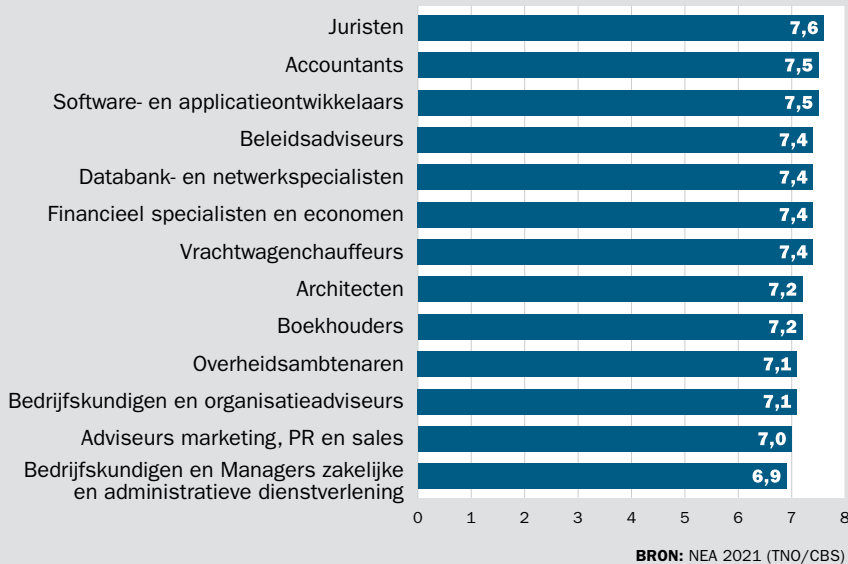


HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

BEROEPEN

MET HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)



NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN GEMIDDELD



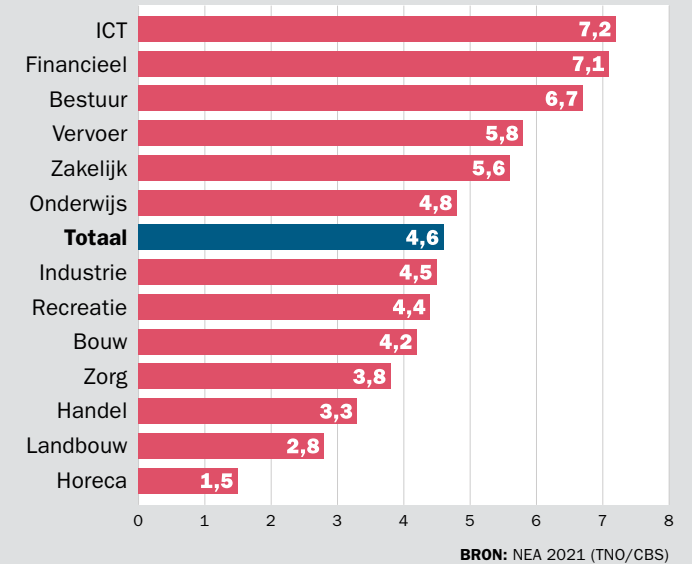
10,0 uur per dag

10,7 uur op een doordeweekse dag en 8,3 uur op een weekenddag

BRON: LSM-A Bewegingen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2021

SECTOREN

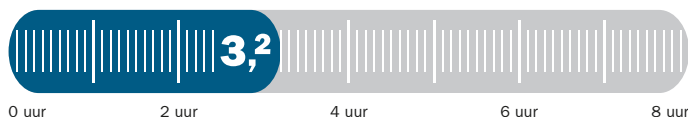
GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)



ZITTEN TIJDENS WERK NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD



4,6 uur tijdens werk



3,2 uur uur in vrije tijd (1,0 uur tijdens woon-werkverkeer)

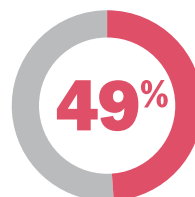


BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)



ZITTIJD

MEER DAN 6 UUR PER WERKDAG

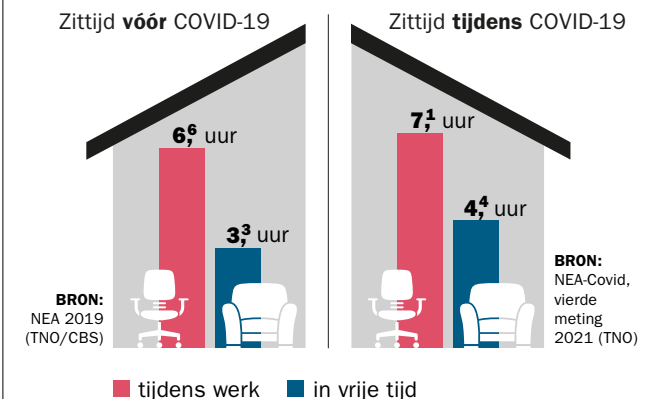


Bijna 3,7 miljoen werknemers (49%) zit 6 uur of meer tijdens werk (per werkdag)

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

ZITTIJD TIJDENS COVID-19

THUISWERKERS ZITTEN TIJDENS COVID-19 RELATIEF LANG



ZITGEDRAG

We spreken van of 'zitten' of 'sedentair gedrag' bij activiteiten met een laag energieverbruik (<1.5MET) in zittende of (half)liggende houding (maar niet slapend)⁵.

Hoeveel zitten we?

In 2021 brengen Nederlandse volwassenen van 18 t/m 64 jaar gemiddeld 9,6 uur per dag zittend door. Op een doordeweekse dag zit men langer (10,1 uur) dan in het weekend (8,4 uur). Werknemers zitten iets langer, vooral als zij full time (32 uur of meer) werken: gemiddeld 10,0 uur, en op een doordeweekse dag zelfs 10,7 uur. Bij parttimers is dat gemiddeld 9,3 uur en doordeweeks 9,7 uur¹.

Meer dan de helft van het zitten doen werknemers tijdens werk: gemiddeld 4,6 uur. In de vrije tijd zitten werknemers 3,2 uur². De overige tijd (1,0 uur) is woon-werkverkeer.

Thuiswerkers in COVID-tijd zitten relatief lang: 7,1 uur tijdens werk en 4,4 uur in vrije tijd³. Dezelfde groep zat in 2019 nog 6,6 uur tijdens werk en 3,3 uur in vrije tijd.

Trends in zittijd

Zowel in 2015 als in 2017 waren Nederlanders 'Europees kampioen zitten'. In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte, namelijk 32% van de bevolking van 15 jaar en ouder, meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. In de rest van de EU is dat 12%⁴.

Voor de coronapandemie (tussen 2015 en 2019), bleef de zittijd van (full time) werknemers ongeveer gelijk. Dit blijkt uit de leefstijlmonitor: full time werknemers zitten op een gemiddelde dag 9,8 uur in 2015 en 9,7 uur in 2019. Tijdens

de coronapandemie is de zittijd van werknemers toegenomen tot 10,0 uur op een gemiddelde dag in de week¹. Ook zien we dat thuiswerkers relatief veel zitten. Deze trend zet mogelijk door nu we hybride blijven werken³.

WAAROM IS LANG ZITTEN ONGEZOND?

Volgens de Gezondheidsraad hangt langdurig zitten samen met een hoger risico op vroegtijdig overlijden: meer dan 8 uur per dag zitten kan leiden tot 27% meer kans op vroegtijdig overlijden dan als men minder dan 4 uur zit⁶. Ook gaat langdurig zitten gepaard met een hoger risico op hart- en vaatziekten. Mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, lopen 74% meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat langdurig zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt. Er is weinig goed onderzoek gedaan naar een relatie tussen langdurig zitten en het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen en banden).

RICHTLIJN OF ADVIES

In Nederland geldt de algemene beweegrichtlijn voor volwassenen om minimaal 150 minuten per week matig-intensief te bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over de week. Daarnaast geldt het advies om minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Als onderdeel van de Beweegrichtlijnen van 2017 adviseert de Gezondheidsraad: 'voorkom veel stilzitten'. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert daarbij om



het zitten te vervangen door (lichte, matige of intensieve) fysieke activiteit⁷. Hierbij geldt dat iedere mate van activiteit beter is dan zitten en gezondheidswinst oplevert.

Heel veel bewegen (minimaal een uur per dag intensief) kan de risico's van langdurig zitten compenseren, maar dat geldt slechts voor een handjevol echt fanatieke sporters. Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om zitten regelmatig, bij voorkeur ieder half uur,



te onderbreken met staan of lopen. Deze (korte) onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op cardiovasculaire risicofactoren⁸. Beperk het staan echter tot 1 uur aaneengesloten en 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.

HOE KUN JE ZITTEND WERK ONDERBREKEN?

Maatregelen voor afwisseling van zittend werk richten zich enerzijds op de inrichting van de werkplek, of -omgeving en -organisatie en anderzijds op het individu (gedrag). Een combinatie van meerdere typen maatregelen werkt het beste⁹. Een overzicht van mogelijke tips en inspiratie voor meer beweging op het werk staat in de [Toolbox 'Zet ook de stap'](#).

Inrichting werkplek en organisatie

Regelmatig afwisselen van zitten met staan of lopen kan worden gestimuleerd door de werkplek of -omgeving aan te passen, denk bijvoorbeeld aan zit-statafels of een kantoorfiets. Mits goed geïmplementeerd, kunnen deze maatregelen op korte termijn leiden tot minder zitten⁹. Organisatorische maatregelen zijn bijvoorbeeld een trekkersrol vanuit leidinggevenden en het organiseren van lopend overleg. Randvoorwaarden voor het slagen van interventies zijn onder andere goede voorlichting en instructies, reminders en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is¹⁰.

BRONNEN

1. LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2021.
2. NEA 2021 (TNO/CBS).
3. NEA 4e Covid-meting 2021 (TNO).
4. Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018.
5. MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.
6. Gezondheidsraad; Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.
7. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
8. Bellettiere J., e.a. Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. PLoS One, 2017.
9. Shrestha N., e.a. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database Syst Rev, 2018.
10. Renaud L.R.; Reducing sitting time in office workers, proefschrift, 2020, Amsterdam UMC, APH Research institute.