stelling.



Figuur 6: Vraag over schuldgevoel: verdeling geslacht



Figuur 7: Vraag over schuldgevoel: verdeling leeftijd

Kennis, motivatie en belang van bewegen

Bij de schaalvragen over kennis van bewegen, de motivatie voor bewegen en de belangrijkheid van bewegen waren de antwoordopties als volgt: -2 helemaal oneens, -1 een beetje oneens, 0 neutraal, 1 een beetje mee eens en 2 helemaal mee eens. Bij de stelling "Ik heb genoeg kennis van sport en bewegen om te bedenken wat voor bewegingsactiviteiten ik kan doen in mijn thuiswerksituatie" hebben 42 van de 52 respondenten geantwoord met 1 of 2, wat aangeeft dat zij het eens zijn met de stelling. Tien respondenten antwoordden hier 0 of -1, wat kan duiden op dat zij vinden dat ze niet over (genoeg) kennis beschikken om zelf te bedenken wat voor bewegingsactiviteiten zij kunnen doen in de thuiswerksituatie.

Bij de stelling "Ik voel mij gemotiveerd genoeg om meerdere momenten per dag te bewegen" antwoordden 37 respondenten met een beetje mee eens of helemaal mee eens. Dertien respondenten waren het met deze stelling een beetje oneens of neutraal. Twee medewerkers antwoordden met -2, waaruit opgemaakt kan worden dat zij zich niet gemotiveerd voelen om meerdere momenten per dag te bewegen.

Veertig respondenten gaven aan het eens te zijn met de stelling "Ik vind bewegen belangrijk genoeg om er tijd voor vrij te maken gedurende de werkdag". Negen respondenten hebben deze stelling beantwoord met 'neutraal' en drie van de 52 respondenten waren het oneens met de stelling.

Tevredenheid over beweeggedrag

Uit dit onderzoek is gebleken dat 33% van de respondenten tevreden is over zijn of haar beweeggedrag en 67% van de respondenten niet tevreden is en meer zou willen bewegen. De respondenten die tevreden zijn geven als veel voorkomende aanvullingen op hun antwoord dat zij zich beter voelen wanneer zij bewegen, meer energie te hebben en zich beter kunnen concentreren. De respondenten die niet tevreden zijn geven als meest voorkomende aanvullingen hierop dat hun prioriteit ergens anders ligt, ze het zichzelf niet toestaan om te bewegen tijdens werktijd en ze moeite hebben zich ertoe te zetten. Een andere veel voorkomende aanvulling op de antwoorden was dat medewerkers vaak veel (online) vergaderingen achter elkaar hebben. Omdat deze vergaderingen vaak met de camera aan plaatsvinden voelen zij zich beperkt in het kunnen opstaan van de stoel.

Bij de open vraag "Hoe zou Informaat als werkgever jou kunnen stimuleren/helpen om gezond te bewegen tijdens werktijd?" zijn uiteenlopende antwoorden gegeven. De meest voorkomende antwoorden worden beschreven.

Een grote groep van de respondenten geeft aan baat te hebben bij de Challenges die Informaat al organiseert. Daarnaast vinden zij het prettig om (beweeg)suggesties te krijgen van Informaat en is er behoefte aan gezamenlijke (virtuele) beweegmomenten. Ook geven de respondenten aan dat Informaat kan helpen door het nemen van (beweeg)pauze te stimuleren en uit te dragen dat pauze nemen 'mag'. Een aantal respondenten zou graag hulp van Informaat willen in het meedenken over tijdsmanagement, wanneer en hoe zij op de juiste manier pauze kunnen nemen/plannen. Een andere behoefte van de respondenten is een ingerichte 'fitnesscorner' in het kantoor van Informaat. Ook zouden ze graag de hulp van Informaat willen door een bijdrage aan een (bedrijfs)fitnessabonnement. Een deel van de respondenten geeft aan dat Informaat niet kan helpen om gezond te bewegen tijdens werktijd, maar dat dit iets is wat uit iedereen zelf moet komen.

Conclusie

Het antwoord op de onderzoeksvraag 'Wat is het beweeggedrag en wat zijn de behoeftes ten aanzien van bewegen in de thuiswerksituatie van de medewerkers van Informaat?' is als volgt:

Veruit de meeste respondenten brengen de werkdag zittend door, ondanks de mogelijkheid om gebruik te maken van de hoog/laag-bureaus die Informaat faciliteert. Tien van de 52 respondenten staat regelmatig tijdens het werk. 81% van de respondenten onderbreekt de werkdag vaak tot heel vaak (ieder uur) met korte onderbrekingen zoals toiletbezoek, koffie halen of de hond uitlaten. 23 van de 52 respondenten gaven aan zich soms of vaak schuldig of bezwaard te voelen wanneer zij pauze nemen. Wellicht dat dit voor sommigen een belemmering kan zijn om voldoende te bewegen gedurende de werkdag.

67% van de respondenten is ontevreden over zijn of haar beweeggedrag en zou meer willen bewegen. De overige 33% is wel tevreden en gaf aan zich goed te voelen bij de balans die zij hebben gevonden in voldoende bewegen gedurende de werkdag. Uit dit onderzoek is gebleken dat een deel van de respondenten geen behoefte heeft aan een bijdrage van Informaat aan gezond bewegen. Maar het overgrote deel van de respondenten geeft aan baat te hebben bij de Beweegchallenges zoals Informaat die organiseert en zou graag meer suggesties krijgen van Informaat om te helpen bij gezond bewegen. Daarnaast is er behoefte aan gezamenlijke (virtuele) beweegmomenten en duidelijkheid over hoe de medewerkers het beste pauze kunnen en mogen nemen zonder dat zij zich daar bezwaard over voelen. Er zijn verschillen in de resultaten met betrekking tot leeftijdscategorie en geslacht van de respondenten. Deze verschillen zijn relevant om specifieke aanbevelingen te kunnen doen aan Informaat die passen bij een bepaalde leeftijdsgroep of geslacht van de medewerkers.

Discussie

Theoretische relevantie

Uit onderzoek van het CBS (2020) bleek dat de personen die behoren tot de beroepsgroep ICT, waar de medewerkers van Informaat ook toe behoren, het meest zijn gaan thuiswerken sinds de coronamaatregelen. Dit is de hoogste stijging sinds de coronamaatregelen in vergelijking met andere beroepsgroepen (CBS, 2020). Dit onderzoek van het CBS (2020) past bij de situatie van Informaat. Waar eerst de medewerkers (in principe) op kantoor van Informaat of de klant werkten, werkt nu iedereen thuis, met een enkele uitzondering op de regel. De onderzoeken van het RIVM (2020) en CBS (2020) hebben de gevolgen aangetoond van het vele thuiswerken en minder bewegen. Ook is bekend dat de (werk)sector, taakeisen, en verantwoordelijkheden van invloed zijn op hoe het thuiswerken ervaren wordt en op welke manier mensen thuiswerken (Van Duuren & Lauckhart, 2017). Deze resultaten uit de literatuur sluiten aan bij de situatie van de medewerkers van Informaat. De medewerkers van Informaat geven over het algemeen aan nu minder te bewegen dan wanneer zij op kantoor werken en de verschillen zijn groot in hoe mensen het thuiswerken ervaren. Factoren als woonruimte, thuiswonende kinderen en werkzaamheden (bijvoorbeeld veel vergaderen via Teams) lijken hierop van invloed. Het is niet bekend hoeveel minder mensen uit specifieke sectoren nu daadwerkelijk bewegen in de thuiswerksituatie, ten opzichte van andere sectoren. Met dit onderzoek zou iets gesuggereerd kunnen worden voor de beroepsgroep ICT. Het onderzoek is te klein om de resultaten te kunnen generaliseren, maar verder onderzoek zou kunnen uitwijzen of het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen van de medewerkers van Informaat past bij het beweeggedrag en de behoeftes van personen binnen de ICT-sector in het algemeen.

Praktische relevantie

Het doel van dit onderzoek was om aanbevelingen te kunnen doen aan Informaat, over hoe bewegen in de thuiswerksituatie kan worden opgenomen in het arbobeleid, in het kader van vitaliteit. Sommige van de aanbevelingen die uit dit onderzoek zijn gekomen zijn algemeen en andere aanbevelingen kunnen in de uitvoering worden toegespitst voor een specifieke medewerkersgroep (leeftijd of geslacht). De aanbevelingen zijn concreet en haalbaar omdat ze in principe uitgevoerd kunnen worden door Informaat (intern) en er bij drie van de vier aanbevelingen geen extra middelen nodig zijn om de aanbevelingen te kunnen uitvoeren. De vierde aanbeveling: het realiseren van een fitness-corner op de Seinstraat sluit niet aan bij het doel bewegen in de thuiswerksituatie, maar draagt wel bij aan het stimuleren van gezond bewegen tijdens werktijd. Deze stimulans is ook van belang wanneer de medewerkers in de toekomst weer meer op kantoor mogen werken.

Beperkingen van het onderzoek

Een beperking van de onderzoeksmethode is de wijze waarop de SQUASH-vragenlijst van de gezondheidsenquête van het CBS is geïntegreerd in het meetinstrument van dit onderzoek. De gevalideerde SQUASH-vragenlijst is als leidraad gebruikt om het beweeggedrag van de respondenten te bevragen. Om de vragen geschikt te maken voor dit onderzoek zijn deze aangepast, wat de oorspronkelijke validiteit en betrouwbaarheid van de SQUASH-vragenlijst heeft aangetast. Bij de data-analyse bleek niet alle informatie uit de vragen van de SQUASH-vragenlijst even relevant te zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Om de enquête meer toe te spitsen op de onderzoeksvraag en de relevantie voor Informaat was het wellicht passender geweest om de vragen over lichte en zware huishoudelijke activiteiten weg te laten uit de enquête.

In het huidige onderzoek zijn allerlei thema's bevestigd die interessant zijn voor de organisatie, maar waar de organisatie geen invloed op heeft. Dit zijn thema's als woonsituatie, kinderen en werkplek in huis. Om de onderzoeksresultaten zo waardevol mogelijk te laten zijn is ervoor gekozen om de resultaten uit te werken op basis van de aspecten waar Informaat als organisatie ook daadwerkelijk iets mee kan (aanbevelingen). De overige bevestigde informatie zegt wellicht iets over waarom (verklarend) iemand voor een bepaald antwoord koos, maar draagt niet bij aan het doel van dit onderzoek. Om deze reden had de enquête ook meer toegespitst kunnen worden op het meer bevragen van de kenmerken die op dit moment relevant zijn voor Informaat bij het inspelen op het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen van de medewerkers.

Een belangrijke opmerking over de onderzoeksresultaten is dat er in het begin van de periode van dataverzameling één kleine fout in de enquête zat. Bij twee vragen waar een toelichting moest worden gegeven op de bovenstaande vraag stond een verkeerd vraagnummer. Dit kan voor verwarring hebben gezorgd en van invloed zijn geweest op de resultaten, omdat niet duidelijk is of de

respondenten de vraag hebben begrepen zoals deze bedoeld was. Deze fout is snel hersteld, dus bij het overgrote deel van de respondenten zal deze mogelijke verwarring niet aan de orde geweest zijn. De antwoorden/toelichtingen waar dit probleem zich heeft voorgedaan zijn tijdens de data-analyse gescand op zichtbare verwarring in de vorm van een ongebruikelijk of vreemd antwoord. De antwoorden waarbij dit het geval bleek zijn uitgesloten van verdere data-analyse.

Aanbevelingen voor verder onderzoek

Verder onderzoek naar het beweeggedrag en de behoeftes ten aanzien van bewegen in de thuiswerksituatie is in de fase waarin we nu zitten, met de opkomst van het thuiswerken, zeer relevant. Onderzoek naar dit thema geeft werkgevers inzicht in de (fysieke) gezondheid van medewerkers en draagt bij aan meer kennis over specifieke (beroeps)groepen om gezond beweeggedrag te kunnen stimuleren, passend bij de betreffende doelgroep.

Voor verder onderzoek is het aan te bevelen om de enquête nog beter te specificeren en concreter te maken in aansluiting op de onderzoeksvraag met oog voor het doel van het onderzoek. Bij het gebruik van de enquête van dit onderzoek zou dat betekenen de vragen weglaten waar men in de analyse en aanbevelingen niks mee zal doen (omdat een organisatie daar geen invloed op heeft), of deze aspecten wel bevragen wanneer het doel van de het onderzoek is 'verklaren waarom mensen bepaald beweeggedrag vertonen en bepaalde behoeftes ten aanzien van bewegen hebben'. Als vervolgonderzoek betekent dat een bestaande vragenlijst aangepast moet worden of niet gebruikt kan worden, dan moet er de tijd genomen worden om een (nieuwe) specifieke vragenlijst te valideren.

Aanbevelingen

Dit resultaten van dit onderzoek hebben geleid tot vier concrete aanbevelingen voor Informaat.

Voortzetten Beweegchallenges

De eerste aanbeveling is het actief voortzetten van de Beweegchallenges. De medewerkers van Informaat geven aan hier inspiratie uit te halen en met de Beweegchallenges gemotiveerd te worden om te bewegen. Samen met Britta is gekeken naar een plan voor de toekomst van de Beweegchallenges en heeft de overdracht aan andere(n) kartrekkers plaatsgevonden. Een belangrijk punt uit de resultaten is dat de medewerkers van Informaat behoefte hebben aan vaste (virtuele) beweegmomenten met collega's zodat zij een stok achter de deur hebben om te bewegen en hier de tijd voor nemen. Dit punt kan worden meegenomen in de toekomst van de Beweegchallenges, waarbij vaste Beweegchallengemomenten aansluiten op de behoeftes van de medewerkers, zoals deze in dit onderzoek naar voren zijn gekomen.

Voorlichting/stimulering gebruik hoog/laag-bureau

Een andere aanbeveling is het geven van voorlichting over en het stimuleren van het gebruik van het hoog/laag-bureau in de 'staan'-functie. Ondanks dat Informaat de medewerkers de faciliteiten biedt om tijdens het werk te kunnen staan, blijkt uit dit onderzoek dat slechts tien van de 52 respondenten regelmatig of vaak staat tijdens het werk. Dit past bij het gegeven dat op dit moment negentien medewerkers van Informaat het hoog/laag-bureau in gebruik hebben. In de voorlichting is het belangrijk dat de (gezondheids)voordelen van staand werken (afgewisseld met zittend werken) worden uitgelicht en dat er instructie gegeven wordt over wat de juiste lichaamshouding is tijdens staand werken. Met name de vrouwelijke medewerkers van Informaat lijken weinig gebruik te maken van de mogelijkheid om staand te werken. Wellicht dat deze specifieke groep bij voorlichting/stimulering extra aandacht nodig heeft. Qua leeftijd waren de resultaten met betrekking tot werkhouding naar verhouding gelijk verdeeld.

Voorlichting/stimulering gezond pauze nemen

Maar liefst 23 van de 52 respondenten hebben aangegeven zich soms schuldig of bezwaard te voelen bij het nemen van pauze tijdens het thuiswerken. Het is dan ook een sterke behoefte gebleken dat de medewerkers van Informaat graag meer informatie krijgen over hoe zij op een gezonde manier voldoende pauze kunnen nemen gedurende de werkdag. Ondersteuning bij time-management en uitdragen dat het 'oké' is om te pauzeren lijken hierin belangrijke aandachtspunten. Uit dit onderzoek is gebleken dat met name de medewerkers (voornamelijk vrouwen) binnen de leeftijdsgroep van 20 – 30 jaar behoefte hebben aan deze ondersteuning.

i-FIT-corner Seinstraat

De laatste aanbeveling die is voortgekomen uit dit onderzoek is het realiseren van een i-FIT-corner (fitness) op de Seinstraat. Met een simpele hoek of ruimte met een paar fitnessstoestellen draagt Informaat aan de medewerkers en bezoekers uit dat bewegen en gezondheid van de medewerkers belangrijk is voor de organisatie. Mensen die op kantoor werken kunnen voor, tijdens of na het werk, samen of alleen, gebruik maken van de i-FIT-corner om voldoende te bewegen gedurende de werkdag. Naast gezondheid biedt dit ontspanning en ruimte voor een sociaal contactmoment, wat de creativiteit van de medewerkers bevordert!

Literatuur

- Busmann, J.B.J., Den Ambtman, P., Horemans, H.L.D. & Nooijen, C.F.J. (2012). Het Meten Van Fysieke Activiteit En Sedentair Gedrag. Geraadpleegd op 5 oktober 2020, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2210&m=1422883073&action=file.download>
- CBS. (2020). ICT'ers werken vaakst vanuit huis tijdens coronacrisis. Geraadpleegd op 12 augustus 2020, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/33/ict-ers-werken-vaakst-vanuit-huis-tijdens-coronacrisis>
- CBS. (2017). Squash-vragenlijst, versie Gezondheidsenquête CBS 2017. Geraadpleegd op 8 oktober 2020, van https://www.mulierinstituut.nl/wp-content/uploads/2018/03/Squash_vragenlijst-2017.pdf
- Coun, M. (2020). Thuiswerken: voor de één een zegen, voor de ander een groot gemis. Geraadpleegd op 25 september 2020, van <https://www.ou.nl/-/thuiswerken-zegen-of-gemis?inheritRedirect=true&redirect=%2Fweb%2Fopen-universiteit%2Fzoekresultaten%3Fq%3Dmartine%2Bcoun>
- Damen, I., Brombacher, H., Lallemand, C., Brankaert, R., Brombacher, A., Van Wesemael, P., & Vos, S. (2020). A Scoping Review of Digital Tools to Reduce Sedentary Behavior or Increase Physical Activity in Knowledge Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 499. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020499>
- De Greef, M. (2009). Het Belang Van Bewegen Voor Onze Gezondheid. Uitgever: Partnership Huisartsenzorg in Beweging. Geraadpleegd op 24 september 2020, van http://www.gybocare.be/docs/rapport-belang_van_bewegen.pdf
- HR-kiosk.nl. (2019). Telethuiswerken. Geraadpleegd op 6 november 2020, van <https://www.hr-kiosk.nl/hoofdstuk/werken-elders/telethuiswerken>
- Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Brandt, M. & Andersen, L.L. (2017). Psychosocial benefits of workplace physical exercise: cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health* 17, 798 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4728-3>
- Radboud UMC. (2020). Thuiswerkers bewegen veel minder door coronamaatregelen. Geraadpleegd op 15 september 2020, van <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2020/thuiswerkers-bewegen-veel-minder-door-coronamaatregelen>
- RIVM. (2020). Welbevinden en leefstijl. Geraadpleegd op 18 september 2020, van <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>
- Schoemaker, J. (2020). Gezondheid impact van veranderingen in sport- en beweeggedrag tijdens coronacrisis. Geraadpleegd op 15 september 2020, van <https://specials.han.nl/sites/seneca/over-ons/expertise/sports-economics-strategi/onderzoeken/Gezondheid-impact-van-veranderingen-in-sport-en-beweeggedrag-tijdens-coronacrisis.pdf>
- Sinclair, R. R., Allen, T., Barber, L., Bergman, M., Britt, T., Butler, A., ... & Yuan, Z. (2020). Occupational Health Science in the Time of COVID-19: Now more than Ever. *Occupational Health Science*, 1.
- Van Duuren, C. & Lauckhart, A.J. (2017) De balans tussen het nieuwe werken en het gezinsleven. Geraadpleegd op 22 september 2020, van <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/371001>
- Van Veldhoven, M., & Van Gelder, M. (2020). Ervaringen met thuiswerken tijdens COVID-19: Europees vragenlijstonderzoek onder 5000 kenniswerkers gedurende de eerste weken van de lockdown- Rapportage Nederland. Geraadpleegd op 22 september 2020, van https://www.researchgate.net/publication/342010967_Ervaringen_met_

thuiswerken_tijdens_COVID-

19_Europees_vragenlijstonderzoek_onder_5000_kenniswerkers_gedurende_de_eerste_wek
en_van_de_lockdown_-_Rapportage_Nederland

Bijlagen

Bijlage 1: Begeleidende brief enquête

Beste medewerkers van Informaat,

Zoals je wellicht al weet doe ik voor mijn afstudeerstage onderzoek naar het beweeggedrag en de beweegbehoeftes van de medewerkers van Informaat in de thuiswerksituatie. Het thuiswerken heeft diverse sociale gevolgen, maar ook lichamelijk is er veel veranderd. Niet meer de beweging naar kantoor, geen praatjes bij het koffiezetapparaat of even binnenlopen bij een collega. Omdat bewegen een belangrijk onderdeel is van vitaliteit wil Informaat vanuit HR graag inzichtelijk krijgen hoe medewerkers thuis bewegen en wat de behoeftes omtrent bewegen zijn. Wanneer de resultaten van dit onderzoek geanalyseerd zijn, wordt er gekeken hoe Informaat als werkgever kan bijdragen aan gezond bewegen in de thuiswerksituatie.

De enquête voor dit onderzoek wordt via de online tool 'Survio' afgenomen en is volledig anoniem, wat jouw privacy waarborgt en zorgt voor de meest betrouwbare informatie. Op **24 november** zal de enquête per mail verspreid worden en deze is in te vullen tot **8 december**.

Dit onderzoek wordt gehouden onder alle medewerkers van Informaat en we hopen uiteraard op zo veel mogelijk respondenten om het onderzoek zo waardevol mogelijk te laten zijn voor Informaat en de medewerkers.

Ik zie de respons vanaf 24 november graag tegemoet!

Vriendelijke groet,
Britta

Bijlage 2: De enquête

Beste Informat'er,

Allereerst hartelijk dank dat je meedoet aan dit onderzoek!

In deze enquête wordt de term 'bewegen' gebruikt, dat betekent in deze enquête alle vormen van bewegen. Dus: wandelen, fietsen, (fysiek intensieve) huishoudelijke klussen, tuinieren, yoga, dansen **en** het beoefenen van andere sporten. De term 'beweeggedrag' staat voor de mate van intensiteit en frequentie van bewegen, en het wel of niet kiezen voor bewegen. Neem voor het beantwoorden van alle vragen een gemiddelde week in de afgelopen (corona)periode in je gedachten.

1. Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders ...

2. Hoe oud ben je?

- 20 - 30 jaar
- 31 - 40 jaar
- 41 - 50 jaar
- 51 - 60 jaar
- 61+

3. Wat is jouw woonsituatie?

- Gezin met thuiswonende kinderen
- Samenwonend met partner
- Samenwonend met één of meerdere huisgenoten
- Alleenwonend
- Anders, namelijk ...

4. Hoe veel dagen per week werk je voor Informat?

- Drie dagen per week
- Vier dagen per week
- Vijf dagen per week

5. Hoe veel dagen per week werk je (in deze periode) thuis? Als je twijfelt tussen antwoorden, kies dan het antwoord dat over het algemeen het beste bij jouw situatie past.

- Nul dagen per week
- Eén dag per week
- Twee dagen per week
- Drie dagen per week
- Vier dagen per week
- Vijf dagen per week

6. Tot welke groep behoort jouw functie bij Informat?

- Stafmedewerkers
- Projectmedewerkers

7. Mijn werkplek in huis is:

- Aan de keuken-/eettafel
- Op de bank
- In de werkkamer
- Anders, namelijk...

8. Ben je tevreden over jouw werkplek in huis?

- Ja

- Nee

9. Geef een toelichting op je antwoord bij vraag 8.

...

10. Lichamelijke houding en activiteit tijdens de werkdag.

Ik voer mijn werk zittend uit

-2 = nooit, -1 = zelden, 0 = soms, 1 = vaak, 2 = altijd

11. Lichamelijke houding en activiteit tijdens de werkdag.

Ik voer mijn werk staand uit

-2 = nooit, -1 = zelden, 0 = soms, 1 = vaak, 2 = altijd

12. Lichamelijke houding en activiteit tijdens de werkdag.

Ik onderbreek mijn werkdag met activiteiten zoals toiletbezoek, koffie halen en de hond uitlaten.

-2 = nooit, -1 = zelden, 0 = soms, 1 = vaak, 2 = heel vaak (ieder uur)

13. Licht en matig inspannende huishoudelijke activiteiten.

Hoeveel dagen per week verricht jij licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk zoals stofzuigen en boodschappen doen)?

- Dagelijks
- Minstens vijf dagen in de week
- Drie of vier dagen in de week
- Eén of twee dagen in de week
- Minder dan één dag in de week

14. Licht en matig inspannende huishoudelijke activiteiten.

Op de dagen dat je licht en matig inspannend huishoudelijk werk verricht, hoeveel tijd besteed je hier dan aan?

- Meer dan drie uur per dag
- Tussen de één en drie uur per dag
- Minder dan één uur per dag

15. Zware huishoudelijke activiteiten.

Hoeveel dagen per week verricht jij zwaar huishoudelijk werk (zoals vloer schrobben, ramen zemen, zware boodschappen dragen, etc.)?

- Dagelijks
- Minstens vijf dagen in de week
- Drie of vier dagen in de week
- Eén of twee dagen in de week
- Minder dan één dag in de week

16. Zware huishoudelijke activiteiten.

Op de dagen dat je zwaar huishoudelijk werk verricht, hoeveel tijd besteed je hier dan aan?

- Meer dan drie uur per dag
- Tussen de één en drie uur per dag
- Minder dan één uur per dag

17. Vrije tijd (tijdens en buiten werkuren).

Hoeveel dagen per week doe je de volgende (vrijtijds)activiteiten: wandelen, fietsen, tuinieren, klussen/doe-het-zelfen?

- Dagelijks
- Minstens vijf dagen in de week
- Drie of vier dagen in de week
- Eén of twee dagen in de week
- Minder dan één dag in de week

18. Vrije tijd (tijdens en buiten werkuren).

Op de dagen dat je vrijetijdsactiviteiten doet, hoeveel tijd besteed je hier dan aan?

- Meer dan drie uur per dag
- Tussen de één en drie uur per dag
- Minder dan één uur per dag

19. Schrijf de sport(en) op die jij regelmatig beoefent (tijdens en buiten werkuren). Wanneer je geen sport beoefent mag je bij deze vraag '0' invoeren.

(Voorbeeld) Schrijf als volgt: fitness, tennis, hardlopen

...

20. Hoeveel uur per week besteed jij totaal aan de bij de vorige vraag door jou genoemde sporten? Als je bij de vorige vraag '0' hebt ingevoerd, kies dan nu voor 'n.v.t.'.

- Minder dan twee uur per week
- Twee tot vier uur per week
- Vier tot acht uur per week
- Meer dan acht uur per week
- N.v.t.

21. Ik voel mij soms schuldig of bezwaard als ik (meerdere) pauze(s) neem tijdens het thuiswerken.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

22. Tijdens het thuiswerken kan ik mij moeilijk concentreren op mijn werk.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

23. Ik heb genoeg kennis van sport en bewegen om te bedenken wat voor bewegingsactiviteiten ik kan doen in mijn thuiswerksituatie.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

24. Ik voel mij gemotiveerd om meerdere momenten per dag te bewegen.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

25. Over het algemeen vind ik bewegen leuk.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

26. Ik vind bewegen belangrijk genoeg om er tijd voor vrij te maken gedurende de werkdag.

-2 = helemaal oneens, -1 = een beetje oneens, 0 = neutraal, 1 = een beetje mee eens, 2 = helemaal mee eens

27. Hoe veel uur sta of zit jij gemiddeld genomen aaneengesloten achter een beeldscherm (zonder pauze van minimaal 5 minuten)?

...

28. Ben je tevreden over jouw beweeggedrag tijdens werktijd?

- Ja, ik ben tevreden over mijn beweeggedrag tijdens werktijd.
- Nee, ik zou meer willen bewegen
- Nee, ik zou minder willen bewegen

29. Geef een korte toelichting op je antwoord bij vraag 28.

Ja of nee, omdat ...

30. Hoe zou Informaat als werkgever jou kunnen stimuleren/helpen om gezond te bewegen tijdens je werkdag?

...

31. Heb je een aanvulling/toelichting op jouw antwoorden van deze enquête, schrijf deze dan hier op.

...

Hartelijk dank voor jouw deelname aan de enquête! Klik zometeen door naar het volgende scherm om jouw antwoorden te versturen. De boodschap op het volgende scherm mag je negeren, deze is niet van toepassing voor dit onderzoek.