

Samenvatting

Jans MP, Proper KI, Hildebrandt VH (2007). Sedentary behavior in Dutch workers; differences between occupations and business sectors. *American Journal of Preventive Medicine* 33(6): 450-454.

Dit artikel beschrijft het vóórkomen van zitten in de Nederlandse beroepsbevolking tijdens werk, vrije tijd en overige activiteiten. Ook gaat het in op de verschillen in zitduur tussen beroepsgroepen en sectoren. De conclusie is dat de Nederlandse beroepsbevolking op een gemiddelde dag (dus incl. vrije dagen) gemiddeld 7 uur zit, maar wel met grote verschillen tussen sectoren. Ongeveer 1/3^e van de zittijd vindt plaats tijdens het werk en woon-werkverkeer. Opvallend is dat mensen die langdurig zitten tijdens het werk, dit niet compenseren met minder zitten in de vrije tijd.

De studie analyseert gegevens van 7720 Nederlandse werknemers, met een gemiddelde leeftijd van 39 (SD¹ 11) jaar, waarvan 60% mannen en 38% hoger-opgeleiden. Ze werden gevraagd: "could you indicate approximately how many minutes you spent sitting at work yesterday?" en dezelfde vraag voor zitduur tijdens woon-werkverkeer, tijdens het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, in de vrije tijd overdag en de vrije tijd 's avonds. Onderstaande tabel geeft resultaten van de gemiddelde zittijd voor de gevraagde periodes in de dag.

Totale zittijd op gemiddelde dag (dus incl. vrije tijd)	Tijdens werk	Tijdens woon-werkverkeer	Tijdens huishoudelijke activiteiten	Tijdens vrije tijd overdag	Tijdens vrije tijd 's avonds
423 min/dag	117 min/dag	21 min/dag	4 min/dag	108 min/dag	172 min/dag
7 uur	samen: 138 min/dag = 2.3 uur			bijna 2 uur	bijna 3 uur
Zittijd op alleen werkdag	samen: 237 min/dag = bijna 4 uur				

Een verdeling naar sectoren levert de volgende resultaten op, in minuten per dag.

Sector	Totale zittijd op gemiddelde dag (dus incl. vrije tijd)	Tijdens werk	Tijdens woon-werkverkeer	Tijdens huishoudelijke activiteiten	Tijdens vrije tijd overdag	Tijdens vrije tijd 's avonds
ICT	540	207	36	1	110	187
Commerciële dienstverlening	507	176	25	3	120	182
Transport	495	177	17	3	125	173
Banken en verzekeraars	493	173	24	3	119	175
Overheid en rechtspraak	476	174	28	4	102	169
Onderwijs	400	86	15	6	119	174
Metaal industrie	397	108	25	3	93	169
Land- en tuinbouw en visserij	350	77	13	5	97	156
Catering industrie	322	50	14	7	93	159

¹ SD, **Standaard Deviatie** of standaardafwijking is een maat voor de spreiding (de mate waarin de waarden onderling verschillen) van een variabele of van een verdeling.

Aan deze studie kan een grote waarde gehecht worden. De omvang van de groep is groot en de opzet van de studie was zodanig dat de groep als representatief gezien kan worden voor de Nederlandse beroepsbevolking (personen 15-64 jaar, die tenminste 12 uur/week werken). Het enige minpunt is het feit dat de zittijd gevraagd en niet gemeten is en we weten dat zelf-gerapporteerde zittijd een onderschatting is van de daadwerkelijke zittijd.