

ARTIGO - FISIOTERAPIA DO TRABALHO E SAÚDE DO TRABALHADOR

**ASSOCIAÇÃO ENTRE FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAIS,
SONOLÊNCIA DIURNA, APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO E CAPACIDADE
PARA O TRABALHO EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR:
ESTUDO LONGITUDINAL**

Emanuely De Araujo Monteiro (emanuelymonteiro@estudante.ufscar.br)

Maria Isabel Triches (maria.isabel@estudante.ufscar.br)

Tatiana De Oliveira Sato (tatisato@ufscar.br)

Introdução

A profissão docente exige altos níveis de responsabilidade e envolvimento com o trabalho. Aliadas à falta de suporte adequado, essas características tornam os docentes altamente vulneráveis ao esgotamento profissional. As atribuições simultâneas de produção científica, gestão administrativa, ensino e orientação acadêmica impõem demandas emocionais e psicológicas significativas a esses profissionais (PINHO et al., 2024).

As longas jornadas de trabalho resultam, muitas vezes, em má alimentação, diminuição do tempo dedicado ao lazer e práticas de atividade física, pouco tempo para descanso e privação do sono (AMARO; DUMITH, 2018).

A privação do sono pode ser agravada por condições como a apneia obstrutiva do sono (AOS). Os episódios repetidos de hipóxia e descontinuidade do padrão de sono causados pela AOS, resultam em fadiga, sonolência diurna, prejuízo no desempenho cognitivo, memória, tomada de decisões e raciocínio lógico, o que junto as particularidades da carreira acadêmica podem contribuir negativamente para a satisfação com capacidade para o trabalho (AMARO; DUMITH, 2018).

Objetivos

Verificar a associação entre fatores de risco psicossociais do trabalho, sonolência diurna excessiva, apneia obstrutiva do sono e satisfação com a capacidade para o trabalho em professores do ensino superior público por meio de um estudo longitudinal com acompanhamento de 12 meses.

Metodologia

Trata-se de um estudo de delineamento prospectivo e longitudinal, cujos dados são provenientes da coorte brasileira RESPIRA (CAAE: 56582322.7.0000.5504). Essa coorte é constituída por professores vinculados a instituições públicas de ensino superior em regime de dedicação exclusiva. A coleta de dados ocorreu por meio de formulários eletrônicos no período compreendido entre maio de 2022 e dezembro de 2023.

A avaliação do risco para AOS foi realizada na linha de base, utilizando o questionário STOP-Bang (SBQ). Os resultados são classificados em risco baixo, intermediário ou alto, sendo que neste estudo foi dicotomizado em com alto risco e sem alto risco (risco baixo e intermediário).

A satisfação com a capacidade para o trabalho foi avaliada pelo questionário WHOQOL-bref. Os resultados são classificados em muito insatisfeito, insatisfeito, nem satisfeito nem insatisfeito, satisfeito e muito satisfeito, sendo

dicotomizado neste estudo, sem satisfação (muito insatisfeito, insatisfeito, nem satisfeito nem insatisfeito) e com satisfação (satisfeito e muito satisfeito).

A avaliação dos fatores de risco psicossociais do trabalho foi realizada por meio da aplicação da versão curta do Copenhagen Psychosocial Questionnaire II, adaptado e validado para o Brasil como COPSQ II-Br. As dimensões avaliadas foram: demandas quantitativas, demandas emocionais, conflito trabalho-família, sintomas de estresse e de burnout, as quais são categorizadas em: segura, atenção e risco, sendo neste estudo dicotomizadas em sem risco (segura e atenção) ou com risco (risco).

A sonolência diurna foi avaliada pela Escala de Sonolência de Epworth (EES-BR), a pontuação global varia de 0 a 24, com pontuações acima de 10 sugerindo sonolência diurna excessiva, sendo o resultado dicotomizado em com hipersonolência (>10) ou sem hipersonolência (<10).

As associações entre os fatores de risco psicossociais do trabalho, a sonolência diurna excessiva e o risco para apneia obstrutiva do sono com o desfecho satisfação com a capacidade para o trabalho foi investigada pela análise de regressão logística binária no software SPSS. Como medidas de efeito, foram obtidos os Odds Ratios (OR), os respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%) e os p-valores.

Resultados/Discussão

Foram analisados 760 participantes, com média de idade de 49,24 anos (DP=9,67). A maioria era do sexo masculino (52,6%), autorreferidos como brancos (71,4%), pardos (21,2%), pretos (3,8%), amarelos (2,4%), indígenas (0,5%), outros (0,4%) e não declarado (0,3%).

Em relação a renda, 50,9% apresentavam renda =12 salários-mínimos. Mais de 70% relataram ter cônjuge, 12,5% possuíam filhos em idade pré-escolar (0 a 5 anos) e 17,2% em idade escolar (6 a 11 anos). No perfil acadêmico e institucional, 88,8% possuíam doutorado, 68,9% pertenciam a instituições de ensinos federais e 31,1% a estaduais. A maioria (63,9%) atuava na instituição há mais de 10 anos e 61,7% lecionavam para a pós-graduação.

Quanto aos hábitos de vida, o tabagismo foi relatado por apenas 3,9% da amostra. O consumo de bebidas alcoólicas esteve presente em 82,8% dos indivíduos, sendo a frequência de duas a quatro vezes no mês a mais comum (32,8%), seguida por até uma vez ao mês (25,3%), duas a três vezes na semana (19,1%), nunca (17,2%) e quatro ou mais vezes na semana (5,7%). Observou-se predominância de sobrepeso e de peso normal, ambos com 39,9%, seguidos por obesidade (19,9%) e baixo peso (0,4%). Além disso, 73,1% dos docentes relataram algum diagnóstico médico.

Em relação ao sono, os participantes dormiam, em média 6,6 horas por noite (DP=1,09). A prevalência de alto risco para AOS foi de 23,5% e de 76,5% para baixo/intermediário risco. A hipersonolência esteve presente em 27,8%, enquanto 72,2% não apresentaram esse quadro. Sobre o uso de medicamentos para dormir, 80,3% relataram não usar nenhuma vez no mês, 7,9% utilizavam menos de uma vez por semana, 4,6% uma ou duas vezes por semana, e 7,1% três ou mais vezes por semana.

Na amostra avaliada, destacou-se o risco psicossocial para os sintomas de estresse e burnout, representando 62,2% e 61,8% dos participantes, respectivamente. Em relação ao risco psicossocial para as demais variáveis, 51,5% apresentaram risco para demandas emocionais, 44,7% para conflitos trabalho-família e 17,7% para demandas quantitativas. Sobre o desfecho principal, 35,4% dos docentes não apresentaram satisfação com a capacidade para o trabalho, enquanto 64,6% se mostraram satisfeitos com sua capacidade laboral.

Houve associação entre sonolência diurna excessiva e a falta de satisfação com a capacidade para o trabalho após 12 meses (OR=2,47; IC95%=1,78-3,43; $p<0,01$). Não houve associação entre o diagnóstico de apneia obstrutiva do sono e a falta de satisfação com a capacidade para o trabalho (OR=1,34; IC95%=0,95-1,9; $p=0,10$).

Para os fatores de risco psicossociais, houve associação entre todos os fatores de risco avaliados e a falta de satisfação com a capacidade para o trabalho. O risco psicossocial para sintomas de burnout aumentou em quase sete vezes a chance dos docentes não estarem satisfeitos com a sua capacidade para o trabalho (OR=6,94; IC95%=4,68-10,3; $p<0,01$), enquanto o risco psicossocial para os sintomas de estresse aumentou essa chance em mais de quatro vezes (OR=4,37; IC95%=3,05-6,25; $p<0,01$). Do mesmo modo, maiores chances de falta de satisfação com a capacidade para o trabalho também foram evidenciadas para as demandas quantitativas (OR=4,03; IC95%=2,73-5,95; $p<0,01$), conflitos trabalho-família (OR=2,92; IC95%=2,15-3,97; $p<0,01$) e demandas emocionais (OR=2,76; IC95%=2,02-3,77; $p<0,01$).

Conclusão

A sonolência diurna excessiva parece impactar a satisfação com a capacidade para o trabalho, assim como os fatores de risco psicossociais. O excesso de trabalho, as longas jornadas e a falta de recuperação podem levar os docentes a um sono não reparador, o que pode afetar a capacidade para o trabalho ao longo do tempo.

Ao contrário da sonolência, a apneia obstrutiva não foi associada à capacidade para o trabalho, o que pode indicar que parte dos docentes estejam em tratamento para esta condição, auxiliando na capacidade para o trabalho. Além disso, a sonolência diurna pode estar relacionada aos aspectos ocupacionais ou a outras condições de saúde que afetam o sono, como insônia e ansiedade, e não ao diagnóstico de apneia nesta população.

Referências

AMARO, J. M. R. S.; DUMITH, S. C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 2, p. 94-100, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000191>.

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, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1806-37132009000900009>.

CHUNG, F.; ABDULLAH, H. R. & LIAO, P. STOP-Bang Questionnaire: A Practical Approach to Screen for Obstructive Sleep Apnea. *Chest*, v. 149, n. 3, p. 631–638, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1378/chest.15-0903>.

DUARTE, R. et al. Validation of the STOP-Bang questionnaire as a means of screening for obstructive sleep apnea in adults in Brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 43, n. 6, p. 456–463, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-37562017000000139>.

FLECK, M. P. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista De Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178–183. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.

GONÇALVES et al. Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the short version of COPSOQ II-Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 69, 2021. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/192716>.

PINHO, P. et al. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. *Saúde e Sociedade*, v. 32, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902023210604pt>.

Palavras-chave: apneia obstrutiva do sono; docentes; capacidade para o trabalho; fatores psicossociais; sonolência diurna.