

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

Dayane Calado Saraiva, Sidney Guerra Reginaldo

Conforme evoluímos enquanto seres humanos e espécie, determinados aspectos de nossas vidas, como nossas necessidades básicas de sobrevivência, permanecem sempre presentes. O sono se consolida como uma necessidade básica de sobrevivência e sua importância não efêmera, independe do contexto histórico que estamos inseridos e da nossa condição de vida. Ao ingressar no Ensino Superior, o indivíduo é inserido em um ambiente de altas demandas, que podem levar o discente a renunciar horas de sono para se dedicar ao estudo e ao trabalho. O presente estudo teve como objetivos investigar as implicações da relação dos estudantes da Universidade Federal do Ceará com a rotina de sono no processo de aprendizagem e desempenho acadêmico, a fim de compreender em que aspectos a rotina de sono dos discentes estava interferindo no processo de ensino e aprendizagem destes e analizar os impactos desta conjuntura no que tange à suas dimensões de aprendizagem e envolvimento com a Universidade, tendo em vista o combate à evasão. No que concerne à fundamentação teórica, o estudo embasou-se em pesquisas de cunho neurocientífico, na Teoria Crítica de Herbert Marcuse, e em estudos desenvolvidas nesse âmbito. Se trata de uma pesquisa quali-quantitativa, de caráter hipotético dedutivo, fundamentada no determinismo monista. A coleta de dados se deu por meio de um questionário aplicado dos estudantes da UFC dos cursos supracitados e de entrevistas semi-estruturadas com uma amostra dos estudantes que participaram do questionário. Após a análise dos dados foi possível constatar que apenas 19,2% dos estudantes dormem em média 8h por dia. Mais da metade se sentem exaustos mesmo após dormir. 73,1% apontaram que seu mau sono interfere no seu desempenho acadêmico. Diante disso, é possível inferir que pesquisas como essa são de demasiada importância. Urge que desenvolvamos estudos nesse âmbito a fim de que possamos interferir positivamente nas questões que atravessam essa temática e a vida dos estudantes.

Palavras-chave: Sono. Aprendizagem. Desempenho.