



Zit of sta je gelukkig in het leven?

Een onderzoek naar de relatie tussen zitgedrag, beweeggedrag en ervaren gezondheid bij volwassenen en ouderen in Limburg.

Aanleiding

Gevolgen van langdurig zitten

De negatieve gevolgen van weinig beweging zijn bekend. De gevolgen van langdurig zitten zijn minder bekend. Onderzoek laat zien dat langdurig zitten negatief werkt op onze fysieke en mentale gezondheid. Het vergroot de kans op overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en het kan leiden tot spier- en gewrichtsklachten. Mensen die langdurig zitten kunnen zich futloos voelen, minder goed in hun vel zitten en hebben meer kans op het krijgen van een depressie. Daarom is het belangrijk meer te weten over zitgedrag. Welke factoren beïnvloeden ons zitgedrag en zijn we bewust van de negatieve gevolgen van langdurig zitten?

Zitten, bewegen en ervaren gezondheid

Langdurig zitten veroorzaakt negatieve gezondheidseffecten onafhankelijk van hoeveel iemand beweegt. Een sporter die vier keer per week intensief traint maar verder vooral zit, loopt dus toch kans op het ontwikkelen van deze negatieve gezondheidseffecten.

Voor de relatie tussen zitgedrag en beweeggedrag is gekeken of mensen die bijvoorbeeld de tijd die ze zitten op werk, compenseren door thuis meer te bewegen. Of zitten mensen zowel op werk als thuis veel? Zitgedrag dat gecompenseerd wordt met meer beweging heet *compensatie* gedrag. Thuis én op werk veel zitten, wordt *generalisatie* gedrag genoemd.

Meer inzicht in de factoren die zitgedrag beïnvloeden, maakt duidelijk waar de focus op moet liggen om zitgedrag te verminderen. Daarnaast is het belangrijk te onderzoeken of mensen die langdurig zitten ook daadwerkelijk hun gezondheid als minder goed ervaren. Dit biedt meer inzicht in hoe mensen de impact van hun zitgedrag ervaren.



Vraagstelling

Wat is precies onderzocht?

Dit onderzoek beoogt inzicht te krijgen in de relatie tussen zitgedrag, beweeggedrag en ervaren gezondheid bij volwassenen en ouderen in Limburg. Het gaat dieper in op de relatie tussen zitgedrag op werk en zitgedrag in de vrije tijd. Het onderzoek geeft antwoord op de volgende vragen:

1. Welke activiteiten dragen bij aan zitgedrag?
2. Wat is de relatie tussen activiteiten die bijdragen aan zitgedrag en activiteiten die bijdragen aan beweeggedrag?
3. Wat is de relatie tussen zitgedrag op werk en zitgedrag in vrije tijd, en welke factoren beïnvloeden het zitgedrag?
4. Wat is de relatie tussen zitgedrag en ervaren gezondheid?

Methode

Gezondheidsmonitor

Elke vier jaar worden de gezondheid en risicofactoren in kaart gebracht met de Gezondheidsmonitor. Ruim 52.000 Limburgers in de leeftijd van 17-64 jaar (volwassenen) en 65+ (ouderen), namen deel door een vragenlijst in te vullen. Dit zijn vragen over de tijd die iemand besteedt aan zittende activiteiten (bijv. zitten op werk, TV kijken, computeren, transport), aan fysieke activiteiten (bijv. beweging op werk, huishoudelijke activiteiten, sport), en hoe mensen hun eigen gezondheid ervaren.

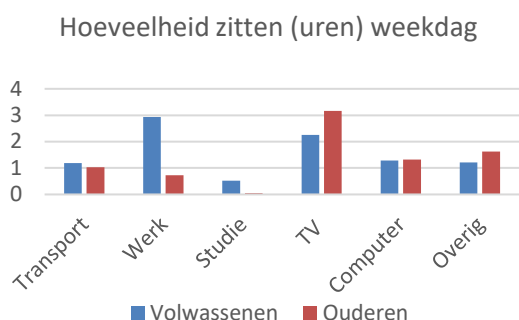
Interviews

Aanvullend zijn 12 mensen van 62 tot 70 jaar geïnterviewd. Zij gaan bijna met pensioen of zijn net met pensioen gegaan. In het interview is gevraagd hoe hun zitgedrag eruit ziet, welke invloed het werk daarop heeft, hoe het zitgedrag veranderd is na hun pensioen of hoe ze denken dat dat gaat veranderen, welke factoren het zitgedrag beïnvloeden en of ze gezondheidseffecten ervaren van langdurig zitten.

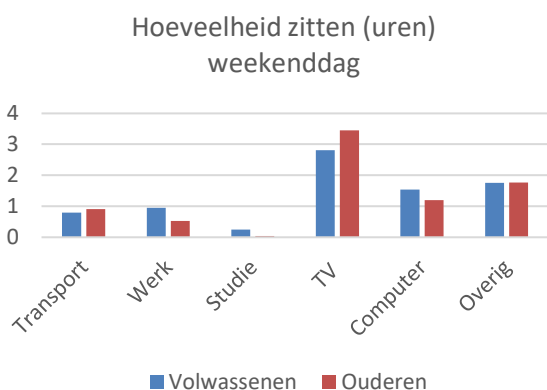
Resultaten

Hoeveelheid zitten

Figuur 1 laat zien dat volwassenen op een doordeweekse dag de meeste tijd zittend doorbrengen tijdens hun werk (2.93 uur) en TV kijken (2.25 uur). Op een doordeweekse dag zitten ouderen de meeste tijd tijdens TV kijken (3,16 uur). Op een weekenddag besteden zowel ouderen als volwassenen de meeste tijd zittend tijdens TV kijken (figuur 2).



Figuur 1: tijd (uren) besteed aan zittende activiteiten op een weekdag



Figuur 2: tijd (uren) besteed aan zittende activiteiten op een weekenddag

Zitgedrag en beweggedrag

De analyse van de gegevens uit de Gezondheidsmonitor laten een zwakke relatie zien tussen zittende activiteiten en beweegactiviteiten. De sterkste relatie is gevonden tussen zitten op het werk en beweging in vrije tijd.

Uit de interviews bleek dat mensen die voornamelijk zitten op werk dit compenseren door in hun vrije tijd meer te bewegen, hier is sprake van compensatie gedrag. Mensen met een actief beroep geven ook aan actief te zijn in hun vrije tijd, hier is sprake van generalisatie gedrag.

Daarnaast geven de meeste deelnemers aan niet bewust bezig te zijn om hun zitgedrag te verminderen, maar meer bezig zijn hun beweggedrag te verhogen. Ze zijn niet bewust bezig met de gevolgen die zitgedrag kan hebben op hun gezondheid. Dit komt door gebrek aan kennis over zitgedrag of omdat ze denken voldoende voordelen te halen uit veel beweging.

Quotes uit interviews

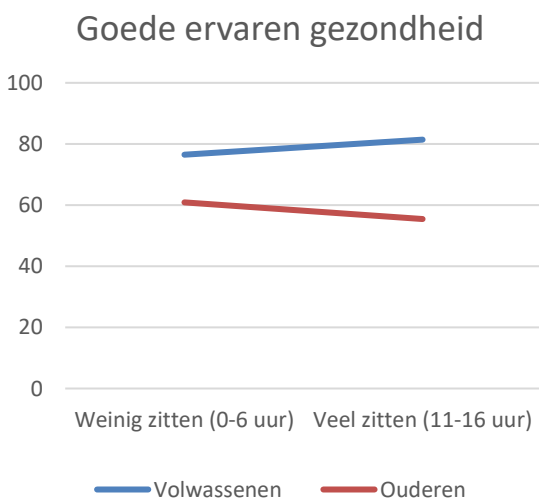
- 'Absoluut. Ik voel de noodzaak en de behoefte om thuis te bewegen als ik de hele dag op werk heb gezeten'. – Studentendecaan, voor pensioen
- 'Ik heb nooit bewust nagedacht over het verminderen van mijn zitgedrag toen ik met pensioen ging. Ik had wel het gevoel dat ik mijn fysieke activiteit wilde verhogen, dus ik kocht een elektrische fiets en ik ben meer gaan fietsen.' – Ambtenaar, na pensioen
- 'Ik probeer de gevolgen van langdurig zitten zoveel mogelijk te beperken door veel te bewegen. Fietsen, lopen, dus ik krijg de voordelen als gevolg van regelmatige lichaamsbeweging en daardoor zit ik minder.' – Leraar en directeur, na pensioen
- 'Ik weet niet wat de gevolgen van langdurig zitten zijn. Ik weet dat sporten goed voor je is. Als ik klachten krijg van langdurig zitten dan zal ik er meer bewust van zijn en er iets aan doen.' – Kantoorbaan, na pensioen

Factoren die zitgedrag beïnvloeden

Een belangrijke reden waarom mensen weinig willen zitten is hun gezondheid. Ze willen actief en gezond blijven. Op werk wordt veel gezeten, dus als ze meer vrije tijd krijgen na hun pensioen wil men die tijd op een actieve manier invullen. Het zitgedrag van de partner of vrienden kan stimulerend zijn om te bewegen, of juist meer te zitten. Anderen ervaren geen invloed vanuit hun sociale omgeving. Daarnaast werkt een natuurrijke omgeving als stimulans om te bewegen. Toegang tot faciliteiten zoals winkels of supermarkten in de buurt worden bewust met de fiets in plaats van met de auto bezocht. Tot slot ervaren mensen weinig verandering in hun gemoedstoestand door langdurig zitten, ze ervaren vooral effecten als ze minder bewegen.

Zitgedrag en ervaren gezondheid

Hoeveel iemand zit heeft invloed op de ervaren gezondheid. Bij ouderen is te zien dat zij hun gezondheid gemiddeld als slechter ervaren, naarmate zij meer zitten. Opvallend is dat dit bij volwassenen andersom is; zij beoordelen hun gezondheid gemiddeld vaker beter, naarmate zij meer zitten.



Figuur 3: aantal mensen (%) met een goede ervaren gezondheid. Wat is de relatie tussen zitgedrag en ervaren gezondheid?

Conclusie

Belangrijkste uitkomsten

Zitten op het werk en TV kijken dragen het meeste bij aan zitgedrag. Mensen die veel zitten op werk willen bewegen in hun vrije tijd (compensatie gedrag). Mensen die weinig zitten op het werk willen ook bewegen in hun vrije tijd (generalisatie gedrag). De vraag is of dit gedrag bewust plaatsvindt. Dit onderzoek laat zien dat het onderscheid tussen 'veel zitten' en 'weinig bewegen' onduidelijk is: de meeste mensen zijn zich niet bewust van de negatieve gevolgen van zitgedrag. Mensen zijn meer bezig met hun hoeveelheid beweging. Ouderen ervaren hun ervaren gezondheid als positiever als ze minder zitten. Opvallend is dat dit bij volwassenen andersom is, zij ervaren hun gezondheid positiever als ze juist meer zitten.



Aanbevelingen

- Voorzie informatie over zitgedrag en de bijkomende gevolgen
- Voorzie informatie dat 'weinig beweging' en 'langdurig zitten' twee verschillende typen gedrag zijn met ieder eigen gevolgen
- Stimuleer mensen minder vaak te zitten door de toegankelijkheid naar faciliteiten te vergroten zoals winkels of supermarkten
- Promoot de mogelijkheden in de omgeving om geen lange tijden te zitten, zoals natuurrijke gebieden, fietspaden of wandelroutes
- Promoot in de werkomgeving factoren die langdurig zitten onderbreken, zoals sta-bureaus, toegang tot trappen, of fietsstoelen

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Maud Daemen, Masterstudent Health, Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences (FHML) van de Universiteit Maastricht gedurende de periode mei-juni 2019 & april-juni 2020, onder begeleiding van Nicke Rutten en KlaasJan Hajema (GGD Zuid Limburg) en Stef Kremers (Universiteit Maastricht).

Meer info?

Deze factsheet is een samenvatting van de master thesis: 'The relationship between sedentary behavior, physical activity and perceived health among adults and elderly in the Netherlands: using a mixed-methods approach' van Maud Daemen. Met deze scriptie heeft Maud Daemen de Catharina Pijls Aanmoedigingsprijs 2020 gewonnen; een prijs voor een excellente masterthesis op het gebied van de gezondheidswetenschappen.

Kijk op:
www.ggdzl.nl of www.academischewerkplaatslimburg.nl
of schrijf naar acdemischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg (088 - 8805000)

Heerlen, november 2020