



QUALIDADE DO SONO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE

JHONATAN GOMES GADELHA

Introdução: A qualidade do sono dos acadêmicos em educação física pode ser influenciada por uma série de fatores, incluindo carga de trabalho, estresse, atividade física, hábitos de sono e estilo de vida geral. Além disso, as demandas específicas do curso, como prazos de projetos, exames e práticas de laboratório, estágios supervisionados, podem ter um impacto significativo na qualidade do sono dos estudantes. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e o nível de atividade física de 76 universitários de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 a 40 anos matriculados nos na Universidade Federal do Acre – AC. **Metodologia:** Foram utilizados como instrumentos de medida um questionário Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP), e o Questionário Internacional de atividade física versão curta (IPAQ). A estatística utilizada para verificar a normalidade foi o teste de Komolgorov Smirnov, para as variáveis paramétricas foi utilizado o Man-Whitney, já para as variáveis não paramétricas utilizou-se o Kruskall Wallis com o nível de significância de $p < 0,05$, o software utilizado para análise estatística foi o SPSS 20.0 versão em português. **Resultados:** O estudo mostrou que muitos estudantes universitários têm problemas de sono, e isso foi identificado nos estudantes de educação física, que por enfrentarem um cronograma mais rigoroso de treinamento físico, práticas esportivas e atividades extracurriculares, os alunos tendem a ficar acordados até tarde estudando para exames, preparando trabalhos ou projetos, o que vem a prejudicar a qualidade do sono. **Conclusão:** os dados analisados permitem concluir que a maioria dos estudantes universitários do curso de Educação Física, apresenta uma má qualidade de sono, apesar de manter uma prática de atividade física contínua.

Palavras-chave: Qualidade de sono, Universitários, Educação física, Acadêmicos, Atividade física.