

Wandel Tijdens Je Werkdag Onderzoekspeiling

Rapport



‘Uit je hoofd, in de benen’



Wandelen tijdens je werkdag

Voorafgaand aan de Wandel Tijdens Je Werkdag 2024 is in maart 2024 een verkennend onderzoek gedaan naar het wandelgedrag van werknemers tijdens een normale werkdag. In totaal zijn 216 vragenlijsten volledig ingevuld. De respondenten zijn benaderd via de nieuwsbrief, socials en website van Wandelnet. De uitkomsten van de peiling moeten vooral als indicatie gezien worden, ze zijn niet representatief voor alle werkenden in Nederland.

Wandelen tijdens het werk

Het merendeel (93%) van de respondenten wandelt wel tijdens een werkdag. Ruim de helft (51%) maakt een lunchwandeling en 45% integreert wandelen zoveel mogelijk in de dagelijkse routine (trap i.p.v. lift, koffie halen, naar collega lopen i.p.v. bellen/mailen). Ongeveer een derde geeft aan op een ander moment of op een andere manier te wandelen, bijv. 's ochtends voor het werk of tussendoor een rondje rond de kantoorgebouwen.

Wandelen tijdens de werkdag

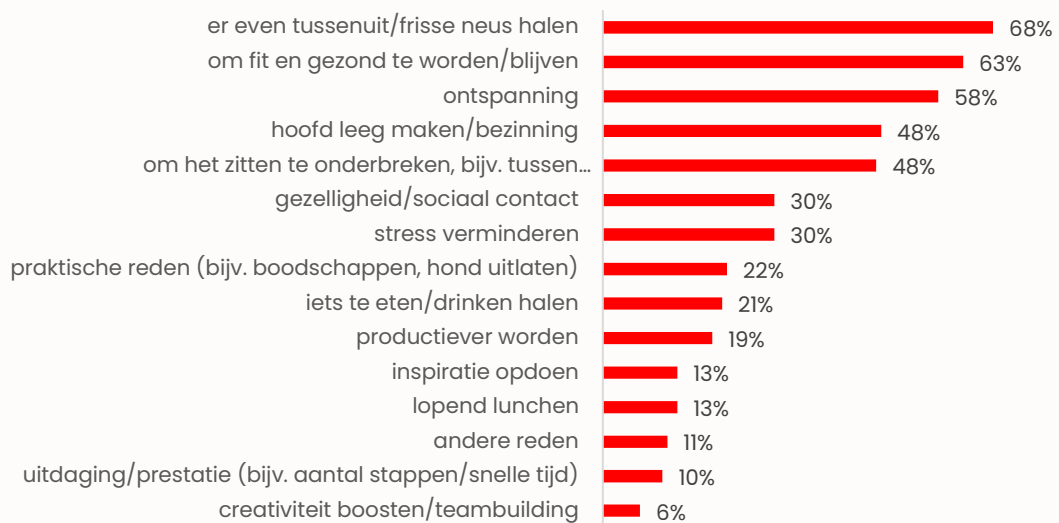




Redenen om te wandelen

Belangrijkste redenen om tijdens de werkdag te wandelen zijn: er even tussenuit of een frisse neus halen (68%), fit en gezond worden/blijven (63%) en ontspanning (58%). Ook het hoofd leeg maken/bezinning, 'om het zitten te onderbreken' (bijv. tussen vergaderingen door) worden door bijna de helft (48%) van de respondenten genoemd.

Redenen om te wandelen tijdens de werkdag



Redenen om niet te wandelen

Aan degenen die normaal wel wandelen tijdens het werk is gevraagd wat de belangrijkste redenen zijn om niet te wandelen tijdens een werkdag, terwijl ze dit wel van plan waren. Meest genoemd zijn het weer of de weersverwachtingen (67%) en de (ervaren) werkdruk (45%). Ook vergeet men soms om naar buiten te gaan (17%), vindt men de omgeving rondom de werkplek niet aantrekkelijk (13%) of ontbreekt het aan energie/fut (13%).



Redenen of smoezen om niet te wandelen



Redenen om nooit te wandelen

Let op: door het beperkte aantal respondenten (n=15) is dit slechts een indicatie.

Slechts een klein deel (7%) van de respondenten wandelt helemaal niet tijdens de werkdag. Belangrijkste redenen hiervoor zijn het ontbreken van een aantrekkelijke wandelomgeving (33%), tijdgebrek (27%) en geen behoefte aan (20%).

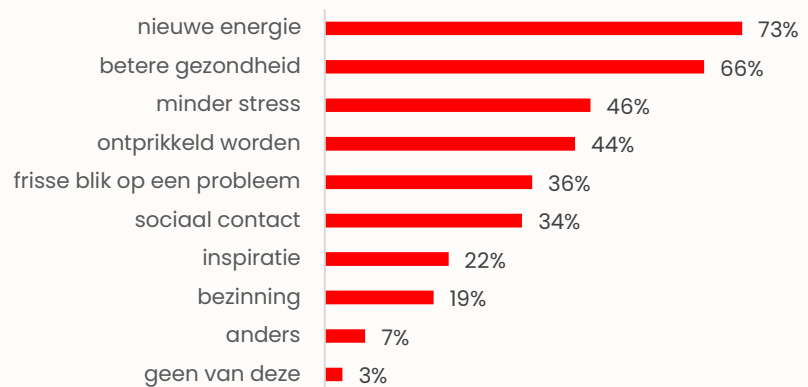
Manieren waarop de niet-wandelaars naar eigen zeggen gestimuleerd kunnen worden zijn: een wedstrijd/challenge met collega's (27%), iemand om mee te wandelen/sociale interactie (27%) en een stimulans vanuit de werkgever (27%).



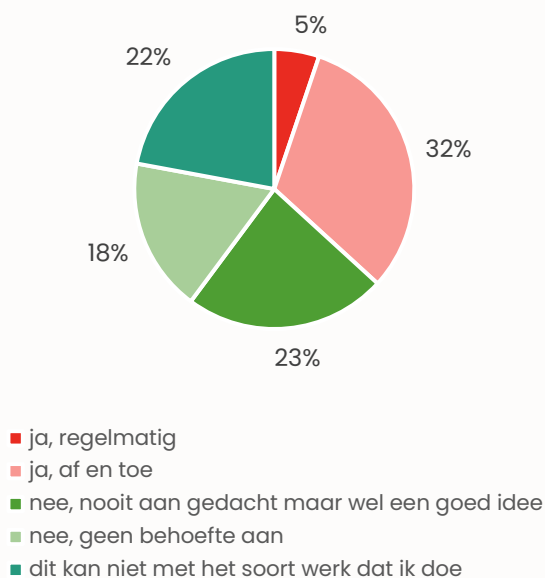
Effecten wandelen

Belangrijkste positieve effecten die mensen ervaren of hopen te bereiken door te wandelen tijdens de werkdag zijn: nieuwe energie (73%) en betere gezondheid (66%). Dit wordt op enige afstand gevolgd door: minder stress (46%) en ontprikkeld worden (44%).

Effect wandelen tijdens de werkdag



De weeting

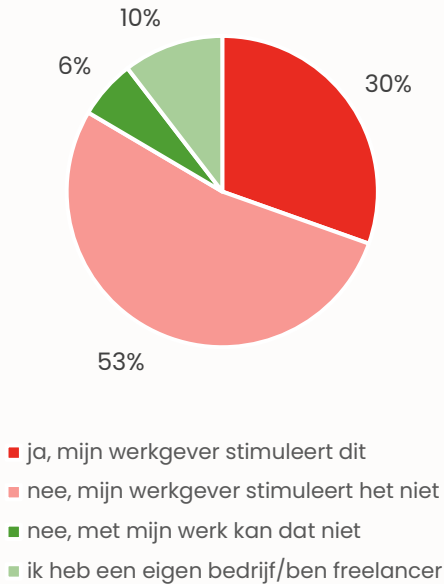


Weetings (wandelend overleg)

Ruim een derde (37%) van de respondenten overlegt wel eens tijdens het wandelen of wandelt wel eens tijdens het overleggen. Dit wordt ook wel een weeting 'wandele meeting' genoemd. Ongeveer een kwart heeft nooit aan deze optie gedacht, maar vindt het wel een goed idee. De rest heeft er geen behoefte aan of heeft werk waar dit niet bij mogelijk is.



Stimulans werkgever



Stimulans werkgever om te wandelen

Drie op de tien respondenten geven aan dat hun werkgever stimuleert dat het personeel wandelt. Bij ruim de helft van de respondenten stimuleert de werkgever het niet.

De rest (16%) geeft aan dat het bij hun werk niet mogelijk is te wandelen of dat ze een eigen bedrijf hebben of als freelancer werken.

Van de respondenten met een baas die dit stimuleert, vindt 63% het zeer belangrijk dat dit gebeurt en vindt 30% het belangrijk. De redenen waarom men het (zeer) belangrijk vindt heeft vooral te maken met lichamelijke en geestelijke gezondheid.

De meeste werkgevers die hun personeel stimuleren om te gaan wandelen, doen dit door aan te moedigen dat men tussen de middag naar buiten gaan voor een ommetje. Drie op de tien werkgevers geven zelf het goede voorbeeld en ruim een kwart (27%) stimuleert weetings of promoot intern wandelen.

Hoe stimuleert de werkgever wandelen





Manieren om wandelen te stimuleren

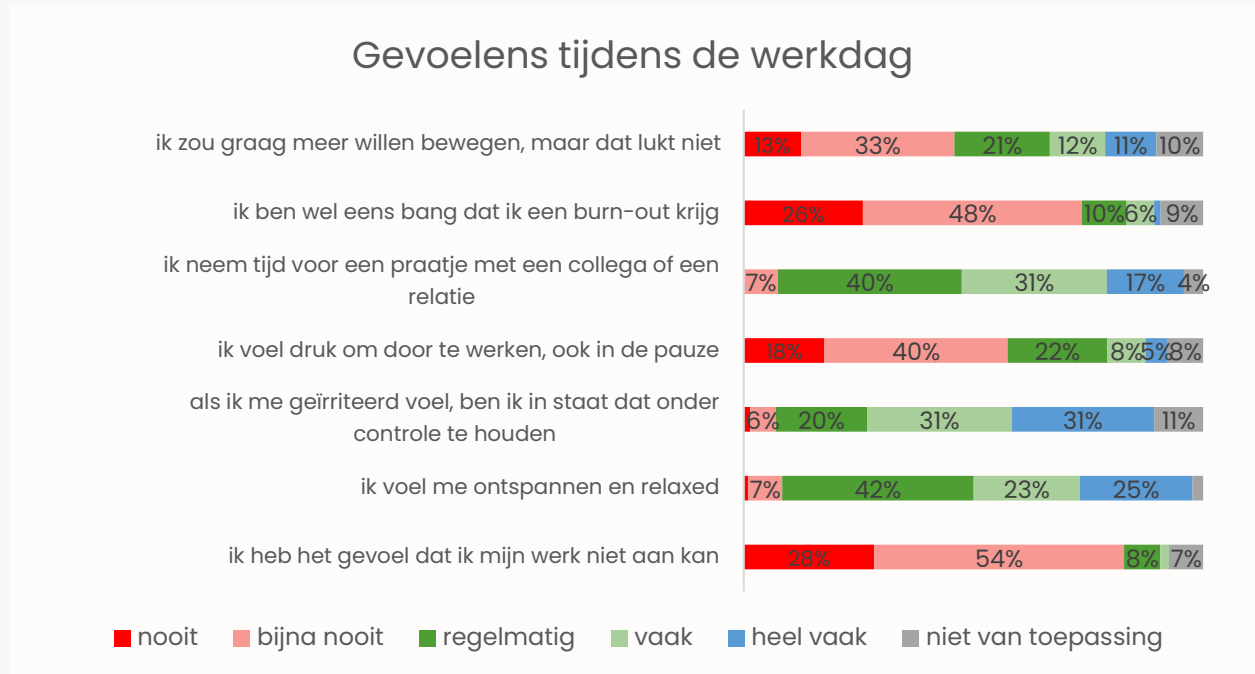
Aan de respondenten is gevraagd wat volgens hen de beste manieren zijn om medewerkers te stimuleren om te gaan wandelen tijdens een werkdag. Meest genoemd wordt (70%) de lunchwandeling, met andere woorden: medewerkers stimuleren om tussen de middag te gaan wandelen. Daarnaast benoemt bijna de helft van de respondenten (48%) de optie 'zelf het goede voorbeeld geven'. Het stimuleren van weetings (44%) of het toevoegen van wandelen als optie in de agenda (41%) worden ook veel genoemd.

Manieren om wandelen te stimuleren





Het gevoel tijdens de werkdag



Aan de respondenten zijn een aantal vragen voorgelegd die te maken hebben met stress en werkdruk. Het merendeel van de respondenten ervaart met name positieve gevoelens, zo is 74% nooit of bijna nooit bang om een burn-out te krijgen en 88% neemt regelmatig of vaak tijd voor een praatje met een collega. Qua beweging geeft 46% dat het niet of nooit voorkomt dat ze willen bewegen tijdens de werkdag, maar dat het niet lukt.

Er zijn echter ook respondenten die meer stress ervaren:

- 45% van de respondenten zou wel graag meer willen bewegen, maar dat lukt niet.
- 35% voelt druk om door te werken, ook in de pauze
- 17% is wel eens bang een burn-out te krijgen



Open Antwoorden

Open antwoorden bij ik wandel op een ander moment/andere manier:

- 's morgens en 's avonds
- 's morgens vroeg
- 's morgens vroeg een wandeling voor de werkdag begint
- 15u 'luchtje scheppen' van 10-15 min voor wie wil
- 2 wandelclub en werk nog 3 dagen als postbezorger. Ben 70 jaar en heb net wandelvakantie in berggebied achter de rug
- 2x per week sochtends
- 3-4 keer per week minstens 13 km
- 3-4 keer per week minstens 13 km
- 4 keer per week 5 km
- aangezien ik al jaren gepensioneerd ben, hoef ik niet op een werkdag te wandelen. Ik wandel wel op andere momenten
- af en toe een ommetje
- Als ik thuis kom en/of in het weekend
- Als pensionado elke dag
- Altijd een dagelijkse ronde
- Avond
- begin van de dag bij thuiswerk
- Bijna dagelijks na het werk, meestal een kort ommetje van 30-45 minuten, maar ook wandelingen tot ongeveer 10 km
- buiten werktijd sport/wandel ik
- Dagelijks half uur voor ik ga werken
- dagelijks met de hond tijdens thuiswerkdag
- Elke ochtend, voor m'n werk!
- even een blokje om halverwege de middag
- Het ommetje van de Hersenstichting is dagelijkse routine.
- Hond uitlaten
- ledere avond even
- ledere morgen
- Ik ben 81 jaar. Wandel elke dag
- Ik ben al een paar jaar met pensioen, ik wandel als ik zin heb
- ik ben al met pensioen
- Ik ben met AOW. En ik wandel elke dag.
- ik ben met pensioen en wandel meerdere keren per week
- ik doe bijna alles te voet, waar anderen de fiets nemen.



- Ik heb een hond en wij wandelen voor het begin van de werkdag en tijdens de lunch. Ik parkeer mijn auto altijd zo ver mogelijk van een ingang.
- ik loop de hele dag ;-)
- Ik neem op het station altijd de trap ipv lopende band en als ik de achteruitgang neem in Den Haag heb ik 2 extra trappen omhoog en omlaag
- Ik start de dag na een kleine anderhalf uur werken met een korte wandeling rondom onze kantoren
- Ik wandel naar afspraken op andere locaties
- ik wandel vaak na mijn werkdag
- Ik werk niet meer maar wandel wel
- In de avond en weekenden
- in de avonduren
- in de ochtend en in de avond voor en na werkdag
- In de ochtend voor naar werk gaa
- in eigen tijd
- in het weekend en op vrije dagen.
- in het weekend en tijdens vakanties
- in vrije uren
- Juist als ik niet werk
- Kind naar het kdv brengen op een thuiswerkdag
- LAW lopen (Waterliniepad, Limespad)
- Met de hond
- na een overleg naar buiten om hoofd leeg te maken, of juist voor een creatieve sessie naar buiten om met goede ideeën terug te komen
- Na het avondeten, bij droog weer
- Na het werk
- Na mijn werk een rondje wandelen
- Na mijn werk minstens half uur
- Na of voor het werk
- Na twee uur computer, wandelen.
- Naar de stad of de film ga ik lopend
- Nog s'avonds een ommetje
- Om even na te denken of juist even niet na te denken en op te laden
- Op een zonnige dag geef ik buiten les en wandel ik met de cursisten
- Op mijn vrije dag en in het weekend
- op zaterdag
- Recreatief wandelen in vrije tijd, avondwandeling
- s'avonds na eten en opruimen soms nog een rondje
- Telefoontjes doe ik vaak lopend (maar dus niet élk telefoontje)
- tijdens het thuiswerken in de lunchtijd met de hond wandelen
- Trainen voor bergwandelen en 4daagse



- Tussenstops op stations
- vaak als ik thuiswerk na de lunch om even oud papier weg te brengen bijvoorbeeld
- Vaak met de honden
- Van het station naar het stadhuis
- voor aanvang van de werkdag
- voor elke print apart naar printer/posthok lopen.
- Voor ik begin een rondje
- voor of na het werk
- Voordat ik aan het werk ga als ik thuis ben
- voordat ik naar mijn werk ga en na mijn werk
- Voordat ik werk wandel ik eerst
- wandel naast het werk ook 3 dagen in de week thuis een ommetje van 4 km
- Wandelgroep op woensdagavond
- weekeind!

Open antwoorden bij manieren waarop de niet-wandelaars gestimuleerd kunnen worden wel te wandelen:

- Ik wandel pa ná het werken.
- Meer tijd voor pauze

Open antwoorden bij redenen om te wandelen tijdens de werkdag:

- Als bloemist sta en loop ik de hele dag. In de pauze kan en mag ik lekker even zitten.
- Bewegen
- dingen/ dieren zien, mensen groeten, kijken naar de lucht, genieten van de regen/zon, het lichaam voelt zo lekker bij wandelen, je weet nooit wat je tegenkomt
- door hernia meer gaan wandelen
- frisse lucht en zonlicht opdoen
- Gewoon rustig richting het werk en naar huis
- Gezond in het groen
- Het is mijn parttime werk
- Ik ben zzp'er geworden en ben een bedrijfje aan het opzetten als wandel(reis)adviseur
- Ik heb staand,lopend werk
- Ik loop zo 15000 stappen per dag op mijn werk.
- ik wandel niet tijdens een werkdag
- Ik wandel niet TIJDENS het werk
- Ik word heel onrustig als ik op een dag niet buiten komen en even een wandeling maak.
- In de natuur zijn



- Met cliënten voor beweging, maar ook om rustig in gesprek te kunnen zijn
- Mijn baan brengt beweging / lichamelijke inzet met zich mee.
- mijn werk is loop gericht
- Moet voor werkzaamheden
- Niet
- Omdat ik om mijn werk te doen wandelen moet (bezorgen van pakjes/documenten)
- Spullen aanleveren op ok
- tegen het vastzitten van spieren en gewrichten
- Tijdens mijn werk loop ik al veel
- Wandelen als bedrijfsuitje
- Wandelles

Open antwoorden bij effecten wandelen tijdens de werkdag:

- Alerter
- algehele opfrissing
- Beetje bijverdienen
- ben beter geared
- dat mijn conditie op peil blijft
- Een leeg hoofd houd je fit
- Even afwisseling
- even uit de werkroutine
- Hoofd leegmaken maken na werkdag
- Ik werk als gastvrouw op IC en als ik weer 6 km naar huis loop thuis is mijn hoofd dan leeg
- Ik werk in de zorg lopen is het meeste wat ik doe op mijn werkdag.
- Ontspannen manier van overleggen of kennismaken
- ontspannen sfeer waardoor meer openheid ontstaat
- rustig over dingen nadenken, zingen/zangteksten komen aanwaaien
- spieren losmaken
- Weg van het beeldscherm

Open antwoorden bij redenen/smoelen om niet te wandelen:

- alleen bij ijzel wandel ik niet.
- als ik op kantoor ben heb ik niet de routine om naar buiten te gaan, terwijl dat makkelijker gaat als ik thuiswerk
- Beperkte lunchtijd. Ik eet een salade en dat lukt niet lopend
- Blessure
- gepensioneerd
- iedereen zit bij elkaar in de kantine



- Ik fiets al 2x 23,5 km op een dag.
- Ik moet wel, niet wandelen is geen optie
- Met collega's in kantine eten
- Moe, moe en nog eens moe
- pijnlijke voeten
- Te druk dagprogramma, naast het werk, boodschappen, koken, huishouden
- Te laat
- te weinig tijd of andere bezigheid op dat moment
- voetklachten, geen goede wandelschoenen bij me hebben, rustig willen eten, collega's willen zien
- Zin om alleen te wandelen, zonder collega's

Open antwoorden bij waarom men het belangrijk vindt dat de werkgever dit stimuleert:

- Betere vitaliteit medewerkers.
- Bewegen brengt mij zo veel voordelen
- Bewegen houdt gezond en dat heeft voor de werkgever ook voordelen
- Beweging is gezond.
- Beweging is goed voor je, en compenseert ruimschoots de tijd die je ermee bezig bent door de hogere productiviteit van uitgeruste medewerkers.
- Beweging tijdens je werk is belangrijk om fit te blijven.
- Beweging zorgt voor een betere gezondheid, meer focus tijdens het werk, en een beter gevoel. Zonder beweging ben je aan het eind vd werkdag leger dan met beweging
- Draagt bij aan een positief werkklimaat
- Fit/vitaliteit, beweging en gezondheid,
- fysieke en mentale voordelen
- Geeft ruimte en aandacht voor het onderwerp
- Gezond en in Beweging blijven
- gezond, frisse neus, frisse geest, stressverminderend
- Gezonde geest in gezond lichaam.
- Gezondere collega's die minder ziek zijn
- Gezondheid van je medewerkers
- gezondheid; minder zitten, verfrissend
- Goed voor de gezondheid, productiviteit en creativiteit
- Goed voorbeeld doet goed volgen. Ik ben al een paar jaar gepensioneerd, maar heb als leidinggevende mijn teams altijd gestimuleerd een ommetje (met me) te maken
- Het heeft alleen maar voordelen, zowel voor jezelf als voor bedrijf. Wandelen helpt echt om ideeën los te maken, aan te scherpen en te delen. En wandelen geeft ook binding met je buurt en omgeving. Je volgt seizoenen, ziet ontwikkelingen, groet eens een buurtbewoner. Je komt uit je bubbel.



- Het houdt medewerkers fit.
- het is beter voor de gezondheid
- het levert een frisse blik op en het stimuleert ook cliënten te gaan wandelen.
- Het moet als 'gewoon' gezien worden. Niet alsof je aan werk probeert te ontsnappen.
- Het scheelt heel veel in ziekte kosten en het is lekker om naar buiten te gaan.
- Hoe fitter medewerkers zijn, ook geestelijk, hoe beter dit is voor de werkgever.
- Houd medewerkers vitaal. Zorgt voor minder werkstress en daardoor meer werkplezier. Als de werkgever het promoot, voel je je minder schuldig om te wandelen
- ik word er fitter van, fijn om telefoontjes buiten te doen, elkaar te ontmoeten tijdens weeting, creativiteit neemt toe en het is nog gezond ook
- Is goed voor je.
- Maakt werk/contact met collega's leuker. Maakt medewerkers productiever.
- meer energie, meer ontspanning, goed voor de gezondheid
- Metale weerbaarheid op peil houden
- Om fit en efficiënt te blijven
- om niet uren achter elkaar te zitten ook andere bewegingsvormen dan wandelen stimuleren zodat bewegen normaal wordt/is/blijft
- Om te laten zien dat de organisatie het belangrijk vindt dat zijn personeel gezond inzetbaar is en blijft
- Omdat al dat zitten volgens mij niet goed is. Daarnaast kom je door een andere omgeving ook weer tot creatieve nieuwe ideeën?
- Omdat de kans anders groot is dat we teveel zitten
- Omdat dit bijdraagt aan een gezondere samenleving en een tevreden medewerker.
- Omdat het gezond is en wij veel bureauwerk doen
- omdat het is bewezen dat het gezond is, je productiever bent, duurzaam
- omdat het ons heel en gezond houdt
- Omdat het zitten onderbroken moet worden.
- Omdat het zowel de werknemer als werkgever helpt op allerlei vlakken zoals eerder benoemd
- Omdat iedereen dan leuker en beter wordt, niet in zn reptielenbrein blijft hangen
- Omdat regelmatige beweging een voorwaarde is voor het ervaren van vitaliteit, voldoende energie, een goede stemming en een gezond gewicht.
- Omdat te lang stil en binnen zitten niet goed is voor een mens
- Omdat we vitale, langdurig inzetbare medewerkers nodig hebben
- Preventie van mentale en fysieke gezondheidsklachten
- preventieve gezondheid en welzijn bevorderend
- Tussen de middag even naar buiten om los te komen van je werk en een frisse neus te halen.
- vitale werknemers zijn belangrijk
- Vitaliteit van werknemers in brede zin



- Voor de gezondheid binnen het bedrijf en welbevinden
- Voor de gezondheid, concentratie, creativiteit en productiviteit
- Voor de gezondheid, weerbaarheid en frisse vrolijkheid van de medewerkers
- Voor de teamgeest, en omdat iedereen dan na de middag fitter is
- Welzijn van werknemers

Open antwoorden bij andere manieren waarop een werkgever de medewerkers stimuleert om te wandelen:

- Aandacht voor WTJW-dag
- cursus voor medewerkers hoe je aan je gezondheid kunt werken, waaronder meer bewegen > vergroot het inzicht
- de werkgevers stimuleert wel, de manager niet
- Door te zeggen dat het toegestaan is
- Extra wijken aanbieden
- Ik moet wandelen op mijn werk zorg
- implementatie van leefstijlcoaches
- Jaarlijkse vergoeding om wandelschoenen aan te schaffen
- medewerkers ruimte geven lopen in de pauze
- Omdat we op een groot terrein zitten waardoor je wel aan je meters komt
- Onze hoofdvestiging is verhuist van hartje Amsterdam naar boerderij bij natuurgebied. Expliciet met het idee dat buitenlucht goed is voor ieders ontwikkeling
- uitdagingen met andere vestigingen
- vooral het wandelen en bewegen in zijn algemeenheid onder de aandacht te brengen, niet specifiek voor ons als personeel
- Zoals eerder aangegeven: 15u 'luchtje scheppen van 10-15 min voor wie wil (onder werktijd)

Open antwoorden bij andere manieren waarop een werkgever de medewerkers zou kunnen stimuleren om te wandelen:

- een vergoeding vind ik een hele slechte stimulans. Je moet het voor jezelf doen. Competitie element in team verband kan wel motiverend werken. Zonder beloning
- Er alert op zijn dat er ruimte in agenda's is om er even uit te gaan. En er voor zorgen dat het als iets volkomen normaal wordt gezien dat je gewoon even rondloopt, al dan niet in gezelschap, dat het geen productiviteit hoeft te kosten.
- Geen presentaties en andere meetings organiseren onder lunchtijd
- Gewoon faciliteren
- hoeft een werkgever niet te doen vind ik



- ik zou het heel raar vinden dat ik stimulatie van mijn werkgever nodig zou hebben om iets te doen wat al geïntegreerd is in mijn leven. (Overigens verwacht ik van mijn werkgever evenmin dat de werkgever mij stimuleert minder vlees te eten.)
- In combinatie met fietsen wandelen stimuleren. Fietsen is ook goed.
- kantine plekken reduceren, alleen afhaal in kantine
- Langere pauze
- Loopband bij bureau's
- Lopen is een groot onderdeel van mijn werk
- Men kan het benoemen. Uiteindelijk moet je het zelf doen!
- mijn werkgever heeft zelfs lunchvoorlichtingen, daar ga ik niet naar toe (digitaal), om juist wel naar buiten te gaan. Door verplicht deels thuis te werken komen nu ook de collegelunch wandelingen in de knel erg slecht.
- n.v.t.
- Niet te investeren in gemotoriseerde fietsen, scooters
- Ons werk vereist zoveel lichamelijke inspanning dat stimuleren niet nodig is.
- Risicobewustwording rondom langdurig zitten
- Verplicht werkplek verlaten om te pauzeren, intern niet meer mailen en bellen
- Weet ik niet
- zoals gezegd we hebben al een groot terrein, geen liften dus bewegen is de enige manier om bij mensen te komen. Daarnaast is kantoor ver van de eetgelegenheid en ook parkeerplek is al zeker 400 meter lopen tot je werkplek
- zorgen voor voldoende kluisjes (voor wandelschoenen), zorgen voor voldoende ruimte in de agenda

Open antwoorden bij andere manieren waarop zelfstandigen of respondenten met een eigen bedrijf zichzelf stimuleren om te wandelen:

- Dagelijkse routine. Voor het werk een half uur wandelen
- Dat is nooit een probleem tenzij het met bakken uit de lucht komt. Ik vind het heerlijk om te wandelen en er is een park vlakbij
- Forenzen naar werk en huis. Rondje wijk om aan 5 km per wandeling te komen.
- Gewoon doen
- gewoon gaan lopen
- Gewoon, dat zit in mezelf
- Gezondheid!!
- Het is belangrijk voor mijn werk zelf en ik ondervind gewoon dat het mij extra energie geeft.
- Honden uitlaten en de wandelapp van de hersenstichting
- Ik geef mezelf een schop onder m'n kont. Wetende dat ik echt opknap en blij wordt
- Ik heb geen motivatie nodig. Het zit gewoon in mijn dagelijks ritme.



- ik heb het ommetje app van de hersenstichting en een "gezondheids app" die stappen, calorieën en trap registreert op deze manier kan ik zeker weten zien hoe veel en hoe vaak ik gemiddeld beweeg ..en of ik dus mijn doel gemiddeld behoud
- Ik hou van lange afstand lopen, dit zijn voor mij mooie trainingen.
- Ik houd mij altijd bezig met buiten zijn in natuur. Vermindert vele prikkels en geeft goed gevoel en inspiratiebron
- Ik weet wat het me oplevert
- Inplannen zodat het onderdeel van de werkdag wordt, iemand appen dat ik hen bel tijdens het wandelen
- Interne motivatie
- Klein uurtje lopen maakt dat je weer verder kunt.
- leuk om te doen, genieten van de natuur
- Niet
- praktische redenen- boodschappen doen, afval wegbrengen, etc.
- Stappenteller