

Factsheet zitgedrag

Beweeg meer, zit minder!

Waarom is teveel zitten een probleem?

Invloed op gezondheid

Lang zitten in combinatie met weinig bewegen kan leiden tot hart- en vaatziekten. De groep mensen die meer dan 8 uur zit en weinig beweegt, heeft een 74% hogere kans op hart- en vaatziekten, dan de groep die minder dan 4 uur zit en veel beweegt. Als je veel zit maar daarnaast ook veel beweegt vermindert het risico.

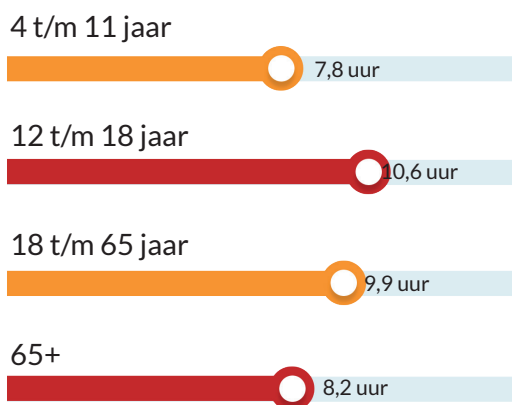
Bron: [Sedentary behaviour and risk of chronic diseases \(2017\)](#)

Invloed op levensduur

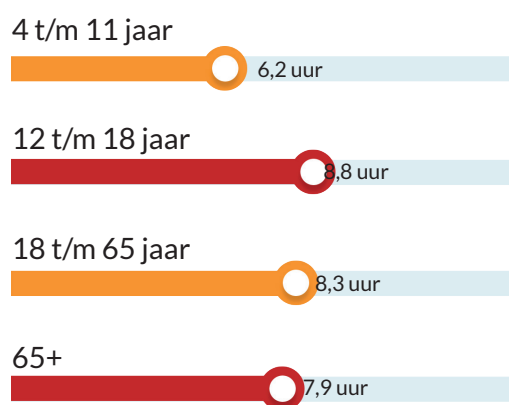
Veel zitten kan leiden tot eerder sterven. Mensen die meer dan 8 uur per dag zitten, hebben een 10% tot 27% hogere kans op eerder sterven, ten opzichte van mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.

Hoeveel uur zitten we gemiddeld per dag?

Doordeweekse dag



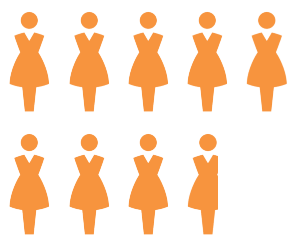
Weekend dag



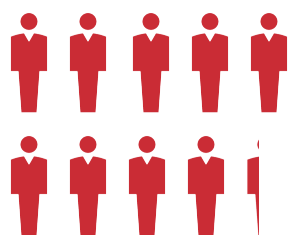
Bron: [sport en bewegen in cijfers | RIVM](#)

Kenmerken van mensen die veel zitten

Geslacht



8,8 uur



9,2 uur

Cijfers voor een gemiddelde dag

Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2017

[Voor meer informatie over de kernindicator zitgedrag zie: sport en bewegen in cijfers | RIVM](#)

Opleidingsniveau



Maatschappelijke arbeidspositie (uren)

Betaald werk > 32 uur:	10
Student, scholier:	10,6
Werkloos, -zoekend:	8,2
Arbeidsongeschikt:	8,2
Gepensioneerd:	8,1
Huisman/vrouw:	7,5

Nederlanders zitten het langst van alle Europeanen

Hoeveel procent van de bevolking zit meer dan 8,5 uur per dag?

Minst zitten

Italië/Oostenrijk	9%
Ierland	8%
Spanje	7%

Meest zitten

Nederland	32%
Denemarken	23%
Tsjechië	21%

Bron: Special Eurobarometer 472 (2018)

Effectief op korte termijn

- Een zit-stabureau vermindert zittijd op het werk met tachtig minuten tot ruim twee uur.
- Een werkplek met een loopband vermindert zittijd op het werk met gemiddeld 29 minuten, mits er begeleiding bij is.
- Advies en begeleiding bij minder zitten, verminderen zittijd op het werk met gemiddeld 28 minuten.

Hoe kun je minder zitten stimuleren

- Het verminderen van zitgedrag zonder de nadruk te leggen op het behalen van de bewegnorm.
- Verandering in de fysieke en sociale omgeving, zoals speciaal meubilair.
- Het bieden van voorlichting en scholing, bijvoorbeeld over de gezondheidsgevolgen van, en de alternatieven voor, zitten.
- Het overtuigen en trainen van mensen.

Deze factsheet (najaar 2019) bevat de meest actuele feiten en cijfers over zitgedrag tot en met 2017. Lees ook het bijbehorende artikel met: een verantwoording van alle gebruikte wetenschappelijke bronnen, toelichting bij de vormen van onderzoek, meer tips voor beleidsmakers, docenten en ouders, werkgevers en publiek, meer informatie over interventies.