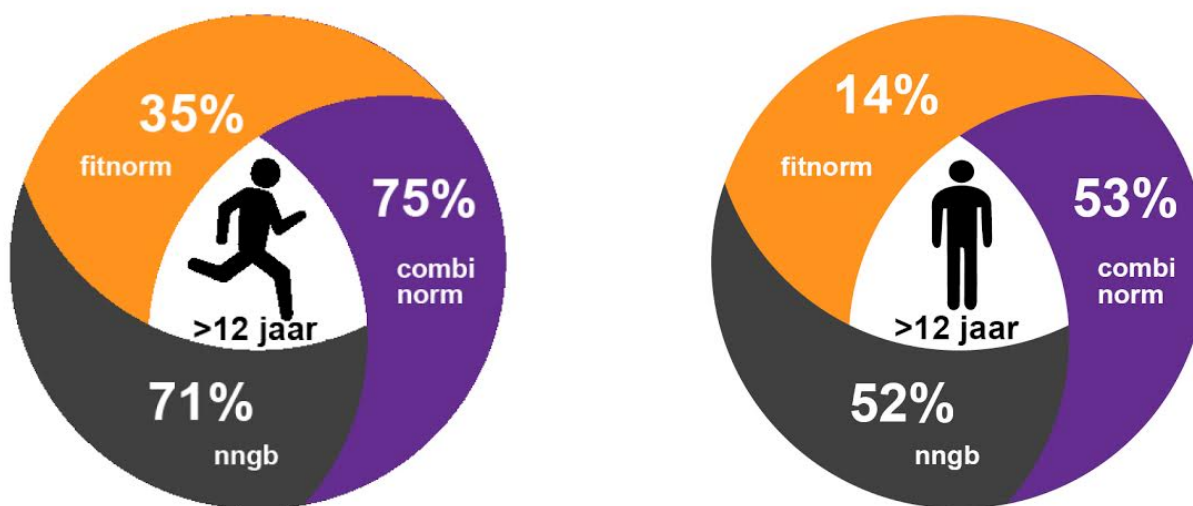


## Beweeg- en zitgedrag van sporters

### Hoofdstuk 10 SCP-publicatie Rapportage Sport 2014

**In dit artikel 'Beweeg- en zitgedrag van sporters' haken inhoudsexperts van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen in op de inhoud van het gelijknamige hoofdstuk uit de SCP-publicatie Rapportage Sport 2014. Zij vatten samen en plaatsen dit in het perspectief van al bestaande ontwikkelingen en kennisgebieden. 'In verhouding tot andere Europeanen bewegen Nederlanders veel, maar tegelijkertijd zijn we kampioen zitten. Wetenschappelijk is er steeds meer aandacht voor het gezondheidsrisico van langdurig zitten, maar beleidsmatig en in de praktijk is dat nog zeer beperkt.'**

Wereldwijd zorgde onvoldoende bewegen in 2008 voor meer dan 5,3 miljoen van de 57 miljoen doden ([Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008](#)). Sporters voldoen vaker dan niet-sporters aan de normen voor gezond bewegen ([Nederlandse Norm Gezond Bewegen \(NNGB\), fitnorm, combinorm](#)). In 2013 voldeed 71% van de sporters van 12 jaar en ouder aan de NNGB, 35% aan de fitnorm en 75% aan de combinorm. Onder niet-sporters lagen deze percentages lager, respectievelijk 52%, 14% en 53%. Toch voldoet een derde van de sporters nog niet aan de fitnorm en een vierde niet aan de combinorm.



Figuur 1: Sporters voldoen vaker dan niet-sporters aan de normen voor gezond bewegen (NNGB, fitnorm, combinorm)

## Nederlanders kampioen zitten

De afgelopen jaren is er steeds meer bekend over de gezondheidseffecten van langdurig zitten (sedentair gedrag). Hier blijken ook een verhoogde kans op ziekte en sterfte aan vast te zitten. Bovendien blijkt dit risico onafhankelijk te zijn van de hoeveelheid (en positieve effecten van) fysieke activiteit ([Van der Ploeg e.a., 2012](#)). Sporters lopen hierdoor dus ook risico's.

Uit de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid ([Bernaards, 2014](#)) blijkt dat Nederlanders tussen de 12 en 64 jaar gemiddeld 7,1 uur zitten per dag op een school- of werkdag. Bij jongeren tot 30 zit nagenoeg geen verschil tussen sporters en niet-sporters. Sporters in de leeftijdscategorie 30-64 jaar zijn wel minder sedentair dan niet-sporters.

Zetten we deze cijfers in Europees perspectief, dan zie we dat Nederland hoog scoort, zowel op het gebied van fysieke activiteit als op het gebied van langdurig zitten. Recent onderzoek ([Bennie e.a., 2013](#)), gebaseerd op de Eurobarometer, toont aan dat:

- Nederland op de eerste plaats staat van 28 landen wat betreft fysieke activiteit, gevolgd door Denemarken, Zweden, Finland en Letland.
- Nederlanders tegelijkertijd het meest zitten van alle Europeanen.

## Sedentair gedrag is gezondheidsrisico

Wetenschappelijk is er volop aandacht voor de effecten van langdurig zitten op allerlei gezondheidsuitkomstmaten en voor de mechanismen in het lichaam die hier verantwoordelijk voor zijn. Zowel [in Nederland](#), als internationaal (met name in Australië, Groot-Brittannië, Canada en de Verenigde Staten).

Het verband tussen sedentair gedrag en het risico op vroegtijdig overlijden is inmiddels robuust, waarmee het vaststaat dat het een gezondheidsrisico is. Over onderliggende fysiologische principes is echter nog veel onduidelijkheid. Vermoed wordt dat inactiviteit in de (relatief grote) beenspieren een boosdoener is. Tevens is het nog onduidelijk hoe lang aaneengesloten zitten ongezond is en wanneer het dus tijd is voor een beweegmoment. En hoe moet dit moment er dan uit zien (staan, bewegen etc.) om negatieve effecten van zitten ongedaan te maken? Allemaal vragen die nog een antwoord nodig hebben om te komen tot effectieve interventies op dit gebied.

Onderzoeken vinden veelal in een specifieke setting plaats. De werksetting loopt hierin voorop, maar ook in het onderwijs, bij ouderen en in de thuissetting vindt onderzoek plaats. In de werksetting blijkt het tot dusverre echter moeilijk om een causaal verband te vinden tussen langdurig zitten en werkgerelateerde uitkomsten als verzuim, taakprestatie en productiviteit.

## Amper interventies, wel tools en apps

Onderzoek naar (de effectiviteit van) interventies staat nog in de kinderschoenen. Wat de Nederlandse situatie betreft, komt dit vooral doordat er nog heel weinig interventies ontwikkeld zijn. Wel zijn er inmiddels diverse tools en apps, veelal in de vorm van activity trackers. Onderzoek van Charlotte Edwardson van University of Leicester toont echter aan dat maar weinig tools en apps geschikt zijn om zitgedrag te meten, onder andere omdat staan veelal ook als zitten wordt geregistreerd (presentatie Edwardson, Active Working Summit, 8 januari 2015).

## Beweegmomentjes

Sedentair gedrag heeft beleidsmatig relatief beperkt de aandacht. De ministeries van VWS en SZW laten zich informeren door onderzoeks- en kennisinstututen en wachten verdere bewijsvoering af. In diverse andere landen is beperking van sedentair gedrag opgenomen in richtlijnen. In Nederland is dit niet het geval. Internationaal is er een voorzichtig advies dat aangeeft dat het goed is het aaneengesloten zitten elk half uur met een paar minuten te onderbreken met korte beweegmomenten, minimaal staan, maar het liefst lopen. Om langdurig zitgedrag op laagdrempelige wijze onder de aandacht te brengen van werknemers hebben TNO en NISB de tool '[Beweegmomentjes](#)' ontwikkeld. HR/arbo professionals kunnen dit instrument inzetten.

## Experimenteren met dynamisch werken

Ondertussen experimenteert de praktijk, veelal met gebruikmaking van de term dynamisch werken, met [alternatieve werkplekken](#), zoals sta-vergadertafels, zit-sta bureaus en dynamisch meubilair, zoals deskbikes en stasteunen. Zowel NISB als TNO koppelen hier op enkele locaties onderzoek aan, vooral ook om te kijken welke factoren van invloed zijn op een succesvolle implementatie en wat korte termijnopbrengsten zijn.

Meer kennis over sedentair gedrag is beschikbaar op de [website van NISB](#).

## Auteurs NISB

### [Karen Hitters](#)

E-mail - [karen.hitters@nisb.nl](mailto:karen.hitters@nisb.nl)

### [Dirk Schaars](#)

E-mail - [dirk.schaars@nisb.nl](mailto:dirk.schaars@nisb.nl)

### [Peter-Jan Mol](#)

E-mail - [peter-jan.mol@nisb.nl](mailto:peter-jan.mol@nisb.nl)

*Publicatiedatum: 23-01-2015*