

Beloning zorgt voor positieve invloed op beweeggedrag

30 juli 2021



Het bedrijf stelt een duidelijke stijging te zien in het beweeggedrag van deelnemers. In de periode van 1 april 2020 tot 1 juli 2021 gaat het om gemiddeld 12 minuten per dag gaan bewegen – een toename van 30 procent ten opzichte van de periode daarvoor. De deelnemende bedrijven boekten in deze periode 3.28 miljoen euro (gebaseerd [op de rekentool](#) van Werk in beweging) gezondheidswinst door een betere fitheid en hogere arbeidsproductiviteit van hun personeel.

Beloning stimuleert bewegen

Beloning is het beste middel om mensen aan het bewegen te krijgen volgens oprichter en mede-eigenaar René Sielhorst van It's My Life. Hij verwijst op dat vlak onder meer naar het [proefschrift](#) van Dr. Marius Rietdijk, docent aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

“Door positieve bekrachtiging van beweeggedrag, zijn meer bedrijven en medewerkers mee gaan doen met It's My Life én daadwerkelijk meer gaan bewegen. Wij geven organisaties dan ook de mogelijkheid om eigen beloningen in de app te plaatsen die de deelnemers kunnen verdienen met hun gespaarde Fitcoins. Denk aan een extra vrije middag, een paar wandelsokken, een Dopper of een cadeaubon voor een sportwinkel of Rituals. Ook de Fleurop-actie waarmee deelnemers met Fitcoins een bloemetje konden laten bezorgen bij bewoners van een verzorgingstehuis was een groot succes en leidde aantoonbaar tot meer beweegminuten.”

Deelnemen eenvoudig maken

Door ook eenvoudige manieren van meer bewegen – zoals wandelen en fietsen – te belonen, was het voor deelnemers ook makkelijker om deel te nemen aan de app en het onderliggende programma.

Sielhorst: “Deze vormen van beweging doen de meeste mensen toch al en je kunt makkelijk een rondje extra doen, ook thuis of in de buurt. Onze deelnemers hebben dus geen last gehad van sportscholen en -verenigingen die lange tijd gesloten zijn geweest.”

Daarnaast ziet Sielhorst dat bedrijven steeds meer aandacht schenken aan gezondheid en vitaliteit. “De meeste van onze klanten hebben relatief veel medewerkers die zittend werk doen en het thuiswerken heeft dat er niet beter op gemaakt. Bedrijven zoeken oplossingen om medewerkers op afstand te kunnen motiveren en stimuleren.” De participatiegraad van werknemers binnen deelnemende bedrijven zou op 63 procent liggen.

Apps voor gezonder leefstijl

Er worden steeds vaker apps en online programma's ingezet om de leefstijl van mensen gezonder te maken. Ook zorgverzekeraars ondersteunen dergelijke digitale programma's. Zo vernieuwde Menzis onlangs [het online leefstijlprogramma](#) Samengezond. Ziekenhuis Gelderse Vallei startte in november 2020 met het programma om medewerkers te ondersteunen die streven naar een goede gezondheid en gezonde leefstijl.