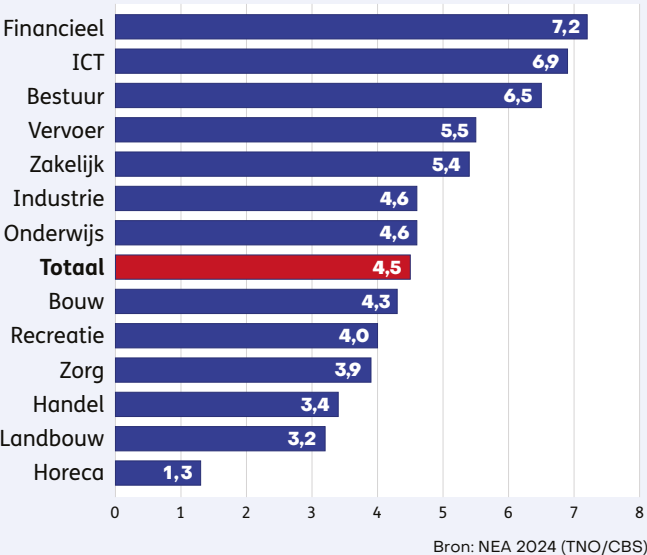


Hoeveel en waar komt het voor?

Sectoren

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



BRON: European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) 2024 EU-OSHA

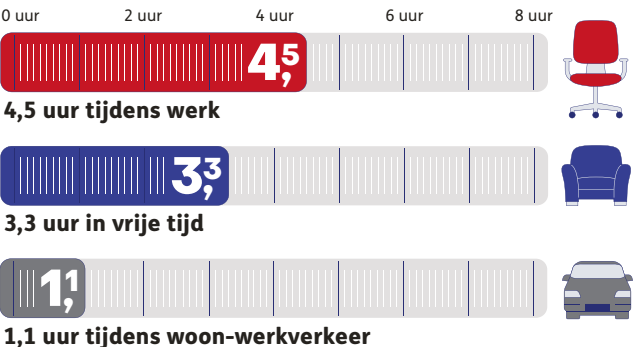
Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)

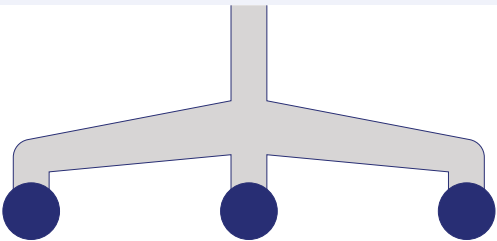


Zitten tijdens werk

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)



Zittijd

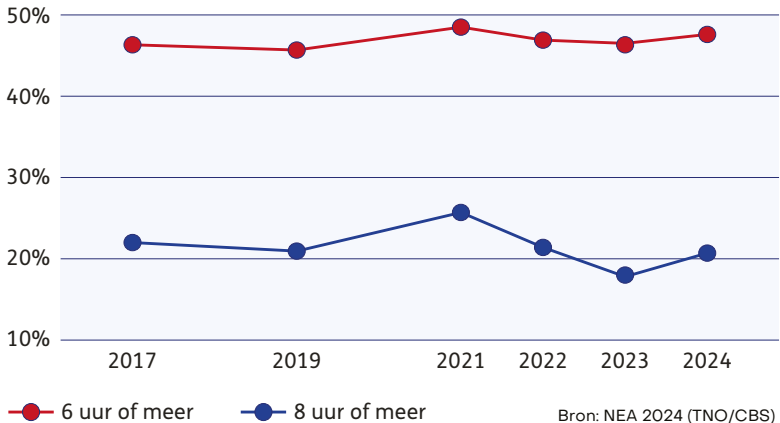


3,9 miljoen werknemers (48%) zit 6 uur of meer tijdens werk (per werkdag)

Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Zitten door de jaren heen

Percentage van gemiddelde zittijd op een werkdag tijdens werk:



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 zijn¹. Beroepen waarbij veel wordt gezeten noemen we zittende beroepen, dit zijn bijvoorbeeld chauffeurs of mensen met een kantoorbaan.

Hoeveel zitten we?

In 2024 zaten werknemers gemiddeld 8,7 uur per werkdag. Bijna de helft van het zitten doen werknemers tijdens werk: gemiddeld 4,3 uur. In de vrije tijd zitten werknemers gemiddeld 3,3 uur. De overige tijd van 1,1 uur is woon-werkverkeer².

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%³.

Trends in zittijd

Het percentage werkenden dat zes uur of meer zit tijdens het werk (op een werkdag) is tijdens de Coronapandemie toegenomen van 46% in 2019 tot 49% in 2021. Nu de pandemie weer voorbij is, zien we het percentage weer afnemen richting het niveau van voor de pandemie naar 47%². De piek is vooral te verklaren doordat mensen met een fysiek beroep thuis zittend werk hebben gedaan tijdens de pandemie en dat dit nu niet meer nodig is.

Verder zien we in Europa een trend van toegenomen thuiswerken na de pandemie⁴. Werknemers die ook of

doorgaans thuiswerken zitten tijdens hun werkdag gemiddeld langer dan werknemers die altijd op locatie werken: 6,3 uur tegenover 3,0 uur per dag. De werknemers die 60-80% van de werktijd thuis werken, zitten het meest, namelijk 7,1 uur⁵.

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 verhoogt langdurig zitten de kans op het krijgen van diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker⁷. In Nederland zit driekwart van de mensen 8 uur of langer op een dag, waardoor relatief veel mensen eerder genoemde aandoeningen krijgen ten gevolge van langdurig zitten. Dit gaat gepaard met hoge zorgkosten en relatief veel mensen die vroegtijdig overlijden ([whitepaper zittend werk](#))⁷. Er is weinig goed onderzoek gedaan

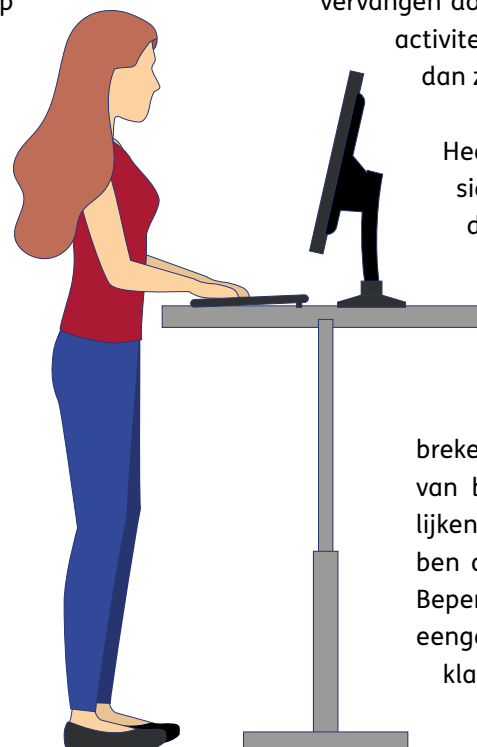
naar een relatie tussen langdurig zitten en het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen en banden).

Richtlijn of advies

In Nederland gelden voor volwassenen de volgende algemene beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad⁸:

- 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 op⁹.

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, bijvoorbeeld ieder half uur, te onderbreken met staan, lopen of andere vormen van bewegen. Deze (korte) onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op het risico op hart- en vaatziekten¹⁰. Beperk het staan tot maximaal 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 beste¹¹. TNO ontwikkelde twee online hulpmiddelen om minder zitten en meer bewegen op het werk te stimuleren. [De checklist voor medewerkers](#) om inzicht en adviezen te krijgen over eigen zitgedrag en het [stappenplan voor werkgevers](#) om een complete aanpak te ontwikkelen voor en met medewerkers.

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 zitten¹². 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 is¹³.



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 volgen¹⁴.

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 overleg-tijd, 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. MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.
2. [NEA 2024](#) (TNO/CBS).
3. Special Eurobarometer 525, report: sport and physical activity, 2022.
4. First findings of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER), EU-OSHA, 2024.
5. Zitgedrag op werkdagen, S. van Bronswijk & W. Gielen. CBS, 2025.
6. Gezondheidsraad; Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines, 2017.
7. Renaud L., e.a., [Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten](#), whitepaper TNO, 2024.
8. [Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad](#). Gezondheidsraad, 2017.
9. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). WHO, 2020.
10. Bellettiere J., e.a. Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. PLoS One, 2017.
11. Shrestha N., e.a. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database Syst Rev, 2018.
12. Rouyard T., e.a. Effects of workplace interventions on sedentary behaviour and physical activity: an umbrella review with meta-analyses and narrative synthesis. The Lancet Public Health, 2025.
13. Renaud L.R.; Reducing sitting time in office workers, proefschrift Amsterdam UMC, APH Research institute, 2020.
14. Van der Put, A. Gezond op het werk. De rol van de werkomgeving in gezondheidsbevordering op het werk, proefschrift Universiteit Utrecht, 2023.