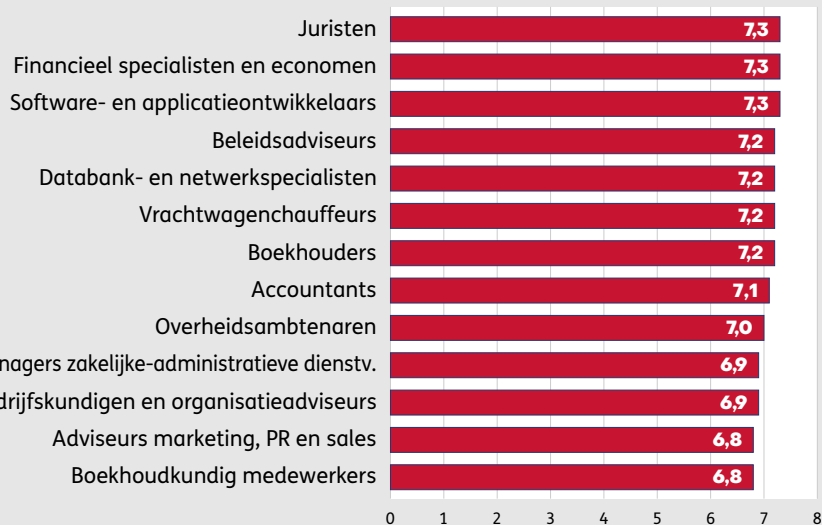


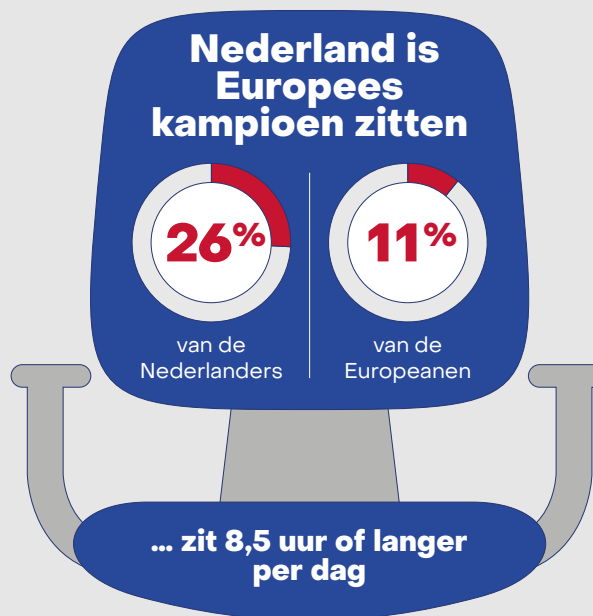
Hoeveel en waar komt het voor?

Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



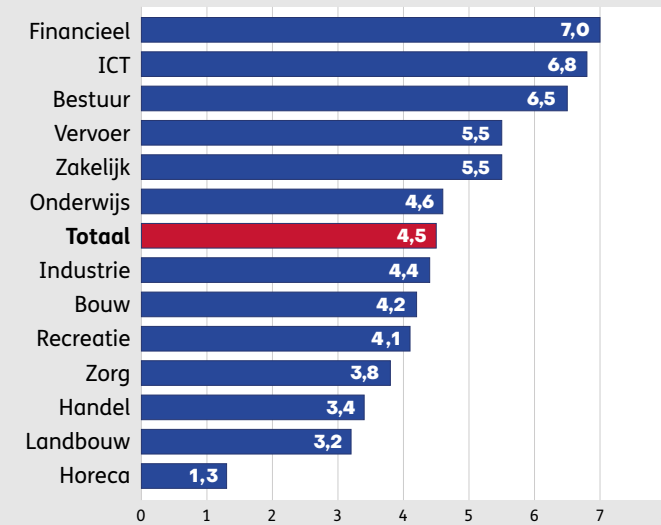
Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



BRON: Special Eurobarometer 525, report: sport and physical activity, April-May 2022

Sectoren

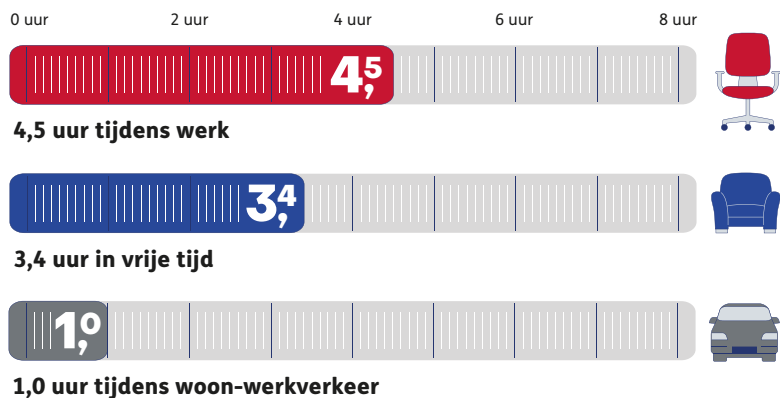
Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



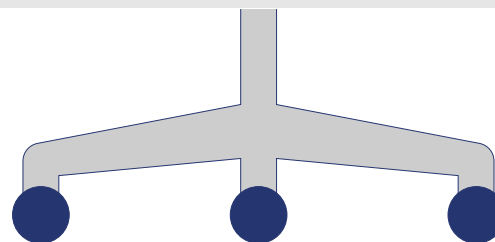
Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Zitten tijdens werk

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



Zittijd



3,7 miljoen werknemers (47%) zit 6 uur of meer tijdens werk (per werkdag)

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Invloed COVID-19 op zittijd werkenden

Werknemers zitten na COVID-19 langer op een dag:

Zittijd vóór COVID-19



Bron: NEA 2019 (TNO/CBS)

Zittijd ná COVID-19



Bron: NEA vijfde COVID meting 2023 (TNO); specifieke cohort studie van een selecte groep werkenden die vóór en na de COVID-tijd zijn gevolgd.

Wat is zitten?

We spreken van 'zitten' of 'sedentair gedrag' bij activiteiten met een laag energieverbruik (<1.5MET) in zittende of (half)liggende houding waarbij we wakker zijn². Beroepen waarbij veel wordt gezeten noemen we zittende beroepen, dit zijn bijvoorbeeld chauffeurs of mensen met een kantoorbaan.

Hoeveel zitten we?

In 2022 zaten werknemers gemiddeld 8,9 uur per werkdag. Meer dan de helft van het zitten doen werknemers tijdens werk: gemiddeld 4,5 uur. In de vrije tijd zitten werknemers gemiddeld 3,4 uur. De overige tijd (1,0 uur) is woon-werkverkeer³.

Nederland is 'Europees kampioen zitten'. In geen enkel ander land zit zo'n groot deel, namelijk 26% van de bevolking van 15 jaar en ouder, meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. In de rest van de EU is dat 11%¹.

Trends in zittijd

In de periode tussen 2015 en 2021, zijn betaald werkenden meer gaan zitten tijdens het werk, deze trend werd lang voor de COVID-tijd ingezet. Dit blijkt uit een trendanalyse van het RIVM, waarbij het totaal aantal uren zitten per dag van fulltime werkenden licht steeg van 9,8 uur (in 2015) naar 10,0 uur in 2021⁵.

Een ander meerjarig onderzoek laat zien dat werknemers nog langer zijn gaan zitten na de COVID-tijd: 5,3 uur tijdens werk en 4,1 uur tijdens vrije tijd. In 2019, voor de pandemie, was dit nog 4,9 uur tijdens werk en 3,3 uur tijdens vrije tijd⁴. De COVID-tijd lijkt zowel een impact te hebben gehad op de zittijd tijdens werk als tijdens de vrije tijd.

Dat geldt zowel voor mensen die op locatie werken als (gedeeltelijk) thuis werken⁴.

Waarom is lang zitten ongezond?

Onderzoek van de Gezondheidsraad laat zien dat langdurig zitten het risico verhoogt op hart- en vaatziekten. Mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, hebben 74% meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen. Ook gaat langdurig zitten gepaard met een hoger risico op vroegtijdig overlijden. Meer dan 8 uur per dag zitten, leidt tot 27% meer kans op vroegtijdig overlijden in vergelijking met minder dan 4 uur per dag zitten⁶. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat langdurig zitten de kans verhoogt op het krijgen van diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker. Er is weinig goed onderzoek gedaan naar een relatie tussen langdurig zitten en het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen en banden).

Richtlijn of advies

In Nederland gelden voor volwassenen de volgende algemene beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad⁷:

- Minimaal 150 minuten matig-intensief bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over de week.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals traplopen of krachttraining.
- Voorkom dat je veel stil zit. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert daarbij om het zitten te vervangen door (lichte, matige of intensieve) fysieke activiteit. Iedere mate van activiteit is beter dan zitten en levert gezondheidswinst op.



Heel veel (minimaal een uur per dag intensief) bewegen kan de risico's van langdurig zitten compenseren. Maar dat haalt slechts een handjevol fanatieke sporters. Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om zitten regelmatig, bij voorkeur ieder half uur, te onderbreken met staan of lopen. Deze (korte) onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op het risico op hart- en vaatziekten⁸. Beperk het staan tot 1 uur aaneengesloten en 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.



Hoe kun je zittend werk onderbreken?

Maatregelen om zittend werk te onderbreken richten zich enerzijds op de werkorganisatie en de inrichting van de werkplek en anderzijds op het individu (gedrag). Een combinatie van meerdere typen maatregelen werkt het beste⁹. Een overzicht van tips en inspiratie om zittend werk te onderbreken met beweging, is te vinden binnen de campagne [‘Zet ook de stap’](#) binnen van het ministerie SZW.

Werkorganisatie en inrichting werkplek

Regelmatig afwisselen van zitten met staan of lopen kan worden gestimuleerd door de werkplek of -omgeving aan te passen. Denk bijvoorbeeld aan zit-statafels of een kantoorfiets. Deze maatregelen kunnen op korte termijn leiden tot het verminderen van zitten⁹. Organisatorische maatregelen zijn bijvoorbeeld een trekkersrol vanuit leidinggevenden en het organiseren van staand of lopend overleg. Randvoorwaarden voor het slagen van deze interventies zijn o.a. goede voorlichting en instructies, reminders en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is¹⁰.

Tips voor afwisseling van zitten

Er zijn veel mogelijkheden die werknemers zelf kunnen benutten om zitten tijdens het werk te onderbreken en te verminderen. Voorbeelden zijn staand of lopend telefoneren, even opstaan tijdens of na een (digitale) vergadering, zelf koffie of thee halen (op een andere verdieping). Ook pauzes en woon-werkverkeer kunnen worden benut als beweegmoment tussen het zitten door. Er zijn apps en smartwatches die motiverend werken door de hoeveelheid bewegen en stilzitten bij te houden, reminders te sturen en/of oefeningen aan te bieden. Het helpt als collega's elkaar stimuleren en elkaars voorbeeld kunnen volgen¹¹.

Thuis lijkt het moeilijker om zitten te onderbreken tijdens het werk. Vaak zijn afstanden (naar bijvoorbeeld toilet of koffieapparaat) korter. Ook wordt het werk, inclusief overlegtijd, geheel rondom de computer georganiseerd. Plan dus juist ook thuis, tussen werktaken en overleggen door, korte rust- en beweegmomenten in. En maak bijvoorbeeld een wandeling voor je begint of als je klaar bent met werken. Ook in de vrije tijd kan je zo het zitten op een dag verminderen.

Bronnen

1. Special Eurobarometer 525, report: sport and physical activity, April-May 2022.
2. MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.
3. NEA 2022 (TNO/CBS).
4. NEA vijfde COVID meting 2023 (TNO).
5. Zitgedrag in Nederland Ontwikkelingen tussen 2015 en 2021, RIVM. T.M. Schurink-van 't Klooster et al. 2022.
6. Gezondheidsraad; Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.
7. Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad. Gezondheidsraad, 2017.
8. Bellettiere J., e.a. Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. PLoS One, 2017.
9. Shrestha N., e.a. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database Syst Rev, 2018.
10. Renaud L.R.; Reducing sitting time in office workers, proefschrift, 2020, Amsterdam UMC, APH Research institute.
11. Van der Put, A. Gezond op het werk. De rol van de werkomgeving in gezondheidsbevordering op het werk, proefschrift, 2023, Universiteit Utrecht.