



# Fatores Associados à Qualidade do Sono entre Docentes de uma Instituição de Ensino Superior na Bahia

Adrielle Oliveira Santiago<sup>1</sup>, Irla Winnie da Silva Santos<sup>1</sup>, Mayana Silva Carneiro<sup>1</sup>, Samira Abreu<sup>1</sup>, Debora Ramos<sup>2</sup>, Karoline Oliveira<sup>2</sup>, Tânia Maria de Araújo<sup>3</sup>, Paloma Pinho de Souza<sup>4</sup>, Iracema Lua<sup>3</sup>

1. Discentes, Curso Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana

2. Doutoranda, Programa de pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Feira de Santana

3. Docentes, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana

4. Docente, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

**Palavras chave:** Estilo de vida; docentes universitários; fatores sociodemográficos; qualidade do sono; trabalho.

## INTRODUÇÃO

O sono refere-se a um processo fisiológico que se divide em pequenos intervalos cíclicos de repouso e atividade cerebral, que envolve diversos processos importantes, como a eliminação de substâncias neurotóxicas, a exemplo da B-Amilóide, proteína associada ao surgimento do Alzheimer (Jessen *et al.*, 2015). Assim, nota-se que o sono é um pilar fundamental na qualidade de vida dos indivíduos (Clares *et al.*, 2012). Visto isso, este projeto visa apresentar fatores que alteram a qualidade do sono de docentes universitários. O trabalho se justifica na investigação das variáveis responsáveis pelo evento, a fim de servir como auxílio para a proposição de intervenções adequadas.

**Objetivo:** Identificar fatores associados à dificuldade na qualidade do sono de docentes de uma universidade do interior baiano no ano de 2023.

## MÉTODOS

Estudo transversal de caráter exploratório e descritivo, com amostra por conveniência, composta por 287 docentes de uma universidade estadual no interior da Bahia. Os dados foram coletados em 2023, por um inquérito online do tipo *Websurvey*, através do preenchimento de um formulário na plataforma REDCap. A variável dependente foi a qualidade do sono, avaliada pelo instrumento *Mini-Sleep Questionnaire (MSQ)*, sendo considerado “sono com alguma dificuldade” participantes que obtiveram mais do que 25 pontos. Tratando-se das variáveis independentes foram analisadas os fatores sociodemográficos, hábitos pessoais e impactos pandêmicos. Em relação à análise dos dados, foi feita uma apresentação das variáveis em frequência absoluta e relativa, além de realizar uma análise bivariada para estimar as razões de prevalência (RP) para cada variável independente.

## RESULTADOS

Observou-se, que 68,05% dos docentes apresentaram a qualidade do sono dificultada. Na tabela 1, nota-se que aqueles que não praticam atividade de lazer possuem 1,53 vezes mais probabilidade de ter má qualidade do sono quando comparado àqueles que praticam. Além disso, ser do sexo feminino (RP=1,11), consumir bebidas alcoólicas (RP=1,04) e possuir maior demanda trabalhista (RP=1,21) também são associados à esse desfecho. Em contrapartida, encontrou-se nos docentes que não moram na cidade em que lecionam (RP=0,95) e que possuem filhos (RP=0,94) menor probabilidade de ter distúrbios do sono quando comparados, respectivamente, àqueles que residem na cidade em que lecionam e que não possuem filhos (Tabela 1).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo revelou que a qualidade de sono dos docentes universitários é influenciada por diversos fatores, como a ausência de atividades de lazer, ser do sexo feminino, consumo de bebidas alcólicas e alta demanda trabalhista. Esses fatores destacam a necessidade de intervenções focadas na melhoria da qualidade de vida dos professores, por meio da orientação de políticas públicas que visem a promoção de hábitos saudáveis e melhores condições de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- CLARES, J. W. B. *et al.* Sleep and rest needs of seniors: a study grounded in the work of Henderson. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 25, n. spe1, p. 54–59, 2012.
- JESSEN, N. A. *et al.* The Glymphatic System: A Beginner's Guide. *Neurochemical research*, v. 40, n. 12, p. 2583-2599, 2015.

**Tabela 1** - Prevalência de fatores associados à qualidade do sono dificultada em docentes de uma universidade do interior baiano, considerando variáveis independentes, no ano de 2023.

Variáveis	Total	Qualidade do sono dificultada		RP
		Sim n(%)	Não n(%)	
<b>Sociodemográficas</b>				
<b>Sexo</b>				
Masculino	115 (40,07%)	71 (63,96%)	40 (36,04%)	1
Feminino	172 (59,93%)	110 (70,97%)	45 (29,03%)	1,11
<b>Idade</b>				
≤39 anos	45 (15,90%)	34 (79,07%)	9 (20,93%)	1
≥40 anos	238 (84,10%)	146 (66,36%)	74 (33,64%)	0,84
<b>Tem filhos</b>				
Não	94 (32,87%)	62 (70,45%)	26 (29,54%)	1
Sim	192 (67,13%)	119 (66,85%)	59 (33,15%)	0,94
<b>Mora na mesma cidade que ensina?</b>				
Sim	184 (69,70%)	53 (69,02%)	27 (30,98%)	1
Não	80 (30,30%)	127 (66,25%)	57 (33,75%)	0,95
<b>Hábitos de vida</b>				
<b>Práticas de atividade de lazer</b>				
Sim	184 (66,91%)	103 (57,86%)	75 (42,13%)	1
Não	91 (33,09%)	76 (88,37%)	10 (11,63%)	1,53
<b>Frequência das atividades físicas</b>				
Consegue realizar	184 (66,67%)	112 (63,28%)	65 (36,72%)	1
Não consegue realizar	92 (33,33%)	68 (77,27%)	20 (22,73%)	1,22
<b>Consumo de bebidas alcoólicas</b>				
Não	154 (54%)	80 (66,67%)	40 (33,33%)	1
Sim	121 (44%)	100 (69,44%)	44 (30,55%)	1,04
<b>Sobrecarga doméstica em tercis</b>				
Baixa	93 (35,09%)	59 (67,82%)	28 (32,18%)	1
Média e alta	172 (64,91%)	115 (69,28%)	51 (30,72%)	1,02
<b>Relacionadas a Pandemia</b>				
<b>Ocorrência de óbito de pessoas próximas durante a pandemia</b>				
Não	93 (34,96%)	58 (62,36%)	35 (37,63%)	1
Sim	173 (65,04%)	123 (72,10%)	50 (28,90%)	1,16
<b>Mudanças que alteraram a percepção sobre a docência</b>				
Não	232 (81,40%)	142 (64,84%)	77 (35,16%)	1
Sim	53 (18,60%)	38 (82,61%)	8 (17,39%)	1,27
<b>Do Trabalho</b>				
<b>Outro vínculo empregatício</b>				
Não	241 (85,46%)	151 (68,02%)	71 (31,98%)	1
Sim	41 (15,54%)	29 (72,5%)	11 (27,5%)	1,06
<b>Vínculo com a instituição</b>				
REDA/ Contrato temporário				
	21 (7,32%)	17 (80,95%)	4 (19,05%)	1
Efetivo				
	244 (85,02%)	163 (66,80%)	81 (33,20%)	0,82
<b>Carga horária de trabalho docente</b>				
20 a 40 horas	95 (37,71%)	67 (70,53%)	28 (29,47%)	1
<b>Dedicação exclusiva</b>				
	171 (64,28%)	114 (66,67%)	57 (33,33%)	0,94
<b>Relação do volume das demandas do trabalho e tempo para atendê-las</b>				
Suficiente	87 (33,46%)	52 (59,77%)	35 (40,23%)	1
Insuficiente	173 (66,54%)	124 (72,25%)	48 (27,74%)	1,21

Fonte: Dados da pesquisa “Trabalho docente e saúde em tempos de pandemia (Fase 2-2023)”.