

Minder zitten en meer bewegen

Uit de laatste cijfers (TNO, 2025) blijkt dat we in Nederland gemiddeld 8,9 uur op een werkdag zittend doorbrengen. Bij kantoorberoepen kan daar zelfs nog een paar uur bij worden opgeteld. Het besef dat een groot deel van de zittijd tijdens werk voorkomt en dus ook op de werkplek moet worden aangepakt, wordt steeds groter. Niet alleen vanwege de bekende gezondheidsrisico's van langdurig zitten, zoals een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, verschillende soorten kanker en vroegtijdig overlijden (Renaud et al., 2024), maar ook omdat organisaties zoeken naar manieren om vitaliteit en productiviteit op een duurzame manier te verbeteren. Het doorbreken van de zitgewoonte vraagt om meer dan individuele goede voornemens. Het vereist een systeemaanpak waarin fysieke, technologische, sociale en organisatorische componenten samenkomen en werkgevers en werknemers samenwerken. In de praktijk blijkt deze verandering weerbarstig.

Menselijk gedrag is diep verankerd in routines, context en sociale normen, waardoor zitgedrag niet eenvoudig te doorbreken is. Duurzame gedragsverandering vraagt om inzicht in waar de belangrijkste knelpunten liggen en welke gedragsmatige, omgevings- en organisatorische factoren dit gedrag in stand houden. Juist daarom richt dit dossier zich expliciet op de praktijk en zoomen we in op het tweewebbrengen van concrete, blijvende veranderingen in zitgedrag.

In het laatste nummer van 2025 van het *Tijdschrift voor Human Factors* is een literatuurstudie gepubliceerd over de kortetermijneffecten van minder zitten en meer bewegen op de werkvloer (Tan et al., 2025). Deze literatuurstudie was onderdeel van een groter project waarin het uiteindelijke doel het ontwikkelen van twee webtools was. Voor werkgevers is er een stappenplan ontwikkeld om beweginginterventies strategisch vorm te geven: het BOK (bewegen op kantoor) stappenplan. Voor werknemers is er een korte online checklist ontwikkeld die inzicht geeft in hun eigen zit- en beweeggedrag. Deze gaat gepaard met simpele direct toepasbare adviezen om minder te zitten en meer te bewegen op een werkdag: de 'Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk'. Beide TNO-tools worden in het eerste artikel van dit dossier beschreven door Giulio Tan, Luuk Bouwens en Marjolein Douwes.

Waar de webtools handvatten bieden voor ondersteuning van minder zitten en meer bewegen op het werk, verkent het tweede dossierartikel een specifieke technologische benadering. De digitale interventie Click2Move biedt een breed inzetbare strategie om 'sit less and move more' te stimuleren. Het artikel zet uiteen hoe een digitale interventie, in de vorm van een smartphoneapplicatie gekoppeld aan een beweeghorloge, een waardevolle aanvulling kan zijn op fysieke maatregelen, zoals een zitsta-bureau, door werknemers gedurende de dag subtiel en continu te ondersteunen in het maken van actievere keuzes. Bette Loef en Karin Proper van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) lichten het toe.

In het derde dossierartikel beschrijft Yannick de Korte van het Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCSB) praktijk-

voorbeelden van vier verschillende organisaties die elk op hun eigen manier stappen zetten richting een actievere werkdag. Deze voorbeelden laten zien dat er niet één ideale interventie of aanpak bestaat, maar dat verschillende interventies kunnen werken wanneer ze aansluiten bij de eigen werkcultuur. Samen bieden ze inspirerende voorbeelden van praktische, realistische en direct toepasbare manieren om zitgedrag in organisaties te doorbreken.

Referenties

- Renaud, L., Schurink, T. & Douwes, M. (2024). *Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten*. TNO Health & Work, Leiden. <https://monitorarbeid.tno.nl/publicaties/zittend-werk-stroomversnellervoor-de-pandemie-van-leefstijlziekten/>
- Tan, G., de Vries, A., Renaud, L., Bowdler, M., Douwes, M. (2025). Minder zitten, meer bewegen: Kortetermijneffecten van interventies op het werk. *Tijdschrift voor Human Factors*, 50(4), 14-18.
- TNO (2025). *Factsheet Zitten tijdens werk 2025*. TNO Health & Work, Leiden. <https://publications.tno.nl/publication/34645350/Lpg1Qn9U/TNO-2025-zitten-digi.pdf>

Over de gastredacteuren



MSc. G. Tan
Researcher
TNO, Health & Work
Leiden
giulio.tan@tno.nl



MSc. L. Bouwens
Researcher
TNO, Health & Work
Leiden



MSc. M. Douwes
Project manager/Senior Scientist
TNO, Health & Work
Leiden