

CURRICULUM VITAE

Promotoren

Prof. Dr. Greet Cardon, Universiteit Gent

Dr. Sofie Compennolle, Universiteit Gent

Begeleidingscommissie

Prof. Dr. Delfien Van Dyck, Universiteit Gent

Prof. Dr. Emelien Lauwerier, Open Universiteit
Heerlen

Prof. Dr. Sebastien Chastin, Glasgow University,
Universiteit Gent

Examencommissie

Prof. Dr. Jan Bourgois, Universiteit Gent

Prof. Dr. Boris Cheval, Université the Rennes

Prof. Dr. Geert Crombez, Universiteit Gent

Prof. Dr. Katrien De Cocker, Universiteit Gent

Prof. Dr. Maïté Verloigne, Universiteit Gent

Dr. Yanni Verhavert, Vrije Universiteit Brussel

Laura Van de Velde, geboren op 13 februari 1997 in Brugge, studeerde met grote onderscheiding af als Master of Science in de Audiologische wetenschappen in 2020, en in de Gezondheidsbevordering in 2021, beiden aan de Universiteit Gent. In januari 2022 werd ze als doctoraatsstudent aangesteld in de onderzoeksgroep Fysieke Activiteit en Gezondheid waar ze gedurende vier jaar onderzoek deed naar sedentair gedrag bij oudere volwassenen.



CONTACT

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen
Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit en Gezondheid

lmavdvde.vandevelde@ugent.be

www.ugent.be



HET BEGRIJPEN VAN SEDENTAIR GEDRAG BIJ OUDERE VOLWASSENEN

De rol van automatische processen

Laura Van de Velde

Proefschrift voorgelegd tot het bekomen van de graad
'Doctor in de Gezondheidswetenschappen'

20 januari 2026

Financiering

Dit onderzoek werd gefinancierd door het Fonds
Wetenschappelijk Onderzoek (FWO) onder het
financieringsnummer FWO OPR 2021 0041 01.

ACHTERGROND

We worden met z'n allen ouder dan ooit tevoren. Tegen 2050 zal het aantal zestigplussers wereldwijd bijna verdubbeld zijn in vergelijking met 2020. Dat is goed nieuws, maar het brengt ook grote uitdagingen met zich mee, zoals leeftijdsgebonden gezondheidsproblemen. Gezond ouder worden is daarom een belangrijke maatschappelijke opdracht. Een actieve levensstijl speelt hier een belangrijke rol in, waarbij actief zijn meer betekent dan alleen voldoende bewegen. Ook minder zitten, en vooral het doorbreken van lange periodes zitten aan één stuk, wordt steeds belangrijker voor de gezondheid. Oudere volwassenen zijn de meest sedentaire groep in de samenleving en zitten gemiddeld acht tot twaalf uur per dag. Langdurig zitten verhoogt het risico op diverse aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2, en verlaagt de levenskwaliteit. Toch blijkt het moeilijk om dit gedrag te veranderen. De studies in dit doctoraat hadden tot doel om het zitgedrag, ook wel sedentair gedrag genoemd, van oudere volwassenen beter te begrijpen. We onderzochten waarom mensen vaak automatisch gaan zitten, zonder erbij na te denken, in welke contexten ze vaak langdurig zitten en wanneer ze het meest open staan om hun sedentair gedrag te veranderen.



STUDIES

1 Wat werkt in bestaande interventies, voor wie, en hoe?

De eerste studie onderzocht welke bestaande interventies om sedentair gedrag bij oudere volwassenen te verminderen werken, voor wie, onder welke omstandigheden en waarom. De resultaten stelden dat drie elementen bepalend zijn in de effectiviteit van een interventie: de competenties (bv. fysieke mogelijkheden), de context (bv. bij wie en waar men is) en de motivatie. Vooral het onderscheid tussen reflectieve motivatie (bewust plannen en beslissen) en automatische motivatie (gewoontes, gevoelens, beloningen) bleek belangrijk. Dit kader vormde de basis voor de volgende studies.

2 Hoe hangen competenties, context en motivatie samen met zitgedrag?

Studie 2 suggereert dat vooral automatische motivatie een sterke rol speelt in sedentair gedrag: wie sterkere gewoontes heeft om te zitten, zit ook meer en langer aan één stuk. Reflectieve motivatie, zoals bewust de intentie hebben om minder te zitten, bleek veel minder invloed te hebben. Dit suggereert dat zitgedrag bij oudere volwassenen vooral gestuurd wordt door automatische processen, en minder door bewuste beslissingen. De sociale omgeving bleek ook een belangrijke invloed te hebben op mensen hun motivatie. Wanneer mensen meer sociale steun ervaren, zullen ze minder automatisch gemotiveerd zijn om te zitten, en meer de intentie hebben om hun zitgedrag te onderbreken of verminderen.

3 Sedentair gedrag als gewoonte

Gewoonten ontstaan wanneer een gedrag herhaald wordt in een stabiele context en een beloning oplevert. Studie 3 toonde dat veel sedentaire activiteiten, zoals lezen, tv-kijken of sociale activiteiten net die combinatie bieden: ze zijn plezierig, ontspannend of sociaal, en gebeuren vaak in dezelfde context. Daardoor worden ze automatische keuzes.

Vooral stabiele sociale contexten bleken automatisch zitgedrag te versterken: activiteiten die met dezelfde mensen worden uitgevoerd, worden meer automatisch al zittend uitgevoerd.

4 Wanneer staan oudere volwassenen open voor verandering?

In de vierde studie werd onderzocht in welke situaties oudere volwassenen het meest vatbaar zijn om langdurig te zitten, maar ook wanneer ze het meest bereid zijn om het zitten te doorbreken. Een belangrijk inzicht is dat mensen doorgaans wel bereid zijn om even **recht te staan**, maar minder snel om een volledige activiteit staand uit te voeren. Daarnaast toonde de studie wanneer men het meest vatbaar is voor langdurig zitten, maar ook het meest open voor verandering: wanneer men **alleen** is, wanneer men **thuis** is, en tijdens activiteiten zoals **lezen** of het gebruik van **digitale apparaten**. In deze contexten kunnen goed getimed prompts effectief zijn om het onbewust gedrag in het bewustzijn te brengen.

CONCLUSIE

Dit doctoraat toont dat langdurig zitten bij oudere volwassenen vooral wordt gedreven door **automatische processen** zoals gewoontes, comfort en beloningen, terwijl bewuste motivatie een beperktere rol lijkt te spelen. De sociale context blijkt bovendien in belangrijke mate geassocieerd met automatisch zitgedrag. Toekomstige interventies moeten daarom meer doen dan enkel inspelen op de attitude of intenties. Veelbelovend is gewoonte-substitutie: het **koppelen van bestaande dagelijkse cues aan een haalbaar, plezierig alternatief voor zitten**. Hierin is een **gepersonaliseerde aanpak** essentieel. Alleen zo kunnen we komen tot haalbare en duurzame veranderingen in sedentair gedrag, en zo dus bijdragen aan gezond ouder worden.