



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Zitgedrag in Nederland

Ontwikkelingen tussen 2015 en 2021

RIVM-rapport 2022-0183

T.M. Schurink-van 't Klooster et al.



Zitgedrag in Nederland
Ontwikkelingen tussen 2015 en 2021

RIVM-rapport 2022-0183

Colofon

© RIVM 2023

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Het RIVM hecht veel waarde aan toegankelijkheid van zijn producten. Op dit moment is het echter nog niet mogelijk om dit document volledig toegankelijk aan te bieden. Als een onderdeel niet toegankelijk is, wordt dit vermeld. Zie ook www.rivm.nl/toegankelijkheid.

DOI 10.21945/RIVM-2022-0183

T.M. Schurink-van 't Klooster (auteur), RIVM
S. van Deemter (auteur), RIVM
M. Duijvestijn (auteur), RIVM
W. Wendel-Vos (auteur), RIVM

Contact:
W. Wendel-Vos
Levensloop & Gezondheid
wanda.vos@rivm.nl

Dit onderzoek werd verricht in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport / Directie Sport, in het kader van de kennisvraag 'Basistaken Sport en Bewegen' (V\030111).

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
Nederland
www.rivm.nl

Publiekssamenvatting

Zitgedrag in Nederland

Ontwikkelingen tussen 2015 en 2021

Als mensen lang zitten, hebben zij een grotere kans om eerder te overlijden, bijvoorbeeld aan hart- en vaatziekten. Het RIVM heeft daarom beschreven hoe veel uren verschillende groepen mensen in Nederland zitten per dag en wat ze dan doen. Mensen zijn door de jaren heen iets meer gaan zitten: van gemiddeld 8,7 uur per dag in 2015 naar gemiddeld 9,1 uur per dag in 2021. Op een doordeweekse dag zitten mensen meer dan op een weekenddag.

Mensen zijn meer gaan zitten tijdens werk. Verder zijn mensen meer vrijetijdsactiviteiten gaan doen waarbij ze zitten, zoals een computer, tablet of smartphone gebruiken en televisiekijken. Voorbeelden van andere zittende vrijetijdsactiviteiten zijn kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, een muziekinstrument bespelen en naar de bioscoop gaan. Mensen zijn juist minder gaan zitten tijdens school/studie. Alleen de groep hoger opgeleide jongeren is tijdens school/studie meer gaan zitten.

Groepen in de bevolking die door de jaren heen meer zijn gaan zitten, zijn onder andere vrouwen, ouderen vanaf 65 jaar, lager opgeleiden (ouder dan 25 jaar), mensen die minder dan 32 uur per week betaald werk doen, mensen met overgewicht en obesitas, en mensen die niet elke week sporten.

Van alle Nederlanders zitten hoogopgeleide jongeren (van 12 tot en met 24 jaar) het meest, gemiddeld 11,5 uur per dag. De resultaten kunnen handvatten geven voor beleid om het zitgedrag bij onder andere deze doelgroep te veranderen.

Kernwoorden: zitgedrag, zitten, vervoer, televisiekijken, school/studie, werk, computer/laptop/smartphone

Synopsis

Sedentary behaviour in the Netherlands

Developments between 2015 and 2021

People who spend considerable time in a seated position are at greater risk of premature death from conditions such as cardiovascular diseases. For this reason, RIVM has catalogued how many hours various segments of the Dutch population spend in a seated position every day and the activities they engage in during that time. Over the years, the number of hours spent in a seated position has gone up slightly from an average of 8.7 hours per day in 2015 to an average of 9.1 hours per day in 2021. On a weekday, people spent more time in a sedentary position than on a weekend day.

People are more sedentary during work. In addition, the cause of increased sedentary behaviour has been the growing number of hours spent engaged in sedentary leisure activities, such as the use of computer, tablet or smartphone or watching television. Other sedentary leisure activities are chatting, eating, reading, completing jigsaw puzzles, doing arts and crafts, playing a musical instrument and going to the cinema. In contrast, people are less sedentary during school/studying. Only the group of highly educated young people are more sedentary during school/studying.

Population segments among which sedentary behaviour has increased over the years include women, people aged 65 and over, less well-educated people (aged over 25), people who do paid work for less than 32 hours per week, overweight/obese people and people who do not play sports every week.

Of all Dutch population segments, highly educated young people (aged 12–24) spend the most hours in a sedentary position: 11.5 hours on average per day. The results can provide guidelines for policy to change sedentary behaviour in this target group, among others.

Keywords: sedentary behaviour, seating, transport, watching television, school/studies, work, computer/laptop/smartphone

Inhoudsopgave

Samenvatting — 9

1 Inleiding — 13

- 1.1 Aanleiding — 13
- 1.2 Onderzoeksvragen — 14

2 Methoden — 15

- 2.1 Databron — 15
- 2.2 Vragenlijst zitgedrag — 15
- 2.3 Indicatoren — 16
- 2.4 Achtergrondkenmerken — 16
- 2.5 Analyses — 18

3 Trend in zitgedrag — 21

- 3.1 Zitgedrag in de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder — 21
- 3.2 Zitgedrag naar geslacht — 22
- 3.3 Zitgedrag naar leeftijd — 23
- 3.4 Zitgedrag naar opleidingsniveau — 28
- 3.5 Zitgedrag naar gestandaardiseerd huishoudinkomen — 32
- 3.6 Zitgedrag naar migratieachtergrond — 34
- 3.7 Zitgedrag naar stedelijkheidsgraad — 36
- 3.8 Zitgedrag naar gemeentegrootte — 38
- 3.9 Zitgedrag naar gezinssamenstelling — 40
- 3.10 Zitgedrag naar maatschappelijke (arbeids)positie — 43
- 3.11 Zitgedrag naar aard van het werk — 46
- 3.12 Zitgedrag naar ervaren gezondheid — 47
- 3.13 Zitgedrag naar langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking — 49
- 3.14 Zitgedrag naar type beperking — 51
- 3.15 Zitgedrag naar gewicht — 55
- 3.16 Zitgedrag naar voldoen aan de Beweegrichtlijnen — 56
- 3.17 Zitgedrag naar wekelijks sporten — 58

4 Discussie en conclusie — 61

- 4.1 Onderzoeksvragen beantwoord — 61
- 4.2 Conclusie — 62
- 4.3 Discussie — 63
- 4.4 Kanttekeningen — 64
- 4.5 Aanbevelingen — 64

5 Literatuur — 67

Bijlage 1 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week — 69

Samenvatting

Langdurig zitten hangt samen met een hoger risico op vroegtijdige sterfte en overlijden aan hart- en vaatziekten. In dit rapport wordt het zitgedrag van verschillende groepen in de Nederlandse bevolking sinds 2015 beschreven. Achtergrondkenmerken die worden uitgesplitst, zijn geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, huishoudinkomen, migratieachtergrond, stedelijkheidsgraad, gemeentegrootte, gezinssamenstelling, maatschappelijke (arbeids)positie, aard van het werk, ervaren gezondheid, langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking, gewicht, voldoen aan de Beweegrichtlijnen en wekelijks sporten. Verdiepend hierop wordt ook de tijd besteed aan verschillende zitactiviteiten (zitten tijdens vervoer, werk, school/studie, thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone, televisiekijken en andere vrijetijdsactiviteiten) beschreven. Hierbij zijn de volgende onderzoeksvragen beantwoord:

Is er een verandering in zitgedrag te zien over de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

Voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is door de tijd heen een stijgende trend te zien in het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, namelijk van 8,7 uur in 2015 naar 9,1 uur in 2021. Een stijgende trend is zowel op doordeweekse dagen als op weekenddagen te zien.

Is er per zitactiviteit een verandering in zitgedrag te zien in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

Voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is voor zitten tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone thuis, tijdens televisiekijken, tijdens werk en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten een stijgende trend door de tijd heen te zien. Daarentegen is voor zitten tijdens school/studie een dalende trend door de tijd heen te zien. Voor zitten tijdens vervoer blijkt geen trend door tijd heen te zijn.

Is er een trend in zitgedrag te zien over de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor verschillende groepen in de bevolking?

Groepen in de bevolking die door de jaren heen meer zijn gaan zitten zijn:

- vrouwen,
- volwassenen en ouderen;
- lager en middelbaar opgeleiden (ouder dan 25 jaar);
- mensen met een lager huishoudinkomen (kwintiel 2);
- mensen zonder een migratieachtergrond;
- mensen die in een kleinere gemeente wonen;
- alleenstaanden van 40 jaar of ouder en koppels met en zonder thuiswonende kinderen;

- mensen met betaald werk voor minder dan 32 uur; gepensioneerden, mensen die arbeidsongeschikt, werkloos of werkzoekend zijn en vrijwilligers;
- mensen met een ervaren gezond "slecht/zeer slecht", "gaat wel" of "goed";
- mensen met een chronische aandoening;
- mensen met overgewicht of obesitas;
- mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen;
- mensen die niet wekelijks sporten.

Daarentegen zijn jongeren, studenten/scholieren en mensen met een zeer goede ervaren gezondheid minder gaan zitten in de loop van de tijd.

Is de trend in zitgedrag in de loop van de tijd verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

Binnen achtergrondkenmerken in de bevolking, zijn de volgende groepen meer gaan zitten door de tijd heen dan de andere groepen binnen het achtergrondkenmerk:

- vrouwen;
- oudere leeftijdsgroepen (65 t/m 79 jarigen en 80-plussers);
- lager opgeleiden (≥ 25 jaar);
- mensen met een lager huishoudinkomen (kwintiel 2);
- koppels met of zonder thuiswonende kinderen;
- vrijwilligers;
- mensen met een goede ervaren gezondheid;
- mensen met overgewicht en obesitas;
- mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen;
- mensen die niet wekelijkse sporten.

Is per activiteit de trend in zitgedrag in de loop van de tijd verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

De meeste van de bovenstaande groepen zijn meer televisie gaan kijken of meer andere zittende vrijetijdsactiviteiten gaan doen, zoals kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, muziekinstrument bespelen, bioscoopbezoek ten opzichte van de andere groepen binnen een achtergrondkenmerk.

Zijn er in 2021 binnen achtergrondkenmerken bepaalde groepen die meer zitten dan andere groepen?

De volgende groepen zaten in 2021 het meeste (binnen achtergrondkenmerken):

- mannen;
- 18 t/m 34 jarigen;
- hoger opgeleiden;
- mensen met het hoogste huishoudinkomen (kwintiel 5);
- mensen zonder een migratieachtergrond;
- mensen die in zeer sterk stedelijke gebieden wonen;
- mensen die in een G21 gemeente wonen;
- alleenstaanden (<40 jaar);
- scholieren/studenten;
- mensen die zittend werk uitvoeren;

- mensen met een goede gezondheid;
- mensen met obesitas;
- mensen die geen langdurige aandoening en lichamelijke beperking hebben;
- mensen die wekelijks sporten.

Ter conclusie, over de tijd was een stijgende trend te zien in het totale aantal uren zitten, met name tijdens werk, tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone thuis, tijdens televisie kijken en tijdens andere zittende vrijetijdsactiviteiten (bijvoorbeeld kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, muziekinstrument bespelen, bioscoopbezoek). Dit kan mogelijk gedeeltelijk verklaard worden door de maatregelen als gevolg van de coronapandemie, maar niet geheel, omdat de stijging al voor de pandemie werd ingezet.

Jongeren die een hogere opleiding gevolgd hebben (12 t/m 24 jaar) brengen van alle groepen in de Nederlandse bevolking het grootste aantal uren zittend door in 2021, namelijk 11,5 uur per dag.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Langdurig zitten hangt samen met een hoger risico op vroegtijdige sterfte en overlijden aan hart- en vaatziekten.¹ Daarom is de aanbeveling "voorkom veel stilzitten" in de Beweegrichtlijnen opgenomen. De Beweegrichtlijnen zijn in 2017 door de Gezondheidsraad gepubliceerd (Figuur 1.1). Ook in de WHO-richtlijnen voor bewegen en sedentair gedrag wordt aanbevolen om de hoeveelheid tijd die sedentair wordt doorgebracht te beperken.² In Nederland worden de richtlijnen van de Gezondheidsraad gebruikt.



Figuur 1.1 Beweegrichtlijnen

Omdat zitten een belangrijke risicofactor is voor gezondheid wordt sinds 2015 het zitgedrag van de Nederlandse bevolking tweejaarlijks gemeten in de aanvullende module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor.³ Zitgedrag (ook wel sedentair gedrag) is een van de twintig kernindicatoren sport en bewegen.⁴ Zitgedrag omvat "elk gedrag in wakkere staat dat wordt gekenmerkt door een energieverbruik $\leq 1,5$ MET (metabool equivalent) terwijl men in een zittende of (half)liggende houding verkeert".^{5,6}

Omdat gegevens over zitgedrag al voor vier meetjaren zijn verzameld, is het mogelijk om naar de trend in zitgedrag over de jaren te kijken. Daarnaast is tijdens de coronapandemie, onder andere door het thuiswerken, steeds meer aandacht gekomen voor de gevaren van veel zitten en het belang van bewegen gedurende de dag. In dit rapport wordt het zitgedrag van verschillende groepen in de Nederlandse bevolking sinds 2015 beschreven. Verdiepend hierop wordt ook de tijd besteed aan verschillende zitactiviteiten beschreven.

1.2 Onderzoeksvragen

In dit rapport wordt antwoord gegeven op de volgende onderzoeksvragen:

1a) Is er een verandering in zitgedrag te zien in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

1b) Is er per zitactiviteit een verandering in zitgedrag te zien over de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

2a) Is er een trend in zitgedrag te zien in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor verschillende groepen in de bevolking?

2b) Is de trend in zitgedrag in de loop van de tijd verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

2c) Is per activiteit de trend in zitgedrag door de jaren heen verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

2d) Zijn er in 2021 binnen achtergrondkenmerken bepaalde groepen die meer zitten dan andere groepen?

2 Methoden

2.1 Databron

Voor dit rapport wordt gebruikgemaakt van gegevens uit de Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor, RIVM en Veiligheid NL in samenwerking met Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)³, van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 (Tabel 2.1).

Tabel 2.1 Aantal deelnemers per meetjaar van de Aanvullende Module Bewegen en Ongevallen van de Leefstijlmonitor

Meetjaar	N
2015	10.655
2017	10.086
2019	9.981
2021	9.754

Voor de Leefstijlmonitor wordt om het jaar een willekeurige steekproef van personen van 0 jaar en ouder getrokken uit de Basisregistratie Personen (BRP).³ Voor 0- tot 17-jarigen is de steekproef opgehoogd om in de uiteindelijke dataset voldoende aantallen deelnemers te hebben om uitspraken te kunnen doen over deze groep. Steekproefpersonen (of de ouders/verzorgers van kinderen tot 12 jaar) worden in eerste instantie benaderd om via internet deel te nemen. Personen die niet reageren, worden opnieuw benaderd om de vragenlijst alsnog via een persoonlijk interview (huisbezoek of telefonisch) in te vullen. Vanaf 2019 is hierbij een doelgroep gerichte benadering ingezet, die in 2021 is geoptimaliseerd. Dit betekent dat persoonlijke interviews vooral worden ingezet bij bepaalde groepen mensen (geïdentificeerd aan de hand van persoonskenmerken als leeftijd, inkomen en migratieachtergrond) die slecht responderen via internet. Deze benadering verbetert de representativiteit van de uiteindelijke dataset. Echter konden er door de coronacrisis in een deel van 2021 geen persoonlijke interviews via huisbezoeken worden afgenomen. Daarnaast wordt er een weegfactor toegepast om te corrigeren voor verschillen tussen de samenstelling van de deelnemers en die van de totale Nederlandse bevolking.⁷ De weging is gebaseerd op de achtergrondkenmerken geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, burgerlijke staat, stedelijkheid, provincie, landsdeel, huishoudgrootte, inkomen, vermogen, enquêteseizoen en doelgroep.

2.2 Vragenlijst zitgedrag

Zitgedrag wordt nagevraagd met een aangepaste versie van de Marshall-vragenlijst^{8,9}, waarbij de categorie "zitten tijdens school/studie" is toegevoegd aan de Marshall-vragenlijst. Respondenten worden gevraagd naar het aantal minuten per dag dat zij besteden aan zitten tijdens:

- vervoer;
- werk;
- school/studie;
- gebruik van computer/tablet/smartphone thuis;
- televisiekijken;
- andere vrijetijdsactiviteiten.

Dit wordt gevraagd voor een normale dag, zowel doordeweeks als in het weekend. De navraagperiode van de vragenlijst betreft een normale week in de afgelopen maanden. Voor kinderen jonger dan 4 jaar zijn deze vragen pas vanaf 2019 gesteld.

2.3 Indicatoren

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden wordt gebruikgemaakt van de kernindicator "zitgedrag". Onder zitgedrag wordt verstaan: "elk gedrag in wakkere staat dat wordt gekenmerkt door een energieverbruik $\leq 1,5$ MET (metabool equivalent) terwijl men in een zittende of liggende houding verkeert.⁶ De kernindicator zitgedrag geeft het gemiddeld aantal uren zittende en (half)liggende activiteiten per dag weer, waarbij weinig energie wordt verbruikt ($\leq 1,5$ MET) met uitzondering van slapen. Voorbeelden van zitactiviteiten zijn tv-kijken, lezen, puzzelen, op de computer werken, zittend gamen of zitten tijdens transport. De kernindicator is een optelling van het aantal uren dat wordt besteed aan de zitactiviteiten genoemd in Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Zitactiviteiten

Zitactiviteit	Leeftijd
zitten tijdens vervoer	0 jaar en ouder
zitten tijdens school of studie	4 jaar en ouder
zitten tijdens werk	15 jaar en ouder
zitten tijdens televisiekijken	0 jaar en ouder
zitten thuis tijdens gebruik van computer/tablet/smartphone	0 jaar en ouder
zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten	0 jaar en ouder

In het rapport "Zitgedrag: van vragenlijst tot cijfer" is meer informatie te vinden over de berekening van de kernindicator zitgedrag.¹⁰

Naast de kernindicator wordt in dit rapport ook het aantal uren dat wordt besteed aan de verschillende zitactiviteiten los gepresenteerd.¹⁰

2.4 Achtergrondkenmerken

In dit rapport komt een verscheidenheid aan achtergrondkenmerken aan bod. Deze staan weergegeven in Tabel 2.3. Alle groepen hadden een minimale groepsgrootte van 50.

Tabel 2.3 Demografische achtergrondkenmerken

Achtergrondkenmerk	Categorieën	Leeftijdsgroep
Demografisch		
Geslacht	Man Vrouw	4 jaar en ouder
Leeftijd	4 t/m 11 jaar 12 t/m 17 jaar 18 t/m 34 jaar 35 t/m 54 jaar 55 t/m 64 jaar 65 t/m 79 jaar 80 jaar en ouder	4 jaar en ouder
Leeftijd jongere jeugd	0 t/m 3 jaar 4 t/m 5 jaar	0 t/m 11 jaar

Achtergrondkenmerk	Categorieën	Leeftijdsgroep
Demografisch		
	6 t/m 7 jaar 8 t/m 9 jaar 10 t/m 11 jaar	
Hoogst voltooide opleiding ¹	Lager Middelbaar Hoger	25 jaar en ouder
Gevolgde opleiding ¹	Basisonderwijs Lager Middelbaar Hoger	4 t/m 24 jaar
Gestandaardiseerd huishoudinkomen ²	Kwintiel 1 Kwintiel 2 Kwintiel 3 Kwintiel 4 Kwintiel 5	4 jaar en ouder
Migratieachtergrond ³	Geen migratieachtergrond Migratieachtergrond westers Migratieachtergrond niet-westers	4 jaar en ouder
Stedelijkheidsgraad ⁴	Zeer sterk stedelijk Sterk stedelijk Matig stedelijk Weinig stedelijk Niet stedelijk	4 jaar en ouder
Gemeentegrootte ⁵	G4 G21 Andere gemeenten	4 jaar en ouder
Gezinssamenstelling	Inwonend kind Alleenstaande <40 jaar Alleenstaande ≥ 40 jaar Partner in paar zonder thuiswonende kinderen Partner in paar met thuiswonende kinderen Ouder in eenoudergezin met thuiswonend(e) kind(eren) Andere samenstelling/overig	4 jaar en ouder
Maatschappelijke (arbeids)positie	Huisvrouw/huisman <65 jaar Betaald werk <32 uur per week Betaald werk ≥32 uur per week Gepensioneerd Arbeidsongeschikt of werkloos/zoekend <65 jaar Scholier/student Vrijwilliger	15 jaar en ouder
Aard van het werk	Staand werk Zittend werk	15 jaar en ouder

Achtergrondkenmerk	Categorieën	Leeftijdsgroep
Gezondheid		
Ervaren gezondheid	Zeer goed Goed	4 jaar en ouder

Achtergrondkenmerk	Categorieën	Leeftijdsgroep
Gezondheid		
	Gaat wel Slecht/zeer slecht	
Langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking	Langdurige aandoening en lichamelijke beperking Alleen langdurige aandoening Alleen lichamenlijk beperking Geen van beide	12 jaar en ouder
Type beperking	Motorische beperking Geen motorische beperking Auditieve beperking Geen auditieve beperking Visuele beperking Geen visuele beperking	12 jaar en ouder
Gewicht ⁶	Ondergewicht Gezond gewicht Overgewicht Obesitas	4 jaar en ouder

Achtergrondkenmerk	Categorieën	Leeftijdsgroep
Beweeggedrag		
Voldoen aan de Beweegrichtlijnen	Voldoet aan de Beweegrichtlijnen Voldoet niet aan de Beweegrichtlijnen	4 jaar en ouder
Wekelijks sporten	Wekelijkse sporter Niet-wekelijkse sporter	4 jaar en ouder

¹lager = lo, vmbo, avo onderbouw, mbo1; middelbaar = havo, vwo, mbo 2,3,4; hoger = hbo, wo.

²Inkomenskintiel 1 = ≤19.000 euro; Inkomenskintiel 2 = 19.001 tot en met 25.300 euro; Inkomenskintiel 3 = 25.301 t/m 32.200 euro; Inkomenskintiel 4 = 32.201 tot en met 41.300 euro; Inkomenskintiel 5 = ≥41.301 euro.

³Oude indeling. Het CBS heeft in 2021 een nieuwe herkomstindeling ontwikkeld. De nieuwe indeling wordt vanaf begin 2022 geleidelijk doorgevoerd.

⁴Zeer sterk stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 2500 of meer; Sterk stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 1500 tot 2500; Matig stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 1000 tot 1500; Weinig stedelijk = omgevingsadressendichtheid van 500 tot 1000; Niet-stedelijk = omgevingsadressendichtheid van minder dan 500.

⁵G4 = Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht; G21 = Almelo, Arnhem, Breda, Deventer, Dordrecht, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Heerlen, Helmond, Hengelo, 's-Hertogenbosch, Leeuwarden, Leiden, Maastricht, Nijmegen, Schiedam, Tilburg, Venlo, Zwolle

⁶18 jaar en ouder: ondergewicht = BMI <18,5 kg/m², gezond gewicht = BMI ≥18,5 kg/m² en <25 kg/m², matig overgewicht = BMI ≥25 kg/m² en <30 kg/m², ernstig overgewicht (obesitas) = BMI ≥30 kg/m²; 4 tot en met 17 jaar op basis van de afkapwaarden van Cole en collega's¹¹.

2.5 Analyses

Alle statistische analyses zijn uitgevoerd met IBM SPSS Statistics (versie 28). Allereerst is er univariate lineaire regressie analyse uitgevoerd. Hiermee wordt geanalyseerd of er een trend is in het totale aantal uren per dag besteed aan zitgedrag op een gemiddelde, doordeweekse of weekend dag voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder over de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 (onderzoeksvraag 1a). Ditzelfde is gedaan voor het aantal uren besteed aan iedere losse activiteit op een gemiddelde dag in de week (zitten tijdens vervoer, werk, school/studie,

tv kijken, computeren, andere vrijetijdsactiviteiten; onderzoeksvraag 1b). Ook voor verschillende groepen in de bevolking is geanalyseerd of er een trend is in het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (onderzoeksvraag 2a). Er is sprake van een trend wanneer de regressiecoëfficiënt (B) van de variabele "jaar" statistisch significant is ($p < 0,05$). Is de B groter dan 0, dan is er sprake van een stijgende trend. Is de B kleiner dan 0, dan is er sprake van een dalende trend.

Vervolgens is er multivariabele lineaire regressieanalyse uitgevoerd. Hiermee is geanalyseerd of de trend in zitgedrag in de loop van de jaren 2015 t/m 2021 tussen groepen van de bevolking verschilt (onderzoeksvragen 2b en 2c). Aan de hand van het volgende concrete voorbeeld voor *hoogst voltooide opleiding* wordt uitgelegd hoe de analyses zijn vormgegeven. Allereerst worden er voor lager opgeleiden, middelbaar opgeleiden en hoger opgeleiden dummyvariabelen aangemaakt (bijvoorbeeld lager opgeleid ja/nee). Vervolgens worden deze dummyvariabelen en de variabele "jaar" aan het regressiemodel toegevoegd. Ook worden er interactietermen tussen de dummyvariabelen en "jaar" toegevoegd, omdat de trend in zitgedrag zich voor elk opleidingsniveau door de tijd heen anders kan ontwikkelen. De analyse is uitgevoerd met "zitgedrag" (totaal of per zitactiviteit) als afhankelijke variabele. Lager opgeleiden zijn hierbij gekozen als de referentiegroep. Bij het interpreteren van de resultaten wordt zowel naar de p -waarde als naar de B van de interactietermen gekeken. Er is sprake van een verschil in trend ten opzichte van de referentiegroep wanneer de interactieterm statistisch significant is ($p < 0,05$). Is de B groter dan 0, dan stijgt de trend meer of daalt de trend minder dan voor de referentiegroep. Is de B kleiner dan 0, dan stijgt de trend minder of daalt de trend meer dan voor de referentiegroep. Uit de analyse komen bijvoorbeeld de resultaten zoals vermeld in Tabel 2.4 naar voren. Hieruit wordt geconcludeerd dat middelbaar en hoger opgeleiden in de loop van de tijd een kleinere stijging laten zien in het aantal uren zitten dan lager opgeleiden.

Tabel 2.4 Voorbeeld resultaten multivariabele lineaire regressieanalyse

Achtergrondkenmerk	B	p
<i>Hoogst voltooide opleiding (25 jaar en ouder)</i>		
Lager opgeleiden	Ref.	Ref.
Middelbaar opgeleiden	-0.121	0.013
Hoger opgeleiden	-0.201	<0.001

Ten slotte is er, om onderzoeksvraag 2d te beantwoorden, voor het jaar 2021 gekeken of er binnen het achtergrondkenmerk bepaalde groepen gemiddeld meer uren per dag zitten dan andere groepen. Dit is ook gedaan voor alle losse zitactiviteiten. Verschillen zijn als statistisch significant beschouwd als de 95% betrouwbaarheidsintervallen (95% BI) niet met elkaar overlappen.

In de tekst worden alleen statistisch significante verschillen beschreven.

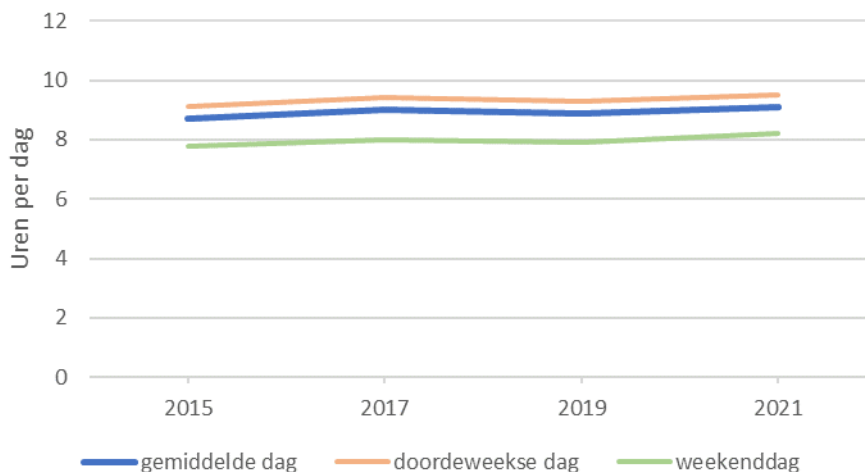
3 Trend in zitgedrag

In dit hoofdstuk wordt de trend in aantal uren per dag besteed aan zitten in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 beschreven. Er wordt hierbij eerst gekeken of er door de tijd heen een verandering in zitgedrag te zien is op een gemiddelde dag in de week, een doordeweekse dag en een weekenddag voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar of ouder. Vervolgens worden per paragraaf uitsplitsingen gemaakt naar achtergrondkenmerken van de bevolking (4.2-4.17). Binnen elk achtergrondkenmerk wordt beschreven of er sprake is van een trend in het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week voor de verschillende groepen en of de trend verschilt tussen de groepen. Vervolgens wordt beschreven of de trend per zitactiviteit verschilt tussen groepen binnen het achtergrondkenmerk. Er wordt hierbij gekeken naar de volgende activiteiten: zitten tijdens vervoer, werk, school/studie, televisiekijken, thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone en andere vrijetijdsactiviteiten.

3.1 Zitgedrag in de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder

3.1.1 Totaalaantal uren zitten

Figuur 3.1 laat zien dat er voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder in de loop van de tijd een licht stijgende trend te zien is in het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week ($p=0,003$). Zo zat men in 2015 op een gemiddelde dag in de week 8,7 uur en in 2021 9,1 uur (Bijlage 1). Het aantal uren zitten lag voor een doordeweekse dag hoger (in 2021: 9,5 uur; 95% BI 9,4-9,6 uur) dan voor een weekenddag (in 2021: 8,2 uur; 95% BI 8,1-8,3 uur). Voor beide was er een stijgende trend te zien (doordeweekse dag: $p=0,037$ en weekenddag: $p<0,001$).

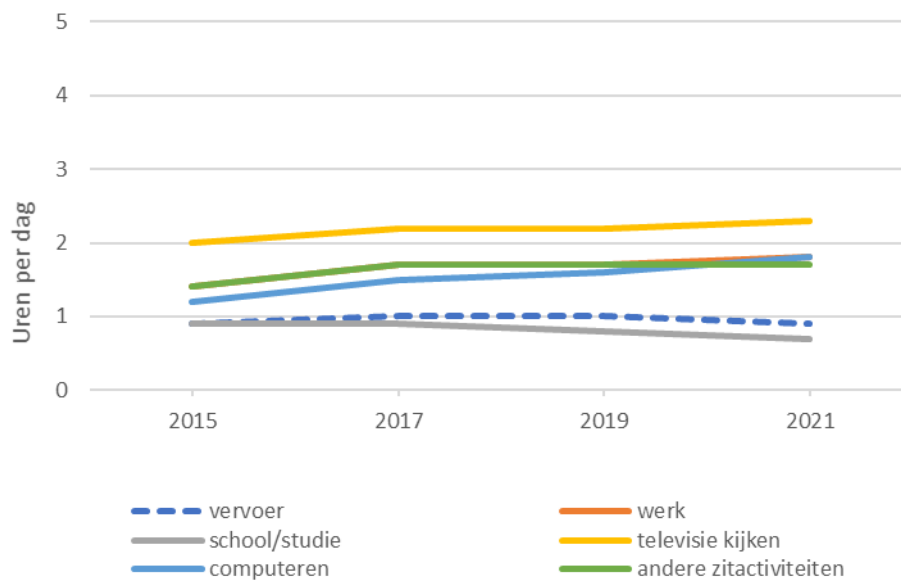


Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p<0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p\geq 0,005$).

Figuur 3.1 Totaalaantal uren zitten door de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder op een doordeweekse dag, weekenddag en gemiddelde dag in de week, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.1.2 Zitactiviteiten

Voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder blijkt voor zitten tijdens vervoer geen trend in de loop van de tijd te zijn (Figuur 3.2 en Bijlage 1; $p=0,963$). Voor zitten tijdens werk, thuis tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone, tijdens televisiekijken en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten is er een stijgende trend door de tijd heen te zien ($p<0,001$). Daarentegen is er voor zitten tijdens school/studie een dalende trend in de loop van de tijd te zien ($p<0,001$).



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p<0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p\geq 0,005$).

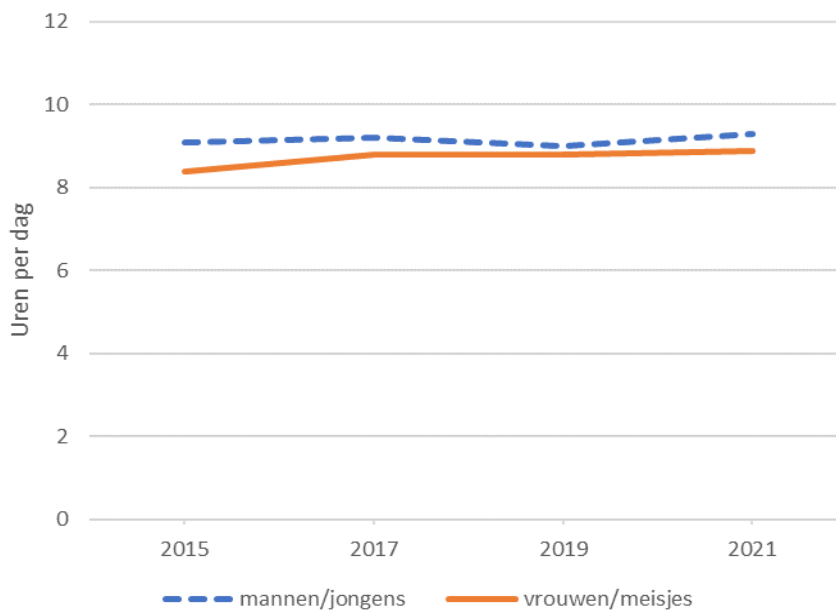
Figuur 3.2 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.2 Zitgedrag naar geslacht

3.2.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor vrouwen een stijgende trend te zien (Figuur 3.3 en Bijlage 1; $p<0,001$).

Wanneer naar het verschil in trend tussen mannen en vrouwen wordt gekeken, is er voor vrouwen een sterkere stijging in de trend te zien dan voor mannen (Figuur 3.3 en Bijlage 1; $p=0,003$). Vrouwen zaten in 2015 8,4 uur en in 2021 8,9 uur. Mannen zaten in 2015 9,1 uur en in 2021 9,3 uur. Ondanks de sterkere stijgende trend voor vrouwen ten opzichte van mannen, zaten mannen in 2021 nog steeds meer dan vrouwen.



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.3 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar geslacht voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.2.2 Zitactiviteiten

Voor alle losse zitactiviteiten zijn geen statistisch significante verschillen in trends te zien tussen mannen en vrouwen (Bijlage 1).

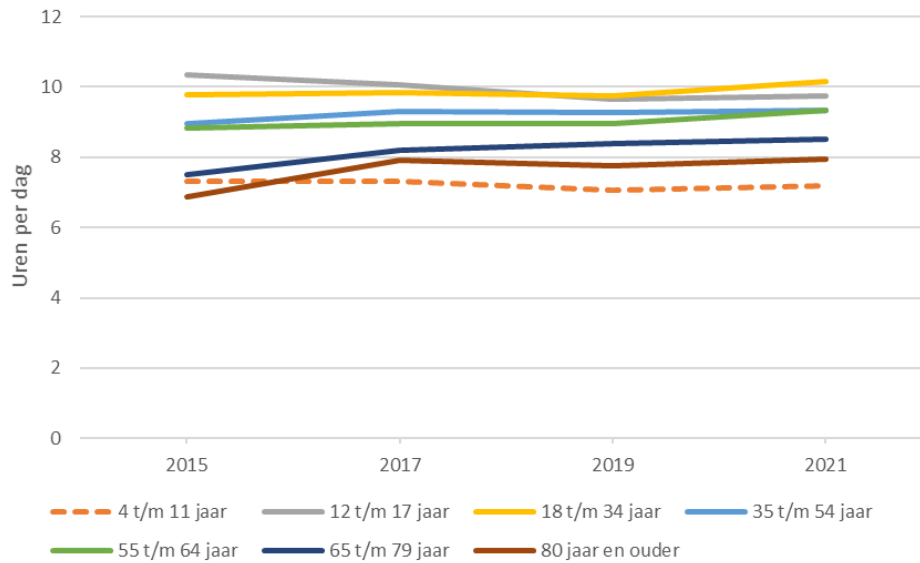
3.3 Zitgedrag naar leeftijd

3.3.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor 12- t/m 17-jarigen een dalende trend te zien (Figuur 3.4 en Bijlage 1; $p < 0,001$) en voor 18- t/m 34-jarigen, 35- t/m 54-jarigen, 55- t/m 64-jarigen, 65- t/m 79-jarigen en 80 plussers een stijgende trend ($p = 0,007$, $p = 0,006$, $p < 0,001$, $p < 0,001$ en $p < 0,001$).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de leeftijdsgroepen wordt gekeken dan zijn over de tijd 65- t/m 79-jarigen en 80-plussers sterker gestegen in het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag dan de referentiegroep 18- t/m 34-jarigen (Figuur 3.4 en Bijlage 1; $p < 0,001$ en $p = 0,024$ respectievelijk). Zo zaten 65- t/m 79-jarigen in 2015 7,5 uur en in 2021 8,5 uur, en zaten 80-plussers in 2015 6,9 uur en in 2021 7,9 uur. 18- t/m 34-jarigen zaten in 2015 9,8 uur en in 2021 10,2 uur. Verder blijkt dat 4- t/m 11-jarigen en 12- t/m 17-jarigen door de tijd heen zijn gedaald in het totale aantal uren zitten ten opzichte van 18- t/m 34-jarigen ($p = 0,002$ en $p < 0,001$). Zo zaten 4- t/m 11-jarigen in 2015 7,3 uur en in 2021 7,2 uur en 12- t/m 17-jarigen in 2015 10,3 uur en in 2021 9,7 uur.

Ondanks de sterker stijgende trend in de loop van de tijd voor oudere leeftijdsgroepen ten opzichte van 18- t/m 34-jarigen, zaten de 18- t/m 34-jarigen in 2021 nog steeds het meest.



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.4 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplit naar leeftijd voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

Tekstbox 1 Jongere jeugd uitgesplitst, totaalaantal uren zitten

Tabel 3.1 laat zien dat er op een gemiddelde dag in de week geen trend door de tijd heen te zien is in het zitgedrag van de 4- t/m 5-jarigen, 6- t/m 7-jarigen en 8- t/m 9-jarigen ($p=0,676$, $p=0,146$ en $p=0,480$ respectievelijk; Bijlage 1).

Voor 10- t/m 11-jarigen is er een dalende trend te zien in het totale aantal uren zitten in de loop van de tijd ($p=0,028$), maar desondanks zaten de 10- t/m 11-jarigen in 2021 nog steeds het meest, namelijk 8,3 uur (Bijlage 1).

Tabel 3.1 Totaal aantal uren zitten door de Nederlandse bevolking van 4 t/m 11 jaar op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar leeftijdsgroep, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

	Aantal uren zitten			
	2015 ($N_{tot}=1.270$)	2017 ($N_{tot}=1.066$)	2019 ($N_{tot}=1.050$)	2021 ($N_{tot}=1.009$)
4 t/m 5 jaar	5,8	5,9	5,9	5,8
6 t/m 7 jaar	7,1	7,2	6,8	6,9
8 t/m 9 jaar	7,9	7,6	7,6	7,7
10 t/m 11 jaar	8,6	8,4	8,0	8,3

Tekstbox 2 0- t/m 3-jarigen (peuters), totaal aantal uren zitten

Voor kinderen jonger dan 4 jaar is zitgedrag pas vanaf 2019 gemeten. Tabel 3.2 laat zien dat er in de loop van de tijd geen verschil te zien is in het zitgedrag voor peuters (Bijlage 1).

Tabel 3.2 Totaal aantal uren zitten door de Nederlandse bevolking van 0 t/m 3 jaar op een gemiddelde dag in de week, 2019 en 2021 (Bijlage 1).

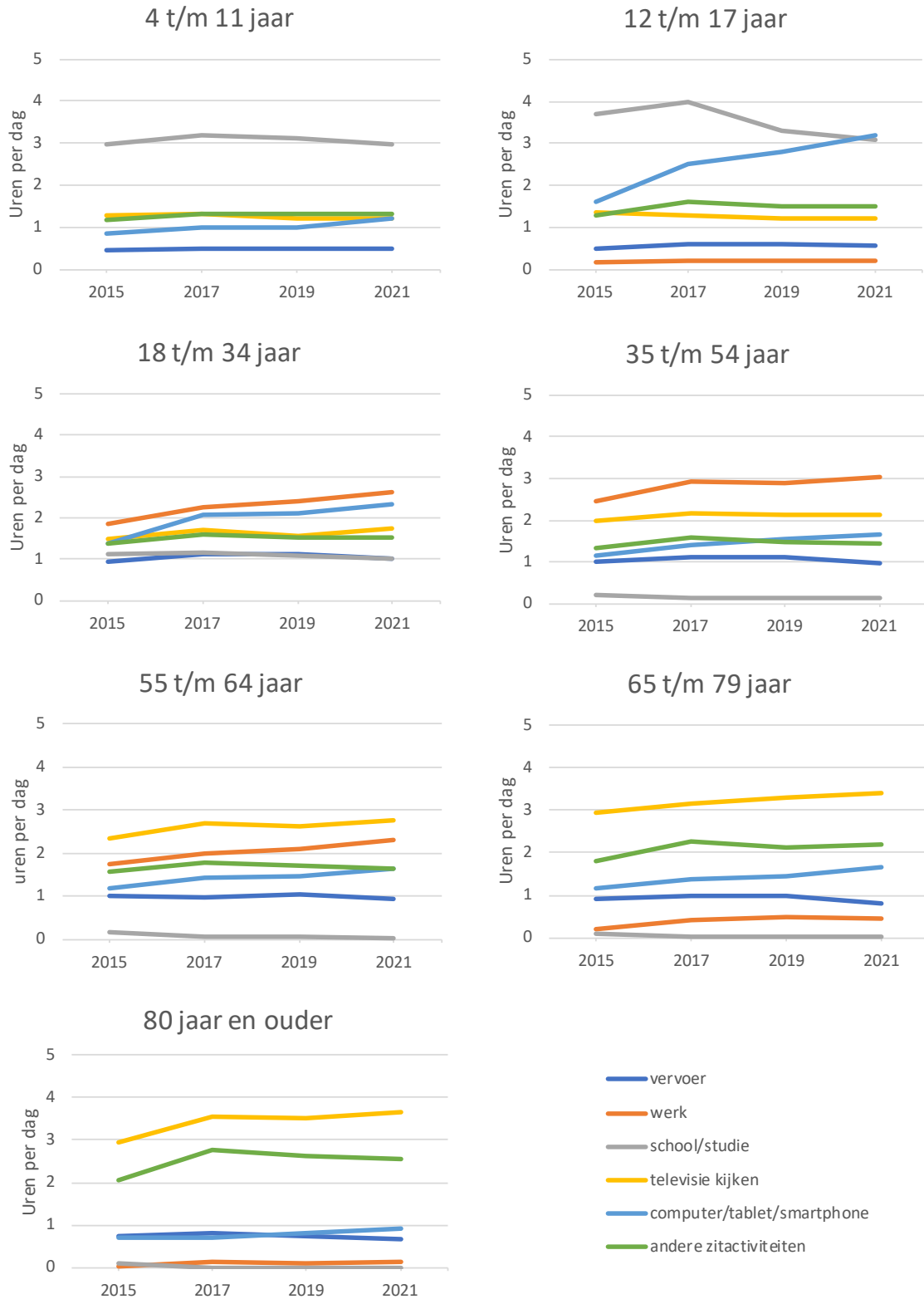
	Aantal uren zitten	
	2019 (N=481)	2021 (N=487)
Gemiddelde dag in de week	3,6	3,4

3.3.2

Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren dat door de tijd heen aan de verschillende zitactiviteiten is besteed, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep 18- t/m 34-jarigen (Figuur 3.5 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer*: 35- t/m 54-jarigen ($p=0,018$) en 65- t/m 79-jarigen ($p=0,004$) zijn gedaald.
- *Zitten tijdens werk*: alle leeftijdsgroepen zijn minder gestegen ($p<0,001$ voor 12- t/m 17-jarigen, 65- t/m 79-jarigen en 80-plussers; $p=0,002$ voor 35- t/m 54-jarigen; $p=0,046$ voor 55- t/m 64-jarigen).
- *Zitten tijdens school/studie*: 12- t/m 17-jarigen zijn gedaald ($p<0,001$).
- *Zitten tijdens televisie kijken*: oudere leeftijdsgroepen (55 t/m 64 jaar, 65 t/m 79 jaar en 80 jaar en ouder) zijn sterker gestegen (respectievelijk $p=0,007$, $p<0,001$ en $p<0,001$). Jongeren (12 t/m 17 jaar) zijn gedaald ($p<0,001$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone*: 12- t/m 17-jarigen zijn sterker gestegen ($p<0,001$). De andere leeftijdsgroepen zijn minder gestegen ($p<0,001$ voor 35- t/m 54-jarigen, 55- t/m 64-jarigen, 65- t/m 79-jarigen en 80-plussers).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten*: oudere leeftijdsgroepen (65- t/m 79-jarigen en 80-plussers) zijn sterker gestegen ($p=0,008$ en $p=0,021$).



Figuur 3.5 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar leeftijd voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

Tekstbox 3 Jongere jeugd uitgesplitst, zitactiviteiten

Tabel 3.3 laat zien dat er een stijgende trend door de tijd heen is voor de 6- t/m 7-jarigen ($p=0,002$), 8- t/m 9-jarigen ($p<0,001$) en 10- t/m 11-jarigen ($p<0,001$) voor "zitten thuis tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone" (Bijlage 1). Daarnaast is er een stijgende trend in de loop van de tijd voor de 8- t/m 9-jarigen voor "zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten" ($p=0,008$). Daarentegen is er een dalende trend door de tijd heen voor de 10- t/m 11-jarigen voor "zitten tijdens televisiekijken" ($p=0,021$).

Verder laat Tabel 3.3 zien dat alle jongere leeftijdsgroepen in 2021 op een gemiddelde dag in de week het grootste aantal uren besteedden aan "zitten tijdens school/studie". Hierbij zitten in 2021 10- t/m 11-jarigen meer (3,5 uur) tijdens school/studie dan 4- t/m 5-jarigen (2,1 uur) en 6- t/m 7-jarigen (3,0 uur; Bijlage 1).

Tabel 3.3 Aantal uren zitten per zitactiviteit op een gemiddelde dag in de week voor de Nederlandse bevolking van 4 t/m 11 jaar, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

		Aantal uren zitten			
		2015	2017	2019	2021
4 t/m 5 jaar	Vervoer	0,5	0,5	0,5	0,5
	School/studeren	2,1	2,2	2,3	2,2
	Televisiekijken	1,2	1,1	1,1	1,1
	Computer/tablet/smartphone	0,6	0,6	0,6	0,7
	Andere vrijetijdsactiviteiten	1,3	1,4	1,3	1,3
6 t/m 7 jaar	Vervoer	0,5	0,6	0,5	0,5
	School/studeren	3,0	3,2	3,1	3,0
	Televisiekijken	1,2	1,3	1,1	1,2
	Computer/tablet/smartphone	0,7	0,9	0,8	0,9
	Andere vrijetijdsactiviteiten	1,2	1,3	1,3	1,3
8 t/m 9 jaar	Vervoer	0,5	0,5	0,5	0,4
	School/studeren	3,3	3,4	3,5	3,2
	Televisiekijken	1,3	1,3	1,2	1,3
	Computer/tablet/smartphone	0,9	1,1	1,2	1,4
	Andere vrijetijdsactiviteiten	1,1	1,3	1,3	1,4
10 t/m 11 jaar	Vervoer	0,4	0,6	0,5	0,5
	School/studeren	3,5	3,7	3,6	3,5
	Televisiekijken	1,4	1,4	1,3	1,3
	Computer/tablet/smartphone	1,2	1,4	1,6	1,7
	Andere vrijetijdsactiviteiten	1,1	1,2	1,1	1,2

Tekstbox 4 0- t/m 3-jarigen (peuters), zitactiviteiten

Tabel 3.4 laat zien dat er in de loop van de tijd geen verschil te zien is in het zitgedrag voor peuters op een gemiddelde dag in de week tijdens vervoer, televisie kijken, thuis bij gebruik van computer, tablet of smartphone en andere vrijetijdsactiviteiten (Bijlage 1).

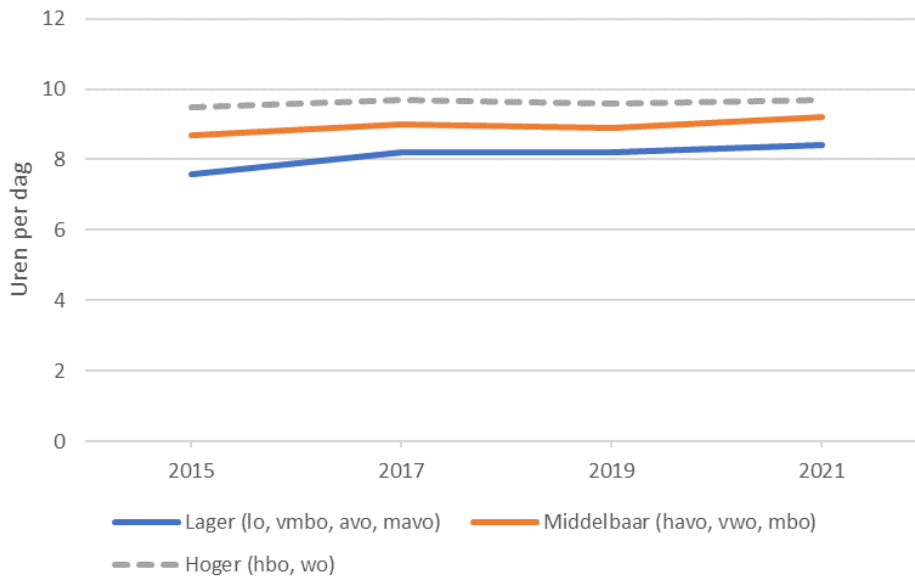
Tabel 3.4 Aantal uren zitten per zitactiviteit op een gemiddelde dag in de week voor de Nederlandse bevolking van 0 t/m 3 jaar, 2019 en 2021 (Bijlage 1).

	Aantal uren zitten	
	2019	2021
Vervoer	0,7	0,7
Televisiekijken	0,7	0,8
Computer/tablet/smartphone	0,3	0,3
Andere vrijetijdsactiviteiten	1,9	1,7

3.4 Zitgedrag naar opleidingsniveau**3.4.1 Hoogst voltooide opleiding (≥ 25 jaar)****3.4.1.1 Totaalaantal uren zitten**

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor lager en middelbaar opgeleiden een stijgende trend te zien ($p < 0,001$ en $p < 0,001$; Figuur 3.6 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de opleidingsniveaus wordt gekeken, zijn in de loop van de tijd middelbaar en hoger opgeleiden minder gestegen in het totale aantal uren zitten dan de referentiegroep lager opgeleiden (respectievelijk $p = 0,013$ en $p < 0,001$; Figuur 3.6 en Bijlage 1). Lager opgeleiden zaten in 2015 7,6 uur en in 2021 8,4 uur. Middelbaar opgeleiden zaten daarentegen in 2015 8,7 uur en in 2021 9,2 uur, en hoger opgeleiden zaten in 2015 9,5 uur en in 2021 9,7 uur. Ondanks de minder stijgende trend voor middelbaar en hoger opgeleiden door de jaren heen ten opzichte van lager opgeleiden, zaten hoger opgeleiden in 2021 nog steeds het meest.



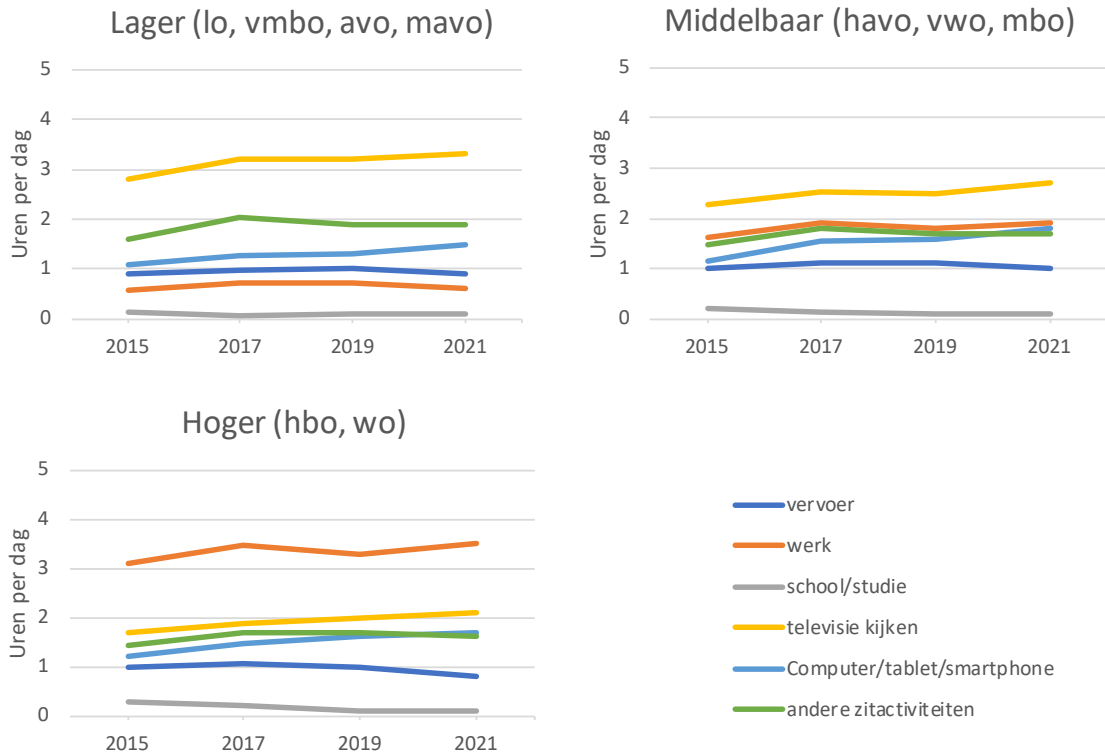
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.6 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar hoogst voltooide opleiding voor de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.4.1.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep lager opgeleiden (Figuur 3.7 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* hoger opgeleiden zijn gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens school/studie:* hoger opgeleiden zijn gedaald ($p = 0,002$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* hoger opgeleiden ($p = 0,002$) en middelbaar opgeleiden ($p = 0,014$) zijn minder gestegen.
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* middelbaar opgeleiden zijn sterker gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* hoger opgeleiden zijn minder gestegen ($p = 0,007$).



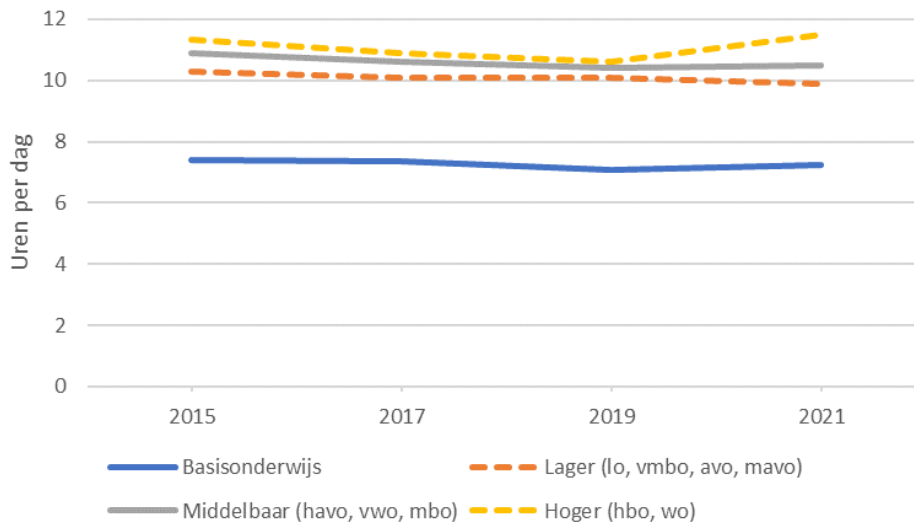
Figuur 3.7 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar hoogst voltooide opleiding voor de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.4.2 Gevolgde opleiding (4 t/m 24 jaar)

3.4.2.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben en middelbaar opgeleiden een dalende trend te zien ($p=0,023$ en $p=0,018$; Figuur 3.8 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de opleidingsniveaus wordt gekeken, zijn personen die alleen het basisonderwijs gevolgd minder gedaald in het totale aantal uren zitten dan lager opgeleiden ($p=0,021$; Figuur 3.8 en Bijlage 1). Lager opgeleiden zaten in 2015 10,3 uur en in 2021 9,9 uur. Personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben zaten in 2015 7,4 uur en in 2021 7,2 uur. Hoger opgeleiden zaten in 2021 het meest, namelijk 11,5 uur.



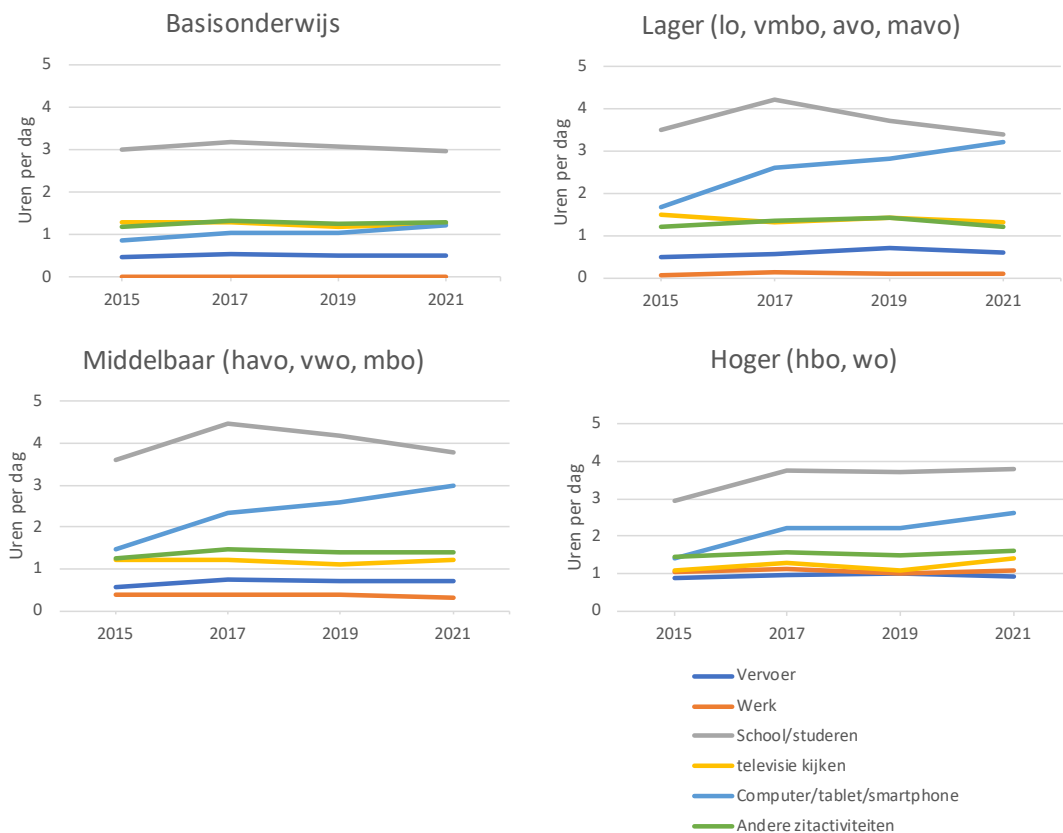
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.8 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar gevolgde opleiding voor de Nederlandse bevolking van 4 t/m 24 jaar, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.4.2.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep laagopgeleiden (Figuur 3.9 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer*: personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben ($p < 0,001$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens werk*: middelbaar opgeleiden ($p < 0,001$), hoogopgeleiden ($p = 0,004$) en personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben ($p < 0,001$) zijn sterker gedaald.
- *Zitten tijdens school/studie*: hoger opgeleiden ($p < 0,001$), middelbaar opgeleiden ($p < 0,001$) en personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben ($p < 0,001$) zijn sterker gestegen.
- *Zitten tijdens televisie kijken*: hoger opgeleiden zijn sterker gestegen ($p = 0,002$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone*: hoger opgeleiden ($p < 0,001$) en middelbaar opgeleiden ($p < 0,001$) zijn sterker gestegen. Personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben ($p < 0,001$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten*: middelbaar opgeleiden ($p = 0,018$) en personen die alleen het basisonderwijs gevolgd hebben ($p = 0,002$) zijn minder gestegen.



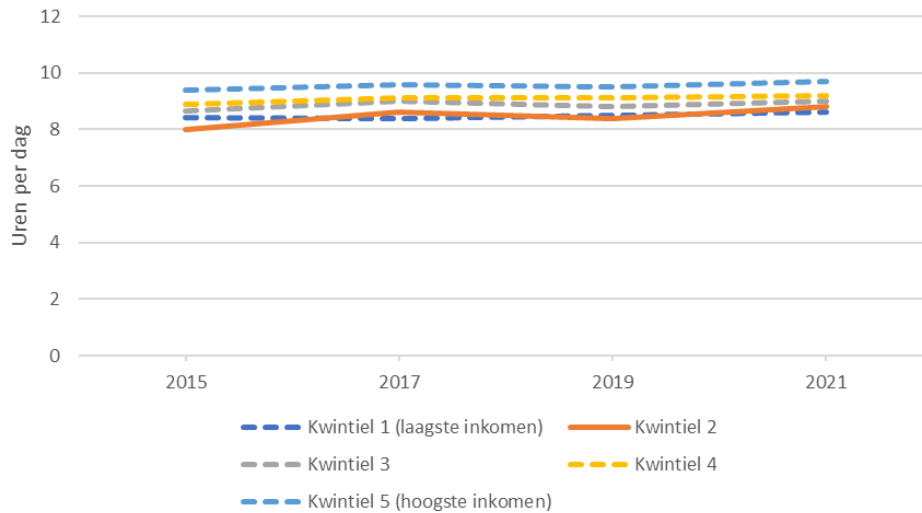
Figuur 3.9 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar gevolgde opleiding voor de Nederlandse bevolking van 4 t/m 24 jaar, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.5 Zitgedrag naar gestandaardiseerd huishoudinkomen

3.5.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor personen met een huishoudinkomen in kwintiel 2 een stijgende trend te zien ($p < 0,001$; Figuur 3.10 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen huishoudinkomen wordt gekeken, zijn mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 2 in de loop van de tijd sterker gestegen in het totale aantal uren zitten dan mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 ($p = 0,008$; Figuur 3.10 en Bijlage 1). Mensen in kwintiel 2 zaten in 2015 8,0 uur en in 2021 8,8 uur en mensen in kwintiel 1 zaten in 2015 8,4 uur en in 2021 8,6 uur. Desondanks zitten mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 5 in 2021 het meest, namelijk 9,7 uur.



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

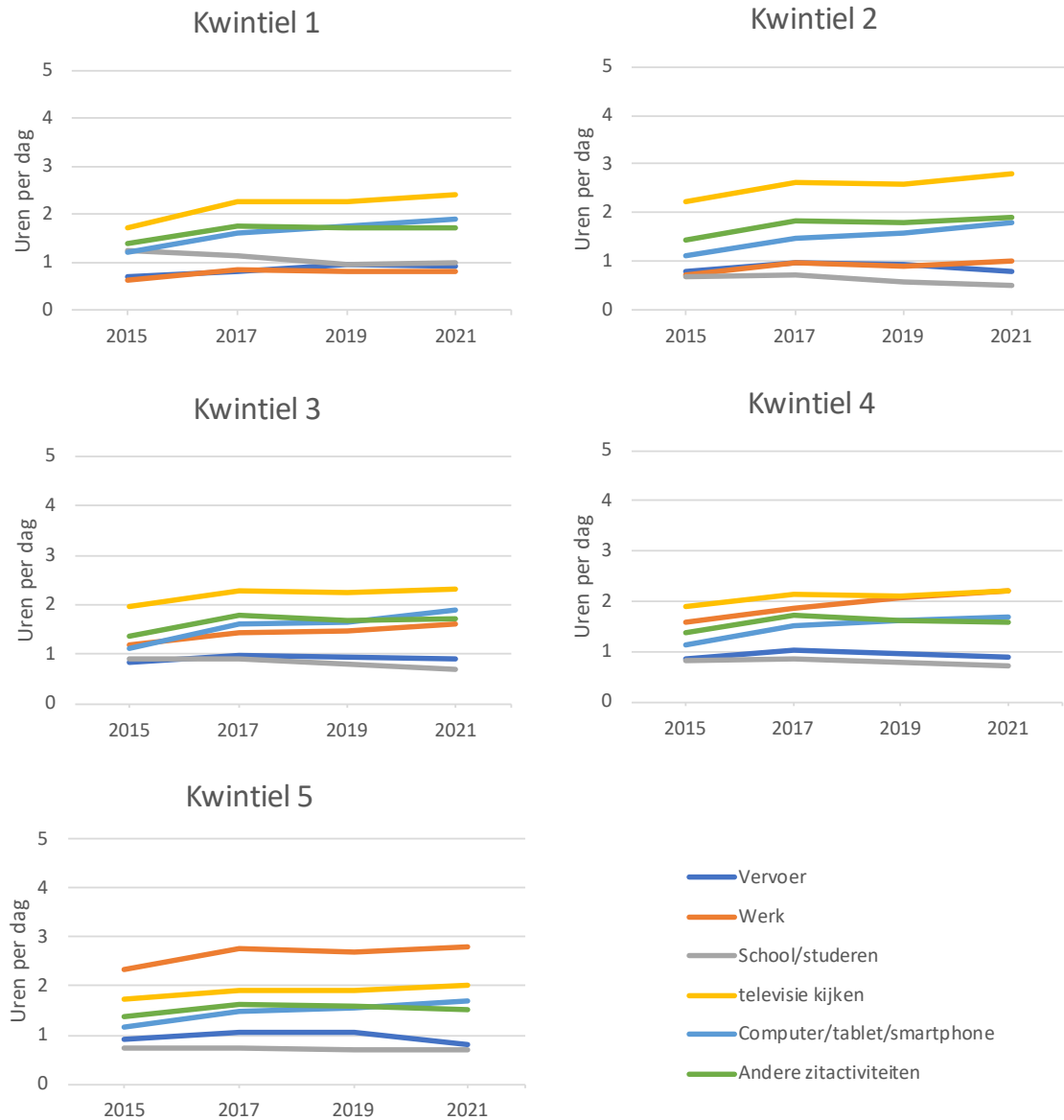
Figuur 3.10 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar gestandaardiseerd huishoudinkomen voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.5.2

Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 1 (Figuur 3.11 en Bijlage 1).

- *Zitten tijdens vervoer:* mensen met hogere huishoudinkomens zijn minder gestegen ($p = 0,039$ voor kwintiel 2, $p = 0,020$ voor kwintiel 3, $p = 0,003$ voor kwintiel 4 en $p < 0,001$ voor kwintiel 5).
- *Zitten tijdens werk:* mensen met het een hoger huishoudinkomen zijn sterker gestegen ($p = 0,006$ voor kwintiel 4 en $p = 0,045$ voor kwintiel 5).
- *Zitten tijdens school/studie:* mensen met het hoogste huishoudinkomen (kwintiel 5) zijn minder gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met een hoger huishoudinkomen zijn minder gestegen ($p < 0,001$ voor kwintiel 3, kwintiel 4 en kwintiel 5).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* mensen met een huishoudinkomen in kwintiel 2 zijn sterker gestegen ($p = 0,030$).



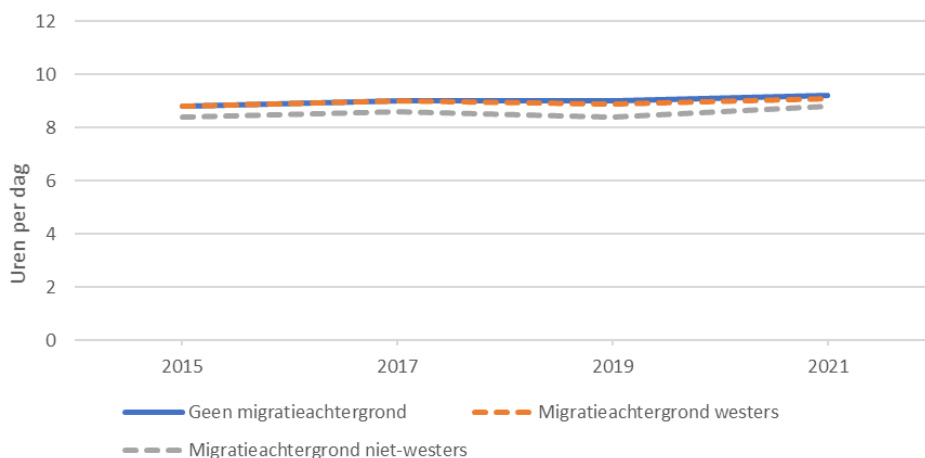
Figuur 3.11 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar gestandaardiseerd huishoudinkomen voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.6 Zitgedrag naar migratieachtergrond

3.6.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen zonder migratieachtergrond een stijgende trend te zien ($p=0,001$; Figuur 3.12 en Bijlage 1).

Er blijkt geen verschil in trend in het totale aantal uren zitten te zijn tussen mensen zonder migratieachtergrond en mensen met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond (Figuur 3.12 en Bijlage 1).



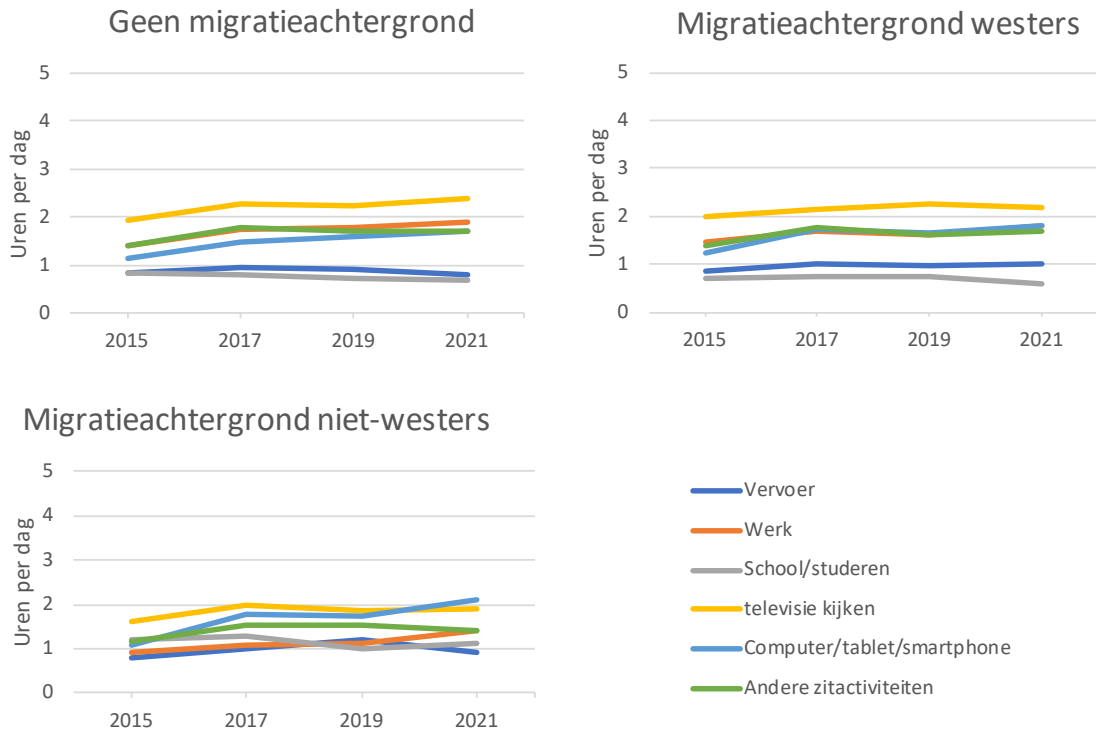
Figuur 3.12 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar migratieachtergrond voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.6.2

Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep van mensen zonder een migratieachtergrond (Figuur 3.13 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* mensen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn sterker gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens school/studie:* mensen met een westerse migratieachtergrond minder gedaald ($p = 0,006$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn minder gestegen ($p = 0,006$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* mensen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn sterker gestegen ($p < 0,001$).



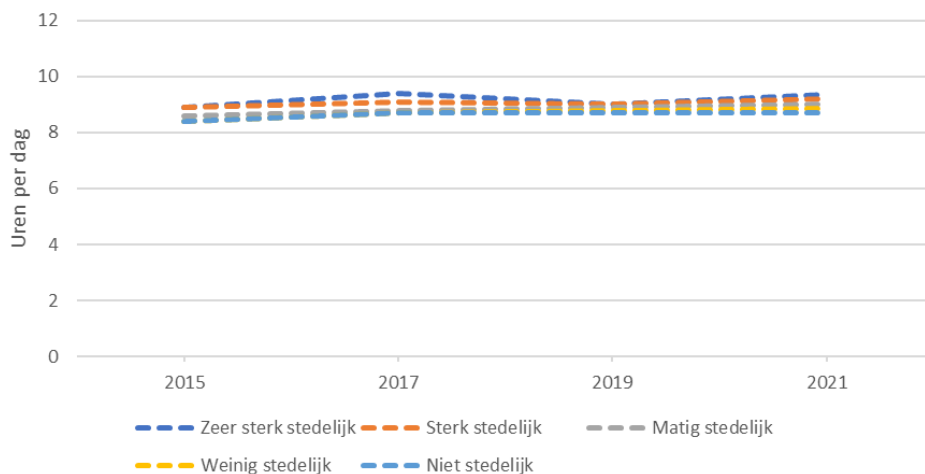
Figuur 3.13 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar migratieachtergrond voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021.

3.7 Zitgedrag naar stedelijkheidsgraad

3.7.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor geen van de groepen een trend te zien (Figuur 3.14 en Bijlage 1).

Ook blijkt er geen verschil in trend in het totale aantal uren zitten te zijn tussen mensen die in zeer sterk stedelijke gebieden wonen en mensen die in andere stedelijkheidsgebieden wonen (Figuur 3.14 en Bijlage 1).



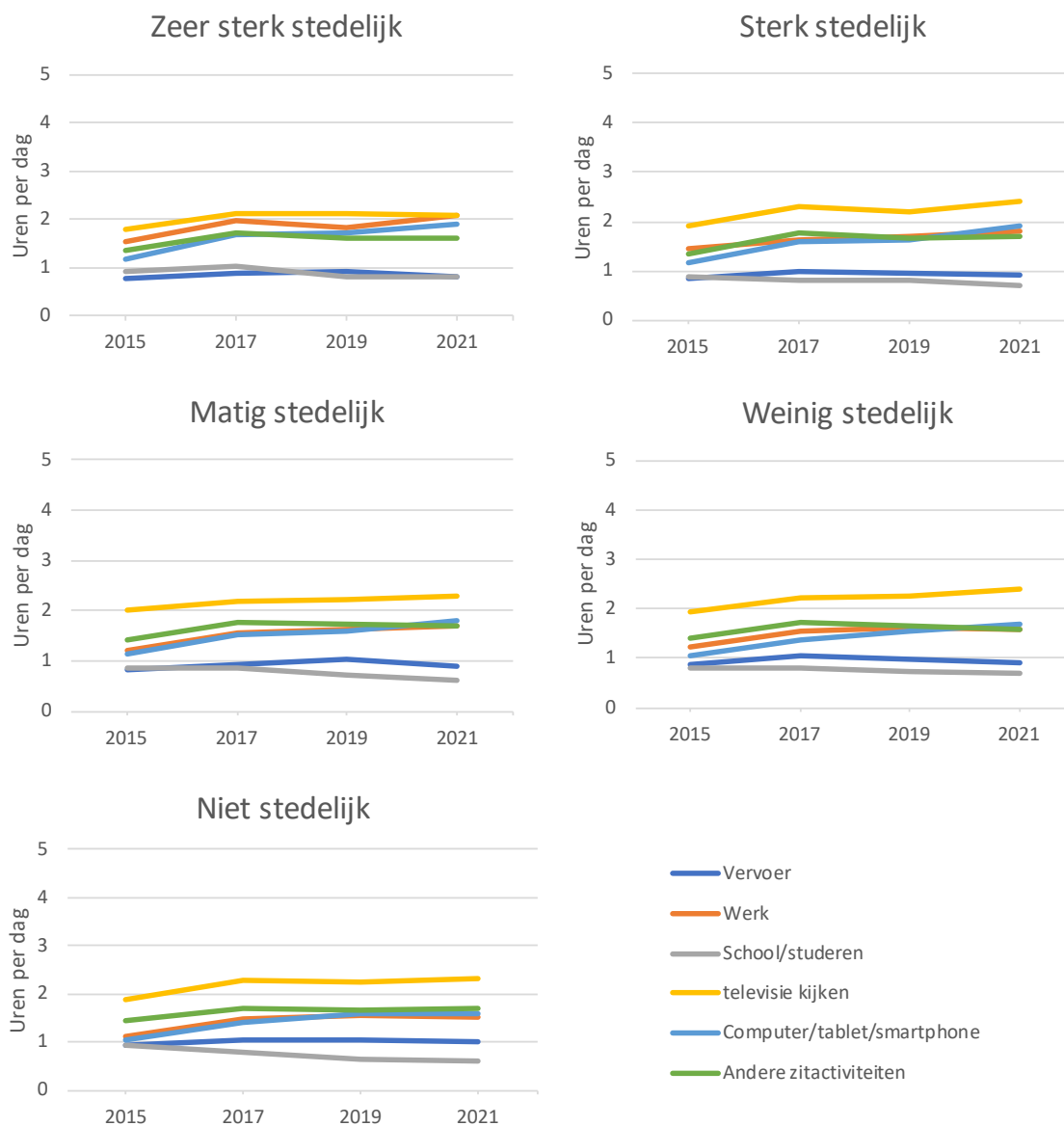
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.14 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar stedelijkheidsgraad voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.7.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep van mensen die in zeer sterk stedelijke gebieden wonen (Figuur 3.15 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens school/studie:* mensen die in matig stedelijke gebieden ($p = 0,019$) en niet stedelijke gebieden wonen ($p < 0,001$) zijn sterker gedaald.
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen die in sterk stedelijke gebieden ($p = 0,021$) en weinig stedelijke gebieden wonen ($p = 0,029$) zijn sterker gestegen.



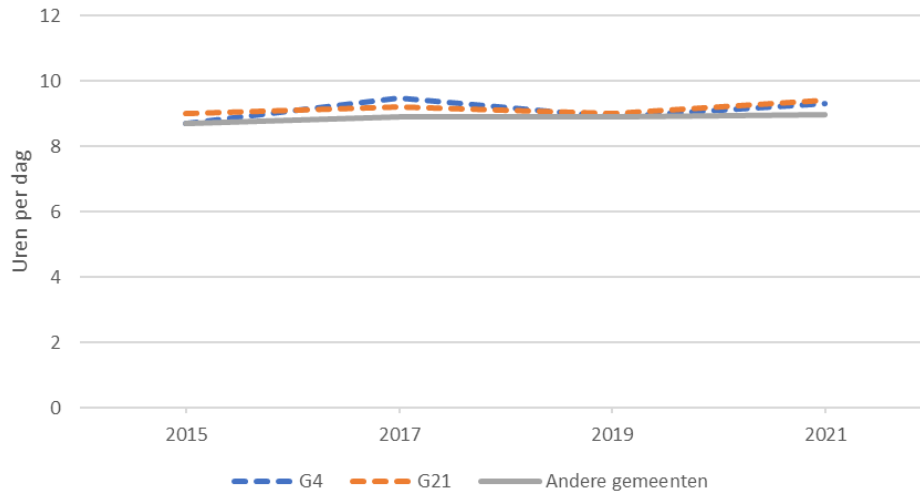
Figuur 3.15 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar stedelijkheidsgraad voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.8 Zitgedrag naar gemeentegrootte

3.8.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen die in een kleinere gemeente wonen een stijgende trend te zien ($p=0,022$; Figuur 3.16 en Bijlage 1).

Er blijkt geen verschil in trend in het totale aantal uren zitten te zijn tussen mensen die in een G4-gemeente wonen en mensen die in een G21-gemeente of een kleinere gemeente wonen (Figuur 3.16 en Bijlage 1).



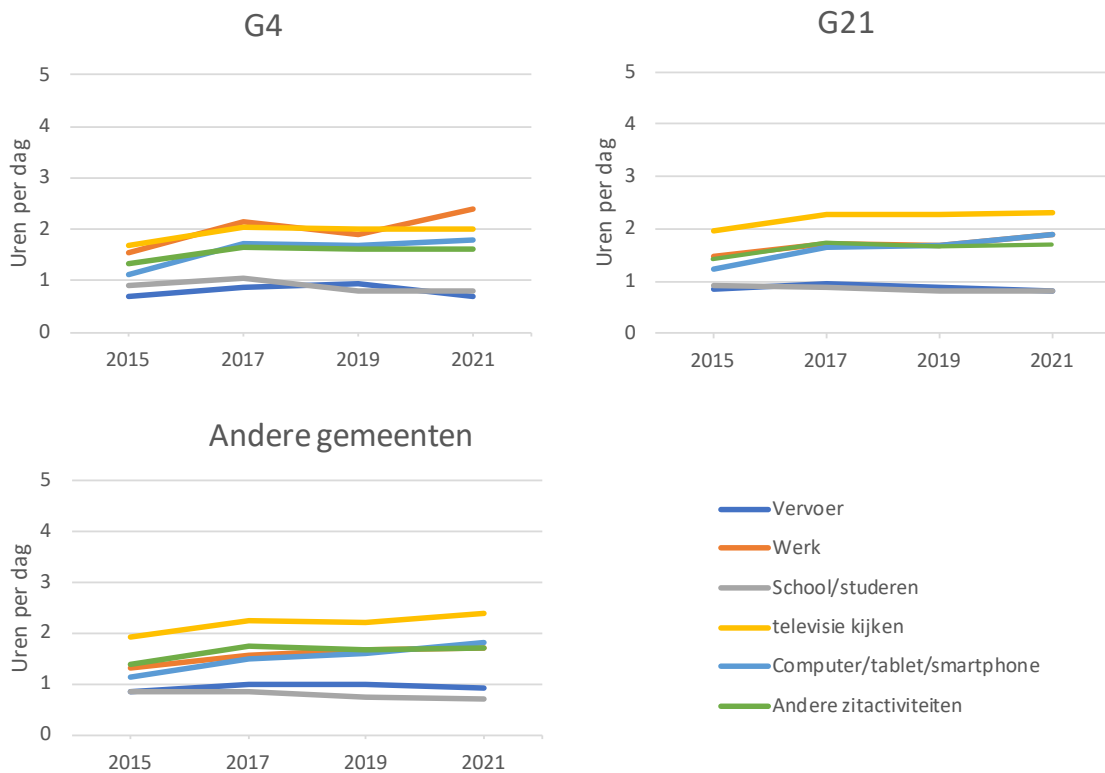
^aG4 = Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht; G21 = Almelo, Arnhem, Breda, Deventer, Dordrecht, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Heerlen, Helmond, Hengelo, 's-Hertogenbosch, Leeuwarden, Leiden, Maastricht, Nijmegen, Schiedam, Tilburg, Venlo, Zwolle; Andere gemeenten = gemeenten buiten de G4 en G21 gemeenten. Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.16 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar gemeentegrootte^a voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.8.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep mensen die in een G4-gemeente wonen (Figuur 3.17 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens werk*: mensen die in een G21-gemeente ($p=0,050$) of in een kleinere gemeente wonen ($p=0,028$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens televisie kijken*: mensen die in een kleinere gemeente wonen zijn sterker gestegen ($p=0,034$).



^aG4 = Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Utrecht; G21 = Almelo, Arnhem, Breda, Deventer, Dordrecht, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Heerlen, Helmond, Hengelo, 's-Hertogenbosch, Leeuwarden, Leiden, Maastricht, Nijmegen, Schiedam, Tilburg, Venlo, Zwolle; Andere gemeenten = gemeenten buiten de G4- en G21-gemeenten.

Figuur 3.17 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar gemeentegrootte^a voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

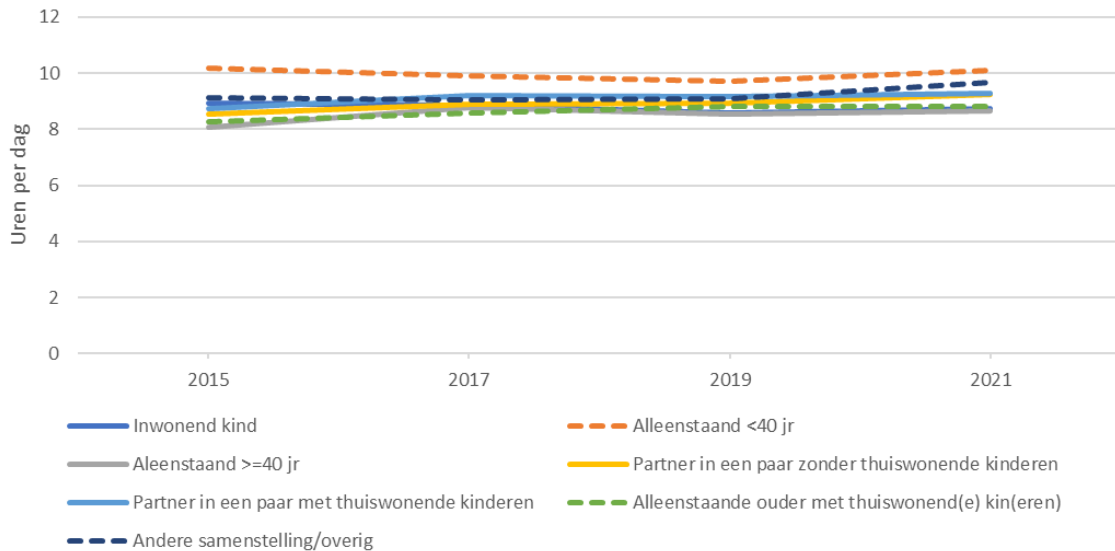
3.9 Zitgedrag naar gezinssamenstelling

3.9.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor inwonende kinderen een dalende trend te zien ($p=0,000$; Figuur 3.18 en Bijlage 1) en voor alleenstaanden 40 jaar of ouder, een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen en een partner in een paar met thuiswonende kinderen een stijgende trend ($p=0,007$, $p<0,001$ en $p<0,001$; Figuur 3.18 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de verschillende gezinssamenstellingen wordt gekeken, zijn een partner in een paar met thuiswonende kinderen ($p=0,028$) en een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen ($p=0,009$) sterker gestegen in het totale aantal uren zitten dan de referentiegroep alleenstaanden jonger dan 40 jaar (Figuur 3.18 en Bijlage 1). Een partner in een paar met thuiswonende kinderen zat in 2015 8,8 uur en in 2021 9,3 uur en een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen zat in 2015 8,6 uur en in 2021 9,2 uur. Alleenstaanden jonger dan 40 jaar zaten daarentegen in 2015 10,2 uur en in 2021 10,1 uur. Ondanks de meer stijgende trend voor een partner in een paar met thuiswonende kinderen en een partner in een

paar zonder thuiswonende kinderen zitten alleenstaanden jonger dan 40 jaar in 2021 nog steeds het meest.



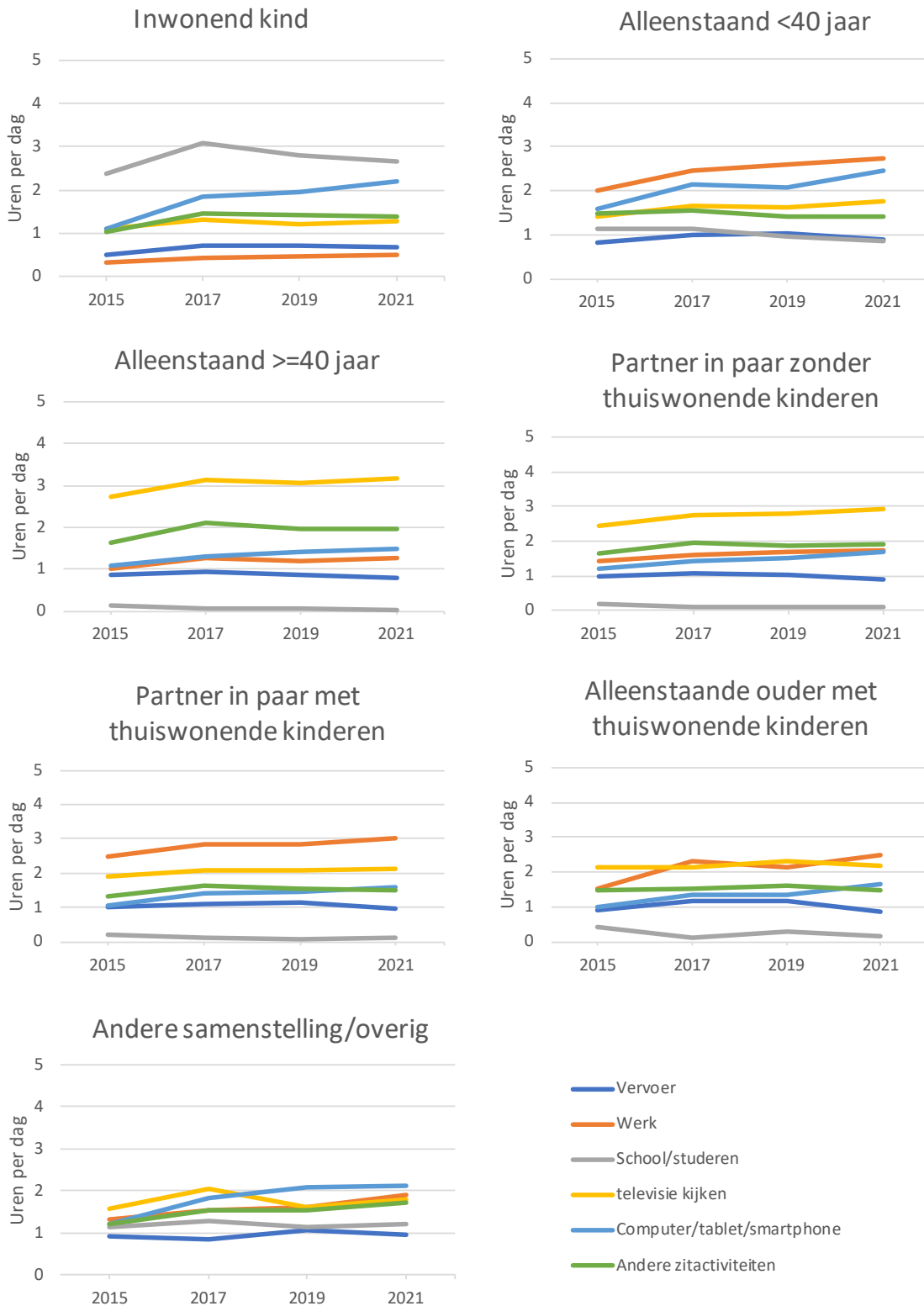
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.18 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar gezinssamenstelling voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.9.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van alleenstaanden die jonger zijn dan 40 jaar (Figuur 3.19 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens werk:* inwonende kinderen ($p < 0,001$), alleenstaanden ouder dan 40 jaar ($p < 0,001$) en een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen ($p < 0,001$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens school/studie:* een partner in een paar met thuiswonende kinderen ($p = 0,048$) en personen met een andere gezinssamenstelling ($p = 0,043$) zijn minder gedaald.
- *Zitten tijdens televisie kijken:* inwonende kinderen zijn minder gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* alleenstaanden ouder dan 40 jaar ($p < 0,001$), een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen ($p < 0,001$) en een partner in een paar met thuiswonende kinderen ($p = 0,003$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* inwonende kinderen ($p = 0,046$), alleenstaanden ouder dan 40 jaar ($p = 0,001$), een partner in een paar zonder thuiswonende kinderen ($p = 0,003$) en personen met een andere gezinssamenstelling ($p < 0,001$) zijn sterker gestegen.



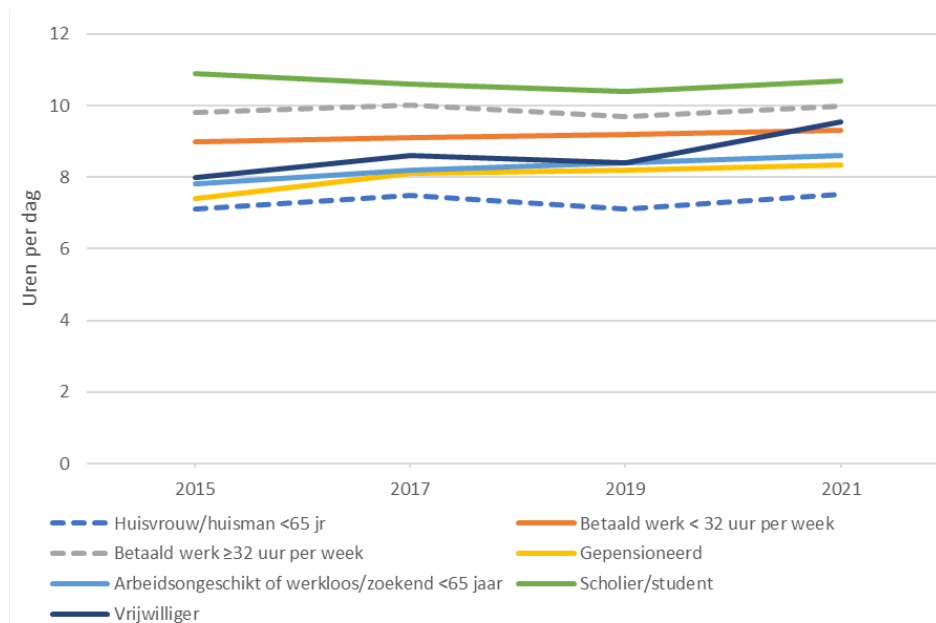
Figuur 3.19 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar gezinssamenstelling voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage).

3.10 Zitgedrag naar maatschappelijke (arbeids)positie

3.10.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen met betaald werk <32 uur per week, gepensioneerden, mensen die arbeidsongeschikt of werkloos/werkzoekend zijn en vrijwilligers een stijgende trend te zien ($p=0,012$, $p<0,001$, $p<0,001$ en $p=0,005$; Figuur 3.20 en Bijlage 1) en voor scholieren/studenten een dalende trend ($p<0,001$; Figuur 3.20 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de verschillende maatschappelijke (arbeids)posities wordt gekeken, zijn gepensioneerden, mensen die arbeidsongeschikt of werkloos/werkzoekend zijn en vrijwilligers sterker gestegen in het totale aantal uren zitten dan de referentiegroep mensen met betaald werk ≥ 32 uur (respectievelijk $p<0,001$, $p=0,003$ en $p<0,001$; Figuur 3.20 en Bijlage 1). Betaald werkenden ≥ 32 uur per week zaten in 2015 9,8 uur en in 2021 10,0 uur. Daarentegen zaten gepensioneerden in 2015 7,4 uur en in 2021 8,3 uur. Mensen die arbeidsongeschikt of werkloos/werkzoekend zijn zaten in 2015 7,8 uur en in 2021 8,6 uur en vrijwilligers zaten in 2015 8,0 uur en in 2021 9,5 uur. Scholieren/studenten zijn minder gestegen in het totaal aantal uren zitten dan de referentiegroep mensen met betaald werk ≥ 32 uur ($p<0,001$; Figuur 3.20 en Bijlage 1). In 2015 zaten scholieren/studenten 10,9 uur. In 2021 zaten zij met 10,7 uur het meest.



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p<0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p\geq 0,005$).

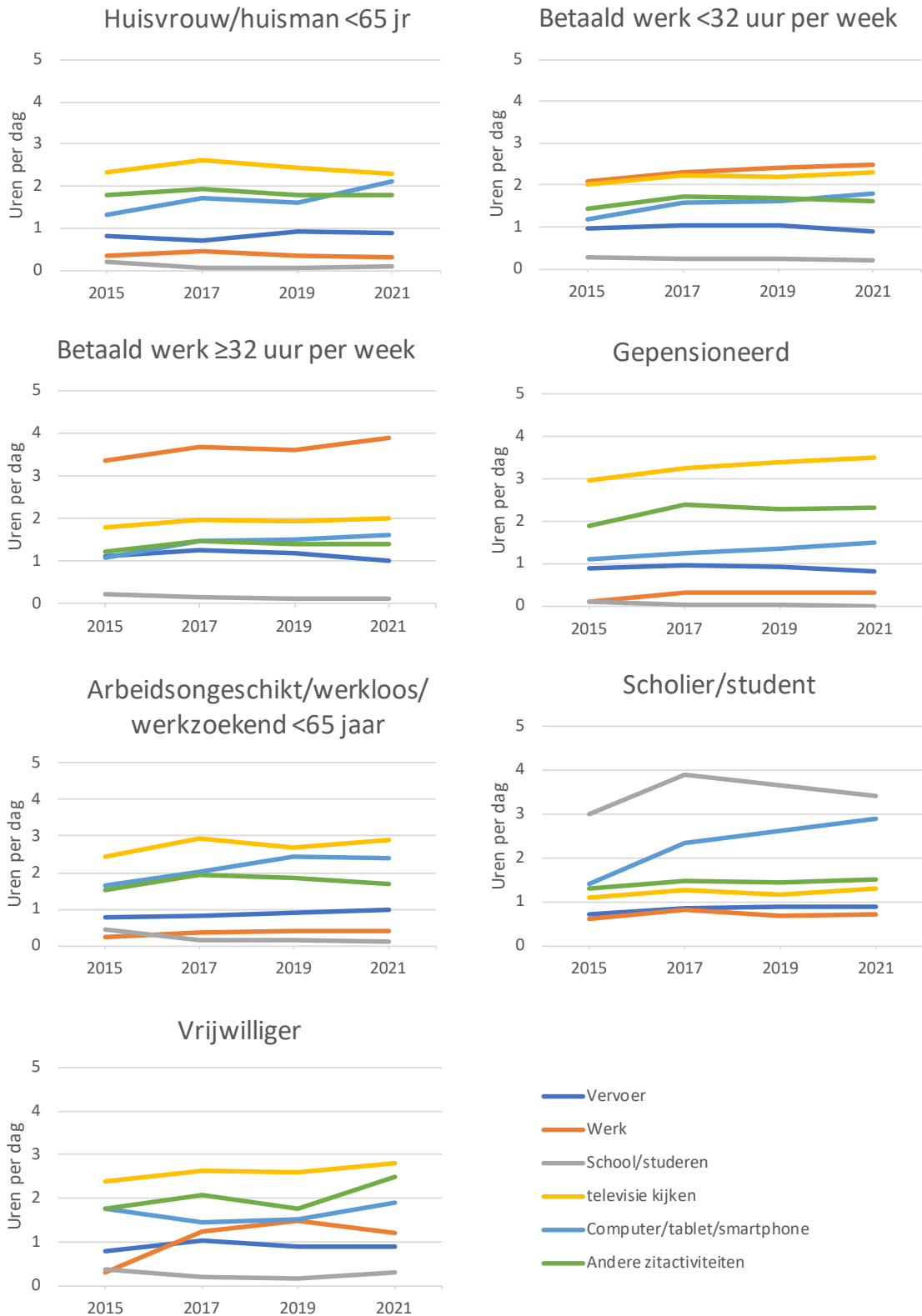
Figuur 3.20 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar maatschappelijke (arbeids)positie voor de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.10.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een

verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep van betaald werkenden ≥ 32 uur per week (Figuur 3.21 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* betaald werkenden < 32 uur per week ($p=0,024$) arbeidsongeschikten/werklozen/werkzoekenden jonger dan 65 jaar ($p<0,001$) en scholieren/studenten ($p<0,001$) zijn sterker gestegen.
- *Zitten tijdens werk:* huisvrouwen en huismannen jonger dan 65 jaar ($p=0,003$), gepensioneerden ($p<0,001$), arbeidsongeschikten/werklozen/werkzoekenden jonger dan 65 jaar ($p=0,018$) en scholieren/studenten ($p<0,001$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens school/studie:* arbeidsongeschikten/werklozen/werkzoekenden jonger dan 65 jaar zijn meer gedaald ($p=0,008$). Scholieren/studenten zijn sterker gestegen ($p<0,001$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* gepensioneerden ($p<0,001$) en arbeidsongeschikten/werklozen/werkzoekenden jonger dan 65 jaar ($p=0,035$) zijn sterker gestegen. Scholieren/studenten zijn minder gestegen ($p=0,005$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* arbeidsongeschikten/werklozen/werkzoekenden jonger dan 65 jaar ($p=0,002$) en scholieren/studenten ($p<0,001$) zijn sterker gestegen. Gepensioneerden zijn minder gestegen ($p=0,020$).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* gepensioneerden ($p<0,001$) en vrijwilligers ($p=0,048$) zijn sterker gestegen.



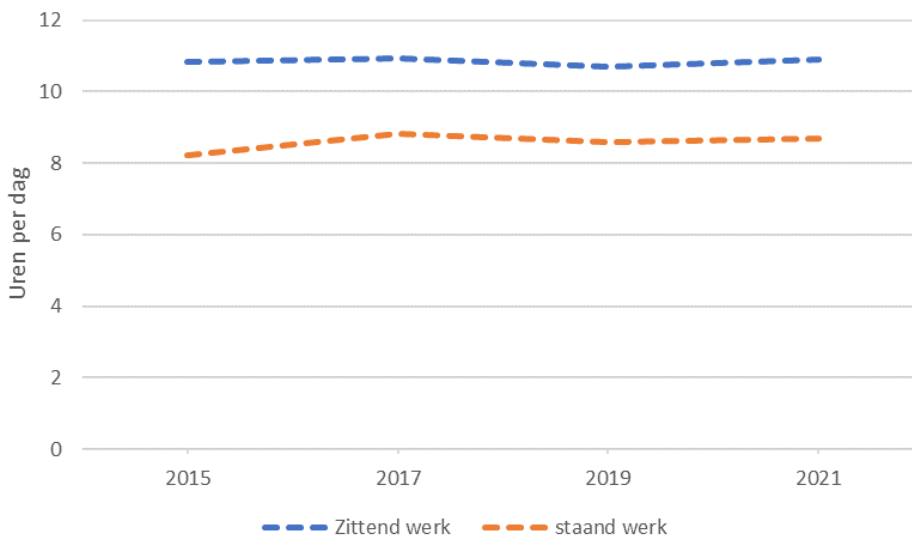
Figuur 3.21 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar maatschappelijke (arbeids)positie voor de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.11 Zitgedrag naar aard van het werk

3.11.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen met zowel voornamelijk zittend als voornamelijk staand werk geen trend te zien (Figuur 3.22 en Bijlage 1).

Er blijkt geen verschil in trend te zijn in het totale aantal uren zitten tussen mensen die voornamelijk staand werk uitvoeren en mensen die zittend werk uitvoeren (Figuur 3.22 en Bijlage 1). Wel zaten in 2021 mensen die staand werk uitvoeren (8,7 uur) minder dan mensen die zittend werk uitvoeren (10,9 uur).



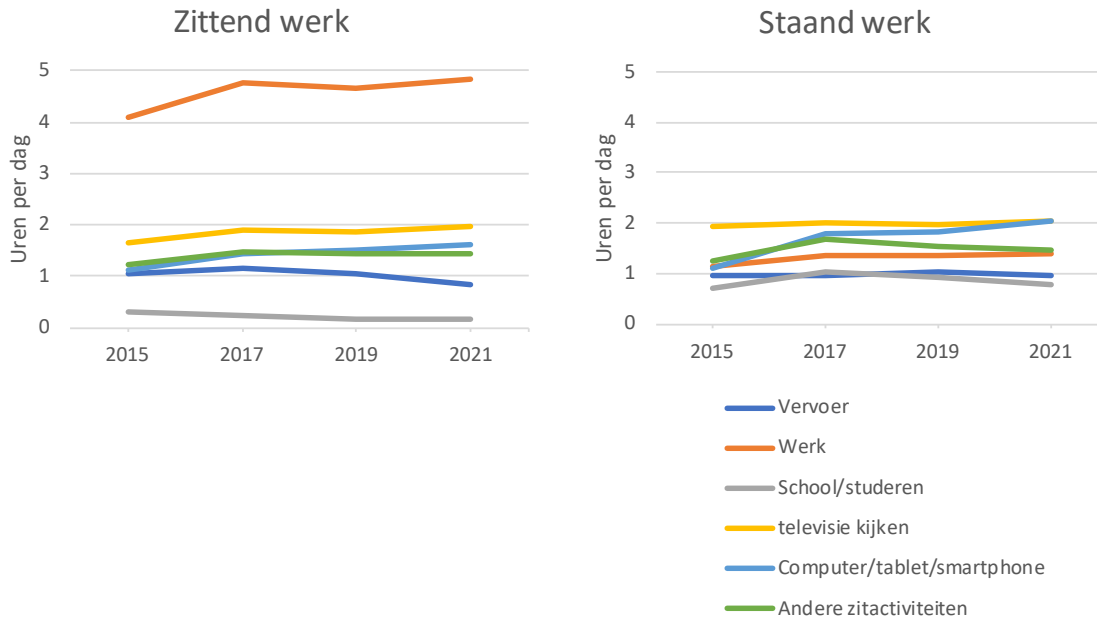
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.22 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar aard van het werk voor de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.11.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep van mensen die zittend werk uitvoeren (Figuur 3.23 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* mensen die staand werk uitvoeren zijn minder gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens werk:* mensen die staand werk uitvoeren zijn minder gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens school/studie:* mensen die staand werk uitvoeren zijn sterker gestegen ($p = 0,010$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen die staand werk uitvoeren zijn minder gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* mensen die staand werk uitvoeren zijn sterker gestegen ($p < 0,001$).



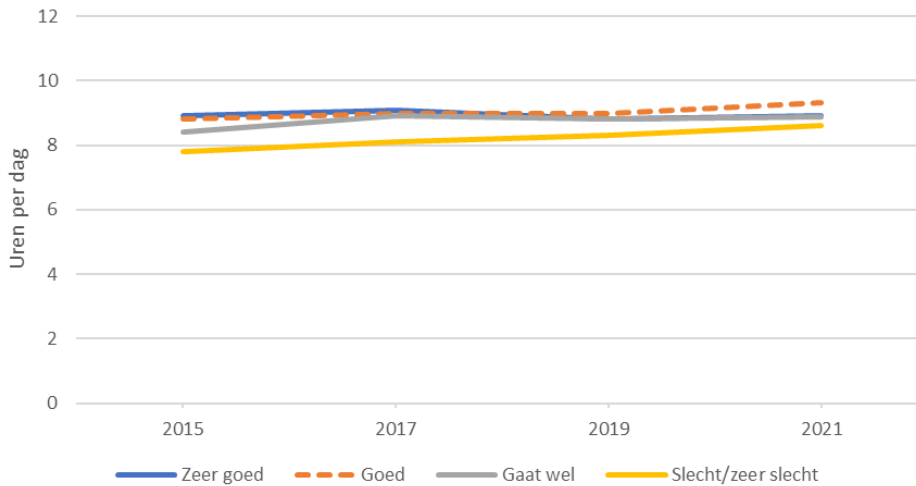
Figuur 3.23 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar aard van het werk voor de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.12 Zitgedrag naar ervaren gezondheid

3.12.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen met een goede ervaren gezondheid, "gaat wel" en een slechte/zeer slechte ervaren gezondheid een stijgende trend te zien ($p < 0,001$, $p = 0,011$ en $p = 0,016$; Figuur 3.24 en Bijlage 1) en voor mensen met een zeer goede ervaren gezondheid een dalende trend ($p = 0,025$; Figuur 3.24 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de mensen met een verschillende ervaren gezondheid wordt gekeken, zijn mensen met een zeer goede ervaren gezondheid minder gestegen in het totale aantal uren zitten dan mensen met een goede ervaren gezondheid ($p < 0,001$; Figuur 3.24 en Bijlage 1). Mensen met een goede ervaren gezondheid zaten in 2015 8,8 uur en in 2021 9,3 uur. Daarentegen zaten mensen met een zeer goede ervaren gezondheid in 2015 8,9 uur en in 2021 ook 8,9 uur. Mensen met een goede ervaren gezondheid zaten ook het meest in 2021.



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.24 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar ervaren gezondheid voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.12.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep mensen met een goede ervaren gezondheid (Figuur 3.25 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* mensen met een ervaren gezondheid "gaat wel" zijn sterker gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens werk:* mensen met een ervaren gezondheid "gaat wel" ($p < 0,001$) of slechte/zeer slechte ervaren gezondheid ($p = 0,009$) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens school/studie:* mensen met een ervaren gezondheid "gaat wel" ($p = 0,002$) of een slechte/zeer slechte ervaren gezondheid ($p = 0,035$) zijn minder gedaald.
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met een ervaren gezondheid "gaat wel" zijn sterker gestegen ($p < 0,001$). Mensen met een zeer goede ervaren gezondheid zijn minder gestegen ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* mensen met een zeer goede ervaren gezondheid zijn minder gestegen ($p = 0,029$).



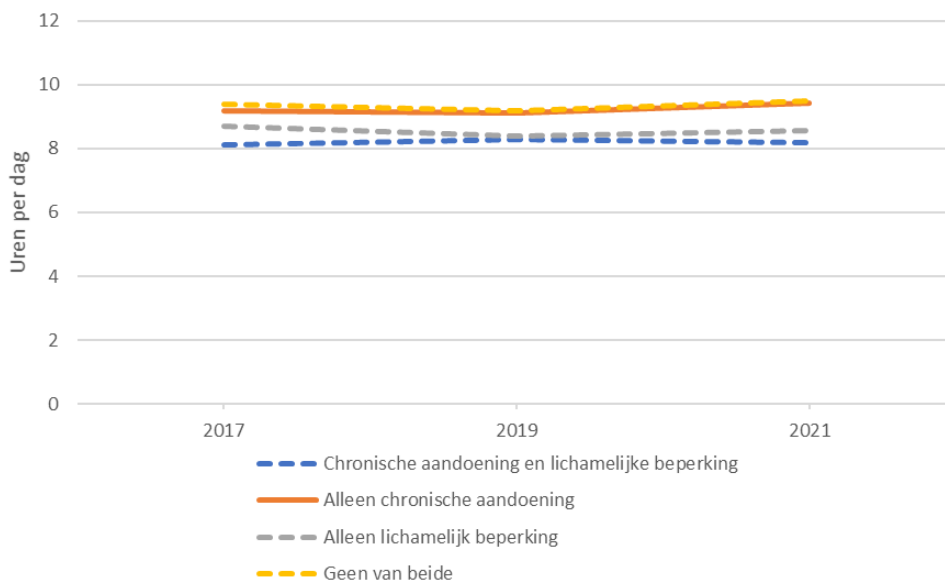
Figuur 3.25 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar ervaren gezondheid voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.13 Zitgedrag naar langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking

3.13.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen met een chronische aandoening een stijgende trend te zien ($p=0,037$; Figuur 3.26 en Bijlage 1).

Er blijkt geen verschil in trend in het totale aantal uren zitten te zijn tussen mensen zonder een langdurige aandoening of lichamelijke beperking en mensen die beide of een van de twee hebben (Figuur 3.26 en Bijlage 1).



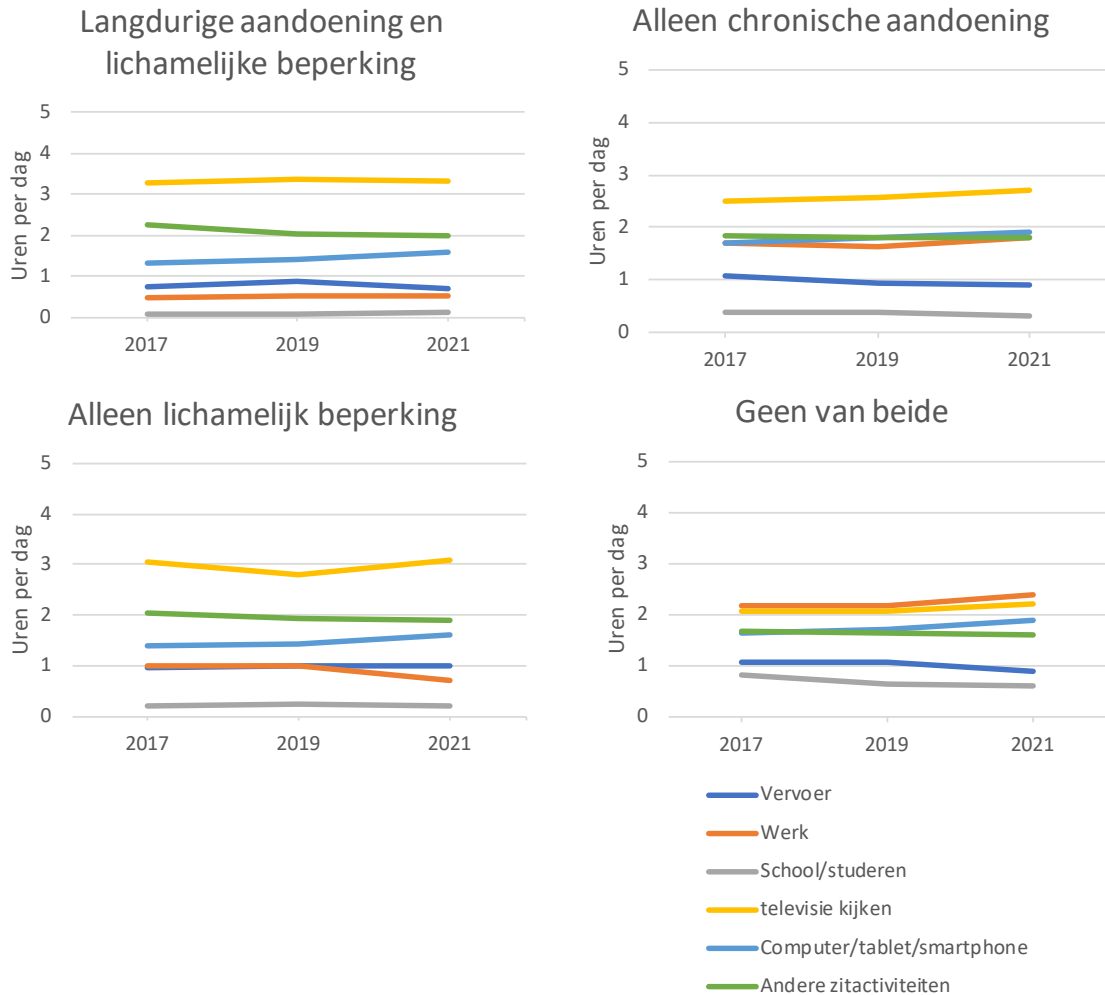
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.26 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021.

3.13.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep van mensen zonder langdurige aandoening of lichamelijke beperking (Figuur 3.27 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens vervoer:* mensen die alleen een langdurige aandoening hebben zijn sterker gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens werk:* mensen met zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking of mensen met één van beide zijn minder gestegen ($p < 0,001$ voor alle groepen).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met alleen een langdurige aandoening zijn sterker gestegen ($p = 0,007$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* mensen die zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking ($p < 0,001$) hebben of één van beide ($p < 0,001$ voor alleen een langdurige aandoening en $p = 0,015$ voor alleen een lichamelijke beperking) zijn minder gestegen.
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* mensen die zowel een langdurige aandoening als een lichamelijke beperking hebben of alleen een langdurige aandoening zijn minder gedaald ($p < 0,001$ en $p = 0,011$ respectievelijk).



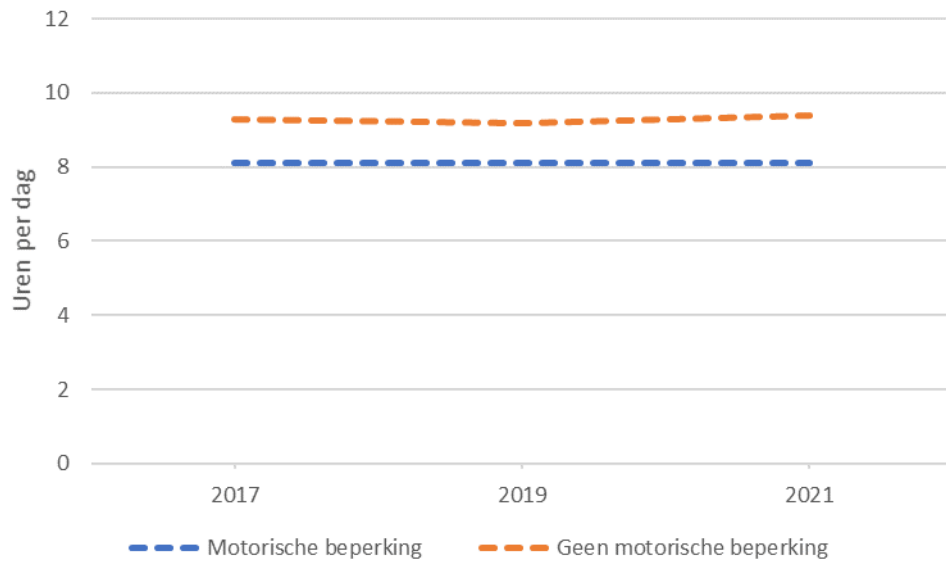
Figuur 3.27 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.14 Zitgedrag naar type beperking

3.14.1 Totaalaantal uren zitten

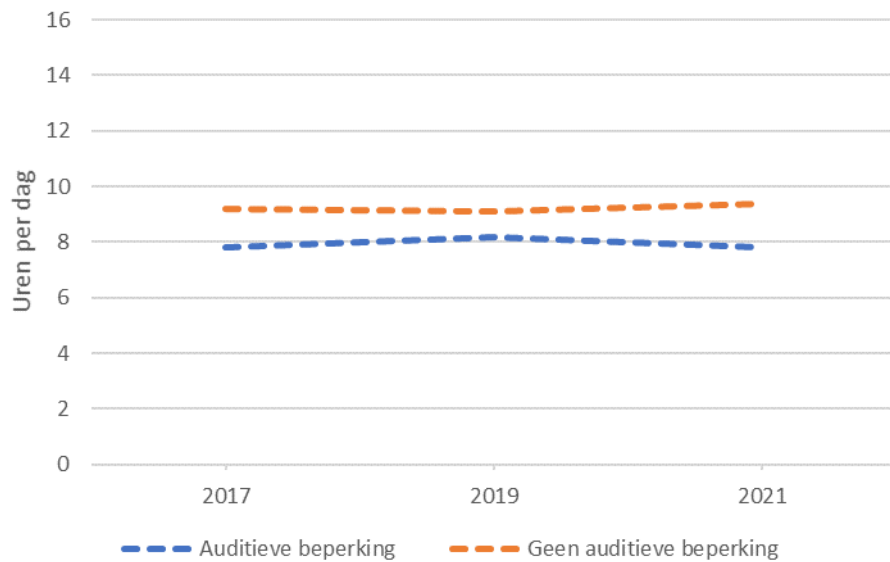
Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor geen van de groepen een trend te zien (Figuren 3.28, 3.29 en 3.30 en Bijlage 1).

Ook blijkt er geen verschil in trend te zijn in het totale aantal uren zitten tussen mensen met een motorische beperking en mensen zonder een motorische beperking (Figuur 3.28 en Bijlage 1). Ook tussen mensen met en zonder een auditieve of visuele beperking is geen verschil in trend te zien (Figuur 3.29, Figuur 3.30 en Bijlage 1).



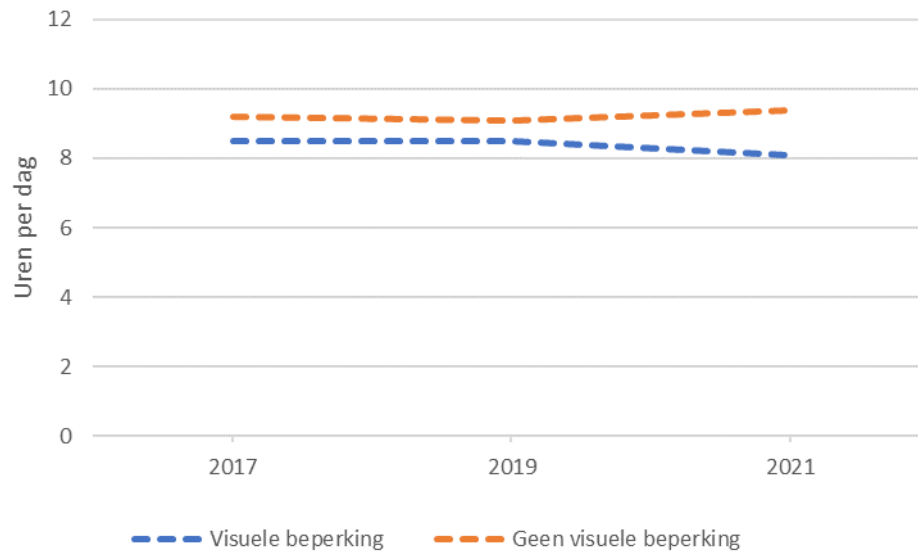
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.28 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar motorische beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021 (Bijlage 1).



Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.29 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar auditieve beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021 (Bijlage 1).



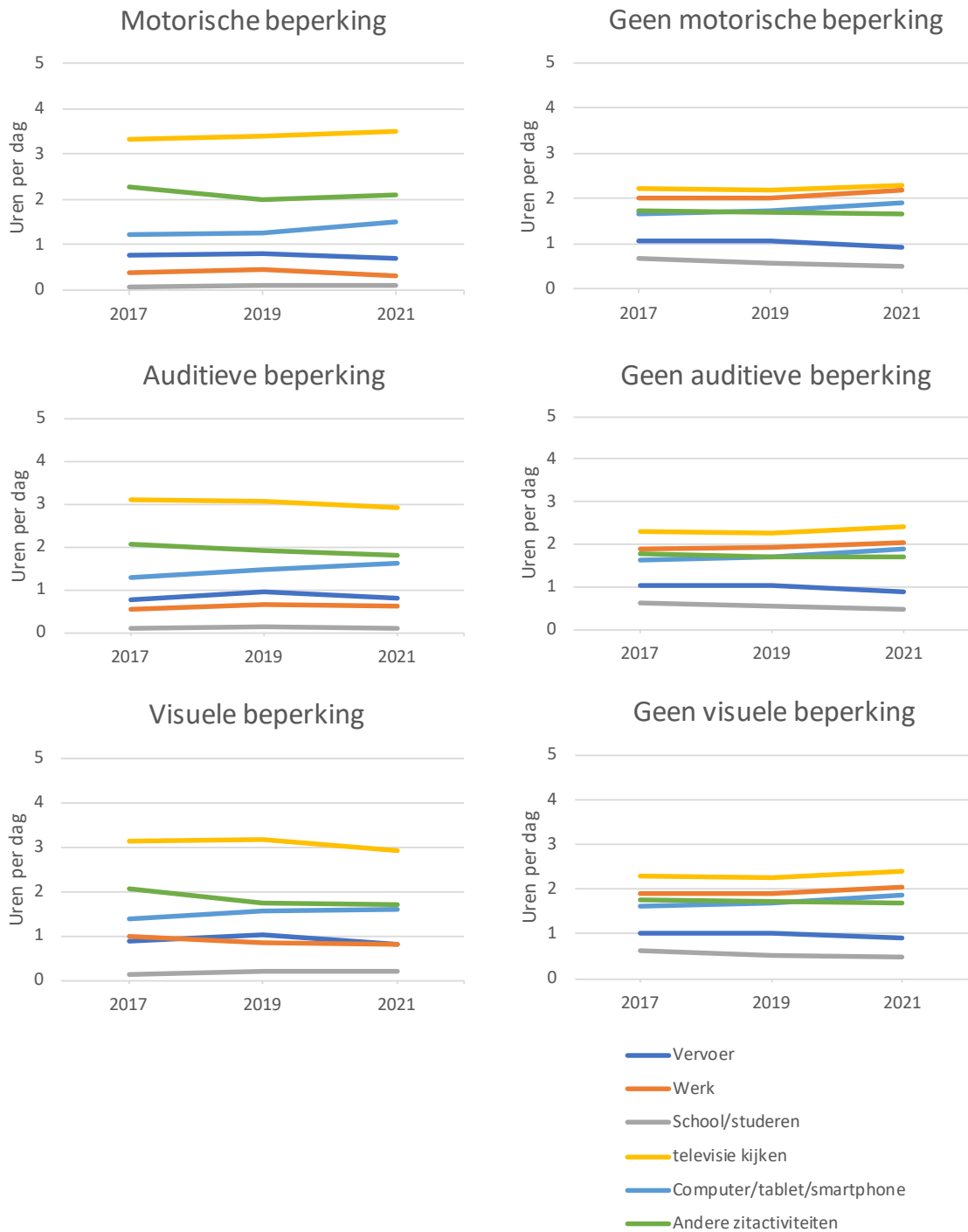
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.30 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar visuele beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.14.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep (Figuur 3.31 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens school/studie:* mensen met een motorische beperking zijn minder gedaald dan mensen zonder een motorische beperking ($p = 0,015$). Mensen met een visuele beperking zijn sterker gestegen dan mensen zonder een visuele beperking ($p = 0,014$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met een visuele beperking zijn minder gestegen dan mensen zonder een visuele beperking ($p = 0,050$).



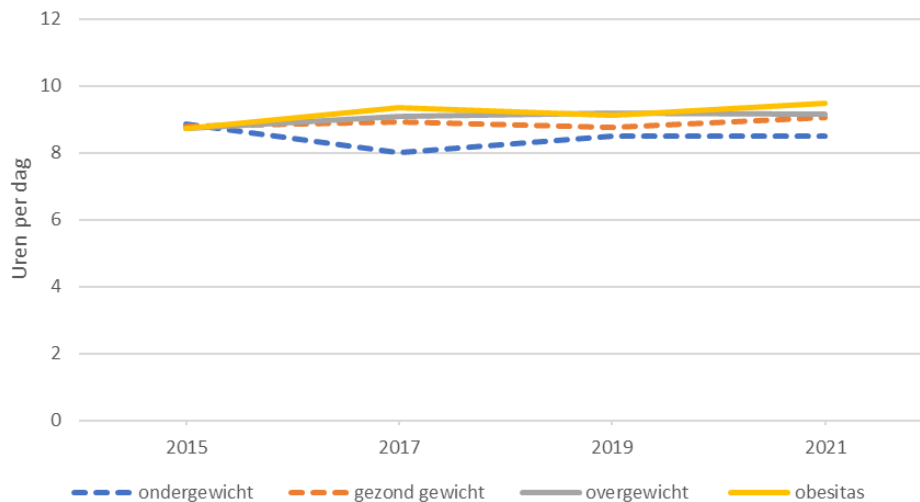
Figuur 3.31 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar motorische, auditieve en visuele beperking en geen motorische, auditieve en visuele beperking voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder, 2017 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.15 Zitgedrag naar gewicht

3.15.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen met overgewicht en obesitas een stijgende trend te zien ($p < 0,001$ en $p < 0,001$; Figuur 3.32 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen de verschillende groepen wordt gekeken, zijn mensen met overgewicht en obesitas sterker gestegen in het totale aantal uren zitten dan mensen met een gezond gewicht ($p < 0,001$; Figuur 3.32 en Bijlage 1). Mensen met obesitas zaten in 2015 8,7 uur en in 2021 9,5 uur en mensen met overgewicht zaten in 2015 8,7 uur en in 2021 9,1 uur. Daarentegen zaten mensen met een gezond gewicht in 2015 8,8 uur en in 2021 9,1 uur. Mensen met obesitas zaten het meest in 2021.



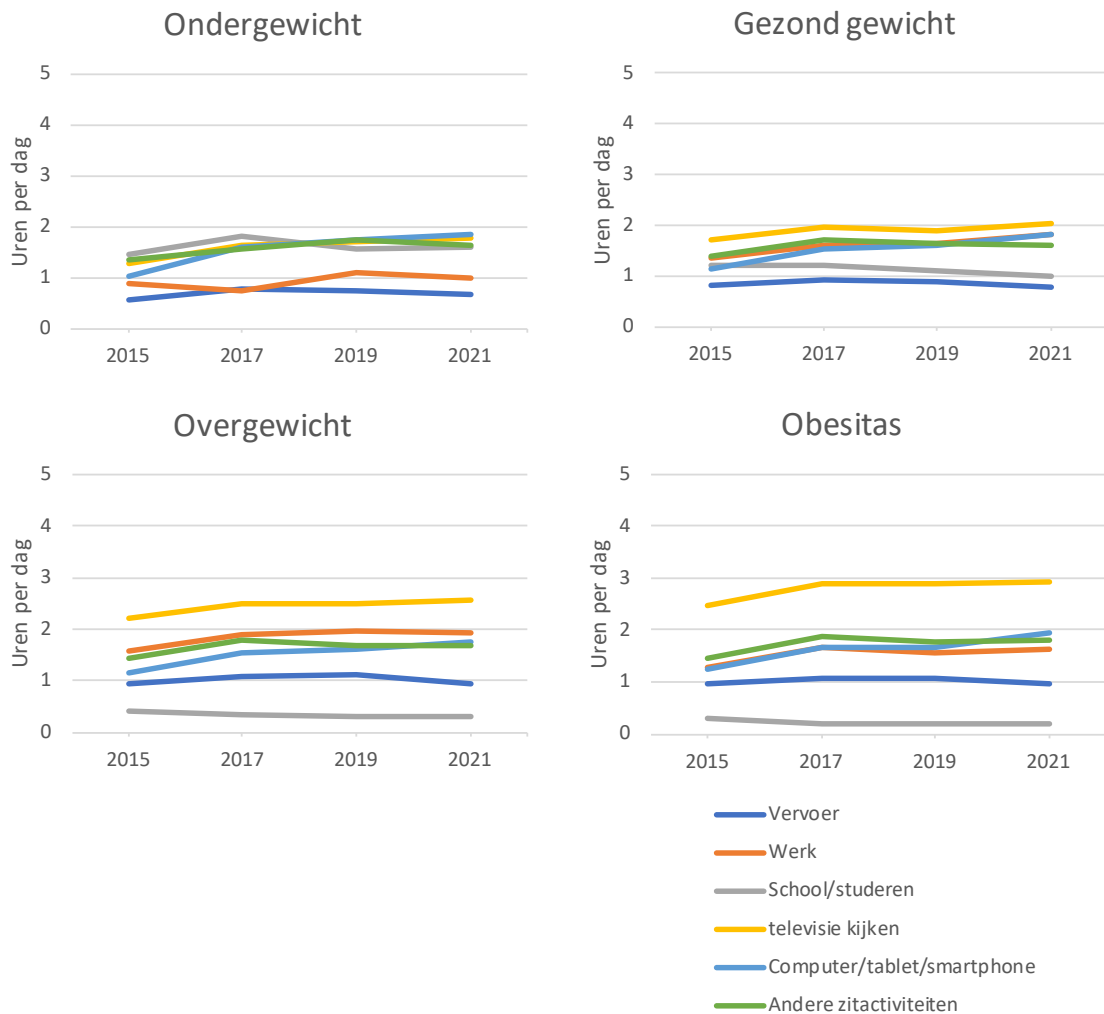
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.32 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar gewicht voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.15.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor de volgende groepen een verschil te zien ten opzichte van de referentiegroep mensen met een gezond gewicht (Figuur 3.33 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens school/studie:* mensen met overgewicht en obesitas zijn minder gedaald ($p < 0,001$ voor beide).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen met overgewicht ($p < 0,001$) en obesitas ($p < 0,001$) zijn sterker gestegen.
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* mensen met overgewicht zijn sterker gestegen ($p = 0,029$).



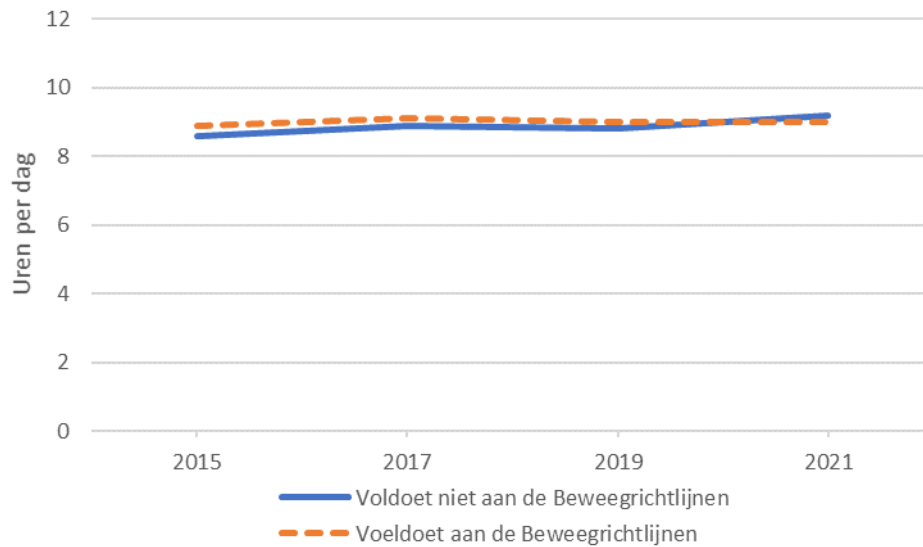
Figuur 3.33 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar gewicht voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.16 Zitgedrag naar voldoen aan de Beweegrichtlijnen

3.16.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen een stijgende trend te zien ($p < 0,001$; Figuur 3.34 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen mensen die wel en niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen wordt gekeken, zijn mensen die wel voldoen aan de Beweegrichtlijnen minder gestegen in het totale aantal uren zitten dan mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen ($p = 0,015$; Figuur 3.34 en Bijlage 1). Mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen zaten in 2015 8,6 uur en in 2021 9,2 uur. Daarentegen zaten mensen die wel voldoen aan de Beweegrichtlijnen in 2015 8,9 uur en in 2021 9,0 uur. Mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen zaten in 2021 het meest.



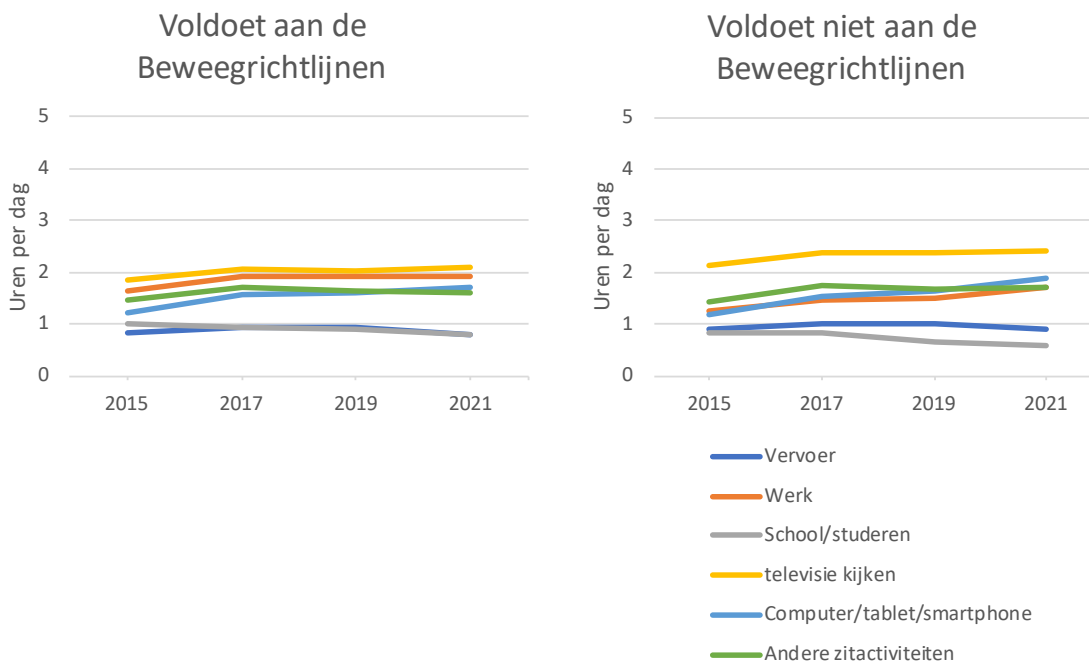
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.34 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar voldoen aan Beweegrichtlijnen voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.16.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten door de jaren heen, is er voor mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen een verschil te zien ten opzichte van mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen (Figuur 3.35 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens school/studie:* mensen die voldoen aan de beweegrichtlijnen zijn sterker gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens andere vrijetijdsactiviteiten:* mensen die voldoen aan de Beweegrichtlijnen zijn minder gestegen ($p < 0,001$).



Figuur 3.35 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar voldoen aan Bewegrichtlijnen voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

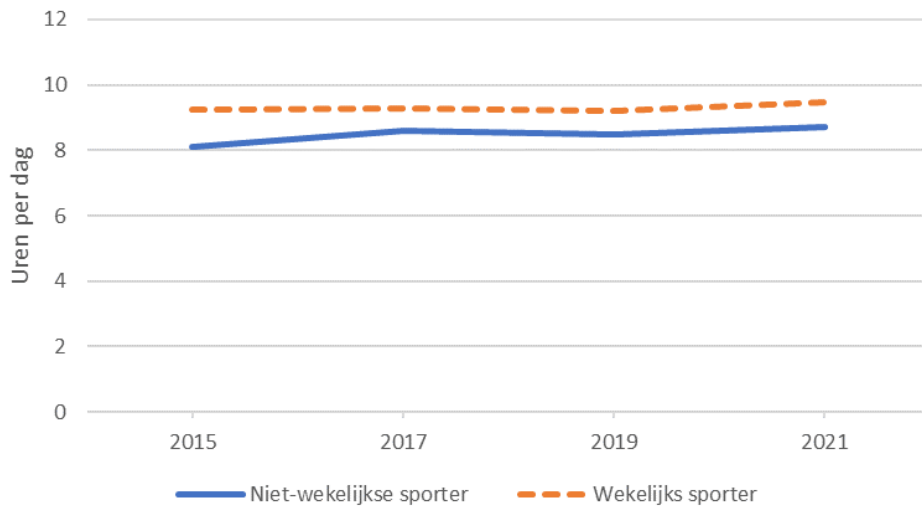
3.17 Zitgedrag naar wekelijks sporten

3.17.1 Totaalaantal uren zitten

Kijkend naar het totale aantal uren zitten op een gemiddelde dag, is er voor mensen die niet wekelijks sporten een stijgende trend te zien ($p < 0,001$; Figuur 3.36 en Bijlage 1).

Wanneer naar het verschil in trend tussen mensen die wel en niet wekelijks sporten wordt gekeken, zijn mensen die wekelijks sporten minder gestegen in het totale aantal uren zitten dan mensen die niet wekelijks sporten ($p < 0,001$; Figuur 3.36 en Bijlage 1). Mensen die niet wekelijks sporten zaten in 2015 8,1 uur en in 2021 8,7 uur.

Daarentegen zaten mensen die wekelijks sporten in 2015 9,2 uur en in 2021 9,5 uur. Ondanks de sterker stijgende trend door de jaren heen voor mensen die niet wekelijks sporten, zitten mensen die wekelijks sporten in 2021 nog steeds het meest.



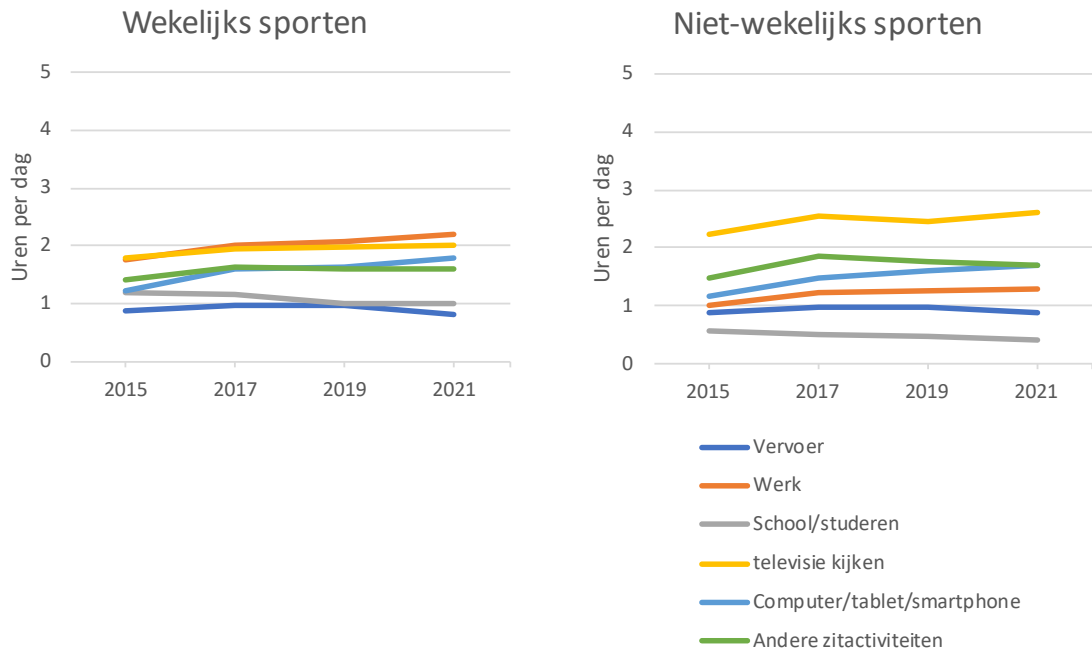
Ononderbroken lijn: statistisch significante trend ($p < 0,005$); onderbroken lijn: geen statistisch significante trend ($p \geq 0,005$).

Figuur 3.36 Totaalaantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week uitgesplitst naar wekelijks sporten voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

3.17.2 Zitactiviteiten

Kijkend naar de trend in het aantal uren zitten voor de verschillende zitactiviteiten in de loop van de tijd, is er een verschil te zien tussen mensen die wekelijks sporten ten opzichte van mensen die niet wekelijks sporten (Figuur 3.37 en Bijlage 1):

- *Zitten tijdens werk:* mensen die wekelijks sporten zijn sterker gestegen ($p = 0,005$).
- *Zitten tijdens school/studie:* mensen die wekelijks sporten zijn sterker gedaald ($p < 0,001$).
- *Zitten tijdens televisie kijken:* mensen die wekelijks sporten zijn minder gestegen ($p = 0,002$).
- *Zitten thuis bij gebruik van computer/tablet/smartphone:* mensen die wekelijks sporten zijn sterker gestegen ($p = 0,047$).



Figuur 3.37 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week per zitactiviteit uitgesplitst naar wekelijks sporten voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder, 2015 t/m 2021 (Bijlage 1).

4 Discussie en conclusie

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksvragen voor dit rapport beantwoord. Vervolgens worden de resultaten van de onderzoek vergeleken met resultaten van andere onderzoeken. Ook worden kanttekeningen bij dit onderzoek geplaatst en aanbevelingen gedaan.

4.1 Onderzoeksvragen beantwoord

Is er een verandering in zitgedrag te zien in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

Voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is in de loop van de tijd een stijgende trend te zien in het totale aantal uren zitten, op een gemiddelde dag namelijk van 8,7 uur in 2015 naar 9,1 uur in 2021. Een stijgende trend is zowel op doordeweekse dagen als op weekenddagen te zien.

Is er per zitactiviteit een verandering in zitgedrag te zien door de jaren heen 2015, 2017, 2019 en 2021 voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder?

Voor de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder is voor zitten tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone thuis, tijdens televisiekijken, tijdens werk en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten een stijgende trend door de tijd heen te zien. Daarentegen is voor zitten tijdens school/studie in de loop van de tijd een dalende trend te zien. Voor zitten tijdens vervoer blijkt geen trend door de jaren heen te zijn.

Is er een trend in zitgedrag te zien in de loop van de jaren 2015, 2017, 2019 en 2021 voor verschillende groepen in de bevolking?

Groepen in de bevolking die over de jaren meer zijn gaan zitten, zijn:

- vrouwen,
- volwassenen en ouderen,
- lager en middelbaar opgeleiden (ouder dan 25 jaar),
- mensen met een lager huishoudinkomen (kwintiel 2),
- mensen zonder een migratieachtergrond,
- mensen die in een kleinere gemeente wonen,
- alleenstaanden van 40 jaar of ouder en koppels met en zonder thuiswonende kinderen,
- mensen met betaald werk voor minder dan 32 uur, gepensioneerden, mensen die arbeidsongeschikt, werkloos of werkzoekend zijn en vrijwilligers,
- mensen met een ervaren gezond "slecht/zeer slecht", "gaat wel" of "goed".
- mensen met een chronische aandoening
- mensen met overgewicht of obesitas,
- mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen,
- mensen die niet wekelijks sporten.

Daarentegen zijn jongeren, studenten/scholieren en mensen met een zeer goede ervaren gezondheid door de jaren heen minder gaan zitten.

Is de trend in zitgedrag in de loop van de tijd verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

Binnen achtergrondkenmerken in de bevolking, zijn de volgende groepen door de jaren heen meer gaan zitten dan de andere groepen binnen het achtergrondkenmerk:

- vrouwen,
- oudere leeftijdsgroepen (65- t/m 79-jarigen en 80-plussers),
- lager opgeleiden (≥ 25 jaar),
- mensen met een lager huishoudinkomen (kwintiel 2),
- Koppels met of zonder thuiswonende kinderen,
- vrijwilligers,
- mensen met een goede ervaren gezondheid,
- mensen met overgewicht en obesitas,
- mensen die niet voldoen aan de Beweegrichtlijnen,
- mensen die niet wekelijks sporten.

Is per activiteit de trend in zitgedrag in de loop van de tijd verschillend tussen groepen binnen achtergrondkenmerken in de bevolking?

De meeste van de bovenstaande groepen zijn meer televisie gaan kijken of meer andere zittende vrijetijdsactiviteiten zoals kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, muziekinstrument bespelen, bioscoopbezoek gaan doen ten opzichte van de andere groepen binnen een achtergrondkenmerk.

Zijn er in 2021 binnen achtergrondkenmerken bepaalde groepen die meer zitten dan andere groepen?

De volgende groepen zaten in 2021 het meest (binnen achtergrondkenmerken):

- mannen,
- 18- t/m 34-jarigen,
- hoger opgeleiden,
- mensen met het hoogste huishoudinkomen (kwintiel 5),
- mensen zonder een migratieachtergrond,
- mensen die in zeer sterk stedelijke gebieden wonen,
- mensen die in een G21-gemeente wonen,
- alleenstaanden (<40 jaar),
- scholieren/studenten,
- mensen die zittend werk uitvoeren,
- mensen met een goede gezondheid,
- mensen met obesitas,
- mensen die geen langdurige aandoening en lichamelijke beperking hebben,
- mensen die wekelijks sporten.

4.2 Conclusie

Over de tijd was een stijgende trend te zien in het totale aantal uren zitten, met name tijdens werk, tijdens gebruik van computer, tablet of smartphone thuis, tijdens televisiekijken en tijdens andere zittende vrijetijdsactiviteiten (bijvoorbeeld kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, muziekinstrument bespelen, bioscoopbezoek). Dit kan mogelijk gedeeltelijk verklaard worden door de maatregelen als gevolg van de coronapandemie, maar niet geheel, omdat de stijging al voor de pandemie werd ingezet.

Jongeren die een hogere opleiding gevolgd hebben (12 t/m 24 jaar) brengen in 2021 van alle groepen in de Nederlandse bevolking het grootste aantal uren zittend door, namelijk 11,5 uur per dag.

4.3 Discussie

Bovenstaande bevindingen laten zien dat het merendeel van de groepen die een stijging laten zien in het aantal uren zitten, onder andere meer is gaan zitten tijdens televisie kijken en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten (bijvoorbeeld kletsen, eten, lezen, puzzelen, handwerken, muziekinstrument bespelen, bioscoopbezoek) ten opzichte van de andere groepen binnen het achtergrondkenmerk. Dit kan mogelijk gedeeltelijk verklaard worden door de maatregelen als gevolg van de coronapandemie, waarbij mensen werd geadviseerd om zoveel mogelijk thuis te werken.¹² Dit leidde tot minder reistijd en meer vrijheid gedurende de werkdag, waardoor er meer tijd werd doorgebracht voor het televisiescherm.¹³ Desalniettemin kan de toename van zitten tijdens televisie kijken en tijdens andere vrijetijdsactiviteiten niet geheel het gevolg zijn van de maatregelen als gevolg van de coronapandemie, aangezien de stijging voor veel groepen al voor de pandemie werd ingezet.

Verder is gebleken dat enkele groepen in de bevolking (lager opgeleiden van ≥ 25 jaar en mensen met een goede gezondheid) in de loop van de tijd meer zijn gaan zitten tijdens vervoer. Dit komt overeen met de resultaten van onderzoek van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid. Dit onderzoek laat zien dat het gebruik van openbaar vervoer tussen 2014 en 2019 is gestegen, maar het totale autogebruik (als bestuurder en als passagier) is in die periode stabiel gebleven.¹⁴ Na 2019 daalde juist het gebruik van totale vervoer, als gevolg van de coronapandemie.¹⁵ Ook bij lager opgeleiden (≥ 25 jaar) en mensen met een goede gezondheid is te zien dat het zitten tijdens vervoer in 2021 ten opzichte van 2019 iets afnam.

Ook kan de stijging in het totale aantal uren zitten door de jaren heen voor lager opgeleiden (≥ 25 jaar) deels verklaard worden doordat zij niet minder zijn gaan zitten tijdens school/studie terwijl middelbaar en hoger opgeleiden dat wel zijn gaan doen. Enerzijds zou dit kunnen komen als gevolg van de maatregelen van de coronapandemie, waarbij het fysieke onderwijs werd vervangen door online onderwijs.^{12,16} Dit had als gevolg dat het zitgedrag van studenten is verhoogd.¹⁷ Lager opgeleiden hadden mogelijk meer praktijkonderwijs.

Jongeren (12 t/m 24 jaar) die een hogere opleiding gevolgd hebben besteedden in 2021 van alle groepen in de Nederlandse bevolking het hoogste aantal uren aan zitten, namelijk 11,5 uur. Dit kan worden verklaard doordat zij ten opzichte van laagopgeleiden meer zijn gaan zitten tijdens school/studie over de tijd.

Verder wordt op basis van gegevens uit de Eurobarometer 2017 geconcludeerd dat 32% van de Nederlanders meer dan 8,5 uur zit op een gemiddelde dag.¹⁸ Dit komt overeen met de resultaten uit ons onderzoek, waarbij Nederlanders op een gemiddelde dag in de week in 2017 9 uur besteedden aan zitten. Uit de Eurobarometer blijkt dat in

Nederland in vergelijking met andere Europese landen relatief veel mensen meer dan 8,5 uur per dag zitten.

4.4 Kanttekeningen

In het statistiekjaar 2021 werd de waarneming voor de Leefstijlmonitor verstoord door de coronacrisis. Hierdoor zijn de cijfers over zitgedrag in 2021 mogelijk hoger uitgevallen dan ze werkelijk zijn. Vanwege de coronamaatregelen konden moeilijk te benaderen groepen namelijk niet thuis worden bezocht voor een interview en kwam er alleen via internet respons binnen. Op basis van de achtergrondkenmerken van de moeilijk te benaderen groepen is het te verwachten dat deze mensen minder zitten.

Om de cijfers over zitgedrag te verkrijgen, heeft een representatieve groep Nederlanders een vragenlijst uit de Leefstijlmonitor ingevuld. Echter, eerder onderzoek heeft laten zien dat mensen het zelf lastig vinden om aan de hand van een vragenlijst in te schatten hoeveel ze bewegen of zitten op een dag.¹⁹ Ook laat dit onderzoek zien dat betrouwbaarheid van deze vragenlijst met betrekking tot de zitvragen, redelijk tot goed is. Een nauwkeuriger beeld van zit- en beweeggedrag kan worden verkregen door mensen een versnellingsmeter te laten dragen, die precies meet hoeveel zij zitten en bewegen op een dag. Daarentegen is het nadeel van de versnellingsmeter dat het geen informatie geeft over de context waarin men zit of beweegt, wat juist wel uit de vragenlijst kan worden gehaald. Bovendien is bij het monitoren door middel van versnellingsmeters, in vergelijking met de vragenlijst, de respons beduidend lager en de onderzoekspopulatie niet representatief voor de Nederlandse bevolking.¹⁹ Desalniettemin kunnen gegevens uit de vragenlijst wel gebruikt worden om de trends door de tijd heen te monitoren. Voor toekomstig beleid wordt daarom aanbevolen om een versnellingsmeter te combineren met een vragenlijst.

4.5 Aanbevelingen

Dit rapport geeft een uitgebreid inzicht in veranderingen in zitgedrag door de jaren heen voor verschillende groepen in de Nederlandse bevolking en voor verschillende zitactiviteiten. De resultaten geven mogelijke aanknopingspunten voor toekomstig beleid, maar kunnen ook als maatstaf voor andere onderzoeken naar zitten onder verschillende doelgroepen worden gebruikt.

Als onderdeel van de Beweegrichtlijnen van 2017 adviseert de Gezondheidsraad het voorkomen van veel stilzitten. Daarnaast adviseert de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om het zitten te vervangen door (lichte, matige of intensieve) fysieke activiteit.² Aangezien er in de loop van de tijd een stijgende trend in zitgedrag te zien is, is het van belang om hier aandacht aan te besteden.

Uit dit rapport is gebleken dat hoogopgeleide jongeren (12 t/m 24 jaar) van alle groepen in de Nederlandse bevolking het grootste aantal uren zittend doorbrengen in 2021. Derhalve kan het bijvoorbeeld worden aanbevolen om in hoogte verstelbare bureaus te installeren op scholen, om op die manier het sedentaire gedrag te verminderen.²⁰ Verder zal

een substantieel deel van de werkende populatie (gedeeltelijk) thuis blijven werken na de pandemie.²¹ Aangezien bekend is dat thuiswerkers, vergeleken met locatiewerkers tijdens de coronapandemie meer zaten²¹, is het van belang om de activiteit van (thuis)werkers te verhogen. Hierbij kan onder andere geadviseerd worden om het zitten regelmatig af te wisselen met staan of lopen, bij voorkeur ieder halfuur.²²

5 Literatuur

1. [Beweegrichtlijnen 2017 | Advies | Gezondheidsraad](#)
2. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#)
3. [De Leefstijlmonitor: Cijfers voor gezondheidsbeleid | SpringerLink.](#)
4. [Overzicht kernindicatoren sport en bewegen | Sport en bewegen in cijfers.](#)
5. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM, SBRN Terminology Consensus Project Participants. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 June 10;14(1):75.
6. Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., ... & Woodruff, S. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme*, 37, 540-542.
7. https://www.rivm.nl/sites/default/files/2022-07/Weging%20LSM-A%20Bewegen%20en%20Ongevallen%202021_0.pdf
8. RIVM. Vragenlijst LSM-A Bewegen en Ongevallen 2021. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu [RIVM]; 2021.
9. Marshall, A. L., Miller, Y. D., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2010). Measuring total and domain-specific sitting: a study of reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(6), 1094-1102.
10. [Rapport Zitgedrag: van vragenlijst tot cijfer | Sport en bewegen in cijfers.](#)
11. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1-6.
12. [Maart 2020: Maatregelen tegen verspreiding coronavirus, intelligente lockdown | Coronavirus tijdslijn | Rijksoverheid.nl](#)
13. [Stichting kijkonderzoek. 210107 Factsheet coronacrisis - kerncijfers TV 2020.pdf \(kijkonderzoek.nl\)](#)
14. Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid | Kerncijfers Mobiliteit 2020
15. Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid | Kerncijfers Mobiliteit 2022
16. [Tijdslijn van coronamaatregelen 2022 | RIVM](#)
17. Rodríguez-Larrad, A. et al. (2021). Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 369.
18. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/special-eurobarometer-472-report-sport-and-physical-activity-2018>
19. Loyen, A., Duijvestijn, M., & De Hollander, E. L. (2020). Monitoren van het beweeg-, sport-, en zitgedrag van de Nederlandse bevolking met objectieve meetmethoden.

20. Pearson, N., Haycraft, E., Johnston, J. P., & Atkin, A. J. (2017). Sedentary behaviour across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Preventive medicine, 94*, 40-47.
21. Loef, B., van Oostrom, S. H., van der Noordt, M., & Proper, K. I. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic and its longitudinal association with physical activity and sedentary behavior. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 48*(5), 380-390.
22. Renaud L.R. Reducing sitting time in office workers, proefschrift, 2020, Amsterdam UMC, APH Research institute.

Bijlage 1 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week

Tabel B1 Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week in totaal en per zitactiviteit uitgesplitst naar achtergrondkenmerk, 2015 t/m 2021, inclusief de trend door de tijd heen (regressie coëfficiënt (B) en significantie (p)).

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Totale bevolking 4 jaar en ouder	8,7 (8,7-8,8)	9,0 (8,9-9,1)	8,9 (8,8-9,0)	9,1 (9,0-9,2)	0,05	0,003*		
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (1,0-1,0)	1,0 (1,0-1,0)	0,9 (0,8-0,9)	0,00	0,963		
Werk	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)	0,09	<0,001*		
School/studeren	0,9 (0,9-0,9)	0,9 (0,9-0,9)	0,8 (0,8-0,8)	0,7 (0,7-0,7)	-0,12	<0,001*		
Televisiekijken	2,0 (2,0-2,0)	2,2 (2,2-2,2)	2,2 (2,2-2,2)	2,3 (2,3-2,3)	0,11	<0,001*		
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,2)	1,5 (1,5-1,5)	1,6 (1,6-1,6)	1,8 (1,8-1,8)	0,20	<0,001*		
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,6-1,7)	0,07	<0,001*		

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Geslacht Man (4 jaar en ouder)	9,1 (8,9-9,2)	9,2 (9,1-9,3)	9,0 (8,9-9,1)	9,3 (9,2-9,4)	-0,00	0,975	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,9-1,0)	1,1 (1,0-1,1)	1,1 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	1,6 (1,5-1,6)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)	2,0 (1,9-2,1)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,8)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,8 (1,8-1,9)	2,2 (2,1-2,2)	2,1 (2,0-2,1)	2,2 (2,2-2,3)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,3 (1,2-1,3)	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,8)	1,9 (1,8-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,2-1,3)	1,6 (1,6-1,6)	1,5 (1,4-1,5)	1,5 (1,5-1,6)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Geslacht Vrouw (4 jaar en ouder)	8,4 (8,3-8,5)	8,8 (8,7-8,9)	8,8 (8,7-8,9)	8,9 (8,8-9,0)	0,069	<0,001*	0,10	0,003*
Vervoer	0,7 (0,7-0,8)	0,9 (0,9-0,9)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,8)			0,01	0,187
Werk	1,2 (1,1-1,2)	1,4 (1,4-1,5)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,5-1,7)			0,03	0,131
School/studeren	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,8)			-0,02	0,215
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,0)	2,3 (2,2-2,3)	2,3 (2,2-2,3)	2,4 (2,3-2,4)			0,02	0,232
Computer/tablet/smartphone	1,0 (1,0-1,1)	1,4 (1,4-1,5)	1,5 (1,5-1,6)	1,7 (1,7-1,7)			0,02	0,140
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,5-1,5)	1,9 (1,8-1,9)	1,8 (1,8-1,9)	1,8 (1,8-1,8)			0,01	0,250

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 4 t/m 11 jaar	7,3 (7,1-7,5)	7,3 (7,1-7,5)	7,0 (6,9-7,2)	7,2 (7,0-7,4)	-0,06	0,060	-0,18	0,002*
Vervoer	0,5 (0,4-0,5)	0,5 (0,5-0,5)	0,5 (0,5-0,5)	0,5 (0,4-0,5)			-0,01	0,532
Werk	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.			n.v.t.	n.v.t.
School/studeren	3,0 (2,9-3,1)	3,2 (3,1-3,3)	3,1 (3,0-3,2)	3,0 (2,9-3,1)			0,05	0,064
Televisiekijken	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,4)	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,3)			-0,09	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	0,8 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,1)	1,2 (1,1-1,3)			-0,19	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,1-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,3 (1,2-1,4)	1,3 (1,2-1,4)			0,00	0,893

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 12 t/m 17 jaar	10,3 (10,1-10,6)	10,1 (9,8-10,3)	9,6 (9,4-9,9)	9,7 (9,5-10)	-0,23	<0,001*	-0,35	<0,001*
Vervoer	0,5 (0,4-0,5)	0,6 (0,5-0,7)	0,6 (0,5-0,7)	0,6 (0,5-0,6)			0,02	0,267
Werk	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)			-0,26	<0,001*
School/studeren	3,7 (3,5-3,9)	4,0 (3,8-4,2)	3,3 (3,1-3,5)	3,1 (2,9-3,3)			-0,16	<0,001*
Televisiekijken	1,3 (1,2-1,4)	1,3 (1,2-1,4)	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,3)			-0,11	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,6 (1,5-1,7)	2,5 (2,4-2,6)	2,8 (2,7-2,9)	3,2 (3,0-3,3)			0,23	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,2-1,4)	1,6 (1,5-1,7)	1,5 (1,4-1,6)	1,5 (1,4-1,6)			0,04	0,095

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 18 t/m 34 jaar	9,8 (9,6-9,9)	9,8 (9,7-10)	9,8 (9,6-9,9)	10,2 (10,0-10,3)	0,11	0,007*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,9-1,0)	1,1 (1,1-1,2)	1,1 (1,1-1,2)	1,0 (0,9-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	1,9 (1,8-2,0)	2,2 (2,1-2,4)	2,4 (2,3-2,5)	2,6 (2,5-2,7)			Ref.	Ref.
School/studeren	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	1,0 (0,9-1,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,5 (1,4-1,6)	1,7 (1,7-1,8)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,7-1,8)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,4 (1,3-1,4)	2,1 (2,0-2,1)	2,1 (2,0-2,2)	2,3 (2,2-2,4)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,6 (1,5-1,7)	1,5 (1,5-1,6)	1,5 (1,5-1,6)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 35 t/m 54 jaar	8,9 (8,8-9,1)	9,3 (9,2-9,5)	9,3 (9,1-9,4)	9,3 (9,2-9,5)	0,09	0,006*	-0,02	0,649
Vervoer	1,0 (1,0-1,0)	1,1 (1,1-1,2)	1,1 (1,1-1,2)	1,0 (0,9-1,0)			-0,04	0,018*
Werk	2,5 (2,4-2,6)	2,9 (2,8-3,0)	2,9 (2,8-3,0)	3,0 (2,9-3,1)			-0,09	0,002*
School/studeren	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			0,04	0,096
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,0)	2,2 (2,1-2,2)	2,1 (2,1-2,2)	2,1 (2,1-2,2)			-0,01	0,621
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,4 (1,4-1,5)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,7)			-0,14	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,3-1,4)	1,6 (1,5-1,6)	1,5 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)			0,00	0,915

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 55 t/m 64 jaar	8,8 (8,6-9,0)	8,9 (8,8-9,1)	9,0 (8,8-9,1)	9,3 (9,2-9,5)	0,16	<0,001*	0,05	0,390
Vervoer	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-1,0)			-0,03	0,065
Werk	1,8 (1,6-1,9)	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,2)	2,3 (2,2-2,5)			-0,07	0,046*
School/studeren	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)			0,02	0,365
Televisiekijken	2,4 (2,3-2,4)	2,7 (2,6-2,8)	2,6 (2,5-2,7)	2,8 (2,7-2,9)			0,07	0,007*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,4 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)	1,6 (1,6-1,7)			-0,17	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,5-1,6)	1,8 (1,7-1,9)	1,7 (1,6-1,8)	1,6 (1,6-1,7)			-0,01	0,692

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 65 t/m 79 jaar	7,5 (7,3-7,7)	8,2 (8,0-8,4)	8,4 (8,2-8,5)	8,5 (8,4-8,7)	0,31	<0,001*	0,20	<0,001*
Vervoer	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,9)			-0,05	0,004*
Werk	0,2 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,5)			-0,17	<0,001*
School/studeren	0,1 (0,1-0,1)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)			0,03	0,229
Televisiekijken	2,9 (2,9-3,0)	3,2 (3,1-3,2)	3,3 (3,2-3,4)	3,4 (3,3-3,5)			0,09	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,4 (1,3-1,4)	1,5 (1,4-1,5)	1,7 (1,6-1,7)			-0,14	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,8 (1,7-1,9)	2,3 (2,2-2,3)	2,1 (2,0-2,2)	2,2 (2,1-2,3)			0,06	0,008*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 80 jaar en ouder	6,9 (6,5-7,2)	7,9 (7,6-8,2)	7,8 (7,5-8,1)	7,9 (7,6-8,3)	0,31	<0,001*	0,20	0,024
Vervoer	0,7 (0,6-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)			-0,04	0,184
Werk	0,0 (0,0-0,1)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,2)			-0,22	<0,001*
School/studeren	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)			0,04	0,345
Televisiekijken	2,9 (2,8-3,1)	3,6 (3,4-3,7)	3,5 (3,3-3,7)	3,7 (3,5-3,8)			0,15	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	0,8 (0,7-0,9)	0,9 (0,8-1,0)			-0,22	<0,001*
Andere zitactiviteiten	2,1 (1,8-2,3)	2,8 (2,6-3,0)	2,6 (2,4-2,8)	2,5 (2,3-2,7)			0,08	0,021*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 0 t/m 3 jaar	n.v.t.	n.v.t.	3,6 (3,4-3,9)	3,4 (3,2-3,7)	-0,17	0,234	n.v.t.	n.v.t.
Vervoer	n.v.t.	n.v.t.	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	-0,05	0,281		
Televisiekijken	n.v.t.	n.v.t.	0,7 (0,6-0,8)	0,8 (0,6-1,0)	0,04	0,442		
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	n.v.t.	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,3-0,3)	-0,01	0,855		
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	n.v.t.	1,9 (1,7-2,1)	1,7 (1,7-1,7)	-0,15	0,179		

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 4-5 jaar	5,8 (5,5-6,2)	5,9 (5,5-6,2)	5,9 (5,5-6,2)	5,8 (5,4-6,1)	-0,03	0,676	n.v.t.	n.v.t.
Vervoer	0,5 (0,4-0,5)	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,4-0,6)	0,01	0,334		
School/studeren	2,1 (1,9-2,3)	2,2 (2,0-2,4)	2,3 (2,1-2,5)	2,2 (2,0-2,4)	0,00	0,935		
Televisiekijken	1,2 (1,1-1,3)	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	-0,02	0,268		
Computer/tablet/smartphone	0,6 (0,5-0,6)	0,6 (0,5-0,7)	0,6 (0,5-0,7)	0,7 (0,6-0,8)	0,02	0,246		
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,1-1,4)	1,4 (1,2-1,5)	1,3 (1,2-1,5)	1,3 (1,2-1,4)	0,02	0,543		

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 6-7 jaar	7,1 (6,8-7,4)	7,2 (6,9-7,5)	6,8 (6,5-7,1)	6,9 (6,6-7,3)	-0,09	0,146	n.v.t.	n.v.t.
Vervoer	0,5 (0,4-0,5)	0,6 (0,5-0,6)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,4-0,7)	0,02	0,274		
School/studeren	3,0 (2,8-3,2)	3,2 (3,0-3,4)	3,1 (2,9-3,2)	3,0 (2,8-3,2)	0,00	0,984		
Televisiekijken	1,2 (1,1-1,3)	1,3 (1,2-1,4)	1,1 (1,0-1,2)	1,2 (1,1-1,3)	-0,04	0,102		
Computer/tablet/smartphone	0,7 (0,6-0,8)	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)	0,9 (0,8-1,0)	0,06	0,002*		
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,1-1,3)	1,3 (1,2-1,5)	1,3 (1,1-1,4)	1,3 (1,2-1,5)	0,03	0,234		

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 8-9 jaar	7,9 (7,6-8,2)	7,6 (7,3-7,9)	7,6 (7,3-7,9)	7,7 (7,4-8,0)	-0,04	0,480	n.v.t.	n.v.t.
Vervoer	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,5)	0,5 (0,4-0,6)	0,4 (0,4-0,5)	-0,01	0,314		
School/studeren	3,3 (3,1-3,5)	3,4 (3,3-3,6)	3,5 (3,3-3,7)	3,2 (3,0-3,4)	-0,02	0,518		
Televisiekijken	1,3 (1,2-1,5)	1,3 (1,2-1,5)	1,2 (1,1-1,3)	1,3 (1,2-1,5)	-0,02	0,345		
Computer/tablet/smartphone	0,9 (0,8-1,0)	1,1 (1,0-1,2)	1,2 (1,0-1,3)	1,4 (1,2-1,5)	0,15	<0,001*		
Andere zitactiviteiten	1,1 (1,0-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,3 (1,2-1,4)	1,4 (1,2-1,5)	0,06	0,008*		

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Leeftijdsgroep 10-11 jaar	8,6 (8,3-8,9)	8,4 (8,1-8,7)	8,0 (7,7-8,3)	8,3 (8,0-8,5)	-0,13	0,028*	n.v.t.	n.v.t.
Vervoer	0,4 (0,4-0,5)	0,6 (0,5-0,7)	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,6)	0,00	0,827		
School/studeren	3,5 (3,2-3,7)	3,7 (3,5-3,9)	3,6 (3,4-3,8)	3,5 (3,3-3,6)	-0,01	0,769		
Televisiekijken	1,4 (1,3-1,5)	1,4 (1,3-1,5)	1,3 (1,1-1,4)	1,3 (1,2-1,4)	-0,05	0,021*		
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,3)	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,4-1,7)	1,7 (1,6-1,9)	0,19	<0,001*		
Andere zitactiviteiten	1,1 (1,0-1,2)	1,2 (1,1-1,4)	1,1 (1,0-1,2)	1,2 (1,1-1,3)	0,02	0,467		

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Hoogst voltooide opleiding (25 jaar en ouder)								
Lager (lo, vmbo, avo, mavo)	7,6 (7,5-7,8)	8,2 (8,1-8,4)	8,2 (8,0-8,3)	8,4 (8,2-8,5)	0,22	<0,001*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,8-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	0,6 (0,5-0,6)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	0,6 (0,5-0,7)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	2,8 (2,7-2,9)	3,2 (3,1-3,3)	3,2 (3,1-3,3)	3,3 (3,2-3,4)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,4)	1,5 (1,4-1,6)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,5-1,7)	2,0 (2,0-2,1)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Hoogst voltooide opleiding (25 jaar en ouder)								
Middelbaar (havo, vwo, mbo)	8,7 (8,6-8,8)	9,0 (8,9-9,2)	8,9 (8,8-9,0)	9,2 (9,0-9,3)	0,12	<0,001*	-0,12	0,013*
Vervoer	1,0 (1,0-1,1)	1,1 (1,1-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	1,0 (1,0-1,0)			-0,02	0,140
Werk	1,6 (1,5-1,7)	1,9 (1,8-2,0)	1,8 (1,7-1,9)	1,9 (1,8-2,0)			0,05	0,154
School/studeren	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			-0,02	0,063
Televisiekijken	2,3 (2,2-2,3)	2,5 (2,5-2,6)	2,5 (2,4-2,6)	2,7 (2,6-2,8)			-0,06	0,014*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			0,08	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,4-1,5)	1,8 (1,8-1,9)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			-0,04	0,060

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Hoogst voltooide opleiding (25 jaar en ouder)								
Hoger (hbo, wo)	9,5 (9,3-9,6)	9,7 (9,6-9,9)	9,6 (9,5-9,8)	9,7 (9,6-9,8)	0,04	0,168	-0,20	<0,001*
Vervoer	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			-0,08	<0,001*
Werk	3,1 (3,0-3,2)	3,5 (3,3-3,6)	3,3 (3,2-3,4)	3,5 (3,4-3,6)			0,02	0,553
School/studeren	0,3 (0,2-0,3)	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			-0,03	0,002*
Televisiekijken	1,7 (1,7-1,7)	1,9 (1,8-1,9)	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,2)			-0,07	0,002*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,3)	1,5 (1,4-1,5)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			0,03	0,065
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,6 (1,6-1,6)			-0,06	0,007*

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gevolgde opleiding (4 t/m 24 jaar)								
Basisonderwijs	7,4 (7,2-7,5)	7,4 (7,2-7,5)	7,1 (6,9-7,2)	7,2 (7,1-7,4)	-0,08	0,023*	0,15	0,021*
Vervoer	0,5 (0,4-0,5)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,4-0,5)			-0,60	<0,001*
Werk	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)			-0,11	<0,001*
School/studeren	3,0 (2,9-3,1)	3,2 (3,1-3,3)	3,1 (3,0-3,2)	3,0 (2,9-3,1)			0,47	<0,001*
Televisiekijken	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,3)	1,2 (1,1-1,2)	1,2 (1,2-1,3)			0,00	0,980
Computer/tablet/smartphone	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	1,2 (1,2-1,3)			-0,11	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,1-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,4)			-0,08	0,002*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gevolgde opleiding (4 t/m 24 jaar)								
Lager (lo, vmbo, avo, mavo)	10,3 (9,8-10,8)	10,1 (9,6-10,6)	10,1 (9,6-10,6)	9,9 (9,4-10,4)	-0,13	0,100	Ref.	Ref.
Vervoer	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,7)	0,7 (0,5-0,9)	0,6 (0,4-0,8)			Ref.	Ref.
Werk	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)	0,1 (-0,1-0,3)	0,1 (0,0-0,2)			Ref.	Ref.
School/studeren	3,5 (3,2-3,8)	4,2 (3,9-4,5)	3,7 (3,3-4,1)	3,4 (3,0-3,8)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,5 (1,3-1,7)	1,3 (1,1-1,5)	1,4 (1,2-1,6)	1,3 (1,1-1,5)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,7 (1,4-1,9)	2,6 (2,3-2,8)	2,8 (2,5-3,1)	3,2 (2,8-3,6)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,0-1,4)	1,4 (1,2-1,5)	1,4 (1,2-1,6)	1,2 (1,0-1,4)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gevolgde opleiding (4 t/m 24 jaar)								
Middelbaar (havo, vwo, mbo)	10,9 (10,6-11,2)	10,6 (10,3-10,9)	10,4 (10,1-10,7)	10,5 (10,2-10,8)	-0,11	0,018*	0,11	0,124
Vervoer	0,6 (0,5-0,6)	0,8 (0,6-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)			-0,02	0,217
Werk	0,4 (0,3-0,5)	0,4 (0,3-0,5)	0,4 (0,3-0,5)	0,3 (0,2-0,4)			-0,14	<0,001*
School/studeren	3,6 (3,4-3,8)	4,5 (4,3-4,7)	4,2 (4,0-4,4)	3,8 (3,6-4,0)			0,59	<0,001*
Televisiekijken	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,3)	1,1 (1,0-1,2)	1,2 (1,1-1,3)			-0,01	0,734
Computer/tablet/smartphone	1,5 (1,3-1,6)	2,3 (2,2-2,5)	2,6 (2,4-2,8)	3,0 (2,8-3,2)			0,26	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,2-1,4)	1,5 (1,4-1,6)	1,4 (1,3-1,5)	1,4 (1,3-1,5)			-0,06	0,018*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gevolgde opleiding (4 t/m 24 jaar)								
Hoger (hbo, wo)	11,3 (11,0-11,7)	10,9 (10,5-11,3)	10,6 (10,3-11,0)	11,5 (11,2-11,8)	-0,03	0,695	0,19	0,064
Vervoer	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,8-1,0)			-0,05	0,107
Werk	1,0 (0,9-1,2)	1,1 (0,9-1,3)	1,0 (0,8-1,2)	1,1 (0,9-1,3)			-0,10	0,004*
School/studeren	3,0 (2,7-3,2)	3,8 (3,5-4,0)	3,7 (3,4-4,0)	3,8 (3,5-4,1)			0,76	<0,001*
Televisiekijken	1,1 (1,0-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,1 (1,0-1,2)	1,4 (1,2-1,6)			0,11	0,002*
Computer/tablet/smartphone	1,4 (1,3-1,5)	2,2 (2,0-2,4)	2,2 (2,0-2,4)	2,6 (2,4-2,8)			0,13	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,6)	1,6 (1,4-1,7)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,5-1,7)			-0,04	0,297

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gestandaardiseerd huishoudinkomen (4 jaar en ouder)								
Kwintiel 1	8,4 (8,2-8,6)	8,4 (8,2-8,6)	8,5 (8,3-8,6)	8,6 (8,4-8,8)	0,00	0,933	Ref.	Ref.
Vervoer	0,7 (0,7-0,8)	0,8 (0,7-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,8-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	0,6 (0,5-0,7)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			Ref.	Ref.
School/studeren	1,2 (1,1-1,3)	1,1 (1,0-1,2)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,7 (1,6-1,8)	2,2 (2,1-2,3)	2,3 (2,2-2,4)	2,4 (2,3-2,5)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,3)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,9 (1,8-2,0)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,5)	1,7 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gestandaardiseerd huishoudinkomen (4 jaar en ouder)								
Kwintiel 2	8,0 (7,8-8,2)	8,6 (8,4-8,8)	8,4 (8,2-8,6)	8,8 (8,6-9,0)	0,17	<0,001*	0,16	0,008*
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,7-0,9)			-0,04	0,039*
Werk	0,7 (0,6-0,8)	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,1)			0,02	0,601
School/studeren	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	0,6 (0,5-0,7)	0,5 (0,4-0,6)			0,04	0,278
Televisiekijken	2,2 (2,1-2,3)	2,6 (2,5-2,7)	2,6 (2,5-2,7)	2,8 (2,7-2,9)			-0,02	0,538
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			0,01	0,788
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,8 (1,8-1,9)	1,8 (1,7-1,9)	1,9 (1,8-2,0)			0,05	0,030*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gestandaardiseerd huishoudinkomen (4 jaar en ouder)								
Kwintiel 3	8,7 (8,5-8,8)	9,0 (8,8-9,1)	8,8 (8,6-8,9)	9,0 (8,8-9,1)	0,02	0,593	0,01	0,804
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			-0,04	0,020*
Werk	1,2 (1,1-1,3)	1,4 (1,3-1,5)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,5-1,7)			0,04	0,278
School/studeren	0,9 (0,8-1,0)	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)			0,05	0,176
Televisiekijken	1,9 (1,9-2,0)	2,3 (2,2-2,3)	2,2 (2,2-2,3)	2,3 (2,2-2,4)			-0,11	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,7)	1,9 (1,8-2,0)			0,01	0,566
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			0,00	0,988

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gestandaardiseerd huishoudinkomen (4 jaar en ouder)								
Kwintiel 4	8,9 (8,7-9,0)	9,1 (9,0-9,3)	9,1 (9,0-9,3)	9,2 (9,1-9,4)	0,03	0,313	0,03	0,621
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			-0,05	0,003*
Werk	1,6 (1,5-1,7)	1,9 (1,8-2,0)	2,1 (1,9-2,2)	2,2 (2,1-2,3)			0,10	0,006*
School/studeren	0,8 (0,8-0,9)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)			0,05	0,115
Televisiekijken	1,9 (1,8-2,0)	2,1 (2,1-2,2)	2,1 (2,0-2,2)	2,2 (2,1-2,3)			-0,12	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			-0,01	0,556
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,7 (1,7-1,8)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			-0,01	0,545

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gestandaardiseerd huishoudinkomen (4 jaar en ouder)								
Kwintiel 5	9,4 (9,3-9,5)	9,6 (9,4-9,7)	9,5 (9,3-9,6)	9,7 (9,5-9,8)	0,04	0,190	0,04	0,533
Vervoer	0,9 (0,9-0,9)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	0,8 (0,8-0,8)			-0,06	<0,001*
Werk	2,3 (2,2-2,4)	2,8 (2,7-2,9)	2,7 (2,6-2,8)	2,8 (2,7-2,9)			0,07	0,045*
School/studeren	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)			0,12	<0,001*
Televisiekijken	1,7 (1,7-1,8)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)	2,0 (1,9-2,1)			-0,12	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,4-1,5)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,6-1,8)			-0,01	0,830
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,5-1,6)	1,5 (1,5-1,5)			-0,04	0,107

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Migratieachtergrond (4 jaar en ouder)								
Geen migratieachtergrond	8,8 (8,7-8,9)	9,0 (9,0-9,1)	9,0 (8,9-9,1)	9,2 (9,1-9,2)	0,06	0,001*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			Ref.	Ref.
Werk	1,4 (1,4-1,5)	1,8 (1,7-1,8)	1,8 (1,7-1,8)	1,9 (1,8-2,0)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,8 (0,8-0,9)	0,8 (0,8-0,9)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,7)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,9 (1,9-2,0)	2,3 (2,2-2,3)	2,2 (2,2-2,3)	2,4 (2,4-2,4)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,5)	1,6 (1,6-1,6)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,4)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Migratieachtergrond (4 jaar en ouder)								
Migratieachtergrond Westers	8,8 (8,6-9,0)	9,0 (8,8-9,3)	8,9 (8,6-9,1)	9,1 (8,8-9,3)	0,03	0,582	-0,03	0,643
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,1)			0,03	0,091
Werk	1,5 (1,3-1,6)	1,7 (1,5-1,9)	1,6 (1,5-1,8)	1,8 (1,6-2,0)			-0,07	0,059
School/studeren	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,9)	0,6 (0,5-0,7)			0,09	0,006*
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,3)	2,3 (2,1-2,4)	2,2 (2,1-2,3)			-0,04	0,120
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,3)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			-0,02	0,400
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,5)	1,8 (1,7-1,8)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			-0,02	0,398

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Migratieachtergrond (4 jaar en ouder)								
Migratieachtergrond Niet-Westers	8,4 (8,1-8,6)	8,6 (8,4-8,8)	8,4 (8,2-8,7)	8,8 (8,6-9,0)	0,02	0,776	-0,04	0,473
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	1,0 (0,9-1,1)	1,2 (1,1-1,3)	0,9 (0,8-1,0)			0,06	<0,001*
Werk	0,9 (0,8-1,0)	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,2)	1,4 (1,3-1,5)			0,01	0,839
School/studeren	1,2 (1,1-1,3)	1,3 (1,1-1,4)	1,0 (0,9-1,1)	1,1 (1,0-1,2)			-0,01	0,656
Televisiekijken	1,6 (1,5-1,7)	2,0 (1,9-2,1)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)			-0,07	0,006*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,8 (1,7-1,9)	1,7 (1,6-1,8)	2,1 (2,0-2,2)			0,09	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,4-1,6)	1,5 (1,5-1,6)	1,4 (1,3-1,5)			-0,02	0,373

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder)								
Zeer sterk stedelijk	8,9 (8,8-9,1)	9,4 (9,2-9,5)	9,0 (8,9-9,1)	9,4 (9,2-9,5)	0,03	0,349	Ref.	Ref.
Vervoer	0,8 (0,7-0,8)	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			Ref.	Ref.
Werk	1,5 (1,4-1,6)	2,0 (1,9-2,1)	1,8 (1,7-2,0)	2,1 (2,0-2,2)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,8 (1,7-1,9)	2,1 (2,0-2,2)	2,1 (2,0-2,2)	2,1 (2,0-2,2)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,9 (1,8-2,0)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,7 (1,7-1,8)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder)								
Sterk stedelijk	8,9 (8,8-9,1)	9,1 (8,9-9,2)	9,0 (8,8-9,1)	9,2 (9,1-9,3)	0,02	0,605	-0,02	0,688
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			0,01	0,396
Werk	1,5 (1,4-1,5)	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)			-0,03	0,361
School/studeren	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)			-0,05	0,081
Televisiekijken	1,9 (1,8-2,0)	2,3 (2,2-2,4)	2,2 (2,1-2,3)	2,4 (2,3-2,5)			0,05	0,021*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,6 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,7)	1,9 (1,8-2,0)			0,01	0,775
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,3-1,4)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			0,03	0,115

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder)								
Matig stedelijk	8,6 (8,4-8,8)	8,8 (8,6-9,0)	8,9 (8,7-9,1)	9,0 (8,8-9,2)	0,08	0,053	0,04	0,428
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,8-1,0)			0,03	0,070
Werk	1,2 (1,1-1,3)	1,6 (1,4-1,7)	1,6 (1,5-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			0,04	0,224
School/studeren	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,8-1,0)	0,7 (0,6-0,8)	0,6 (0,5-0,7)			-0,07	0,019*
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,1)	2,2 (2,1-2,3)	2,2 (2,1-2,3)	2,3 (2,2-2,4)			0,01	0,750
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			0,00	0,974
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			0,04	0,053

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder)								
Weinig stedelijk	8,4 (8,3-8,6)	8,7 (8,6-8,9)	8,8 (8,6-8,9)	8,9 (8,7-9,0)	0,06	0,058	0,03	0,536
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			0,00	0,908
Werk	1,2 (1,1-1,3)	1,6 (1,4-1,7)	1,6 (1,5-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			-0,02	0,546
School/studeren	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)			-0,02	0,419
Televisiekijken	1,9 (1,9-2,0)	2,2 (2,2-2,3)	2,2 (2,2-2,3)	2,4 (2,3-2,5)			0,05	0,029*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,1)	1,4 (1,3-1,4)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,6-1,8)			0,00	0,937
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			0,01	0,444

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Stedelijkheidsgraad (4 jaar en ouder)								
Niet stedelijk	8,4 (8,2-8,7)	8,7 (8,4-8,9)	8,7 (8,5-9,0)	8,7 (8,4-8,9)	0,01	0,795	-0,02	0,766
Vervoer	0,9 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,1)			0,02	0,378
Werk	1,1 (1,0-1,3)	1,5 (1,3-1,6)	1,5 (1,4-1,7)	1,5 (1,3-1,7)			0,02	0,667
School/studeren	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,5-0,8)	0,6 (0,5-0,7)			-0,15	<0,001*
Televisiekijken	1,9 (1,8-2,0)	2,3 (2,2-2,4)	2,2 (2,1-2,4)	2,3 (2,2-2,4)			0,05	0,106
Computer/tablet/smartphone	1,0 (1,0-1,1)	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,5-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			0,00	0,878
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			0,02	0,487

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gemeentegrootte (4 jaar en ouder)								
G4	8,7 (8,5-8,9)	9,5 (9,3-9,7)	8,9 (8,7-9,1)	9,3 (9,1-9,5)	0,03	0,496	Ref.	Ref.
Vervoer	0,7 (0,6-0,7)	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	0,7 (0,6-0,8)			Ref.	Ref.
Werk	1,5 (1,4-1,7)	2,2 (2,0-2,3)	1,9 (1,8-2,0)	2,4 (2,2-2,6)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,2)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,7 (1,6-1,8)	2,1 (2,0-2,2)	2,0 (1,9-2,1)	2,0 (1,9-2,1)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,3-1,4)	1,7 (1,6-1,7)	1,6 (1,5-1,7)	1,6 (1,5-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gemeentegrootte (4 jaar en ouder)								
G21	9,0 (8,9-9,2)	9,2 (9,0-9,3)	9,0 (8,9-9,2)	9,4 (9,2-9,6)	0,07	0,074	0,04	0,556
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			-0,01	0,666
Werk	1,5 (1,4-1,6)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,9 (1,8-2,0)			-0,08	0,050*
School/studeren	0,9 (0,8-1,0)	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			-0,02	0,546
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,0)	2,3 (2,2-2,4)	2,3 (2,2-2,4)	2,3 (2,2-2,4)			0,03	0,292
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,3)	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,9 (1,8-2,0)			0,03	0,216
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			0,02	0,521

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gemeentegrootte (4 jaar en ouder)								
Andere gemeenten	8,7 (8,6-8,7)	8,9 (8,8-8,9)	8,9 (8,8-8,9)	9,0 (8,9-9,1)	0,04	0,022	0,01	0,860
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (1,0-1,0)	1,0 (1,0-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			0,00	0,785
Werk	1,3 (1,2-1,3)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,8)			-0,08	0,028*
School/studeren	0,8 (0,8-0,9)	0,8 (0,8-0,9)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,7)			-0,05	0,133
Televisiekijken	1,9 (1,9-2,0)	2,2 (2,2-2,3)	2,2 (2,2-2,3)	2,4 (2,4-2,4)			0,05	0,034*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,5)	1,6 (1,5-1,6)	1,8 (1,8-1,8)			0,02	0,320
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			0,03	0,118

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Inwonend kind	8,9 (8,8-9,1)	8,8 (8,7-9,0)	8,6 (8,4-8,7)	8,7 (8,6-8,9)	-0,16	<0,001*	-0,10	0,246
Vervoer	0,5 (0,5-0,5)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,7-0,8)	0,7 (0,6-0,7)			0,03	0,255
Werk	0,3 (0,3-0,4)	0,4 (0,4-0,5)	0,5 (0,4-0,5)	0,5 (0,4-0,6)			-0,21	<0,001*
School/studeren	2,4 (2,3-2,5)	3,1 (3,0-3,2)	2,8 (2,7-2,9)	2,7 (2,6-2,8)			-0,02	0,538
Televisiekijken	1,1 (1,1-1,2)	1,3 (1,3-1,4)	1,2 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,4)			-0,15	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,1)	1,8 (1,8-1,9)	1,9 (1,9-2,0)	2,2 (2,1-2,3)			0,04	0,261
Andere zitactiviteiten	1,1 (1,0-1,1)	1,5 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)			0,07	0,046*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Alleenstaand <40 jr	10,2 (9,8-10,5)	9,9 (9,6-10,2)	9,7 (9,4-10,0)	10,1 (9,8-10,4)	-0,05	0,545	Ref.	Ref.
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,9-1,2)	0,9 (0,8-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	2,0 (1,8-2,2)	2,5 (2,2-2,7)	2,6 (2,3-2,8)	2,7 (2,5-3,0)			Ref.	Ref.
School/studeren	1,1 (1,0-1,3)	1,1 (0,9-1,3)	1,0 (0,8-1,2)	0,9 (0,7-1,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,5-1,8)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,6-1,9)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,6 (1,5-1,7)	2,1 (2,0-2,3)	2,1 (1,9-2,2)	2,5 (2,3-2,7)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,4-1,6)	1,5 (1,4-1,6)	1,4 (1,3-1,6)	1,4 (1,3-1,5)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Alleenstaand >=40 jr	8,1 (7,9-8,3)	8,8 (8,6-9,0)	8,5 (8,4-8,7)	8,7 (8,5-8,9)	0,14	0,007*	0,19	0,051
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			-0,03	0,386
Werk	1,0 (0,9-1,1)	1,3 (1,1-1,4)	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,4)			-0,21	<0,001*
School/studeren	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,0 (0,0-0,1)			0,07	0,084
Televisiekijken	2,7 (2,6-2,8)	3,1 (3,0-3,2)	3,1 (3,0-3,2)	3,2 (3,0-3,3)			0,03	0,474
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,4 (1,3-1,5)	1,5 (1,4-1,6)			-0,16	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,5-1,7)	2,1 (2,0-2,2)	1,9 (1,9-2,0)	2,0 (1,9-2,1)			0,12	0,001*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Paar zonder thuiswonende kinderen	8,6 (8,4-8,7)	8,9 (8,8-9,0)	8,9 (8,8-9,0)	9,2 (9,1-9,4)	0,18	<0,001*	0,23	0,009*
Vervoer	1,0 (0,9-1,0)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-0,9)			-0,03	0,234
Werk	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)			-0,18	<0,001*
School/studeren	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			0,07	0,075
Televisiekijken	2,4 (2,4-2,5)	2,7 (2,7-2,8)	2,8 (2,7-2,8)	2,9 (2,9-3,0)			0,05	0,208
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,2)	1,4 (1,4-1,5)	1,5 (1,4-1,5)	1,7 (1,6-1,7)			-0,13	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,6-1,7)	2,0 (1,9-2,0)	1,9 (1,8-1,9)	1,9 (1,8-2,0)			0,10	0,003*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Paar met thuiswonende kinderen	8,8 (8,6-8,9)	9,2 (9,1-9,3)	9,2 (9,0-9,3)	9,3 (9,2-9,4)	0,15	<0,001*	0,20	0,028*
Vervoer	1,0 (1,0-1,1)	1,1 (1,1-1,2)	1,1 (1,1-1,2)	1,0 (0,9-1,0)			-0,01	0,600
Werk	2,5 (2,4-2,6)	2,8 (2,7-2,9)	2,9 (2,7-3,0)	3,0 (2,9-3,1)			-0,07	0,227
School/studeren	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			0,08	0,048*
Televisiekijken	1,9 (1,9-2,0)	2,1 (2,0-2,2)	2,1 (2,0-2,1)	2,1 (2,1-2,2)			-0,06	0,104
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,1)	1,4 (1,3-1,4)	1,5 (1,4-1,5)	1,6 (1,6-1,7)			-0,11	0,003*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,3-1,4)	1,6 (1,6-1,7)	1,5 (1,5-1,6)	1,5 (1,4-1,5)			0,06	0,076

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Alleenstaande ouder met thuiswonend(e) kin(eren)	8,3 (7,8-8,7)	8,6 (8,2-9,0)	8,8 (8,4-9,2)	8,8 (8,4-9,2)	0,17	0,119	0,22	0,094
Vervoer	0,9 (0,8-1,0)	1,1 (1,0-1,3)	1,2 (1,0-1,3)	0,9 (0,8-1,0)			0,00	0,940
Werk	1,5 (1,3-1,7)	2,3 (2,0-2,6)	2,1 (1,8-2,4)	2,5 (2,2-2,8)			0,00	0,959
School/studeren	0,4 (0,3-0,5)	0,1 (0,1-0,2)	0,3 (0,2-0,4)	0,2 (0,1-0,2)			0,04	0,494
Televisiekijken	2,1 (2,0-2,3)	2,2 (2,0-2,3)	2,3 (2,1-2,5)	2,2 (2,0-2,3)			-0,06	0,283
Computer/tablet/smartphone	1,0 (0,9-1,1)	1,4 (1,2-1,5)	1,3 (1,2-1,5)	1,7 (1,5-1,8)			-0,08	0,118
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,3-1,6)	1,5 (1,4-1,6)	1,6 (1,4-1,8)	1,5 (1,3-1,6)			0,03	0,618

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gezinssamenstelling (4 jaar en ouder)								
Andere samenstelling/overig	9,1 (8,7-9,5)	9,0 (8,6-9,5)	9,1 (8,7-9,5)	9,7 (9,3-10,1)	0,17	0,095	0,23	0,074
Vervoer	0,9 (0,8-1,0)	0,9 (0,7-1,0)	1,1 (0,9-1,2)	1,0 (0,8-1,1)			0,04	0,321
Werk	1,3 (1,1-1,5)	1,5 (1,3-1,8)	1,6 (1,3-1,9)	1,9 (1,6-2,2)			-0,11	0,164
School/studeren	1,1 (0,9-1,3)	1,3 (1,0-1,5)	1,1 (0,9-1,4)	1,2 (1,0-1,4)			0,11	0,043*
Televisiekijken	1,6 (1,4-1,7)	2,1 (1,9-2,3)	1,6 (1,5-1,8)	1,8 (1,6-2,0)			-0,10	0,054
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,4)	1,8 (1,6-2,0)	2,1 (1,9-2,3)	2,1 (1,9-2,3)			0,06	0,211
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,1-1,3)	1,6 (1,4-1,7)	1,6 (1,4-1,7)	1,7 (1,6-1,9)			0,19	<0,001*

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Huisvrouw/huisman <65 jr	7,1 (6,8-7,4)	7,5 (7,2-7,8)	7,1 (6,8-7,5)	7,5 (7,1-8,0)	0,10	0,234	0,06	0,541
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,9 (0,8-1,1)	0,9 (0,7-1,1)			0,06	0,051
Werk	0,3 (0,2-0,4)	0,5 (0,3-0,6)	0,3 (0,2-0,4)	0,3 (0,2-0,4)			-0,16	0,003*
School/studeren	0,2 (0,1-0,3)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)			0,01	0,862
Televisiekijken	2,3 (2,2-2,5)	2,6 (2,4-2,8)	2,4 (2,2-2,6)	2,3 (2,1-2,5)			-0,06	0,207
Computer/tablet/smartphone	1,3 (1,2-1,4)	1,7 (1,5-1,9)	1,6 (1,4-1,7)	2,1 (1,9-2,3)			0,04	0,263
Andere zitactiviteiten	1,8 (1,6-1,9)	1,9 (1,8-2,1)	1,8 (1,6-1,9)	1,8 (1,6-2,0)			-0,04	0,262

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Betaald werk < 32 uur per week	9,0 (8,8-9,2)	9,1 (8,9-9,3)	9,2 (9,0-9,3)	9,3 (9,1-9,5)	0,12	0,012*	0,07	0,210
Vervoer	0,9 (0,9-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,8-1,0)			0,04	0,024*
Werk	2,1 (2,0-2,2)	2,3 (2,2-2,4)	2,4 (2,3-2,5)	2,5 (2,4-2,6)			-0,02	0,406
School/studeren	0,3 (0,2-0,3)	0,2 (0,2-0,3)	0,2 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,3)			0,00	0,984
Televisiekijken	2,0 (1,9-2,1)	2,2 (2,1-2,3)	2,2 (2,1-2,3)	2,3 (2,2-2,4)			0,02	0,363
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,6 (1,5-1,7)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			0,03	0,152
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,6 (1,5-1,7)			0,00	0,969

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Betaald werk ≥32 uur per week	9,8 (9,7-10,0)	10,0 (9,8-10,1)	9,7 (9,6-9,8)	10,0 (9,9-10,1)	0,03	0,372	Ref.	Ref.
Vervoer	1,1 (1,1-1,2)	1,3 (1,2-1,3)	1,2 (1,1-1,2)	1,0 (1,0-1,0)			Ref.	Ref.
Werk	3,4 (3,3-3,4)	3,7 (3,6-3,8)	3,6 (3,5-3,7)	3,9 (3,8-4,0)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,2 (0,2-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,8 (1,7-1,8)	2,0 (1,9-2,0)	1,9 (1,9-2,0)	2,0 (2,0-2,0)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,1)	1,5 (1,4-1,5)	1,5 (1,5-1,5)	1,6 (1,6-1,6)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,2-1,3)	1,5 (1,4-1,5)	1,4 (1,3-1,4)	1,4 (1,4-1,4)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Gepensioneerd	7,4 (7,3-7,5)	8,1 (8,0-8,3)	8,2 (8,1-8,4)	8,3 (8,2-8,5)	0,28	<0,001*	0,24	<0,001*
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			0,00	0,778
Werk	0,1 (0,1-0,1)	0,3 (0,3-0,3)	0,3 (0,3-0,3)	0,3 (0,3-0,3)			-0,11	<0,001*
School/studeren	0,1 (0,1-0,1)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)	0,0 (0,0-0,0)			0,01	0,541
Televisiekijken	3,0 (2,9-3,1)	3,2 (3,2-3,3)	3,4 (3,3-3,5)	3,5 (3,4-3,6)			0,09	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,3-1,4)	1,5 (1,4-1,6)			-0,05	0,020*
Andere zitactiviteiten	1,9 (1,8-2,0)	2,4 (2,3-2,4)	2,3 (2,2-2,4)	2,3 (2,2-2,4)			0,07	<0,001*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Arbeidsongeschikt of werkloos/zoekend <65 jaar	7,8 (7,5-8,0)	8,2 (7,9-8,5)	8,4 (8,1-8,7)	8,6 (8,3-8,9)	0,27	<0,001*	0,23	0,003*
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)	0,9 (0,8-1,0)	1,0 (0,9-1,1)			0,10	<0,001*
Werk	0,2 (0,2-0,3)	0,4 (0,3-0,5)	0,4 (0,3-0,5)	0,4 (0,3-0,5)			-0,10	0,018*
School/studeren	0,4 (0,3-0,5)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,2)			-0,07	0,008*
Televisiekijken	2,5 (2,3-2,6)	2,9 (2,8-3,1)	2,7 (2,5-2,8)	2,9 (2,7-3,1)			0,07	0,035*
Computer/tablet/smartphone	1,7 (1,5-1,8)	2,0 (1,8-2,2)	2,4 (2,2-2,6)	2,4 (2,2-2,6)			0,10	0,002*
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,4-1,7)	1,9 (1,8-2,1)	1,9 (1,7-2,0)	1,7 (1,6-1,8)			0,03	0,352

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Scholier/student	10,9 (10,6-11,1)	10,6 (10,4-10,9)	10,4 (10,2-10,6)	10,7 (10,5-10,9)	-0,18	<0,001*	-0,23	<0,001*
Vervoer	0,7 (0,6-0,8)	0,8 (0,8-0,9)	0,9 (0,8-1,0)	0,9 (0,8-1,0)			0,10	<0,001*
Werk	0,6 (0,5-0,7)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,7 (0,6-0,8)			-0,14	<0,001*
School/studeren	3,0 (2,8-3,2)	3,9 (3,7-4,1)	3,6 (3,4-3,8)	3,4 (3,2-3,6)			0,09	<0,001*
Televisiekijken	1,1 (1,0-1,2)	1,3 (1,2-1,4)	1,1 (1,1-1,2)	1,3 (1,2-1,4)			-0,07	0,005*
Computer/tablet/smartphone	1,4 (1,3-1,5)	2,3 (2,2-2,5)	2,6 (2,5-2,8)	2,9 (2,7-3,1)			0,37	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,2-1,4)	1,5 (1,4-1,6)	1,4 (1,3-1,5)	1,5 (1,4-1,6)			0,04	0,076

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Maatschappelijke (arbeids)positie (15 jaar en ouder)								
Vrijwilliger	8,0 (7,3-8,6)	8,6 (7,9-9,4)	8,4 (7,7-9,1)	9,5 (8,6-10,4)	0,52	0,005*	0,48	0,008*
Vervoer	0,8 (0,6-1,0)	1,0 (0,7-1,4)	0,9 (0,7-1,1)	0,9 (0,6-1,2)			0,06	0,322
Werk	0,3 (0,1-0,5)	1,3 (1,0-1,5)	1,5 (1,1-1,8)	1,2 (0,8-1,6)			0,18	0,088
School/studeren	0,4 (0,1-0,6)	0,2 (0,0-0,4)	0,1 (0,0-0,3)	0,3 (0,0-0,6)			0,05	0,409
Televisiekijken	2,4 (2,1-2,7)	2,6 (2,3-3,0)	2,6 (2,2-3,0)	2,8 (2,2-3,4)			0,01	0,869
Computer/tablet/smartphone	1,7 (1,4-2,0)	1,5 (1,2-1,8)	1,5 (1,2-1,8)	1,9 (1,5-2,3)			-0,11	0,142
Andere zitactiviteiten	1,8 (1,5-2,1)	2,1 (1,8-2,4)	1,8 (1,4-2,1)	2,5 (2,0-3,0)			0,15	0,048*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Aard van het werk (15 jaar en ouder)								
Zittend werk	10,8 (10,7-10,9)	10,9 (10,8-11,0)	10,7 (10,6-10,8)	10,9 (10,8-11,0)	-0,02	0,492	Ref.	Ref.
Vervoer	1,0 (1,0-1,1)	1,2 (1,1-1,2)	1,1 (1,0-1,1)	0,8 (0,8-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	4,1 (4,0-4,2)	4,8 (4,7-4,8)	4,7 (4,6-4,7)	4,8 (4,8-4,9)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,3 (0,3-0,4)	0,2 (0,2-0,3)	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,1-0,2)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,6 (1,6-1,7)	1,9 (1,8-1,9)	1,9 (1,8-1,9)	2,0 (1,9-2,0)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,4 (1,4-1,5)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,7)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,2-1,3)	1,5 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)	1,4 (1,4-1,5)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Aard van het werk (15 jaar en ouder)								
Staan werk	8,2 (8,0-8,5)	8,8 (8,6-9,0)	8,6 (8,4-8,8)	8,7 (8,5-8,9)	0,07	0,142	0,09	0,076
Vervoer	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,0)			0,07	<0,001*
Werk	1,2 (1,1-1,3)	1,4 (1,3-1,5)	1,3 (1,3-1,4)	1,4 (1,3-1,5)			-0,17	<0,001*
School/studeren	0,7 (0,6-0,8)	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)			0,07	0,010*
Televisiekijken	1,9 (1,8-2,0)	2,0 (1,9-2,1)	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,1)			-0,10	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,0-1,2)	1,8 (1,7-1,9)	1,8 (1,7-1,9)	2,0 (1,9-2,1)			0,15	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,2-1,3)	1,7 (1,6-1,8)	1,5 (1,5-1,6)	1,5 (1,4-1,5)			-0,02	0,213

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Ervaren gezondheid (4 jaar en ouder)								
Zeer goed	8,9 (8,8-9,0)	9,1 (9,0-9,3)	8,8 (8,6-8,9)	8,9 (8,8-9,1)	-0,07	0,025*	-0,15	<0,001*
Vervoer	0,7 (0,7-0,8)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			-0,01	0,547
Werk	1,4 (1,3-1,5)	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)	1,9 (1,8-2,0)			-0,01	0,649
School/studeren	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,5-1,7)	1,4 (1,3-1,5)	1,3 (1,2-1,4)			-0,03	0,132
Televisiekijken	1,4 (1,4-1,5)	1,7 (1,7-1,8)	1,6 (1,5-1,7)	1,8 (1,7-1,9)			-0,09	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,0 (1,0-1,1)	1,6 (1,5-1,6)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,6-1,8)			-0,02	0,335
Andere zitactiviteiten	1,2 (1,2-1,3)	1,6 (1,6-1,7)	1,5 (1,5-1,6)	1,5 (1,5-1,5)			-0,03	0,029*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Ervaren gezondheid (4 jaar en ouder)								
Goed	8,8 (8,7-8,9)	9,0 (8,9-9,1)	9,0 (8,9-9,1)	9,3 (9,2-9,4)	0,08	<0,001*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (1,0-1,0)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	1,5 (1,5-1,6)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,9-2,0)	2,1 (2,0-2,2)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,8 (0,8-0,9)	0,8 (0,7-0,8)	0,7 (0,6-0,7)	0,6 (0,6-0,6)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,9 (1,9-1,9)	2,2 (2,1-2,2)	2,2 (2,1-2,2)	2,3 (2,3-2,3)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,1 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,6)	1,8 (1,8-1,8)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,3-1,4)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Ervaren gezondheid (4 jaar en ouder)								
Gaat wel	8,4 (8,3-8,6)	8,9 (8,7-9,1)	8,8 (8,7-9,0)	8,9 (8,7-9,1)	0,11	0,011*	0,02	0,650
Vervoer	0,9 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,7-0,9)			-0,06	<0,001*
Werk	1,0 (0,9-1,1)	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,3)	1,2 (1,1-1,3)			-0,10	<0,001*
School/studeren	0,4 (0,3-0,5)	0,3 (0,2-0,3)	0,3 (0,3-0,4)	0,3 (0,2-0,4)			0,08	0,002*
Televisiekijken	2,4 (2,3-2,4)	2,8 (2,7-2,9)	2,8 (2,7-2,9)	2,9 (2,8-3,0)			0,08	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,3 (1,2-1,3)	1,6 (1,5-1,7)	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)			-0,03	0,196
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,5-1,7)	2,0 (1,9-2,1)	1,9 (1,8-2,0)	1,8 (1,7-1,9)			0,00	0,872

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Ervaren gezondheid (4 jaar en ouder)								
Slecht/zeer slecht	7,8 (7,4-8,1)	8,1 (7,8-8,5)	8,3 (7,9-8,6)	8,6 (8,2-9,0)	0,22	0,016*	0,14	0,113
Vervoer	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)	0,8 (0,7-0,9)	0,8 (0,7-0,9)			0,00	0,884
Werk	0,4 (0,2-0,5)	0,6 (0,4-0,7)	0,5 (0,4-0,7)	0,4 (0,3-0,5)			-0,15	0,009*
School/studeren	0,2 (0,1-0,3)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,2)			0,10	0,035*
Televisiekijken	2,8 (2,6-2,9)	3,3 (3,1-3,5)	3,4 (3,2-3,6)	3,3 (3,1-3,5)			0,06	0,096
Computer/tablet/smartphone	1,3 (1,1-1,4)	1,5 (1,4-1,7)	1,7 (1,4-1,9)	2,0 (1,8-2,2)			0,01	0,861
Andere zitactiviteiten	1,6 (1,5-1,8)	1,9 (1,8-2,1)	1,8 (1,6-1,9)	2,0 (1,8-2,2)			0,01	0,687

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder)								
Chronische aandoening en lichamelijke beperking	n.v.t.	8,1 (7,9-8,4)	8,3 (8,0-8,6)	8,2 (7,9-8,4)	-0,01	0,913	-0,12	0,201
Vervoer	n.v.t.	0,8 (0,7-0,8)	0,9 (0,8-1,0)	0,7 (0,6-0,8)			-0,04	0,218
Werk	n.v.t.	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,6)	0,5 (0,4-0,6)			-0,24	<0,001*
School/studeren	n.v.t.	0,0 (0,0-0,1)	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,1-0,1)			0,09	0,119
Televisiekijken	n.v.t.	3,3 (3,1-3,4)	3,4 (3,2-3,5)	3,3 (3,1-3,5)			0,02	0,680
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,3 (1,2-1,4)	1,4 (1,3-1,5)	1,6 (1,5-1,7)			-0,14	<0,001*
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	2,3 (2,1-2,4)	2,0 (1,9-2,1)	2,0 (1,9-2,1)			-0,17	<0,001*

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder)								
Alleen langdurige aandoening	n.v.t.	9,2 (9,0-9,4)	9,1 (9,0-9,3)	9,4 (9,3-9,6)	0,12	0,037*	0,01	0,888
Vervoer	n.v.t.	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,8-1,0)			-0,08	<0,001*
Werk	n.v.t.	1,7 (1,6-1,8)	1,6 (1,5-1,8)	1,8 (1,7-1,9)			-0,20	<0,001*
School/studeren	n.v.t.	0,4 (0,3-0,4)	0,4 (0,3-0,4)	0,3 (0,2-0,4)			0,03	0,436
Televisiekijken	n.v.t.	2,5 (2,4-2,6)	2,6 (2,5-2,7)	2,7 (2,6-2,8)			0,08	0,007*
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,7 (1,6-1,8)	1,8 (1,7-1,9)	1,9 (1,8-2,0)			-0,11	<0,001*
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	1,8 (1,8-1,9)	1,8 (1,7-1,9)	1,8 (1,7-1,9)			-0,07	0,011*

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder)								
Alleen lichamelijk beperking	n.v.t.	8,7 (8,3-9,1)	8,4 (8,0-8,7)	8,6 (8,2-9,0)	-0,10	0,494	-0,21	0,133
Vervoer	n.v.t.	1,0 (0,8-1,1)	1,0 (0,9-1,1)	1,0 (0,8-1,2)			-0,04	0,447
Werk	n.v.t.	1,0 (0,8-1,2)	1,0 (0,8-1,2)	0,7 (0,5-0,9)			-0,40	<0,001*
School/studeren	n.v.t.	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)			0,10	0,219
Televisiekijken	n.v.t.	3,1 (2,9-3,2)	2,8 (2,6-3,0)	3,1 (2,9-3,3)			-0,01	0,910
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,4 (1,2-1,6)	1,4 (1,2-1,6)	1,6 (1,4-1,8)			-0,15	0,015*
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	2,0 (1,9-2,2)	1,9 (1,8-2,1)	1,9 (1,7-2,1)			-0,09	0,123

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Langdurige aandoening en/of lichamelijke beperking (12 jaar en ouder)								
Geen van beide	n.v.t.	9,4 (9,3-9,5)	9,2 (9,2-9,3)	9,5 (9,4-9,6)	0,01	0,865	Ref.	Ref.
Vervoer	n.v.t.	1,1 (1,0-1,1)	1,1 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	n.v.t.	2,2 (2,1-2,2)	2,2 (2,1-2,3)	2,4 (2,3-2,5)			Ref.	Ref.
School/studeren	n.v.t.	0,8 (0,7-0,9)	0,6 (0,6-0,7)	0,6 (0,6-0,6)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	n.v.t.	2,1 (2,0-2,1)	2,1 (2,0-2,1)	2,2 (2,2-2,2)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,7)	1,9 (1,9-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	1,7 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,6)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Motorische beperking	n.v.t.	8,1 (7,8-8,3)	8,1 (7,8-8,3)	8,1 (7,9-8,4)	0,01	0,887	-0,01	0,934
Vervoer	n.v.t.	0,8 (0,7-0,8)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,8)			0,03	0,377
Werk	n.v.t.	0,4 (0,3-0,5)	0,5 (0,4-0,6)	0,3 (0,2-0,4)			-0,10	0,164
School/studeren	n.v.t.	0,1 (0,0-0,1)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,1-0,1)			0,13	0,015*
Televisiekijken	n.v.t.	3,3 (3,2-3,5)	3,4 (3,2-3,6)	3,5 (3,3-3,7)			0,03	0,460
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,2 (1,1-1,3)	1,3 (1,2-1,4)	1,5 (1,4-1,6)			-0,06	0,142
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	2,3 (2,1-2,4)	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,2)			-0,04	0,292

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Geen motorische beperking	n.v.t.	9,3 (9,2-9,4)	9,2 (9,1-9,3)	9,4 (9,4-9,5)	0,02	0,428	Ref.	Ref.
Vervoer	n.v.t.	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,1)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	n.v.t.	2,0 (2,0-2,1)	2,0 (2,0-2,1)	2,2 (2,1-2,2)			Ref.	Ref.
School/studeren	n.v.t.	0,7 (0,6-0,7)	0,6 (0,5-0,6)	0,5 (0,5-0,5)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	n.v.t.	2,2 (2,2-2,2)	2,2 (2,2-2,2)	2,3 (2,3-2,3)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,8)	1,9 (1,9-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	1,7 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Auditieve beperking	n.v.t.	7,8 (7,4-8,2)	8,2 (7,8-8,5)	7,8 (7,4-8,2)	-0,09	0,550	-0,12	0,416
Vervoer	n.v.t.	0,8 (0,6-0,9)	0,9 (0,8-1,1)	0,8 (0,7-0,9)			0,08	0,116
Werk	n.v.t.	0,5 (0,4-0,7)	0,7 (0,5-0,8)	0,6 (0,4-0,8)			-0,07	0,495
School/studeren	n.v.t.	0,1 (0,0-0,2)	0,1 (0,1-0,2)	0,1 (0,0-0,2)			0,10	0,240
Televisiekijken	n.v.t.	3,1 (2,9-3,3)	3,1 (2,8-3,3)	2,9 (2,7-3,1)			-0,11	0,115
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,3 (1,1-1,5)	1,5 (1,3-1,6)	1,6 (1,4-1,8)			-0,03	0,605
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	2,1 (1,8-2,3)	1,9 (1,7-2,1)	1,8 (1,6-2,0)			-0,07	0,221

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Geen auditieve beperking	n.v.t.	9,2 (9,1-9,3)	9,1 (9,1-9,2)	9,4 (9,3-9,5)	0,03	0,298	Ref.	Ref.
Vervoer	n.v.t.	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	n.v.t.	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,9-2,0)	2,0 (2,0-2,1)			Ref.	Ref.
School/studeren	n.v.t.	0,6 (0,6-0,7)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,5-0,5)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	n.v.t.	2,3 (2,3-2,3)	2,3 (2,2-2,3)	2,4 (2,4-2,4)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,6 (1,6-1,6)	1,7 (1,7-1,7)	1,9 (1,8-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Visuele beperking	n.v.t.	8,5 (8,1-8,9)	8,5 (8,1-8,9)	8,1 (7,7-8,5)	-0,19	0,225	-0,22	0,127
Vervoer	n.v.t.	0,9 (0,7-1,0)	1,0 (0,9-1,2)	0,8 (0,7-0,9)			0,03	0,547
Werk	n.v.t.	1,0 (0,8-1,2)	0,8 (0,6-1,0)	0,8 (0,6-1,0)			-0,18	0,082
School/studeren	n.v.t.	0,1 (0,0-0,2)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,3)			0,20	0,014*
Televisiekijken	n.v.t.	3,1 (2,9-3,4)	3,2 (2,9-3,4)	2,9 (2,7-3,1)			-0,14	0,050
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,4 (1,2-1,5)	1,6 (1,4-1,7)	1,6 (1,4-1,8)			-0,02	0,811
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	2,1 (1,9-2,2)	1,7 (1,6-1,9)	1,7 (1,5-1,9)			-0,12	0,054

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Type beperking (12 jaar en ouder)								
Geen visuele beperking	n.v.t.	9,2 (9,1-9,3)	9,1 (9,1-9,2)	9,4 (9,3-9,4)	0,03	0,283	Ref.	Ref.
Vervoer	n.v.t.	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (1,0-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	n.v.t.	1,9 (1,8-1,9)	1,9 (1,9-2,0)	2,0 (2,0-2,1)			Ref.	Ref.
School/studeren	n.v.t.	0,6 (0,6-0,7)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,4-0,5)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	n.v.t.	2,3 (2,2-2,3)	2,3 (2,2-2,3)	2,4 (2,4-2,4)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	n.v.t.	1,6 (1,6-1,6)	1,7 (1,7-1,7)	1,9 (1,8-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	n.v.t.	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,7-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gewicht (4 jaar en ouder)								
Ondergewicht	8,9 (8,4-9,4)	8,0 (7,5-8,6)	8,5 (8,1-9,0)	8,5 (8,0-9,0)	-0,12	0,280	-0,11	0,295
Vervoer	0,6 (0,5-0,7)	0,8 (0,7-0,9)	0,7 (0,6-0,9)	0,7 (0,5-0,8)			-0,01	0,798
Werk	0,9 (0,7-1,1)	0,7 (0,5-1,0)	1,1 (0,8-1,4)	1,0 (0,7-1,3)			-0,07	0,310
School/studeren	1,4 (1,2-1,7)	1,8 (1,5-2,1)	1,6 (1,3-1,8)	1,6 (1,3-1,9)			0,03	0,602
Televisiekijken	1,3 (1,1-1,4)	1,6 (1,4-1,8)	1,7 (1,5-1,9)	1,8 (1,5-2,0)			-0,01	0,863
Computer/tablet/smartphone	1,0 (0,9-1,2)	1,6 (1,4-1,8)	1,7 (1,5-2,0)	1,8 (1,6-2,1)			-0,02	0,627
Andere zitactiviteiten	1,3 (1,1-1,5)	1,6 (1,4-1,7)	1,7 (1,5-1,9)	1,6 (1,5-1,8)			-0,02	0,612

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gewicht (4 jaar en ouder)								
Gezond gewicht	8,8 (8,7-8,9)	8,9 (8,8-9,0)	8,8 (8,7-8,9)	9,1 (9,0-9,2)	-0,01	0,714	Ref.	Ref.
Vervoer	0,8 (0,8-0,8)	0,9 (0,9-0,9)	0,9 (0,9-0,9)	0,8 (0,8-0,8)			Ref.	Ref.
Werk	1,4 (1,3-1,4)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,7)	1,8 (1,8-1,9)			Ref.	Ref.
School/studeren	1,2 (1,1-1,2)	1,2 (1,2-1,3)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,1)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	1,7 (1,7-1,8)	2,0 (1,9-2,0)	1,9 (1,9-1,9)	2,0 (2,0-2,1)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,6)	1,8 (1,8-1,8)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,4)	1,7 (1,7-1,7)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,7)			Ref.	Ref.

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gewicht (4 jaar en ouder)								
Overgewicht	8,7 (8,6-8,8)	9,1 (9,0-9,2)	9,2 (9,0-9,3)	9,1 (9,0-9,3)	0,12	<0,001*	0,12	<0,001*
Vervoer	1,0 (0,9-1,0)	1,1 (1,0-1,1)	1,1 (1,1-1,2)	0,9 (0,9-1,0)			-0,01	0,537
Werk	1,6 (1,5-1,6)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,9-2,0)	1,9 (1,8-2,0)			-0,04	0,143
School/studeren	0,4 (0,4-0,5)	0,3 (0,3-0,4)	0,3 (0,3-0,3)	0,3 (0,3-0,4)			0,10	<0,001*
Televisiekijken	2,2 (2,2-2,3)	2,5 (2,4-2,5)	2,5 (2,4-2,6)	2,6 (2,5-2,6)			0,06	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,8)			-0,02	0,150
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,6-1,7)			0,02	0,192

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Gewicht (4 jaar en ouder)								
Obesitas	8,7 (8,5-8,9)	9,4 (9,2-9,6)	9,1 (8,9-9,3)	9,5 (9,3-9,7)	0,19	<0,001*	0,20	<0,001*
Vervoer	1,0 (0,9-1,0)	1,1 (1,0-1,2)	1,1 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,0)			-0,02	0,209
Werk	1,3 (1,1-1,4)	1,7 (1,5-1,8)	1,6 (1,4-1,7)	1,6 (1,5-1,8)			-0,05	0,205
School/studeren	0,3 (0,2-0,4)	0,2 (0,1-0,3)	0,2 (0,1-0,2)	0,2 (0,2-0,3)			0,12	<0,001*
Televisiekijken	2,5 (2,4-2,6)	2,9 (2,8-3,0)	2,9 (2,8-3,0)	2,9 (2,8-3,0)			0,09	<0,001*
Computer/tablet/smartphone	1,3 (1,2-1,3)	1,7 (1,6-1,8)	1,7 (1,6-1,8)	1,9 (1,8-2,1)			-0,02	0,455
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,9 (1,8-2,0)	1,8 (1,7-1,8)	1,8 (1,7-1,9)			0,05	0,029

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Voldoen aan de Beweegrichtlijnen (4 jaar en ouder)								
Nee	8,6 (8,5-8,7)	8,9 (8,8-9,0)	8,8 (8,7-8,9)	9,2 (9,1-9,3)	0,09	<0,001*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,9-0,9)	1,0 (1,0-1,0)	1,0 (1,0-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	1,3 (1,2-1,3)	1,5 (1,4-1,5)	1,5 (1,4-1,6)	1,7 (1,6-1,8)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,8 (0,8-0,9)	0,8 (0,8-0,9)	0,6 (0,6-0,7)	0,6 (0,6-0,6)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	2,1 (2,1-2,2)	2,4 (2,3-2,4)	2,4 (2,3-2,4)	2,4 (2,3-2,5)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,7)	1,9 (1,9-1,9)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,6-1,7)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Voldoen aan de Beweegrichtlijnen (4 jaar en ouder)								
Ja	8,9 (8,8-9,0)	9,1 (9,0-9,2)	9,0 (8,9-9,1)	9,0 (8,9-9,1)	0,01	0,782	-0,08	0,015
Vervoer	0,8 (0,8-0,9)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			0,01	0,530
Werk	1,6 (1,6-1,7)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)	1,9 (1,8-2,0)			-0,04	0,069
School/studeren	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-1,0)	0,9 (0,8-1,0)	0,8 (0,7-0,9)			0,07	<0,001*
Televisiekijken	1,8 (1,8-1,9)	2,0 (2,0-2,1)	2,0 (2,0-2,1)	2,1 (2,1-2,1)			-0,03	0,058
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,2)	1,6 (1,5-1,6)	1,6 (1,6-1,6)	1,7 (1,7-1,7)			-0,05	<0,001*
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,4-1,5)	1,7 (1,7-1,7)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,6)			-0,03	0,046*

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	B	p	B	p
Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)								
Nee	8,1 (8,0-8,2)	8,6 (8,5-8,7)	8,5 (8,4-8,6)	8,7 (8,6-8,8)	0,13	<0,001*	Ref.	Ref.
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,0)	0,9 (0,9-0,9)			Ref.	Ref.
Werk	1,0 (1,0-1,1)	1,2 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,3)	1,3 (1,2-1,4)			Ref.	Ref.
School/studeren	0,6 (0,5-0,6)	0,5 (0,5-0,6)	0,5 (0,4-0,5)	0,4 (0,4-0,4)			Ref.	Ref.
Televisiekijken	2,2 (2,2-2,3)	2,6 (2,5-2,6)	2,5 (2,4-2,5)	2,6 (2,5-2,7)			Ref.	Ref.
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,1-1,2)	1,5 (1,4-1,5)	1,6 (1,5-1,6)	1,7 (1,6-1,8)			Ref.	Ref.
Andere zitactiviteiten	1,5 (1,4-1,5)	1,8 (1,8-1,9)	1,8 (1,7-1,8)	1,7 (1,7-1,7)			Ref.	Ref.

*Statistisch significant (p<0,05)

	Aantal uren zitten op een gemiddelde dag in de week (95% betrouwbaarheidsinterval)				Trend univariaat		Trend multivariabel	
	2015 (N _{tot} =10.655)	2017 (N _{tot} =10.086)	2019 (N _{tot} =9.981)	2021 (N _{tot} =9.754)	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>p</i>
Wekelijks sporten (4 jaar en ouder)								
Ja	9,2 (9,1-9,3)	9,3 (9,2-9,4)	9,2 (9,1-9,3)	9,5 (9,4-9,6)	0,00	0,882	-0,13	<0,001*
Vervoer	0,9 (0,8-0,9)	1,0 (0,9-1,0)	1,0 (0,9-1,0)	0,8 (0,8-0,8)			0,02	0,082
Werk	1,8 (1,7-1,8)	2,0 (1,9-2,1)	2,1 (2,0-2,1)	2,2 (2,1-2,3)			0,06	0,005*
School/studeren	1,2 (1,1-1,2)	1,2 (1,1-1,2)	1,0 (1,0-1,1)	1,0 (0,9-1,1)			-0,10	<0,001*
Televisiekijken	1,8 (1,8-1,8)	1,9 (1,9-2,0)	2,0 (1,9-2,0)	2,0 (2,0-2,0)			-0,05	0,002*
Computer/tablet/smartphone	1,2 (1,2-1,2)	1,6 (1,6-1,6)	1,6 (1,6-1,7)	1,8 (1,8-1,8)			0,03	0,047*
Andere zitactiviteiten	1,4 (1,4-1,5)	1,6 (1,6-1,7)	1,6 (1,6-1,6)	1,6 (1,6-1,6)			-0,02	0,066

*Statistisch significant (p<0,05)

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

www.rivm.nl

augustus 2023

De zorg voor morgen
begint vandaag