



Move More

Zitten. Wij Nederlanders doen het steeds vaker en langer.
Zeker voor mensen met een zittend beroep vormt dit een uitdaging.

Nederlanders tussen de **20** en **65 jaar** zitten
doordeweeks maar liefst **9 uur per dag**



Het verhoogt de kans op **stress, depressiviteit, diabetes type 2** en **hart- en vaatziekten**.



Vraagstelling:

Hoe zorgen we ervoor dat mensen, met een zittend beroep, meer bewegen tijdens kantooruren (meer stappen zetten)?

Move More experiment (2018-2019)



Virtuele **challenges**, waarin gebruik werd gemaakt van competities én sociale steun (teamwork). Met behulp van een app en een fitbit.



Tafeldisplays met communicatieboodschappen om bewegen te stimuleren (**nudges**).

Het Timmerhuis

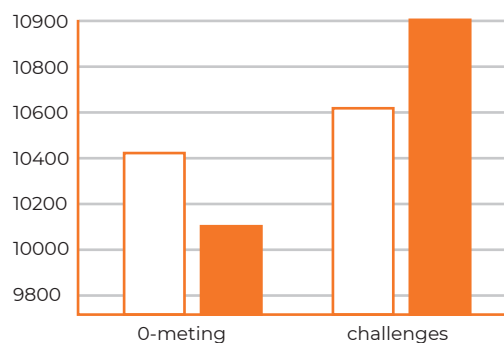
de controlegroep (116)

VS

De Rotterdam

de interventiegroep (118)

Dagelijks aantal stappen



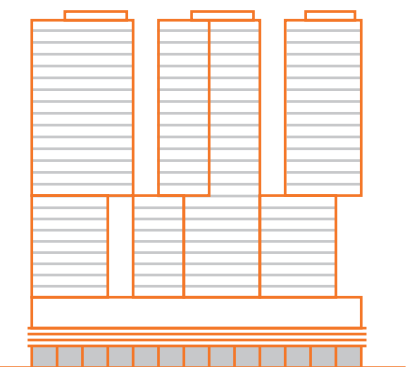
Legend: □ controle ■ MoveMore interventie

Toename van **215 stappen**



234 collega's

In een experiment van 4 maanden



Toename van **750 stappen**



Het stimuleren van beweeggedrag op de werkvloer vergt een 'multicomponenten aanpak' met aandacht voor:

- ➔ **bewustwording** (b.v. zelfmonitoring met fitbit)
- ➔ **sociale steun** (b.v. ambassadeurs, stappencompetitie, teams)
- ➔ **aanpassingen in de werkomgeving** (b.v. dynamische meubels)