

Amsterdam Public Health
research institute

GAAT U MAAR ZITTEN, IK KAN STAAN:

het belang van minder zitten en meer bewegen voor de volksgezondheid

Dr. Judith Jelsma | Datum: 6 april 2019





Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal 3x per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

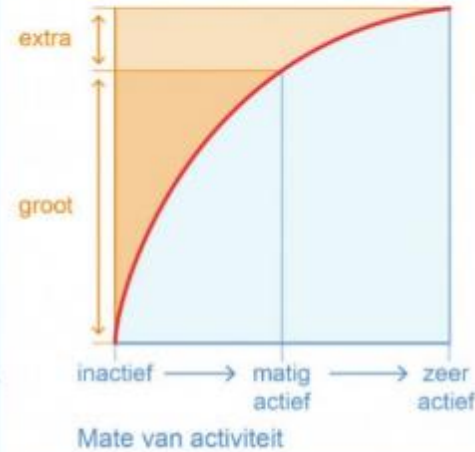


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen





Hoe (in)actief zijn we wereldwijd?

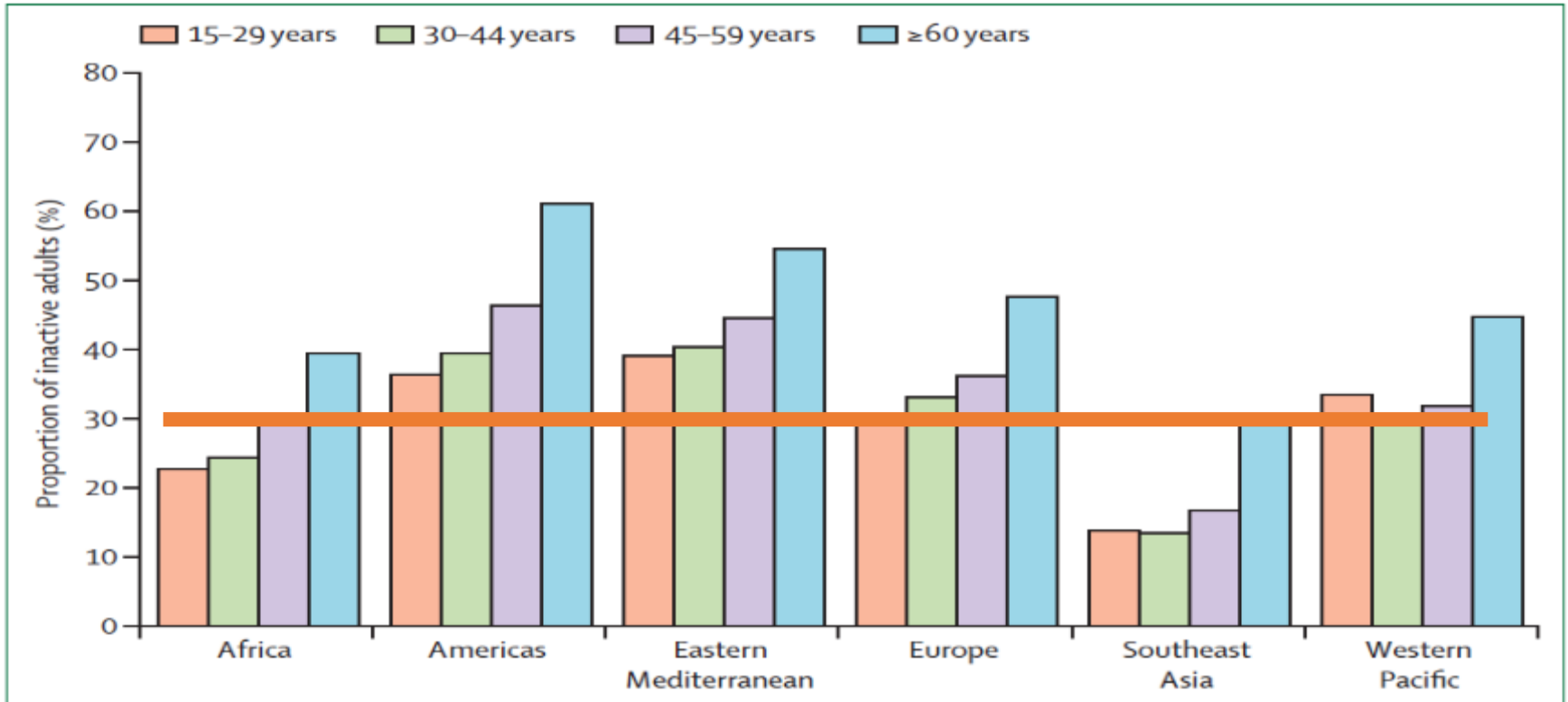
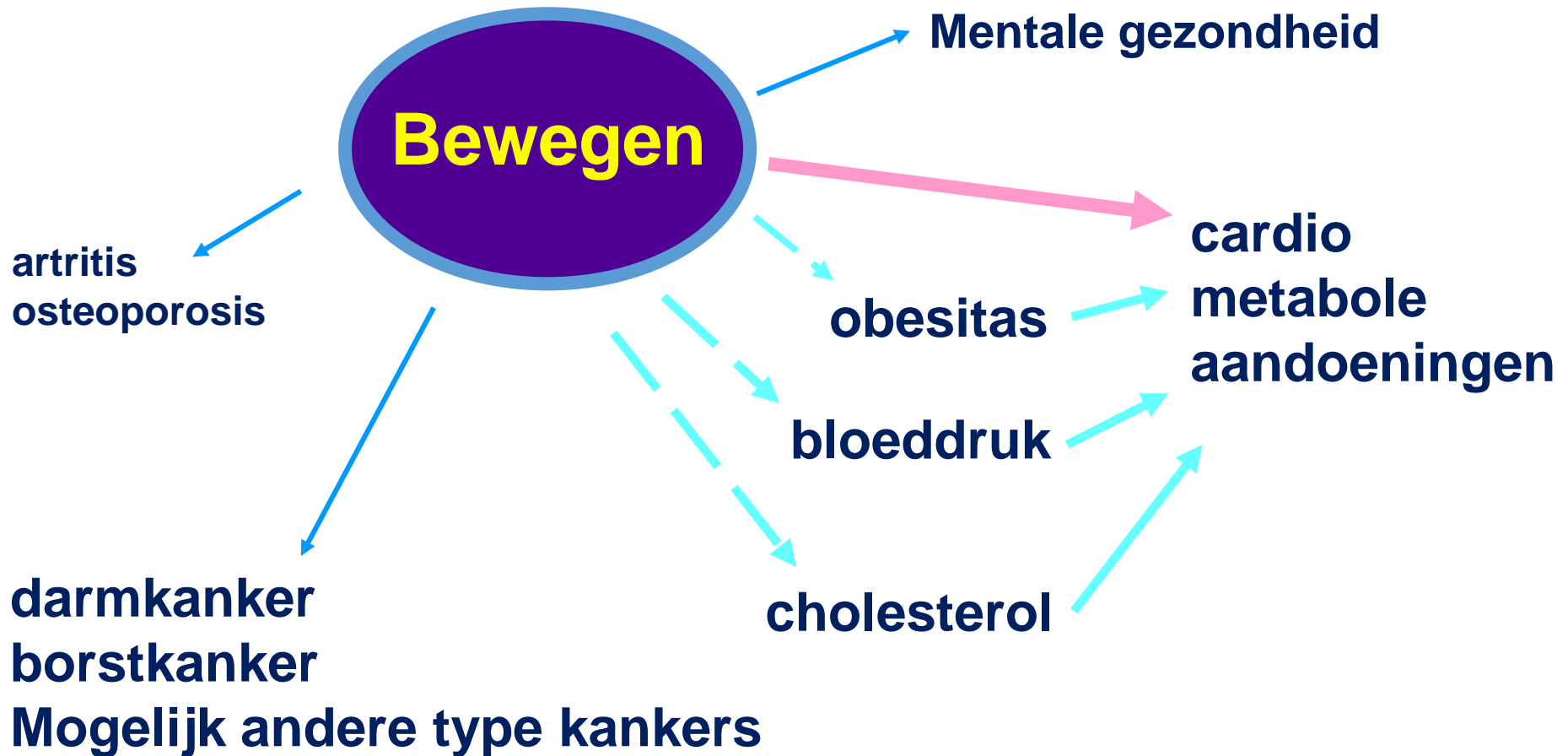


Figure 2: Physical inactivity in age groups by WHO region

Hallal et al., *The Lancet* 2012



Gezondheidsvoordelen van bewegen





Intensiteit van bewegen



Zitten
(<1.5 MET)

Lichte
activiteit
($1.5-3$ MET)

Middelmatige
activiteit
($3-6$ MET)

Zware
activiteit
(>6 MET)





Intensiteit van bewegen



Zitten
(<1.5 MET)

Lichte
activiteit
($1.5-3$ MET)

Middelmatige
activiteit
($3-6$ MET)

Zware
activiteit
(>6 MET)



Een actieve dag? Het leven van Homer Simpson



30 min



8 uur



30 min



30 min



4 uur

JA



Is zitten het nieuwe roken?

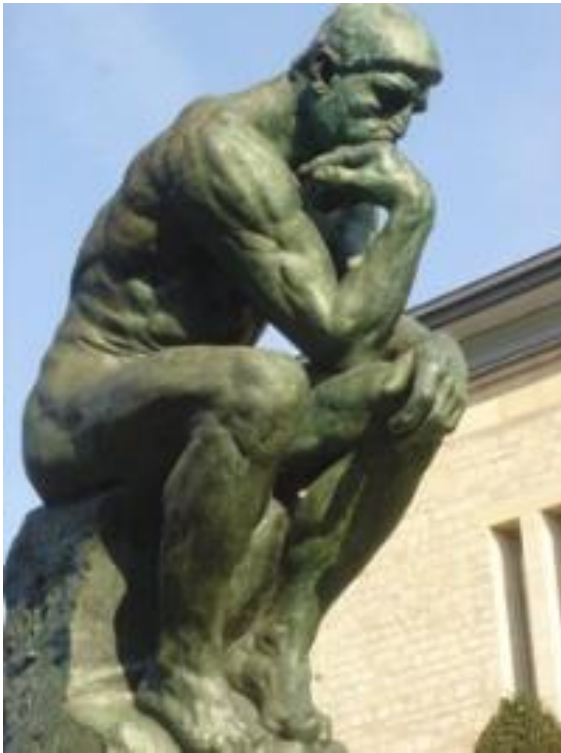
Staan: Ja

zitten: Nee





Gezondheidsnadelen van te veel zitten



Overgewicht / Obesitas

Hart en vaatziekten

Kanker

Type 2 diabetes

Overlijden

Back to Londen 1953

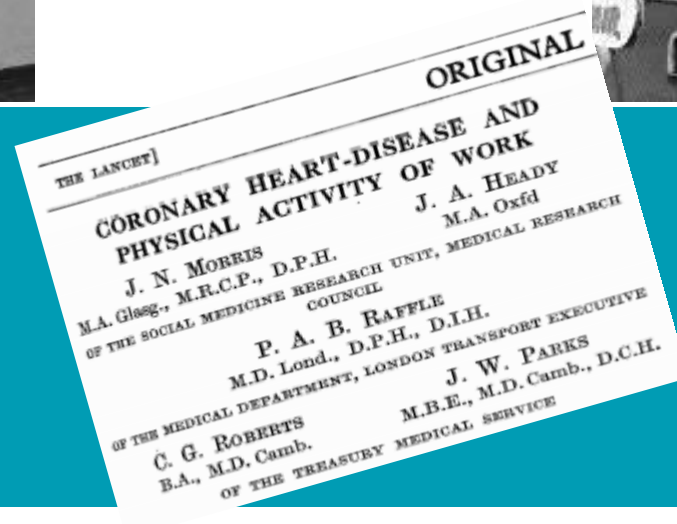


BUSCONDUCTEUR

VS



BUSCHAUFFEUR





Hoeveel zit u op een gemiddelde dag?



Zitten Nederlanders meer dan Duitsers?

Staan: Ja

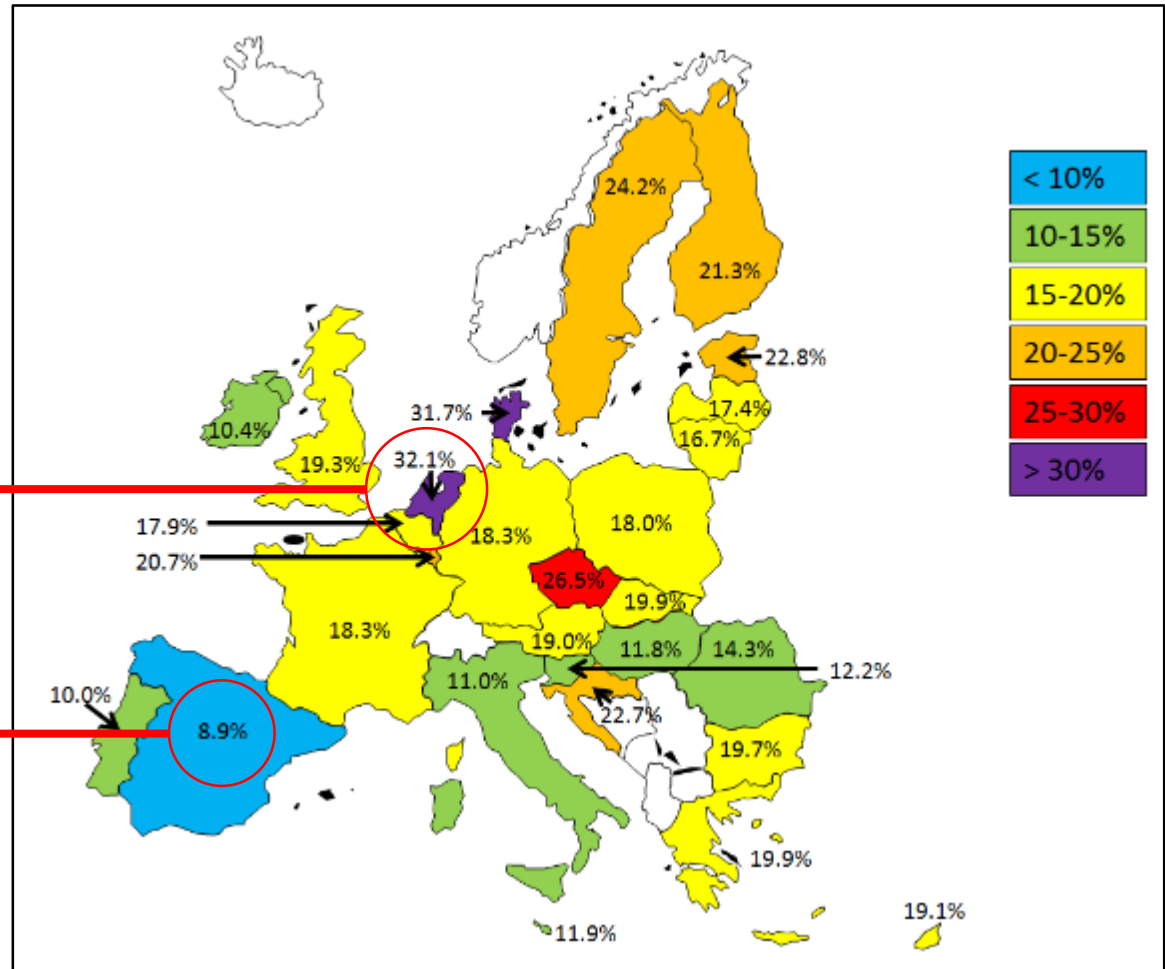
Zitten: Nee





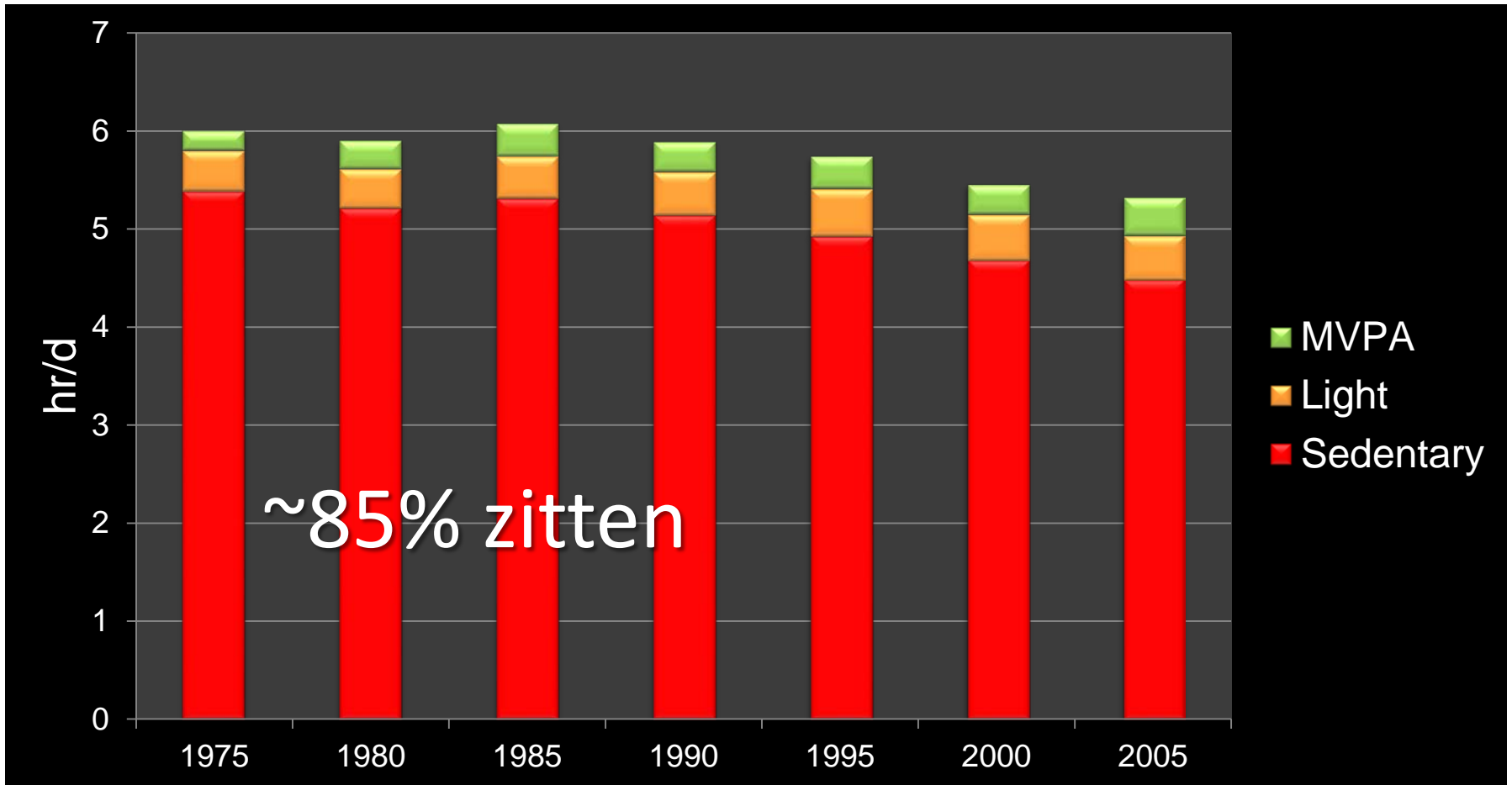
Europese ZIT kampioenschappen

Gemiddeld 18.5%
van de Europeanen
zit >7.5 uur per dag
(2013 data)





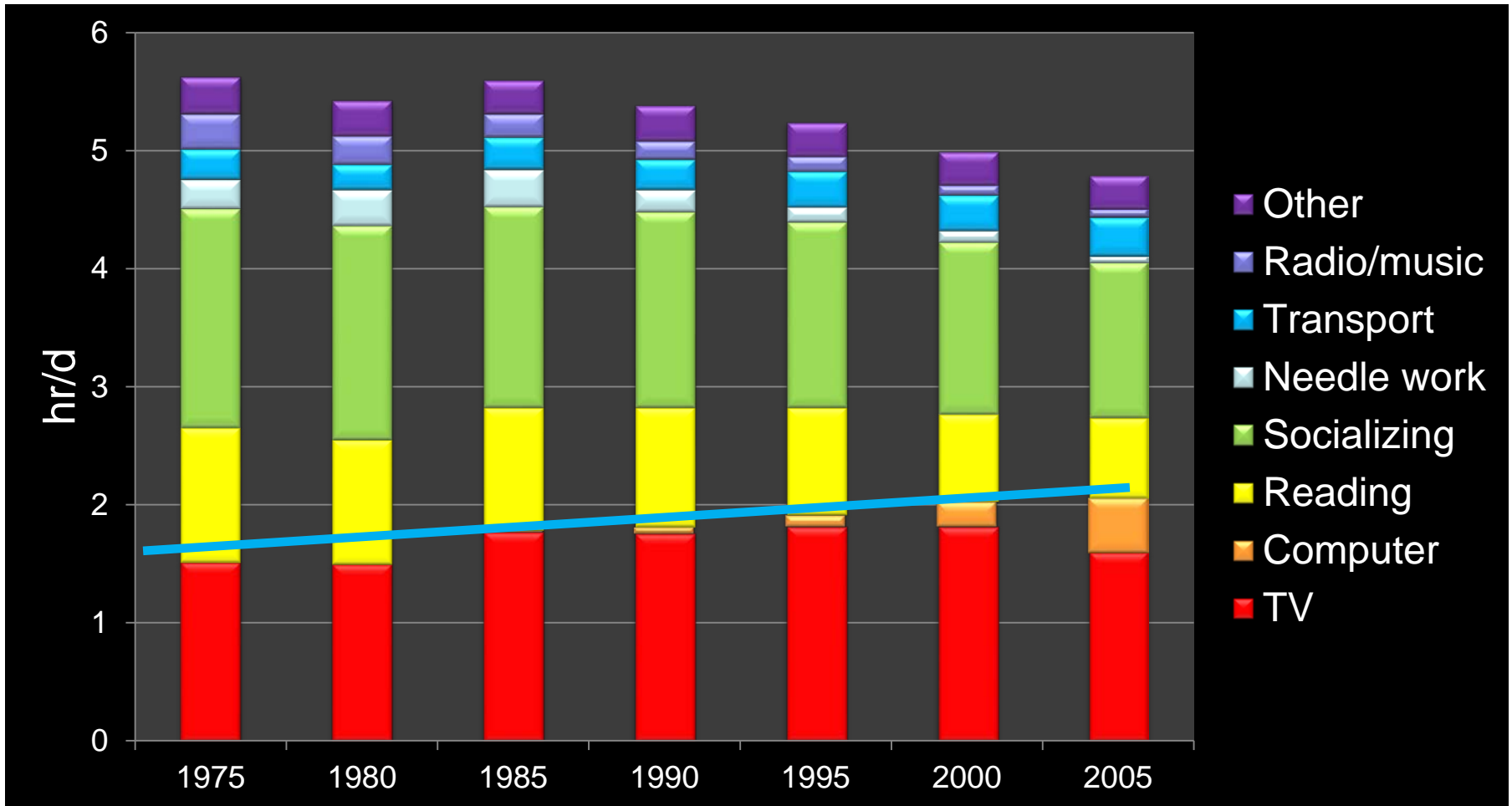
Beweeg intensiteit in de vrije tijd



van der Ploeg et al. AJPM 2013



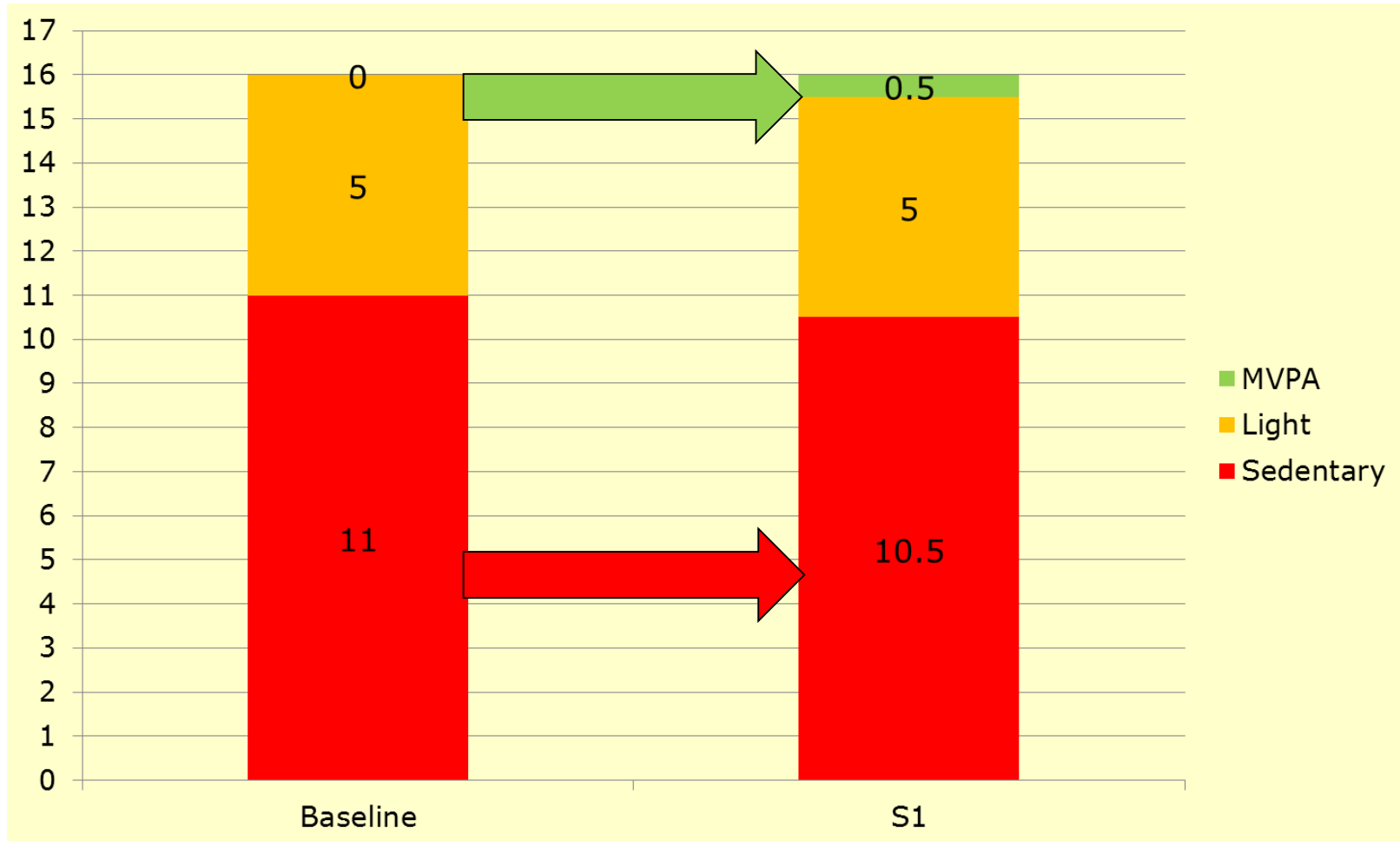
Zittende activiteiten in de vrije tijd



van der Ploeg et al. AJPM 2013

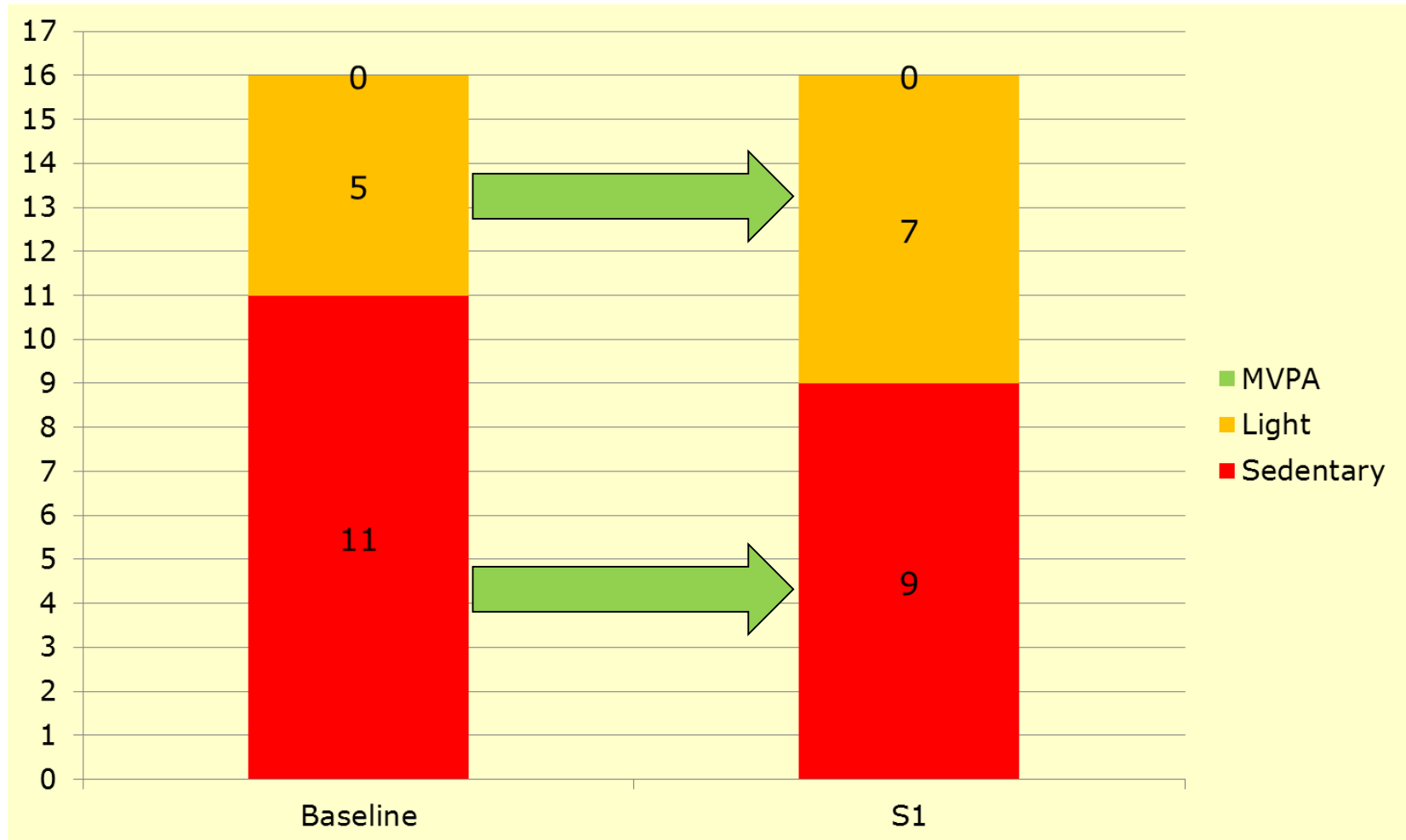


Verlagen van zittijd – scenario 1



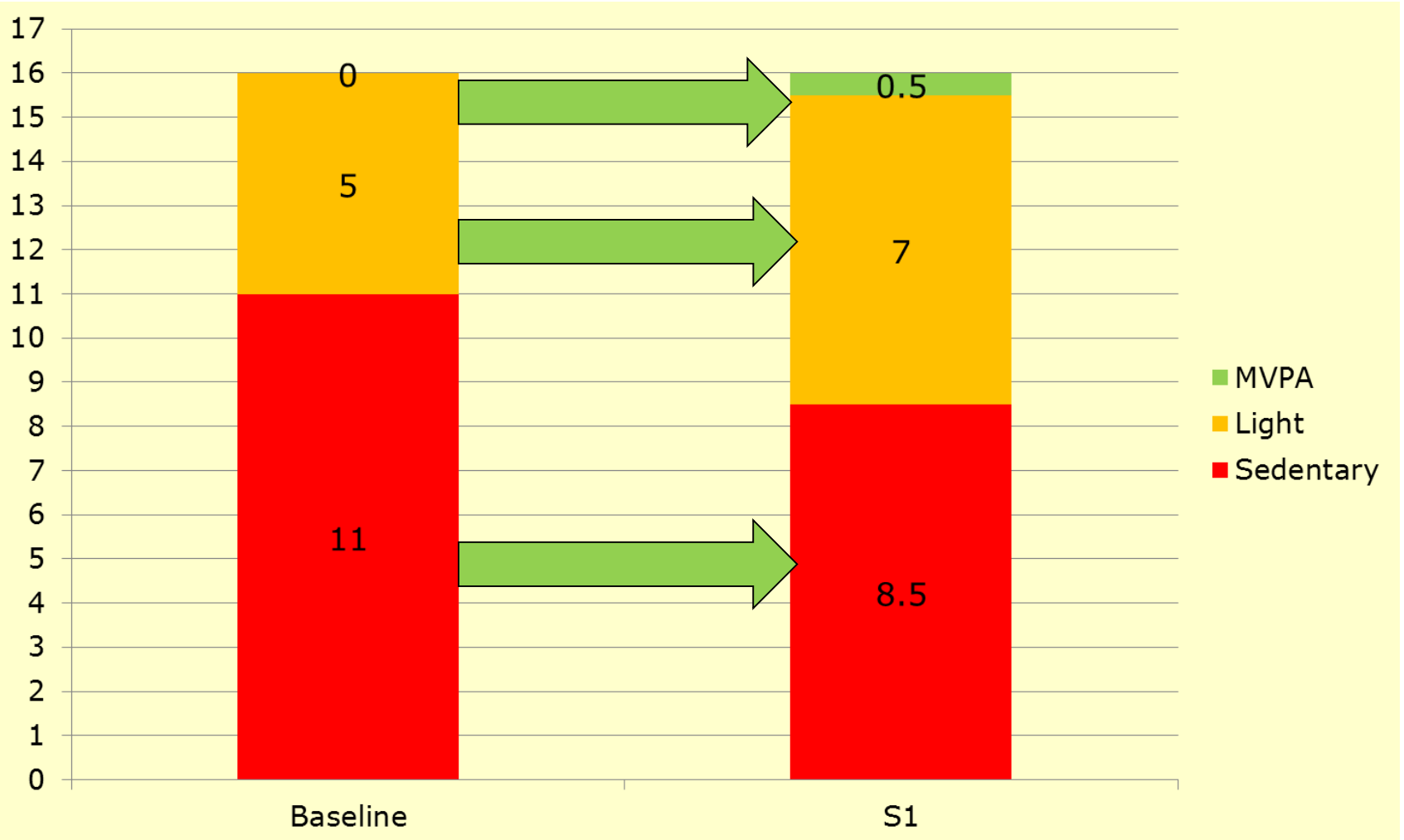


Verlagen van zittijd – scenario 2





Verlagen van zittijd – scenario 3





SUCCES

