

IMPLICAÇÕES DA RELAÇÃO DOS ESTUDANTES DOS CURSOS DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS E HUMANAS NA UFC COM A ROTINA DE SONO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ACADÊMICO

Anabel Barreto Melo, Sidney Guerra Reginaldo

O sono é um evento no cérebro extremamente necessário para o bom funcionamento do organismo. Entretanto, tem se tornado bastante evidente que esse período de restauração muscular e cognitiva, consolidação da memória e descanso, está sendo violado pelos estudantes devido às altas demandas acadêmicas e sociais. Nesse sentido, a privação de sono pode ser um importante fator na aprendizagem dos estudantes da Universidade Federal do Ceará (UFC). O presente estudo tem como objetivo investigar a relação dos estudantes dos cursos de Ciências Sociais Aplicadas e Humanas na UFC com a sua rotina de sono e as implicações da qualidade e quantidade de sono desses estudantes, com o intuito de compreender em que dimensões a privação de sono deles pode influenciar no seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico, tendo em vista o combate à evasão. No que diz respeito a fundamentação teórica, o estudo se baseou em pesquisas de cunho neuropsicológico e pedagógico, e em estudos desenvolvidos neste âmbito. No que concerne à sua metodologia, se trata de uma pesquisa quali-quantitativa, de caráter hipotética-dedutiva e analítica-descritiva. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário aplicado com os estudantes da UFC com os cursos supracitados. Após a análise de dados foi possível constatar que 43,6% dos estudantes dormem, em média, sete horas por dia, entretanto apenas 5,1% alegou não se sentir cansado ou exausto mesmo após dormir. Além disso, 89,7% deles afirmaram que o frequente mau sono afeta sua dimensão mental. Ademais, dentre os dados colhidos, não há estudantes que acreditem não haver uma correlação entre o sono e o processo de aprendizagem e desempenho acadêmico, como também 82,1% afirmaram que o estresse no trabalho e no estudo podem vir a interferir no sono. Portanto, torna-se necessário uma investigação mais aprofundada dessa problemática para que seja possível a elaboração de intervenções que visem a permanência dos estudantes no curso.

Palavras-chave: Sono. Aprendizagem. Desempenho Acadêmico.