

6 Belang van bewegen

In dit hoofdstuk wordt het belang van bewegen voor werknemers behandeld. Wat de voordelen en effecten hiervan zijn. Verder worden de meeste effectieve beweegactiviteiten voor de doelgroep besproken.

6.1 Voordelen en effecten van bewegen

Bewegen brengt vele voordelen met zich mee, hieronder worden de volgende voordelen en effecten besproken: baan tevredenheid, verhoogde productiviteit, vermindering van het verzuim, sneller verloop van verzuim en minder kans op stress.

Voldoende bewegen (voldoen aan de NNGB, Volwassenen (18-55 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week). Kan het beloop van vele chronische aandoeningen gunstig beïnvloeden (Chorus & Hopman-Rock 2004). Verder zorgt bewegen voor een afname van het sterftecijfer (Lee & Skerrett 2001).

Eén van de fysieke gevolgen van regelmatig sporten is dat het uithoudingsvermogen (aërobe conditie) verbetert. De lichamelijke fitheid neemt toe evenals de fysieke belastbaarheid, waardoor men minder snel moe wordt en minder snel lichamelijke klachten of ziekten ontwikkelt. Sporten verbetert dus het algemeen lichamenlijk welbevinden (Fox e.a. 2004).

6.1.1 baan tevredenheid

Baan tevredenheid is gedefinieerd als "het leuk vinden of het niet leuk vinden van hun baan". (Spector 1997). In een onderzoek van Rosenfeld e.a. blijkt dat er een toename is, van werk tevredenheid, wanneer men aerobe oefeningen uitvoert. Uit een onderzoek van Halfon blijkt dat de groep die was blootgesteld aan lichamelijke activiteit meer tevreden waren over hun werk dan degene die hier niet aan waren blootgesteld.

6.1.2 Verzuim

Uit vele onderzoeken is gebleken dat er een daling van het verzuim ontstaat op het moment dat men lichamenlijk activiteit uitvoert. Uit een onderzoek van Kerr & Vos trainten de deelnemers uithoudingsvermogen, lenigheid en kracht oefeningen eenmaal per week. Het verzuim binnen het bedrijf nam flink af vergeleken met de controle groep.

In een onderzoek van Sheppard e.a. gingen de deelnemers drie keer in de week voor 30 minuten hardlopen. Het verzuim binnen de organisatie nam ook flink af vergeleken met de controle groep. Onderzoeken van Blair e.a., Rosenfeld e.a. en Cox e.a. laten allen zien dat wanneer de deelnemers bewegen er een afname is van het ziekteverzuim.

Over vier jaar gezien verzuimen sporters gemiddeld ruim 20 dagen minder dan niet-sporters. Overigens zijn deze data afkomstig uit een periode (1994-1997) waarin het verzuim beduidend hoger lag dan nu (Heuvel S.G. e.a. 2003).

6.1.3 Stress

Een belangrijk bijkomstig effect van lichaamsbeweging is de verbetering van het algeheel psychisch welbevinden. Uit onderzoek is gebleken dat intensief sporten een aantal psychologische veranderingen teweeg brengt.

Ook vinden er door regelmatig intensief te sporten een aantal fysiologische en biochemische veranderingen in het lichaam plaats. Zo blijkt dat je beter bestand bent tegen stress (North 1990). Je kunt gemakkelijker met stress omgaan, zodat je minder last hebt van spanningsklachten (zoals slaap- of concentratieproblemen, hoofdpijn of vermoeidheid). Hierdoor wordt de kans op hart -en vaataandoeningen verkleind.

Uit onderzoek naar de effecten van bewegen op de werkvloer blijkt ook dat de werknemers een vermindering hebben van stress. Uit een onderzoek van Grønningsäter, waarbij de deelnemers aerobe oefeningen uitvoerden, was er een daling van het stressniveau van de werknemers. Uit onderzoeken van Oden, Norris en Skargren voerden de deelnemers voornamelijk allen aerobe oefeningen uit. Uit al deze onderzoeken was dan ook een vermindering te vinden van het stressniveau van de werknemers.

6.1.4 Productiviteit

Uit onderzoek van Rosenfeld en Halfon blijkt dat de productiviteit van de werknemers toeneemt wanneer zij sporten. Zij verrichtten meer werk gedurende de dag dan de controlegroep.

Van de sportende werknemers geeft ruim driekwart aan harder te werken door te sporten (Arboportaal, gezondheidsmanagement, 6-10-09). Veel werknemers vinden sporten ook een extra manier om hun collega's beter te leren kennen.

6.2 Beweegactiviteiten doelgroep

De doelgroep bestaat uit 14 weknemers die gedurende dag staan dan wel lopen. Tevens wordt er nauwelijks werk zittend uitgevoerd. Omdat de groep dus te maken heeft met duur activiteiten van lage intensiteit worden de activiteiten gericht op extensief duur. Deze komen hierdoor het meest overeen met de activiteiten die worden uitgevoerd tijdens het werk.

Zoals eerder beschreven is, zorgt sporten voor een daling van het stressniveau. Omdat de werknemers tijdens drukte bloot worden gesteld aan stress. Men kan gemakkelijker met stress omgaan, zodat men minder last heeft van spanningsklachten (zoals slaap- of concentratieproblemen, hoofdpijn of vermoeidheid).

De chemische reacties die in het lichaam plaatsvinden tijdens duuractiviteiten zorgen voor een gevoel van voldoening en tevredenheid. Men krijgt een positiever zelfbeeld en het zelfvertrouwen neemt toe, waardoor iemand weer het gevoel kan krijgen de situatie beter aan te kunnen. Met name bij stemmingsproblemen. Door middel van sport neemt vaak de hoop en de wilskracht weer toe, waardoor je positiever tegen een ding gaat aankijken.

Door de combinatie van al deze positieve psychologische en lichamelijke effecten van sporten neemt dus de totale belastbaarheid toe. Het lichamelijke en psychische klachtenniveau neemt dus af, met als gevolg dat men sterker en minder snel moe wordt en meer kan verdragen in het dagelijkse leven.

6.2.1 Extensieve duurtraining

De extensieve duurloop is een duur training met een relatief lage intensiteit.

De training is bedoeld voor het aerobe uithoudingsvermogen. Bij de 15 kilometer van de 7 heuvelen loop is dit de primaire energie bron. Het is de bedoeling dat de deelnemers trainen op de dubbele afstand (Fox e.a. 2004) Dus in dit trainingsschema gaan we door tot een extensieve duur loopt van ongeveer 2 - 2,5 uur. Het schema is gemaakt in cycli van 4 weken. Uit onderzoek is gebleken dat de grootste afstanden in de 2^{de} en 4^{de} week gelopen moeten worden.

6.3 Fysiologisch gevolgen duur activiteiten

6.3.1 Stijging lichaamstemperatuur

Door de stijging van de lichaamstemperatuur, dit geeft een behaaglijke warme ontspanning, vergelijkbaar met het gevoel dat we krijgen wanneer we in een warm bad zitten.

6.3.2 Toename neurotransmitters

Lichaamsbeweging leidt tot een toename van neurotransmitters (zenuwgeleidingsstoffen). Deze stoffen zijn stemmingsverbeteraars en in de juiste dosering geven ze het gevoel van innerlijk evenwicht en zelfvertrouwen.

6.3.3 Alfagolven

Lichaamsbeweging brengt de hersenen ertoe bepaalde golven te produceren, de zogenaamde alfagolven. Het zijn dezelfde golven die optreden tijdens ontspannings- of meditatieoefeningen.

6.3.4 Hormoonafscheiding

Er worden hormonen afgescheiden, bijvoorbeeld adrenaline. Adrenaline zorgt er onder andere voor dat pijn beter verdragen kan worden en voor "scherpte" bij spannende omstandigheden. Adrenaline komt ook vrij bij stress. Na een stressvolle dag kan er zo'n hoge concentratie opgebouwd worden dat gevoelens van onbehagen en angst kunnen ontstaan. Stevige lichaamsbeweging zorgt ervoor, dat het lichaam stoffen gaat afscheiden die deze stresshormonen afbreken. Daarom voelt men zich vaak zo plezierig als men na een dag vol stress gaat sporten.

6.3.5 Endorfine

Endorfine spelen een rol. Endorfinen zijn door onze hersenen geproduceerde opiumachtige stoffen. Zij zorgen ervoor dat we ons minder moe en meer uitgelaten voelen, regelen de bloeddruk en lichaamstemperatuur en beïnvloeden onze eetlust en eetgedrag. De stemmingsverbetering volgt onmiddellijk na de inspanning. Er is een afname van angst en nervositeit, een gevoel van ontspanning en kalmte en een positiever zelfbeeld.

6.4 Psychologisch gevolgen duur activiteiten

Tijdens duurinspanning treden de volgende psychologische gevolgen op:

- Stijging van het zelfvertrouwen
- Minder piekeren
- Gevoel van krachtiger en sterker te zijn en te worden
- Uitlaatklep
- er ontstaat een betere stofwisseling in het lichaam, wat een positief invloed heeft op optimalere eetgewoontes het gevoel van zelfcontrole over het leven komt weer terug.
- Men slaapt dieper hierdoor slaapt men beter en heeft men dus een betere nachtrust. Het gevolg is dat er minder behoefte is aan slaap.
- Er is sociaal contact met andere deelnemers die door eigen ervaringen de situatie beter begrijpen.

9 Activiteiten

In dit hoofdstuk worden de activiteiten gepresenteerd die geschikt zijn voor VOF de Duinrand. De activiteiten zijn gebaseerd op de onderzoeksbevindingen. Er wordt toegelicht wat voor soort groepsactiviteiten er kan worden uitgevoerd. Binnen deze activiteiten zijn een aantal aspecten die moeten terugkomen zodat de nadruk op samenwerken ligt. In dit hoofdstuk wordt eerst een stuk theorie behandeld waarin de communicatie binnen groepen wordt toegelicht. Vervolgens worden de activiteiten besproken.

9.1 communicatie in groepen

Communicatie in groepen verloopt volgens vaste patronen. Onder andere de statusverdeling is verantwoordelijk voor de communicatiestructuur. Groepsleden hebben de neiging zich te richten tot hoger geplaatste leden en gelijke leden te vermijden. Groepsleden hebben de neiging te spreken tegen de leden die het meest aan het woord zijn, waardoor dit in stand gehouden wordt. Dit leidt vervolgens tot verschillen in status, mensen die veel initiatief tonen en actief participeren krijgen een hogere status toebedeeld.

Bales en Norfleet onderzochten de relatie tussen productiviteit en participatie: de ideeën van de mensen die meer spreken worden vaker uitgevoerd; vaak wordt kwantiteit van uitingen verward met de kwaliteit ervan; ideeën van zwijgzame leden worden pas uitgevoerd wanneer een spraakzaam persoon bijvalt. Mensen die veel spreken en initiatief tonen verwerven meer status. Echter veel spreken betekent niet automatisch hogere productiviteit. Mensen gaan meer met elkaar communiceren naarmate ze elkaar sympathieker vinden. Ook voelen mensen die veel spreken meer sympathie voor mensen die veel spreken dan voor mensen die weinig spreken.

Deze theorie komt voort uit de groepsdynamica (J. Remmerswaal 2004). Zoals te lezen is, komen zwijgzame leden minder tot hun recht. Door opdrachten te verzinnen waarbij de leiding kan circuleren, krijgen de zwijgzame leden ook een kans om te laten zien dat ze goede ideeën hebben. Op deze manier krijgen de zwijgzame leden meer sympathie van de overige leden. Verder worden de activiteiten in een sportief jasje gestoken zodat de werknemers tevens aan hun gezondheid werken.

9.2 Activiteiten

Omdat er zowel moet worden samengewerkt als moet worden bewogen, is er gekozen sport- en spelactiviteiten te ontwikkelen voor de werknemers. Op deze manier wordt er aan beide componenten gewerkt. Ons oog viel op de volgende samenwerkingsactiviteiten:

- Dropping
- Wandeltochten met groepsopdrachten
- Sport en spel

9.2.1 Dropping

Een dropping is een spel waarbij personen geblinddoekt naar een plek worden gebracht, vanwaar zij zelfstandig de weg naar huis moeten vinden. Vervolgens moeten de groepen aan de hand van aanwijzingen de weg naar terug vinden. Die aanwijzingen kunnen op verschillende manieren gegeven worden, bijvoorbeeld:

- Een kaart van de omgeving, al dan niet in combinatie met een kompas
- De GPS-coördinaten van het eindpunt
- Een beschrijving van de te volgen route in woorden, waarin herkenningspunten zoals straatnamen al dan niet achterwege gelaten zijn.

Door de leiding te rouleren en aanwijzingen te geven komt iedere deelnemer tot zijn recht door het actief deelnemen aan de activiteit.

9.2.2 Wandeltochten met opdrachten

Een voorbeeld hiervan is het spel "Wie is de mol?" hierbij moeten de deelnemers opdrachten uitvoeren om gezamenlijk de prijzenpot te spekken. Met de aanwezigheid van een mol – een saboteur - in hun midden. Hoe groter de prijzenpot is hoe groter de kans is dat zij de mol kunnen ontdekken.

9.2.3 Sport en spel

Bij de sport en spelactiviteiten moet er gedacht worden aan activiteiten die met de volledige groep worden uitgevoerd. Omdat er geen tegenstanders zijn, wordt er gewerkt met een tijdslimiet. Binnen dit tijdslimiet moeten de deelnemers dan de activiteit uitvoeren en de opdracht behalen.

10 Uitvoering

In dit hoofdstuk wordt de activiteit toegelicht die wordt uitgevoerd. De activiteit is aan de hand van een draaiboek opgezet. Het draaiboek is terug te vinden in de bijlage. Als eerst wordt de activiteit toegelicht en vervolgens wordt de activiteit geëvalueerd.

10.1 Uitvoering activiteit

Het stimuleren van bewegen binnen de organisatie kent veel voordelen. Zo neemt het ziekteverzuim af, verhoging van productiviteit, verhoging werktevredenheid, verhoging betrokkenheid, verbetering bedrijfsimago en daling van het werkstress (K Proper e.a. 2004).

De activiteit die wij aanbieden is primair gericht op het verbeteren van de communicatie en samenwerken tijdens het werk. Het vitaal houden van de werknemers en werkgever is secundair omdat de werknemers grotendeels de NNGB norm halen tijdens het werk . Na aanleiding van ons vooronderzoek, is hieruit voorgekomen dat er behoefte is voor een activiteit die invloed heeft op de preventie van ziekteverzuim (dat ze zich gezond voelen). Het is dus de bedoeling dat er een activiteit gegeven wordt waarbij er aandacht besteedt wordt aan de gezondheid. De deelnemers zullen op deze manier actief bezig zijn met het verbeteren / in stand houden van hun gezondheid. Verder vonden zij het ook belangrijk dat er aandacht is voor de teamgeest. Daarom hebben wij ervoor gekozen om sport en spel activiteit te ontwikkelen.

10.1.1 Doel

Door een activiteit te organiseren waarbij de doelgroep op een leuke, creatieve en gezonde manier kan bewegen, is het doel om de werknemers en werkgever hun lichamelijke fitheid en communicatie te laten verbeteren.

10.1.2 Wie is de mol?

De werknemers voeren gedurende de dag opdrachten uit om gezamenlijk de prijzenpot te spekken. Met de aanwezigheid van een mol – een saboteur - in hun midden is dat voortdurend een lastige klus. Samenwerken en vertrouwen onder elkaar is niet altijd verstandig. Tijdens de opdrachten moeten de werknemers samenwerken. Want hoeveel vreugde er ook is over het slagen van een opdracht, de dreiging van de mol blijft aldoor voelbaar. Slaagt een opdracht, dan verdient de groep geld voor de groepspot. Om de proeven tot een goed einde te brengen, moeten ze samenwerken en elkaar vertrouwen. Alleen: wie is te vertrouwen en wie niet? De mol is altijd onder hen en probeert de opdrachten te saboteren, zodat er geen geld wordt verdiend voor de pot.