

ACTIEVE PAUZES

TIJDENS DE EXAMENPERIODE

751 studenten aan het hoger onderwijs werden in april 2022 door Sport Vlaanderen online bevroegd over hun sport- en beweeggedrag in het algemeen en specifiek tijdens de blok- en examenperiode. In welke mate blijven studenten actief bewegen of worden ze helemaal opgeslorpt door de examens en hun studies?

De belangrijkste resultaten

- 48% van de studenten zegt stress te ervaren tijdens de blok- en de examenperiode.
- **Twee op drie studenten (68%) neemt regelmatig een actieve pauze** tijdens de blok- en examenperiode.
- Studenten die regelmatig sporten/bewegen doorheen het jaar (>2 keer per week) nemen vaker actieve pauzes (93%) dan studenten die doorheen het jaar minder sporten (<2 keer per week) (33%)
- De belangrijkste motivatie om actief te pauzeren is **ontspanning (41%)** en het **doorbreken van het examenritme (20%)**. Dankzij het **sportplezier (57%)** en de **vriendengroep (14%)** blijven studenten gemotiveerd om actief te blijven pauzeren.
- 67% van de studenten die geen actieve pauze neemt zegt er **geen tijd** voor te hebben, 14% heeft er **geen nood** aan.
- Deze studenten pauzeren door gebruik smartphone (68%), streamen (67%) en slapen en rusten (64%)



68%

van de bevroegde studenten neemt regelmatig een actieve pauze tijdens de blok en examens.



Populairste activiteiten tijdens de blok- en de examenperiode

Vrouwen	Mannen
Wandelen (26%)	Lopen (25%)
Lopen (25%)	Fitness (20%)
Fitness (10%)	Voetbal (19%)
Yoga (9%)	Wandelen (16%)
Dansen (8%)	Fietsen (14%)

Waarom zou je een actieve pauze nemen?

- Een examenperiode is een marathon in stilzetten. Je lichaam actief maken brengt je bloedsomloop terug op gang.
- Bewegen zorgt ervoor dat je endorfines aanmaakt. Die maken je gelukkiger en onderdrukken negatieve gevoelens zoals faalangst.
- Sporten en bewegen zal je concentratie verhogen waardoor je nadien efficiënter kan studeren.
- Fysieke vermoeidheid helpt om beter te slapen en dus ook de leerstof vlotter te verwerken.

Wat kan je doen?

- Doe vooral wat je graag doet.
- Maak er geen wedstrijd van. Na het sporten moet je wakker en alert zijn en niet bekap. Enkel op die manier studeer je efficiënter.
- Maak plaats in je planning voor actieve pauzes. Maak van bewegen een gewoonte en geen laatste redmiddel tegen stress.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform

Eindredactie:
Jasper Truyens & Geert Beeckman
Juni 2022

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquey
Administrateur-generaal
Agentschap Sport Vlaanderen
Arenbergstraat 5, 1000 Brussel

SPORT.
VLAANDEREN

