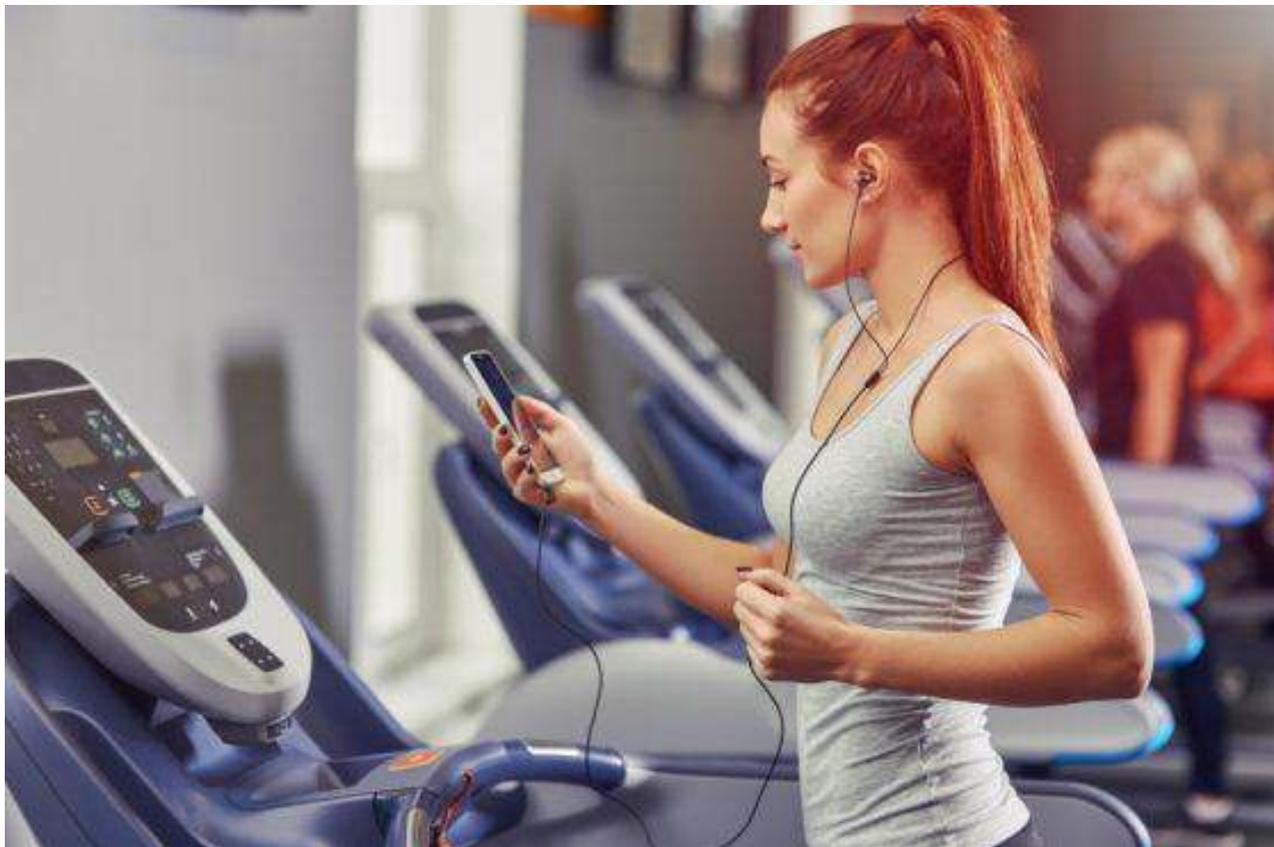


# Bewezen: sporten leidt tot betere werkprestaties

label: Personeelsmanagement



**Het aanbieden van een sportabonnement aan werknemers wordt nogal eens gezien als een kostenpost. Wat weinig HR-professionals echter weten, is dat deze investering zichzelf al gauw terugverdient en een bedrijf zelfs geld op kan leveren. De harde cijfers laten namelijk zien dat zo'n sportabonnement ongeveer de helft van de niet-sportende medewerkers aanzet tot sporten, wat de arbeidsproductiviteit verhoogt en het ziekteverzuim verlaagt – met een besparing van gemiddeld 1.200 euro per werknemer per jaar.**

Ziekteverzuim is altijd al een beetje een hoofdpijndossier geweest van de HR-afdeling. Het minimaliseren van ziekteverzuim is, logischerwijs, voor veel HR-managers een belangrijke prioriteit. Maar hoe je dat voor elkaar krijgt, dat is een lastiger verhaal.

De laatste jaren is er een verschuiving geweest van een reactief verzuimbeleid dat vooral was gericht op re-integratie van zieke medewerkers, naar een meer preventieve aanpak. Met andere woorden; het verzuimbeleid is er steeds meer op gericht om ziekteverzuim te voorkomen en medewerkers gezond en vitaal te houden. Dat is al een hele verbetering, maar er is ook nog wel een wereld te winnen.

Tenminste, als we de harde cijfers mogen geloven.

## Investeren in vitaliteit

Help ons met uw feedback



Een van de manieren om te investeren in de vitaliteit van medewerkers, is door te investeren in een sportabonnement voor medewerkers. Voorheen werd sport nog gezien als een privéaangelegenheid, maar de grens tussen werk en privé is – zeker voor een jongere generatie – aan het vervagen.

Hoewel het investeren in de vitaliteit van werknemers niet altijd bovenaan het prioriteitenlijstje heeft gestaan van een bedrijf, zien we dat directies en HR-afdelingen inzien wat de investering in vitaliteitsprogramma's oplevert in bijvoorbeeld de productiviteit van werknemers.

## Sporten verbetert productiviteit

De aanvankelijke scepsis was natuurlijk ergens wel te begrijpen. Investeren in een sportabonnement is nu een grotere uitdaging dan voor 2015, toen fitness nog een gerichte vrijstelling binnen de WKR was.

Maar in de praktijk blijkt juist dat de investering zichzelf snel terugverdient. Er zijn talloze onderzoeken die de duidelijke productiviteitswinst in verband met vitaliteitsprogramma's in kaart brengen.

Werknemers die de ruimte krijgen om te sporten onder werktijd worden productiever. **Onderzoekers van de Universiteit van Bristol concludeerden na een onderzoek** dat 79 procent van de werknemers betere werkprestaties leveren op dagen waarop ze ook sporten.

## Soft skills verbeteren of ontwikkelen

Bedrijven die een actieve levensstijl stimuleren, hebben ook een manier in handen om competenties te ontwikkelen. Sport kan soft skills verbeteren of ontwikkelen, bijvoorbeeld vanwege de impact die fysieke inspanning heeft op onze mindset. Denk aan het stimuleren van teamspirit of leiderschapskwaliteiten bij een werknemer. Zaken die in sportactiviteiten met gemak gestimuleerd en aangeleerd kunnen worden.

De reden van het belang hiervan komt doordat we steeds vaker zien dat mensen werken voor een bepaald (persoonlijk) doel, in plaats van gemotiveerd te zijn door het bedrijf of de manager waar ze voor werken. Als je hier verder over nadenkt, dan zie je dat dit een diepe impact kan hebben op de arbeidsmarkt. Dit verandert namelijk hoe bedrijven aantrekkelijk kunnen zijn voor (toekomstige) werknemers; want hoe draag je bij aan die persoonlijke doelstelling? Het verandert hoe we kijken naar talent management, en het evalueren van ontwikkeling en succes.

## Werkgever kan sporten stimuleren

Rest de vraag of het helpt om als werkgever een sportabonnement aan te bieden? Ook daarover bestaat geen misverstand. Onderzoek van Multiscope in opdracht van **Gympass** laat zien dat het aanbieden van een sportabonnement werknemers stimuleert om (meer) te gaan bewegen. Niet alleen de mensen die al regelmatig sporten zeggen actiever te gaan bewegen als hun werkgever betaalt, maar ook de stilzitters komen in actie. Bijna de helft (47%) van de ruim duizend ondervraagde respondenten geeft aan dan te zullen beginnen met sporten als de werkgever meebetaalt.

Kortom: het investeren in vitaliteitsprogramma's is iets wat niet alleen afstraalt op je organisatie als werkgever (en kan helpen in de strijd om talent), maar een dergelijke investering is ook nog eens hard te maken vanwege de besparing op verzuimkosten. Bedrijven zouden er goed aan doen om werknemers de tijd en ruimte te geven om aandacht te besteden aan hun fysieke en mentale gezondheid; ze worden er gelukkiger en productiever van.

Help ons met uw feedback



Dit is een bijdrage van Duarte Ramos, Vice President of People bij Gympass.



Vakmedianet. Auteursrecht voorbehouden.

Op gebruik van deze site zijn de volgende regelingen van toepassing: **Algemene Voorwaarden** en **Privacy en Cookie beleid**

---

Vakmedianet gebruikt cookies om bepaalde voorkeuren te onthouden en af te stemmen op uw vakmatige interesse. **Meer informatie over het gebruik van cookies**

Help ons met uw feedback

