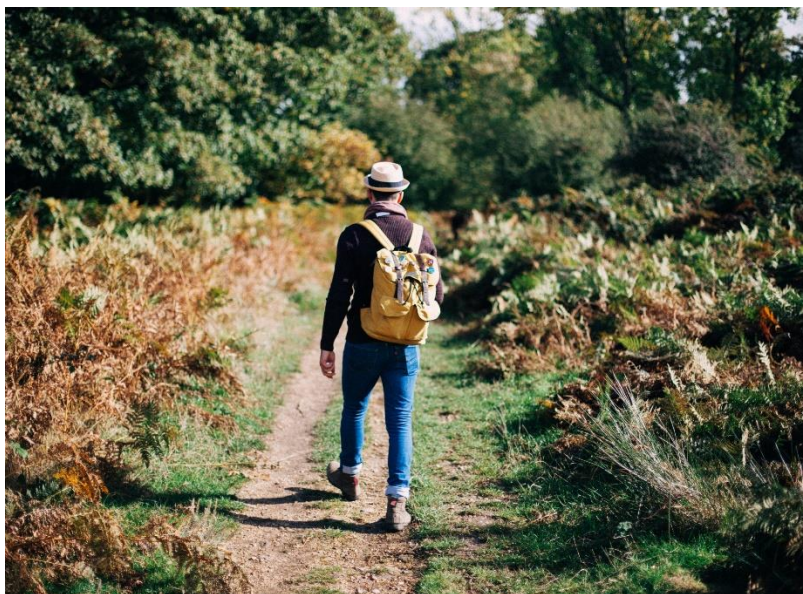


Leefstijlonderzoek Quest Life

Tijdens de eerste maanden van het coronavirus heeft Quest Life een leefstijlonderzoek gedaan onder 170 kantoormedewerkers. Dit onderzoek is precies een jaar na het eerste leefstijlonderzoek gedaan en geeft een aantal opvallende resultaten en trends.



Respondenten

Het leefstijlonderzoek bestaat uit een enquête die is ingevuld door 170 kantoormedewerkers. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 42 jaar en de man-vrouw verhouding bijna gelijk (84 om 86). De drie grootste sectoren waar de kantoormedewerkers werken zijn de financiële sector (18%), technologie (15%) en communicatie (13%).

Resultaten

69%

Meer bewegen Een ruime meerderheid van 69% geeft aan meer te willen bewegen tijdens werk. Er zit hierbij nauwelijks verschil tussen mannen, vrouwen en leeftijden. Wat opvalt is dat de groep die "tevreden is over de hoeveelheid beweging gedurende de werkdag" is afgenomen met maar liefst 14% ten opzichte van 2019.

65%

Creatiever en productiever Een meerderheid van 65% geeft aan zich productiever te voelen en 60% voelt zich creatiever met voldoende beweging tijdens werk. Naast productiviteit en creativiteit vroegen we naar stress. Van de respondenten geeft 62% aan zich minder gestresst te voelen met voldoende beweging gedurende de werkdag.

49%

Fysieke klachten Maar liefst 49% ervaarde tussen maart en juni van 2020 fysieke klachten tijdens werk. Dit is een stijging van 24% ten opzichte van 2019. In beide onderzoeken waren de meest voorkomende klachten rug- en nekklachten. Opvallend is dat 18 tot 30-jarigen significant meer lichamelijke klachten ervaren dan 50 tot 65-jarigen.