

Bijlage VMBO-GL en TL
2026

tijdvak 2

maatschappijkunde CSE GL en TL

Bronnenboekje

Analyse maatschappelijk vraagstuk: Nederlanders zitten te veel

tekst 1

Nederlanders zitten heel veel en dat kost meer dan een miljard euro per jaar

(1) Elk jaar opnieuw bijna 21.000 doden, en daarbovenop nog eens 1,2 miljard euro aan zorgkosten. Het was natuurlijk bekend dat veel zitten en weinig bewegen niet heel gezond is, maar de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) heeft nu uitgezocht wat dat kost in euro's en mensenlevens.

(2) De cijfers zijn reden genoeg 'om de zitcultuur in Nederland om te buigen naar een beweegcultuur', vindt TNO. Daar is wel een omslag voor nodig. Van alle Europeanen zitten Nederlanders het meest. Dat verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. De oplossing is duidelijk: minder zitten. Maar méér bewegen helpt ook.

(3) "We weten natuurlijk al superlang dat zitten slecht is, maar het verandert maar niet", zegt Erik Lenselink, directeur van de Beweegalliantie, een initiatief van de overheid. Volgens hem zit het simpelweg te veel in het systeem hier: 5,2 miljoen Nederlanders hebben een zittend beroep, en ook op scholen is zittend les krijgen de standaard.

(4) Dat kán ook anders, probeert zijn organisatie te laten zien. "Laatst was ik op een basisschool waar kinderen uit groep drie af en toe een minuut of vier bewogen tijdens de taal- of rekenles. Dan zagen ze bijvoorbeeld een plaatje van een kikker, en moesten ze kikkersprongen doen."

(5) Maar ook op werk is veel winst te behalen. Volgens TNO zitten mensen met een kantoorbaan gemiddeld wel zeven uur per dag tijdens werk. Daar ligt een verantwoordelijkheid voor werkgevers, vindt TNO, die zit-statafels kunnen aanschaffen en aantrekkelijke fietsregelingen kunnen bedenken. En combineer die aanpassingen vooral ook met voorlichting over het belang van bewegen, schrijft TNO in zijn rapport.

bron: trouw.nl van 15 maart 2024

tekst 2

Experts waarschuwen voor te veel zitten

Nederland is Europees kampioen stilzitten, maar al dat zitten brengt grote gezondheidsrisico's met zich mee. Professor neuropsychologie Erik Scherder maakt zich zorgen. Hij spreekt van een stille ramp. "Zitten is echt een heel krachtige oorzaak van ziektes", waarschuwt Scherder in het programma Stand van Nederland.

"Te veel zitten is een pandemie¹⁾."

Wat kunnen we doen om weer in beweging te komen? Kijk zaterdag vanaf 22.00 uur naar Stand van Nederland: Generatie Next op NPO 2.

noot 1 pandemie = een ziekte die wereldwijd heerst

bron: wnl.tv van 15 maart 2024

afbeelding 1

*Jeugd
4 tot 18 jaar*

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig om gezond op te groeien?

1 uur per dag
matig of zwaar
intensief bewegen

Zoals:
wandelen
fietsen,
buiten spelen
en hardlopen.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten



Zoals:
klimmen,
springen,
dansen en
voetballen.

Voor iedereen geldt:
*Voorkom veel en
langdurig stilzitten*

*Sta regelmatig op en beweeg
tijdens school, studeren,
gamen, lezen of tv-kijken.*



bron: kenniscentrumsportenbewegen.nl, 2024

Zitvlees door kantoorwerk

Een meerderheid van de respondenten¹⁾ van een onderzoek naar zitgedrag vindt dat minder zitten gestimuleerd moet worden. Nederlanders zijn Europees kampioen zitten: meer dan 25 procent zit meer dan acht uur per dag. Zij zitten het meest van alle inwoners van Europa.

De meeste deelnemers zijn niet verbaasd over deze zitcijfers. Twee derde van de stemmers herkent zichzelf echter niet in het beeld dat Nederlanders het minst bewegen van alle Europeanen. “In Nederland staan nou eenmaal veel kantoren en daar wordt nou eenmaal veel gezeten”, zo constateert een van de respondenten. Een andere stemmer verklaart: “Wellicht zijn wij wel het land van Europa waar het allermeeest wordt gewerkt.” Iemand schrijft: “Nederland heeft de meest gejaagde maatschappij van Europa, waar werkgevers mensen geen tijd gunnen om te bewegen.”

De antwoorden op de vraag of bedrijven verplicht moeten worden werknemers minder te laten zitten, laten een verdeeld beeld zien. “Dit is voor iedereen de eigen verantwoordelijkheid. Leg dit niet bij de werkgever neer”, zo meent een stemmer. “Niet meer eten achter het bureau, de lift dichtgooien en printers en koffiemachines ver weg zetten, zodat werknemers moeten lopen”, is de aanbeveling van een andere respondent.

De meesten vinden het niet nodig dat de overheid Nederlanders stimuleert om minder op hun kont te blijven zitten. Wel een goed idee vinden stemmers het als de openbare ruimte meer uitnodigt tot meer bewegen. “Denk aan betere voetpaden, betere en bredere fietspaden”, aldus een respondent, “beide inclusief verlichting.”

noot 1 een respondent is een persoon die mee heeft gedaan met een onderzoek

bron: telegraaf.nl van 29 februari 2024