

RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E O DESEMPENHO ACADÊMICO

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

John Eudes Clemente do Carmo, Mário Antônio de Moura Simim, Alexandre Igor Araripe Medeiros

Encontros Universitários da UFC 2019

Introdução: O sono é de fundamental importância para um melhor rendimento acadêmico, visto que desequilíbrios em sua qualidade podem afetar diretamente o funcionamento de habilidades cognitivas como a memória, aprendizado e tomadas de decisão. **Objetivo:** Analisar o tempo e a qualidade do sono com o rendimento acadêmico em estudantes. **Metodologia:** Participaram do presente estudo 34 alunos da disciplina de Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes. Os alunos foram divididos em dois grupos: 1) alunos que obtiveram nota maior ou igual a 7,0 (Grupo 1 - G1); 2) alunos que obtiveram nota menor que 7,0 (Grupo 2 - G2). Utilizou-se um questionário semi-estruturado onde constavam perguntas sobre tempo e a qualidade do sono no dia anterior a primeira avaliação da disciplina. **Resultados:** 70,6% dos alunos (n=24) tiveram nota igual ou superior a 7,0 (G1), enquanto que 29,4% (n= 10) tiveram notas abaixo de 7,0 (G2). Adicionalmente, os nossos achados mostraram que o G1 apresentou uma menor quantidade e uma melhor qualidade de sono quando comparado ao G2, classificado pelo G1 como “Boa” (41,7%), enquanto que para o G2 como “Regular” (70%). **Conclusão:** Os nossos achados mostraram que os alunos que apresentam melhor rendimento acadêmico na disciplina apontaram dormem menos e com melhor qualidade, enquanto que os alunos com baixo rendimento acadêmico dormem mais e possuem uma pior qualidade do sono.

Palavras-chave: Sono. Educação física. Saúde do estudante. Saúde.