

Índice de Rendimento Acadêmico: relação de descanso entrelaçado ao  
desempenho dos discentes no CSHNB

Luís Eduardo Silva Brito<sup>1</sup>, Victor Macêdo Carvalho

E-mails: <sup>1</sup>victmacc@ufpi.edu.br, <sup>2</sup>duardo36@gmail.com

## **Resumo**

O desempenho do descanso, sendo representado, especificamente, pelo sono, é uma extensão considerada importante para com a saúde e desempenho das atividades do indivíduo presente na sociedade. Como necessidade humana intrínseca, o sono é um dos tópicos emergentes mais preponderantes, pois há evidências concretas, baseadas em conhecimento teórico científico informacional, de que o desequilíbrio, e, por conseguinte, a diminuição do tempo de sono confronta os processos metabólicos e inflamatórios do ser humano. Concomitantemente, o presente artigo tem o intuito de evidenciar sobre as possíveis relações entre o tempo de sono pelos estudantes de graduação do CSHNB (Campus Senador Helvídio Nunes de Barros) com o desempenho do Índice de Rendimento Acadêmico (IRA) deles. Com o translinear da pesquisa, obtiveram-se resultados que fomentam a questão abordada. Tal como, foi realizada uma análise dos dados coletados de uma pesquisa com dados brutos, que moldados, transformaram-se em informações e, assim, formulou-se o conhecimento, servindo de contribuição para o campus em análise.

**Palavras-chave:** tempo de sono; desempenho; saúde física e mental

## **Metodologia do experimento**

### **Participantes**

Sob esse viés, os agrupamentos de dados dos participantes ocorreram por intermédio da coleta de dados de indivíduos, presentes no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros (CSHNB). Desse modo, no total, foram coletados dados de 103 estudantes (ver Gráfico 1), de modo que todos os cursos foram

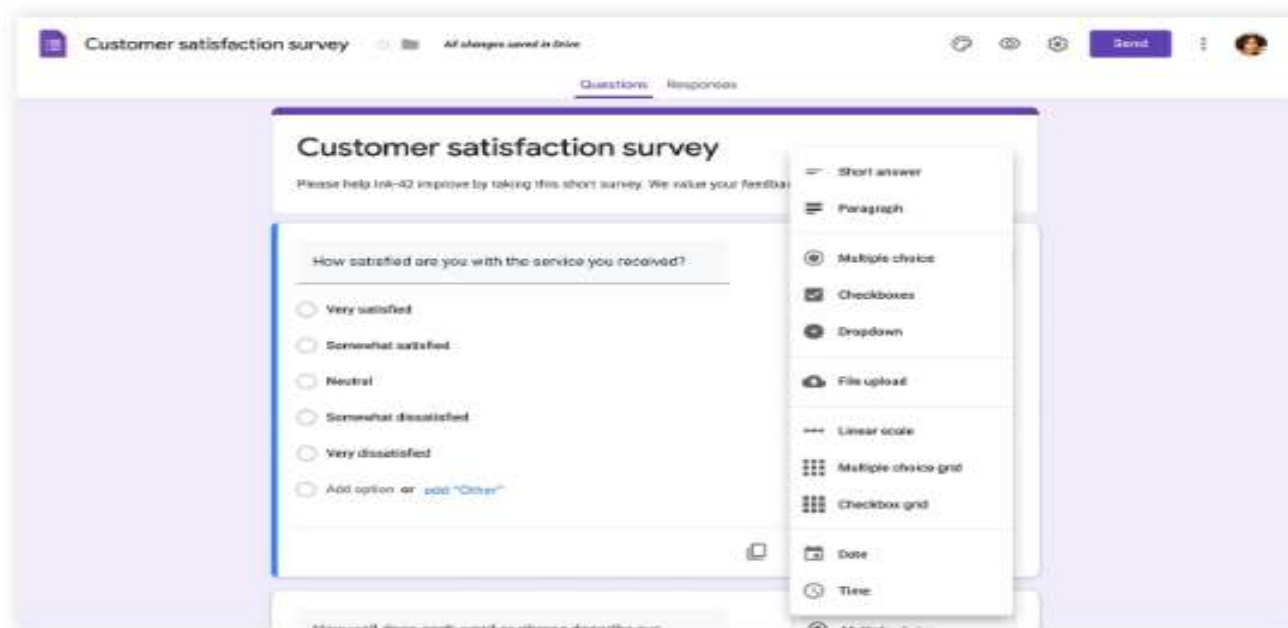
abarcados. Assim, ocorreu a coleta de amostras de determinados cursos, por consequência dessa coleta, a contribuição para dados estatísticos que contribuíram para com o entendimento da relação de descanso entrelaçado ao desempenho dos discentes — representado por meio do Índice de Rendimento Acadêmico (IRA).



**Gráfico 1:** quantidade de estudantes

### Coleta de dados

Os dados coletados nesta pesquisa foram obtidos por meio de entrevistas diretas e formulários *on-line* compartilhados em grupos de redes sociais dos universitários do CSHNB (Imagem 1). Os nomes dos estudantes não foram coletados, pois não seriam relevantes para a pesquisa. Ademais, também havia a finalidade de preservar a anonimidade dos entrevistados. O questionário era composto por 4 perguntas simples e diretas, como por exemplo, a solicitação da especificação do sexo biológico, o curso em análise, o IRA, bem como as horas de sono.



**Imagem 1:** Ilustração do questionário Google forms

## Resultados

O gráfico 2, é referente ao percentual da quantidade de horas de sono de cada estudante, onde teve a participação de 103 pessoas distribuídas de acordo com o total de horas, que são divididas em 4, 5, 6,7, 8 e outras horas. O gráfico obteve como resultado perante o total de pessoas entrevistadas um percentual de 8.7%. Desse modo, das pessoas que dormem em média 4 horas de sono, 15.5% dormem 5 horas por dia, 23.3% dormem 6 horas por dia, 32% dormem 7 horas por dia, 23.3% dormem 8 horas por dia, e 4.9% dormem outras horas que não foram definidas.

### Percentual da quantidade de horas em relação ao total de pessoas

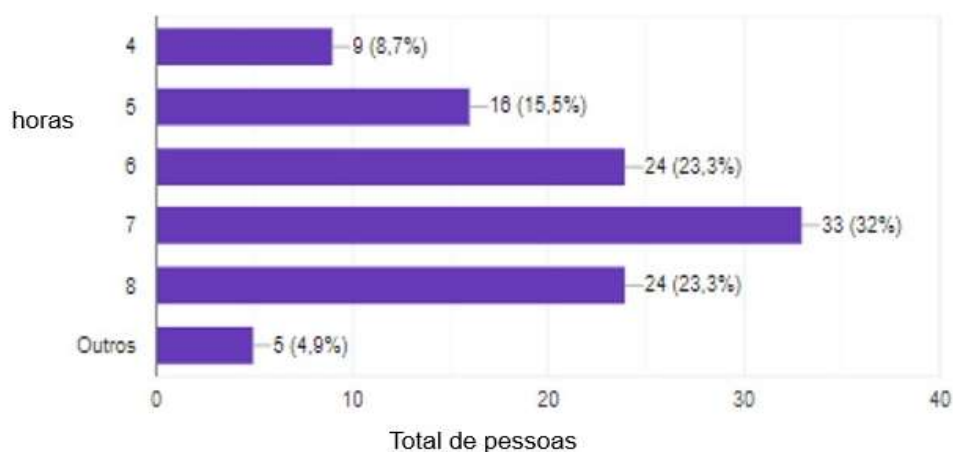


Gráfico 2: horas de sono dos estudantes

O gráfico 3, é referente ao Índice de Rendimento Acadêmico (IRA) dos alunos do Campus Senador Helvidio Nunes de Barros, onde teve participação de 100 pessoas, obtendo como resultado de acordo com os intervalos de IRA apresentados na coluna esquerda do gráfico com o percentual de, aproximadamente, 11%, das pessoas que possuem IRA entre 1 e 6, 27% possui IRA entre 7 e 8, 41% possui IRA entre 8 e 9, e 23% possui IRA entre 9 e 10.

### Percentual dos alunos em relação ao IRA

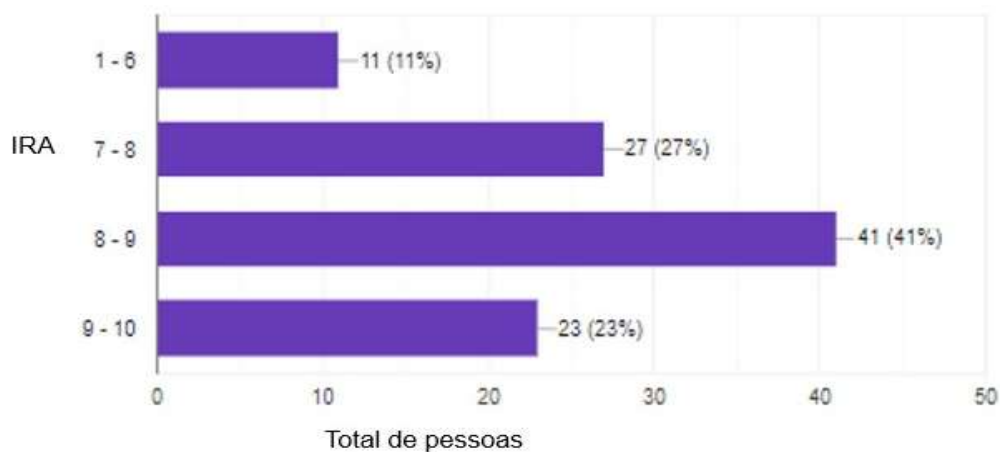


Gráfico 3: Índice de Rendimento Acadêmico (IRA)

O gráfico 4, é referente aos cursos envolvidos na pesquisa, ou seja, aos estudantes dos cursos presentes na universidade, onde teve participação de 102 pessoas distribuídas entre os cursos em análise, obtendo como resultado um percentual de participação dos alunos mediante ao curso. Tal como, os resultados obtidos foram de 2.9%, o curso de Medicina, Ciências Biológicas, 7.8%, Nutrição, 1%, Enfermagem, 2%, Administração, 1%, Sistemas de Informação, 29,4%, tendo maior representividade, Matemática, 25,5%, Letras, 1%, História, 1%, Pedagogia, 27,5%, e, Ciências da Natureza, 1%.

### Percentual dos alunos por curso

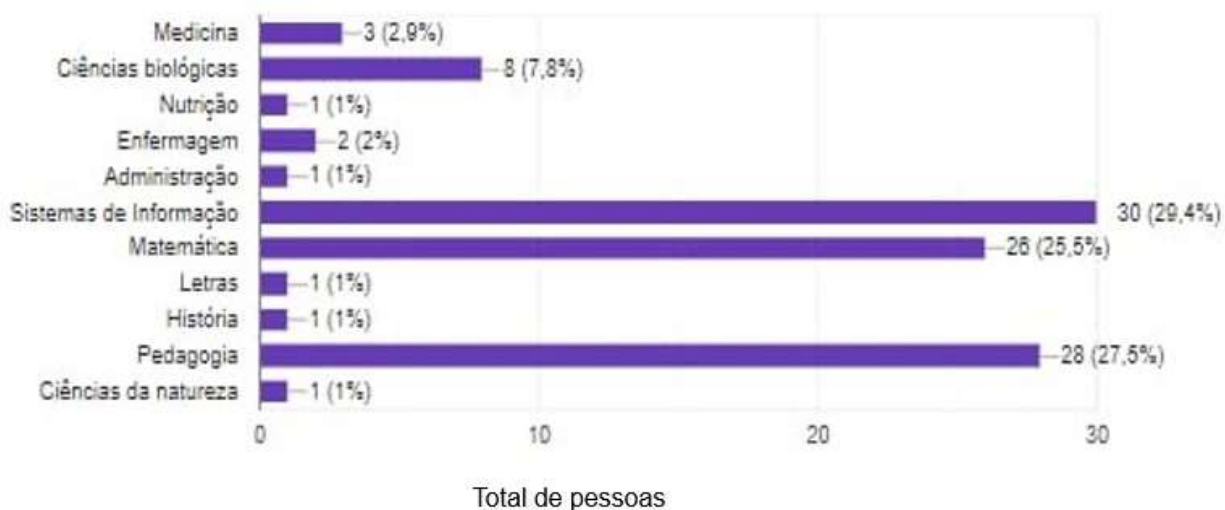
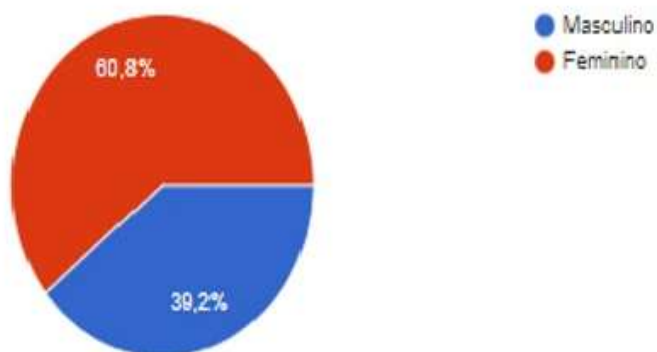


Gráfico 4: Cursos analisados

Além disso, obteve-se o Gráfico 6, onde destaca-se uma maior representividade das mulheres, totalizando um total de 60.8% e o sexo biológico masculino, representando um total de 39.2%.

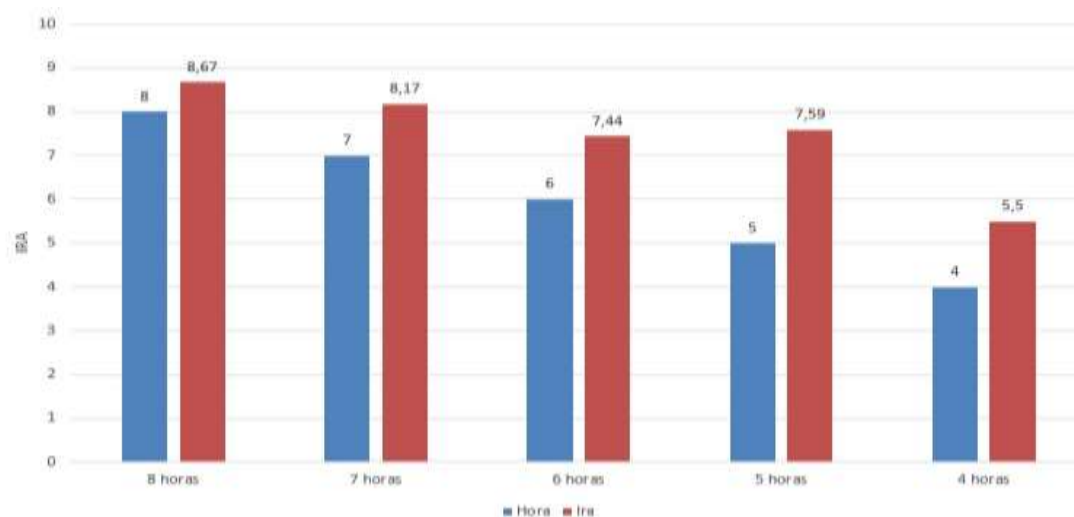
## Percentual do sexo dos entrevistados



**Gráfico 6:** sexo biológico dos indivíduos

Por meio da análise do Gráfico 7 é notório que um estudante que dorme em média 8 horas por dia, tende a ter um rendimento acadêmico melhor do que o estudante que dorme apenas 4 horas por dia, O percentual apresentado pelo gráfico foi de: IRA de 8,67 quem dorme 8 horas, IRA de 8,17 quem dorme 7 horas, IRA de 7,44 quem dorme 6 horas, IRA de 7,59 quem dorme 5 horas, IRA de 5,5 quem dorme 4 horas.

## Média do IRA por média de sono



**Gráfico 7:** Relação do IRA e Horas de sono

## Conclusão

Outrossim, com base dos dados coletados e nas análises que foram feitas, é possível afirmar que existe relação entre as horas de sono dos discentes e, por consequência, seu rendimento acadêmico. Em outras palavras, para haver vida saudável não pode ser alcançada sem as suficientes horas de sono de qualidade. Inúmeros estudos mostram os devastadores efeitos que a falta de descanso pode causar tanto no corpo quanto na mente de uma pessoa. Dessa forma, por meio da análise e abordagens dos gráficos mostrados, anteriormente, constata-se, pois, que os estudantes que descansam mais tendem a possuir resultados mais expressivos.

Concomitantemente, outro detalhe é que as amostras dos grupos continham quantidades levemente discrepantes, mas a maioria se apresentava de forma bem evidente e simplória, facilitando a formação de dados estatísticos, o que, além de influenciar nos resultados da pesquisa, contribuiu para o levantamento de estruturas que comprovassem o porquê da causa, ou seja, o aumento ou diminuição de tempo de sono e a consequência, o IRA (Índice de Rendimento Acadêmico). Dessa forma, podem haver outros fatores externos que interferem no desempenho acadêmico, mas que o descanso é o principal, o tempo de descanso (recomendado pela Organização Mundial da Saúde um total de 8 horas) é o fator principal e que influencia na realização das atividades presentes no dia a dia.

Portanto, averigua-se que o problema abordado segue o mesmo raciocínio defendido não somente pela Organização Mundial da Saúde, mas também, a pesquisa desenvolvida e abordada anteriormente que comprova que os indivíduos que tem descanso maior, possuem resultados mais elevados que os que descansam menos.