A DISSEMINAÇÃO DO CONHECIMENTO DE CRONOBIOLOGIA AOS INGRESSANTES DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

AUTORES: Izabela Mara da Silva Zanardi (Autor), Patrícia de Souza Gomes (Autor), Larissa (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Cronobiologia, estudantes, extensão

RESUMO:
A cronobiologia é a ciência que estuda a forma em que o relógio biológico de cada indivíduo funciona diante dos ciclos ambientais, períodos diurno e noturno. Ritmo biológico é uma expressão conjunta de fatores endógenos e exógenos. O objetivo deste trabalho é difundir informações sobre as aplicabilidades da cronobiologia. Durante o ano letivo, por meio de um projeto de extensão os alunos do primeiro ano do curso de ciências biológicas são convidados a participar de explicações sobre o tema, e a partir disso, os interessados podem responder ao questionário de identificação de cronotipos. Participaram desta atividade, 60 universitários, voluntários e ingressantes do curso de Ciências Biológicas, de uma universidade pública, no ano de 2014, no período de maio a julho de 2014. Após a divulgação cientifica sobre o que é a cronobiologia bem como sua importância para a melhoria no rendimento acadêmico para a disposição familiar e social, os mesmos respondem ao questionário de identificação de cronotipos para que possam saber sobre suas características fenotípicas do ritmo biológico. Dos participantes de todas as etapas da atividade de extensão, 41,67% masculinos e 58,33% feminino. Em relação ao cronotipo, 30% moderadamente matutinos, 60% indiferentes, 6,7% moderadamente vespertinos e 3,3% definitivamente vespertinos. A grande maioria afirmou nunca ter ouvido falar do tema. Foi muito gratificante o retorno que os mesmo nos deram passado algum tempo sobre a compreensão do relógio biológico e adaptações nos horários de estudos e até mesmo no lazer. A maioria dos participantes é de cronotipos indiferentes, ou seja, tem facilidade para se adaptar bem tanto no período da manhã ou tarde, porém a falta de conhecimento sobre o tema era um fator limitante. A partir desta abordagem por meio do trabalho de extensão realizado, pôde-se disseminar e propiciar informações que melhorem a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos participantes.

Instituição de Ensino: Universidade Estadual de Maringá

ISBN: 978-85-93416-00-2