



Rapport

Door het oog van de professional

Een kwalitatief onderzoek naar de
integratie van het thema bewegen in
de kinderopvang

Door het oog van de professional

Een kwalitatief onderzoek naar de integratie van het thema bewegen in de kinderopvang

Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Mulier Instituut

Marthe Westerbroek
Sanne Veldman
Amika Singh

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 22 maart 2024
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Afkortingen & Begrippen

Afkortingen

KDV	Kinderdagverblijf
GO	Gastouderopvang
VVE	Voorschoolse en vroegschoolse educatie

Begrippen

Kinderopvang
Het kinderdagverblijf en de gastouderopvang

Inhoudsopgave

Door het oog van de professional

Samenvatting	5
1 Inleiding	6
1.1 Achtergrond	6
1.2 Doelstelling	8
1.3 Vraagstelling	9
2 Onderzoeksmethode	10
2.1 Hoofdvraag en deelvragen	10
2.2 Interviews	10
3 Resultaten	13
3.1 Het thema bewegen op de kinderopvang	13
3.2 (Scholings)behoeften	15
3.3 Het beweegadvies	18
4 Belangrijkste bevindingen & aanbevelingen	20
4.1 Belangrijkste bevindingen	20
4.2 Interpretatie en aanbevelingen	21
Bronnen	26

Door het oog van de professional

Inleiding

Voor een gezonde groei en ontwikkeling van jonge kinderen is het belangrijk dat zij voldoende bewegen. De kinderopvang (het kinderdagverblijf en de gastouderopvang) is daarvoor een belangrijke plek. Maar vaak is bewegen geen onderdeel van de visie op de kinderopvang en ervaren pedagogisch professionals een gebrek aan tijd, ruimte, kennis en vaardigheden om kinderen te stimuleren (meer) te bewegen.

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is daarom inzicht te krijgen in de (scholings)behoefte van professionals in de kinderopvang om kinderen te kunnen stimuleren (meer) te bewegen. Dit kan bijdragen aan de ontwikkeling van beleid en professionalisering, met structurele beweegstimulering in de kinderopvang als doel.

Belangrijkste bevindingen en aanbevelingen

Uit de interviews met tien professionals van een kinderdagverblijf en twee uit de gastouderopvang blijkt dat bewegen vaak geen structurele plek heeft in de kinderopvang. Er zijn verschillen tussen de opvanglocaties in beleid en invulling van het thema bewegen. En tussen professionals in het stimuleren van bewegen bij jonge kinderen.

Om bewegen in de kinderopvang een structurele plek te geven is er behoefte aan:

- > een prominente plek voor bewegen in het beleid van de kinderopvang;
- > meer kennis over (het belang van) bewegen;
- > meer vaardigheden om bewegen te stimuleren.

Onze belangrijkste aanbevelingen voor onderzoekers, beleidsmakers en professionalisering zijn:

- > Breng het beweeg- en zitgedrag van kinderen in de kinderopvang in kaart;
- > Formuleer in het beleid van de kinderopvang een concrete visie voor het stimuleren van bewegen bij kinderen en ondersteun professionals bij het uitvoeren van dit beleid;
- > Voorzie professionals van kennis over bewegen en vaardigheden voor het stimuleren van bewegen.

Inleiding

In dit hoofdstuk introduceren we het belang van bewegen bij jonge kinderen, en de rol van de kinderopvang daarbij. Daarnaast beschrijven we de aanleiding, doelstelling en vraagstelling van dit onderzoek.

1.1 Achtergrond

Een gezonde groei en ontwikkeling van jonge kinderen vereist dat zij voldoende bewegen (Ward, 2009; Kuzik et al., 2017). De afgelopen jaren zijn kinderen minder gaan bewegen en meer gaan zitten (Farooq et al., 2019; Guthold et al., 2020).

De kinderopvang

Jonge kinderen brengen veel tijd door op de kinderopvang. Professionals in de kinderopvang spelen daarom een belangrijke rol bij het stimuleren van jonge kinderen om (meer) te bewegen (McWilliams et al., 2009; Coe, 2018).

Voor kinderen van 0 tot 4 jaar bestaat de kinderopvang uit het kinderdagverblijf (KDV, inclusief voorschoolse en vroegschoolse educatie (VVE)) of de gastouderopvang (GO) (Wet kinderopvang, 2023).

In het eerste kwartaal van 2023 ging 63 procent van de kinderen van 0 tot 4 jaar naar de kinderopvang. Het KDV is de meest gebruikte vorm (89% van deze kinderen; Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2023; Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Kinderen brengen gemiddeld 22,5 uur per week door op een KDV en 17,9 uur bij de GO.



Professional in de kinderopvang

In Nederland mag je op een KDV werken met een diploma 'pedagogisch medewerker' (mbo niveau 3) of 'gespecialiseerd pedagogisch medewerker' (mbo niveau 4). Medewerkers van het KDV noemen we in dit rapport pedagogisch professionals.

Om te werken als gastouder moet je (Ministerie van Algemene Zaken, 2021):

- > in het bezit zijn van een geschikt diploma binnen het domein onderwijs, sport, zorg of welzijn;
- > in het bezit zijn van een geregistreerd certificaat Eerste Hulp aan Kinderen;
- > ingeschreven zijn als gastouder bij een geregistreerd gastouderbureau;
- > in het bezit zijn van een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG).

Beweegadvies voor jonge kinderen

Volgende bewegen in de eerste levensjaren is cruciaal voor de ontwikkeling van het kind. De Gezondheidsraad heeft daarom in 2022 het beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar gepubliceerd (Gezondheidsraad, 2022).

Het advies bevat een aanbeveling voor de hoeveelheid bewegen, het beperken van de bewegingsvrijheid en de hoeveelheid beeldschermtijd (zie kader). Uit recent onderzoek blijkt dat een derde van de professionals op het KDV niet bekend zijn met het beweegadvies. Nog eens een derde kent het wel, maar weet niet precies wat het inhoudt (Veldman et al., 2023).



Beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar

Voor kinderen van 0 tot 4 jaar heeft de Gezondheidsraad in 2022 een beweegadvies gepubliceerd:

- o kinderen tot 1 jaar: meerdere keren per dag lichamelijke activiteit, wanneer het kind nog niet mobiel is minimaal 30 minuten per dag in buikligging;
- o kinderen van 1 en 2 jaar: minimaal 180 minuten lichamelijke activiteit;
- o kinderen van 3 jaar: minimaal 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan 60 minuten matig tot intensief te bewegen.

Daarnaast geeft de Gezondheidsraad adviezen over het beperken van de bewegingsvrijheid en beeldschermtijd. Voor kinderen van 0-4 jaar adviseren ze maximaal 60 minuten per keer de bewegingsvrijheid te beperken. Voor kinderen van 0 tot 2 jaar raden ze beeldschermtijd af. Voor kinderen van 2 tot 4 jaar adviseren ze maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.

Bewegen op de kinderopvang

Kinderen bewegen weinig en zitten veel tijdens op het KDV (Hinkley et al., 2016; Gubbels et al., 2011; Ellis et al., 2017; Martin et al., 2022; Tassitano et al., 2020). Een studie onder 3-jarige Nederlandse kinderen die naar het KDV gaan, toont aan dat deze kinderen gemiddeld meer dan de helft van de tijd zittend doorbrengen (Soini et al., 2016).

Eerdere onderzoeken onder pedagogisch professionals in Nederland brachten verschillende belemmeringen in kaart om jonge kinderen te stimuleren (meer) te bewegen:

- > Het thema bewegen heeft vaak geen structurele plek in de opleiding tot (gespecialiseerd) pedagogisch medewerker. Daardoor ontbreken kennis en vaardigheden bij pedagogisch professionals (Westerbroek et al., 2024).
- > Op het KDV ontbreekt het vaak aan een visie op het beweegaanbod (Veldman et al., 2023).
- > Professionals op het KDV ervaren te weinig enthousiasme bij pedagogisch professionals om bewegen te stimuleren (Veldman et al., 2023).
- > Pedagogisch professionals ervaren te weinig tijd in het dagelijkse programma en te weinig ruimte om bewegen structureel aan te bieden (Veldman et al., 2023; Westerbroek et al., 2024).

Effectiviteit van beweginginterventies

Een bundeling van reviews bracht de effectiviteit in kaart van interventies gericht op het vergroten van de hoeveelheid bewegen bij jonge kinderen in de

kinderopvang (Lum et al., 2022). In deze *umbrella review* namen de onderzoekers tien reviews mee. De resultaten laten zien dat interventies om de hoeveelheid bewegen te vergroten succesvol kunnen zijn.

Een van de aanbevelingen is het aanbieden van scholing/training aan pedagogisch professionals gericht op het stimuleren van bewegen bij jonge kinderen (Lum et al., 2022). Deze aanbeveling is gebaseerd op twee reviews:

- Peden et al. (2018) onderzochten de effecten van scholing/training voor pedagogisch professionals gericht op het stimuleren van bewegen. Deze review laat zien dat zeven van de elf studies een toename in de hoeveelheid bewegen hebben geobserveerd. Het trainen van professionals was in alle zeven studies een onderdeel van de interventie.
- Mehtälä et al. (2024) onderzochten de effecten van beweeginterventies op de hoeveelheid bewegen. Zij beschrijven dat bij vijf van de zeven studies die ze beoordeelden als 'hoge kwaliteit', training/scholing van professionals onderdeel was van de interventie. Vier van deze studies rapporteerden een toename in de hoeveelheid bewegen.

Meer inzicht in behoeften professionals

Bewegen is zoals gezegd vaak geen onderdeel van de visie van de kinderopvang, en pedagogisch professionals ervaren een gebrek aan tijd, ruimte, kennis en vaardigheden om kinderen te stimuleren (meer) te bewegen. Onderzoek toont aan dat scholing van pedagogisch professionals over bewegen belangrijk is. Dat maakt dat het wenselijk om inzicht te krijgen in de (scholings)behoeften van professionals in de kinderopvang om kinderen te kunnen stimuleren (meer) te bewegen.

In eerdere onderzoeken is de GO niet meegenomen. Hierdoor is niet bekend hoe het thema bewegen daar naar voren komt en welke belemmerende factoren gastouders ervaren om bewegen te stimuleren. Daarnaast is de achtergrond van gastouders divers, doordat meerdere diploma's geschikt zijn om als gastouder te werken. De aandacht voor het thema bewegen zal per opleiding verschillen, waardoor de kennis en vaardigheden van gastouders op dit gebied uiteenlopen.

Het is daarom aannemelijk dat de aandacht voor bewegen binnen de GO locatie-afhankelijk is. En de behoeften aan scholing om kinderen te kunnen stimuleren (meer) te bewegen dus ook.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de (scholings)behoeften van professionals in de kinderopvang om kinderen te kunnen stimuleren (meer) te bewegen. Dit inzicht draagt bij aan de ontwikkeling van beleid en professionalisering die aansluiten bij de behoeften van professionals. Inzetten op beleid en professionalisering heeft als uiteindelijk doel: structurele beweegstimulering in de kinderopvang via duurzame integratie, om zo een gezonde groei en ontwikkeling van jonge kinderen te bevorderen.

1.3 Vraagstelling

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt:

Welke (scholings)behoeften hebben professionals in de kinderopvang om kinderen structureel te stimuleren (meer) te bewegen?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de methode van dit onderzoek. In hoofdstuk 3 bespreken we de resultaten van de interviews met deelnemers die werken in de kinderopvang. In hoofdstuk 4 presenteren we de belangrijkste bevindingen, lichten we de resultaten toe en doen we aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de hoofdvraag en de deelvragen van dit onderzoek. Vervolgens beschrijven we de methode die we gebruikten om deze vragen te beantwoorden.

2.1 Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag van dit onderzoek is: welke (scholings)behoeften hebben professionals in de kinderopvang om jonge kinderen structureel te kunnen stimuleren (meer) te bewegen?

Om deze vraag te beantwoorden hebben we de volgende deelvragen opgesteld:

- Wat doen professionals in de kinderopvang om jonge kinderen te stimuleren (meer) te bewegen?
- Welke behoeften hebben professionals in de kinderopvang om jonge kinderen te kunnen stimuleren (meer) te bewegen?
- In welke mate zijn professionals in de kinderopvang bekend met het beweegadvies voor 0-4-jarigen?

2.2 Interviews

We hebben professionals die werken binnen het KDV of de GO benaderd voor deelname aan een interview. Deze werving verliep op twee manieren:

- > Via Gezonde Kinderopvang (zie kader): de vertegenwoordiger van Gezonde Kinderopvang heeft coaches benaderd. Daarbij hielden we rekening met spreiding van woonplaats, leeftijd, ervaring en of de coaches pedagogisch professional of gastouder zijn. In totaal heeft de vertegenwoordiger zeventig coaches benaderd.
- > Via deelnemers die eerder hebben deelgenomen aan een onderzoek over het beweegaanbod op het KDV (Veldman et al., 2023): aan het eind van de vragenlijst vroegen we deelnemers of ze bereid waren mee te werken aan een vervolgonderzoek. Wanneer ze deze vraag beantwoordden met 'ja', kregen ze de mogelijkheid om contactgegevens in te vullen.

Na bevestiging van deelname hebben we online interviews met de deelnemers ingepland. De professionals ontvingen voor aanvang van het interview een vragenlijst over achtergrondkenmerken, zoals hun huidige functie en ervaring.



Gezonde Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang is een programma waarbij kinderopvangorganisaties structureel werken aan een gezonde leefstijl van kinderen (Gezonde Kinderopvang, z.d.). Ze werken aan één of meer leefstijlthema's, zoals voeding, bewegen of mediaopvoeding. De kinderopvanglocatie voert met Gezonde Kinderopvang activiteiten uit op het gebied van:

- beleid maken en actualiseren;
- kennis en vaardigheden ontwikkelen bij medewerkers en kinderen;
- fysieke en sociale omgeving inrichten;
- vroegtijdig risico's signaleren.

Tijdens alle interviews hebben we bij het bespreken van het beweegadvies voor 0 tot 4 jaar de infographic van Kenniscentrum Sport en Bewegen laten zien (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2022).

Deelnemers

Via Gezonde Kinderopvang hebben zes medewerkers van een KDV en twee eigenaren van een gastouderbureau meegewerkt aan dit onderzoek. Via het eerdere onderzoek hebben vier medewerkers van een KDV meegewerkt aan dit onderzoek.

Analyse en achtergrondkenmerken

We hebben de verzamelde interviews samengevat en gecodeerd op basis van de achtergrondkenmerken en de drie deelvragen.

In [tabel 2.1](#) staan de achtergrondkenmerken van de deelnemers, allen professionals in de kinderopvang (n=12). Tien deelnemers werken op een KDV. Twee deelnemers zijn eigenaar van een gastouderbureau. Drie staan fulltime op de groep, vier deelnemers parttime en vier (vrijwel) niet.

Het merendeel van de deelnemers werkt op een locatie die werkt met de aanpak Gezonde Kinderopvang (n=10). Dit kan van invloed zijn op de resultaten (zie kader). Twee deelnemers werken op KDV-vestigingen met peuteropvang met VVE. Bij deze vestigingen zijn de kinderen tussen de 2 en 4 jaar.

Tabel 2.1
Achtergrond kenmerken professionals kinderopvang
(n=12)

Geslacht	Functie	Hoeveelheid op de groep	Aanpak GKO*
Vrouw	Eigenaar gastouderbureau	Niet	Ja
Vrouw	Eigenaar gastouderbureau	Niet	Ja
Vrouw	Eigenaar KDV	Parttime	Ja
Vrouw	Pedagogisch coach	Fulltime	Ja

Vrouw	Pedagogisch coach	Parttime	Ja
Vrouw	Pedagogisch medewerker	Fulltime	Ja
Man	Sportcoördinator	Niet	Ja
Vrouw	Vestigingsmanager	Parttime	Ja
Vrouw	Vestigingsmanager	Niet	Nee
Vrouw	Vestigingsmanager en Pedagogisch beleidsmedewerker	Parttime	Ja
Vrouw	Vestigingsmanager, Pedagogisch beleidsmedewerker/coach	Fulltime	Ja
Vrouw	Pedagogisch beleidsmedewerker/coach	Parttime	Nee

* GKO = Gezonde Kinderopvang.:



Representativiteit deelnemers

De resultaten van de uitgevoerde interviews met professionals zijn niet representatief voor alle professionals in de kinderopvang in Nederland. Dit komt deels door de wervingsstrategie. Deze strategie heeft mogelijk geleid tot deelnemers met affiniteit met en/of interesse in bewegen. Hierdoor hebben we ook veel deelnemers van kinderopvangvestigingen die werken met de aanpak Gezonde Kinderopvang.

Resultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van de interviews. We presenteren onze bevindingen per deelvraag: bewegen stimuleren in de kinderopvang, (scholings)behoeften van professionals en het beweegadvies.

3.1 Het thema bewegen op de kinderopvang

Deelvraag 1 gaat over wat professionals in de kinderopvang doen om bewegen bij jonge kinderen te stimuleren. Om deze vraag te beantwoorden hebben we de deelnemers gevraagd:

- of het thema bewegen in de visie of het beleid van hun kinderopvang naar voren komt;
- of zij het stimuleren van bewegen belangrijk vinden; en
- hoe jonge kinderen op hun opvanglocatie gestimuleerd worden om (meer) te bewegen.

Visie en beleid

Volgens negen deelnemers is het thema bewegen onderdeel van de visie of het beleid van de kinderopvang. De overige drie weten dit niet. Twee deelnemers benoemen dat het beleid zich richt op een Gezonde Kinderopvang, waarvan bewegen een onderdeel is (zie kader).

In het beleid van twee KDV-vestigingen staat dat de professionals kinderen stimuleren bij de zelfredzaamheid, bijvoorbeeld op een stoel klimmen of hun jas aantrekken. Eén deelnemer benoemt dat de KDV-vestiging het beleid baseert op het 'Athletic Skills Model'¹.

Bij één kinderopvang staat het beweegadvies in het beleid beschreven, om medewerkers ervan bewust te maken hoeveel kinderen moeten bewegen en dat zij dit moeten stimuleren. Eén deelnemer vertelt dat in het beleid van de kinderopvang staat dat de maximale schermtijd voor kinderen 15 minuten per dag is.



Uitgangspunten beleid Gezonde Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang benadrukt het belang van het maken en actualiseren van beleid op diverse thema's. Binnen het thema bewegen beschrijft Gezonde Kinderopvang een aantal uitgangspunten die het KDV in het beleid moet opnemen. Voorbeelden hiervan zijn dat kinderen minimaal een uur per dag buiten zijn, dat bewegen een vast agendapunt is en dat bewegen geïntegreerd wordt in het weekprogramma (Werken aan bewegen, z.d.).

¹ Het Athletic Skills Model (ASM) is een praktisch en wetenschappelijk model uit Nederland voor veelzijdig bewegen (<https://www.athleticskillsmodel.nl/>)

Belang van bewegen

Deelnemers benoemen dat ze het belangrijk vinden om kinderen gedurende de hele dag te stimuleren om te bewegen. Een voorbeeld hiervan is kinderen zelf op een trapje laten klimmen. Als reden noemt één deelnemer:

'Ik denk dat bewegen je hele leven lang ten goede komt. En ik denk echt jong geleerd, oud gedaan. Dat als het voor jou heel normaal is dat je beweegt en ook dat je lekker beweegt dat je gewoon goed kunt bewegen en goed in je vel zit. Ik vind het heel bijzonder dat cijfers van botbreuken toenemen, maar dat is ook niet gek als kinderen niet bewegen als ze niet weten hoe dat moet. Als je niet weet hoe je lijf in elkaar zit, ja dan gaan er rare dingen gebeuren.'

Pedagogisch coach en beleidsmedewerker

Bewegen stimuleren

De invulling van het stimuleren van bewegen verschilt per kinderopvang, maar bestaat volgens de deelnemers voornamelijk uit vrij spel. Daarnaast geven alle deelnemers aan dat de kinderen op de kinderopvangvestiging waar zij werken buiten spelen. Er is wel een groot verschil in de hoeveelheid buitenspelen, variërend van een half uur per dag tot **'wij proberen zoveel mogelijk buiten te zijn'**, aldus een pedagogisch coach.

Een aantal professionals geeft aan dat ze op hun KDV bewust de baby's stimuleren om te bewegen:

'Kinderen onder een jaar worden gestimuleerd om te bewegen, doordat er op de grond speciale hoeken zijn met blokken of een kleed met speelgoed of in de box waar baby's leren hun hoofd op te trekken.'

Vestigingsmanager

Daarnaast vertelt één deelnemer dat ze afspraken hebben over het vastzetten van kinderen, namelijk niet langer dan een kwartier.

Meerdere deelnemers geven aan dat de professionals in de kinderopvang een belangrijke rol spelen bij het stimuleren van bewegen. De professionals zijn een voorbeeld voor de kinderen en het is belangrijk dat zij zich daarvan bewust zijn, zo vertelt een pedagogisch medewerker: **'Kinderen zijn net kopieermachines. Als jij niet actief gaat meedoen, dan gaan zij ook denken: "maar juf doet het niet, waarom moet ik het dan doen?" We moeten de kinderen wel stimuleren om actief mee te doen.'**

De eigenaren van gastouderbureaus geven aan dat het per gastouder verschilt in hoeverre zij kinderen stimuleren om te bewegen. Eén deelnemer licht toe: **'Er zit wel een flink verschil tussen gastouders die heel veel buiten zijn of gastouders die zitten van "o, het is slecht weer, we gaan niet naar buiten".'**

De invloed van ouders

De invloed van ouders op het gedrag van de gastouder op dit gebied lijkt relatief groot in vergelijking met deze invloed op een KDV. Als voorbeeld beschrijft één

deelnemer een situatie waarin een kind niet mocht omrollen van de ouder, omdat het kind niet van het kledje af mocht. Ook merkt de deelnemer dat ouders bang zijn voor risico's, en dan aangeven dat ze niet willen dat hun kind bepaalde activiteiten doet:

'Binnen de gastouderopvang heb je ook te maken met risico's. Alleen hierin heb je de ouder die dan zegt "het mag niet" of "ik wil dat niet".'

Eigenaar gastouderbureau

Risicovol spel

Voor het stimuleren van bewegen benoemen vier deelnemers het thema 'risicovol spel'. Bij risicovol spel krijgen kinderen de mogelijkheid om hun grenzen op te zoeken en te verleggen. Dit levert zowel risico als waardevolle ervaringen op voor het kind (Veiligheid.nl, 2016).

Twee deelnemers benoemen dat ze risicovol spel stimuleren op het KDV. Binnen de GO merkt de deelnemer dat gastouders risicovol spel vaak als spannend ervaren. Hierdoor laten (sommige) gastouders de kinderen minder vrij in het spelen.

Voorbeelden van activiteiten

De deelnemers benoemen een aantal specifieke activiteiten die ingezet worden op de kinderopvang om bewegen bij kinderen te stimuleren. Voorbeelden zijn:

- samen met andere gastouders online bewegen via ZOOM, waardoor gastouders voorbeelden krijgen van verschillende beweegactiviteiten;
- oefeningen/beweegactiviteiten die op 'beweegkaartjes' staan of een 'beweegslinger';
- kinderen zelfstandig aan de eettafel laten klimmen;
- wisselende thema's met bijpassende beweegactiviteiten;
- Nijntje-gymles;
- gastouders inspireren door bewegen in te zetten tijdens intervisiemomenten.

De deelnemers die gebruik maken van de beweegkaartjes, ervaren dat andere pedagogisch professionals het makkelijk vinden om bewegen te stimuleren met deze kaartjes. Het kost ze weinig tijd en ze hoeven dan zelf geen activiteit te bedenken.

3.2 (Scholings)behoefte

Om deelvraag 2 te beantwoorden hebben we de deelnemers gevraagd welke behoeften professionals in de kinderopvang hebben om kinderen meer te laten bewegen en hoe bekwaam zij zich voelen in het stimuleren van bewegen. Bij deze vragen benoemen de deelnemers zowel belemmeringen als behoeften. Deze hebben we onderverdeeld in vijf categorieën:

- meer kennis over de definitie van bewegen;
- meer kennis over het belang van bewegen;
- voorbeelden van beweegactiviteiten;
- bewustwording van voorbeeldfunctie;
- ouders erbij betrekken.

Meer kennis over de definitie van bewegen

Deelnemers geven aan dat professionals in de kinderopvang het stimuleren van bewegen vaak als iets groots en zwaars zien. Ook stagiairs zien bewegen als iets groots. Het is daarom **'belangrijk dat je medewerkers een stukje bewustwording meegeeft wat bewegen is. Je denkt bij bewegen snel aan iets groots en van dan moet ik zoveel activiteiten op een dag doen'**, zo vertelt één deelnemer.

Een andere deelnemer vertelt dat professionals al veel doen om bewegen te stimuleren, maar zich hier niet bewust van zijn. Bijvoorbeeld wanneer ze kinderen zelfstandig op een stoel laten klimmen. Een andere deelnemer geeft aan dat het ook van belang is om je er als professional van bewust te zijn dat ieder kind op diens eigen manier beweegt, en dat je hier het aanbod op aanpast.

Meer kennis over het belang van bewegen

Enkele deelnemers ervaren dat het belang van bewegen niet altijd helder is bij de professionals in het werkveld. Eén deelnemer ervaart onvoldoende kennis over het belang van bewegen en vertelt hierover: **'ik zou voor mijn kinderen [in de opvang] wel wat meer kennis willen hebben van waarom is bewegen zo belangrijk.'**

Een andere deelnemer geeft aan dat meer kennis over het belang van bewegen professionals kan motiveren om bewegen te stimuleren, omdat ze dan inzien dat het in het belang van het kind is. Hierdoor voelt het voor de professional mogelijk minder als 'moeten'.

Voorbeelden van beweegactiviteiten

Deelnemers ervaren dat de professionals in de kinderopvang waar zij werkzaam zijn, bekwaam genoeg zijn om kinderen te stimuleren om te bewegen. Toch ervaren ze ook vaak dat het ontbreekt aan de juiste kennis en vaardigheden om bewegen met vertrouwen te stimuleren bij kinderen.

Om (meer) bewegen te kunnen stimuleren bij kinderen is er volgens meerdere deelnemers behoefte aan kant-en-klare voorbeelden met laagdrempelige beweegvormen. Eén deelnemer vertelt: **'Er is een hoge werkdruk, dus alles wat laagdrempelig is, direct toepasbaar is en niet te veel voorbereiding heeft dat werkt gewoon goed.'** Een andere deelnemer benoemt: **'Als ze er te veel moeite voor moeten doen dan gebeurt het niet.'**

De voorbeelden moeten, volgens de deelnemers, variëren in duur, intensiteit en leeftijd. Hierbij kunnen video's ondersteuning bieden, voornamelijk voor de 0-1-jarigen. Deze groep ervaren professionals namelijk als 'moeilijk' wanneer het gaat om het stimuleren van bewegen. Professionals weten niet goed wat bewegen inhoudt voor deze doelgroep en hoe ze dit kunnen stimuleren.

Daarnaast is het van meerwaarde om met collega's beweegactiviteiten te bespreken en te delen. Een deelnemer vertelt daarover: **'Door de beleving hoop je dat ze het [stimuleren van bewegen] sneller op de werkvloer gaan toepassen.'**

Bij één KDV, een peuteropvang met VVE, is er ook behoefte om bewegen te koppelen aan andere activiteiten en doelen. De deelnemer geeft aan dat de pedagogisch professionals van deze kinderopvang veel verplichte onderdelen in het dagprogramma hebben in verband met de VVE-voorwaarden. Zoals het stimuleren van de ontwikkeling op de gebieden taal en rekenen.

Bewustwording van voorbeeldfunctie

Deelnemers geven aan dat het belangrijk is dat professionals in de kinderopvang zich bewust zijn van hun voorbeeldfunctie. Eén deelnemer benoemt dat ze zichzelf niet als sportief ervaart, maar wel actief meedoet met beweegactiviteiten, omdat dit de kinderen laat zien hoe het hoort.

Het vervullen van de voorbeeldfunctie lijkt enerzijds samen te hangen met de eigen leefstijl van de professional en anderzijds met de kennis over het belang van de voorbeeldfunctie:

'Als je bezig bent om jezelf vitaal weg te zetten, dan zul je dat ook eerder aan je kinderen op de groei doen. Als je het zelf allemaal wel goed vindt, ja dan ben je ook wat gemakzuchtiger. Het begint eerst bij jezelf denk ik.'

Beleidsmedewerker en pedagogisch coach

Deelnemers ervaren dat professionals zich hier niet allemaal bewust van zijn. Om meer bewustwording te creëren over de rol van de professional in de kinderopvang is het volgens één deelnemer belangrijk om in het beleid mee te nemen dat medewerkers zich bewust zijn van hun voorbeeldfunctie.

Ouders erbij betrekken

Drie deelnemers, één van een KDV en twee eigenaren van gastouderbureaus, geven aan dat het betrekken van ouders bij een gezonde groei en ontwikkeling van kinderen soms lastig is. De deelnemers merken dat ouders vaak niet voldoende kennis hebben over de ontwikkeling van hun kind. Zowel op het gebied van de ontwikkeling van motorische vaardigheden als rondom gedragingen zoals bewegen en schermtijd. Zo vertelt één deelnemer:

'Maar naar de ouders toe dat vind ik soms lastig, hoe kan je die erbij betrekken? Wij staan als gastouderbureau natuurlijk best wel ver weg van de ouders, wij hebben vooral met de gastouder te maken. Als wij de ouders hier [het beweegadvies] ook in mee zouden kunnen krijgen en daar wat meer tips voor zouden kunnen krijgen dan zou dat wel fijn zijn denk ik ja. Ik denk dat dat heel belangrijk is, want kijk de gastouder kan dat wel doen maar als zo'n kindje maar een à twee keer in de week bij zijn gastouder is. En de rest van de week zitten ze wel op hun kont.'

Eigenaar gastouderbureau

Het lijkt ook van belang om de professionals handvatten en tools te geven om ouders bewust te maken van het belang van en de rol die zij spelen bij het stimuleren van bewegen bij jonge kinderen.

3.3 Het beweegadvies

Om deelvraag 3 te beantwoorden hebben we de deelnemers gevraagd:

- of zij bekend zijn met het beweegadvies;
- of ze dit advies ook binnen hun opvanglocatie toepassen; en
- welke belemmeringen zij ervaren bij het implementeren van dit advies.

Bekendheid met en toepassen van het advies

Zes deelnemers geven aan dat ze bekend zijn met het beweegadvies. Drie zijn niet bekend met het beweegadvies en drie herkennen het naar aanleiding van de getoonde infographic (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2022): **'Bekend niet, dit [de infographic] komt me bekend voor. Ik heb dit eerder gezien, vond het bijster interessant dat het zo'n overzichtelijk beeld geeft.'** Aldus een deelnemer.

De meeste deelnemers die bekend zijn met het beweegadvies of het beweegadvies herkennen, geven aan hierover gehoord te hebben via Gezonde Kinderopvang.

De deelnemers die bekend zijn met het beweegadvies, passen dit nog niet in de praktijk toe. Dit komt doordat het nog geen prioriteit heeft bij pedagogisch beleidsmedewerkers of doordat de professionals er nog geen tijd voor hebben gehad. Het zien en bespreken van het beweegadvies is voor de deelnemers een goede motivatie om hier (opnieuw) mee aan de slag te gaan.

Tijdens het bespreken van de verschillende onderdelen van het beweegadvies geven de meeste deelnemers aan dat, naar hun inschatting, kinderen op hun kinderopvang aan dit advies voldoen. Hierbij benoemen ze dat het stimuleren van bewegen bij kinderen om aan het beweegadvies te voldoen, afhankelijk is van de leeftijd van het kind.

Belemmeringen bij kinderen van 0 tot 1 jaar

Deelnemers ervaren dat professionals in de kinderopvang het vaak lastig vinden om baby's te stimuleren meer te bewegen. Dit komt volgens deelnemers doordat de kennis ontbreekt over wat bewegen is en waarom dit belangrijk is, en over motorische ontwikkeling bij deze jonge doelgroep.

Eén deelnemer benoemt dat professionals vaak niet goed weten hoe ze een baby kunnen stimuleren meer te bewegen of zich motorisch te ontwikkelen, zoals leren omrollen. Daarnaast ervaart één deelnemer dat professionals bewegen vaak als iets groots zien, waardoor ze zich er niet van bewust zijn dat ze de baby's al stimuleren om te bewegen:

'Je denkt bij bewegen snel aan iets groots en van dan moet ik zoveel activiteiten op een dag doen, maar bij bewegen hoort ook een baby in buikligging leggen. Dit hoeft dus geen grote activiteit te zijn.'

Beleidsmedewerker en pedagogisch coach

Het beweegadvies beschrijft dat baby's minimaal 30 minuten per dag in buikligging moeten doorbrengen. De meeste deelnemers geven aan dat ze bij hun opvang de baby's bewust op hun buik leggen, maar weten niet zeker of ze de 30 minuten halen. Hiernaast benoemt één deelnemer dat gastouders de buikligging soms als spannend ervaren.

Het beweegadvies beschrijft ook dat jonge kinderen maximaal 60 minuten aaneensluitend begrensd mogen zitten. Per kinderopvang verschilt het bewustzijn van professionals over dit onderdeel van het beweegadvies. Een aantal deelnemers geeft aan dat ze het lastig vinden om in te schatten of ze hieraan voldoen. Het komt nog regelmatig voor dat een baby in een wippen slaapt.

Belemmeringen bij 1-4-jarige kinderen

Volgens de deelnemers voldoen de meeste kinderen van 1 tot 4 jaar bij hun kinderopvang aan het beweegadvies. Voor de 3-jarige kinderen is dit volgens de deelnemers lastiger in te schatten, omdat ze niet precies weten wanneer kinderen intensief bewegen: **'Welke activiteiten passen bij intensief bewegen?'**

Meerdere deelnemers geven aan dat 180 minuten bewegen in eerste instantie lang lijkt, maar bij nader inzien lijken kinderen dit meestal te halen. Eén deelnemer geeft aan dat dit verschilt per kind.

De meeste deelnemers geven aan dat kinderen alleen zitten bij het eten. Daarnaast kunnen of willen kinderen volgens de deelnemers meestal niet lang achter elkaar zitten. Op het advies van om de bewegingsvrijheid niet langer dan 60 minuten achter elkaar te beperken reageert een deelnemer: **'60 minuten, was het maar zo'n feest! Nee dat kunnen ze niet.'**

Schermtijd

De meeste deelnemers geven aan dat bij hun kinderopvang geen schermen aanwezig zijn. Eén deelnemer benoemt dat de kinderen soms schermtijd hebben, maar maximaal 15 minuten op een dag. De grens van 15 minuten staat in het beleid van deze kinderopvang. Hiernaast combineert één gastouderopvang de schermtijd met bewegen.

Belangrijkste bevindingen & aanbevelingen

Het doel van dit onderzoek was antwoord krijgen op de vraag: welke (scholings)behoefte hebben professionals in de kinderopvang om jonge kinderen structureel te stimuleren (meer) te bewegen? In dit hoofdstuk bespreken en verklaren we de belangrijkste bevindingen. We sluiten af met aanbevelingen voor onderzoek, beleid en professionalisering.

4.1 Belangrijkste bevindingen

In dit onderzoek hebben we op basis van twaalf interviews met professionals de (scholings)behoefte van professionals in de kinderopvang om kinderen structureel te stimuleren (meer) te bewegen in kaart gebracht. Deze professionals zijn wellicht niet representatief voor alle professionals in de kinderopvang in Nederland. Hun bereidheid tot deelname is mogelijk een teken van meer affiniteit met of interesse in bewegen dan de gemiddelde professional.

De deelnemers aan dit onderzoek erkennen het belang van bewegen en de belangrijke rol die zij spelen bij het stimuleren van bewegen bij kinderen. Toch heeft het thema bewegen vaak geen structurele plek in de kinderopvang. Om bewegen een structurele plek te geven in de kinderopvang is er behoefte aan:

1. Een prominente plek in het beleid

Deelnemers geven aan dat bewegen vaak onderdeel is van het beleid bij de kinderopvang waar zij werken. Overigens waren drie deelnemers niet bekend met het beleid. Daarnaast nemen drie kinderopvanglocaties bewegen in het beleid mee als onderdeel van een breed begrip, zoals het stimuleren van zelfredzaamheid.

Door bewegen een prominente plek te geven in het beleid, concrete doelen te formuleren en de professionals hierbij te betrekken, kan bewegen meer structureel gestimuleerd worden op de kinderopvang.

2. Meer kennis over (het belang van) bewegen

Tijdens meerdere interviews kwam de vraag naar voren: wat is bewegen? En: waarom is bewegen belangrijk? Professionals zijn niet altijd bekend met de definitie van bewegen bij jonge kinderen en waarom het belangrijk is voor deze doelgroep om te bewegen. Omdat bewegen essentieel is voor een gezonde groei en ontwikkeling van kinderen, is het belangrijk om de kennis van professionals hierover te vergroten.

3. Meer vaardigheden om bewegen te stimuleren

De deelnemers ervaren dat de meeste professionals in de kinderopvang waar zij werken, bekwaam genoeg zijn om bewegen te stimuleren. Maar professionals ervaren het stimuleren van bewegen vaak als iets zwaars en groot. Dit kan komen

door een gebrek aan kennis en vaardigheden. Van belang is om professionals in de opleiding of (na)scholing te voorzien van kennis, vaardigheden en inspiratie om bewegen te stimuleren.

4.2 Interpretatie en aanbevelingen

Het thema bewegen blijkt vaak geen structurele plek te hebben in de kinderopvang. Om het thema meer aandacht te geven kan de implementatie van het beweegadvies een belangrijke stap zijn. Op dit moment is het beweegadvies in de meeste kinderopvangvestigingen (nog) niet geïmplementeerd. Dit is vergelijkbaar met andere landen (Capio et al., 2022).

Om de implementatie van het beweegwijsadvies in de praktijk te bevorderen, is het belangrijk dat er een vertaling naar de praktijk plaatsvindt. Hiervoor doen we een aantal aanbevelingen voor onderzoek, beleid en professionalisering.

De aanbevelingen voor onderzoek bevatten concrete stappen die ten grondslag liggen aan een aantal aanbevelingen voor beleid en professionalisering. Daarom bespreken we deze als eerste.

Aanbevelingen voor onderzoek

- Inventariseer hoeveel kinderen bewegen, op welke momenten zij bewegen en hoe deze momenten eruitzien gedurende de tijd die zij doorbrengen op de kinderopvang.
- Inventariseer hoeveel kinderen zitten, op welke momenten zij zitten en hoe deze momenten eruitzien gedurende de tijd die zij doorbrengen op de kinderopvang.
- Breng het beleid van de kinderopvang gericht op het thema bewegen in kaart en monitor in welke mate dit uitgevoerd wordt en welke factoren hier invloed op hebben.
- Breng de ondersteuningsbehoeften van de kinderopvang in kaart voor het ontwikkelen en implementeren van beleid en een visie gericht op bewegen.
- Onderzoek de mogelijkheden om het thema bewegen structureel onderdeel te maken van opleidingen tot pedagogisch medewerker.
- Zorg voor een representatief onderzoek door voldoende deelnemers te werven met voldoende spreiding tussen deelnemers.

● Hoeveelheid bewegen en zitten

Onderzoek naar de hoeveelheid bewegen en zitten en de (invulling van) beweeg- en zitmomenten op de kinderopvang is van belang. Deelnemers denken dat de meeste kinderen voldoen aan alle onderdelen van het beweegadvies (bewegen, zitten en beeldschermgedrag). Maar uit onderzoek blijkt dat kinderen vaak te weinig bewegen en te veel zitten (Gubbels et al., 2011; Vale & Mota, 2020).

Mogelijk overschatten professionals in de kinderopvang dus de hoeveelheid bewegen en onderschatten ze de hoeveelheid zitten. Dit kan ook leiden tot minder motivatie om bewegen te stimuleren. Inzicht in hoeveel kinderen bewegen en zitten,

voorkomt mogelijk verkeerde aannames. De juiste informatie kan er, in combinatie met kennis over het belang van bewegen, aan bijdragen dat (meer) kinderen voldoen aan het beweegadvies.

● **Beleid voor bewegen**

Uit de gesprekken blijkt dat er op veel kinderopvangvestigingen beleid is voor bewegen, maar de concrete implementatie ervan in de praktijk is onbekend. Daarnaast konden deelnemers, door gebrek aan kennis over de inhoud van het beleid, niet altijd benoemen hoe het stimuleren van bewegen er onderdeel van is.

Onderzoek naar de inhoud en uitvoering van dit beleid levert waardevolle informatie op om eventuele belemmerende en versterkende factoren te identificeren en gerichte aanpassingen voor te stellen. Met als doel een effectievere integratie van het stimuleren van bewegen op de kinderopvang.

● **Bewegen als onderdeel van opleidingen**

Verdiepend onderzoek naar het structureel implementeren van het thema bewegen in de opleidingen tot (gespecialiseerd) pedagogisch medewerker is van meerwaarde. Om pedagogisch professionals te voorzien van de benodigde kennis en vaardigheden om bewegen bij kinderen te stimuleren, speelt de opleiding tot (gespecialiseerd) pedagogisch medewerker een belangrijke rol.

Docenten van deze opleidingen erkennen het belang van het thema bewegen in de opleiding (Westerbroek et al., 2024). Toch blijkt dat het thema bewegen veelal geen structurele plek heeft in het curriculum. Van belang is om onderzoek te doen naar de behoeften, de ervaren belemmeringen en de voorwaarden van de opleiding om bewegen een structureel onderdeel te maken van de opleiding.

● **Representatief onderzoek**

In dit onderzoek was de meerderheid van de kinderopvangvestigingen waar de deelnemers werkten, aangesloten bij Gezonde Kinderopvang. In vervolgonderzoek naar het thema bewegen in de kinderopvang raden wij aan een meer diverse groep pedagogisch professionals te werven, om zo de representativiteit te vergroten.

Hierbij is het van belang om rekening te houden met onder andere stedelijkheid van de gemeente, grootte en locatie van de vestiging en deelname aan het programma van de Gezonde Kinderopvang.

Aanbevelingen voor beleid

- Formuleer in het beleid van de kinderopvang een concrete visie voor het stimuleren van bewegen bij kinderen, waarbij je het stimuleren van bewegen in het dagelijkse programma intergreert.
- Betrek de professionals bij het opstellen van een visie op het stimuleren van bewegen.
- Communiceer de visie op het stimuleren van bewegen duidelijk naar de professionals en motiveer ze om hiermee aan de slag te gaan.
- Communiceer de visie op het stimuleren van bewegen duidelijk naar ouders.

- Breng de ondersteuningsbehoeften van professionals voor het uitvoeren van de visie in kaart.
- Zorg voor de middelen om aan de ondersteuningsbehoeften van professionals te kunnen voldoen (bijvoorbeeld scholing, materialen).

● Visie op bewegen

Hoewel het thema bewegen bij het merendeel van de kinderopvangvestigingen in dit onderzoek onderdeel van het beleid is, ontbreekt het aan het structureel stimuleren van bewegen. Een beleidsaanpassing voor het stimuleren van bewegen is van belang voor structurele verandering (Capio et al., 2022). Door in het beleid een visie te formuleren waarbij bewegen onderdeel is van het dagelijkse programma, is er meer aandacht om kinderen structureel te stimuleren meer te bewegen.

● Draagvlak onder professionals en ouders

Een visie kan alleen tot uiting kan komen wanneer deze gedragen wordt door de medewerkers (Geijssel, 2001). Van belang is dus om de professionals te betrekken bij het opstellen van de visie door bijvoorbeeld interactieve beleidsontwikkeling toe te passen. Zo borg je eigenaarschap, wordt de visie breed gedragen en is deze duidelijk voor iedereen.

Om ook ouders te betrekken bij de visie van de kinderopvang, is het van belang deze visie duidelijk met hen te communiceren.

Aanbevelingen voor professionalisering

- Voorzie professionals (bijvoorbeeld via scholing) van kennis over de definitie van bewegen.
- Voorzie professionals (bijvoorbeeld via scholing) van kennis over het belang van bewegen.
- Voorzie professionals (bijvoorbeeld via scholing) van kennis en vaardigheden voor het stimuleren van bewegen.
- Voorzie professionals (bijvoorbeeld via scholing) van kennis over het beweegadvies.
- Voorzie professionals (bijvoorbeeld via scholing) van kennis over risicovol spelen.

● Kennis over (het belang van) bewegen

Om bewegen structureel te stimuleren is de motivatie van professionals van groot belang (Mikkelsen, 2011; Wilke et al., 2013; Veldman et al., 2020). Hiervoor is het belangrijk dat het belang van bewegen bij kinderen voor iedere betrokken professional duidelijk is (Mehtälä et al., 2014; Kolk et al., 2018).

Het belang van bewegen komt in de huidige opleidingen tot pedagogisch medewerker minimaal naar voren (Westerbroek et al., 2024). Daarom is het belangrijk om de professional zowel in de opleiding als daarna te voorzien van extra kennis via workshops, na-/bijscholing of informatiemateriaal.

● Kennis en vaardigheden voor het stimuleren van bewegen

Om bewegen te stimuleren geven professionals uit de kinderopvang aan behoefte te hebben aan kant-en-klare beweegactiviteiten die weinig tijd kosten en eenvoudig in gebruik zijn. Dit komt door een combinatie van een gebrek aan kennis en vaardigheden, tijd en personeel.

Uit onderzoek blijkt dat kant-en-klare activiteiten niet leiden tot structurele veranderingen, en dat scholing om bewegen te stimuleren belangrijk is (Capiro et al., 2022). Van belang is dat scholing gericht is op het vergroten van zowel kennis over (*wat is een geschikte activiteit?*) als vaardigheden voor (*hoe ontwerp ik een activiteit?*) het stimuleren van bewegen.

● **Kennis over beweegadvies**

Het ontbreekt bij professionals ook vaak nog aan kennis over de precieze inhoud van het beweegadvies. De deelnemers geven aan dat er nog veel onduidelijkheid bestaat over wat bewegen inhoudt per leeftijdsgroep, en over de betekenis van de verschillende intensiteiten van bewegen die genoemd worden.

Het is daarom belangrijk deze vertaling mee te nemen in zowel de opleiding tot pedagogisch medewerker als bijscholingen. De Gezonde Kinderopvang kan hier mogelijk een belangrijke rol in spelen.

● **Kennis over risicovol spelen**

Uit de gesprekken blijkt dat professionals en ouders regelmatig de koppeling maken tussen bewegen en risico. Dit kwam in een eerder onderzoek onder docenten van opleidingen tot (gespecialiseerd) pedagogisch medewerker ook naar voren (Westerbroek et al., 2024). Deze koppeling lijkt deels voort te komen uit het concept 'risicovol spelen'.

De koppeling tussen bewegen en risico kan leiden tot terughoudendheid bij zowel professionals als ouders. Het is daarom aan te raden om te spreken over uitdagend spel in de algemene setting en avontuurlijk spel in de setting van buitenspelen. Onder uitdagend en avontuurlijk spel verstaan we 'een vorm van spelen die spannend en opwindend is, waarbij onzekerheid, onvoorspelbaarheid en verschillende mate van risico nemen een rol spelen'.



Bronnen

Capio, C. M., Jones, R., Ng, C. S. M., Sit, C. H. P., & Chung, K. K. H. (2022). Movement guidelines for young children: Engaging stakeholders to design dissemination strategies in the Hong Kong early childhood education context. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1007209>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Jongeren*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/jongeren#:~:text=Op%201%20januari%202022%20telt,28%20percent%20van%20de%20bevolking.&text=Er%20zijn%20691%20097%20kinderen,de%2018%20en%2025%20jaar>

Coe, D. P. (2018). Means of optimizing physical activity in the preschool environment. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 16-23. <https://doi.org/10.1177/1559827618818419>

Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R., Reilly, J. J., & Okely, A. D. (2017). Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221-226. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.12.009>

Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2019). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1). <https://doi.org/10.1111/obr.12953>

Geijssel, F., Slegers, P., Van Den Berg, R., & Kelchtermans, G. (2001). Conditions Fostering the implementation of Large-Scale Innovation Programs in Schools: Teachers' Perspectives. *Educational Administration Quarterly*, 37(1), 130-166. <https://doi.org/10.1177/00131610121969262>

Gezonde Kinderopvang (z.d.). Wat is Gezonde Kinderopvang. <https://www.gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag/wat-gezonde-kinderopvang>

Gezondheidsraad (2020). Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatienr. 2022/07.

Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., Van Kann, D., Stafleu, A., Candel, M. J. J. M., Dagnelie, P. C., Thijs, C., & De Vries, N. K. (2011).

Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology*, 30(1), 84-90. <https://doi.org/10.1037/a0021586>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L., & Bull, F. (2020).

Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)

Hinkley, T., Salmon, J., Crawford, D., Okely, A. D., & Hesketh, K. D. (2016).

Preschool and childcare center characteristics associated with children's physical activity during care hours: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0444-0>

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022).

Infographic beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar.

Kuzik, N., Poitras, V. J., Tremblay, M. S., Lee, E., Hunter, S., & Carson, V. (2017).

Systematic review of the relationships between combinations of movement behaviours and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(S5). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4851-1>

Lum, M., Wolfenden, L., Jones, J., Grady, A., Christian, H., Reilly, K., & Yoong, S. L. (2022).

Interventions to Improve Child Physical activity in the early childhood education and care setting: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1963. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041963>

Martin, A., Brophy, R., Clarke, J., Hall, C. L., Jago, R., Kipping, R. R., Reid, T. D., Rigby, B., Taylor, H., White, J. G., & Simpson, S. A. (2022).

Environmental and practice factors associated with children's device-measured physical activity and sedentary time in early childhood education and care centres: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01303-2>

Mehtälä, M. L., Sääkslahti, A., Inkinen, M. E., & Poskiparta, M. (2014).

A Socio-ecological Approach to Physical Activity Interventions in Childcare: A Systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-22>

Mikkelsen, B. E. (2011).

Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten – results from a cross sectional study of health

behaviour amongst Danish pre-school children. *Pediatric Obesity*, 6(S2), 12-15.
<https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613655>

Ministerie van Algemene Zaken (2021).

Hoe kan ik gastouder worden? Rijksoverheid.nl.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kinderopvang/vraag-en-antwoord/gastouder-worden>

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (2023).

Cijfers kinderopvang derde kwartaal 2022. Rijksoverheid.nl.

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2023/01/27/cijfers-kinderopvang-derde-kwartaal-2022>

Peden, M., Okely, A. D., Eady, M. J., & Jones, R. (2018).

What is the impact of professional learning on physical activity interventions among preschool children? A systematic review. *Clinical Obesity*, 8(4), 285-299.

<https://doi.org/10.1111/cob.12253>

Soini, A., Gubbels, J. S., Sääkslahti, A., Villberg, J., Kremers, S. P. J., Van Kann, D., Mehtälä, A., De Vries, N. K., & Poskiparta, M. (2016).

A comparison of physical activity levels in childcare contexts among Finnish and Dutch three-year-olds. *European Early Childhood Education Research Journal*,

24(5), 775-786. <https://doi.org/10.1080/1350293x.2016.1213569>

Tassitano, R. M., Weaver, R. G., Tenório, M. C. M., Brazendale, K., & Beets, M. W. (2020).

Physical activity and sedentary time of youth in structured settings: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01054-y>

Vale, S., & Mota, J. (2020).

Adherence to 24-hour movement guidelines among Portuguese preschool children: the prestyle study. *Journal of Sports Sciences*, 38(18), 2149-2154.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1775385>

Van De Kolk, I., Goossens, A., Gerards, S. M. P. L., Kremers, S. P. J., Manders, R. M. P., & Gubbels, J. S. (2018).

Healthy Nutrition and Physical Activity in Childcare: Views from Childcare Managers, Childcare Workers and Parents on Influential Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2909.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15122909>

Veldman, S. L. C., Stanley, R. M., Okely, A. D., & Jones, R. (2020).

The association between staff intention and pre-schoolers' physical activity in early childhood education and care services. *Early Child Development and Care*, 190(13),

2032-2040. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1555824>

Veldman, S. L. C., Westerbroek, M., & Singh, A. S. (2023).

Beweegmonitor kinderopvang 2022: vragenlijst over bewegen op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang. Mulier Instituut.

Ward, D. S., Vaughn, A. E., McWilliams, C., & Hales, D. (2009).


Physical Activity at Child Care Settings: Review and Research Recommendations. American Journal of Lifestyle Medicine, 3(6), 474-488.
<https://doi.org/10.1177/1559827609341964>

Westerbroek, M., Veldman, S. L. C., & Singh, A. S. (2023).

De weg naar meer en beter bewegen in de kinderopvang: Kwalitatief onderzoek naar de integratie van het thema bewegen in de opleiding tot (gespecialiseerd) pedagogisch medewerker. Mulier Instituut.

Wet kinderopvang. (2023).

Overheid.nl. <https://wetten.overheid.nl/BWBR0017017/2023-06-20/0>

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a woman's profile.

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Sanne Veldman
s.veldman@mulierinstituut.nl

Amika Singh
a.singh@mulierinstituut.nl