

IMPLICAC
O
ES DA
RELAC
A
O DOS ESTUDANTES INGRESSANTES NA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO
CEARA
COM A ROTINA DO SONO NO PROCESSO DE
APRENDIZAGEM E O DESEMPENHO
ACADE
MICO

XII Encontro de Bolsistas de Apoio a Projetos da Graduação

Dhean Lucca Alves da Silva, Sidney Guerra Reginaldo

O atual trabalho pretende continuar investigando a relação dos estudantes dos cursos de Direito, Psicologia, Pedagogia, História e Letras da Universidade Federal do Ceará (UFC) com a rotina de sono. Assim, o objetivo do estudo é compreender a forma que o sono afeta o processo de ensino-aprendizagem e, consequentemente, os outros fatores da vida dos alunos, evitando combater a evasão na Universidade. Com relação a fundamentação teórica desse estudo, ele foi elaborado com pesquisas que tratam sobre o impacto do sono no processo de ensino-aprendizagem, além da diminuição do desempenho cognitivo, tratados em estudos de autores como Björn Rasch e Tereza Paiva. Sobre a metodologia do estudo, ela foi feita por meio de uma pesquisa quali-quantitativa, para aprofundar os estudos de caráter hipotético-dedutivo, fundamentada no determinismo monista com coleta de dados. Essa coleta de dados foi feita por meio de um questionário aplicado com os estudantes da UFC dos cursos mencionados. Dessa forma, analisando os dados, em comparação com o ano passado que 25,6% dos estudantes afirmaram que dormiam somente 6 horas por dia, observou-se que essa porcentagem subiu para 43,1%, acompanhando também a porcentagem dos estudantes que dormem entre às 23 horas da noite e às uma hora da madrugada (de 59% em 2021 para 74,1% em 2022). Tais dados são preocupantes, visto que mostram que houve uma piora na qualidade do sono dos estudantes no retorno presencial. Ainda nesse sentido, temos que a maioria dos estudantes se sentem cansados mesmo após dormir (58,6%), onde somente 24,1% dos estudantes consideram a qualidade do seu sono acima da média. Dessa forma, conseguimos entender que o sono dos estudantes está prejudicado e afetando a saúde mental (84,5%) e física (77,6%), além dos que afirmaram que também afeta a vida acadêmica (73,8%).