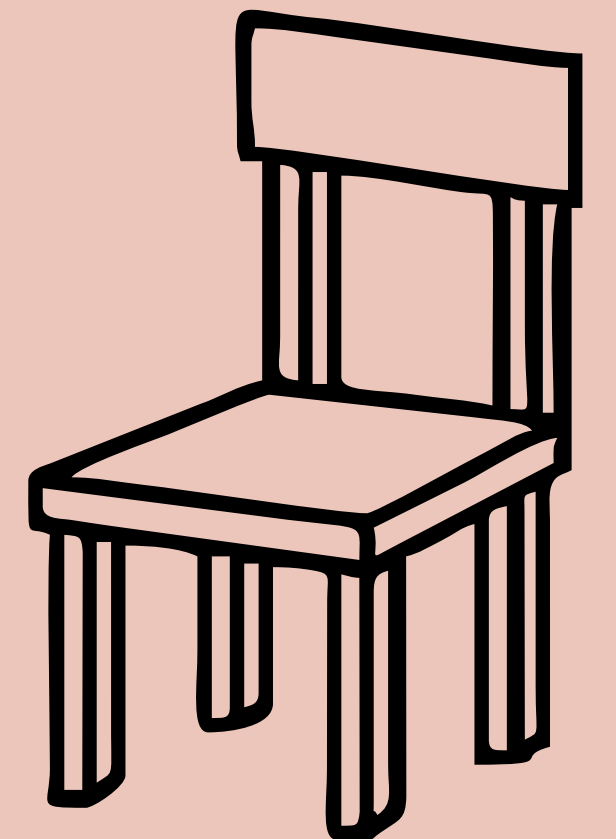


WAAROM ZITTEN MENSEN ZOVEEL?

EEN PSYCHOLOGISCH PERSPECTIEF

Sofie Compernelle

Postdoctoraal onderzoeker
Vakgroep Bewegings -en Sportwetenschappen
Universiteit Gent



PSYCHOLOGISCHE THEORIEËN

= recept om gedrag te begrijpen

“Als je deze ingrediënten samenbrengt (VB.: kennis, attitude), dan krijg je dit gedrag.”

→ zo kunnen we gezondheidsgedrag voorspellen én beïnvloeden!

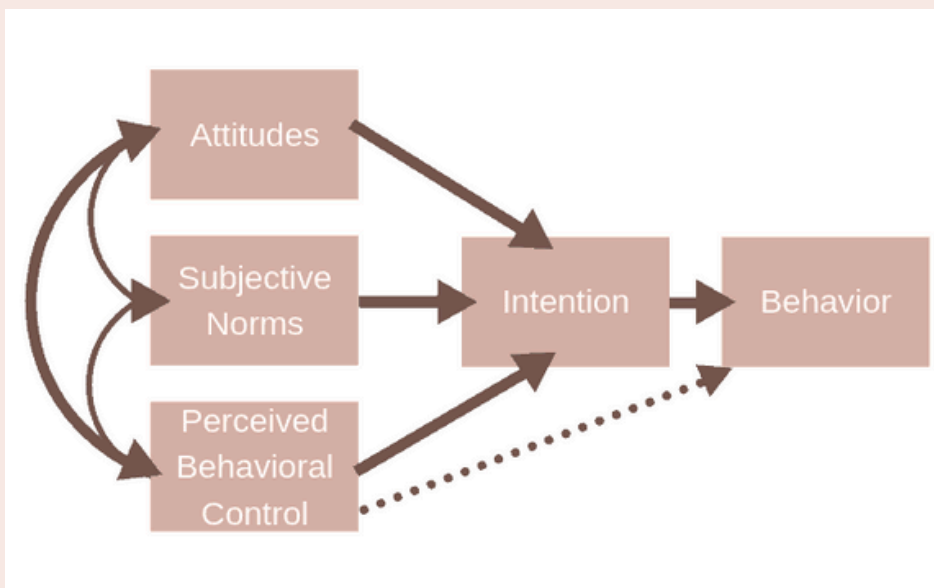


PSYCHOLOGISCHE THEORIEËN

JAREN '80-'90

**Focus op individu en
reflectieve processen**

VB.: Theory of Planned Behavior, Zelf-
determinatie theorie, Sociaal-Cognitieve
theorie



PSYCHOLOGISCHE THEORIEËN

JAREN '80-'90

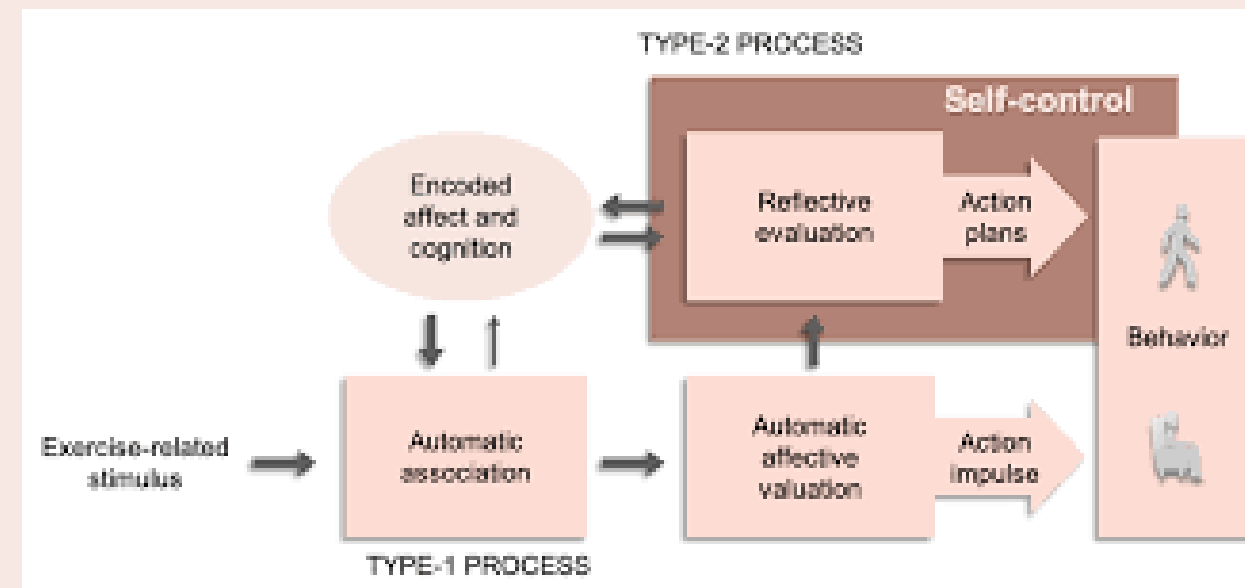
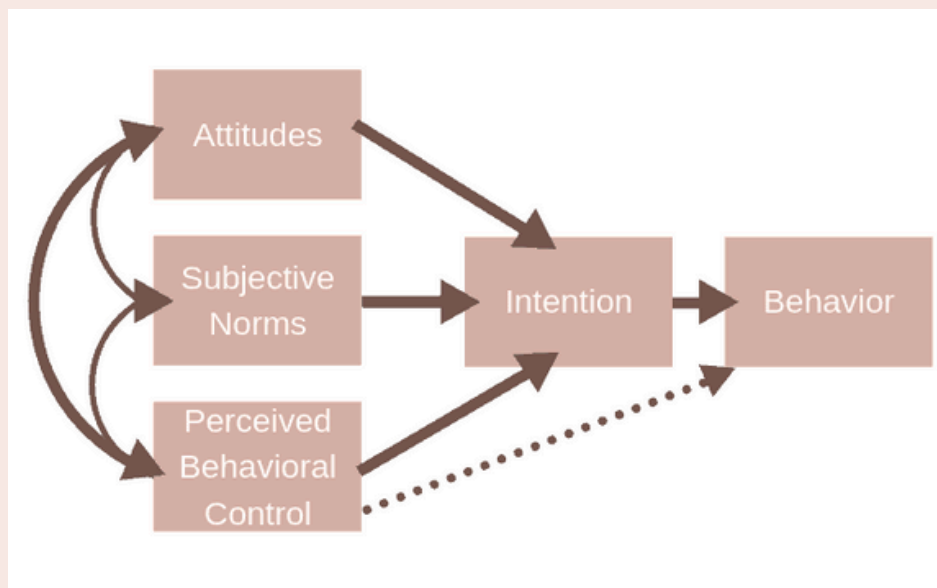
VANAF 2000

**Focus op individu en
reflectieve processen**

**Aandacht voor omgeving en
automatische processen**

VB.: Theory of Planned Behavior, Zelf-determinatie theorie, Sociaal-Cognitieve theorie

VB. Affective-reflective theory en socio-ecologische model

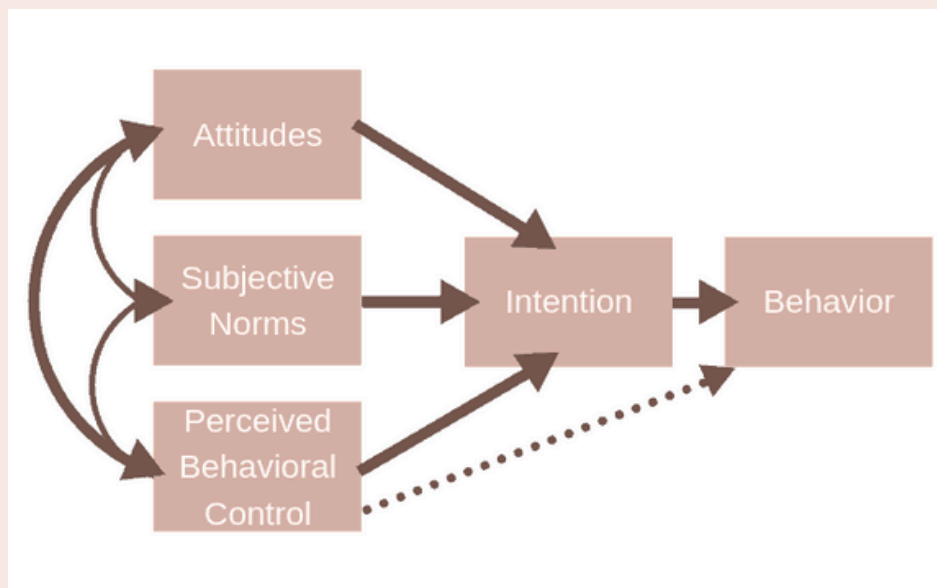


PSYCHOLOGISCHE THEORIEËN

JAREN '80-'90

Focus op individu en reflectieve processen

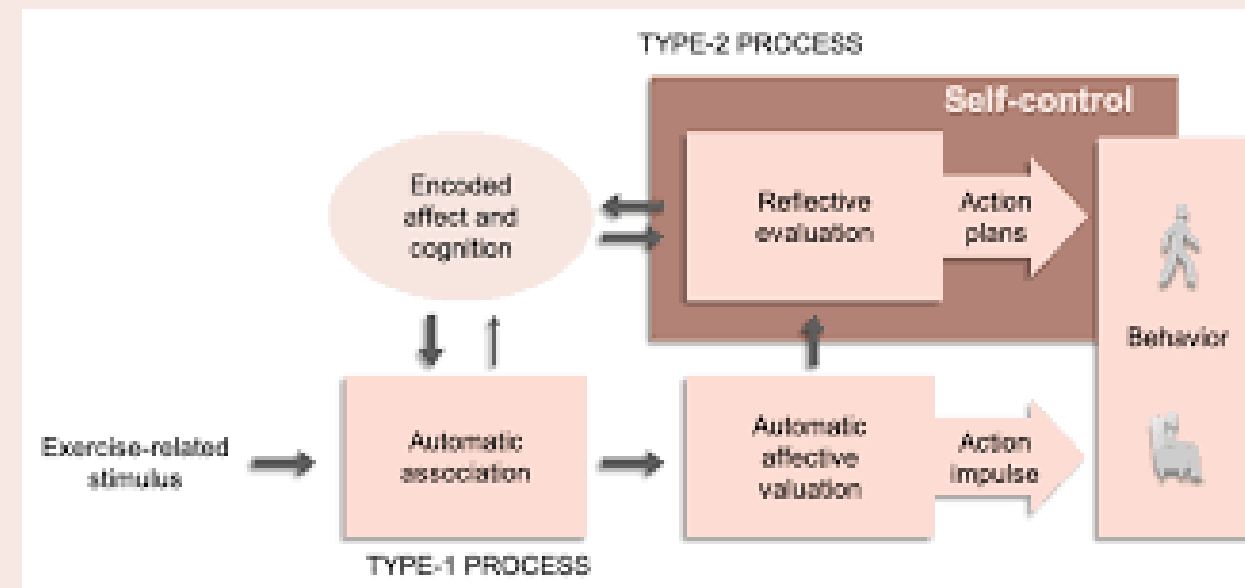
VB.: Theory of Planned Behavior, Zelf-determinatie theorie, Sociaal-Cognitieve theorie



VANAF 2000

Aandacht voor omgeving en automatische processen

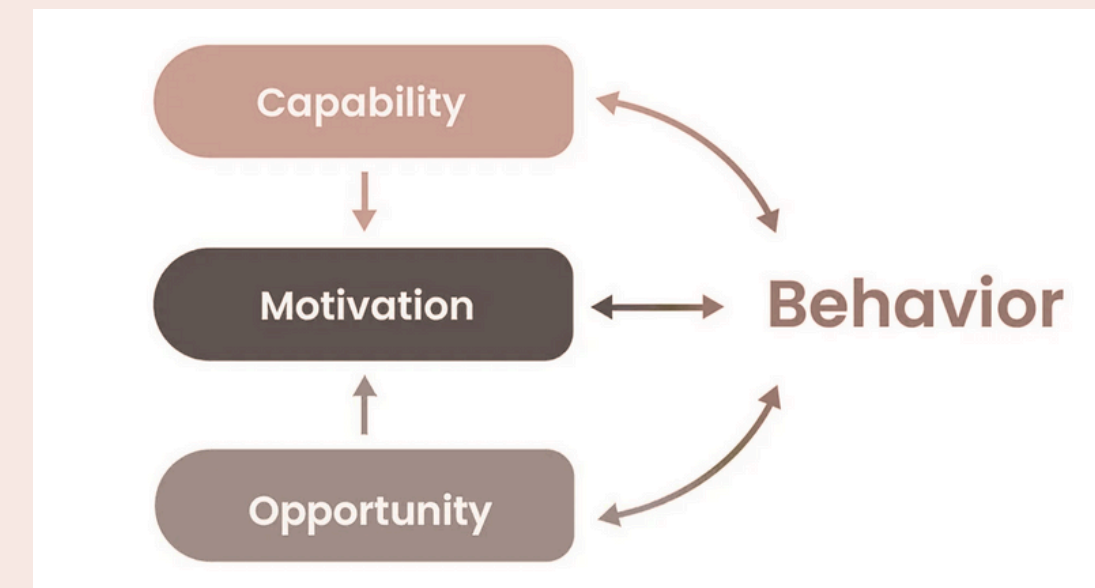
VB. Affective-reflective theory en socio-ecologische model



2010 - HEDEN

Geïntegreerde benadering

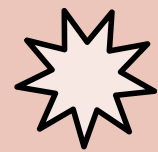
VB. COM-B model en Theoretical Domains Framework



COM-B MODEL EN TDF



COM-B component		TDF Domain
Capability	Psychological	Knowledge
		Skills
		Memory, Attention and Decision Processes
		Behavioural Regulation
Opportunity	Physical	Skills
	Social	Social Influences
	Physical	Environmental Context and Resources
Motivation	Reflective	Social/Professional Role & Identity
		Beliefs about Capabilities
		Optimism
		Beliefs about Consequences
		Intentions
		Goals
	Automatic	Social/Professional Role & Identity
		Optimism
		Reinforcement
		Emotion



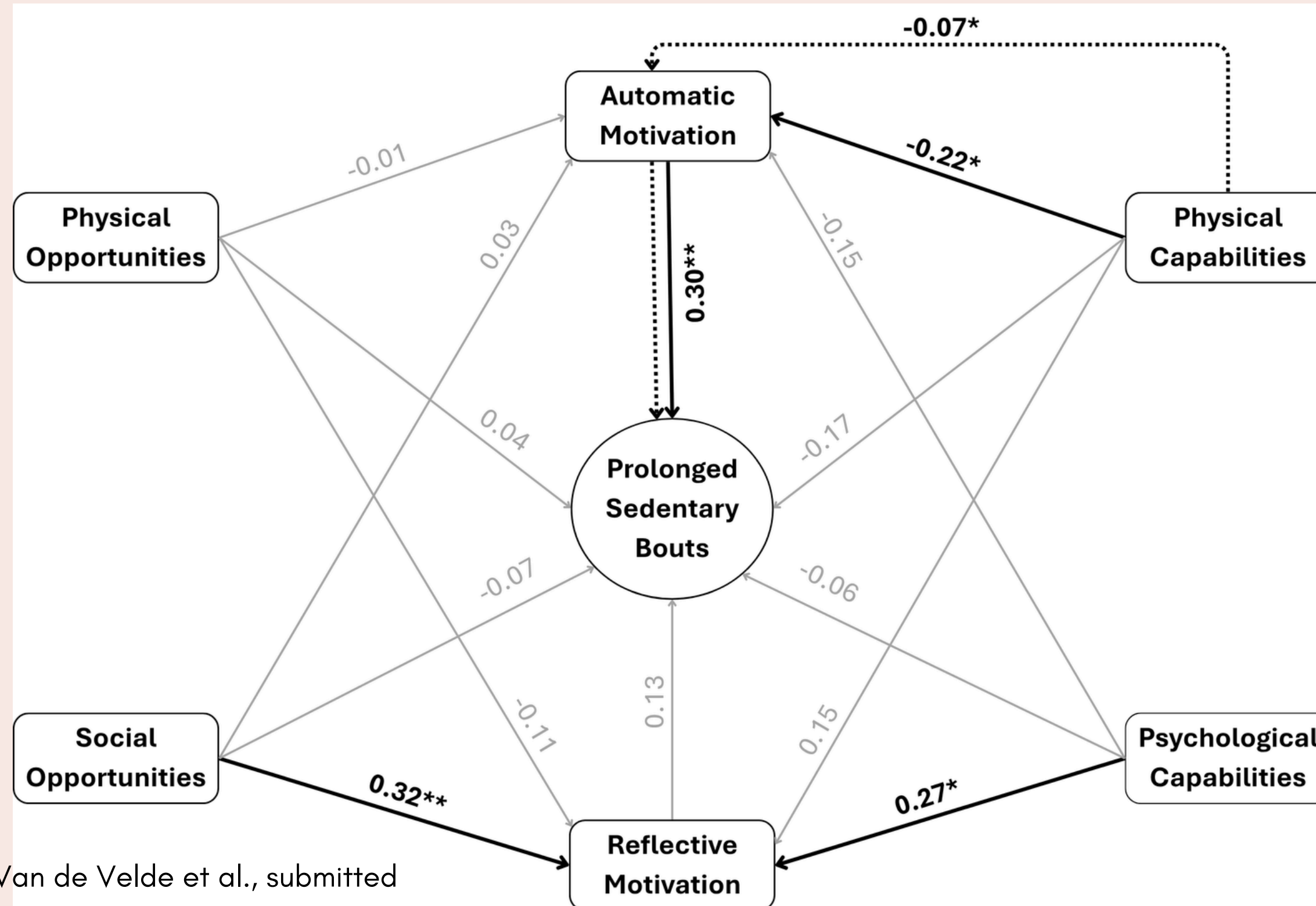
STUDIE 1: COM-B MODEL VOOR ZITGEDRAG

- Vragenlijst studie bij 490 60-plussers
- In kaart brengen van capabilities, opportunities en motivation
- Meten van zitgedrag aan de hand van accelerometer

COM-item		TDF-domain	Example items
Capabilities	Physical capabilities		I am physically capable (i.e., having sufficient strength and endurance) of standing up for a few minutes.
			I am physically capable (i.e., having sufficient strength and endurance) to stand up independently from a chair, couch, or bed.
	Psychological capabilities	Knowledge	I know the impact of prolonged SB on my health.
		Behavioral regulation	Whether I will reduce my sitting time over the next two weeks is entirely up to me.
Opportunities	Physical opportunities	Home environment	My home environment invites me (e.g., a kitchen counter or vegetable garden at height, a standing desk) to perform certain activities (e.g., cutting vegetables) while standing.
		Neighborhood	My neighborhood environment invites me to reduce my sedentary behavior (e.g., a lot of green spaces, a safe environment, stores within walking distance).
	Social opportunities	Social support	Most significant others in my life (e.g., family, friends, partner) encourage me to sit less.
		Social norm	Most significant others in my life (e.g., family, friends, partner) think I should sit less.
Motivation	Reflective motivation	Self-efficacy	I am confident that I am able to reduce my total sedentary time in a day.
		Attitude	I see the benefits of reducing my total sedentary time in a day.
		Outcome Expectancy	I expect that reducing my daily sitting time will improve my physical health (e.g., I feel fitter, stronger).
		Identity	I consider myself someone who sits a lot.
	Automatic motivation	Goals and intention	I intend to reduce my daily sitting time.
		Emotions	I feel relaxed when I sit for a prolonged time. I feel happy when I sit for a prolonged time.
		Habits	Being sedentary for a prolonged time is something I do automatically.



STUDIE 1: COM-B MODEL VOOR ZITGEDRAG



Van de Velde et al., submitted

- Verband automatische motivatie en langdurige zitten
- Verband fysieke capaciteiten en automatische motivatie
- Verband psychologische capaciteiten en reflectieve motivatie
- Verband sociale mogelijkheden en reflectieve motivatie

AUTOMATISCHE PROCESSEN ONDER DE LOEP

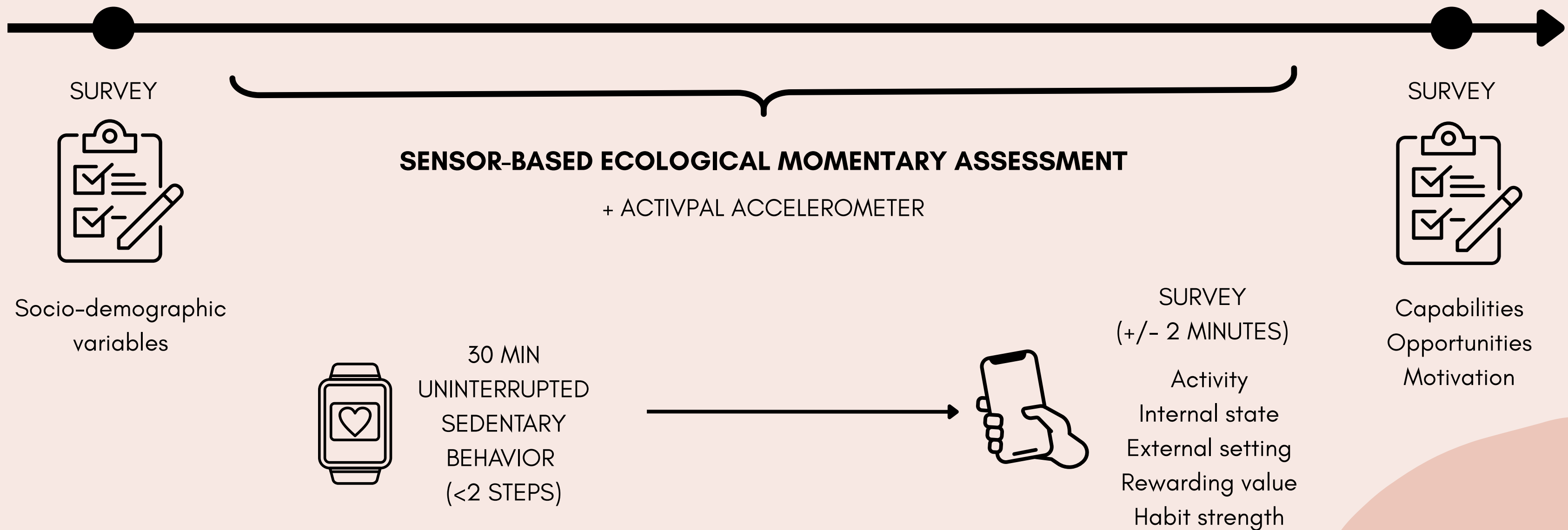
Emoties - vb.: Een werknemer voelt schuldig als hij/zij vaak opstaat en bang is dat collega's denken dat hij/zij minder productief is

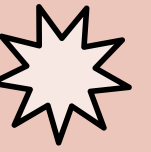
Reinforcement (bekräftiging) - vb.: Blijven zitten om een taak uit te voeren, omdat je dan sneller klaar bent, of omdat het simpelweg comfortabeler is (positieve bekräftiging)

Gewoonten - vb.: Automatisch de trap vermijden en de lift nemen zonder erover na te denken.

STUDIE 2: BEKRACHTIGING VAN ZITGEDRAG

14-DAY ECOLOGICAL MOMENTARY ASSESSMENT STUDY





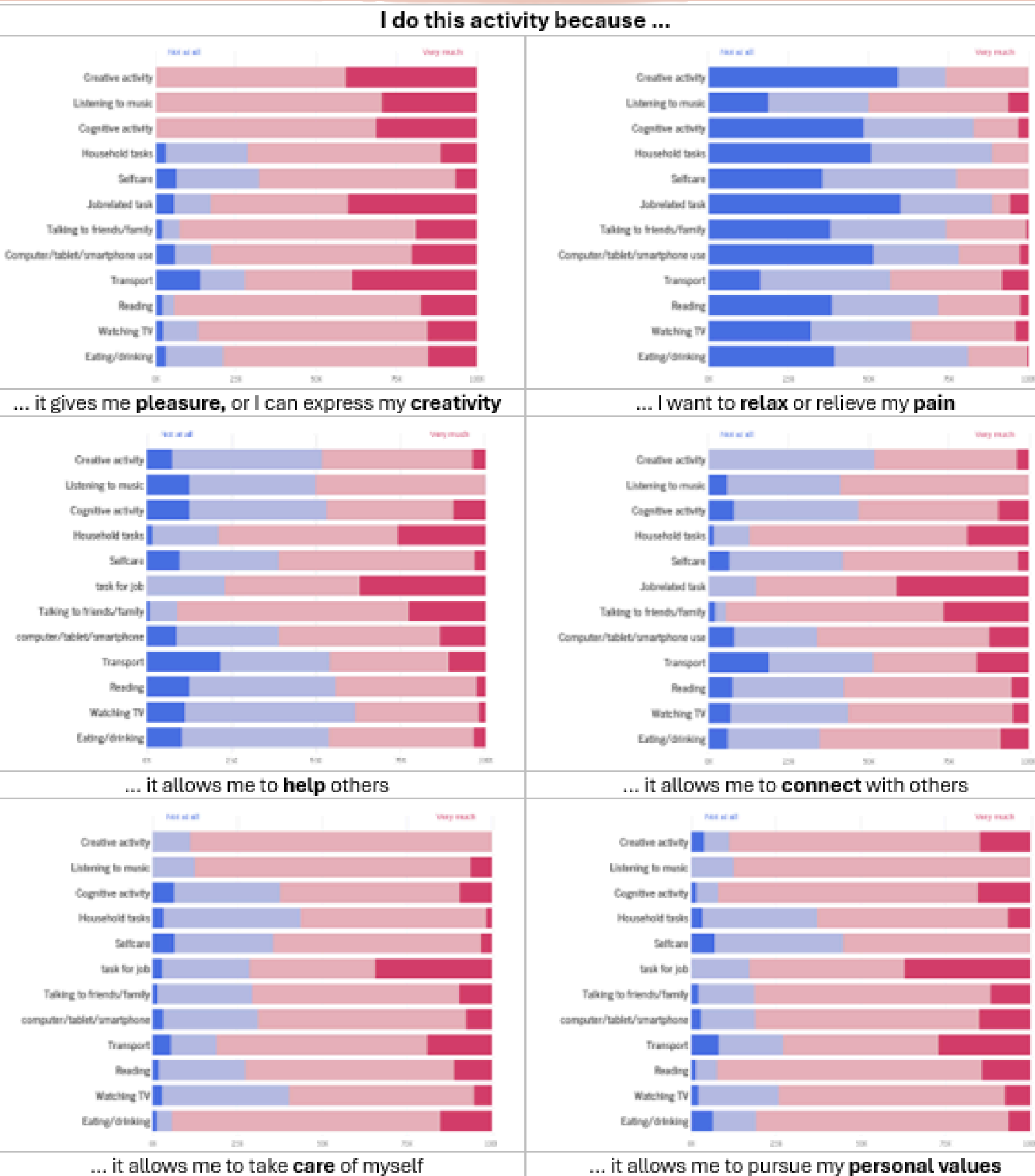
STUDIE 2: BEKRACHTIGING VAN ZITGEDRAG

Activiteiten die zittend uitgevoerd worden kunnen belonend zijn
Gemiddelde beloningswaarde: 9.55 (SD = 1.6) op schaal 0–18

Meest bekrachtigende activiteiten:

Sociale interacties: 10.8 (SD = 1.1)

Werkgerelateerde taken: 10.3 (SD = 1.9)

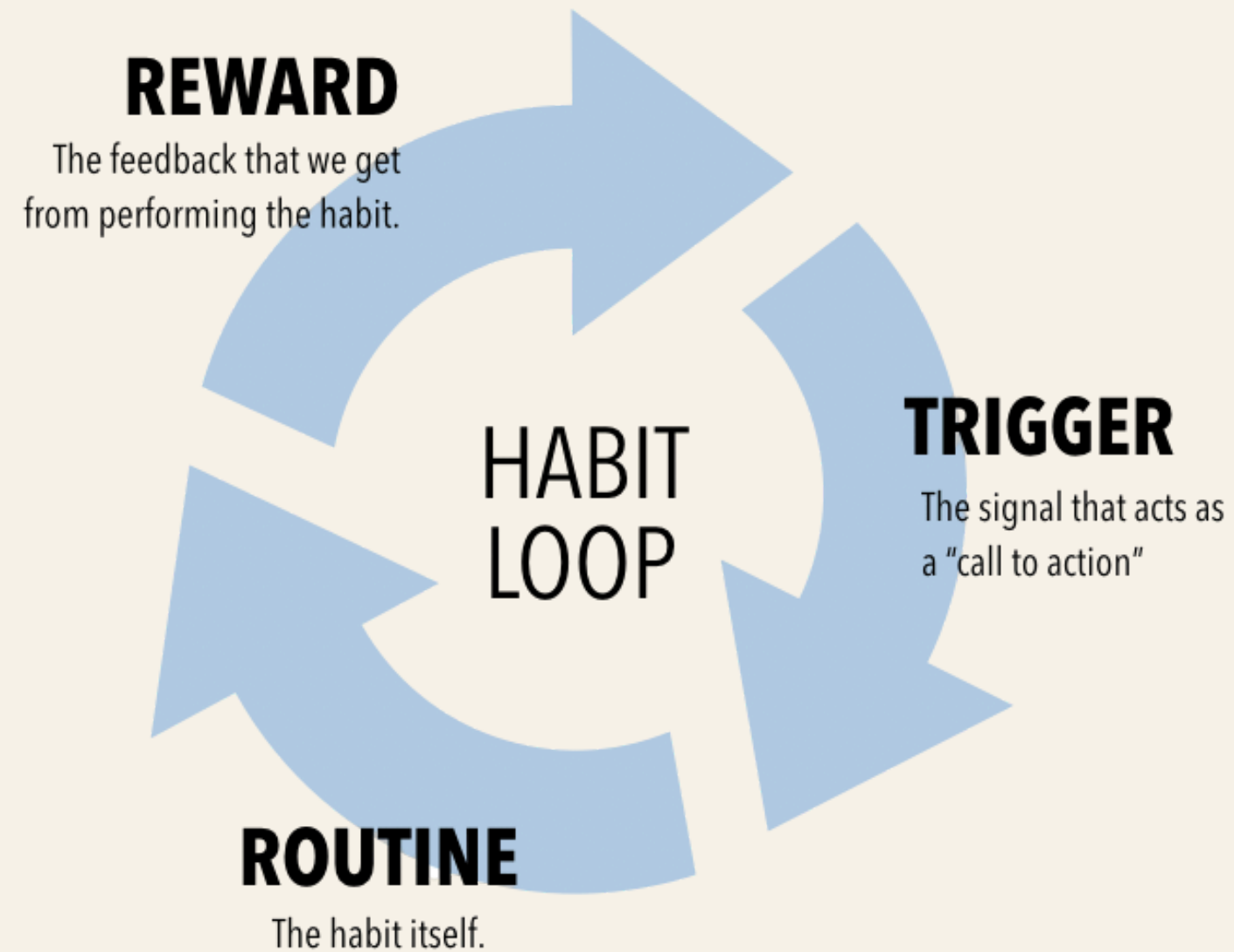


STUDIE 2: BEKRACHTIGING VAN ZITGEDRAG

MAAR...ZITGEDRAG KAN OOK OP ZICHZELF BELONEND ZIJN

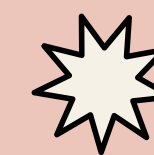


- Ons brein en lichaam zijn geëvolueerd om energie te besparen.
- Gedrag dat minder inspanning kost, voelt vaak aantrekkelijker en “beloond”.
- Zitten past perfect in dit patroon: het vraagt weinig fysieke inspanning en wordt daardoor onbewust als prettig ervaren.
- Deze “belonende waarde” maakt dat we vaak automatisch voor zitten kiezen, zelfs als we weten dat bewegen gezonder is.

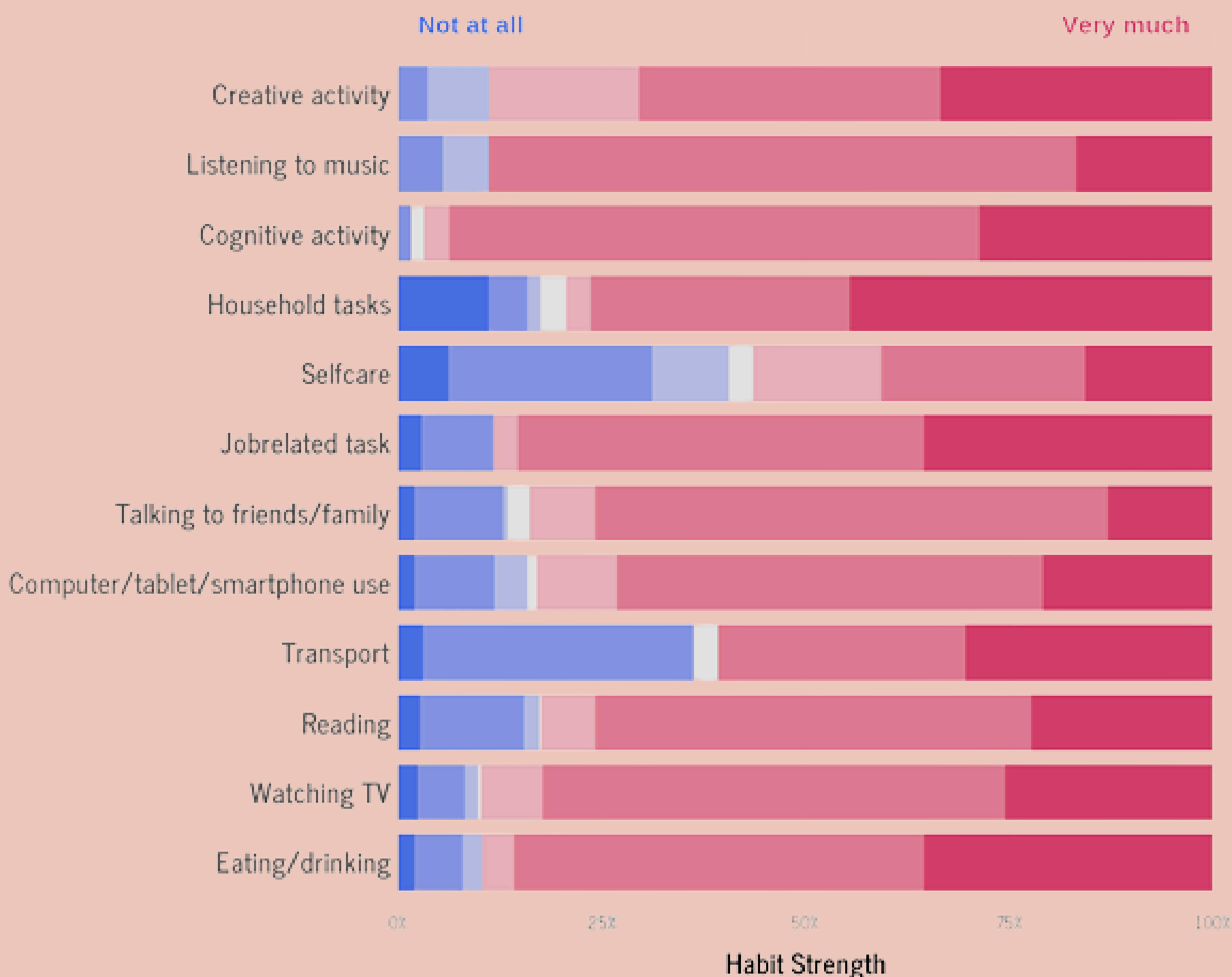


HABIT THEORY

Een gewoonte ontstaat door herhaalde bekrachtiging: wanneer een gedrag steeds weer directe beloning oplevert (plezier, ontspanning), wordt het automatische systeem geactiveerd. Hierdoor hoeft men er steeds minder bewust over na te denken en wordt het gedrag vanzelfsprekend uitgevoerd in dezelfde context.

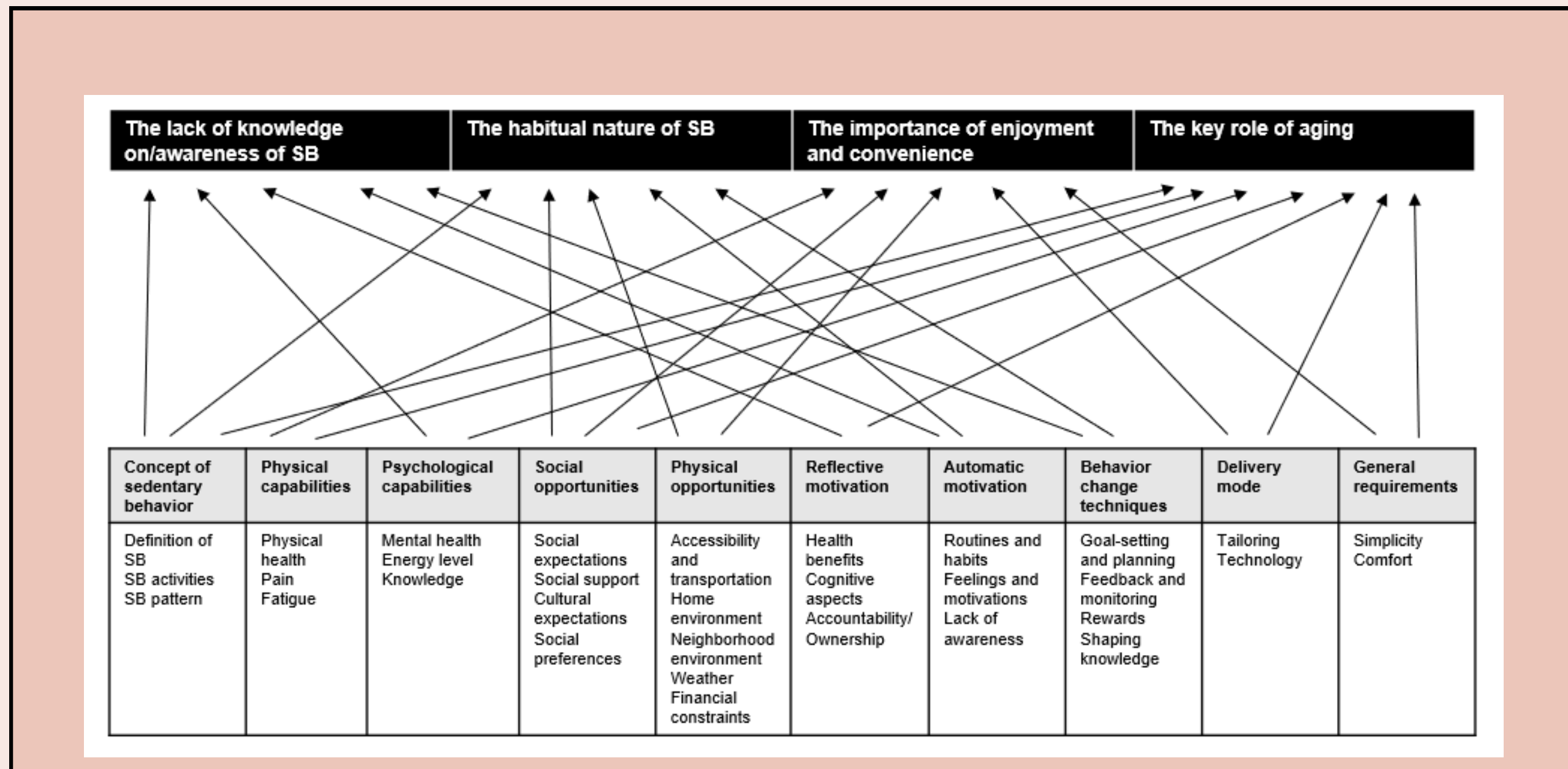


STUDIE 3: ZITGEDRAG ALS GEWOONTE

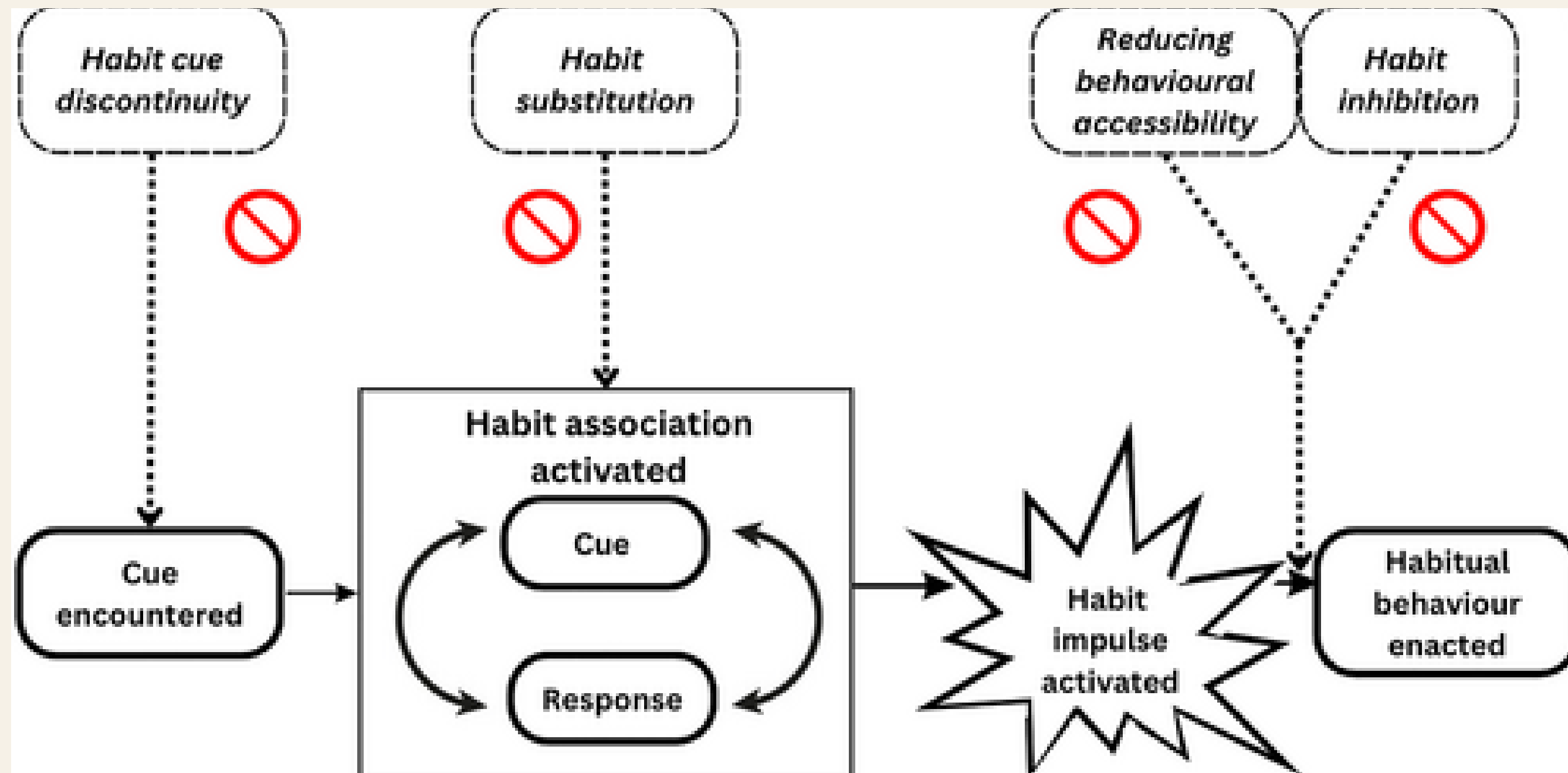


- 'Without thinking, I already perform this activity while sitting'
- Gemiddelde 'habit strength': 5,6 op 7 → zeer sterk.
- Meeste activiteiten worden zittend gedaan zonder erbij na te denken.
- Zelfzorg en transport worden iets vaker zittend gedaan met bewuste keuze.

STUDIE 4: ZITGEDRAG ALS GEWOONTE



HABIT DISRUPTION ALS SLEUTEL TOT SUCCES?





OPTIE 1: HABIT CUE DISCONTINUITY

- Gewoonten worden gestuurd door cues (contextsignalen: plek, tijd, object, sociale setting).
- Cue discontinuity = het doorbreken of veranderen van deze vaste signalen → maakt oude gewoonte zwakker.
- Voorbeeld: Overlegplekken zonder stoelen, sta-tafels in het koffielokaal.





OPTIE 2: HABIT SUBSTITUTION

- Habit substitution = de oude gewoonte vervangen door een nieuwe, gezondere respons op dezelfde cue.
- Zo wordt het cue-gedrag-associatiepatroon herschreven
- Voorbeeld: Wandeling tijdens lunchpauze op dinsdag in plaats van zitten in de refter.





OPTIE 3: REDUCING BEHAVIORAL ACCESSIBILITY

- Reducing behavioral accessibility = de cue blijft, maar het moeilijker maken om de ongewenste gedrag uit te voeren
- Dit verlaagde de automatische respons.
- Voorbeeld: Werkplekken met zitplekken reserveringsplichtig maken, terwijl sta-werkplekken vrij toegankelijk zijn, of zit-sta bureaus allemaal omhoog plaatsen 's avonds.





OPTIE 4: HABIT INHIBITION

- Habit inhibition = het bewust onderdrukken van de automatische respons die een cue oproept.
- De cue én de mogelijkheid tot gedrag blijven bestaan, maar de persoon moet actief stoppen met het uitvoeren van de oude gewoonte.
- Dit vraagt zelfcontrole en aandacht, en is daardoor vaak moeilijk langdurig vol te houden.
- Voorbeeld: Doelbewust het automatische gedrag om de lift te nemen onderdrukken, en de trap nemen.





BESLUIT

- Cue-vermijding of gedragsbeperkingen zijn niet altijd praktisch en/of haalbaar.
- Inhibitie vraagt veel zelfcontrole → lastig voor mensen met beperkte zelfregulatie.
- Habit substitution (oude gewoonte vervangen) is effectiever dan alleen onderdrukken.
- Maar alternatieven moeten minstens even belonend zijn.
- Succes hangt af van motivatie en vermogen om tegen 'slechte' gewoonten in te gaan.



MERCI !

Sofie Compernelle
Postdoctoraal onderzoeker
Vakgroep Bewegings -en
Sportwetenschappen
Universiteit Gent

E: Sofie.Compernelle@UGent.be
X: @Sof_Compernelle

09/2646321

