Dossier Kom van dat gat af

Bel en vergader rechtstaand: 5 redenen waarom voldoende bewegen zo belangrijk is

Artikel luisteren 6min Meer info



Sta bij een bureaulift voldoende recht. Liefst om de 30 minuten.

150 minuten bewegen per week wordt aanbevolen. Met de campagne 'Kom van dat gat af' wil de VRT iedereen meer laten bewegen, al zeker tot en met de grote actiedag op 2 april. Al is het vooral de bedoeling dat ook nadien wat te houden, want voldoende bewegen en minder zitten heeft verschillende voordelen. Welke dan precies? En welke gewoontes kunnen we best (en makkelijk) veranderen? Wat zegt de wetenschap? Een overzicht.

Michaël Torfs
6 @ 17 mrt. 08u27

Misschien eerst enkele mogelijke misverstanden uit de weg ruimen. 'Voldoende bewegen' gaat niet per se over sporten. We niet sport, heeft dus geen geldig excuus om de campagne aan zich voorbij te laten gaan. Licht en matig intensief bewegen (zie onder) is ook al voldoende. De richtlijn is minimaal 150 minuten per week, het liefst zo veel mogelijk gespreid.

Wat zijn de richtlijnen voor bewegen ook alweer?

- Je beperkt en onderbreekt het zitten regelmatig.
- Je beweegt best het grootste deel van je dag.
- Je beweegt minimaal 150 minuten per week aan minimaal matige intensiteit, het liefst zo veel mogelijk gespreid. Langer is uiteraard nog beter en geeft meer gezondheidsvoordelen, net als bewegen aan hoge intensiteit.
- Je doet best 2 keer per week krachtoefeningen.

De overgrote meerderheid van de Vlamingen haalt deze richtlijnen niet.

Ook heel laagdrempelige dingen hebben effect. Zo heeft voldoende rechtop staan als je langeretijd tijd zit, zoals bij een bureaujob, ook zijn nut. Richtlijn van gezondheidsexperts: sta dit minstens elke 30 minuten.

"Het gaat voor ons om 2 zaken: enerzijds het zittend patroon (in het jargon: sedentair gedrag) doorbreken en anderzijds voldoende bewegen", vertelt bewegingsexpert Femke De Meester van het Vlaams Instituut Gezond Leven aan VRT NWS.

> **Als je te lang neerzit, raakt je lichaam in rustmodus. Als je gaat rechtstaan, verbetert je concentratie en krijg je meer energie**
>
> Femke De Meester

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt: je zit in een meeting die (te) lang duurt en je raakt je energie kwijt. Het heeft een eenvoudige verklaring.

"Als je te lang neerzit, raakt je lichaam in een rustmodus. Wanneer je gaat rechtstaan, zet je been- en rompspieren opnieuw aan het werk. Je krijgt weer meer energie en je concentratie verbetert." Dat komt omdat de hartslag en de bloedcirculatie stijgen, waardoor de hersenen beter doorbloed worden en meer zuurstof en energie krijgen.



De trap nemen is matig intensief bewegen.

Om een lange meeting op het werk beter te maken, zou je dus beter af en toe eens rechtstaan. De Meester bevestigt: "Het is iets wat wij bij Gezond Leven al doen. Als we samenzitten met bezoekers, kijken die soms eens raar op. Wij hebben receptietafels staan in onze meetingruimtes. Je kan je laptop meenemen en rechtstaand vergaderen."

Licht, matig en hoog intensief bewegen?

Voor verschillende personen kan de term iets anders inhouden. Bij licht intensief bewegen gaat de hartslag amper omhoog. Je kan gewoon blijven doorpraten en gaat niet aan het zweten. Bij matig intensief bewegen stijgt de hartslag al iets meer. Praten gaat minder vlot, maar je bent zeker nog niet buiten adem (je kan in ieder geval niet meer zingen). Bij hoge intensiteit gaat de hartslag nog hoger en wordt het moeilijk om te praten.

In 2017 bracht Gezond Leven de beweegsnelheidsmeter uit. Aan de rechterkant zie je van onder naar boven de respectievelijke categorieën licht, matig en hoog intensief. Met de elektrische fiets rijden of stevig doorwandelen valt in principe onder matig intensief, net als in de tuin werken.

Doe je geen sport? Geen probleem. "Probeer dan zoveel mogelijk van de lichte en matige activiteiten te integreren in je dagelijkse leven", zegt De Meester. Neem de trap op het werk, neem de fiets naar de bakker enzovoort."

Het is niet altijd makkelijk om het vele zitten op het werk te doorbreken als je een bureaujob hebt, maar De Meester heeft enkele tips.

Lees ook



Nieuwe studie bevestigt: "Vanaf 7.000 stappen per dag grote mentale en fysieke gezondheidswinst"
06:34 jul. 2025

"Als je een telefoontje moet doen, doe dat dan rechtstaand. Bedrijven kunnen hun werknemers bewust maken en extra mogelijkheden voorzien om recht te staan. Maak het sociaal aanvaardbaar, een voorzie bijvoorbeeld hoge tafels in een vergaderruimte."

Het blijft dus belangrijk om tegelijk het zittend gedrag te doorbreken én te bewegen. Wie een hele dag blijft zitten en 's avonds een halfuur gaat sporten, moet dat helaas teleurstellen. "De nadelen van het vele zitten ga je er niet mee kunnen uitwissen. Het is echt een en-en-verhaal."

Ook de stappenteller is en blijft een goed instrument om je beweging op te volgen. Terwijl het vroeger ging om 10.000 stappen per dag, wordt nu ook 7.000 goed bevonden. Gezond Leven raadt iedereen aan om geleidelijk meer stappen te blijven zetten.



Dit gezegd zijnde: hoe zit het nu met die voordelen? We bundelen ze in 5 blokjes. Bekijk het als 5 redenen om voldoende te (blijven) bewegen.

1 Je hebt minder kans op ziektes

Wie voldoende beweegt, heeft een lagere kans op kanker, hart- en vaatziekten of diabetes type 2. Het heeft een positieve invloed op de bloeddruk en de vetafbraak en leidt tot een gezonder gewicht. Ook ons **immuunsysteem** is erbij gebaat. Voldoende vaak de zithouding doorbreken en rechtop gaan staan kan ook helpen nek- en rugklachten te voorkomen.

2 Je bent gelukkiger

Voldoende in beweging blijven heeft ook mentale voordelen. Er is minder kans op depressies en angststoornissen, en mensen die veel bewegen, zitten vaak beter in hun vel. Het is ook goed voor de sociale vaardigheden en interactie met anderen.

"Er is een duidelijke link met depressies als mensen heel langdurig stilzitten", vertelt bewegingsexpert Luc Lijkens van Gezond Leven. Voor wie voor hoog intensief bewegen (sporten) kiest, komt daar het voordeel bij van het vrijkomen van de 'feel good'-hormonen, de endorfines die je een goed gevoel geven na een zwaardere inspanning. Denk aan de *runner's high* na het lopen.

3 Je slaapt beter

Meer bewegen betekent over het algemeen ook een betere nachtrust. "Zowel wat betreft het in slaap vallen als de slaapkwaliteit zelf", stipt Lijkens aan. Zorg er enkel voor dat je niet vlak voor het slapen intensief gaat sporten.

4 Je houdt je brein actief, creatief en gezond

We zijn ook creatiever als we vaak bewegen. "We zien dat de algemene hersenactiviteit toeneemt als we bewegen. Ook in andere gebieden van de hersenen dan diegene die de spieren aansturen, worden dan actiever connecties gemaakt. Ook het groeihormoon is actiever in ons brein als we vaak bewegen."

Lees ook



Elke extra minuut beweging telt voor wie op oudere leeftijd mentaal scherp wil blijven
12 nov. 2025

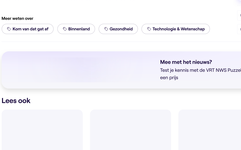
Kortom: een goede werkgever hoopt niet dat zijn werknemer zo lang mogelijk aan het bureau blijft zitten, maar ziet die graag eens rechtstaan en bewegen, zegt Lijkens: "Te lang blijven zitten kan contraproductief werken. Je kan minder goed tot creatieve oplossingen komen en je aandacht vermindert."

Specifiek voor ouderen menen helpt bewegen tegen dementie, en meer bewegen helpt om vallen te vermijden. Bij baby's en kleuters verbetert het dan weer de motoriek, en zorgt het voor een sterkere ontwikkeling van de hersenen. "Hier is het belangrijk om de allerkleinsten zo snel mogelijk goede patronen aan te leren en ze veel te laten bewegen", stipt De Meester aan.

5 Je houdt je spieren en botten langer gezond

Ongeveer vanaf de leeftijd van 30 jaar gaan onze spieren achteruit wanneer de spierafbraak intreedt. "Je kan dat proces afremmen door voldoende te blijven bewegen", geeft Lijkens mee. Voor de oudste generatie betekent het dat ze langer een kwaliteitsvol leven kunnen leiden en/of langer zelfstandig kunnen blijven. Voor hen zijn specifieke krachtoefeningen extra nuttig.

Maar voldoende bewegen zorgt ook voor extra sterke botten. "Sommige mensen denken: mijn beenderen zijn wat ze zijn. Maar ook die kunnen we 'trainen' omdat ze zich constant aan het herrieuwen zijn, om ervoor te zorgen dat ze minder snel in kwetsbaarheid afnemen. Wanneer spieren aan de botten trekken, geeft hun dat het sein om sterker(an) te blijven, net zoals bij een lichte impact bijvoorbeeld wanneer je stapt of springt."



Ook de allerkleinsten laten we best zo zoveel mogelijk bewegen.

Meer weten over
Kom van dat gat af
Binnenland
Gezondheid
Technologie & Wetenschap

Meest gelezen

1 Agent omgekomen in strijd LIVEBLOG Moorders verdachten opgepakt voor dood agent in Jette, slachtoffer was als verkenner in burger uitgestuurd
24 minuten gelezen

2 Regio Kust "Het waren net torpedo's': voor het eerst sinds 1960 Atlantische blauwvintonijn gespot voor kust België
3 uur gelezen

3 Vervolgde Staten Nieuwe woordvoerder Witte Huis geeft eerste persconferentie: maak

Artikel bewaren
Deel artikel

Vraag over dit nieuws? Zelf nieuws melden?
Fout opgemerkt?

Mee met het nieuws?
Test je kennis met de VRT NWS Puzzel en maak kans op een prijs
Speel mee

Lees ook

Volgende

Mobiele app
Volg VRT NWS op je smartphone of tablet via de VRT NWS app.
Download de app



Deel je (nieuws)verhaal
Ben je gefuikt van een nieuwsfeit of heb je zelf nieuws te melden?
Stel je vraag

Hoe zou je jouw bezoek aan VRT NWS vandaag beoordelen?
Geef feedback