

# De rol van BRC-functionarissen bij bewegen en werk

Nina Derix & Denise Smit

In dit factsheet brengen we in beeld of en hoe BRC-functionarissen inzetten op het thema bewegen en werk. De informatie hebben we in het najaar van 2025 verzameld via het BRC-onderzoekspanel van het Mulier Instituut. 81 BRC-functionarissen hebben de vragenlijst ingevuld.

Minder dan de helft van de volwassen Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen. Daarnaast zijn Nederlanders ‘Europees kampioen zitten’. Zowel fysieke inactiviteit als langdurig zitten hebben een negatieve invloed op de gezondheid. Een groot deel van de ‘inactieven’ of ‘zittende personen’ zijn te vinden op de werkplek, waar bijna 10 miljoen mensen een groot deel van hun dag doorbrengen. De werkplek is daarmee een belangrijke leefomgeving waar gezondheidswinst te behalen valt (Peñalvo et al., 2021).

BRC-functionarissen\* hebben als doel om Nederlanders te motiveren tot deelname aan sport, bewegen en cultuur. Daarnaast verbinden zij sport of cultuur met ten minste één andere sector, zoals onderwijs, zorg, welzijn of het bedrijfsleven (Gómez-Berns et al. 2025). Vanuit die verbindende rol ontstaan ook kansen om aandacht te besteden aan bewegen en werk.

Neem voor meer informatie contact op met [Denise Smit](#).



\*Met BRC-functionarissen bedoelen we in dit factsheet buurtsportcoaches, beweegcoaches en coördinatoren sport en preventie die zijn aangesteld vanuit de BRC. Functionarissen die alleen cultuurcoach, clubontwikkelaar of combinatiefunctionaris onderwijs zijn, laten we in dit onderzoek buiten beschouwing.

# Verschillende doelgroepen werknemers

## Werknemers met zittende beroepen

Meer dan de helft van de volwassen Nederlanders voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. Dit zorgt voor een hogere kans op aandoeningen als diabetes of hart- en vaatziekten ([WHO, 2020](#)). Naast te weinig bewegen op een dag, brengt ook langdurig zitten gezondheidsrisico met zich mee ([Gezondheidsraad, 2017](#)). Bijna 4 miljoen werknemers in Nederland doen dit dagelijks zes uur of langer tijdens hun werk.

Om de risico's van langdurig zitten enigszins te compenseren moet iemand minimaal een uur per dag intensief bewegen ([TNO, 2025a](#)). Ook (korte) onderbrekingen van zitten lijken een positief effect te hebben op gezondheidsrisico's door zitten ([Buffey et al. 2022](#)).

Interventies die zich richten op meer bewegen en het doorbreken van zitgedrag gedurende de werkdag, zoals lunchwandelen of actief vergaderen, kunnen daarom relevant zijn voor deze grote groep werknemers. Ze bieden de mogelijkheid om meer mensen te laten voldoen aan de beweegrichtlijnen en mogelijk bij te dragen aan gezondheidswinst op populatieniveau.

## Werknemers met fysiek zware beroepen

37 procent van alle werknemers in Nederland heeft een fysiek zwaar beroep, bijvoorbeeld in de bouw. Bij deze werknemers is aandacht nodig voor passende sport- en beweegactiviteiten naast het werk en de balans tussen werkbelasting en belastbaarheid ([De Korte, 2024](#)).

Bewegen tijdens fysiek zwaar werk heeft namelijk niet dezelfde gezondheidsvoordelen als bewegen in de vrije tijd. Fysiek belastend werk gaat vaak gepaard met eenzijdige belasting, beperkte hersteltijd en minder autonomie. Dat kan bijdragen aan lichamelijke klachten en vermoeidheid. En dit heeft invloed op het beweeggedrag buiten werktijd ([Holtermann et al, 2018](#)).

## Mogelijke rol BRC-functionarissen

BRC-functionarissen kunnen op verschillende manieren aandacht besteden aan bewegen en werk. We belichten twee van deze mogelijkheden:

- bewegestimulering op het werk in samenwerking met werkgevers, vooral gericht op zittende beroepen;
- beweegadvies geven dat aansluit op de fysieke belasting van het werk tijdens individuele gesprekken met inwoners.

# Beweegstimulering op het werk (1)

## Werknemers vaak geen doelgroep in gemeentelijke opdracht

Zeven op de tien BRC-functionarissen (70%, figuur 1) hebben geen contact met werkgevers over beweegstimulering van werknemers. De meeste BRC-functionarissen benoemen als reden hiervoor dat er binnen de gemeentelijke opdracht geen focus is op deze doelgroepen.

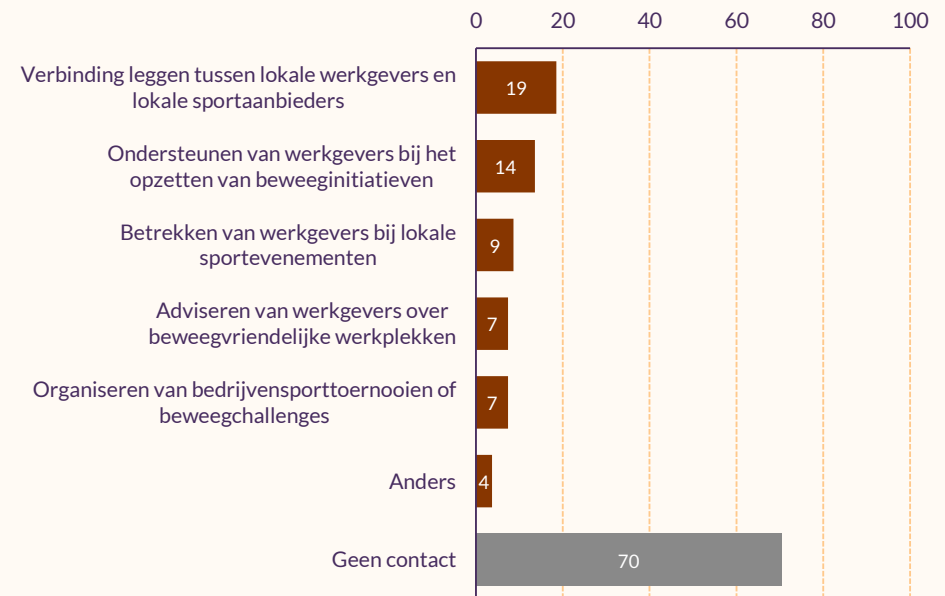
Volgens deze functionarissen zetten gemeenten hier niet op in omdat werknemers niet altijd werken in de gemeente waar ze wonen. Daardoor betekent een investering in deze doelgroep voor gemeenten niet altijd een investering in eigen inwoners.

## BRC-functionarissen verbinden en ondersteunen op lokaal niveau

De BRC-functionarissen die wél contact hebben met werkgevers, doen dit het vaakst door verbinding te leggen tussen lokale werkgevers en lokale sportaanbieders (19%). 14 procent ondersteunt werkgevers bij het opzetten van beweeginitiatieven.

**Figuur 1**  
Manieren waarop BRC-functionarissen contact hebben met werkgevers over bewegen op het werk

(in procenten, n=81, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier instituut, BRC-paneelpeiling, november 2025.

# Beweegstimulering op het werk (2)

## Kansen voor beweegstimulering op het werk

Twee derde van de BRC-functionarissen ziet kansen voor zichzelf voor beweegstimulering op de werkvloer (64%, niet in figuur). Vooral om structureel meer bewegen tijdens de werkdag te integreren. Bijvoorbeeld via beweegtussendoortjes of lunchwandelingen.

BRC-functionarissen kunnen werkgevers hierover adviseren. Daarnaast benoemen ze het organiseren van passende sportactiviteiten of bedrijfsporttoernooien als kans. BRC-functionarissen kunnen die zelf organiseren of verbinding leggen tussen werkgevers en lokale sportaanbieders.

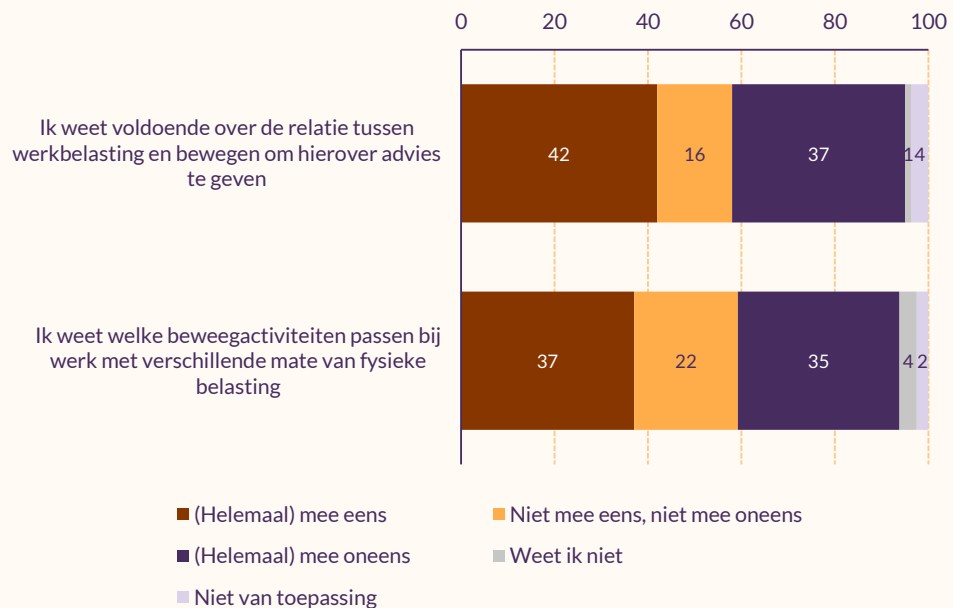
## Beperkte motivatie bij werkgevers

Twee op de drie BRC-functionarissen ervaart belemmeringen om met beweegstimulering op de werkvloer aan de slag te gaan (68%, niet in figuur). Ze benoemen vooral gebrek aan motivatie bij werkgevers om iets te doen met beweegstimulering van werknemers. Bijvoorbeeld omdat zij denken dat bewegen tijdens werktijd ten koste gaat van de productiviteit.



# Kennis over fysiek zwaar werk en beweging

**Figuur 3**  
**Stellingen over kennis over werkbelasting en bewegen**  
(in procenten, n=81)



Bron: Mulier instituut, BRC-panelpeiling, november 2025.

## Misvattingen over gezondheidsvoordelen van fysiek zwaar werk

Fysiek (zwaar) werk levert niet dezelfde gezondheidsvoordelen op als bewegen in de vrije tijd (Holtermann et al, 2018). Toch geven twee op de vijf BRC-functionarissen aan dat fysiek zwaar werk van dezelfde kwaliteit is als bewegen in de vrije tijd (19%, niet in figuur). Hierover lijkt dus bij een deel van de functionarissen een misvatting te bestaan.

## Wisselende kennis over relatie tussen werkbelasting en bewegen

Vier op de tien BRC-functionarissen geven aan voldoende te weten over de relatie tussen werkbelasting en bewegen om hier advies over te kunnen geven (42%, figuur 3). Uit de toelichtingen op deze antwoorden blijkt dat deze kennis vooral gebaseerd is op praktijkervaring.

37 procent van de BRC-functionarissen geeft aan te weten welke beweegactiviteiten geschikt zijn voor mensen met fysieke onderbelasting (zittend beroep) of juist fysieke overbelasting tijdens het werk (fysiek zwaar beroep) (figuur 3).

# Aandacht voor werk tijdens individuele gesprekken

## Werk vaak onderdeel van advies en ondersteuning

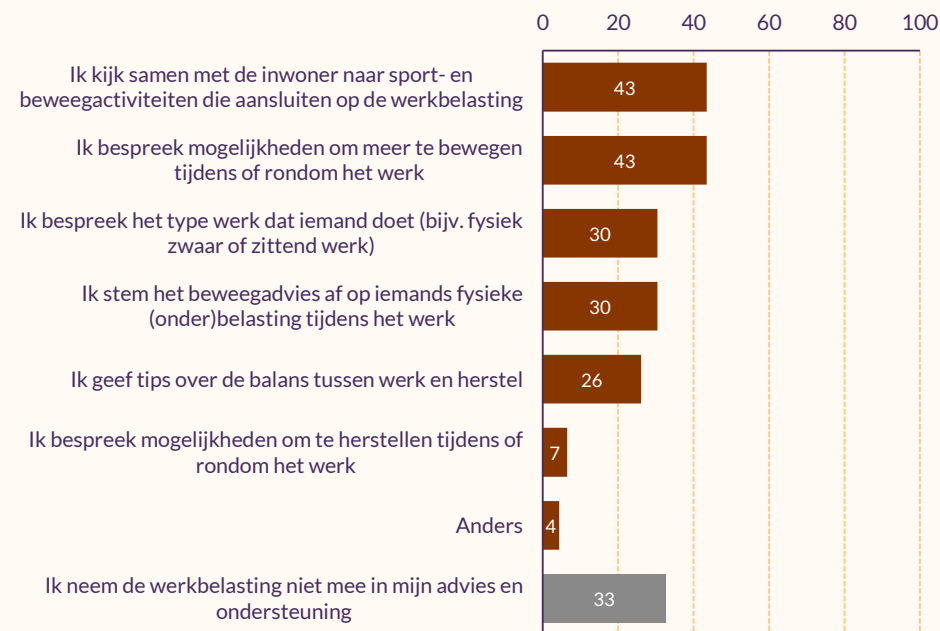
Van de BRC-functionarissen die gesprekken voeren met inwoners (57%, niet in figuur), neemt een meerderheid werkbelasting mee in hun advies en ondersteuning (67%, figuur 4). Dat doen ze op verschillende manieren. Ze kijken bijvoorbeeld naar sport- en beweegactiviteiten die aansluiten op de werkbelasting (43%) of bespreken het type werk dat iemand doet (30%).

## Vooraf aandacht voor meer bewegen op het werk

In de begeleiding hebben de BRC-functionarissen vooral aandacht voor meer bewegen op het werk. 43 procent bespreekt de mogelijkheid om meer te bewegen tijdens of rondom het werk.

Een kleiner deel heeft aandacht voor herstel van fysiek zwaar werk. Zij geven bijvoorbeeld tips over de balans tussen werken en herstel (26%) of bespreken mogelijkheden om te herstellen tijdens of rondom het werk (7%).

**Figuur 4**  
**Aandacht voor werk in individuele gesprekken met inwoners**  
(in procenten, n=46, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier instituut, BRC-panelpeiling, november 2025.

# Bronnen

- Buffey, A. J., Herring, M. P., Langley, C. K., Donnelly, A. E., & Carson, B. P. (2022). The Acute Effects of Interrupting Prolonged Sitting Time in Adults with Standing and Light-Intensity Walking on Biomarkers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(8), 1765-1787.
- De Korte, Y. (2024). De beweegparadox op het werk: niet elke vorm van beweging is gezond.
- Gezondheidsraad. (2017). Sedentary behaviour and risk of chronic diseases.
- Gómez Berns, A., Bronkhorst, P., Wessels, W., & Van Stam, W. (2025). Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2024. Mulier Instituut.
- Holtermann, A., Krause, N., Van der Beek, A. J., & Straker, L. (2018). The physical activity paradox: Six reasons why occupational physical activity does not confer the cardiovascular health benefits that leisure-time physical activity does. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 149-150.
- Peñalvo, J. L., Sagastume, D., Mertens, E., Uzhova, I., Smith, J., Wu, J. H. Y., Bishop, E., & Onopa, J. (2021). Effectiveness of workplace wellness programmes for dietary habits, overweight, and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 6(9), e648-e660.
- Renaud, L., Schurink, T., & Douwes, M. (2024). Zittend werk: Stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten [Whitepaper]. TNO.
- TNO (2025a). Factsheet zitten tijdens werk 2025.
- TNO (2025b). Factsheet fysieke arbeidsbelasting 2025.
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.



# Contact

Nina Derix

n.derix@mulierinstituut.nl

Denise Smit

d.smit@mulierinstituut.nl