



IDENTIFICAÇÃO DOS CRONOTIPOS DOS DISCENTES DO IFRR/*CAMPUS* AMAJARI DO ANO LETIVO DE 2015

André Vinicius Lima Almeida¹, Daniele Sayuri Fujita²

1. Discente do Curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio do IFRR/*Campus* Amajari; 2. Professora do IFRR/*Campus* Amajari

Introdução

A Cronobiologia pode ser definida como o estudo sistemático das características temporais da matéria viva, em todos os seus níveis de organização, ou seja, a cronobiologia tem como objetivo compreender e explicar o tempo como um fator que organiza e estrutura os elementos biológicos, no sentido de conhecer e analisar os ritmos biológicos.

O objetivo deste trabalho é identificar o perfil cronobiológico dos discentes do IFRR/*Campus* Amajari do ano letivo de 2015, conhecer suas características cronobiológicas, bem como suas respostas adaptativas ao meio em que vivem, de modo a entender possíveis de sincronizações dos ritmos biológicos.

Metodologia

Para a determinação do tipo cronobiológico, serão entrevistados os discentes regularmente matriculados no IFRR/*Campus* Amajari. O questionário aplicado é composto por questões específicas de identificação de cronotipos (nove questões com resposta de múltipla escolha), proposto por HORNE & OSTBERG (1976) e adaptado por CARDINALLI et al. (1992), e questões de cunho avaliativo do perfil comportamental dos discentes (hábitos de estudo e de sono).

Os questionários estão sendo aplicados somente após os esclarecimentos dados pelos pesquisadores e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Resultados

Foram entrevistados até o momento 14 discentes do Curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio do IFRR/*Campus* Amajari. A amostra da

população estudada apresentava idade média de 16 anos, sendo 71,4% de indivíduos do sexo masculino e 28,6% do sexo feminino.

Os indivíduos são diferentes entre si quanto à alocação do ciclo sono/vigília nas 24 horas do dia, existindo pessoas de diferentes cronotipos. O perfil cronobiológico dos discentes pode ser observado na Figura 1. A maioria dos entrevistados (50%) foi identificada como tendo cronotipo intermediário, 35,6% como moderadamente matutinas, 7,1% definitivamente matutinas e 7,1% moderadamente vespertinas. Em suma, podemos considerar que 42,9% dos discentes entrevistados eram matutinos, ou seja, aqueles que apresentam melhor desempenho de suas atividades cotidianas pela manhã, 50% intermediários, pois possuem ampla flexibilidade de horário para executar as atividades do dia-a-dia, e 7,1% vespertinos por apresentarem melhor disposição para realizar os afazeres no período da tarde ou à noite.

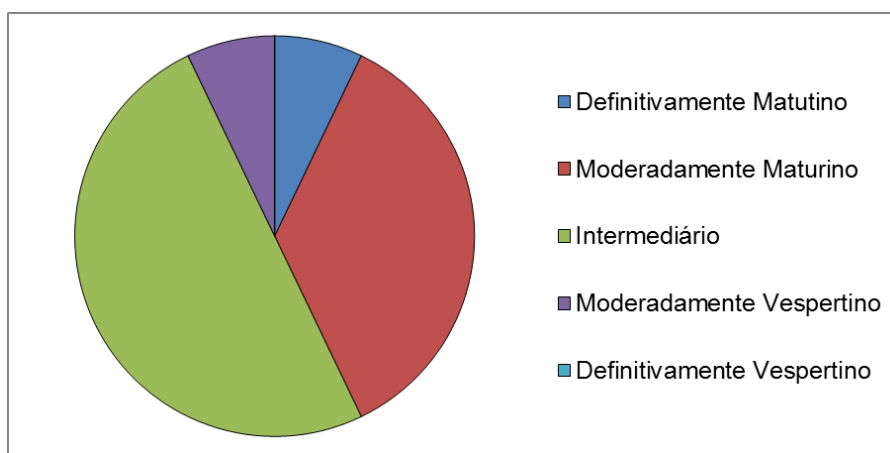


Figura 1. Distribuição percentual da avaliação do tipo cronobiológico dos discentes do IFRR/Campus Amajari.

Considerações

Com base nos resultados atuais observou-se entre os discentes entrevistados do IFRR/Campus Amajari o predomínio do cronotipo intermediário.