

A QUANTIDADE DE SONO NÃO INFLUENCIOU A NOTA DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM DUAS PROVAS.

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Beatriz Martins Ferreira, Livia Rodrigues Vieira, Mário Antônio de Moura Simim

O sono tem fundamental importância na manutenção dos aspectos psicológicos e fisiológicos do nosso corpo. Variações na quantidade de sono podem acarretar desempenho negativo em vários aspectos e interferir na saúde. O objetivo do estudo foi investigar se a quantidade de sono influencia a nota dos alunos de Educação Física. O estudo foi realizado com 44 estudantes matriculados na disciplina de Educação Física Adaptada do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. Perguntamos aos alunos quantas horas de sono o aluno teve no dia da prova. Coletamos os dados relacionados às duas últimas provas aplicadas no semestre de 2019.2. Para a realização deste estudo consideramos apenas a quantidade de sono dos alunos e a suas respectivas notas. A análise de dados foi utilizado estatística descritiva (média e desvio padrão) e correlação de Pearson. O tempo de sono médio foi de $5,3 \pm 1,5$ (Prova 1 = $5,2 \pm 1,5$ / Prova 2 = $5,5 \pm 1,6$) horas. A média das notas dos alunos foi de $5,7 \pm 1,7$ (Prova 1 = $4,9 \pm 1,8$ / Prova 2 = $6,5 \pm 1,2$) pontos. Encontramos fraca correlação ($r = 0,002$; $p = 0,987$) entre quantidade de horas de sono e nota nas provas. Quando analisamos separadamente as provas, encontramos correlação moderada ($r = 0,059$; $p = 0,704$) entre as variáveis da Prova 1. A prova 2 apresentou relação fraca e negativa entre as variáveis ($r = -0,200$; $p = 0,197$). A relação entre quantidade de sono e nota dos alunos não está clara e necessita de mais estudos. Além disso, parece existir outras variáveis intervenientes nesse processo.

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