

Lasersquash als hightech werkpleksport

TNO onderzocht de lichamelijke belastingsintensiteit van het spelen van Lasersquash bij tien gezonde mannen en vrouwen van 25-60 jaar. Het bleek dat iemand tijdens een spelletje negen keer zo veel energie verbruikt als in rust. Het spel is daarmee intensiever dan een enkelspel tennis en iets minder intensief dan squashen. In intensiteit voldoet Lasersquash aan de eisen van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (minimaal vijf dagen per week minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen) en de Fitnorm (minimaal drie keer per week 20 minuten aansluitend zwaar intensief bewegen).

Oorspronkelijk is Lasersquash ontwikkeld voor de entertainmentindustrie (pretparken, evenementen). Maar bedrijven kunnen ook iets aan het spel hebben. Steeds vaker willen die in het kader van gezondheidsbeleid hun personeel stimuleren meer te bewegen. Bestaande klassieke vormen van bewegingstimulering, zoals bedrijfsfitness, spreken slechts een beperkt deel van de werknemers aan. Lasersquash heeft als groot voordeel dat het door de korte duur (een spel duurt twee minuten) geen of nauwelijks werktijd kost en dus ook geen productiviteitsverlies veroorzaakt. Bij duurzaam gebruik is zelfs productiviteitswinst te behalen. Want aangetoond is dat voldoende bewegende werknemers minder verzuimen.

TNO onderzoekt de mogelijkheden om werknemers met behulp van dit soort spellen meer te laten bewegen. Met dat doel is een softwarepakket ontwikkeld dat werknemers aanzet het spel met collega's te spelen. Met e-mails en het bijhouden van de competitiestand op internet stimuleert het programma werknemers en afdelingen/groepen tegen elkaar te spelen.

Spelen maar!

De competitie-module is in twee verschillende bedrijven getest. Tijdens de eerste test is Lasersquash vier weken geplaatst bij bedrijf A met 143 werknemers die vooral zittend werk doen. Tijdens de tweede test is Lasersquash drie maanden lang geplaatst in bedrijf B met 197 werknemers, ook met vooral zittend werk. Om te kunnen spelen moesten de werknemers voor aanvang van een spel hun personeelsnummer in het Lasersquash-apparaat invoeren. De software registreerde wie er speelde en hoe vaak. Met interviews en focusgroepen zijn de belemmerende en motiverende factoren om Lasersquash te spelen in kaart gebracht.

Hoe vaak?

In bedrijf A heeft bijna 70% van het totale aantal werknemers het spel één of meerdere malen gespeeld. Een derde van de werknemers speelde gemiddeld één keer of meer per week en 7% speelde wekelijks gemiddeld vijf spellen of meer. In bedrijf B speelde 74% van de werknemers het spel minimaal één keer. Bijna een derde speelde het spel gemiddelde minimaal één keer per week en 10% speelde wekelijks gemiddeld vijf spellen of meer.

Waarom (niet)

De meest genoemde redenen om Lasersquash te spelen, waren: (1) onderbreking van het werk, 'hoofd leeg maken', 'frustraties wegspeelen', (2) gezellig met collega's, (3) uitgedaagd/meegevraagd door collega's, (4) competitie-element en (5) omdat het een leuk spel is.

Redenen die genoemd werden om niet (vaker) te spelen waren onder andere: (1) geen tijd/prioriteit, (2) blessure en (3) omdat het niet gepast is tijdens werk.

Werknemers gaven aan dat de houding van de leidinggevende ten aanzien van Lasersquash zeer bepalend was in het speelgedrag van de werknemers op diens afdeling. De werknemers gaven aan het een leuk spel te vinden en het als een fijne onderbreking/ontspanning van het werk te zien. De werknemers die het spel weinig (1 of 2 keer) hadden gespeeld beoordeelden het spel toch nog met een 7 (schaal 1-10). Werknemers die het spel vaak (10 spellen of meer) hadden gespeeld gaven het spel gemiddeld een 9.

Veelbelovend

De deelnemersaantallen en de waardering voor het spel zijn veelbelovend. Ze tonen dat computergames als Lasersquash aantrekkelijk kunnen zijn voor bedrijven die hun medewerkers in beweging willen krijgen. Voor een succesvolle toepassing in een bedrijf is het belangrijk dat het management zichtbaar achter het project staat. Ook moet het spel gaan 'leven' onder de werknemers door veel aandacht en communicatie rondom de competitie. Of dit soort spellen echt leidt tot gezondheidseffecten en productiviteitswinst moet toekomstig onderzoek nog uitwijzen.

Kijk op www.tno.nl/bewegen en www.lasersquash.nl voor meer informatie over bewegen op het werk en Lasersquash.