

Move More



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

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 communicatie-
boodschappen om bewegen te
stimuleren (**nudges**).

Het Timmerhuis

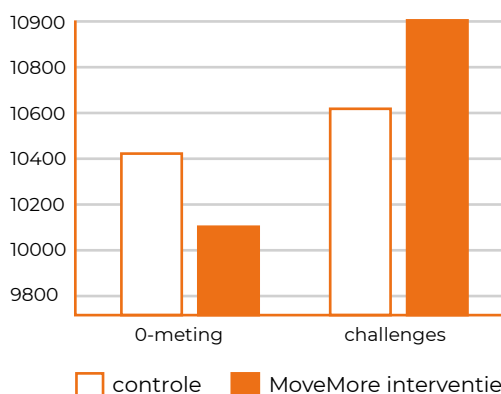
de controlegroep (116)

VS

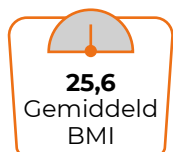
De Rotterdam

de interventiegroep (118)

Dagelijkse aantal stappen



Toename van
215 stappen



27%
man

27%
vrouw

Toename van
720 stappen



45%
man

55%
vrouw

**Het stimuleren van beweeg-
gedrag 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)