

Feiten & cijfers over zitgedrag

Bijna iedereen maakt zich er onbewust schuldig aan: te veel zitten. Veel en langdurig zitten past niet in een gezond sport- en beweegpatroon. Toch zitten we in de huidige bewegingsarme samenleving steeds meer. Maar hoeveel zitten we dan precies? En wat zijn de effecten van te veel zitten op onze gezondheid? Daar geeft deze factsheet antwoord op.



Wat verstaan we onder zitten?

Met zitten bedoelen we zittende, (half)liggende activiteiten, die weinig energie kosten ($\leq 1,5$ MET*). Slapen is hierbij uitgezonderd. Voorbeelden zijn op de bank tv-kijken of lezen, zittend achter een beeldscherm werken, gamen of zitten tijdens transport. In de wetenschap heet dit ook wel 'sedentair gedrag'.

* De MET-waarde is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. Bij een MET-waarde van 1 zit je stil, in rust. Bij een MET-waarde van 5 verbrand je 5 keer zoveel energie als in rust.

Wat maakt veel zitten ongezond?

Als je zit, zijn je benen inactief en stroomt er minder bloed doorheen. Dit kan leiden tot een verslechterde vaatfunctie, verhoogde bloeddruk, verstoorde bloedsuikerspiegel en veranderingen in de bloedtoevoer naar de hersenen. Deze negatieve gezondheidseffecten verhogen het risico op chronische ziekten, zoals diabetes type 2, verschillende soorten kanker en hart- en vaatziekten. Ook het risico op vroegtijdig overlijden neemt toe.

Wist je dat ...

... je voldoende kunt bewegen, maar toch teveel kunt zitten? Ook als je regelmatig sport en beweegt, en voldoet aan de beweegrichtlijnen, kun je alsnog veel tijd zittend doorbrengen. Ook dan is dat vele zitten niet goed voor je gezondheid.

Hoeveel zitten Nederlanders?

De cijfers rondom zitgedrag worden eens in de twee jaar uitgevraagd via de Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor (LSM-A Bewegen en ongevallen) van het RIVM en VeiligheidNL in samenwerking met het CBS. Het RIVM verzorgt de dataverwerking en -analyse. De meest recente cijfers zijn van 2023, toen brachten Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend door. Op een weekenddag zitten Nederlanders gemiddeld ruim een uur minder dan op een doordeweekse dag.

Aantal uren zitten in 2015-2023 door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder



'Kampioen' zitten: jongeren en volwassenen

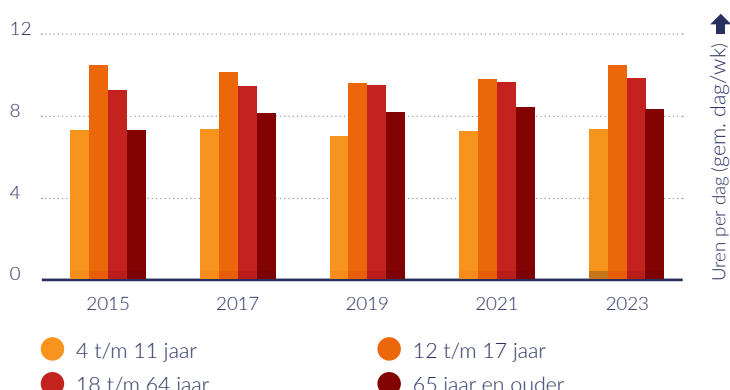
Van alle leeftijdsgroepen zitten Nederlandse jongeren (12 t/m 17 jaar) dagelijks gemiddeld het meest, en kinderen (4 t/m 11 jaar) het minst:



Het verschil tussen doordeweekse dagen en weekenddagen is het grootst bij jongeren (12 t/m 17 jaar) en volwassenen (18 t/m 64 jaar), zij zitten gemiddeld 1 uur en 36 minuten minder op een weekenddag. Het verschil is het kleinst bij senioren (65 jaar en ouder), zij zitten gemiddeld 30 minuten minder op een weekenddag.

Aantal uren dagelijkse zittijd naar leeftijd 2015-2023

Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder

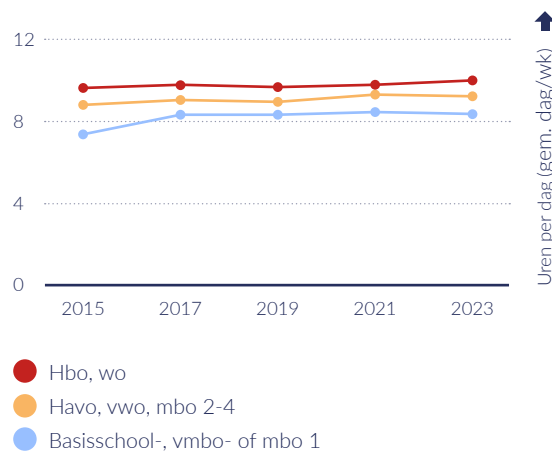


Zittijd verschilt per opleidingsniveau

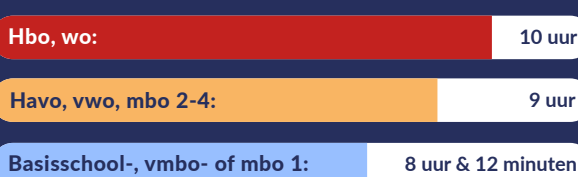
Nederlanders van 25 jaar en ouder met een hbo- of wo-opleiding brachten dagelijks 1 uur en 48 minuten meer zittend door dan Nederlanders met een basisonderwijs-, vmbo- of mbo 1-opleiding (10 uur versus 8 uur & 12 minuten). Dit verschil is groter op doordeweekse dagen dan in het weekend (2 uur en 18 minuten) en komt vooral doordat mensen met een basisschool-, vmbo- of mbo 1-opleiding minder zitten tijdens werk. Op weekenddagen zitten Nederlanders, ongeacht opleidingsniveau, ongeveer even veel.

Aantal uren dagelijkse zittijd naar opleidingsniveau 2015-2023

Nederlandse bevolking 25 jaar en ouder



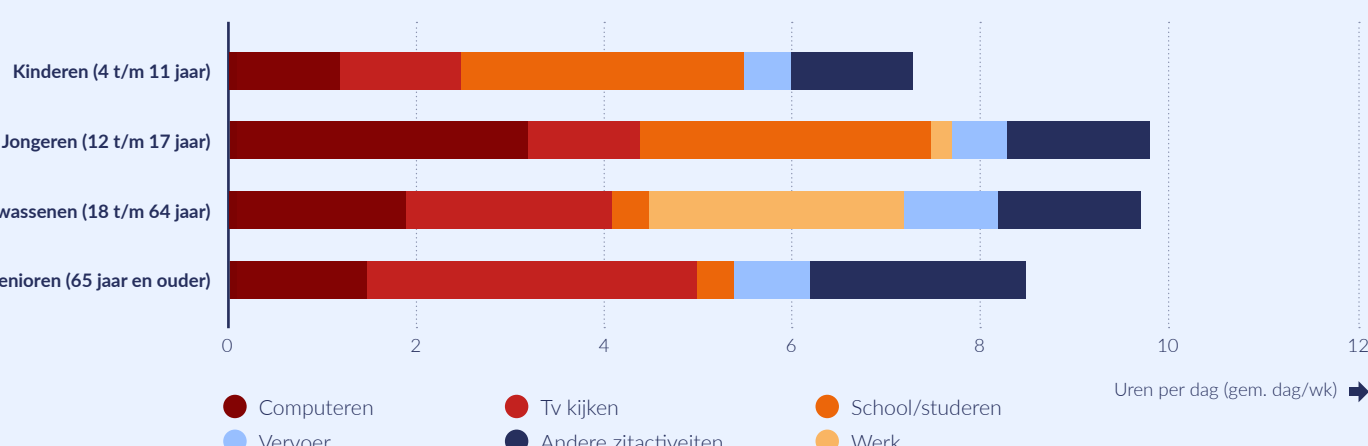
Gemiddelde dag in de week in 2023



Daar waar Nederlanders van 25 jaar en ouder met een hbo- of wo-opleiding dagelijks het meest zitten, sporten en bewegen zij ook het meest. In 2023 voldeden zij met 51% ruim anderhalf keer vaker aan de beweegrichtlijnen.

Wanneer zitten we dan zo veel?

Voor kinderen (4 t/m 11 jaar) is zitten op school met gemiddeld ruim 3 uur per dag de belangrijkste zitactiviteit. Jongeren (12 t/m 17 jaar) zitten het meest tijdens de les en het maken van huiswerk (gemiddeld 4 uur). Daarnaast zitten jongeren nog eens 2 uur en 48 minuten in hun vrije tijd tijdens computer-, tablet- of smartphone-gebruik. Volwassenen (18 t/m 64 jaar) brengen dagelijks vooral op het werk veel uren zittend door (gemiddeld 2 uur en 42 minuten) en tijdens tv kijken (gemiddeld 2 uur). De belangrijkste zitactiviteit voor senioren (65 jaar en ouder) is tv kijken (gemiddeld 3 uur en 12 minuten) gevolgd door overige zitactiviteiten zoals bijvoorbeeld lezen, puzzelen of handwerken (gemiddeld 2 uur en 12 minuten).

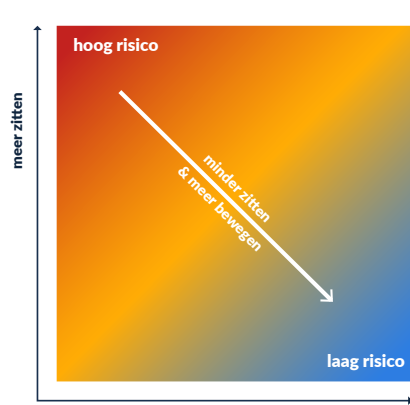


Zitten compenseren met bewegen

Steeds meer onderzoek laat zien dat regelmatig bewegen de gezondheidseffecten van zitten niet zomaar kan compenseren of dat zitten heel veel gezondheidsnood is (meer dan drie keer de beweegrichtlijnen). Naast regelmatig bewegen is minder zitten dus ook belangrijk.

Ga voor balans tussen zitten, staan en bewegen

Hoewel er nog geen specifieke richtlijnen zijn, is de wetenschap helder als het gevel van lang stilzitten: het is niet goed voor de gezondheid, zelfs niet als je regelmatig beweegt. Zitten vaker onderbreken en de totale zittijd beperken is daarom het advies. Wissel zitten, staan en bewegen gedurende de dag zo vaak mogelijk af. Sta bijvoorbeeld elk half uur op en beweeg door even rond te lopen. Zie in de afbeelding een voorbeeld hoe je een dag afwisselend kunt indelen:



Meer informatie?

Ga voor meer informatie over sport en bewegen naar www.kenniscentrumsportenbewegen.nl en www.allesoversport.nl

Bekijk hier de referenties.