

Feiten & cijfers over zitgedrag

Bijna iedereen maakt zich er schuldig aan: te veel zitten. Veel en langdurig zitten past niet in een gezond sport- en beweegpatroon. Toch zitten we in de huidige samenleving met z'n allen steeds meer tijdens werk en vrije tijd. Maar hoeveel zitten we dan precies? En wat zijn de effecten van te veel zitten op onze gezondheid? Daar geeft deze factsheet antwoord op.



Wat verstaan we onder zitten?

Met zitten bedoelen we zittende, (half)liggende activiteiten, die weinig energie kosten ($\leq 1,5$ MET*). Slapen is hierbij uitgezonderd. Voorbeelden zijn op de bank tv-kijken of lezen, zittend achter een beeldscherm werken, gamen of zitten tijdens transport. In de wetenschap heet dit ook wel 'sedentair gedrag'.

* De MET-waarde is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. Bij een MET-waarde van 1 zit je stil, in rust. Bij een MET-waarde van 5 verbrand je 5 keer zoveel energie als in rust.

Wist je dat...

het zo kan zijn dat je voldoende beweegt, maar toch teveel zit? Als je regelmatig sport en beweegt maar gedurende de week veel zit, bijvoorbeeld tijdens werk, zit je al gauw meer dan acht uur op een dag. Dankzij je beweging voldoe je aan de beweegrichtlijnen, maar je zit alsnog erg veel met negatieve gezondheidseffecten als gevolg.

Hoeveel zitten Nederlanders?

De cijfers rondom zitgedrag worden eens in de twee jaar uitgevraagd via de leefstijlmonitor van CBS en RIVM. De meest recente cijfers zijn van 2021, toen brachten Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld 9,1 uur zittend door. In het weekend zitten Nederlanders dagelijks gemiddeld ruim een uur minder dan op een doordeweekse dag (zie onderstaande figuren).

Aantal uren zitten in 2015-2021

Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder



Kampioen zitten: jongeren en volwassenen

Nederlandse jongeren (12 t/m 17 jaar) en volwassenen (18 t/m 64 jaar) zitten dagelijks het meest; gemiddeld

jongeren (12 t/m 17 jaar)

9 uur & 42 minuten

volwassenen (18 t/m 64 jaar)

9 uur & 36 minuten

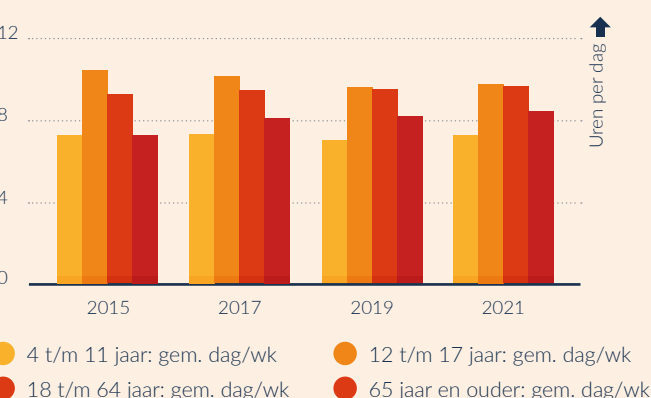
kinderen (4 t/m 11 jaar) zitten het minst met gemiddeld

7 uur & 12 minuten

Het verschil tussen doordeweekse dagen en weekenddagen is het grootst bij **volwassenen** (1 uur en 42 minuten minder zitten op een weekenddag) en het kleinst bij **ouderen** (6 minuten minder zitten).

Aantal uren zitten naar leeftijd 2015-2021

Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder



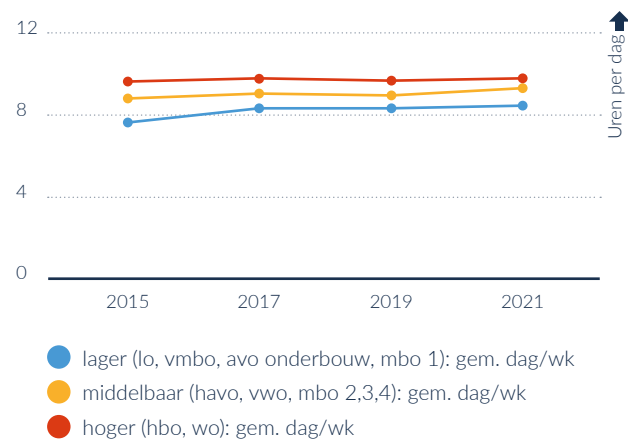
Hogeropgeleid vs. lageropgeleid

In 2021 brachten Nederlandse hogeropgeleiden van 25 jaar en ouder op een gemiddelde dag in de week bijna 1,5 uur meer zittend door dan lageropgeleiden. Dit verschil komt voornamelijk omdat hogeropgeleiden meer zitten tijdens het werk. Op weekenddagen zitten lager-, middelbaar en hogeropgeleiden nagenoeg evenveel.

Daar tegenover staat dat hogeropgeleiden meer sporten en bewegen. Zo voldoen hogeropgeleiden vaker aan de beweegrichtlijnen dan lageropgeleiden (53% vs. 38%).

Aantal uren zitten naar niveau hoogst voltooide opleiding 2015-2021

Nederlandse bevolking 25 jaar en ouder



Gemiddeld in 2021

- hogeropgeleid:** 9 uur & 42 minuten (9,7 uur)
- middelbaar opgeleid:** 9 uur & 12 minuten (9,2 uur)
- lageropgeleid:** 8 uur & 24 minuten (8,4 uur)

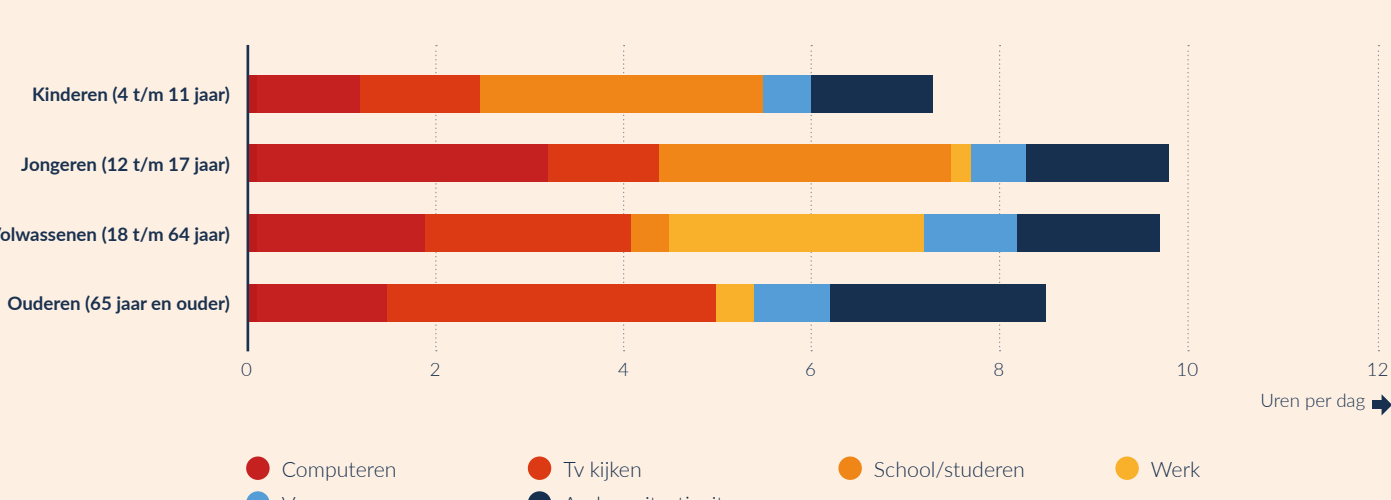
Risico's van veel zitten

Als je zit, doen je benen niets. En dat terwijl onze benen de grootste spieren van ons lichaam zijn. Bewegen zorgt ervoor dat ons lichaam energie uit voedsel verbrandt. Als je lang zit, gebeurt het tegenovergestelde en verwerkt ons lichaam vet en suiker uit het bloed minder goed. Juist dit vet en suiker verhoogt het risico op aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en klachten aan spieren, botten en gewrichten. Volgens de Gezondheidsraad hebben mensen die meer dan 8 uur zitten per dag en heel weinig bewegen 74% meer kans op sterfte aan hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur zitten per dag en veel bewegen. Daarnaast kan veel zitten (meer dan 8 uur per dag) leiden tot 10 tot 27% meer kans op vroegtijdige sterfte in vergelijking met mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.



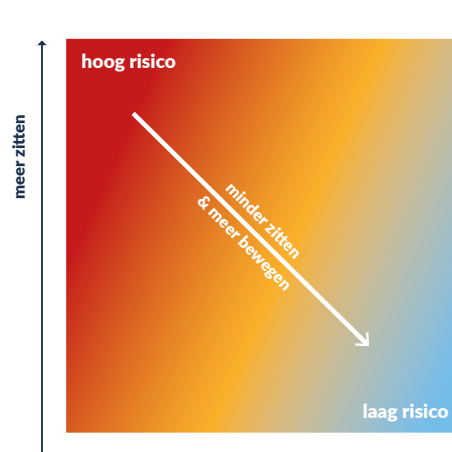
Wanneer zitten we dan zo veel?

Voor kinderen en jongeren is zitten op school en studie of tijdens het maken van huiswerk met gemiddeld 3 uur per dag de grootste zitactiviteit. Voor jongeren komt hier het computer-, tablet- of smartphonegebruik in de vrije tijd (gemiddeld ruim 3 uur) bij. Volwassenen brengen dagelijks vooral op het werk veel uren zittend door met ruim 2,5 uur en tijdens tv kijken met gemiddeld ruim 2 uur. Bij ouderen wordt zo'n 3,5 uur aan tv kijken aangevuld met ruim 2 uur aan activiteiten zoals lezen, puzzelen of handwerken.



Zitten compenseren met bewegen

Meer bewegen kan de negatieve gezondheidseffecten van zitten verzwakken, dit noemen we een *dosis-responsrelatie*. Echter is niet bekend hoeveel meer je moet bewegen om de negatieve effecten van zitten teniet te doen, maar het lijkt erop dat je heel veel meer moet bewegen dan de beweegrichtlijnen aangeven om de negatieve effecten van te zittend helemaal te compenseren. Daarnaast adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en veel stilzitten te voorkomen.



Zorg voor balans

Veel en lang zitten is dus niet gezond. Nederland kent nog geen specifieke richtlijnen met betrekking tot hoeveelheid zitgedrag, momenteel vindt hier onderzoek naar plaats. Op basis van wat nu bekend is: wordt erop gewezen dat er een balans is tussen zitten, staan en bewegen door de dag heen. Ga bijvoorbeeld zorg elk half uur even staan of lopen en beweeg waar mogelijk. Zo blijft je verbranding op gang.

Deze factsheet is ontwikkeld op basis van de resultaten uit de [Leefstijlmonitor](#) van CBS en RIVM en wetenschappelijk onderzoek. Meer informatie over [zitten en bewegen](#) vind je op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl en www.allesoversport.nl.