

AVALIAÇÃO DO SONO DOS SERVIDORES TÉCNICO ADMINISTRATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA FEDERAL

Lucas Caniçali Woll Fernandes¹ (IC), Felipe Pereira Rocha (PQ)¹

Universidade Federal de Itajubá – Campus Itabira.

Palavras-chave: Cronotipo. qualidade do sono. servidores públicos. sono. universidade.

Introdução

Dormir é necessário para o funcionamento do corpo humano. É um evento neurológico restaurador que, quando realizado com qualidade, auxilia na manutenção de uma boa vigília. Por outro lado, um sono de baixa qualidade pode impactar negativamente a cognição, o comportamento e a função psicomotora, além de elevar os níveis de estresse, fadiga e dor. A qualidade do sono é essencial para a saúde e o desempenho dos trabalhadores, e sua ausência impacta diretamente as funções cognitivas, psicomotoras e emocionais, essenciais para a eficiência no ambiente de trabalho. Os servidores administrativos das instituições públicas desempenham um papel essencial no funcionamento cotidiano das universidades federais, lidando com uma série de responsabilidades administrativas, acadêmicas e técnicas que garantem o andamento das atividades educacionais e operacionais. No entanto, o ambiente de trabalho pode ser desafiador, com cargas horárias extensas, pressões institucionais e demandas múltiplas, que muitas vezes afetam a saúde física e mental desses trabalhadores. Essas condições podem ser um fator de risco para o surgimento de distúrbios do sono, uma vez que o estresse ocupacional, o excesso de trabalho e a falta de um equilíbrio entre vida profissional e pessoal contribuem diretamente para a baixa qualidade do sono. O estudo destaca que o cronotipo dos SAP influencia a qualidade do sono e, conseqüentemente, sua adaptação aos horários de trabalho. Servidores com cronotipo vespertino, por exemplo, tendem a ter pior qualidade de sono ao tentarem se adaptar a horários matutinos, situação que pode afetar sua motivação e desempenho ao longo do dia. Estudos voltados para a saúde dos servidores públicos têm evidenciado que esses profissionais estão particularmente vulneráveis a problemas relacionados ao sono. As peculiaridades do setor público, como as exigências burocráticas, o ritmo acelerado e a pressão por produtividade em ambientes com recursos limitados, tornam essa população um grupo de interesse para pesquisas voltadas à promoção de saúde no trabalho. Compreender como as dinâmicas laborais impactam a qualidade do sono desses trabalhadores é crucial para a formulação de políticas e intervenções que busquem melhorar tanto a qualidade de

vida quanto o desempenho profissional no setor público. Poucos estudos investigaram a associação entre qualidade do sono e trabalhadores públicos. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade do sono de servidores administrativos públicos de uma universidade brasileira, a fim de sugerir possíveis caminhos para um melhor desempenho no trabalho. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade do sono de servidores administrativos públicos de uma universidade brasileira, a fim de sugerir possíveis caminhos para um melhor desempenho no trabalho.

Metodologia

Foi realizado um estudo transversal, analítico, descritivo com abordagem quantitativa. A pesquisa contou com a participação de 50 servidores técnico-administrativos de uma universidade pública federal, onde todos os questionários foram preenchidos de forma individual por cada servidor. Foram aplicados os questionários sociodemográficos, PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), MEQ (Questionário de Matutividade-Vespertinidade) e a Escala de Sonolência Epworth (ESE). Para o tratamento e análise dos dados coletados na pesquisa, os dados foram inicialmente organizados e tabulados no Microsoft Excel versão 16.0, onde as informações dos questionários foram inseridas manualmente em planilhas estruturadas. Em seguida, os dados foram transferidos para o software JAMOV versão 2.5.5 para tabulação e codificação das variáveis, categorizando as respostas e preparando-as para análise estatística. A análise incluiu a aplicação de testes de correlação e a criação de gráficos e tabelas, sob supervisão do professor orientador, assegurando a adequação dos métodos utilizados. Finalmente, as tabelas resumiram os principais resultados, incluindo as características sociodemográficas dos participantes e as correlações observadas entre as variáveis analisadas.

Resultados e discussão

A Tabela 1 apresenta uma análise sociodemográfica dos SAP, mostrando que 54% são homens e 46% mulheres, com idade média de 48 anos. A maioria tem renda familiar superior a 6000 reais e 80% possuem escolaridade acima do ensino superior completo. Além disso, 64% são casados e 72% têm mais de 4 anos de experiência, 96% trabalham em período integral, 74% não fumam, e 88% consomem cafeína diariamente. Quanto ao índice de massa corporal, 44% estão com peso normal, 42% com sobrepeso e 12% com obesidade. Os resultados revelaram que 52% dos servidores possuem cronotipo matutino moderado, com uma média de 60.46 e um desvio padrão de 11.25. Aparentemente os servidores entrevistados, de acordo com seus cronotipos, não tem problema em acordar cedo para irem trabalhar e suas características não parecem

interferir na qualidade do sono em geral. A maioria dos servidores não se enquadra como sonolência excessiva e apenas 30% dos participantes se enquadram com alta probabilidade de sonolência excessiva, com uma média de 8.24 e um desvio padrão de 3.93. Foi observado que 56% dos participantes apresentaram má qualidade do sono por exibirem escores maiores que 5 no questionário, de acordo com o PSQI, portanto, a maioria dos servidores atualmente tem uma qualidade de sono insatisfatória, com uma média de 6.42 e um desvio padrão de 2.85. Foi observada uma correlação negativa significativa entre o PSQI e o MEQ, através do teste de correlação de Spearman ($\rho = -0.34$, $p = 0.015$), indicando que indivíduos com pior qualidade de sono tendem a ser mais vespertinos. Além disso, servidores mais velhos demonstraram maior tendência a serem matutinos, baseado na correlação positiva significativa entre esses fatores através do teste de Pearson ($r = 0.34$, $p = 0.017$).

Tabela 1 – Características sociodemográficas e de média e desvio-padrão dos questionários dos SAP de Itabira - MG, (n=50), 2024.

Variável	N	(%)
Sexo		
Masculino	27	54,0
Feminino	23	46,0
Faixa Etária		
De 25 a 35 anos	11	22,0
De 36 a 59 anos	27	54,0
60 ou mais	11	22,0
Não respondeu	1	2,0
Renda		
Até R\$ 3.000,00	3	6,0
De R\$ 3.001,00 a R\$ 6.000,00	9	18,0
De R\$ 6.000,00 a R\$ 9.000,00	15	30,0
Mais de R\$ 9.000,00	20	40,0
Não respondeu	3	6,0
Escolaridade		
Ensino médio incompleto	3	6,0
Ensino médio completo	3	6,0
Ensino técnico incompleto	2	4,0
Ensino técnico completo	2	4,0
Ensino superior completo	26	52,0
Mestrado completo	14	28,0

Variável	N	(%)
Estado Civil		
Solteiro	13	26,0
Casada	32	64,0
Separado	4	8,0
Não respondeu	1	2,0
Tempo de Experiência		
Menos de 6 meses	1	2,0
De 6 meses a 1 ano	4	8,0
De 1 a 2 anos	4	8,0
De 2 a 3 anos	2	4,0
De 3 a 4 anos	3	6,0
Mais de 4 anos	36	72,0
Turno		
Manhã	1	2,0
Tarde	1	2,0
Integral	48	96,0
Tabagismo		
Fuma	3	6,0
Já fumou, mas não fuma mais	10	20,0
Não fuma	37	74,0
Café		
Toma café	44	88,0
Não toma café	6	12,0
IMC		
Normal	22	44,0
Sobrepeso	21	42,0
Obesidade	6	12,0
Não respondeu	1	2,0
Variável	Média	Desvio-padrão
PSQI	6,42	2,85
MEQ-SA	60,46	11,25
ESS-BR	8,24	3,93

Tabela 2 – Classificação de matutinitade-vespertinidade dos SAP de Itabira - MG, (n=50), 2024.

MEQ-SA	N	(%)
Definitivamente vespertino	2	4,0
Vespertino moderado	1	2,0
Intermediário	12	24,0
Matutino moderado	26	52,0
Definitivamente matutino	9	18,0

Tabela 3 – Classificação de sonolência excessiva diurna e do índice de qualidade do sono de Pittsburgh dos SAP de Itabira - MG, (n=50), 2024.

ESS-BR	N	(%)
Não se enquadra como Sonolência Excessiva	35	70,0
Alta probabilidade de Sonolência Excessiva	15	30,0
PSQUI	N	(%)
Má qualidade do sono	28	56,0
Boa qualidade do sono	22	44,0

Tabela 4 – Teste de correlação entre MEQ-SA e PSQI, 2024.

		PSQI
MEQ-SA	Rho de Spearman	-0.342*
	p-value	0.015

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** < .001

Tabela 5 – Teste de Correlação entre MEQ-SA e idade, 2024.

		Idade
MEQ-SA	R de Pearson	0.336*
	p-value	0.017

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** < .001

Conclusões

Os resultados evidenciaram que a população estudada é bem dividida entre homens e mulheres, com uma idade média de 48 anos, renda familiar superior a 6000 reais (70%), grau de escolaridade acima de ensino superior completo (80%), praticamente todos os SAP trabalham em período integral (96%), se declararam não fumantes (74%) e quanto ao consumo de café (84%) fazem ingestão diária. Esses dados apontam que essa população é de certa forma predominantemente homogênea. Nossos resultados sugerem que a maioria dos SAP são do tipo matinal moderado (52%), o que indica que os servidores entrevistados de acordo com seus cronotipos em sua maioria, não tem problema em acordar cedo para irem trabalhar, suas características não parecem interferir na qualidade do sono na relação com o acordar para ir ao trabalho. É importante ressaltar que os SAP (56%) têm má qualidade de sono, o que evidencia que a população estudada se encontra com o sono insatisfatório, o que afeta a qualidade de vida dos servidores e pode até afetar no desempenho do seu trabalho. Portanto é importante ressaltar que a adoção de novos hábitos e a prática da higiene do sono são fundamentais para a prevenção e o controle de doenças do sono, além de ajudar a evitar o esgotamento emocional. Além disso, quanto maior o escore do PSQI

(má qualidade de sono), menor é o escore do MEQ (indivíduos vespertinos), explicitando a relação direta entre indivíduos que têm dificuldade de acordar cedo com uma pior qualidade do sono e o teste de correlação de Pearson indica que os SAP com maior idade têm maior probabilidade de serem do tipo matutino, evidenciando a relação do avanço da idade com e o estilo do seu cronotipo. Esses profissionais lidam frequentemente com altas cargas de trabalho, horários rígidos e em alguns casos sobrecarga de tarefas administrativas. A necessidade de manter o funcionamento eficiente da universidade, somada à pressão institucional e à falta de flexibilidade nos horários, pode contribuir para o aumento do estresse e, conseqüentemente, prejudicar a qualidade do sono. Além disso, as exigências de produtividade em um ambiente com recursos limitados e a pouca autonomia na organização das demandas diárias são fatores que podem desencadear distúrbios do sono. Assim, fica evidente que, além de questões pessoais, os fatores organizacionais também desempenham um papel importante na saúde e bem-estar dos servidores.

A qualidade do sono desempenha um papel fundamental na saúde e no desempenho diário dos indivíduos. Neste contexto, os distúrbios do sono podem representar um desafio significativo, afetando não só a saúde física e mental, mas também a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores. Essa pesquisa foi de suma importância para caracterizar e evidenciar esses problemas nesse contexto, onde poucos estudos investigaram a associação entre qualidade do sono e trabalhadores públicos.

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer ao professor Dr. Felipe Pereira Rocha pela vaga na iniciação científica, por orientar e compartilhar seus conhecimentos, além do tempo investido no projeto e dedicação para sanar todas as dúvidas encontradas no processo. Aos servidores técnico administrativos da universidade, que aceitaram participar do projeto dispondo de seu tempo e de suas informações para o desenvolvimento e melhoria da pesquisa. A Universidade Federal de Itajubá - Campus Itabira através do programa institucional de bolsas de iniciação científica - PIBIC Unifei pelo incentivo financeiro que foi fundamental para a realização do projeto de pesquisa intitulado "AVALIAÇÃO DO SONO DOS SERVIDORES TÉCNICO ADMINISTRATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA FEDERAL". Agradeço imensamente a minha família pela confiança depositada em mim e pela estrutura investida durante esses anos.

Referências

ADAMS, R. D.; VICTOR, M.; ROPPER, A. H. **Neurologia:**

o sono e suas anormalidades. Rio de Janeiro: McGraw–Hill, 2000.

BERTOLAZI, A. N. et al. **Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil.** *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 35, n. 9, p. 877–883, set. 2009.

BUYSSE, D. J.; REYNOLDS, C. F. 3rd; MONK, T. H.; BERMAN, S. R.; KUPFER, D. J. **The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research.** *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, maio 1989. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.

FARIA, R. M. O.; LEITE, I. C. G.; SILVA, G. A. **O sentido da relação trabalho e saúde: para os assistentes em administração de uma universidade pública federal no estado de Minas Gerais.** *Physis*, v. 27, n. 3, p. 541-559, 2017. DOI: 10.1590/0104-070720170003541.

FREITAS, A. M. C.; ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S.; SOUSA, C. C.; OLIVEIRA, P. C. S.; SOUZA, F. O. **Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, p. e2, 2021.

GODINHO, M. R. et al. **Fatores associados à qualidade do sono dos trabalhadores técnico-administrativos em educação de uma universidade pública.** *Revista de Medicina e Saúde de Brasília*, v. 6, n. 3, 2017.

HORNE, J. A.; OSTBERG, O. **A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms.** *International Journal of Chronobiology*, v. 4, n. 2, p. 97-110, 1976.

JOHNS, M. W. **A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale.** *Sleep*, v. 14, n. 6, p. 540-545, nov. 1991. DOI: 10.1093/sleep/14.6.540.

MENNA-BARRETO, L. **Cronobiologia humana.** In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. (Orgs.). **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas.** São Paulo: Atheneu, 2003. p. 33-41.

PASSOS, M. H. P.; SILVA, H. A.; PITANGUI, A. C. R.; OLIVEIRA, V. M. A.; LIMA, A. S.; ARAÚJO, R. C. **Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents.** *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)*, v. 93, n. 2, p. 200–206, mar. 2017. DOI: 10.1016/j.jped.2016.06.006.

SACK, R. L.; LEWY, A. J. **Circadian rhythm sleep disorders: lessons from the blind.** *Sleep Medicine Review*, v. 5, n. 3, p. 189-206, 2001.

SILVA, A. K. L.; MELO, C. A. **Precarização do trabalho e o impacto na saúde dos servidores técnico-administrativos em instituições de ensino.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 43, n. 1, p. 122-134, 2018. DOI: 10.1590/0104-0707201800012000.

SOUZA, D. F.; PEREIRA, M. S.; LIMA, L. M. **Adoecimento**

mental e invisibilidade no trabalho dos servidores técnico-administrativos em universidades federais. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 21, n. 3, p. 609-619, 2017. DOI: 10.1590/2175-35392017000123.