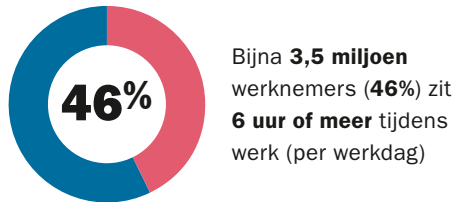


# FACTSHEET ZITTEN TIJDENS WERK

## ZITTEN TIJDENS WERK

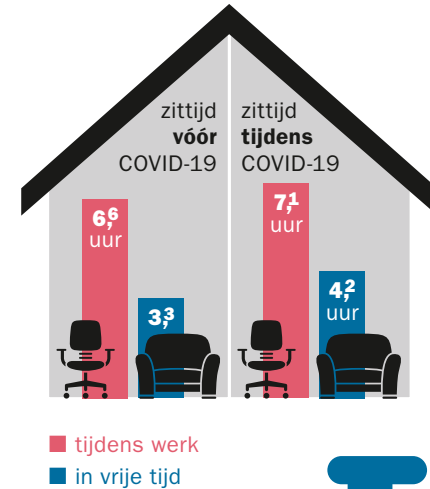
(VÓÓR COVID-19)<sup>2</sup>

**NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD:**



## ZITTIJD THUISWERKERS<sup>2,3</sup>

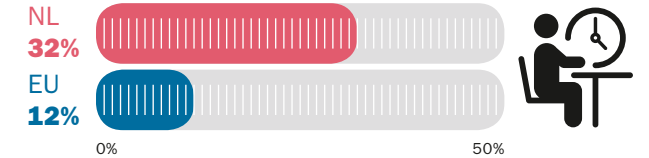
THUISWERKERS ZITTEN RELATIEF LANG:



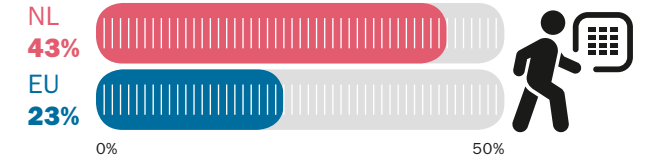
## NEDERLANDERS ZIJN EUROPEES KAMPIOEN ZITTEN!<sup>4</sup>

HOEVEEL ZITTEN EN BEWEGEN NEDERLANDERS? (alle Nederlanders van 15 jaar en ouder)

**Zit** minimaal **8,5 uur** per dag



**Beweegt** minimaal **4 dagen** per week (tenminste matig intensief)



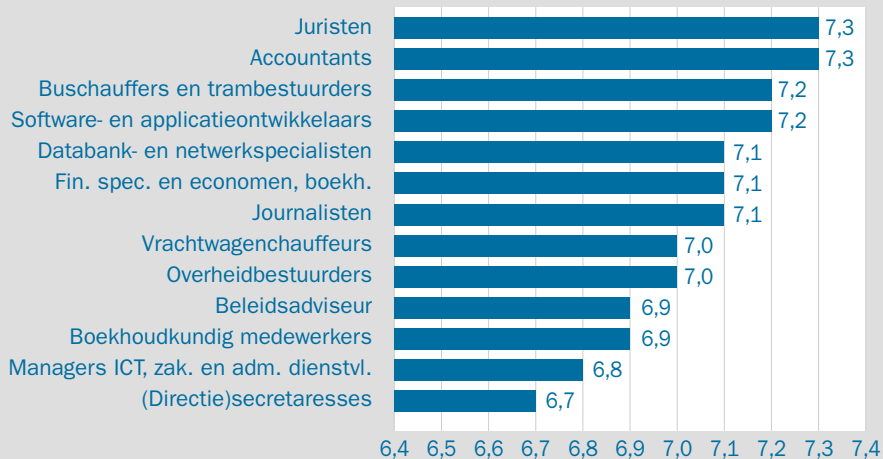
**NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN GEMIDDELD:<sup>1</sup>**

**10,3 uur** op een doordeweekse dag en **8,2 uur** op een weekenddag

**9,7 uur** per dag

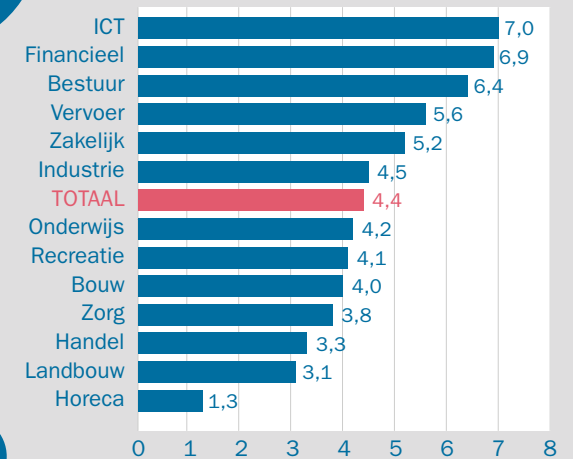
## BEROEPEN

HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK<sup>2</sup> (IN UREN)



## SECTOREN

HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK<sup>2</sup> (IN UREN)



1 LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019

2 NEA 2019 (TNO/CBS)

3 NEA 1e Covid-meting 2020 (TNO)

4 Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018

## ZITGEDRAG

We spreken van of 'sedentair gedrag' of 'zitten' bij activiteiten met een laag energieverbruik (<1,5 MET<sup>5</sup>) in zittende of (half)liggende houding (maar niet slapend)<sup>6</sup>.

## HOEVEEL ZITTEN WE?

In 2019 brengen Nederlandse volwassenen van 18 t/m 64 jaar gemiddeld 9,3 uur per dag zittend door.<sup>1</sup> Op een doordeweekse dag zit men langer (9,8 uur) dan in het weekend (8,2 uur). *Werknemers* zitten iets langer, vooral als zij full time (32 uur of meer) werken: gemiddeld 9,7 uur, en op een doordeweekse dag zelfs 10,3 uur. Bij parttimers is dat gemiddeld 9,2 uur en doordeweeks 9,5 uur.

Meer dan de helft van het zitten doen werknemers tijdens werk: gemiddeld 4,4 uur. In de vrije tijd zitten werknemers 3,1 uur<sup>2</sup>. De overige tijd (1,1 uur) is woon-werkverkeer.

Thuiswerkers in COVID-tijd zitten relatief lang: 7,1 uur tijdens werk en 4,2 uur in vrije tijd. Dezelfde groep zat in 2019 nog 6,6 uur tijdens werk en 3,3 uur in vrije tijd.

## Trends in zittijd

Ondanks toenemende digitalisering en automatisering blijft de zittijd van (full time) werknemers tussen 2015 en 2019 ongeveer gelijk. Dit blijkt uit de leefstijlmonitor: full time werknemers zitten gemiddeld 9,8 uur in 2015 en 9,7 uur op een gemiddelde dag in 2019<sup>1</sup>.

## Hoeveel zitten we in vergelijking met Europa?

Zowel in 2015 als in 2017 waren Nederlanders 'Europees kampioen zitten'. In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte, namelijk 32% 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 12%. Daartegenover staat wel dat Nederlanders meer bewegen dan alle andere EU-landen – 43% doet dat tenminste 4 keer per week; gemiddeld in de EU is dat 23%.

## WAAROM IS LANG ZITTEN ONGEZOND?

Volgens de Gezondheidsraad hangt langdurig zitten samen met een hoger risico op vroegtijdig overlijden: meer dan 8 uur per dag zitten kan leiden tot 27% meer kans op vroegtijdig overlijden dan als men minder dan 4 uur zit<sup>6</sup>. Ook gaat langdurig zitten gepaard met een hoger risico op hart- en vaatziekten: mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, lopen 74% meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat langdurig zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt, maar het bewijs daarvoor is minder sterk. 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

Er is geen duidelijke richtlijn voor zitten in Nederland. Als onderdeel van de Beweegrichtlijnen van 2017 adviseert de Gezondheidsraad: 'voorkom veel stilzitten'. Wat precies 'veel' is, is op basis van onderzoek niet aan te geven. Heel veel bewegen compenseert de risico's van lang zitten, maar dat geldt slechts voor een handjevol echt fanatieke sporters.

Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om zitten regelmatig, bij voorkeur ieder half uur, kort te onderbreken met staan of lopen. Deze korte onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op cardiovasculaire risicofactoren<sup>7</sup>. Hoewel de optimale duur en frequentie van deze onderbrekingen niet precies is aan te geven, adviseren experts 'iedere 20-30 min even opstaan of lopen'<sup>8</sup>. Beperk het staan echter tot 1 uur aaneengesloten of 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.

## HOE KUN JE ZITTEND WERK ONDERBREKEN?

Maatregelen voor afwisseling van zittend werk richten zich enerzijds op de inrichting van de werkplek, -omgeving en -organisatie en anderzijds op het individu (gedrag). Een combinatie van meerdere typen maatregelen werkt het beste<sup>8,9</sup>. Een overzicht van mogelijkheden voor afwisseling en tips voor naleving staat in de [Toolbox 'Zet ook de stap'](#).

## Inrichting werkplek en organisatie

Regelmatig afwisselen van zitten met staan of lopen kan worden gestimuleerd door de werkplek en werkomgeving, denk bijvoorbeeld aan zit-statafels of een dynamisch werkstation zoals een kantoorfiets. Mits goed geïmplementeerd, kunnen deze maatregelen op korte termijn leiden tot minder zitten.<sup>9</sup> Organisatorische maatregelen zijn bijvoorbeeld een actieve rol van leidinggevenden en het organiseren van lopend overleg. Hiervan is het effect nog weinig onderzocht. Ook is niet bekend of effecten op langere termijn behouden blijven.

## Tips voor afwisseling van zitten

Daarnaast zijn er veel mogelijkheden die werknemers zelf kunnen benutten om zitten tijdens het werk en in de pauzes te onderbreken. Voorbeelden zijn staand telefoneren, naar een collega lopen in plaats van mailen en wandelend overleggen. Ook pauzes en woon-werkverkeer kunnen worden benut voor bewegen. Het helpt als collega's elkaar stimuleren. En er zijn apps en smartwatches die motiverend werken door de hoeveelheid bewegen bij te houden, reminders te sturen en/of oefeningen aan te bieden.

Randvoorwaarden voor het slagen van interventies zijn o.a. goede voorlichting en instructies, reminders en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is<sup>9</sup>.

## BRONNEN

- 1 LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019.
- 2 NEA 2019 (TNO/CBS).
- 3 NEA 1e Covid-meting 2020 (TNO).
- 4 Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018.
- 5 MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.
- 6 Gezondheidsraad, 2017, Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.
- 7 Healy GN, e.a. Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers, 2015.
- 8 Straker L. e.a. Sedentary Work – Evidence on an Emergent Work Health and Safety Issue – Final Report, Canberra: Safe Work Australia, 2016.
- 9 Renaud, L. R., (2020), Reducing sitting time in office workers, proefschrift, VU, Amsterdam.