



# QUALIDADE DE SONO PREJUDICADA ENTRE DOCENTES DE UNIVERSIDADE DA BAHIA: UM ESTUDO TRANSVERSAL EM CENÁRIO PÓS-PANDEMIA

Caio Pinheiro da Silva<sup>1</sup>, Fátima Vitória Diogo Batista<sup>1</sup>, Maria Luiza dos Santos Almeida<sup>1</sup>, Tânia Maria de Araújo<sup>2</sup>, Paloma Pinho de Souza<sup>4</sup>, Debora Ramos<sup>3</sup>, Karoline Oliveira<sup>1</sup>, Iracema Lua<sup>2</sup>

1. Discentes, Curso Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana  
2. Docentes, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana  
3. Doutoranda, Programa de pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Feira de Santana  
4. Docente, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

**Palavras-chaves:** Qualidade do sono; Docentes; Fatores de Risco.

## INTRODUÇÃO

O sono é vital para a saúde física e mental, regulando funções como reparos celulares e memória. A privação de sono prejudica essas funções, causando problemas de concentração, humor e estresse<sup>1,2</sup>. Professores/as de ensino superior enfrentam longas jornadas e pressões que afetam a qualidade do sono, levando a insatisfação no trabalho, problemas de saúde mental e absenteísmo<sup>3,4</sup>. Dada a importância do sono para a saúde dos docentes, o objetivo deste estudo foi estimar a prevalência da qualidade de sono prejudicada entre docentes de uma universidade federal no interior do estado da Bahia e identificar fatores associados<sup>5</sup>.

## MÉTODOS

Trata-se de estudo transversal exploratório e descritivo. Com dados amostrais de 167 docentes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), coletados por meio de questionário on-line (plataforma REDcap) em 2023. A variável dependente foi a qualidade de sono, avaliada pelo instrumento Mini-Sleep Questionnaire (MSQ), sendo considerado “qualidade de sono prejudicada” aqueles que obtiveram mais que 25 pontos do escore somatório. As variáveis independentes avaliadas foram características sociodemográficas, hábitos de vida e fatores relacionados à pandemia (Tabela 1). Para caracterização da amostra foram utilizadas frequências absoluta e relativas. Para estimar as associações foram calculadas as prevalências por estratos das variáveis e razões de prevalências (RP).

## RESULTADOS

A amostra de docentes foi composta em sua maioria por mulheres (64%), não negros/as (53%), com 40 anos ou mais de idade (84%), com companheiro/a (78%), com até dois filhos (93%). Quanto as características ocupacionais, 55% moram na mesma cidade, 61% tinham 10 anos ou mais na instituição, com vínculo efetivo (94%) e único (93%), com mais 40 horas de regime de trabalho (97%) e referem tempo insuficiente para atender as demandas do trabalho (77%) (Tabela 1).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas e ocupacionais de docentes de uma universidade no interior da Bahia, de acordo com variáveis independentes, no ano de 2023.

Variáveis sociodemográficas	n	%
<b>Gênero dicotomizado</b>		
Masculino	60	36%
Feminino	106	64%
<b>Raça</b>		
Não Negros	88	53%
Negros	78	47%
<b>Idade</b>		
20 a 39 anos	27	16%
Igual ou maior que 40 anos	127	84%
<b>Situação Conjugal</b>		
Sem companheiro	36	22%
Com companheiro	128	78%
<b>Filhos</b>		
Não	64	39%
Sim	101	61%
<b>Número de filhos</b>		
Até dois filhos	85	93%
Mais que dois filhos	6	7%
<b>Mora na mesma cidade que ensina</b>		
Não	75	45%
Sim	92	55%
<b>Variáveis ocupacionais</b>		
<b>Tempo de trabalho na instituição</b>		
<10 anos	65	39%
≥10 anos	101	61%
<b>Outro vínculo</b>		
Não	155	93%
Sim	11	7%
<b>Volume de demandas e tempo para atendê-las</b>		
Volume de demanda ou tempo disponível são satisfatórios	38	23%
Volume de demandas elevado e tempo insuficiente	128	77%
<b>Vínculo com a instituição</b>		
Efetivo	157	94%
Não efetivo	10	6%
<b>Carga horária de trabalho</b>		
20 horas	5	3%
40 horas ou mais	162	97%
<b>Titulação máxima</b>		
Graduação ao Mestrado	23	14%
Doutorado ao Pós-Doutorado	144	86%
<b>Hábitos de vida</b>		
<b>Prática atividade de lazer</b>		
Sim	98	61%
Não	63	39%
<b>Quantas vezes teve diagnóstico de COVID-19</b>		
Nenhuma	47	29%
1 ou mais vezes	114	71%

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

Foi estimada prevalência de 74,36% de qualidade de sono prejudicada entre os/as docentes universitários/as, com associação com o sexo feminino (RP: 1,12), não praticar atividades de lazer (RP: 1,17), 40 horas ou mais de trabalho (RP: 1,89), tempo insuficiente para as demandas (RP: 1,34), e ter doutorado ou pós-doutorado (RP: 1,13), corroborando com a literatura<sup>6</sup>. Por outro lado, os docentes que possuem outro vínculo empregatício (RP: 0,84), com filhos (RP: 0,95), mais que dois filhos (RP: 0,91), e diagnosticado de COVID-19 (RP: 0,92) demonstraram menor frequência de qualidade do sono prejudicada (Tabela 2).

**Tabela 2 -** Prevalência de qualidade do sono prejudicada em docentes de universidade federal, segundo características sociodemográficas e ocupacionais, Bahia, 2023.

Variáveis	Qualidade do sono dificultada		RP
	Sim n(%)	Não n(%)	
<b>Variáveis sociodemográficas</b>			
<b>Gênero dicotomizado</b>			
Masculino	40 (68,96%)	18 (32,04%)	1
Feminino	75 (77,32%)	22 (22,68%)	1,12
<b>Raça</b>			
Não Negros	100 (74,65%)	34 (25,35%)	1
Negros	16 (72,72%)	6 (27,29%)	0,97
<b>Idade</b>			
20 a 39 anos	20 (74,07%)	7 (25,93%)	1
Igual ou maior que 40 anos	94 (74,01)	33 (25,99%)	0,89
<b>Situação conjugal</b>			
Com companheiro	80 (74,07%)	28 (25,99%)	1
Sem companheiro	36 (75,00%)	12 (25,00%)	1,01
<b>Filhos</b>			
Não	48 (76,19%)	15 (23,81%)	1
Sim	67 (72,83%)	25 (27,17%)	0,95
<b>Número de filhos</b>			
Até dois filhos	58 (73,42%)	21 (26,58%)	1
Mais que dois filhos	4 (66,66%)	2 (33,34%)	0,91
<b>Mora na mesma cidade que ensina</b>			
Não	50 (73,53%)	18 (26,47%)	1
Sim	66 (75,00%)	22 (25,00%)	1,02
<b>Variáveis ocupacionais</b>			
<b>Tempo de trabalho na instituição</b>			
<10 anos	46 (74,19%)	16 (25,81%)	1
≥10 anos	70 (74,47%)	24 (25,53%)	1
<b>Outro vínculo</b>			
Não	109 (75,69%)	35 (24,31%)	1
Sim	7 (63,64%)	4 (36,36%)	0,84
<b>Volume de demandas e tempo para atendê-las</b>			
Volume de demanda ou tempo disponível são satisfatórios	20 (58,82%)	14 (41,18%)	1
Volume de demandas elevado e tempo insuficiente	96 (78,69%)	26 (21,31%)	1,34
<b>Vínculo com a instituição</b>			
Efetivo	108 (73,97%)	38 (26,03%)	1
Não efetivo	8 (80,00%)	2 (20,00%)	1,08
<b>Carga horária de trabalho</b>			
20 horas	2 (40,00%)	3 (60,00%)	1
40 horas ou mais	114 (75,50%)	37 (24,20%)	1,89
<b>Titulação máxima</b>			
Graduação ao mestrado	14 (66,66%)	7 (33,34%)	1
Doutorado ao Pós-Doutorado	102 (75,55%)	33 (24,45%)	1,13
<b>Hábitos de vida</b>			
<b>Prática atividade de lazer</b>			
Sim	67 (69,80%)	29 (30,20%)	1
Não	49 (81,66%)	11 (18,34%)	1,17
<b>Quantas vezes teve diagnóstico de COVID-19</b>			
Nenhuma	37 (78,72%)	10 (21,28%)	1
1 ou mais vezes	78 (72,22%)	30 (27,78%)	0,92

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

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo revelou que a qualidade do sono dos docentes universitários é influenciada por diversos fatores, incluindo a ausência de atividades de lazer, ser do sexo feminino e a alta demanda trabalhista, com destaque para a elevada carga horária e insuficiência de tempo, o que corrobora outros achados<sup>4</sup>. Ressalta-se a necessidade de intervenções voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos/as docentes, com inclusão de políticas públicas que promovam hábitos saudáveis e melhores condições de trabalho. As universidades públicas devem implementar programas que proporcionem suporte e cuidado contínuo aos docentes.

## REFERÊNCIAS

- CREPALDI, Tânia Oliveira Mendes; DE JESUS CARVALHAIS, José Domingos. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020.
- BORGES, Maurilo Aparecido; ALVES, Débora Almeida Galdino; GUIMARÃES, Laiz Helena de Castro Toledo. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*, v. 29, p. 1-16, 2021.
- DE CARVALHO MELO, Isabella Cristina et al. Avaliação da qualidade de vida dos docentes em instituição pública de ensino superior pelo Whoqol-bref: um estudo transversal. *HU Revista*, v. 49, p. 1-9, 2023.
- FREITAS, Aline Macedo Carvalho et al. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Revista Brasileira de saúde ocupacional*, v. 46, p. e2, 2021.
- FURLAN, Cristine da Silva et al. Qualidade do sono de docentes universitários no contexto da pandemia da COVID-19. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v.5, n.2, 2022.