

# Samenvatting

**Bennie JA, Chau JY, van der Ploeg HP, Stamatakis E, Do A, Bauman A. (2013). The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 10(107) doi:10.1186/1479-5868-10-107.**

Deze studie brengt het zitgedrag van volwassenen uit 32 Europese landen in kaart, vergelijkt de informatie van de landen en koppelt ze aan mogelijke voorspellers van zitgedrag, zoals hoeveelheid beweging in de vrije tijd, opleidingsniveau en algemene gezondheidstoestand. De conclusie is dat men, grofweg, in Noordwest Europa meer zit dan in Zuidoost Europa, waarbij de Nederlanders topscoorders zijn met gemiddeld 407 minuten per weekdag (NB: Hallal e.a. (2012) lieten zien dat Nederlanders weer relatief vaak voldoen aan de beweegnorm vergeleken met andere Europeanen). Tot de groep van 'veelzitters' (d.w.z. hoogste kwartiel zittijd) horen mensen met: weinig beweging in de vrije tijd; een dagbesteding die zittend uitgevoerd wordt; een slechte tot zeer slechte algemene gezondheidstoestand; een hoger opleidingsniveau.

In de studie waren 27.637 volwassenen tussen 15 en 98 jaar opgenomen. De steekproefomvang varieerde van land tot land, met het kleinste aantal in Noord-Ierland (304 proefpersonen) en het grootste in Frankrijk (1.102). Proefpersonen maakten zelf een schatting van hun gemiddelde zittijd op een gewone weekdag gedurende de voorafgaande zeven dagen: "During the last seven days, how much time did you usually spend sitting on a weekday?" (vraag uit de International Physical Activity Questionnaire, [IPAQ](#)). De gemiddelde zittijd op een gewone weekdag was 309 (SD 184) minuten, dus iets meer dan 5 uur. Er was echter een grote geografische spreiding in dit gemiddelde, met de laagste waarden gerapporteerd vanuit Roemenië (191 min/dag), Portugal (194 min/dag) en Malta (236 min/dag) en de hoogste vanuit Nederland (407 min/dag), Denemarken (383 min/dag) en Tsjechië (375 min/dag). De combinatie veel-zitten/weinig-bewegen (dus een dubbel gezondheidsrisico!) kwam bij 10.1% van de ondervraagde mensen voor. Ook hier was er een grote geografische spreiding: ruim 21% van de Cyprioten zat in deze groep tegenover een kleine 6% van de mensen uit voormalig West-Duitsland. De personen met de combinatie veel-zitten/weinig-bewegen hadden ook relatief vaak: een slechte tot zeer slechte algemene gezondheidstoestand; een dagbesteding die zittend uitgevoerd wordt; een leeftijd van 65 jaar of ouder.

Aan de studie kan een grote waarde gehecht worden; het zijn gerenommeerde onderzoekers en er is geput uit betrouwbare databestanden. Een klein minpunt is het feit dat zittijd nagevraagd en niet gemeten is bij de deelnemers en we weten dat zelf gerapporteerde zittijd een onderschatting is van de werkelijke zittijd.