



Zitten in Limburg

Een exploratief onderzoek naar zitgedrag in 31 Limburgse gemeenten

Aanleiding

Zitten is een nog relatief onbekend thema als risicofactor van een gezonde leefstijl. Langdurig zitten (sedentair gedrag) lijkt gezondheidsrisico's te geven, onafhankelijk of iemand voldoende sport en/of beweegt. Hoe meer men op een dag zit, hoe groter de kans dat een of meerdere van de volgende ziekten zich ontwikkelen: hart-en-vaatziekten, overgewicht en obesitas, diabetes type II en mentale stoornissen zoals depressies en angststoornissen. Verder kan overmatig en langdurig zitten mobiliteitsklachten geven en leiden tot eerder overlijden. Aangezien nog geen onderzoek is gedaan naar het zitgedrag van Limburgers, is dit onderzoek een eerste stap om hier meer inzicht in te krijgen.

Vraagstelling

Wat is precies onderzocht?

Dit is het eerste onderzoek naar zitgedrag bij volwassenen en ouderen in Limburg. Het onderzoek richt zich daarom op enkele algemene vragen.

1. Hoeveel uur zitten Limburgers en is er een verschil naar leeftijd?
2. Is er een verschil in aantal uur zitten tussen inwoners van de regio's en de gemeenten?
3. Heeft zitgedrag een invloed op overgewicht en obesitas in Limburg?
4. Heeft zitgedrag een invloed op kwaliteit van leven in Limburg?

Methode

Hoe is dit onderzoek uitgevoerd?

Zitgedrag is in Limburg voor het eerst gemeten met de gezondheidsmonitor van 2016 van de GGD Zuid Limburg en de GGD Limburg-Noord. De gezondheidsmonitor is een vragenlijst die elke vier jaar afgenomen wordt, bij volwassenen en ouderen, om gezondheid en risicofactoren in kaart te brengen. De vragenlijst is gestuurd naar mensen die aan de volgende criteria voldoen: (1) Woonachtig in een van de 31 Limburgse gemeenten, (2) De persoon woont zelfstandig, (3) De persoon heeft een leeftijd van 17 jaar of ouder. De respons was 41,5 % (61.299 personen).

De vragen naar zitten zijn overgenomen uit de nationale leefstijlmonitor (zie www.rivm.nl/leefstijlmonitor). Er zijn zes vragen waarmee het aantal uur zitten is gemeten (zie tabel 1). De vragen

hebben betrekking op verschillende activiteiten waarbij personen hebben kunnen aangeven hoeveel uur en minuten ze per specifieke activiteit gemiddeld zitten. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen zitten op doordeweekse dagen en op weekenddagen. Er is (nog) geen duidelijke norm of richtlijn voor zitgedrag. Het advies van de Gezondheidsraad is om langdurig zitten te voorkomen (Gezondheidsraad, 2017).

Tabel 1: Vragen uit de gezondheidsmonitor per categorie zitten

Vervoer: zitten in auto, trein of bus	TV: thuis televisie kijken	Studie: studeren thuis of op school
Werk: achter een bureau of computer/tablet voor werk	Recreatief computer-gebruik (of tablet)	Overig vrije tijd: kletsen, eten, muziekinstrument bespelen, bioscoop-bezoek, etc.

In dit onderzoek wordt ook gekeken naar het verband tussen zitten en de onderwerpen overgewicht, obesitas en kwaliteit van leven. Overgewicht en obesitas worden berekend met de Body Mass Index (BMI). Dit is een maat die internationaal gebruikt wordt om een gezond of ongezond gewicht aan te geven. Kwaliteit van leven zegt iets over hoe een persoon zijn of haar lichamelijk, psychisch en sociaal functioneren ervaart. Veelgebruikte indicatoren voor kwaliteit van leven zijn: tevredenheid; ervaren gezondheid; beperkingen (functioneringsproblemen) en regie over eigen leven. Voor dit onderzoek is de SWLS gebruikt, de satisfaction with life scale (Diener et al, 1985).

Resultaten

Leeftijd en zitgedrag

Gemiddeld zitten Limburgers 8,6 uur per dag. Volwassenen (19-64 jaar) zitten gemiddeld 8,8 uur per dag en ouderen (vanaf 65 jaar) 7,7 uur per dag. TV kijken levert de grootste bijdrage aan zitten, werk is

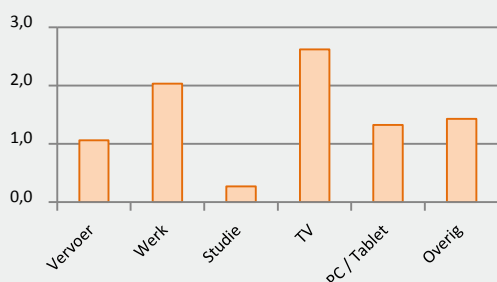


ook een activiteit die een grote bijdrage levert aan zitten (zie figuur 1). Zitten tijdens school of studie levert de kleinste bijdrage en is vooral relevant voor jongvolwassenen.

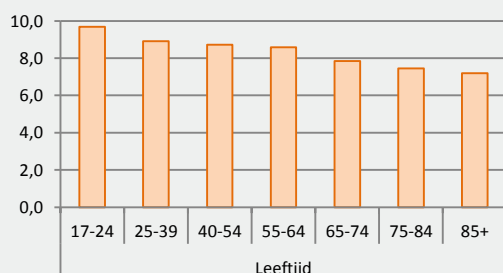
Het grootste verschil tussen volwassenen en ouderen komt naar voren in: werk (2,4 - 0,7) en tv kijken (2,4 - 3,2).

Voor het in kaart brengen van de relatie tussen leeftijd en het aantal uren zitten per dag is de populatie in zeven verschillende leeftijdscategorieën verdeeld (zie figuur 2). Het aantal uur zitten ligt tussen 7,2 (85+) en 9,7 (17-24 jaar). Over het algemeen neemt zitten af met een toename van leeftijd.

Figuur 1: Gemiddeld aantal uur per dag zitten per activiteit



Figuur 2: Gemiddeld aantal uur per dag zitten naar leeftijd

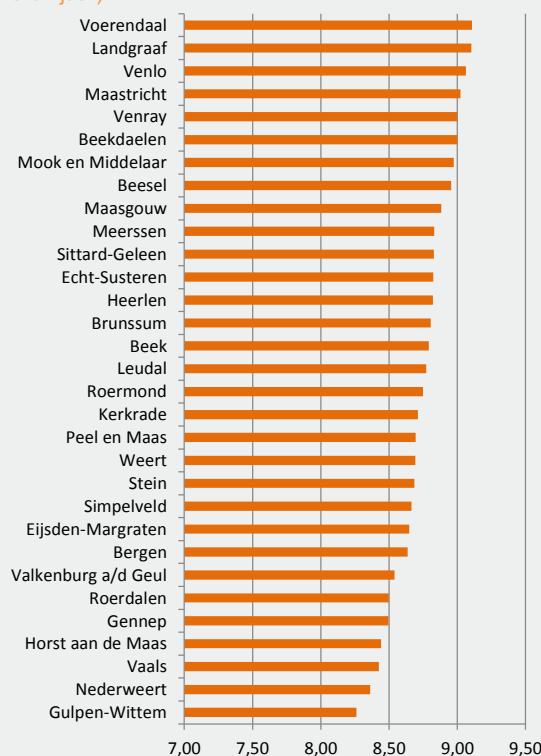


Zitgedrag per regio en gemeente

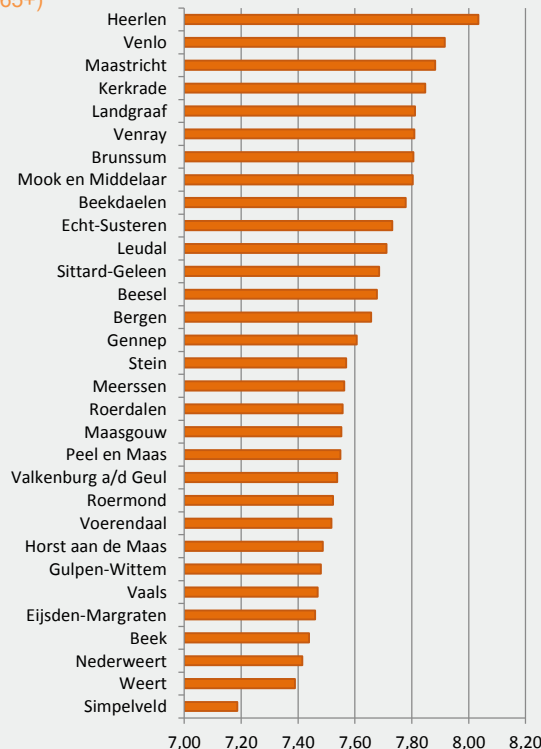
In Limburg is bijna geen verschil tussen de regio's. In Noord- en Midden-Limburg zitten volwassenen gemiddeld 8,8 uur per dag, terwijl in Zuid-Limburg dit 8,9 uur per dag is. Voor ouderen is dit 7,7 uur per dag voor Noord- en Midden-Limburg en 7,8 uur per dag voor Zuid-Limburg.

Tussen de gemeenten zijn er wel duidelijke verschillen in het aantal uur dat men zit (zie figuur 3 en 4). Het gemiddeld aantal uur zitten voor volwassenen is het laagst in de gemeente Gulpen-Wittem en Nederweert en het hoogste in de gemeente Landgraaf en Voerendaal (van 8,3 tot 9,1 uur). Voor ouderen is het aantal uur zitten per dag het laagst in Simpelveld en Weert en het hoogst in Venlo en Heerlen (van 7,2 tot 8,0 uur).

Figuur 3: Gemiddeld aantal uur per dag zitten per gemeente (19-64 jaar)



Figuur 4: Gemiddeld aantal uur per dag zitten per gemeente (65+)



De invloed van zitten op overgewicht en obesitas

Volwassenen en ouderen hebben een grotere kans op overgewicht wanneer men langer zit. Ook voor obesitas wordt dit verband gevonden: volwassenen en ouderen die langer zitten hebben vaker obesitas.

De invloed van zitten en bewegen op kwaliteit van leven

Hoeveel iemand zit per dag heeft geen effect op hoe mensen hun leven beoordelen. Hoeveel iemand beweegt heeft daarentegen wel invloed op de kwaliteit van leven. Degenen die voldoende bewegen zijn vaker tevreden over hun leven. Inactieven (die op niet één dag van de week voldoende bewegen) zijn het vaakst ontevreden (16%), bij semi-actieven en normactieven is dit 9% en 7%.

is niet duidelijk waarom het aantal uren zitten zoveel afneemt naarmate men ouder wordt, mogelijk dat de vraagstelling lastig te interpreteren was voor ouderen.

Conclusie

Over het algemeen zitten mensen in Limburg 8,6 uur per dag, dit is vergelijkbaar met het landelijk gemiddelde van 8,7 (RIVM, 2016). Het aantal uren zitten is gerelateerd aan de leeftijd: hoe ouder men is, hoe minder men per dag zit. De leeftijdsgroep die het meest zit zijn jongvolwassenen (17-24 jaar) en de groep die het minst zit is de groep van 85+. Jongvolwassenen zitten voornamelijk tijdens de studie, volwassenen voornamelijk tijdens werkuren en ouderen zitten het meest tijdens tv kijken. Tussen Limburgers in de regio's Noord- en Midden-Limburg en Zuid-Limburg is er geen verschil. Het aantal uur zitten verschilt wel tussen de gemeenten. Mensen die veel zitten hebben een grotere kans op zowel overgewicht als obesitas. Zitten heeft geen directe invloed op de ervaren kwaliteit van het leven.

Aandachtspunten

In de Limburgse gezondheidsmonitor is voor de eerste keer het thema zitten meegenomen als onderdeel van de leefstijl. Dit eerste onderzoek heeft daarom een exploratief karakter. Het meten van zitten met een vragenlijst is moeilijk. Sommige zitactiviteiten zijn niet voor alle leeftijdsgroepen relevant. Bijvoorbeeld 'zitten tijdens studie' is eigenlijk alleen relevant voor jongvolwassenen. En de activiteit 'werk' zal in meer detail moeten worden bestudeerd. Op dit moment is de interpretatie alleen mogelijk dat men werk heeft of niet, maar niet wat voor soort werk. Ook



Aanbevelingen

De gevolgen van langdurig zitten zijn nog relatief onbekend bij het grote publiek. Daarom is het belangrijk om mensen te informeren over de risico's van overmatig en langdurig zitgedrag. Wanneer men meer bewust is van de gevaren van veel zitten, dan is men waarschijnlijk ook meer geneigd om alternatieve activiteiten te gaan zoeken.

Voorbeelden van alternatieven zijn: een afwisseling tussen zitten en staan of bewegen tijdens het werk; het promoten van actieve vormen van vervoer, zoals fietsen of lopen in plaats van de auto of de bus.

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Ruud Scheijen, Masterstudent Health Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences (FHML) van de Universiteit Maastricht gedurende de periode april - augustus 2018 onder leiding van Nicke Rutten en KlaasJan Hajema (GGD Zuid Limburg) en vanuit Universiteit Maastricht door Stef Kremers. Daarnaast hebben Femke Hamers en Tanja Dorresteyn van de GGD Limburg-Noord meegewerkt aan de totstandkoming van deze factsheet.

Literatuur

RIVM (2016). www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2016/Nederlanders_zitten_veel_jongeren_het_meest

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Gezondheidsraad (2017) Beweegrichtlijnen 2017.

Meer info?

Deze factsheet is een samenvatting van de masterthesis: *Sitting on Top of The World: A Cross-Sectional Study of Sedentary Behaviour and Physical Activity on Quality of Life and Obesity in Limburg* van Ruud Scheijen

Kijk op www.ggdzl.nl, www.academischewerkplaatslimburg.nl of schrijf naar academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon 088 880 5000.

Heerlen, maart 2019