**Permalink:** [**https://sporza.be/artikels/5-redenen-waarom-je-beter-studeert-als-je-tussendoor-sport-en-beweegt~1622733694076/**](https://sporza.be/artikels/5-redenen-waarom-je-beter-studeert-als-je-tussendoor-sport-en-beweegt~1622733694076/)

**5 redenen waarom je beter studeert als je tussendoor sport en beweegt**

ma 07 juni 2021 14:16

Tienduizenden studenten brengen in juni het grootste deel van de dag door tussen hun cursussen en studieboeken. Toch is het aangewezen om ook in de examenperiode tijd vrij te maken voor sport. Dat zorgt voor een mentale reset en bevordert je studie-efficiëntie. Sportpsycholoog Cedric Arijs legt uit hoe het werkt.

"Ik maak graag een onderscheid tussen bewegen en sporten", steekt Cedric Arijs van wal.

"Voldoende bewegen is ook al nuttig. Studeren betekent namelijk urenlang stilzitten, waardoor je bloedsomloop nagenoeg stilvalt. Dat voorkom je door geregeld wat te bewegen: sta even recht, ga de trap af of loop eens door je kamer. Zo breng je je bloedcirculatie weer op gang."

**Cedric Arijs is sportpsycholoog**

**Het belang van intensief bewegen**

Toch is elke student gebaat bij wat intensievere beweging. Sporten maakt stoffen als endorfine en dopamine vrij, die ervoor zorgen dat je je goed voelt.

Daarnaast geeft dat halfuurtje weg van je boeken je ook een mentale reset.

**Er zijn nog voordelen:**

1. Intensief bewegen maakt nieuwe hersencellen aan, pimpt je werkgeheugen en verhoogt je concentratie.
2. Het bevordert je cognitieve processen: je verwerkt informatie sneller, neemt betere beslissingen en versterkt de flexibiliteit van je denken.
3. Sport geeft een boost aan je positieve emoties en vormt een buffer tegen negatieve gevoelens als faalangst.
4. Je slaapt beter en verwerkt je leerstof dus makkelijker. Wie goed uitgerust is, heeft meer kans die ‘examenmarathon’ succesvol af te werken.

**Intensief bewegen heeft talloze voordelen**

**Waarom sport tijdens de examens geen tijdverlies is**

Veel studenten vinden sport tijdens de examens tijdverlies, maar dat ziet Cedric Arijs anders: "Zo’n examenperiode is eigenlijk een vorm van cognitieve topsport, een marathon voor je brein."

Net zoals een marathonloper of wielrenner onderweg bevoorrading nodig heeft, moet ook de blokkende student zichzelf weer opladen.

Arijs: "Door even over te schakelen op een andere, lichamelijke manier van energieverbruik, laad je mentaal je batterijen op. Je zal efficiënter studeren en wint dat halfuurtje dat je per dag investeert zeker terug."

Zo’n examenperiode is eigenlijk een vorm van cognitieve topsport.

Cedric Arijs, sportpsycholoog

**Doe wat je leuk vindt, maar doe het rustig**

Elke sport heeft haar specifieke voordelen, maar doe vooral wat je graag doet. En heel belangrijk: maak er geen wedstrijd van en leg jezelf geen druk op.

Ontspan jezelf op een actieve manier. Na het sporten moet je wakker en alert zijn en zeker niet bekaf.

Neem geregeld ook een korte actieve pauze om even die mentale reset voor je hoofd te vinden: touwtjespringen, een paar keer opdrukken…

Na het sporten moet je wakker en alert zijn en zeker niet bekaf.

Cedric Arijs, sportpsycholoog

**Een korte actieve pauze kan wonderen doen**

**Tips voor wie minder graag sport**

Lopen, fietsen of zwemmen zijn populaire en laagdrempelige sporten, maar ze kunnen niet iedereen bekoren. Ziet Cedric Arijs nog alternatieven voor de koele minnaars?

"Vast en zeker: een eindje inline skaten, een spelletje kubb of badminton in het park, zoeken naar een geocache of een beetje dansen op je favoriete muziek. Het is allemaal even nuttig."

"Wie liever binnen blijft, kan online zoeken naar een (gratis) virtuele sportles. Er is keuze zat en het is erg tijdsefficiënt.”