



## Relação entre Sono, Qualidade de Vida E Rendimento Esportivo

**Objetivo:**

O objetivo do curso é abordar conceitos sobre a influência do sono na qualidade de vida, no exercício físico e no rendimento esportivo.

**Ementa (disciplinas obrigatórias):**

Conceitos básicos das interações entre o padrão de sono e os fatores relacionados à qualidade de vida, exercício físico e alto rendimento. Visão geral de como o sono e os distúrbios do sono podem influenciar ou ser influenciados pelo exercício físico relacionado às particularidades de diferentes populações

**Pré-requisito:**

Nível médio completo

**Público-alvo:**

Cientistas do esporte

Profissionais da área da educação física e áreas afins

Graduandos em Ciências do Esporte, Educação Física ou áreas afins

**Responsável:**

Andrea Maculano Esteves

**Diretoria de Pesquisa e Extensão**

Telefone: (19) 3701-6757

[extensao@fca.unicamp.br](mailto:extensao@fca.unicamp.br) - [www.fca.unicamp.br](http://www.fca.unicamp.br)