

Te veel zitten in het onderwijs: risico's en oplossingen

In onze moderne bewegingsarme samenleving staat een gezonde leefstijl steeds meer onder druk: we zitten te veel. Nederlanders zitten erg veel in vergelijking tot andere Europeanen: gemiddeld brengen we 9,1 uur per dag zittend door. Scholieren en studenten zijn 'kampioen' stilzitten, zij zitten gemiddeld 10,7 uur per dag. Op een doordeweekse dag (lees: schooldag) is dat zelfs 11,2 uur. Zittend onderwijs blijkt dus nog vaak de norm. En dat terwijl bekend is dat veel zitten samenhangt met allerlei negatieve effecten op gezondheid en welzijn. Hoogste tijd om de noodzaak, kansen en belemmeringen van het verminderen van de zittijd gerelateerd aan school nog eens onder de loep te nemen. | Yannick de Korte en Johan Koedijker

Fysieke inactiviteit en gezondheid

De Griekse arts Hippocrates, grondlegger van de westerse geneeskunde, riep het 400 jaar voor Christus al: 'Eten alleen houdt een mens niet gezond; hij moet ook bewegen. Want voedsel en inspanning, hoewel ze tegenstrijdige kwaliteiten bezitten, leiden samen tot een goede gezondheid.' Inmiddels weten we dat voldoende bewegen een onmisbaar onderdeel is van een gezonde leefstijl. Zo verlaagt voldoende bewegen het risico op niet-overdraagbare ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende vormen van kanker (OECD & WHO, 2023) en heeft bewegen een positief effect op de mentale gezondheid (Singh et al., 2023). Ondanks de gezondheidsvoordelen is voldoende bewegen vandaag de dag een grote uitdaging. De moderne geautomatiseerde samenleving nodigt namelijk vooral uit tot fysieke inactiviteit en veel zitten, het onderwijs vormt hierop geen uitzondering.

Zorgwekkend signaal: beweeggedrag jongeren

Nederland beweegt niet voldoende. Volgens de meest actuele cijfers van de gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor van het CBS en het RIVM, voldoet slechts 44% van de Nederlandse volwassenen aan de beweegrichtlijnen. Een zorgwekkend signaal voor de toekomst: jongeren bewegen nog minder. Van de jongeren tussen de 12 en 17 jaar voldeed slechts 33% aan de beweegrichtlijn. Kinderen in de leeftijd 4 tot en met 11 jaar zijn actiever, van hen voldeed 57% aan de beweegrichtlijnen (CBS & RIVM., 2022).



Sedentair gedrag en gezondheid

Naast fysieke inactiviteit hebben wetenschappers in de laatste decennia ander belangrijk gezondheidsgerelateerd gedrag geïdentificeerd: het sedentaire gedrag. Sedentair gedrag onderscheidt zich van fysieke inactiviteit. Fysieke inactiviteit wordt gedefinieerd als minder beweging dan nodig om te voldoen aan de beweegrichtlijnen, terwijl sedentair gedrag gaat over gedrag in een zittende of liggende houding met een energieverbruik van minder dan 1,5 MET** (Tremblay et al., 2017). Veel sedentair gedrag verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden en veel niet-overdraagbare ziekten, zoals diabetes type 2, metabool syndroom en cardiovasculaire ziekten (Dunstan et al., 2012). Lang dachten we dat voldoende (of heel veel) bewegen de negatieve effecten van veel zitten teniet kan doen, maar steeds meer onderzoek laat zien dat veel gezondheidsrisico's van lang zitten onafhankelijk zijn van de hoeveelheid beweging (Biswas et al., 2015; Patterson et al., 2018). De gezondheidsrisico's zijn hiermee het grootst bij mensen die veel zitten en daarnaast onvoldoende bewegen (Ekelund et al., 2020).

**De MET-waarde (metabolic equivalent of task) is een meeteenheid die de hoeveelheid energie van een bepaalde fysieke inspanning weergeeft. Het is de ratio van het energieverbruik tijdens een activiteit ten opzichte van het energieverbruik in rust. 1 MET komt overeen met stofwisseling in rust. Sedentair gedrag omvat alle zittende en liggende activiteiten met een energieverbruik van minder dan 1,5 MET, denk hierbij aan activiteiten zoals tv-kijken, gamen, zittend werk, zittend studeren en gemotoriseerd transport.

Europees kampioen zitten

In Nederland zitten we veel: gemiddeld 9,1 uur per dag. We zijn zelfs koploper in Europa (Eurobarometer 2017). Nederlandse scholieren en studenten zitten het meest, 10,7 uur



per dag. Op een doordeweekse dag is dat zelfs 11,2 uur. Jongeren tussen de 12 en 17 jaar zitten gemiddeld 9,7 uur op een gemiddelde dag en 10,1 uur op een doordeweekse dag. Kinderen in de leeftijd 4 tot en met 11 jaar zitten 7,2 uur op een gemiddelde dag en 7,6 uur op een doordeweekse dag (CBS & RIVM., 2021).

Een dynamische schooldag

Een groot deel van de doordeweekse zittijd is gerelateerd aan school, zoals zittijd tijdens vervoer, op school en tijdens huiswerk. Al eerder bleek dat de jeugd ongeveer tweederde van de schooldag zittend in de klas doorbrengt (Van stralen et al., 2014). Omdat schoolgaande kinderen naast veel stilzitten vaak weinig bewegen, zijn de gezondheidsrisico's extra groot. Toch is zittend onderwijs nog vaak de norm. Een 'dynamische schooldag' kan hier verandering in brengen. Bij een dynamische schooldag wisselen leerlingen zittend leren af met bewegen. Een schooldag dynamischer maken kan op allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan betere inrichting van binnen- en buitenruimte en het optimaliseren van lesroosters met een school-, week- en dagindeling gericht op meer afwisseling tussen zitten en bewegen. Daarnaast kunnen beweegtussendoortjes, bewegend leren en actieve pauzes helpen om veel zitten

te doorbreken en meer beweging te stimuleren gedurende de schooldag. Uit onderzoek blijkt dat directies, leerkrachten en leerlingen positief zijn over het effect van extra tijd voor bewegen tijdens schooltijd (Van den Berg, 2020).

De voordelen van minder zitten en meer bewegen

Onderzoek laat zien dat meer bewegen op school niet ten koste gaat van schoolprestaties (Daly-Smith et al., 2018). Sterker nog, het kan zelfs helpen bij het verbeteren van concentratie en het gedrag in de klas (Daly-Smith et al., 2018). Als leerlingen vijf minuten intensief, of tien minuten matig intensief bewegen, draagt dit al bij aan de concentratie (Singh & Slot-Heijs, 2022). Een recent overzichtsartikel laat ook zien dat het vervangen van veel langdurig stilzitten door actieve lessen gunstig is voor de gezondheid en het welzijn van kinderen en jongeren (Kuzik et al., 2022).

Doorbreken van zitgedrag

Ondanks dat de voordelen van bewegen voor kinderen en jongeren op school duidelijk zijn aangetoond, lukt het scholen en leerkrachten toch niet altijd om een schooldag dynamischer te maken, zeker niet binnen het voortgezet onderwijs. Zo geven leerkrachten aan dat gebrek aan tijd een

belangrijke beperkende factor is (Van den Berg et al., 2020). Ook ervaren zij dat beweegmomenten best ingewikkeld kunnen zijn, onder andere omdat niet iedereen meedoet en bewegen voor onrust kan zorgen binnen de les. Het doorbreken van zitgedrag kan echter ook laagdrempelig, bijvoorbeeld door simpelweg te staan (bijvoorbeeld met zit-sta bureaus), zonder dat dit teveel tijd kost of ten koste hoeft te gaan van de rust en de structuur in de les. Bewegen gericht op het doorbreken van zitgedrag vormt zo een belangrijk onderdeel van een dynamische schooldag.

Minder zitten, meer staan

Onderzoek laat zien dat een zit-sta bureau in de klas langdurig stilzitten vermindert en actievere houding stimuleert, zonder dat dit schoolprestaties negatief beïnvloedt (Mingus et al., 2016; Sherry, Pearson, & Clemes, 2016). Een goedkoper alternatief is dat kinderen achter een kast kunnen staan om te werken. Daarnaast kan de leerkracht ervoor kiezen om de leerlingen

te laten staan tijdens het geven van uitleg. Ook kunnen kinderen gestimuleerd worden om tijdens langdurend zittend schoolwerk regelmatig even gaan staan of een klein rondje lopen. Leerkrachten kunnen daarnaast helpen om langdurig zitten tijdens huiswerk te verminderen. Bijvoorbeeld door de hoeveelheid huiswerk te reduceren en het doorbreken van zitten met beweegmomenten tijdens huiswerk te stimuleren.

De rol van school

School kan door middel van een dynamische schooldag een belangrijke rol spelen in het verminderen van inactiviteit van de leerlingen. Een LO-docent kan binnen een school een ambassadeursrol pakken in de invulling van een dynamische schooldag. Bijvoorbeeld door draagvlak te creëren met informeren over het nut en de noodzaak van meer bewegen en minder zitten. Ook kan de LO-docent, mogelijk in samenwerking met een externe procesbegeleider, concreet advies geven over hoe een schoolteam

kan samenwerken om invulling te geven aan een dynamische schooldag, waarin het doorbreken van zitten een belangrijk onderdeel is. Daarnaast is aansluiten bij landelijke of regionale aanpakken een optie, zoals de *Gezonde School-aanpak* of de regeling *Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs*. De lokale buurtsportcoach of JOGG-regisseur kan bovendien helpen om een aanpak op maat te realiseren.

Actief als uitgangspunt

Veel langdurig stilzitten heeft een negatief effect op de gezondheid, zeker voor kinderen en scholieren die weinig bewegen. Gelukkig zijn er genoeg mogelijkheden en aanpakken om langdurig zitten in de schoolcontext te voorkomen. Het uitgangspunt van een school zou dan ook moeten zijn: niet passief als actief kan, niet zittend als (af en toe) staan ook kan. Zo kan het onderwijs naast de cognitieve ontwikkeling ook zorgdragen voor een betere fysieke en mentale gezondheid. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3lsq3ni

Contact

yannick.dekorte@kenniscentrumsporten-bewegen.nl

johan.koedijker@kenniscentrumsporten-bewegen.nl

Yannick de Korte en **Johan Koedijker** zijn beiden Specialist Beweggedrag bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

Foto's

Hjalmar Zoetewei

Kernwoorden

fysieke activiteit, gezondheid, sedentair gedrag, dynamische schooldag