

IMPLICAÇÕES DA RELAÇÃO DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ COM A ROTINA DE SONO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ACADÊMICO

Dhean Lucca Alves da Silva, Sidney Guerra Reginaldo

O sono ocorre em todos os vertebrados, sendo um processo necessário à vida saudável e à qualidade de vida, além de ser importante à memória e à aprendizagem. Além disso, o sono desempenha um papel crítico na formação da memória, pois serve para consolidá-la, visto todas as evidências biofísicas do mecanismo humano sobre isso. Com base nisso, o presente trabalho pretende investigar a relação dos estudantes dos cursos de Letras, Psicologia, História, Direito e Pedagogia da Universidade Federal do Ceará (UFC) com a rotina de sono, objetivando compreender de que maneira o sono pode afetar e impactar o processo de ensino e aprendizagem, além de analisar as formas que o sono pode prejudicar e vida do aluno, visando o combate à evasão na universidade. Consoante a fundamentação teórica desse estudo, ele foi elaborado com pesquisas que visassem o estudo sobre o impacto do sono na rotina do ser humano de Björn Rasch, além de estudos semelhantes de outros autores. No que concerne à metodologia do estudo, ele foi feito por meio de uma pesquisa quali-quantitativa, de caráter hipotético dedutivo, fundamentado no determinismo monista com coleta de dados. Referente a coleta de dados, ela foi feita por meio de um questionário aplicado com os estudantes da UFC dos cursos mencionados que englobam as Ciências Sociais Aplicadas e Humanas. Com a análise de dados, foi possível perceber que 25,6% dos estudantes dormem somente 6h por dia, praticamente indo dormir entre às 23 horas e às 1 horas (59%). Nessa perspectiva, vimos que a maioria deles se sentem cansados mesmo após dormir (55,1%), muitas vezes sentindo sono enquanto estuda (37,2%). Com esses resultados, conseguimos entender também que 89,7% dos estudantes relataram que o mau sono afeta a sua saúde mental que, consequentemente, afeta a sua saúde física (75,6%) e acadêmica (73,1%), dado a importância do sono.

Palavras-chave: Sono. Aprendizagem. Estudantes.