

A QUALIDADE DO SONO INFLUENCIA O RENDIMENTO ACADÊMICO DE ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Livia Rodrigues Vieira, Beatriz Martins Ferreira, MÁrio AntÔNio de Moura Simim

O sono é fator que influencia diretamente funções fisiológicas e psicológicas. A literatura indica que para bom rendimento cognitivo, consolidação de memória e aprendizagem é necessário boa qualidade do sono. O objetivo do nosso estudo foi investigar se a qualidade do sono dos alunos do curso de Educação Física influencia em seu rendimento acadêmico. Participaram do estudo 44 alunos matriculados na disciplina de Educação Física Adaptada do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. Perguntamos aos alunos como foi sua qualidade do sono na noite anterior a duas provas da disciplina. Cada aluno tinha seis opções de resposta, variando entre “péssimo” à “muito boa”. Os dados foram coletados durante a realização das duas últimas provas do semestre 2019.2.

As relações entre qualidade de sono e rendimento acadêmico foram testadas por meio da Correlação de Spearman. A qualidade do sono variou entre “péssima” ($n = 5$; 5,7%) e “nem ruim nem boa” ($n = 34$; 38,6%). Os valores do coeficiente de correlação das duas provas em conjunto indicaram fraca relação ($\rho = 0,024$; $p = 0,823$). Analisando cada prova separadamente verificamos também fraca relação entre as duas variáveis, tanto na primeira avaliação ($\rho = 0,073$; $p = 0,640$) quanto na segunda ($\rho = -0,050$; $p = 0,750$). Concluimos que a qualidade do sono não tem influência direta no rendimento acadêmico dos alunos matriculados na disciplina.

Palavras-chave: Sono. Rendimento acadêmico. Saúde. Estudante.