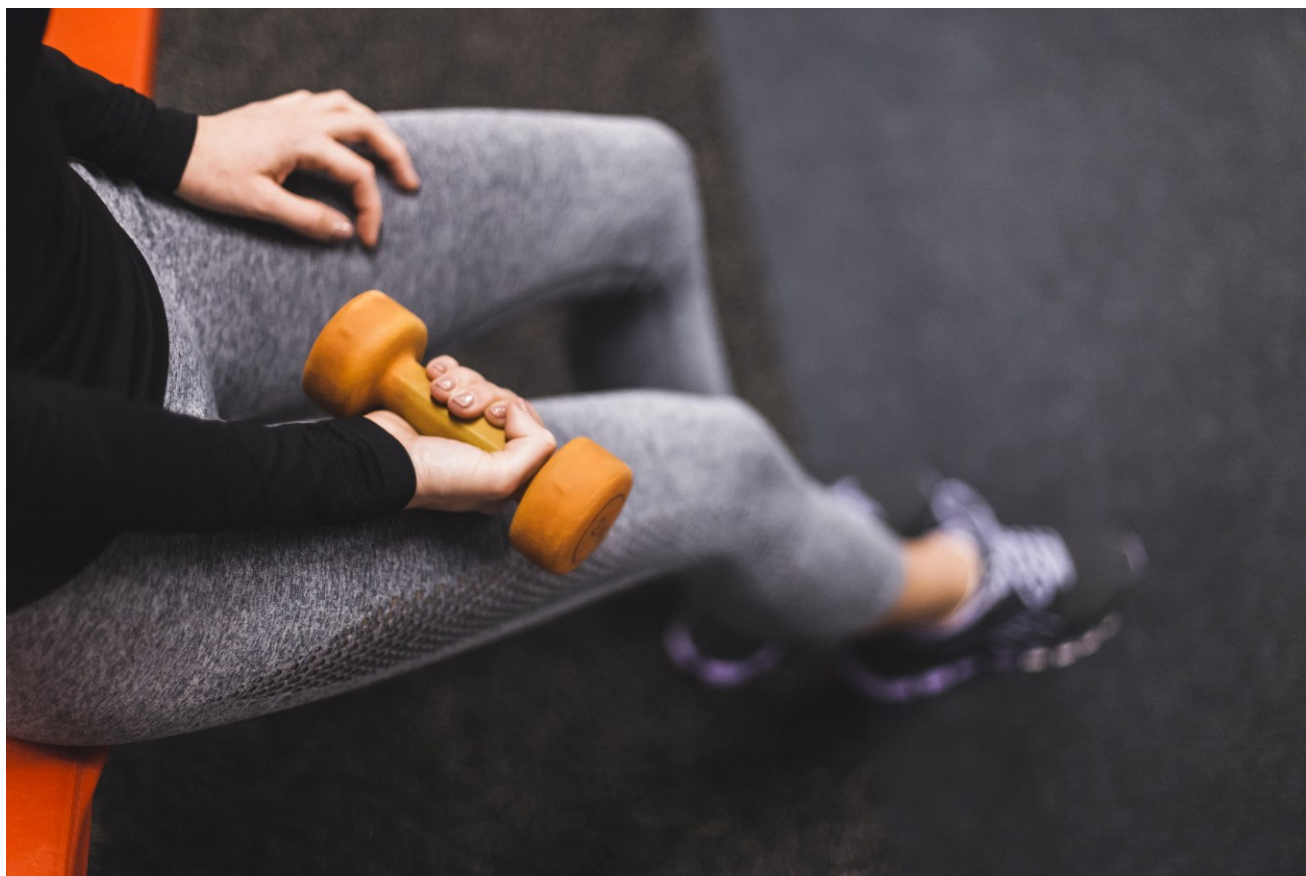


ONDERZOEKSRAPPORTAGE

Sporten zonder ruis

Ervaringen met een virtuele prikkelarme sportomgeving

Evaluatie WK Hockey 2026



Cindy de Bot Associate Lector Preventie binnen Verpleegkundige Zorg

Centre of Expertise Perspectief in Gezondheid en Myhealth

Samenvatting

Sporten zonder ruis onderzocht hoe volwassenen een virtuele prikkelarme sportschool ervaren en of zo'n omgeving de toegankelijkheid van sporten kan vergroten. Tijdens het WK Hockey namen 39 volwassen bezoekers deel. Zij vulden vóór en na een korte VR-beleving digitaal of op papier een vragenlijst in; de papieren versies zijn later in het databestand ingevoerd. Van de deelnemers sportte 43,6% (bijna) nooit in een sportschool. Vooraf gaf 71,8% aan zich soms ongemakkelijk te voelen in een drukke sportomgeving en 69,2% sportte liever in een rustige omgeving.

Na de VR-beleving vond 89,7% de omgeving rustig en overzichtelijk, 76,9% voelde zich comfortabel en 87,2% ervoer minder prikkels dan in een normale sportomgeving. De bereidheid om in zo'n omgeving te sporten was positief maar minder uitgesproken: 64,1% zou er willen sporten, terwijl 33,3% aangaf dat de omgeving de persoonlijke sportdrempel verlaagde en 41,0% verwachtte vaker te gaan sporten als deze beschikbaar was. Op de directe slotvraag antwoordde 43,6% "ja", 38,5% "misschien" en 17,9% "nee" op mogelijk gebruik van een prikkelarme sportschool.

De open antwoorden laten zien dat prikkelarm niet hetzelfde is als volledig stil of kaal. Deelnemers noemden juist behoefte aan keuzevrijheid in muziek, zachte of realistische achtergrondgeluiden, meer ruimte, natuur, planten, kleur en soms enige sociale aanwezigheid. De bevindingen ondersteunen de verdere ontwikkeling van een rustige, overzichtelijke en aanpasbare sportomgeving. Vanwege de kleine Gelegenheidssteekproef, de VR-simulatie en het eenmalige meetmoment zijn de resultaten verkennend.

1. Inleiding

Bewegen draagt bij aan fysieke en mentale gezondheid, maar sportomgevingen zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend toegankelijk. Harde muziek, fel licht, visuele drukte en sociale onrust kunnen het gevoel van comfort, veiligheid en focus verminderen. Dit kan vooral relevant zijn voor mensen die gevoelig zijn voor sensorische prikkels, waaronder mensen met dementie of een neurodivers profiel, maar ook voor volwassenen zonder diagnose die drukte als belastend ervaren.

Toegankelijkheid van sport wordt vaak benaderd vanuit bereikbaarheid, betaalbaarheid en fysieke toegankelijkheid. Sensorische toegankelijkheid krijgt in de praktijk minder structurele aandacht. Toch kunnen juist omgevingskenmerken bepalen of iemand een sportlocatie binnenstapt, zich er veilig voelt en de activiteit lang genoeg kan volhouden. Een prikkelarme sportomgeving richt zich daarom niet alleen op het verminderen van afzonderlijke prikkels, maar ook op voorspelbaarheid, overzicht en de mogelijkheid om zelf regie te ervaren.

Binnen Sporten zonder ruis: prikkelarme beweging voor iedereen ontwikkelden Avans Hogeschool en MyHealth een concept voor een prikkelarme sportsetting. In deze omgeving worden geluid, verlichting en visuele drukte doelbewust beperkt en wordt gestreefd naar rust, overzicht en structuur. Een VR-beleving maakte het mogelijk om bezoekers in korte tijd een virtuele variant van deze sportomgeving te laten ervaren. Het WK Hockey vormde daarbij een real-life proeftuin: juist het contrast tussen een druk sportevenement en een rustige virtuele omgeving maakte de beoogde beleving direct merkbaar.

De innovatie ligt in de combinatie van een sensorisch aangepaste sportomgeving en een virtuele testvorm. VR maakt het mogelijk om een ontwerp al in een vroeg stadium te laten ervaren, voordat een sportschool daadwerkelijk wordt verbouwd. Reacties van gebruikers kunnen vervolgens worden benut om keuzes over licht, geluid, indeling en sfeer aan te scherpen. De VR-toepassing is in deze testcase dus vooral gebruikt als onderzoeks- en ontwerpmiddel en niet als zelfstandige sportinterventie.

Doelstelling. Deze praktijkevaluatie had als doel inzicht te verkrijgen in (1) ervaren prikkels en voorkeuren in reguliere sportscholen, (2) de beleving van de virtuele prikkelarme sportomgeving en (3) de bereidheid om van een prikkelarme sportschool gebruik te maken. De centrale vraag luidde: hoe ervaren volwassen bezoekers een virtuele prikkelarme sportomgeving en in hoeverre kan deze setting volgens hen bijdragen aan toegankelijker en inclusiever sporten?

Deelvragen. De evaluatie richtte zich op vier deelvragen: welke prikkels ervaren deelnemers in reguliere sportscholen; in hoeverre wordt de virtuele omgeving als rustig, comfortabel, focusbevorderend en realistisch ervaren; welke elementen missen deelnemers in het ontwerp; en in welke mate verwachten zij van een toekomstige prikkelarme sportschool gebruik te maken?

2. Methode

2.1 Onderzoeksopzet en setting

Er is een kwantitatieve, cross-sectionele praktijkevaluatie met open vragen uitgevoerd rond de testcase tijdens het WK Hockey in augustus 2026. Deelnemers vulden eerst vragen in over hun sportgedrag en ervaringen met prikkels in sportscholen. Vervolgens ervoeren zij via VR een prikkelarme sportschool. Direct daarna beoordeelden zij de omgeving en beantwoordden zij vragen over voorkeuren en toekomstig gebruik.

De opzet kan worden beschouwd als een eenmalige voor- en nameting binnen één korte testsessie. De voormeting bracht de bestaande ervaringen en voorkeuren in kaart; de nameting richtte zich op de beoordeling van het prototype. Omdat vóór en na de VR-beleving niet dezelfde uitkomstmaten zijn gebruikt, is geen effectmeting uitgevoerd. De gegevens geven een beschrijvend beeld van de doelgroep en de eerste gebruikerservaring.

2.2 Deelnemers en procedure

De doelgroep bestond uit volwassenen van 18 jaar en ouder. Bezoekers werden op basis van beschikbaarheid en vrijwillige belangstelling bij de testopstelling benaderd. Vooraf bevestigden zij dat zij voldoende waren geïnformeerd, vrijwillig deelnamen en instemden met anonieme verwerking van hun antwoorden. De vragenlijst kon digitaal of op papier worden ingevuld. De papieren vragenlijsten zijn later handmatig in hetzelfde digitale bestand ingevoerd. Alle 39 beschikbare registraties zijn in de analyse meegenomen.

De werving was laagdrempelig en vond plaats in de directe omgeving van de testopstelling. Hierdoor konden ook bezoekers zonder eerdere betrokkenheid bij het project deelnemen. Er zijn geen aanvullende selectiecriteria toegepast op basis van diagnose, sportervaring of gevoeligheid voor prikkels. De steekproef weerspiegelt daarmee een brede bezoekersgroep, maar is niet representatief voor de Nederlandse bevolking of voor specifieke doelgroepen die structureel overprikkeling ervaren.

2.3 Meetinstrument

De maatwerkvragenlijst bestond uit achtergrondvragen over leeftijd, gender en sportschoolbezoek; vijf stellingen over de bestaande sportervaring; negen stellingen na de VR-beleving; twee open vragen; vragen over geluid, muziek en belangrijke omgevingskenmerken; en een afsluitende vraag over gebruiksintentie. De stellingen werden beantwoord op een vijfpuntsschaal van helemaal mee oneens tot helemaal mee eens. De antwoordlabels van de meerkeuze-items over geluid, muziek en omgevingskenmerken waren niet opgenomen in de beschikbare export en waren ook niet zichtbaar in de aangeleverde resultatenpresentatie. Daarom zijn deze items niet inhoudelijk aan categorieën gekoppeld.

Onderdeel	Inhoud	Aantal vragen
Achtergrond	Leeftijd, gender en frequentie van sportschoolbezoek	3
Ervaring vooraf	Drukke, geluid, licht/visuele drukte, ongemak en voorkeur voor rust	5
Beleving na VR	Rust, comfort, focus, sportintentie, drempel, frequentie, vergelijking, prikkelreductie en realisme	9
Open evaluatie	Wat ontbrak en wat de omgeving beter zou maken	2
Voorkeuren	Geluid/muziek en belangrijke kenmerken van een prikkelarme sportomgeving	3
Gebruiksintentie	Bereidheid om een beschikbare prikkelarme sportschool te gebruiken	1

2.4 Analyse

De gegevens zijn beschrijvend geanalyseerd met aantallen en percentages. Voor de stellingen zijn mee eens en helemaal mee eens samengenomen als positief, niet eens/niet oneens als neutraal en mee oneens en helemaal mee oneens als negatief. De voor- en nastellingen zijn afzonderlijk gerapporteerd, omdat zij verschillende concepten meten en geen gevalideerde totaalschaal vormen. De open antwoorden zijn thematisch geordend op terugkerende onderwerpen.

Voor de thematische ordening zijn de antwoorden op beide open vragen gezamenlijk gelezen. Eén deelnemer kon aan meerdere thema's bijdragen. De aantallen per thema zijn daarom geen onderling uitsluitende categorieën en tellen niet op tot 39. Antwoorden als "n.v.t.", "niets", "niks" of "geen idee" zijn beschouwd als geen concrete aanvulling.

3. Resultaten

3.1 Kenmerken van de deelnemers

Kenmerk	Categorie	n	%
Leeftijd	18–24 jaar	2	5,1
	25–34 jaar	8	20,5
	35–44 jaar	15	38,5
	45–54 jaar	9	23,1
	55–64 jaar	3	7,7
	65–74 jaar	1	2,6
	75 jaar of ouder	1	2,6
Gender	Vrouw	23	59,0
	Man	16	41,0
Sportschoolbezoek	(Bijna) nooit	17	43,6
	1–2 keer per week	13	33,3
	3–4 keer per week	7	17,9
	5 keer of vaker per week	2	5,1

De grootste leeftijdsgroep bestond uit deelnemers van 35–44 jaar (38,5%). Vrouwen vormden 59,0% van de steekproef. Opvallend is dat 43,6% (bijna) nooit in een sportschool sportte; de praktijktest bereikte daarmee niet alleen frequente sportschoolbezoekers.

3.2 Ervaringen met reguliere sportscholen vóór de VR-beleving

Stelling	Positief n (%)	Neutraal n (%)	Negatief n (%)
Sportscholen zijn vaak druk en overweldigend	19 (48,7)	10 (25,6)	10 (25,6)
Geluid stoort tijdens het sporten	17 (43,6)	8 (20,5)	14 (35,9)
Fel licht of visuele drukte stoort	24 (61,5)	6 (15,4)	9 (23,1)
Voelt zich soms ongemakkelijk in drukte	28 (71,8)	6 (15,4)	5 (12,8)
Sport liever in een rustige omgeving	27 (69,2)	8 (20,5)	4 (10,3)

Vooraf bleek vooral visuele en omgevingsdrukke relevant. Van de deelnemers werd 61,5% gestoord door fel licht of visuele drukte, 71,8% voelde zich soms ongemakkelijk in een drukke sportomgeving en 69,2% sportte liever in een rustige omgeving. Over geluid waren de meningen meer verdeeld: 43,6% ervoer geluid als storend, terwijl 35,9% dit niet onderschreef.

Bijna de helft vond sportscholen vaak druk en overweldigend. Tegelijkertijd antwoordde ruim een kwart neutraal en ruim een kwart negatief. Dit bevestigt dat de behoefte aan een prikkelarme setting niet voor iedereen even

sterk is. Vooral de combinatie van visuele drukte, fel licht en een algemeen gevoel van ongemak lijkt voor deze groep relevanter dan geluid alleen.

3.3 Beoordeling van de virtuele prikkelarme sportomgeving

Stelling	Positief n (%)	Neutraal n (%)	Negatief n (%)
Rustig en overzichtelijk	35 (89,7)	2 (5,1)	2 (5,1)
Comfortabel	30 (76,9)	3 (7,7)	6 (15,4)
Beter kunnen focussen	23 (59,0)	12 (30,8)	4 (10,3)
Zou in zo'n omgeving willen sporten	25 (64,1)	6 (15,4)	8 (20,5)
Verlaagt de persoonlijke sportdrempel	13 (33,3)	13 (33,3)	13 (33,3)
Zou hierdoor vaker gaan sporten	16 (41,0)	13 (33,3)	10 (25,6)
Prettiger dan een reguliere sportschool	25 (64,1)	9 (23,1)	5 (12,8)
Minder prikkels dan normaal	34 (87,2)	3 (7,7)	2 (5,1)
Realistische sportschoolervaring	27 (69,2)	7 (17,9)	5 (12,8)

De kern van het concept werd duidelijk herkend: 89,7% vond de omgeving rustig en overzichtelijk en 87,2% ervoer minder prikkels dan in een normale sportomgeving. Comfort werd door 76,9% positief beoordeeld en 69,2% vond de VR-beleving realistisch. De ervaren invloed op gedrag was minder sterk. Een derde vond dat de omgeving de eigen drempel om te sporten verlaagde en 41,0% verwachtte hierdoor vaker te gaan sporten.

Focus werd door 59,0% positief beoordeeld; bijna een derde koos hier een neutraal antwoord. Dit kan betekenen dat rust en overzicht niet voor iedere deelnemer direct tot een merkbaar betere concentratie leidden. Ook het verschil tussen de hoge waardering voor prikkelreductie en de lagere scores op gedragsintentie is relevant. De omgeving lijkt overtuigend als beleving, maar het is minder zeker of deze op zichzelf voldoende is om niet-sporters structureel tot bewegen aan te zetten.

3.4 Open antwoorden: wat ontbrak en wat kon beter?

Bij de vraag wat men miste, gaven meerdere deelnemers aan niets te missen of geen concrete aanvulling te hebben. In de overige antwoorden kwamen vijf samenhangende thema's naar voren:

- Geluid en muziek: deelnemers misten motiverende muziek, rustige achtergrondgeluiden of realistische geluiden van andere sporters. Volledige stilte werd door sommigen als onnatuurlijk ervaren.
- Natuur, uitzicht en sfeer: genoemd werden planten, buitenlucht, ramen, strand- of natuurbelichten, kleur en visuele aankleding.
- Ruimte en inrichting: deelnemers wensten meer ruimte, grotere afstanden tussen apparaten en in sommige gevallen semi-afgeschermd sportplekken.
- Apparatuur en activiteit: meer soorten apparaten, gewichten en vrij beschikbare materialen werden genoemd, evenals daadwerkelijk kunnen bewegen of rondlopen in de omgeving.
- Sociale aanwezigheid: enkele deelnemers misten andere mensen, terwijl een ander juist de voorkeur gaf aan een eigen "bubbel". Dit onderstreept het belang van persoonlijke keuze.

De antwoorden laten daarmee een genuanceerd beeld zien. Prikkelarm lijkt niet te betekenen dat alle geluid, kleur en sociale interactie moeten verdwijnen. Een rustige basis met instelbare opties voor muziek, visuele sfeer, afzondering en contact sluit waarschijnlijk beter aan bij uiteenlopende voorkeuren.

Thema in de open antwoorden	Deelnemers (n)	% van n = 39*
Geluid en muziek	13	33,3
Natuur, uitzicht en visuele sfeer	12	30,8
Apparatuur en mogelijkheden tot activiteit	8	20,5
Ruimte en inrichting	6	15,4
Sociale aanwezigheid	5	12,8
Geen concrete aanvulling op beide vragen	10	25,6

** Thema's konden overlappen; percentages tellen daarom niet op tot 100%.*

Geluid en muziek vormden het meest terugkerende thema. De antwoorden varieerden van motiverende muziek en klassieke muziek tot een rustig achtergrondgeluid of realistische geluiden van andere sporters. Dit wijst niet op één voorkeursoplossing, maar op behoefte aan controleerbare en persoonlijke instellingen. Ook natuur en visuele sfeer werden regelmatig genoemd. Planten, ramen, buitenlucht, uitzicht en natuurbeelden kunnen een omgeving rustiger maken zonder deze leeg of steriel te laten aanvoelen.

3.5 Bereidheid tot toekomstig gebruik

Antwoord	n	%
Ja	17	43,6
Misschien	15	38,5
Nee	7	17,9

Zeventien deelnemers (43,6%) zouden gebruikmaken van een prikkelarme sportschool wanneer deze beschikbaar is en 15 deelnemers (38,5%) antwoordden “misschien”. Daarmee sloot 82,1% toekomstig gebruik niet uit, maar sprak minder dan de helft een duidelijke gebruiksintentie uit.

De grote groep die “misschien” antwoordde, kan worden gezien als een relevante potentiële gebruikersgroep. Voor deze deelnemers zijn waarschijnlijk aanvullende voorwaarden bepalend, zoals locatie, prijs, beschikbare apparatuur, openingstijden, begeleiding en de concrete uitwerking van “prikkelarm”. Vervolgonderzoek moet daarom niet alleen vragen óf mensen de voorziening willen gebruiken, maar ook onder welke voorwaarden en met welke frequentie.

4. Discussie

4.1 Belangrijkste bevindingen

De praktijktest laat zien dat een duidelijke behoefte aan rust bestaat, ook binnen een algemene volwassen bezoekersgroep. Vooral ongemak door drukte en verstoring door fel licht of visuele drukte kwamen naar voren. De VR-omgeving slaagde er volgens de meeste deelnemers in om de beoogde rust en prikkelreductie voelbaar te maken. Dat is een relevante eerste aanwijzing dat het concept herkenbaar en ervaarbaar kan worden gemaakt.

Tegelijkertijd moet onderscheid worden gemaakt tussen een prettige ervaring en daadwerkelijke gedragsverandering. Hoewel 64,1% in zo'n omgeving zou willen sporten, zag 33,3% een verlaging van de eigen sportdrempel en verwachtte 41,0% vaker te gaan sporten. Een prikkelarme inrichting kan dus één belemmering

verminderen, maar neemt andere factoren zoals motivatie, tijd, kosten, bereikbaarheid, gezondheid of sociale steun niet automatisch weg.

4.2 Prikkelarm vraagt om maatwerk

De open antwoorden tonen dat “minder prikkels” niet gelijkstaat aan “geen prikkels”. Volledige stilte en een sobere omgeving kunnen juist onnatuurlijk of weinig motiverend aanvoelen. Deelnemers verschilden bovendien in hun voorkeur voor sociale aanwezigheid en afzondering. Voor de praktijk lijkt daarom een aanpasbare omgeving kansrijker dan één uniforme prikkelarme standaard. Denk aan rustige basismomenten of zones, keuze in volume en type muziek, zachte verlichting, visuele rust, natuuraccenten en de mogelijkheid om meer of minder afgescheiden te sporten.

4.3 Betekenis voor praktijk en vervolgon ontwikkeling

Voor MyHealth en andere sportaanbieders bieden de resultaten aanknopingspunten voor een gefaseerde aanpak. Eerst kunnen laagdrempelige aanpassingen worden getest, zoals rustige tijdsblokken, minder visuele reclame, dimbare verlichting, meer ruimte rondom apparatuur en heldere zonering. Vervolgens kan met gebruikers worden onderzocht welke mate van muziek, sociale interactie en afzondering per doelgroep wenselijk is. Een co-designaanpak met mensen die daadwerkelijk overprikkeling ervaren is daarbij essentieel.

De evenementencontext bleek geschikt om een breed publiek snel kennis te laten maken met het concept. Voor besluitvorming over structurele invoering is echter een test in een echte sportschool nodig. Daarbij kunnen feitelijk sportgedrag, herhaald gebruik, uitval, comfort over langere tijd en verschillen tussen gebruikersgroepen worden gevolgd.

4.4 Sterke punten en beperkingen

Een sterk punt is dat de innovatie in een real-life sportevenement is getest en dat zowel voorafgaande behoeften als ervaringen na de VR-beleving zijn uitgevraagd. De combinatie van schaalvragen en open antwoorden gaf ruimte voor zowel een kwantitatief beeld als concrete ontwerpensen.

De resultaten kennen ook beperkingen. De steekproef was klein en op basis van vrijwillige deelname samengesteld, waardoor selectiebias waarschijnlijk is. Deelnemers vormden geen specifiek geselecteerde groep van mensen met dementie, neurodiversiteit of vastgestelde sensorische gevoeligheid. De beleving vond plaats in VR en niet tijdens langdurig sporten in een daadwerkelijk aangepaste sportschool. De vragenlijst was een maatwerkinstrument waarvan betrouwbaarheid en validiteit niet zijn vastgesteld. Er was geen controlegroep en de voor- en nastellingen maten niet exact hetzelfde construct, zodat geen causaal effect of formele verandering kan worden vastgesteld. Tot slot ontbraken in de beschikbare bestanden de antwoordlabels van drie meerkeuzevragen, waardoor deze niet inhoudelijk konden worden geïnterpreteerd.

4.5 Vervolgonderzoek

Een volgende fase zou de prikkelarme principes moeten toetsen in een fysiek ingerichte sportschool. Daarbij is een herhaalde meting wenselijk, bijvoorbeeld bij de eerste kennismaking en na vier tot twaalf weken gebruik. Naast beleving kunnen dan objectievere uitkomsten worden verzameld, zoals bezoekfrequentie, duur van sportactiviteiten, voortijdig stoppen en herhaald gebruik van rustige tijdsblokken of zones.

Daarnaast is gerichte inclusie nodig van mensen voor wie sensorische toegankelijkheid waarschijnlijk het meest relevant is. Denk aan mensen met dementie, autisme, niet-aangeboren hersenletsel, chronische stress of een zelfgerapporteerde gevoeligheid voor licht, geluid en drukte. Vergelijking tussen deze groepen en reguliere sportschoolgebruikers kan duidelijk maken welke aanpassingen breed gewaardeerd worden en welke vooral voor specifieke doelgroepen noodzakelijk zijn.

Ten slotte verdient het meetinstrument verdere ontwikkeling. Heldere en volledig gedocumenteerde antwoordcategorieën, een korte pilot op begrijpelijkheid en het opnemen van vragen over kosten, begeleiding, tijdstippen en bereikbaarheid zouden de bruikbaarheid vergroten. Waar mogelijk kunnen bestaande gevalideerde maten voor sensorische belasting, comfort, gebruiksintentie en beweeggedrag worden toegevoegd.

5. Praktische aanbevelingen

Op basis van de resultaten worden de volgende aanbevelingen gedaan voor MyHealth en andere sportaanbieders:

1. Werk met een rustige basis in plaats van volledige stilte. Beperk harde en onvoorspelbare prikkels, maar bied keuze in zachte muziek of achtergrondgeluid.
2. Maak de omgeving instelbaar. Gebruik dimbare verlichting, regelbaar geluidsniveau en verschillende zones voor meer of minder sociale aanwezigheid.
3. Verminder visuele drukte. Beperk reclame-uitingen en onnodige bewegwijzering, zorg voor duidelijke looproutes en creëer overzicht rond de apparatuur.
4. Voeg rustgevende sfeer toe. Natuurbeelden, planten, ramen, rustige kleuren en zicht op buiten kunnen bijdragen aan comfort zonder de ruimte kaal te maken.
5. Bied verschillende vormen van afzondering. Combineer open sportplekken met enkele semi-afgeschermd plekken, zodat gebruikers zelf kunnen kiezen.
6. Start met haalbare pilots. Test eerst rustige uren, een prikkelarme zone of een beperkt aantal aangepaste apparaten voordat grotere verbouwingen plaatsvinden.
7. Betrek de doelgroep via co-design. Laat mensen die daadwerkelijk overprikkeling ervaren meebeslissen over licht, geluid, inrichting, instructies en begeleiding.
8. Evalueer daadwerkelijk gebruik. Meet niet alleen tevredenheid en intentie, maar ook herhaalbezoek, sportduur en redenen om wel of niet terug te komen.

5.1 Voorstel voor een gefaseerde pilot

Fase	Activiteit	Te evalueren
1. Quick wins	Rustig tijdsblok, lager muziekvolume, minder visuele drukte en dimbare verlichting	Comfort, ervaren rust en deelname
2. Prikkelarme zone	Afgebakende zone met meer ruimte, rustige sfeer en keuze in geluid	Gebruik, verblijfsduur en herhaalbezoek
3. Co-design	Gebruikers en professionals verbeteren inrichting, instructies en begeleiding	Passendheid voor verschillende doelgroepen
4. Structurele invoering	Werkzame onderdelen opnemen in reguliere bedrijfsvoering	Bereik, kosten, uitvoerbaarheid en duurzaamheid

Mogelijke fasering voor doorontwikkeling in de praktijk.

6. Conclusie

De virtuele prikkelarme sportomgeving werd overwegend positief ervaren. De meeste deelnemers vonden de omgeving rustig en overzichtelijk, ervoeren minder prikkels dan in een reguliere sportomgeving en voelden zich comfortabel. De test bevestigt daarmee dat rust, overzicht en prikkelreductie relevante ontwerpprincipes zijn voor een toegankelijker sportomgeving.

De stap naar meer of vaker sporten is echter niet vanzelfsprekend. De prikkelarme setting verlaagde volgens een minderheid direct de persoonlijke sportdrempel. Bovendien laten de open antwoorden zien dat gebruikers niet per definitie een stille of lege omgeving willen, maar behoefte hebben aan een rustige basis met keuze in muziek, sfeer, ruimte, natuur en sociale aanwezigheid. De meest kansrijke vervolgstap is daarom het ontwikkelen en testen van een flexibele, instelbare prikkelarme zone of rustige tijdsblokken in een echte sportschool, samen met de beoogde gebruikers. Daarbij moeten niet alleen beleving en intentie, maar ook daadwerkelijk en herhaald sportgedrag worden geëvalueerd.

Bijlage A. Overzicht van de vragenlijst

Meetmoment	Onderwerp
Vooraf	Leeftijd, gender en frequentie van sporten in een sportschool
Vooraf	Ervaren drukte en overweldiging in sportscholen
Vooraf	Ervaren hinder door geluid, fel licht en visuele drukte
Vooraf	Ongemak in een drukke sportomgeving en voorkeur voor een rustige omgeving
Na VR	Rust en overzicht, comfort en ervaren focus
Na VR	Bereidheid om in de omgeving te sporten en ervaren verlaging van de sportdrempel
Na VR	Verwachte invloed op vaker sporten en vergelijking met een reguliere sportschool
Na VR	Ervaren prikkelreductie en realisme van de VR-beleving
Open	Wat ontbrak en wat de omgeving verder zou verbeteren
Voorkeur	Geluid/muziek en belangrijke kenmerken van een prikkelarme sportomgeving
Afsluiting	Mogelijk gebruik van een prikkelarme sportschool: ja, misschien of nee