

# 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.

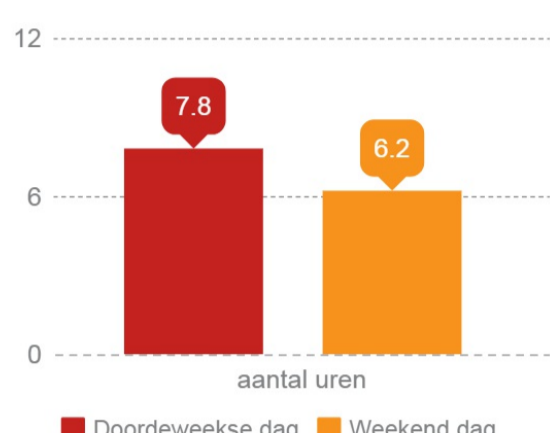
### INVLOED OP LEVENSDUUR

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.

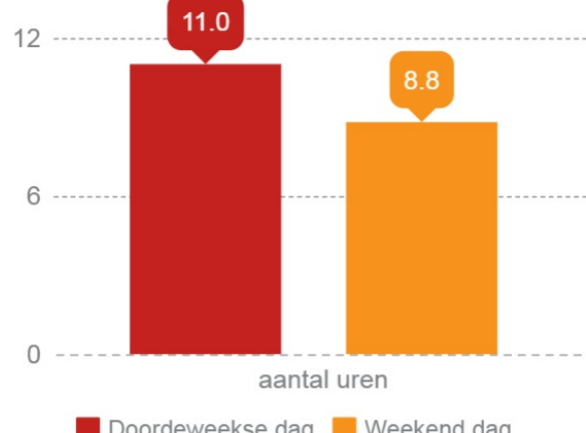
## Hoeveel uur zitten we gemiddeld per dag?

Bekijk de kernindicator zitgedrag op de website van het RIVM

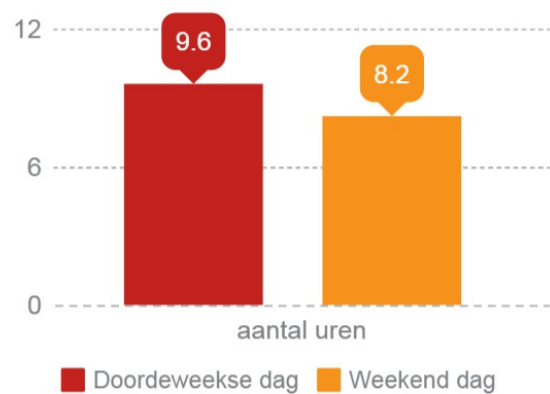
### Kinderen 4-11



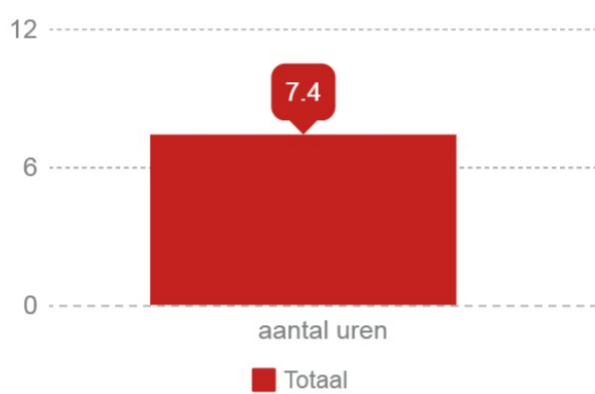
### Jongeren 12-18



### Volwassenen 18-65



### Ouderen 65+



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



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



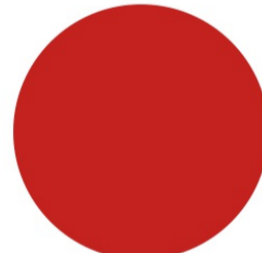
betaald werk: 9,8  
student, scholier: 10,9  
werkloos, -zoekend: 7,8  
arbeidsongeschikt: 7,8  
gepensioneerd: 7,4  
huisman/vrouw: 7,1

### ervaren gezondheid



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

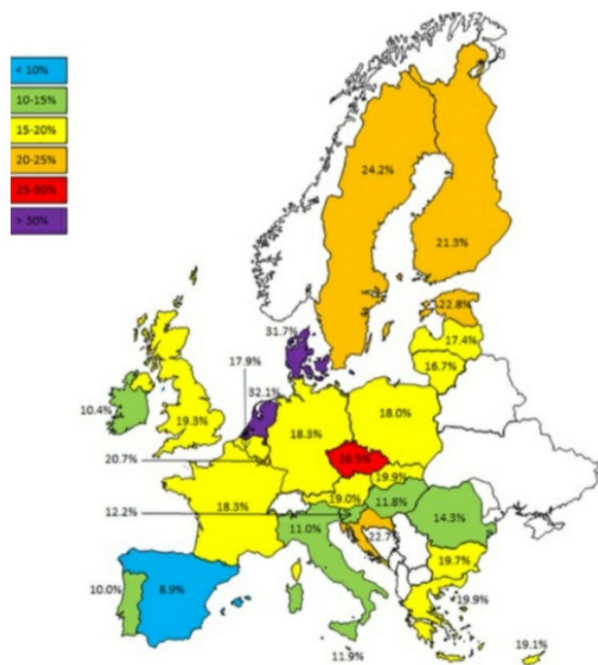
### overige kenmerken



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 alle gebruikte wetenschappelijke bronnen, toelichting bij de vormen van onderzoek, meer tips voor beleidsmakers, docenten en ouders, werkgevers en publiek, meer informatie over interventies.