

11º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

RITMOS BIOLÓGICOS: EM CASA, NO TRABALHO E NA ESCOLA

Sumiko Massago¹

Débora de Mello Gonçalves Sant'Ana²

Sônia Trannin de Mello³

Karen Mello Silva⁴

Marco Antônio Sant'Ana⁵

Larissa Renata de Oliveira-Bianchi⁶

Marcílio Hubner de Miranda Neto (coordenador)³

A Cronobiologia é a ciência que estuda os ritmos biológicos dos seres vivos em todos os seus níveis organizacionais. Estes ritmos são geneticamente determinados, mas, podem ser modulados por variações ambientais, como o ciclo claro/escuro e estações do ano. Também sofrem a influência da atividade física, alimentação e do estilo de vida imposto pela sociedade atual, tais como horários escolares, de trabalho, e de lazer. O principal ritmo para o ser humano é o circadiano, que é sincronizado especialmente pela oscilação da luz nos períodos de claro e escuro do dia. Além dos fatores apresentados acima, existem diferenças nos ritmos endógenos entre indivíduos, que podem ser agrupados nos chamados cronotipos. Indivíduos de cronotipos diferentes apresentam oscilações comportamentais e de preferências para alocar suas atividades ao longo do dia. Diante do exposto percebe-se que pode existir incompatibilidade entre as atividades sociais desenvolvidas pelo indivíduo e seu cronotipo. Esta incompatibilidade pode levar a uma má adaptação e alteração dos ritmos biológicos podendo resultar em distúrbios de funções orgânicas ou mentais. O presente projeto tem por objetivo manter no MUDI um espaço voltado a popularização de conhecimentos de cronobiologia, bem como realizar palestras em escolas e empresas alertando sobre formas de organizar os turnos de atividades de maneira a obter o melhor rendimento com menor desgaste físico e mental. O desajuste entre os ritmos biológicos e as atividades de trabalho ou estudo é considerado uma síndrome de má-adaptação e pode resultar em doenças físicas e mentais. Foram desenvolvidas diferentes ações educativas visando a divulgação deste conhecimento entre o público em geral. Dentre as ações desenvolvidas destaca-se a Publicação de três textos no Blog do MUDI, com o acesso e leitura de cerca de 200 pessoas em cada um deles. Também foi desenvolvido um evento voltado a 48 docentes da educação básica no segundo semestre de 2012. Em agosto de 2013 será realizado um evento voltado a 200 professores da Educação Básica sobre o referido tema e outro para 40 professores da região de Ivaiporã. Concluiu-se que o tema é bastante aceito por todos os envolvidos em cursos e eventos, porém ainda é preciso ampliar esta divulgação de modo a tornar realmente popularização deste conhecimento.

¹ Estudante de Geografia da UEM. Bolsista de Extensão.

² Professora Doutora. Departamento de Ciências Morfológicas.

³ Professora Doutora. Departamento de Ciências Morfológicas.

⁴ Estudante de Farmácia da UEM. Bolsista de PIBIC – AF.

⁵ Professor Mestre. Departamento de Educação Física. Campus Regional de Ivaiporã.

⁶ Professor Doutor. Departamento de Ciências Morfológicas.



Palavras-chave: Cronobiologia; ritmos biológicos.

Área temática: Direitos Humanos e Justiça.

Coordenador(a) do projeto: Marcílio Hubner de Miranda Neto.
hubnermar@gmail.com. Departamento de Ciências Morfológicas. UEM. Projeto:

Processo nº: 14608/2011. Ritmos Biológicos: Em casa, no trabalho e na escola.