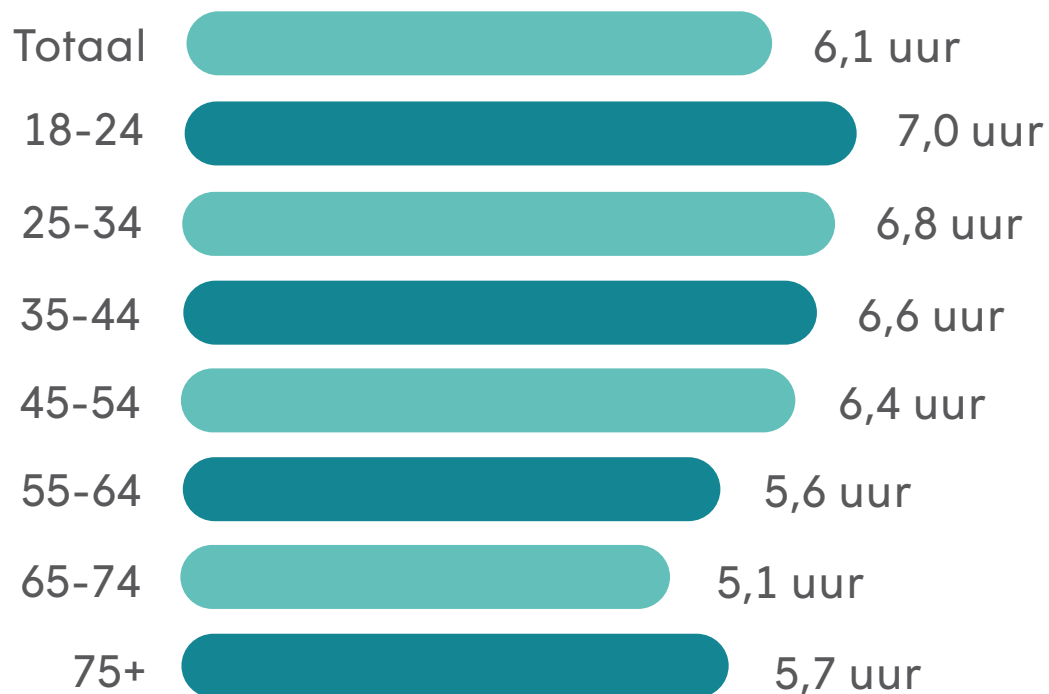


Sedentair gedrag

(Lang stilzitten)

De resultaten hebben betrekking op de Vlaamse bevolking van 18 jaar en ouder

Gemiddeld aantal uren zitten of rusten per dag volgens leeftijd



43,5% heeft de intentie om minder lang stil te zitten in de volgende 12 maanden.

Personen die **meer** uren zitten of rusten per dag, hebben **vaker** intenties om minder lang stil te zitten.

Aangemoedigd om minder lang stil te zitten door naasten



30min



30min



Kennis over aanbeveling

29,9% weet dat experts aanraden om elke 30 minuten het lang stilzitten te onderbreken.