FACTSHEET ZITGEDRAG

Waarom is teveel zitten een probleem?

INVLOED OP GEZONDHEID

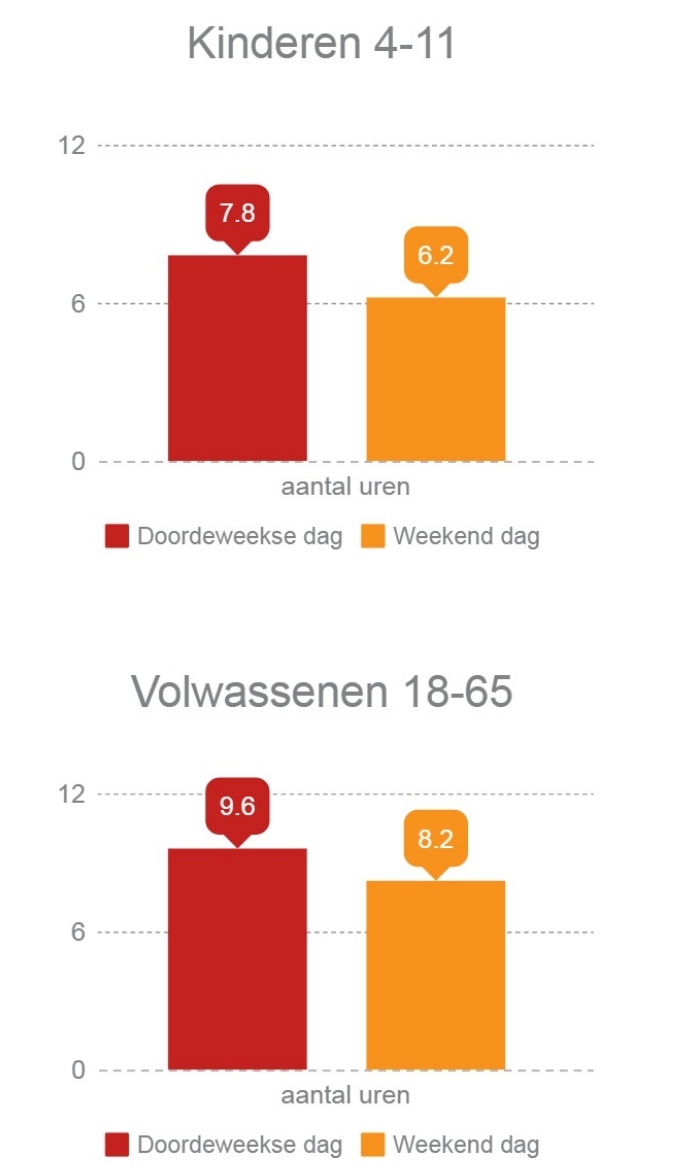
Lang zitten kan leiden tot hart- en vaatziekten en diabetes type II. De groep mensen die het langst zit, heeft een 112% hogere kans op diabetes type II. En een 147% hogere kans op hart- en vaatziekten, dan de groep die het minst lang zit.

INVLOED OP LEVENSDUUR

Veel zitten kan leiden tot eerder sterven. Mensen die meer dan 8 uur per dag zitten, hebben een 10% tot 27% hogere kans op eerder sterven, ten opzichte van mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.

Hoeveel uur zitten we gemiddeld per dag?

Bekijk de kernindicator zitgedrag op de website van het RIVM



Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015

Bekijk de factsheet die TNO ontwikkelde met recente Nederlandse en Europese cijfers en tips specifiek over zitten op het werk.

Kenmerken van mensen die veel zitten

gemiddelde zittijd in uren per dag

geslacht

man: 9,1
vrouw: 8,4

leeftijd

12-17jr

4 tot 11 jaar: 7,3
12 tot 17 jaar: 10,4
18 tot 100 jaar: 9,2

opleidingsniveau

lager onderwijs: 7,6
middelbaar onderwijs: 8,7
hoger onderwijs: 9,5

maatschappelijke arbeidspositie

betaald werk: 9,8
student, scholier: 10,9
werkloos, -zoekend: 7,8
arbeidsongeschikt: 7,8
gepensioneerd: 7,4
huisman/vrouw: 7,1

ervaren gezondheid

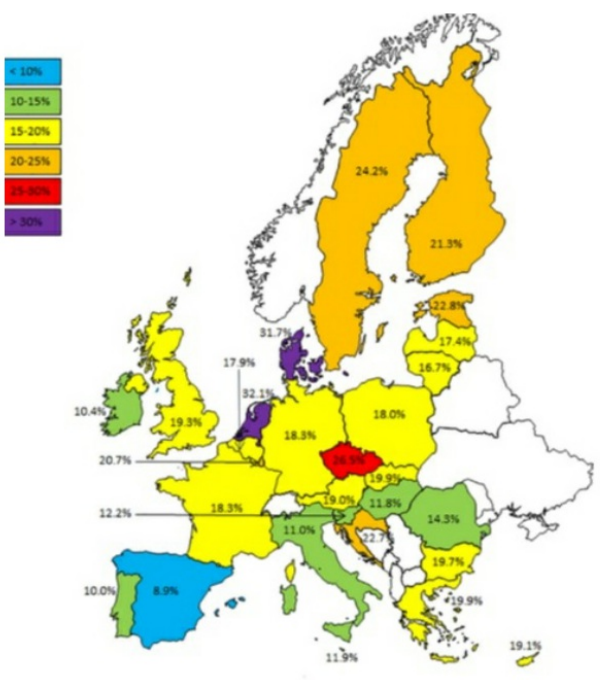
(zeer) goed: 8,9
gaat wel: 8,4
(zeer) slecht: 7,8

overige kenmerken

Zittijd hangt samen met: TV kijken, gamen, roken, BMI, smartphonegebruik, stress, vermoeidheid en snackgedrag.

Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015

Nederlanders zitten het langst van alle Europeanen



Hoeveel procent van de bevolking zit meer dan 7,5 uur per dag?

Heel Europa	18,5%
MINST ZITTEN	
Spanje	8,9%
Portugal	10,0%
Ierland	10,4%
MEEST ZITTEN	
Nederland	32,1%
Denemarken	31,7%
Tsjechië	26,5%

Bron: Loyen e.a. 2016

Aanpakken en strategieën

DE BESTE AANPAK VAN ZITGEDRAG:

- Het verminderen van zitgedrag zonder te proberen mensen meer te laten bewegen.

- Verandering in de fysieke en sociale omgeving, zoals speciaal meubilair.

- Het bieden van voorlichting en scholing, bijvoorbeeld over de gezondheidsgevolgen van, en de alternatieven voor, zitten.

- Het overtuigen en trainen van mensen.

EFFECTIEF OP KORTE TERMIJN:

- Een zit-stabureau vermindert zittijd op het werk met tachtig minuten tot ruim twee uur.

- Een werkplek met een loopband vermindert zittijd op het werk met gemiddeld 29 minuten, mits er begeleiding bij is.

- Advies en begeleiding bij minder zitten, verminderen zittijd op het werk met gemiddeld 28 minuten.

Bronnen: Gardner e.a. 2015 en Shrestha e.a. 2016

Anno 2016 is nog weinig hoogwaardig en langlopend onderzoek gedaan naar de vragen: welke aanpak helpt om mensen minder te laten zitten? En welke aanpak leidt ook tot het verlagen van de gezondheidsrisico's van veel zitten?

DISCLAIMER

Deze factsheet (voorjaar 2017) bevat de meest actuele feiten en cijfers over zitgedrag tot en met 2016. Lees ook het bijbehorende artikel met: een verantwoording van álle gebruikte wetenschappelijke bronnen, toelichting bij de vormen van onderzoek, meer tips voor beleidsmakers, docenten en ouders, werkgevers en publiek, meer informatie over interventies.

kenniscentrum sport

ALLES OVER SPORT

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport