

Alunos que estudam até tarde e dormem pela manhã costumam apresentar pior desempenho acadêmico. Essa foi a conclusão de um estudo realizado nos Estados Unidos sobre os hábitos de jovens universitários

Da Redação
Com Reuters

Desista de passar noites inteiras estudando para ter melhores notas. Uma pesquisa recente com 184 estudantes universitários de Utah (Estados Unidos) mostrou que as pessoas que habitualmente vão para cama tarde — dormindo na manhã seguinte — têm uma média de notas pior do que os alunos que dormem bem e levantam mais cedo. Durante alguns meses, um grupo de pesquisadores americanos avaliou os hábitos de saúde e trabalho dos calouros da Brigham Young University. As preferências e costumes dos estudantes foram cruzados, meses depois, com as notas do final do semestre. A análise dos dados deixou claro: quanto mais os estudantes dormiam durante a manhã, mais baixas eram suas notas.

Cada hora de sono além da média, durante a semana, foi associada a uma redução de

0,13 pontos na escala de notas — que varia entre zero e quatro. Os resultados foram semelhantes para as horas extras na cama, durante o sábado e domingo. Segundo a equipe de pesquisadores, chefiadas por Mickey T. Trockel, é justamente nesse período que os estudantes põem o sono em dia.

Tomar café da manhã todos os dias também foi associado a notas mais altas. A relação entre a refeição e a média no fim do semestre não está relacionada a questões nutricionais. O fato é que, quem acorda mais cedo costuma ter tempo para tomar o café. Os dorminhocos, ao contrário, quase sempre têm de sair correndo para ir à universidade. Ter um emprego noturno, por sua vez, implicou em queda do rendimento acadêmico. Isto porque os estudantes que trabalham nesse turno têm menos tempo para estudar.

O consumo de bebidas alcoólicas foi um possível responsável pela conexão entre dormir tarde e as notas ruins. Noites de bebedeira tendem a causar ressacas e um despertar tardio no dia seguinte, sendo considerado prejudicial ao desempenho acadêmico. Os pes-

quisadores ressaltam que na Brigham Young University não é permitido consumir álcool. "O hábito de beber até o ponto de ficar de ressaca seria difícil de esconder nas residências monitoradas desta universidade", comentaram os pesquisadores. "Por isso, não podemos ter cer-

teza de que esse fator seja determinante."

O estudo realizado em Utah ainda está em fase preliminar, ou seja, são necessárias pesquisas adicionais para se chegar a qualquer conclusão definitiva. Como, por enquanto, tomar café da manhã e acordar

cedo são hábitos associados a boas notas, não custa nada tentar. Se você acha que não está indo tão bem quanto devia na escola — ou universidade — pode tentar aderir a essa rotina. Saudável para o corpo, mente e (por que não?) para seu boletim.

