

Rapport

Buitenspelen in kaart

Resultaten van een pilotstudie naar het gebruik van de Bink-vragenlijst

Buitenspelen in kaart

Resultaten van een pilotstudie naar het gebruik van de BinK-vragenlijst

Met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Irma Huiberts
Anouschka Pieroelie
Lisa Wilderink
Amika Singh

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

© Mulier Instituut

Utrecht, 11 juni 2025

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

Afkortingen

BinK

Buitenspelen in Kaart

Inhoudsopgave

Buitenspelen in kaart

Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Achtergrond: aanleiding onderzoek naar buitenspeeltijd	8
1.2 Doel- en vraagstelling	10
2 Onderzoeksmethode	11
2.1 Dataverzameling met de BinK-vragenlijst	11
2.2 Analyse	11
3 Resultaten	14
3.1 Respondenten	14
3.2 Gebruik van BinK om buitenspeeltijd te meten	16
3.3 Buitenspelen naar achtergrondkenmerken	25
4 Conclusie & aanbevelingen	33
4.1 Buitenspeeltijd meten met de BinK-vragenlijst	33
4.2 Context en achtergrondkenmerken	33
4.3 Aanbevelingen	35
Bronnen	39
Bijlage 1 - Resultaten regressieanalyse	42

Buitenspelen in kaart

Inleiding

Buitenspelen is een essentieel onderdeel van de kindertijd en speelt een belangrijke rol in de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Om buitenspelen gericht te stimuleren is informatie nodig over hoeveel kinderen buitenspelen en welke factoren daarop invloed hebben. Daar is nog veel over onbekend. Cijfers over buitenspeeltijd lopen uiteen, doordat een uniforme meetmethode ontbreekt. Eerder hebben we hiervoor de vragenlijst Buitenspelen in Kaart (BinK) ontwikkeld.

Doelstelling

In dit onderzoek verkennen we de bruikbaarheid van de BinK-basisvragenlijst voor het meten van de buitenspeeltijd. De onderzoeksvraag is:

'In hoeverre is de BinK-basisvragenlijst bruikbaar om in kaart te brengen hoeveel uren kinderen in Nederland tussen de 4 en 12 jaar oud gemiddeld per dag buitenspelen?'

Met het beantwoorden van deze vraag doen we een eerste aanzet om met de BinK-vragenlijst de buitenspeeltijd van kinderen van 4-12 jaar in Nederland in kaart te brengen en te verkennen welke achtergrondkenmerken hierop van invloed zijn.

Methode

Voor dit onderzoek hebben we de BinK-basisvragenlijst afgenomen bij 1.500 ouders van kinderen tussen de 4 en 12 jaar. We vroegen ouders hoeveel hun kind buitenspeelt op school, op de opvang en in de vrije tijd. Op basis hiervan berekenden we de buitenspeeltijd.

Conclusies

Er zijn nog twijfels of we de BinK-vragenlijst in de huidige vorm kunnen gebruiken om buitenspeeltijd valide te meten. De manier van meten leidt tot meer gedetailleerde, en daarmee ook hogere schattingen van de buitenspeeltijd dan eerder onderzoek. Maar mogelijk spelen ook meetfouten daar een rol. Bijvoorbeeld doordat sommige vragen onduidelijk waren of ouders onvoldoende zicht hebben op hoeveel hun kind buitenspeelt op de opvang en op school. Het is nodig dit verder te onderzoeken.

Deze eerste verkenning van de buitenspeeltijd met de BinK-vragenlijst laat zien dat:

- jongere kinderen, kinderen met laagopgeleide ouders, kinderen die naar de opvang gaan en kinderen die wonen in weinig stedelijke gebieden meer buitenspelen;
- de structurele buitenspeeltijd op school en de opvang belangrijk zijn voor de totale buitenspeeltijd, vooral voor kinderen die weinig buitenspelen;

- kinderen die veel buitenspelen, dit vooral meer in hun vrije tijd doen dan kinderen die weinig buitenspelen.

Aanbevelingen

Voor beleid en praktijk:

- Heb aandacht voor het stimuleren van buitenspelen bij specifieke doelgroepen, zoals oudere kinderen en kinderen in stedelijke gebieden.
- Waarborg structurele buitenspeeltijd op school en op de opvang.

Vervolgonderzoek is nodig naar:

- de validiteit van de BinK-(basis)vragenlijst;
- het hele systeem van factoren die van invloed zijn op de buitenspeeltijd;
- het meten van de buitenspeeltijd in meerdere seizoenen;
- buitenspelen in de context van de hele tijdsbesteding op een dag.



Inleiding

Dit onderzoek gaat over de geschiktheid van de BinK-vragenlijst om buitenspeeltijd te meten. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en de doel- en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Achtergrond: aanleiding onderzoek naar buitenspeeltijd

Belang van buitenspelen

Buitenspelen is een fundamenteel onderdeel van de kindertijd en speelt een belangrijke rol in de motorische, mentale en sociale ontwikkeling van kinderen (Bento & Dias, 2017; Palowski et al., 2023). Buitenspelen draagt bij aan de gezondheid van kinderen, omdat het een laagdrempelige manier is om te bewegen. Kinderen die regelmatig buitenspelen, voldoen vaker aan de beweegrichtlijn van dagelijks minimaal 60 minuten matig tot intensief bewegen (Gezondheidsraad, 2017; Larouche et al., 2019).

Veel factoren die buitenspelen beïnvloeden

Door verschillende maatschappelijke ontwikkelingen, zoals digitalisering en verstedelijking, staat buitenspelen in Nederland onder druk (Singh, Veldman & De Jonge, 2023). Om buitenspelen effectief en gericht te kunnen stimuleren is informatie nodig over hoeveel kinderen buitenspelen, waar ze dat doen en welke factoren daarop invloed hebben.

Er is nog weinig bekend over het complexe samenspel van factoren die de buitenspeeltijd beïnvloeden. Eerder onderzoek laat wel zien dat verschillende persoons- en omgevingskenmerken samenhangen met hoeveel kinderen buitenspelen.

Jongens spelen meer buiten dan meisjes, en kinderen in niet- of weinig stedelijke gebieden spelen meer buiten dan kinderen in (zeer) sterk stedelijke gebieden (Slot-Heijs et al., 2021). Daarnaast spelen kinderen van laagopgeleide ouders meer buiten dan kinderen van hoogopgeleide ouders (Lucassen et al., 2020) en zijn er aanwijzingen dat kinderen met een migratieachtergrond minder buitenspelen dan kinderen zonder migratieachtergrond (Slot-Heijs et al., 2021).

Verder weten we dat de fysieke omgeving (bijvoorbeeld de inrichting van speelplekken) en de sociale omgeving (bijvoorbeeld vriendjes in de buurt of maatregelen van ouders) buitenspelen beïnvloeden (Wilderink, Ten Tije & Singh, 2025; Willeboordse et al., 2022). Om te begrijpen op welke manier deze factoren buitenspeeltijd samen beïnvloeden, is meer onderzoek nodig.

Cijfers over buitenspeeltijd in eerder onderzoek lopen sterk uiteen

De schattingen van hoeveel kinderen in Nederland precies buitenspelen, lopen sterk uiteen:

- Uit onderzoek van Lucassen et al. (2020) blijkt dat kinderen in Nederland van 0-12 jaar gemiddeld tussen de 4,2 en 13 uur per week buitenspelen.
- Verian (2024) concludeert dat kinderen van 6-12 jaar in 2024 gemiddeld 7,2 uur per week buitenspelen, ten opzichte van 9,9 uur in 2022.
- Cijfers uit de gezondheidsenquête laten zien dat kinderen van 4-11 jaar in 2023 gemiddeld 12,9 uur per week buitenspeelden (RIVM, VeiligheidNL & CMS, 2023).
- Uit een vergelijking van kindmonitoren van de GGD blijkt dat het percentage kinderen dat zes of zeven dagen per week minimaal een uur buitenspeelt, varieert tussen de 29 en 59 procent (Slot-Heijs et al., 2021).

Dat de cijfers zo sterk uiteenlopen, heeft te maken met verschillen in de gehanteerde definities van buitenspelen, gebruikte meetmethoden en uitkomstmaten binnen deze onderzoeken (Ten Tije et al., 2024; Van Gorp et al., 2024; Lucassen et al., 2020; Slot-Heijs et al., 2021).

In sommige onderzoeken wordt expliciet gevraagd naar buitenspeeltijd in verschillende contexten (school, opvang en vrije tijd) (Verian et al., 2024), terwijl in andere studies geen onderscheid wordt gemaakt tussen deze contexten (Lucassen et al., 2020; Gezondheidsenquête 2022). In de meeste studies wordt ouders/verzorgers gevraagd naar een inschatting van de afgelopen week (Verian et al., 2024; Lucassen et al., 2020), en niet per dag.

Dergelijke verschillen in meetmethoden hebben grote invloed op wat ouders als buitenspelen meetellen (bijv. of ze buitenspelen in de tuin of op school ook meetellen). En daarmee op de tijdsinschatting die ouders rapporteren.

Door de verschillen in definities en meetmethoden is het niet mogelijk om resultaten van verschillende onderzoeken over de tijd met elkaar te vergelijken en waardoor geen eenduidige uitspraken kunnen worden gedaan over buitenspeeltijd. Uniformiteit in meetinstrumenten om de hoeveelheid buitenspelen te meten is nodig om beter inzicht te krijgen in:

- hoeveel tijd kinderen in Nederland gemiddeld buitenspelen;
- veranderingen van buitenspeelgedrag over de tijd;
- verschillen in buitenspeeltijd tussen gemeenten of regio's;
- de factoren die invloed hebben op buitenspelen.

De vragenlijst Buitenspelen in Kaart (BinK)

Om buitenspelen op een gestandaardiseerde manier te kunnen meten ontwikkelde het Mulier Instituut, met raadpleging van ruim twintig externe experts, de vragenlijst Buitenspelen in Kaart (BinK) (Van Gorp et al., 2024). De vragenlijst is bedoeld om gebruikt te worden door verschillende instellingen om buitenspeelgedrag op een uniforme manier te meten, analyseren en rapporteren.

De vragenlijst neem je af onder ouders van kinderen tussen 4 en 12 jaar. Op basis van de BinK-basisvragenlijst kun je bepalen hoeveel uur kinderen gemiddeld per dag buitenspelen. We vragen dit uit voor drie verschillende contexten: op school, op de opvang en in de vrije tijd.

De vijf aanvullende modules gaan over:

1. **wat een kind nog meer doet in de vrije tijd;**
2. **hoe de buurt eruitziet;**
3. **de mening van ouders over buitenspelen;**
4. **wat een kind doet tijdens het buitenspelen;**
5. **de achtergrondkenmerken van de kinderen en hun gezin.**

In totaal bestaat de BinK inclusief de basisvragenlijst en de vijf aanvullende modules uit 35 vragen.

1.2 Doel- en vraagstelling

Het hoofddoel van dit pilotonderzoek is om de bruikbaarheid van de BinK-basisvragenlijst voor het meten van buitenspeeltijd te onderzoeken. Dit doen we door de vragenlijst af te nemen onder een grote steekproef en de uitkomsten te verkennen en te vergelijken met bestaande cijfers over buitenspelen.

Hiermee doen we een eerste aanzet om met de BinK-vragenlijst de buitenspeeltijd per dag van kinderen in Nederland van 4-12 jaar in kaart te brengen. Ook onderzoeken we in welke contexten kinderen buitenspelen en wat de invloed van verschillende achtergrondkenmerken op de buitenspeeltijd is. De onderzoeksvraag van dit onderzoek is:

'In hoeverre is de BinK-vragenlijst bruikbaar om in kaart te brengen hoeveel uren kinderen in Nederland tussen de 4 en 12 jaar gemiddeld per dag buitenspelen?'



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we hoe we het onderzoek hebben uitgevoerd en de data hebben geanalyseerd. In hoofdstuk 3 beschrijven we eerst de metingen en spreiding van de buitenspeeltijd, om uitspraken te kunnen doen over de validiteit van de metingen. Vervolgens beschrijven we de resultaten over buitenspeeltijd in verschillende contexten en de verschillen in de buitenspeeltijd naar achtergrondkenmerken van kinderen. In hoofdstuk 4 staan de conclusies en aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe we de data hebben verzameld en geanalyseerd.

2.1 Dataverzameling met de BinK-vragenlijst

Marktonderzoeksbureau Ipsos voerde de werving van ouders voor dit onderzoek uit. Zij hebben ouders van kinderen van 4-12 jaar uit het Ipsos Online Access Panel benaderd om de vragenlijst in te vullen.

De dataverzameling van de BinK-vragenlijst was onderdeel van een groter onderzoek. Daarin onderzoeken we naast buitenspeelgedrag ook fietsgedrag en de keuze en redenen voor beweeg- en sportactiviteiten via een vragenlijst.

Ipsos verspreidde de vragenlijst onder ouders uit heel Nederland met verschillende achtergrondkenmerken om een representatieve steekproef te verkrijgen. De vragenlijst heeft negen dagen uitgestaan, van 12 tot en met 21 juni 2024. 1.500 ouders vulden de vragenlijst in.

Vragenlijst Buitenspelen in Kaart (BinK)

Voor dit onderzoek vulden ouders de basisvragenlijst van BinK (Van Gorp et al., 2024) over de buitenspeeltijd (per context) in, en de vijfde aanvullende module over de achtergrondkenmerken van de kinderen en hun gezin. Dit zijn vragen over leeftijd, geslacht, woonplaats, inkomen, migratieachtergrond, thuissituatie en een eventuele beperking van het kind.

2.2 Analyse

Buitenspeeltijd

Ouders vulden in op hoeveel dagen en hoeveel tijd per dag (uur en minuten) hun kind in een normale week buitenspeelt in drie contexten: op school, op de opvang (voor- of buitenschoolse opvang, gastouder, oppas) en in hun vrije tijd. Voor de vrije tijd vroegen we dit apart voor weekenddagen en doordeweekse dagen. Voor school en opvang vroegen we naar het gemiddelde van een school-/opvangdag.

De totale buitenspeeltijd geeft het gemiddelde aantal uur per dag tijdens een normale week weer. Voor ouders die 'weet ik niet' invulden of een ontbrekende waarde hadden bij de buitenspeeltijd in één van de contexten, hebben we de totale buitenspeeltijd niet berekend.



Berekening buitenspeeltijd

● Buitenspeeltijd per context per dag in een normale week

Eerst berekenen we de buitenspeeltijd per context en rekenen we die om naar een gemiddeld aantal uren en minuten per dag in een normale week. Dat doen we door elke context te delen door zeven dagen per week. De berekening is:

- school: gemiddeld aantal uren en minuten op een normale schooldag x 5 schooldagen / 7;
- opvang: gemiddeld aantal uren en minuten op een normale opvangdag x aantal dagen opvang per week / 7;
- vrije tijd: (gemiddeld aantal uren en minuten per dag op een normale doordeweekse dag x aantal dagen dat het kind buitenspeelt doordeweeks) + (gemiddeld aantal uren en minuten op een normale weekenddag x aantal dagen dat het kind buitenspeelt in het weekend) / 7.

● Totale buitenspeeltijd

Vervolgens berekenen we de totale buitenspeeltijd per dag. Dit is de som van het gemiddelde aantal uren en minuten per dag in een normale week in de contexten school, opvang en vrije tijd.

Afkappunten

Om tot een realistische inschatting van de buitenspeeltijd te komen hanteerden we een afkappunt per context (school, opvang, vrije tijd). Dit afkappunt baseerden we op het maximale aantal uren dat een kind realistisch gezien per dag kan buitenspelen.

Ervan uitgaande dat een kind tussen de 4 en 12 jaar gemiddeld 11 uur per dag slaapt (Erasmus MC & Nederlandse hersenstichting, 2017), blijft er theoretisch gezien 13 uur over om andere activiteiten te ondernemen. Ouders die meer dan 13 uur invulden in één van de contexten, hebben we daarom uitgesloten van de analyse.

Analyses

We gebruikten beschrijvende en toetsende statistiek om de deelvragen te beantwoorden. Met de beschrijvende statistiek beschreven we de spreiding in de buitenspeeltijd en de buitenspeeltijd voor de groepen kinderen met verschillende achtergrondkenmerken. Met de toetsende statistiek toetsten we of de verschillen tussen groepen ook significant waren.¹

Voor het beantwoorden van de deelvragen waarbij we groepen vergeleken (bijv. jongens en meisjes), voerden we onafhankelijke t-toetsen uit. Ten slotte voerden we regressieanalyses uit om de invloed van verschillende achtergrondkenmerken in samenhang te bepalen. Bij de toetsende statistiek gingen we uit van een significant verschil bij een p-waarde van 0,05 of minder.

¹ In dit rapport spreken we van een 'verband' als uit de analyse blijkt dat het achtergrondkenmerk significant geassocieerd is met de buitenspeeltijd. We bedoelen hiermee niet te zeggen dat we een causaal verband aantonen, omdat de data cross-sectioneel is.

Weging

Het doel was om een representatieve steekproef op te nemen in het onderzoek. Toch bleek na afronding van de dataverzameling dat de data op de achtergrondkenmerken leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, regio en stedelijkheid van woonplaats ongelijk verdeeld waren.

Daarom hebben we een weging op de data toegepast. Deze weging zorgde ervoor dat de achtergrondkenmerkenverdeling van de steekproef gelijk zijn aan die van de Nederlandse bevolking. Ouders van groepen die in de data ondervertegenwoordigd waren, kregen dus een hogere weefactor dan ouders van groepen die oververtegenwoordigd waren.

Voor de regressieanalyse gebruikten we de ongewogen data, omdat een weefactor van 3 of meer de betrouwbaarheid van de resultaten van deze data-analyse kan beïnvloeden. Bij de huidige data lag de weefactor voor verschillende achtergrondkenmerken tussen de 0,46 en de 4,48.

Resultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we de steekproef van ouders die de vragenlijst invulden en de kenmerken van hun kinderen. Daarna gaan we in op de bruikbaarheid van de BinK-vragenlijst met de resultaten van de vragenlijst. Ten slotte beschrijven we het aantal uur dat kinderen in verschillende contexten buitenspelen en de verbanden tussen de achtergrondkenmerken en het aantal uur buitenspelen per dag.

3.1 Respondenten

1.500 ouders vulden de BinK-vragenlijst in. De achtergrondkenmerken van deze ouders en hun kinderen zijn te vinden in [tabel 3.1](#). De gemiddelde leeftijd van de ouders die de vragenlijst invulden was 41 jaar. De gemiddelde leeftijd van het kind waarover ouders de vragenlijst invulden was 8,1 jaar. Ongeveer evenveel ouders van jongens als van meisjes vulden de vragenlijst in. Ouders van vijf kinderen gaven aan dat hun kind zich identificeert als anders dan jongen of meisje.²

Bijna de helft van de kinderen waarover dit onderzoek gaat (47%) heeft minimaal één ouder met een hoog opleidingsniveau (hbo of universiteit afgerond). Zes op de tien kinderen (59%) leven in een huishouden met een gemiddeld of hoog inkomen (zie [tabel 3.1](#)). 15 procent van de kinderen in de steekproef heeft een migratieachtergrond. Dat is minder dan in de Nederlandse bevolking.

² Deze groep is te klein voor betrouwbare resultaten uitsluitend over deze groep. We beschrijven daarom alleen de resultaten voor jongens en meisjes.

Tabel 3.1**Achtergrondkenmerken respondenten (ouders) en hun kinderen**

(in procenten, n=1.500)

Kenmerken ouders/huishouden

Geslacht

- Man 42%
- Vrouw 58%
- Anders/onbekend <1%

Opleidingsniveau (n=1500)

- Laag 15%
- Midden 37%
- Hoog 47%
- Onbekend <1%

Huishoudinkomen*

- Laag 31%
- Midden 41%
- Hoog 18%
- Onbekend 11%

Kenmerken kinderen

Geslacht

- Jongen 51%
- Meisje 48%
- Anders/onbekend <1%

Leeftijd

- 4-6 jaar 32%
- 7-9 jaar 33%
- 10-12 jaar 34%
- Onbekend <1%

Migratieachtergrond

- Met migratieachtergrond 15%
- Zonder migratieachtergrond 85%
- Onbekend 1%**

Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

* Laag: <42.400 euro; midden: 42.200-84.700 euro; hoog: > 84.700 euro.

** Door een afrondingsverschil is het totale percentage hoger dan 100%.

Iets meer dan de helft (56%) van de kinderen woont in een sterk of zeer sterk stedelijk gebied. Dit zijn gebieden waar veel mensen binnen een vierkante kilometer

wonen ([tabel 3.2](#)), zoals de binnenstad van grote gemeenten. Ruim een kwart (28%) van de respondenten woont in een weinig of niet-stedelijk gebied.

Tabel 3.2
Stedelijkheid van de wijken waarin respondenten wonen
(in procenten, n=1.500)

Stedelijkheid	Percentage
Zeer sterk stedelijk (> 2500 adressen per km ²)	26%
Sterk stedelijk (1500 – 2500 adressen per km ²)	30%
Matig stedelijk (1000 – 1500 adressen per km ²)	17%
Weinig stedelijk (500 - 1000 adressen per km ²)	21%
Niet stedelijk (<500 adressen per km ²)	7%

Bron: Mulier Instituut, Bink-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

De helft van de ouders geeft aan dat hun kind naar de opvang gaat (52%, zie [tabel 3.3](#)). Van deze ouders geeft 89 procent (46% van het totale aantal kinderen in de steekproef) aan dat hun kind daar één, twee of drie keer per week naartoe gaat. 11 procent van deze kinderen (6% van de totale steekproef) gaat vier dagen per week of vaker naar de opvang.

Tabel 3.3
Aantal dagen dat kinderen waarvoor de vragenlijst is ingevuld naar de opvang gaan
(in procenten, n=1.500)

Frequentie	Percentage
Geen opvang	48%
1-3 keer per week	46%
4 keer per week of vaker	6%

Bron: Mulier Instituut, Bink-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

3.2 Gebruik van Bink om buitenspeeltijd te meten

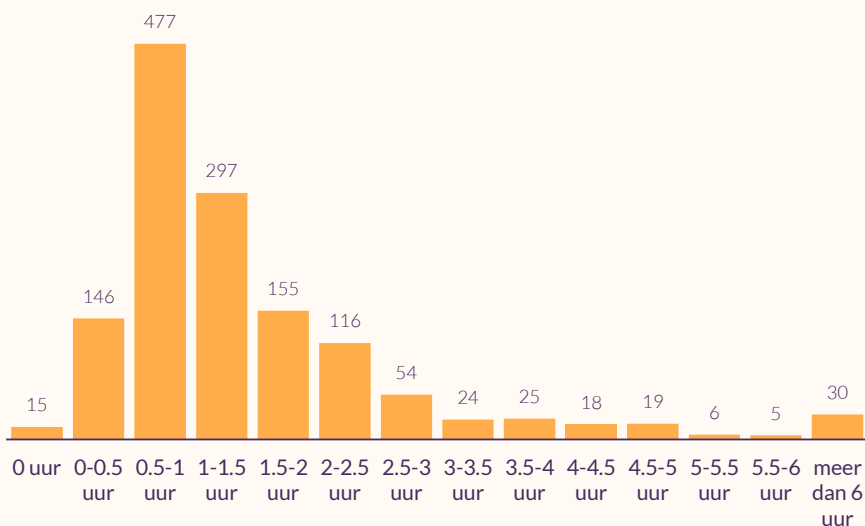
Buitenspeeltijd is scheef verdeeld

De respondenten gaven voor drie contexten (school, opvang en vrije tijd) aan hoeveel tijd hun kind daar op een gemiddelde dag in een normale week buitenspeelt. De spreiding in de antwoorden is per context te zien in [figuur 3.1](#), [figuur 3.2](#) en [figuur 3.3](#).

De buitenspeeltijd per dag is in alle contexten scheef verdeeld. Meer dan de helft van de kinderen speelt maximaal 1,5 uur per dag (op school) of 2 uur per dag (op de

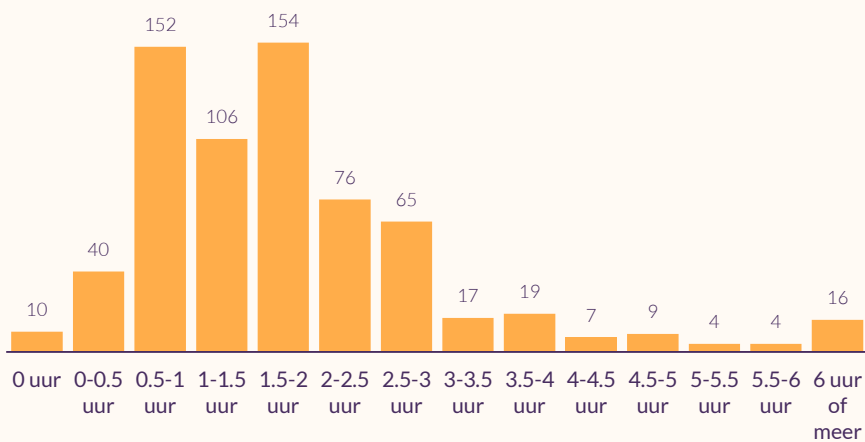
opvang en in de vrije tijd) buiten. Een kleine groep kinderen speelt volgens hun ouders (veel) meer (tussen de 6 en 13 uur per dag) buiten in elk van deze contexten.

Figuur 3.1
Gemiddelde buitenspeeltijd op school
 (in aantallen, n=1.387*)



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, ongewogen data, 2024.
 Waarden boven de 13 uur hebben we verwijderd.

Figuur 3.2
Gemiddelde buitenspeeltijd bij de opvang
 (in aantallen, n=679*)

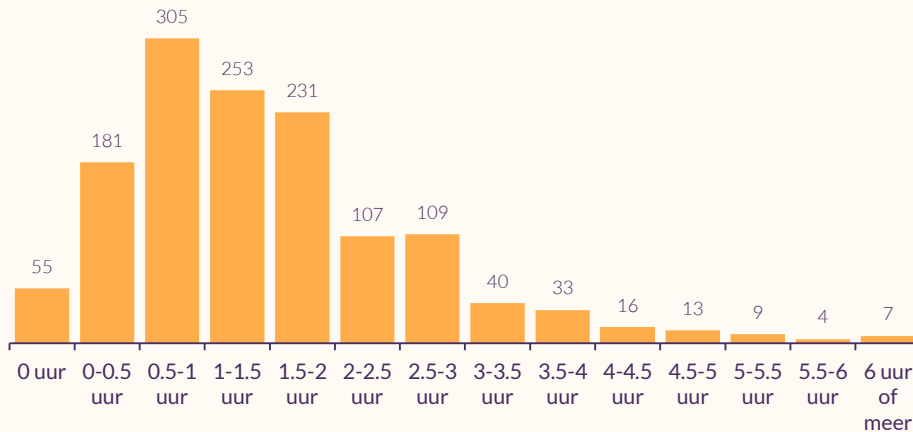


Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, ongewogen data, 2024.
 Waarden boven de 13 uur hebben we verwijderd.

Figuur 3.3

Gemiddelde buitenspeeltijd in de vrije tijd

(aantallen, n=1.363*)



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, ongewogen data, 2024.

* Waarden boven de 13 uur hebben we verwijderd.

Uitschieters in buitenspeeltijd op school en opvang

Er is een aantal extreme uitschieters naar boven. Uitschieters zijn respondenten die een veel hogere buitenspeeltijd rapporteren dan de meeste anderen. Dit is met name het geval bij de opvang- (4,4% van de respondenten) en schoolcontext (7,4% van de respondenten).

De reden voor uitschieters is onduidelijk. Ze kunnen realistische hoge waarden weergeven, maar ook een indicatie zijn van een meetfout. Bijvoorbeeld doordat we de vraag niet op de juiste manier hebben gesteld en ze deze daardoor anders hebben geïnterpreteerd. Of doordat het voor ouders het lastig is om in te schatten hoeveel hun kind buitenspeelt op school.

Voor zowel scholen als de opvang is niet wettelijk vastgelegd hoeveel buitenspeeltijd zij moeten aanbieden. Op dit moment is er ook geen informatie beschikbaar vanuit scholen of opvang over hoeveel buitenspeeltijd zij aanbieden. Daardoor is het lastig om te controleren of de uitschieters realistisch zijn.

Uit eerder onderzoek op de opvang weten we dat op de meeste buitenschoolse-opvanglocaties dagelijks of in elk geval meerdere keren per week beweegactiviteiten plaatsvinden, zowel vrij spel als georganiseerde activiteiten. Op 84 procent van deze locaties vinden deze activiteiten onder andere in de buitenruimte plaats (Veldman et al., 2022). De inhoud van activiteiten verschilt sterk per locatie en de duur ervan is niet onderzocht.

Op scholen is in de wettelijke onderwijstijd een dagelijkse pauze van 15 minuten per ochtend inbegrepen. Maar scholen bepalen zelf hoe ze deze indelen en of ze nog andere pauzemomenten hebben (Ministerie van OCW, 2021). Het is dus geen gegeven dat kinderen in deze tijd buitenspelen. Of scholen tussen de middag ook een pauze hebben waarin kinderen buiten kunnen spelen, verschilt sterk tussen scholen, afhankelijk van het type rooster dat zij hanteren (DUO Onderwijsonderzoek & Advies, 2020).

Net als bij de opvang zal de buitenspeeltijd dus sterk verschillen tussen scholen. We weten wel dat minimaal de helft van de scholen in Nederland een rooster hanteert waarbij kinderen een korte middagpauze hebben op school, zoals een continurooster (DUO Onderwijsonderzoek & Advies, 2020). Daardoor blijft er weinig tijd over voor buitenspelen. In combinatie met een pauze van 15 minuten in de ochtend kom je op maximaal 30 of 45 minuten buitenspelen op school per dag.

De bevinding dat meer dan de helft van de kinderen in onze steekproef meer dan een uur per dag buitenspeelt op school, lijkt op basis van deze aannames onwaarschijnlijk.

Uitschieters corrigeren

Uitschieters in de data hebben grote invloed op het gemiddelde (Field, 2013), en zorgen ervoor dat de gemiddelde buitenspeeltijd sterk stijgt. We laten dit zien in **tabel 3.4**.

Voor de buitenspeeltijd op school geeft de helft van de respondenten aan dat hun kind minder dan 1 uur en 15 minuten per dag buitenspeelt (mediaan). Toch ligt het gemiddelde veel hoger, namelijk op 1 uur en 42 minuten. Dat komt voor een deel door de uitschieters: de respondenten die (heel) ver boven deze waarde zitten (n=103, 7,7%). Daardoor geeft het gemiddelde een vertekende weergave van de waarden in de data.

Om te zorgen dat het gemiddelde een passende weergave is van de buitenspeeltijd in de steekproef, is het nodig om te corrigeren voor uitschieters. In **tabel 3.4** presenteren we wat er met de gemiddelde buitenspeeltijd in elke context gebeurt als we alle uitschieters³ of alleen de extreme uitschieters⁴ verwijderen.

Voor de verdere berekening van de buitenspeeltijd en de verschillen naar achtergrondkenmerken verwijderen we alléén de extreme uitschieters. We passen deze conservatievere benadering toe omdat onduidelijk is of de uitschieters het gevolg zijn van een meetfout of dat dit realistische waarden zijn.

³ Uitschieters: meer dan anderhalf keer de interkwartielafstand boven het derde kwartiel, op basis van Turkeys hinges

⁴ Extreme uitschieters: meer dan drie keer de interkwartielafstand boven het derde kwartiel, op basis van Turkeys hinges

Tabel 3.4
Buitenpeeltijd naar context
 (in uren en minuten)

	Gemiddelde	Mediaan ^A	n	'n weet ik niet'
School				
Alle data	1u 42 min	1u 15 min	1387	
Extreme uitschieters (>5u) verwijderd	1u 31 min		1346	94
Alle uitschieters (>3.5u) verwijderd	1u 22 min		1284	
Opvang				
Alle data	2u 3 min	2u	679	72
Extreme uitschieters (>7u) verwijderd	1u 55 min		666	
Alle uitschieters (>4.75u) verwijderd	1u 48 min		646	
Vrije tijd				
Alle data	1u 30 min	1u 17 min	1363	124
Extreme uitschieters (>5.9u) verwijderd	1u 29 min		1364	
Alle uitschieters (>3.9u) verwijderd	1u 22 min		1297	

Bron: Mulier Instituut, BinK vragenlijst onder ouders, ongewogen data, 2024.

^A De mediaan beschrijft de waarde waar de helft van de respondenten onder zit en de helft boven.

Ontbrekende waarden

Ongeveer 20 procent van de respondenten heeft voor ten minste één van de drie contexten 'weet ik niet' ingevuld bij de buitenspeeltijd, of een extreme waarde die we hebben verwijderd. Dit betekent dat de totale buitenspeeltijd relatief veel ontbrekende waarden heeft. Er lijkt geen verband te zitten tussen achtergrondkenmerken en ontbrekende waarden.

Buitenspeeltijd rapporteren

In [tabel 3.5](#) staan de verschillende rapportagewaarden van de totale buitenspeeltijd die in eerdere studies zijn gebruikt.

● Gemiddelde

Een veel gebruikte maat om buitenspelen te rapporteren is het gemiddelde. Dit is een makkelijk te begrijpen getal, en wordt veel gebruikt binnen statistische methoden. Ook in eerdere onderzoeken naar buitenspelen is het gemiddelde gerapporteerd (Lucassen et al., 2020; Verian et al., 2024). Daarbij wordt vaak het gemiddelde per week gerapporteerd, in plaats van per dag. Het nadeel van een daggemiddelde is dat het minder ruimte laat voor het feit dat elke dag in een week anders kan zijn. Het rapporteren van een weekgemiddelde of het onderscheiden van de gemiddelde buitenspeeltijd op een doordeweekse dag en een weekenddag komt daar beter aan tegemoet.

Maar het gemiddelde is voor het rapporteren van buitenspeeltijd een sowieso een minder geschikte maat, doordat het gemiddelde gevoelig is voor de grote spreiding en scheve verdeling in buitenspeeltijd. Daarom ligt het gemiddelde ook na het verwijderen van extreme uitschieters relatief hoog.

● Mediaan

Een maat die minder gevoelig is voor de scheve verdeling is de mediaan. Dit is de score waar de helft van de respondenten onder zit en de helft boven. Bij data die normaal verdeeld zijn, liggen het gemiddelde en de mediaan dicht bij elkaar en wordt vaak het gemiddelde gerapporteerd. Maar de buitenspeeltijd is niet normaal verdeeld, en de mediane buitenspeeltijd ligt duidelijk lager dan de gemiddelde buitenspeeltijd ([tabel 3.5](#)). Met de huidige data is de mediaan daarom een passender rapportagemaat.

Het nadeel van het rapporteren van de mediaan is dat het een minder bekende maat is, die ook in eerder onderzoek naar buitenspeeltijd niet wordt toegepast. Daardoor kunnen we deze maat niet vergelijken tussen onderzoeken.

● Andere vormen

Er bestaan naast de mediaan ook andere manieren van rapportage die robuuster zijn tegen de scheve verdeling. Een voorbeeld is het percentage kinderen dat boven of onder een bepaalde waarde zit. Daarbij kun je kiezen voor een waarde die relevante informatie geeft voor beleid, zoals het percentage kinderen dat onvoldoende of voldoende buitenspeelt. Bijvoorbeeld ten minste één uur per dag (van Gorp et al., 2024), gebaseerd op de beweegrichtlijn van één uur per dag matig intensief bewegen voor kinderen (Gezondheidsraad, 2017).

Een specifiek alternatief is het indelen van kinderen in categorieën van een bepaalde buitenspeeltijd.

● Wat is geschikt?

Welke rapportagevorm geschikt is, is afhankelijk van het doel van de studie. De gemiddelde buitenspeeltijd is relevant voor vervolganalyses om factoren die van invloed zijn op buitenspeeltijd te onderzoeken. Om de stand van zaken rondom buitenspeeltijd te laten zien en verschillende groepen of steekproeven te vergelijken, is een maat die robuust is tegen de scheve verdeling een betere optie.

Tabel 3.5
Rapportagewaarden buitenspeeltijd per dag

Gemiddelde buitenspeeltijd	2 u 55 min (standaarddeviatie 1.5)
Gemiddelde doordeweekse dag	3 u 5 min (standaarddeviatie 1.8)
Gemiddelde weekenddag	2 u 14 min (standaarddeviatie 1.6)
Mediaan buitenspeeltijd	2 u 42 min
Percentage kinderen dat ten minste 1u per dag buiten speelt	91 procent

Categorieën totale buitenspeeltijd

<0.5u per dag	2 %
0.5 - 1u per dag	7 %
1-2u per dag	31 %
2-3u per dag	35 %
3u of meer per dag	26 %

Categorieën buitenspeeltijd na school (opvang + vrije tijd)

<0.5u per dag	10 %
0.5 - 1u per dag	19 %
1-2u per dag	41 %
2-3u per dag	24 %
3u of meer per dag	6 %

Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Beschouwing: gebruik van de BinK-vragenlijst

De ouders in de huidige steekproef schatten de totale buitenspeeltijd met de BinK-vragenlijst aanzienlijk hoger in dan de schattingen in eerdere studies ([tabel 3.6](#)). Hiervoor zijn verschillende redenen, die aandacht behoeven bij de doorontwikkeling van de vragenlijst.

Tabel 3.6**Vergelijking eerdere onderzoeken naar buitenspeeltijd**

(van meest naar minst recent)

	BinK	Vragenlijst Verian	Leefstijl-monitor	Vragenlijste nregionale GGD^A	Nationaal Sport-onderzoek
Algemeen					
Jaar	2025	2024	2023	2021	2019
Maand (van uitvragen)	Juni	Maart	Alle maanden	Wisselend	November
Data	IPSOS panel	NIPObase	CBS steekproef	GGD data	Gfk Online panel
Leeftijd	4 t/m 12 jaar	6 t/m 12 jaar	4 t/m 11 jaar	4 t/m 11 jaar	4 t/m 11 jaar
Meting buitenspeeltijd					
Contexten	School, opvang en vrije tijd	School, BSO en vrije tijd	School en vrije tijd (incl. opvang)	Buiten schooltijd	Buiten schooltijd
Apart uitgevraagd?	Ja	Ja	Ja	Nee	Nee
Per dag of per week uitgevraagd?	Dag	Week	Dag	Dag	Week
Overige	Onderscheid tussen doordeweeks en weekend				Buitenspeeltijd zomer en winter apart uitgevraagd
Weging					
	Ja, op leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, regio en stedelijkheid	Ja, op geslacht, leeftijd en regio	Ja, o.a. op geslacht, leeftijd, stedelijkheid, herkomst, provincie, inkomen, seizoen	Onduidelijk	Ja, op leeftijd, geslacht, opleiding, regio en sportfrequentie
Gerapporteerde buitenspeeltijd					
Gemiddelde buitenspeeltijd per dag	2 u 55 min				
Mediaan buitenspeeltijd per dag	2 u 42 min				
Gemiddelde buitenspeeltijd per week	20 u 26 min	7,2 uur	12,9 uur		13 uur

Aandeel kinderen dat volgens de ouders 6 of 7 dagen per week minimaal 1 uur buiten speelt

Tussen de 29 en 59 procent (verschilt per GGD-regio)

Bron: Mulier Instituut, 2025.

[^]Verzameld in Slot-Heijs et al. 2021

● **Mogelijke onderschatting in eerdere studies**

Een eerste reden dat cijfers verschillen, is dat eerdere studies andere vraagstellingen en definities van buitenspelen hanteren. Daardoor ontstaat mogelijk een onderschatting van de buitenspeeltijd.

Eerdere studies vragen ouders een inschatting te maken van het totale aantal uren buitenspelen in de afgelopen week in plaats van een inschatting per dag (Verian et al., 2024; Lucassen et al., 2020). Daarnaast maken veel studies geen expliciet onderscheid tussen buitenspelen in de vrije tijd, op school en op de opvang (Lucassen et al, 2020; Gezondheidsenquête 2022).

Het is in die studies onduidelijk hoe ouders de buitenspeeltijd berekenen en welke contexten ze daarin meenemen. Daardoor valt de geschatte buitenspeeltijd mogelijk lager uit dan deze daadwerkelijk is.

● **Mogelijke overschatting in BinK**

Het vernieuwende aan de BinK-vragenlijst is dat deze gedetailleerder inzicht biedt in de verschillende contexten waarin kinderen buitenspelen. Door deze verschillende contexten mee te nemen, was de gedachte dat deze vragenlijst een nauwkeuriger en realistischer beeld zou geven van de totale buitenspeeltijd dan eerdere vragenlijsten. Maar daar zijn na de eerste afnames van de BinK twijfels over, vanwege het grote aantal uitschieters naar boven, met name in de school- en opvangcontext.

Hiervoor zijn meerdere verklaringen. Mogelijk was de vraagstelling niet duidelijk genoeg, waardoor ouders de vraag niet goed hebben ingevuld. Zo is het aannemelijk dat sommige ouders het aantal uur per week hebben ingevuld in plaats van per dag. Een andere verklaring is dat ouders onvoldoende zicht hebben op de buitenspeeltijd op de opvang of op school en deze daardoor overschatten.

Hoewel we hebben gecorrigeerd voor de meest extreme uitschieters, is de gemiddelde buitenspeeltijd in deze studie mogelijk een overschatting. Bijvoorbeeld doordat ouders de buitenspeeltijd mogelijk hoger schatten als ze deze per dag moeten invullen dan als ze een weekgemiddelde moeten geven, zoals in eerdere studies. En zij dit vervolgens in drie contexten overschatten, in plaats van één keer.

Het gemiddelde kan ook relatief hoog liggen doordat buitenspelen sowieso scheef verdeeld is, waarbij enkele kinderen heel veel buitenspelen, terwijl er ook best wat

kinderen te weinig buitenspelen. Hier liepen eerdere studies naar buitenspeeltijd ook tegenaan (Wijtzes et al., 2014).

Tot slot hebben we de huidige vragenlijst in de zomer afgenomen. In deze periode van het jaar zullen kinderen het meest buitenspelen. De totale buitenspeeltijd zal in de rest van het jaar lager liggen. Lucassen et al. (2020) laat bijvoorbeeld met cijfers van het Nationaal Sportonderzoek zien dat kinderen gemiddeld 17 uur per week buitenspelen in de zomer, ten opzichte van 8 uur per week in de winterperiode.

3.3 Buitenspelen naar achtergrondkenmerken

In [tabel 3.7](#) rapporteren we de totale buitenspeeltijd naar verschillende achtergrondkenmerken. Dit is de som van de buitenspeeltijd per dag over alle contexten: op school, op de opvang en in de vrije tijd. In paragraaf 3.2 lieten we zien dat dit gemiddelde relatief hoog ligt en bespraken we waarom de mediaan een betere weergave is van de data. Daarom rapporteren we naast het gemiddelde ook de mediaan.

In [tabel 3.7](#) is te zien dat de totale buitenspeeltijd per dag significant hoger is bij:

- jongere kinderen;
- kinderen van ouders met een lager opleidingsniveau en inkomen;
- kinderen die in niet-/weinig/matig stedelijke gebieden wonen;
- kinderen die naar de opvang gaan.

Samen bepalen leeftijd, inkomen, opleidingsniveau, stedelijkheid en opvang 7 procent van de variantie van de buitenspeeltijd per dag (zie bijlage). Dit betekent dat deze achtergrondkenmerken samen 7 procent van de vastgestelde verschillen in buitenspeeltijd per dag verklaren. Het aantal dagen dat het kind naar de opvang gaat en het opleidingsniveau van ouders zijn hierbij de meeste bepalende kenmerken.

Tabel 3.7
Buitenspeeltijd per dag naar achtergrondkenmerken

	Aantal	%	Gemiddelde	Mediaan ^A
Gemiddeld totaal	n=1.210	100	2 u 55 min	2 u 42 min
Gender				
Jongen	n=634	52%	2 u 54 min	2 u 44 min
Meisje	n=572	48%	2 u 56 min	2 u 38 min
Leeftijd				
4 t/m 6 jaar (onderbouw)	n=385	32%	3 u 2 min	2 u 56 min
7 t/m 9 jaar (middenbouw)	n=414	34%	2 u 53 min	2 u 38 min
10 t/m 12 jaar (bovenbouw)	n=411	34%	2 u 49 min*	2 u 32 min
Migratieachtergrond				
Zonder migratieachtergrond	n= 1.028	85%	2 u 56 min	2 u 43 min
Met migratieachtergrond	n= 177	15%	2 u 49 min	2 u 38 min
Opleidingsniveau ouders				
Laag	n= 173	14%	3 u 22 min	3 u
Midden	n= 442	37%	2 u en 58 min*	2 u 43 min
Hoog	n= 592	49%	2 u en 46 min*	2 u 34 min
Huishoudinkomen				
Laag inkomen	n = 356	29%	3 u en 1 min	2 u 45 min
Midden inkomen	n = 509	42%	3 u	2 u 47 min
Hoog inkomen	n = 229	19%	2 u en 39 min*	2 u 30 min
Onbekend	n=116	10%	2 u 50 min	2 u 41 min
Stedelijkheid				
Niet/weinig	n= 333	28%	3 u en 5 min	2 u 52 min
Matig	n= 216	18%	3 u en 5 min	2 u 47 min
(Zeer) sterk	n= 661	55%	2 u en 47 min*	2 u 34 min
Opvang				
Geen opvang	n= 600	50%	2 u 43 min	2 u 28 min
1-3 keer per week opvang	n= 554	46%	3 u 4 min*	2 u 52 min
4 keer per week of vaker opvang	n=55	5%	3 u 44 min*	3 u 34 min

Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

^A De mediaan is de waarde waar de helft van de respondenten onder zit en de helft boven.

* Significant verschil ten opzichte van de eerst genoemde categorie.

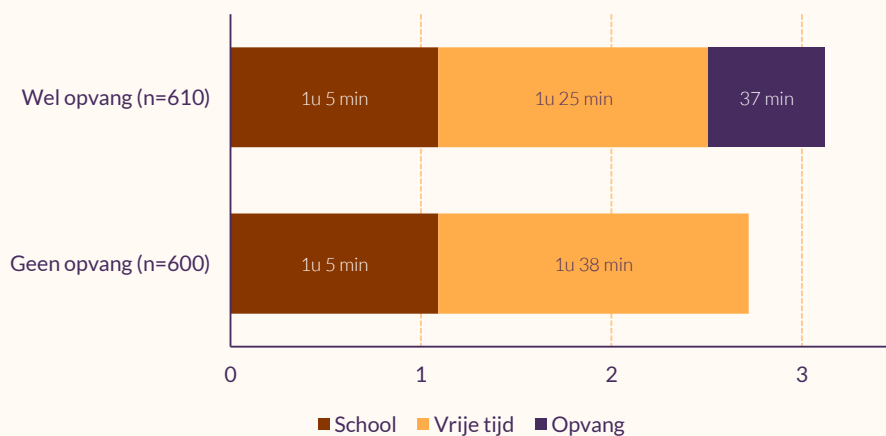
Opvang en school belangrijk voor de totale buitenspeeltijd

Kinderen die naar de opvang gaan, spelen per dag gemiddeld 20 minuten meer buiten dan kinderen die niet naar de opvang gaan ([tabel 3.7](#)). Dit komt vooral doordat zij op de opvang buitenspelen ([figuur 3.4](#)). Hoewel kinderen die niet naar de opvang gaan, meer buitenspelen in de vrije tijd (13 min), komen zij daarmee niet aan de totale buitenspeeltijd van kinderen die wel naar de opvang gaan.

Figuur 3.4

Verskil gemiddelde buitenspeeltijd tussen kinderen van 4-12 jaar die wel en niet naar de opvang gaan

(gemiddeld aantal uren en minuten per dag, verdeeld over 7 dagen)



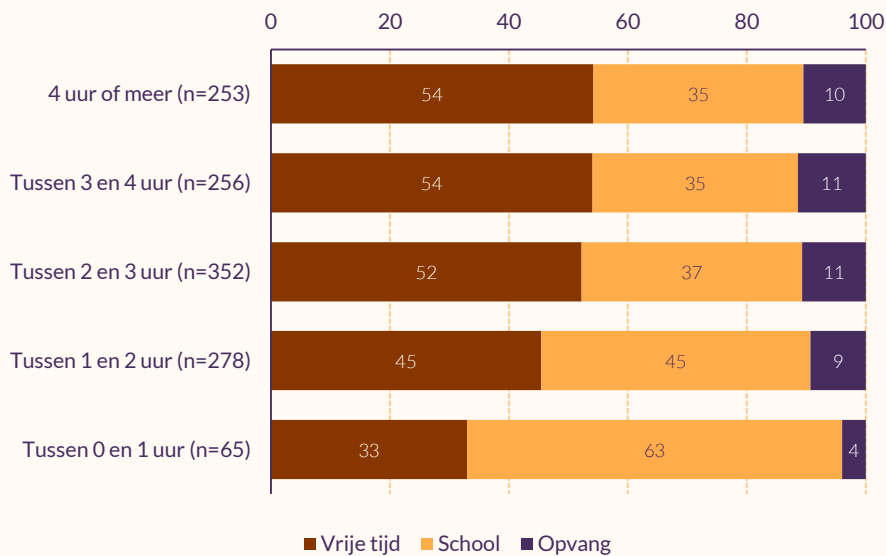
Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Kinderen die minder dan 1 uur per dag buitenspelen, doen dit vooral minder in hun vrije tijd dan kinderen die 2 uur of meer per dag buitenspelen ([figuur 3.5](#)). 4-12-jarigen die weinig buitenspelen, halen het grootste deel van hun buitenspeeltijd (63%) op school. Kinderen die veel buitenspelen, halen juist het grootste deel van hun buitenspeeltijd in hun vrije tijd (54%).

Figuur 3.5

Aandeel context in de gemiddelde buitenspeeltijd per dag door kinderen van 4-12 jaar

(in procenten, n=1.210)*



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Tien kinderen spelen 0 uur per dag buiten. Deze kinderen hebben geen verdeling van buitenspeeltijd per setting en hebben we daarom niet meegenomen in deze figuur.

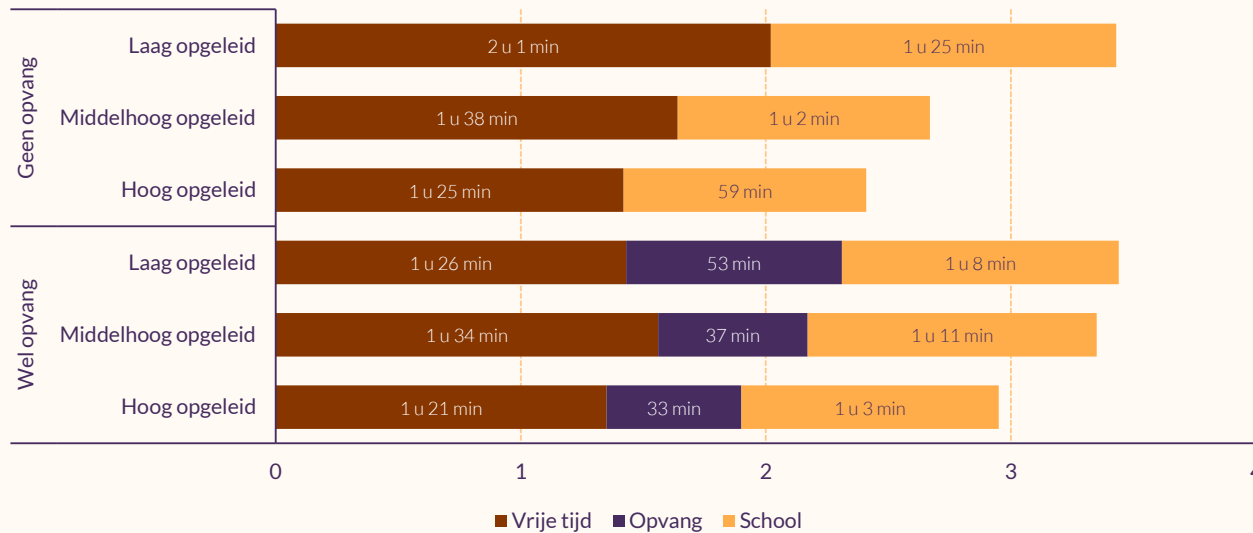
Kinderen van ouders met een laag opleidingsniveau en inkomen spelen in alle contexten meer buiten

Kinderen van ouders met een laag opleidingsniveau spelen gemiddeld meer buiten per dag dan kinderen van ouders met een gemiddeld of hoog opleidingsniveau (zie [tabel 3.7](#)). Voor kinderen die niet naar de opvang gaan, komt dat verschil vooral doordat kinderen van ouders met een lager opleidingsniveau meer buitenspelen in de vrije tijd. Voor kinderen die wel naar de opvang gaan, zit het verschil in de combinatie van opvang en vrije tijd (zie [figuur 3.6](#)).

Figuur 3.6

Gemiddelde buitenspeeltijd kinderen van 4-12 jaar, naar opleidingsniveau van de ouders en of ze wel of niet naar de opvang gaan

(gemiddeld aantal uren en minuten per dag verdeeld over 7 dagen)



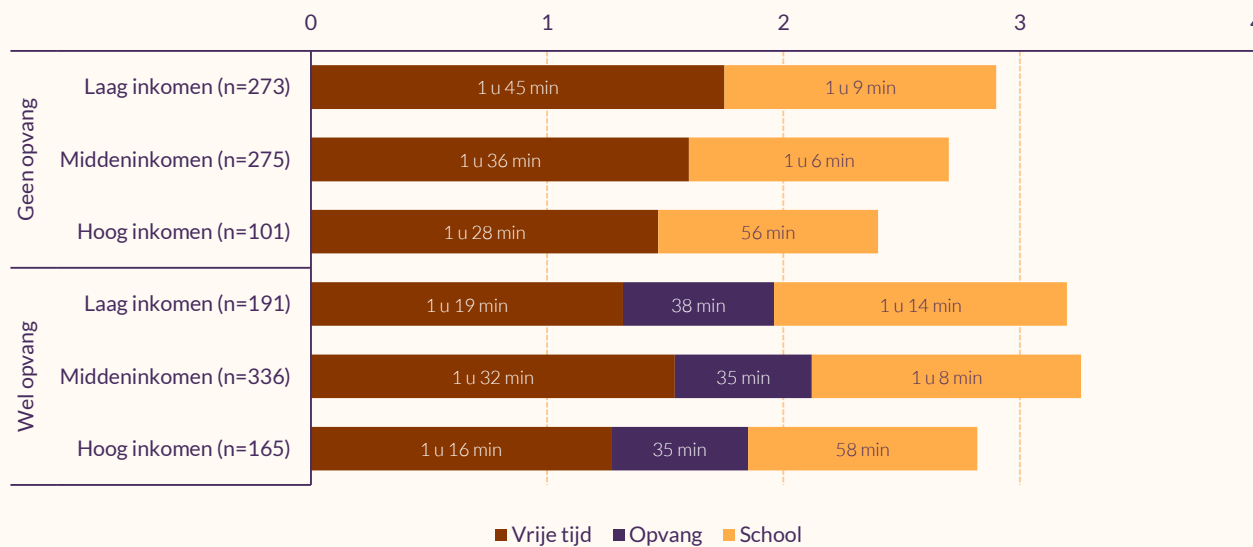
Bron: Mulier Instituut, BinK vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

De totale buitenspeeltijd per dag is hoger bij kinderen van ouders met een laag en middeninkomen dan bij kinderen van ouders met een hoog inkomen (zie [tabel 3.7](#)). Dit komt vooral door verschillen in buitenspeeltijd op school en in de vrije tijd (zie [figuur 3.7](#)). Zowel kinderen die naar de opvang gaan als kinderen die niet naar de opvang gaan, spelen in hun vrije tijd minder buiten als hun ouders een hoger inkomen hebben.

Figuur 3.7

Gemiddelde buitenspeeltijd kinderen van 4-12 jaar, naar inkomen van de ouders en of ze wel of niet naar de opvang gaan

(gemiddeld aantal uren en minuten per dag verdeeld over 7 dagen)



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Stedelijkheid belangrijk voor buitenspelen in de vrije tijd

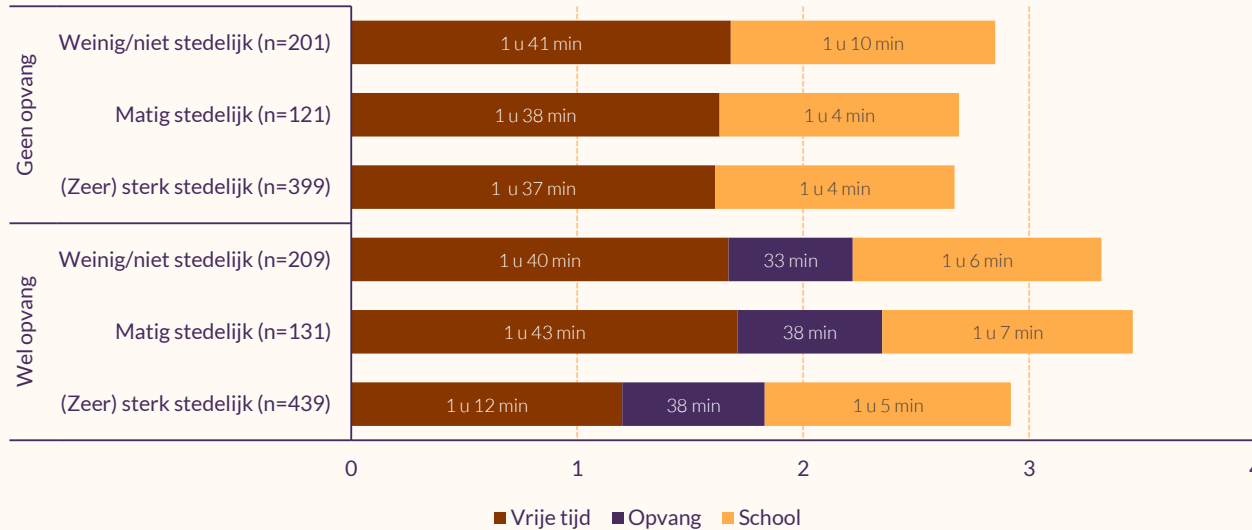
Kinderen die in een niet-, weinig, of matig stedelijke omgeving wonen, spelen meer buiten dan kinderen in een (zeer) sterk stedelijke omgeving. Dit verschil komt doordat kinderen in een (zeer) sterk stedelijke omgeving minder buitenspelen in hun vrije tijd (figuur 3.8).

Verschillen in buitenspeeltijd tussen kinderen in stedelijke en niet-stedelijke gebieden zijn niet te verklaren door verschillen in opleidingsniveau en inkomen van ouders die in deze gebieden wonen. Het verschil blijft namelijk bestaan als we daarop controleren (zie bijlage). We zien wel dat dit verschil in buitenspelen in de vrije tijd minder sterk naar voren komt als kinderen niet naar de opvang gaan.

Figuur 3.8

Gemiddelde buitenspeeltijd kinderen van 4-12 jaar, naar stedelijkheid van hun woonplaats en of ze wel of niet naar de opvang gaan

(gemiddeld aantal uren en minuten per dag verdeeld over 7 dagen)



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Jongere kinderen spelen meer buiten

Naarmate kinderen ouder worden, spelen ze minder buiten. Kinderen tussen de 4 en 6 jaar spelen in totaal meer buiten dan kinderen tussen de 10 en 12 jaar (zie [tabel 3.7](#)). Verder zien we dat 4-6-jarigen gemiddeld meer buitenspelen op school (1 uur en 37 minuten) dan kinderen tussen de 7 en 9 jaar (1 uur en 28 minuten) (niet in figuur). In de vrije tijd spelen kinderen elk jaar dat ze ouder worden steeds minder buiten (zie bijlage).

Kinderen met een migratieachtergrond spelen minder buiten in de vrije tijd

Kinderen met en zonder migratieachtergrond spelen evenveel buiten (zie [tabel 3.7](#)). Wel zien we onder de kinderen die naar de opvang gaan, dat kinderen met een migratieachtergrond minder buitenspelen in hun vrije tijd dan kinderen zonder migratieachtergrond ([figuur 3.9](#)).

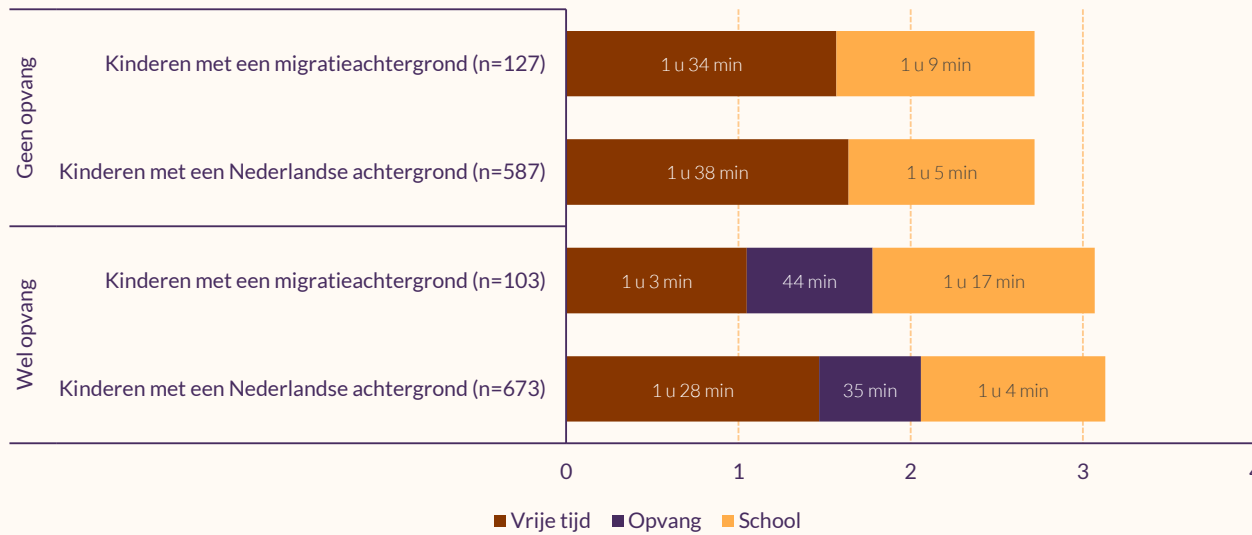
Dit verschil komt niet doordat kinderen met een migratieachtergrond in meer stedelijke gebieden wonen of door het inkomen of opleidingsniveau van hun ouders (zie bijlage 1).

Kinderen met een migratieachtergrond spelen juist weer iets meer buiten op school.

Figuur 3.9

Gemiddelde buitenspeeltijd kinderen van 4-12 jaar, naar migratieachtergrond van het kind en of ze wel of niet naar de opvang gaan

(gemiddeld aantal uren en minuten per dag verdeeld over 7 dagen)



Bron: Mulier Instituut, BinK-vragenlijst onder ouders, gewogen data, 2024.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk trekken we conclusies over de bruikbaarheid van BinK om buitenspeeltijd van kinderen te meten. Daarnaast trekken we conclusies over de samenhang tussen buitenspeeltijd en (a) de verschillende contexten waarin kinderen buitenspelen en (b) achtergrondkenmerken van kinderen en ouders. De resultaten van dit onderzoek bieden inzichten voor de doorontwikkeling van de BinK-vragenlijst.

4.1 Buitenspeeltijd meten met de BinK-vragenlijst

In juni 2024 namen we voor het eerst de BinK-vragenlijst af, onder 1.500 ouders. Daarmee wilden we de bruikbaarheid van de vragenlijst voor het meten van buitenspeeltijd verkennen. Daarnaast had het onderzoek als doel om inzicht te krijgen in waar kinderen in Nederland buitenspelen (school, opvang en vrije tijd) en de verschillen tussen kinderen.

Op basis van onze resultaten concluderen we dat het nog niet zeker is of de BinK in de huidige vorm buitenspeeltijd valide meet. Een belangrijke aanwijzing is dat ouders in de steekproef in ons onderzoek de buitenspeeltijd aanzienlijk hoger inschatten vergeleken met eerdere studies.

Dat lijkt deels het gevolg te zijn van de gedetailleerdere uitvraag van buitenspeeltijd op verschillende dagen en in verschillende contexten. Ouders overschatten daardoor mogelijk de buitenspeeltijd in drie contexten in plaats van één keer. Ook wordt in de BinK de buitenspeeltijd per dag uitgevraagd, in plaats van een weekgemiddelde. Deze manier van vragen kan eveneens leiden tot een overschatting.

We zagen daarnaast veel extreem hoge schattingen (uitschieters) van de buitenspeeltijd op school en op de opvang. Mogelijk komt dat doordat sommige vragen onduidelijk waren (bijv. aantal uur per week i.p.v. per dag ingevuld) of doordat ouders onvoldoende zicht hebben op hoeveel hun kind buitenspeelt op de opvang en op school. Het is nodig dit verder te onderzoeken.

4.2 Context en achtergrondkenmerken

Bijdrage van buitenspelen op school en opvang

De eerste verkenning van de buitenspeeltijd met de BinK-vragenlijst laat zien dat de structurele buitenspeeltijd die kinderen halen op school en op de opvang, een grote bijdrage levert aan de totale buitenspeeltijd. Met name kinderen die weinig buitenspelen, halen hier volgens hun ouders het grootste deel van hun buitenspeeltijd. Kinderen die veel buitenspelen, doen dat vooral meer in hun vrije tijd.

We zien ook dat kinderen die naar de opvang gaan, in totaal meer buitenspelen. Dat veel opvanglocaties dagelijks beweegactiviteiten aanbieden (Veldman et al., 2023), waaronder vrij spel buiten, is een mogelijke verklaring. Doordat op de opvang buitenspelen meer georganiseerd is, spelen kinderen op de opvang mogelijk structureel meer buiten dan als ze na school thuis zijn (waar meer alternatieven zijn) of bij georganiseerde vrije tijdsbesteding.

Een kanttekening bij deze bevinding is dat ouders mogelijk minder zicht hebben op de buitenspeeltijd op de opvang en op school, en dit daardoor sterker overschatten dan de buitenspeeltijd thuis.

Kinderen van ouders met lager inkomen en opleidingsniveau spelen meer buiten

Zoals ook uit eerder onderzoek bleek (Aarts et al., 2012; Lucassen et al., 2020; Wijtzes et al., 2014), laten de resultaten van ons onderzoek zien dat kinderen van ouders met een lagere sociaaleconomische positie (opleidingsniveau en inkomen) meer buitenspelen dan kinderen van ouders met een hoge sociaaleconomische positie. Dat geldt zowel in de vrije tijd als op school en op de opvang. Het verschil in buitenspelen in de vrije tijd is vooral zichtbaar bij kinderen die niet naar de opvang gaan.

Een mogelijke verklaring voor dit verschil is dat ouders met een hoge sociaaleconomische positie meer prioriteit geven aan en meer middelen hebben voor georganiseerde vrijetijdsbesteding voor hun kinderen, zoals sport en hobby's, waardoor kinderen minder tijd overhouden om buiten te spelen (Brockman et al., 2009). Daarnaast wonen kinderen van gezinnen in een lagere sociaaleconomische positie mogelijk in kleinere woningen, waardoor zij vaker naar buiten gaan om te spelen.

Hoe het komt dat kinderen van ouders met een lagere sociaaleconomische positie ook op school en de opvang meer buitenspelen, is onduidelijk. Toekomstig onderzoek moet zich dan ook daarop richten om om beter te begrijpen welke factoren de associatie tussen buitenspeelgedrag en sociaaleconomische positie kunnen verklaren.

Kinderen in minder stedelijke gebieden spelen meer buiten

Ook de mate van stedelijkheid speelt een rol bij hoeveel kinderen buitenspelen in hun vrije tijd. Kinderen spelen minder buiten in hun vrije tijd als ze in een (zeer) sterk stedelijk gebied wonen. Dit bleek ook uit eerdere onderzoeken (Lee et al., 2021; Lucassen et al., 2020; Slot-Heijs et al., 2021).

Waarschijnlijk hebben kinderen in minder stedelijke gebieden meer ruimte om buiten te spelen. Niet alleen in de buurt, maar ook in de tuin (Rietkerk et al., 2016). Verder speelt mee dat in minder stedelijke gebieden het verkeer vaak rustiger is en de sociale omgeving veiliger, wat bijdraagt aan meer buitenspelen (Wilderink, Ten Tije & Singh, 2025).

Jongere kinderen spelen meer buiten

Naarmate kinderen ouder worden, spelen zij volgens ouders minder buiten. Dat bleek ook al uit eerder onderzoek (Lucassen et al., 2020; Lee et al., 2021; Slot-Heijs et al., 2021). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat oudere kinderen een grotere voorkeur hebben voor alternatieve digitale vrijetijdsbesteding dan jongere kinderen (Verian, 2024). Een andere verklaring is dat ouders naarmate kinderen ouder worden minder zicht hebben op de mate waarin hun kinderen in de vrije tijd buitenspelen.

Geen verschillen tussen jongens en meisjes, wel naar herkomst

In tegenstelling tot eerder onderzoek (Lucassen et al., 2020; Slot-Heijs et al., 2021) zien we in deze studie geen verschillen tussen jongens en meisjes. Wel blijkt dat kinderen met een migratieachtergrond minder buitenspelen in hun vrije tijd, ook als we rekening houden met inkomen en opleidingsniveau van ouders en stedelijkheid. Dit bleek ook al uit eerder onderzoek (Lee et al., 2021; Slot-Heijs, 2021). Wat deze relatie kan verklaren, is onduidelijk (Lee et al., 2021).

De rol van andere factoren

De achtergrondkenmerken waar we een verband voor vaststelden (leeftijd, opleidingsniveau, inkomen en stedelijkheid), verklaren de buitenspeeltijd maar voor een klein deel. Deze conclusie sluit aan bij eerdere studies, waarin ook gesteld wordt dat veel verschillende factoren (die wij niet hebben onderzocht) een rol spelen bij buitenspelen (Slot-Heijs, 2021; Willeboordse et al., 2022).

In ons onderzoek hebben we bijvoorbeeld niet gekeken naar de invloed van de fysieke omgeving (denk aan de inrichting van speelplekken), de sociale omgeving (bijvoorbeeld vriendjes in de buurt of de houding van ouders) of wat kinderen nog meer doen in hun vrije tijd. Mogelijk hebben dit soort factoren een veel grotere invloed op de buitenspeeltijd dan achtergrondkenmerken van de kinderen zelf.

Omgevingsfactoren hangen mogelijk ook samen met de achtergrondkenmerken van kinderen (Lee et al., 2021). Bijvoorbeeld omdat de houding van ouders tegenover zelfstandig buitenspelen afhankelijk is van de leeftijd en het geslacht van het kind. Daardoor is het verband tussen buitenspeeltijd en achtergrondkenmerken minder eenduidig, en ook minder sterk. Onderzoek waarin verschillende omgevingsfactoren en achtergrondkenmerken samen worden bekeken, ontbreekt nog (Lee et al., 2021).

4.3 Aanbevelingen

Onderzoek

● Onderzoek de validiteit van BinK-vragenlijst verder

Er is vervolgonderzoek nodig naar de validiteit van de BinK-vragenlijst. We zagen in dit onderzoek hoge schattingen van buitenspeeltijd. Het is nog onduidelijk of dat realistische waarden zijn of dat deze hoge waarden komen door een meetfout of overschatting van de buitenspeeltijd, met name op school en de opvang.

Vervolgonderzoek kan daar inzicht in bieden door te verkennen hoe ouders vragen begrijpen en invullen en hoe ouders de buitenspeeltijd van hun kind berekenen en welke aannames ze daarbij doen. Daarnaast is het waardevol om beter zicht te krijgen op hoeveel tijd daadwerkelijk op scholen en opvanglocaties wordt gereserveerd voor buitenspelen.

● **Onderzoek de invloed van andere factoren en het samenspel daarvan**

Er is meer inzicht nodig in andere factoren die bepalend zijn voor de buitenspeeltijd, en in het samenspel van deze factoren: de gezamenlijke invloed van factoren in de fysieke en sociale omgeving van kinderen, de achtergrondkenmerken van kinderen zelf (Lee et al., 2021) én de interacties tussen deze factoren.

Afname van de aanvullende modules van de BinK-vragenlijst kan daarbij helpen. De gegevens daarvan geven meer inzicht in andere factoren die een rol spelen bij buitenspelen. Daarbij is een grotere en representatievere steekproef nodig om verschillen tussen subgroepen en de invloed van deze factoren goed in kaart te brengen.

● **Onderzoek buitenspeeltijd in verschillende seizoenen**

Het is aan te bevelen om de buitenspeeltijd in meerdere seizoenen te onderzoeken. De huidige vragenlijst hebben we uitgezet in de zomer. In andere perioden van het jaar verwachten we een lagere buitenspeeltijd (Lucassen et al. 2020).

● **Onderzoek buitenspelen in de bredere context van tijdsbesteding**

Het is van meerwaarde om buitenspelen te bekijken in de context van het de hele tijdsbesteding op een dag. De buitenspeeltijd en de voordelen daarvan zijn namelijk mede afhankelijk van andere typen vrijetijdsbesteding.

Bijvoorbeeld andere sportmomenten op een dag. Sommige kinderen sporten na school, waardoor ze minder tijd hebben om buiten te spelen. Toch bewegen deze kinderen wel voldoende bewegen op een dag. Andere kinderen spelen evenveel buiten, maar zitten in hun vrije tijd verder vooral stil. Zij bewegen dan misschien juist niet voldoende op een dag. Daarom zegt alléén de buitenspeeltijd niet alles over hoe actief kinderen echt zijn.

Er is meer onderzoek nodig om iets te kunnen zeggen over de meerwaarde van buitenspelen op school, op de opvang en in de vrije tijd binnen de totale dagbesteding van (bepaalde groepen) kinderen.

Beleid en praktijk

● **Meer aandacht voor achterblijvende groepen als het om buitenspelen gaat**

Buitenspelen is een laagdrempelige manier om te bewegen, en speelt daarmee een belangrijke rol voor de gezondheid van kinderen en hun motorische, mentale en sociale ontwikkeling (Bento & Dias, 2017; Palowski et al., 2023). De resultaten van ons onderzoek bevestigen dat voor bepaalde groepen kinderen extra aandacht in buitenspeelbeleid nodig is. Voorbeelden van groepen die achterblijven zijn oudere kinderen en kinderen van hoger opgeleide ouders.

Ook voor kinderen in stedelijke gebieden is meer aandacht nodig, we zien dat hun buitenspeeltijd achterblijft. Daarom is extra aandacht nodig voor het stimuleren van buitenspelen in grote gemeenten en dicht bebouwde wijken van een gemeente (zoals het centrum). Daarbij is het belangrijk om te onderzoeken welke belemmeringen kinderen in deze gebieden ervaren om (meer) buiten te spelen.

● **Zorg voor voldoende (aandacht voor) buitenspelen op school en opvang**

Het is belangrijk om de buitenspeeltijd en aandacht voor buitenspelen op school en de opvang te waarborgen. Dit zijn contexten waar alle kinderen bereikt kunnen worden. En waar juist de kinderen die zelf weinig buitenspelen, een essentieel deel van hun buitenspeeltijd kunnen halen.

In hoeverre scholen en opvanglocaties nu structurele buitenspeeltijd aanbieden, loopt sterk uiteen, omdat er geen wettelijke afspraken zijn over pauze- en buitenspeeltijd. Op scholen lijkt de tijd voor buitenspelen daarnaast onder druk te staan, doordat steeds vaker een continuurooster met korte middagpauze wordt gehanteerd (DUO Onderwijsonderzoek & Advies, 2020).

Scholen en opvanglocaties kunnen buitenspelen bevorderen door dit meer centraal stellen. Bijvoorbeeld door dit bewust te organiseren en integreren in het dagritme. En door het schoolplein of de buitenruimte aantrekkelijk en veelzijdig in te richten. Het werkt bevorderend om een visie op buitenspelen te formuleren en op te nemen in het beleid van de organisatie. Het is daarbij belangrijk dat medewerkers hierbij betrokken zijn en er duidelijk over gecommuniceerd wordt.

Verder helpt het om medewerkers bekend te maken met het belang van buitenspelen en kennis hierover te vergroten. In de opvang is dat extra belangrijk, omdat er vaak vrijheid in de dagplanning zit. Medewerkers spelen daarom een belangrijke rol om dagelijkse momenten in te plannen, vrij buitenspelen actief te stimuleren of buitenspeel activiteiten aan te reiken.

Op scholen is het juist van belang om bewust tijd voor vrij te maken voor buitenspelen. Daardoor wordt buitenspelen niet alleen een pauzemoment, maar een vast en waardevol onderdeel van de schooldag dat bijdraagt aan de gezondheid en ontwikkeling van alle kinderen.



Bronnen

Aarts, M., De Vries, S., Oers, H.A.M., & Schuit, A.J. (2012). Outdoor play among children in relation to neighbourhood characteristics: a cross-sectional neighborhood observation study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9,98.

Bento, G., & Dias, G. (2017). The Importance of Outdoor Play for Young Children's Healthy Development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157–160.
<https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>

Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K., & Page, A. S. (2009). "Get of the sofa and go play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10-11 year old children. *BMC Public Health*, 9:253.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-253>

Erasmus MC & Hersenstichting (2017). *Factsheet resultaten slaaponderzoek hersenstichting*. Hersenstichting.

Dellas, V., Van den Dool, R., & Collard, D. C. M. (2018). *Ontwikkeling buitenspelen bij kinderen in Nederland* [Factsheet 2018/4]. Mulier Instituut.

Dellas, V., Singh, A. S., & Prins, R. G. (2021). Buitenspelen in Nederland. In R. G. Prins, R. H. A. Hoekman, & H. van der Poel (Reds.), *Sport en bewegen in de openbare ruimte* (pp. 130-150). Mulier Instituut.

DUO Onderwijsonderzoek & Advies (2020). *Rapportage nieuwe schooltijden in het basisonderwijs*.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage publications Ltd.

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017. Advies Gezondheidsraad*.
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6455-6474. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>

Larouche, R., Mire, E. F., Belanger, K., Barreira, T. V., Chaput, J. P., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L.,

- Standage, M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., & Tremblay, M. S. (2019). Relationships between outdoor time, physical activity, sedentary time, and body mass index in children: A 12-country study. *Pediatric exercise science*, 31(1), 118-129. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30304983>.
- RIVM, VeiligheidNL, & CBS (2023). *Themapagina kinderen en jongeren: 4 t/m 11 jaar*. Geraadpleegd op 20 mei 2025, via https://www.sportenbewegenincijfers.nl/verdiepend-onderzoek/themapaginas/kinderen_jongeren/4_11_jaar
- Lucassen, J. M. H., Singh, A. S., Heijnen, E., & Slot-Heijs, J. J. (2020). *Buitenspelen 2020: een verkenning van het beleid in Nederland en Europa*. Mulier Instituut.
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2021). *Onderwijstijd, regels en ruimte op een rij: primair onderwijs*.
- Pawlowski, C. S., Madsen, C. D., Toftager, M., Amholt, T. T., & Schipperijn, J. (2023). The role of playgrounds in the development of children's fundamental movement skills: A scoping review. *PLoS one*, 18(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294296>
- Rietkerk, M., Hommes, S., Mastop, J., Dirven, L., & Schyns, P. (2016). *Klimaatbestendige tuinen – stap doorgronden: gedragsanalyse*. Deltares.
- Singh, A.S., Veldman, S.L.C., & Jonge, M. de (2023). *Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit: kennis- en innovatiescan WP2*. Mulier Instituut.
- Slot-Heijs, J. J., Balk, L., Lucassen, J. M. H., & Singh, A. S. (2021). *Inzicht in buitenspelen: de samenhang tussen kind- en omgevingskenmerken en buitenspeelgedrag*. Mulier Instituut.
- Ten Tije, T., Van Gorp, M., 't Lam, M., & Singh, A. S. (2024). *Buitenspelen onder de loep*. Mulier Instituut.
- Van Gorp, Ten Tije, T., 't Lam, M., Veldman, S., Slot-Heijs, J. J., & Singh, A. S. (2024). *Handleiding Buitenspelen in Kaart (BinK)*. Mulier Instituut.
- Veldman, S., Westerbroek, M., Nouwens, S., & Singh, A. S. (2023). *Beweegmonitor kinderopvang 2022*. Mulier Instituut.
- Verian (2024). *Onderzoek buitenspelen 2024. Een onderzoek onder ouders en kinderen*. Verian group.
- Wijtzes, A., Jansen, W., Bouthoorn, S. H., Pot, N., Hofman, A., Jaddoe, V. W. V., & Raat, H. (2014). Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 155.

Wilderink, L., Ten Tije, T., & Singh, A. S. (2025). *Uitdagende speelplekken. Een samenspel van factoren volgens literatuur, professionals en kinderen*. Mulier Instituut.

Willeboordse, M., Slot-Heijs, J. J., Noordzij, M., & Singh, A. S. (2022). *Buitenspelen in perspectief. Inzicht in de complexiteit van buitenspeelgedrag van Nederlandse kinderen*. Mulier Instituut.

Bijlage 1 – Resultaten regressieanalyse

In deze bijlage staan alle resultaten van de meervoudige regressieanalyses. Deze analyses voerden we uit om te bepalen hoeveel variantie in buitenspeeltijd de achtergrondkenmerken leeftijd, opleidingsniveau, stedelijkheid en aantal dagen naar de opvang samen de variantie gezamenlijk verklaren. Daaruit blijkt dat deze achtergrondkenmerken samen ruim 7 procent van de variantie in totale buitenspeeltijd verklaren ($R^2 = 0,074$; $p < 0,001$). Daarnaast geven deze analyses inzicht in de achtergrondkenmerken die als we rekening houden met andere kenmerken in het model nog steeds significant samenhangen met buitenspeeltijd.

Tabel B1.1
Regressieanalyses op buitenspeeltijd

	Totale buitenspeeltijd	Buitenspeeltijd school	Buitenspeeltijd opvang	Buitenspeeltijd vrije tijd
	Beta-gewicht	Beta-gewicht	Beta-gewicht	Beta-gewicht
Leeftijd	-0,063*	-0,015	-0,022	-0,061*
Inkomen				
Laag	ref	ref	Ref	Ref
Midden	0,005	-0,067*	-0,056	
Hoog	-0,069*	-0,127*	-0,125*	0,023
Onbekend	-0,026	-0,107*	-0,086	-0,043
Aantal dagen opvang	0,213*	0,101*	0,060	-0,043
Stedelijkheid				
(zeer) sterk	ref	Ref	Ref	Ref
Matig	0,064*	0,043	0,106*	0,085*
Weinig/niet	0,062*	0,029	-0,039	0,078*
Opleidingsniveau				
Laag	ref	Ref	Ref	Ref
Midden	-0,162*	-0,149*	-0,165	-0,110
Hoog	-0,247*	-0,173*	-0,238*	-0,186*
Onbekend	-0,043	-0,042	-0,029	-0,007
Migratieachtergrond				
Zonder	-	-	-	Ref
Met	-	-	-	-0,063*
n	1.220	1.345	665	1.353
% verklaarde variantie	7,4%	3,0%	3,6%	2,8%

Bron: Mulier Instituut.

* significant verschil met de referentiecategorie ($p < 0,05$)

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

Irma Huiberts
i.huiberts@mulierinstituut.nl

Anouschka Pieroelie

Lisa Wilderink
l.wilderink@mulierinstituut.nl

Amika Singh
a.singh@mulierinstituut.nl