



INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO ENGAJAMENTO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA

KARISA DURAN; LEANDRO BUENO LIMA

Introdução: O sono é um estado fisiológico importante para a consolidação e retenção de informações em nosso cérebro, além de fortalecer as conexões. A qualidade do sono é um dos fatores que pode afetar a saúde e o desempenho educacional do estudante do ensino superior. Cursos da área da saúde têm uma alta demanda de tempo de estudo e exigências de atividades extracurriculares e alto rendimento por parte dos alunos, o que pode afetar a qualidade de sono. Em contrapartida, alunos engajados na vida acadêmica tendem a ter benefícios em seu desempenho, saúde e bem-estar. **Objetivo:** Investigar a relação entre a qualidade do sono e engajamento acadêmico dos estudantes de fisioterapia da Universidade Municipal de São Caetano do Sul. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de natureza quantitativa, que incluiu 116 estudantes do curso de fisioterapia da Universidade Municipal de São Caetano do Sul. A coleta de dados ocorreu em ambiente virtual, através da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI), da Escala de Sonolência de Epworth (ESS-BR) e do Questionário do Bem-estar e Trabalho para Estudantes (Utrecht Work Engagement Scale - UWES-S). **Resultados:** 75% dos estudantes são do sexo feminino com idades entre 17 e 48 anos. Do total, 69% estudam e trabalham. A média de tempo que os estudantes levam para pegar no sono e de horas de sono por noite é de 25 minutos e de 6h15min respectivamente. 56% classificam a qualidade do sono como boa, 29% como ruim, 7,7% como muito boa e 6,8 como muito ruim. Os estudantes apresentaram 92,5% de sonolência anormal durante o dia. Em relação ao engajamento acadêmico, 45% dos estudantes indicaram escores 2 e 3, o que mostra um baixo engajamento. **Conclusão:** Os resultados preliminares mostram um alto índice de sonolência diurna entre os estudantes, o que, dentre outros fatores, compromete o engajamento acadêmico. Estratégias para melhorar a qualidade do sono e consequentemente o bem-estar da vida acadêmica devem ser avaliados.

Palavras-chave: **SONO; QUALIDADE DO SONO; ESTUDANTE; ENSINO; COMPROMETIMENTO E ENGAJAMENTO**