

QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

Sleep quality of university teachers in the context of the Covid-19 pandemic

Cristini da Silva Furlan¹, Bruna Eduarda Diehl², Alexander Romão Vieira Morinelli¹, Nicolas de Almeida Ziemann², Éboni Marília Reuter³, Dulciane Nunes Paiva³.

1. Fisioterapeuta graduada pela Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.
2. Estudante de Fisioterapia na Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.
3. Docente do Curso de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação Mestrado e Doutorado em Promoção da Saúde (PPGPS) da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

cristini@mx2.unisc.br

RESUMO

Introdução: a pandemia da Covid-19 alterou a dinâmica de ensino nas universidades e na vida docente. O sono é essencial para que o indivíduo possa ter um período acordado produtivo e uma percepção de bem-estar constante. Os distúrbios advindos da má qualidade do sono abrangem sonolência crônica, distúrbios de humor, doenças mentais e problemas no aparelho locomotor. **Objetivo:** avaliar a qualidade do sono de docentes do Curso de Fisioterapia de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul – RS no cenário da pandemia da Covid-19. **Método:** estudo longitudinal prospectivo que avaliou docentes universitários de uma instituição de ensino superior comunitária, no período de agosto a dezembro de 2020. A qualidade do sono foi avaliada por meio do questionário de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) no início e no final do primeiro semestre de 2020, em que o mesmo foi entregue de modo virtual pelo e-mail institucional do docente. Os dados foram expressos em média e desvio padrão e em frequência absoluta. **Resultados:** da amostra total, 70 e 80% dos docentes apresentaram uma qualidade do sono ruim no início e no final do semestre, respectivamente, entretanto, a percepção do docente sobre sua qualidade do sono foi predominantemente "boa" em 60% dos docentes, não tendo sido identificada "presença de distúrbios do sono" nos docentes avaliados. **Conclusão:** apesar das necessárias mudanças no sistema de ensino para o modelo remoto e, a maior imposição de trabalho aos docentes, a percepção da qualidade do sono dos mesmos foi boa na maior parte dos indivíduos avaliados, não tendo sido identificada presença de distúrbios do sono.

Palavras-Chave:
Covid-19;
Docentes; Sono.

ABSTRACT

Introduction: the Covid-19 pandemic has changed the teaching dynamics in universities and in teaching life. Sleep is essential for the individual to have a productive waking period and a constant perception of well-being. Disorders arising from poor sleep quality include chronic sleepiness, mood disorders, mental illness and problems with the locomotor system. **Objective:** to evaluate the sleep quality of professors of the physiotherapy course at a university in the interior of Rio Grande do Sul – RS in the scenario of the Covid-19 pandemic. **Method:** prospective longitudinal study that evaluated university professors at a community higher education institution from august to december 2020. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) at the beginning and end of the first semester of 2021, when it was delivered virtually by the professor's institutional e-mail. Data were expressed as mean and standard deviation and absolute frequency. **Results:** of the total sample, 70 and 80% of teachers had poor sleep quality at the beginning and end of the semester, respectively, however, the perception of sleep quality was assessed in the questionnaire item that assesses how the individual classifies their sleep quality at the beginning and end of the semester, the response was predominantly "good" in 60% of the professors, with no "presence of sleep disorders" being identified in the professors. **Conclusion:** despite the necessary changes in the education system for the remote model and the greater imposition of work on teachers, the perception of their sleep quality was good in most of the evaluated individuals, and the presence of sleep disorders was not identified.

Keywords:
Covid-19;
Teachers; Sleep.



Exceto onde especificado diferentemente, a matéria publicada neste periódico é licenciada, sob forma de uma licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ISSN: 2595-3664

INTRODUÇÃO

O docente universitário frequentemente é submetido a sobrecarga diante das exigências que lhe são impostas. Diante de tais obrigações, o professor precisa estar capacitado e sempre atualizado e isto requer muita leitura, presenças em congressos, palestras e cursos de especialização, devendo ser ressaltado que para tal, faz-se necessário a aplicação de recursos financeiros e disponibilidade de tempo.¹

Diante da pandemia da Covid-19, causada pela infecção do vírus SARS-CoV-2, que teve seu início ao final de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China e o primeiro caso confirmado no estado de São Paulo, no Brasil, no final de fevereiro de 2020, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretar o *status* de pandemia em março do mesmo ano.² Para evitar a disseminação do novo coronavírus, várias universidades e escolas brasileiras e mundiais interromperam suas atividades e os professores foram obrigados a transformar suas atividades presenciais para uma modalidade remota e muitos tiveram que adquirir novas informações e capacidades sobre o uso de novas tecnologias para inseri-las nas tarefas remotas, o que pode ter ocasionado sobrecarga, ansiedade e estresse aos mesmos.³

A sobrecarga e exigências dos afazeres dos docentes universitários podem interferir em um processo fisiológico básico do ser humano: o sono.¹ Sousa⁴ cita que, segundo a Academia Americana de Medicina do Sono, o sono ideal é essencial para que o indivíduo possa ter um período acordado produtivo e uma percepção de bem-estar constante. Contudo, há ainda uma objeção em encontrar uma descrição adequada para o sono ideal, visto que cada indivíduo possui suas especificidades, sejam de derivação biológica ou mental. Segundo Godinho et al.,⁵ os estudos desenvolvidos apontam que a má qualidade do sono impacta negativamente na atuação ocupacional do sujeito, na qual quanto

maior for sua predominância, maior será o prolongamento do risco para ocorrências desfavoráveis advindas da ocupação profissional e individual. Segundo tal autor, os distúrbios advindos da má qualidade do sono abrangem sonolência crônica, distúrbios de humor, doenças mentais e problemas no aparelho locomotor.

Diante da escassez de relatos sobre a qualidade do sono de docentes da área da saúde no cenário da pandemia da Covid-19, objetivou-se avaliar a qualidade do sono por meio do questionário de Qualidade de Sono de Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI*) em docentes do Curso de Fisioterapia de uma Universidade Comunitária do interior do Rio Grande do Sul.

MÉTODO

Trata-se de um estudo longitudinal prospectivo que avaliou docentes de uma instituição de ensino superior comunitária, situada na cidade de Santa Cruz do Sul - RS, no período de agosto a dezembro de 2020. Foram convidados a participar da pesquisa, professores do curso de Fisioterapia em regime horista e aqueles com regime parcial (20 e 30 horas) e regime integral (40 horas) que aceitaram participar desta pesquisa, sendo excluídos os indivíduos que não preencheram completamente o questionário de avaliação da qualidade do sono. A qualidade do sono foi avaliada no início e no final do primeiro semestre de 2020/2.

Todos os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que, juntamente com o questionário de avaliação da qualidade do sono, foram emitidos de modo virtual pelo e-mail institucional dos docentes. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul sob número de protocolo 3.762.766 em conformidade com o disposto na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram obtidos dados como idade, sexo, massa corporal, estatura, existência

de comorbidades e regime de trabalho, por meio de contato virtual através do Formulário do Google (Google Forms). Juntamente com o *link* de acesso, foi inserido o questionário PSQI, que foi enviado por meio do e-mail institucional dos docentes, sendo fornecido o prazo de 20 dias para que os entrevistados emitissem resposta à pesquisadora, no início e final do semestre letivo de 2020/2.

Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh

O questionário PSQI compreende 19 questões, as quais o próprio paciente responde e as outras 5 questões são respondidas por colegas de quarto ou familiares. As 19 questões contêm 7 segmentos que investigam aspectos subjetivos e quantitativos da qualidade do sono, como: latência, duração, eficiência e distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. Cada uma dessas questões é classificada numa escala de 0 a 3.^{6,7}

Análise dos Dados

Para a estruturação e análise dos dados, foi criado um banco de dados no programa Excel (versão 2102, EUA) e

posteriormente utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 25). Os dados foram descritos em média e desvio padrão e expressos por meio de frequência.

RESULTADOS

A amostra final (n= 10; sendo 8 do sexo feminino) apresentou média de idade de 42,2±10,50 anos. Entre as diferenças no regime de trabalho dos docentes, três desenvolviam 40 horas semanais e os demais docentes eram horistas. Da amostra total, 1 docente apresentou comorbidade (hipotireodismo com controle medicamentoso) e três docentes apresentaram sobrepeso.

Da amostra total, 70 e 80% dos docentes universitários foram classificados com uma qualidade do sono *ruim* no início e no final do semestre, respectivamente, entretanto, a percepção sobre a qualidade do sono, avaliada no item do questionário que avalia como o indivíduo classifica a sua qualidade do sono no início e final do semestre, a resposta foi predominantemente "boa" em 60% dos docentes, não tendo sido identificada "presença de distúrbios do sono" nos docentes (Tabela 1).

Tabela 1 - qualidade do sono de docentes de uma universidade comunitária do Sul do Brasil, 2020/2.

Variáveis	n= 10	
	Início do semestre	Final do semestre
Tempo para dormir (minutos)	13,5±7,09	18±10,85
Tempo de sono (horas)	06:48±0,48	06:42±0,42
Percepção da qualidade do sono		
Muito boa	3	1
Boa	6	6
Ruim	1	3
Muito ruim	-	-
Uso de medicamento para dormir		
Nenhuma	10	10
Menos de 1 vez/sem	-	-
1 ou 2 vezes/sem	-	-
3 ou mais vezes/sem	-	-
Dificuldade de permanecer acordado		
Nenhuma	7	7
Menos de 1 vez/sem	1	1
1 ou 2 vezes/sem	1	1
3 ou mais vezes/sem	1	1
Dificuldade em manter o entusiasmo		
Nenhuma dificuldade	4	3
Um problema leve	3	5

Um problema razoável	3	2
Um grande problema	-	-
Classificação		
Qualidade do sono boa	3	2
Qualidade do sono ruim	7	8
Presença de distúrbios do sono	-	-

Observação: Dados expressos em média e desvio padrão.

Em relação aos motivos pelos quais os docentes universitários apresentaram dificuldade para dormir, foi identificado que a maior frequência, no início do semestre, foi dormir em 30 minutos, tendo 5 docentes referindo tal situação menos de 1 vez na semana e especificamente no final do semestre (Tabela 2).

Tabela 2 - situações pelas quais os docentes de uma universidade comunitária do interior Sul do Brasil apresentaram dificuldades para dormir no início do semestre de 2020/2.

Situações	Nenhuma	< 1 vez/sem	1 ou 2 vezes/sem	≥ 3 vezes/sem
Dormiu em 30 minutos	3	5	1	1
Despertou no meio da noite	2	2	4	2
Levantou para ir ao banheiro	8	1	1	-
Não respirou normalmente	8	1	1	-
Tossiu ou roncou alto	8	1	1	-
Sentiu muito frio	8	1	1	-
Sentiu muito calor	8	1	-	1
Teve sonhos ruins	9	-	-	1
Teve dor	8	1	1	-
Outra razão	9	-	-	1

Na Tabela 3 pode ser evidenciado que, no final do semestre, a maior frequência foi dormir em 30 minutos, com 5 docentes referindo tal situação menos de 1 vez na semana (Tabela 3).

Tabela 3. Situações pelas quais os docentes de uma universidade comunitária do interior Sul do Brasil, apresentaram dificuldades para dormir no final do semestre de 2020/2.

Situações	Nenhuma	< 1 vez/sem	1 ou 2 vezes/sem	≥ 3 vezes/sem
Dormiu em 30 minutos	1	5	3	1
Despertou no meio da noite	2	3	4	1
Levantou para ir ao banheiro	7	-	3	-
Não respirou normalmente	9	-	1	-
Tossiu ou roncou alto	9	-	1	-
Sentiu muito frio	8	2	-	-
Sentiu muito calor	7	2	-	1
Teve sonhos ruins	8	1	1	-
Teve dor	5	3	-	2
Outra razão	9	-	1	-

No que se refere ao uso de medicação para dormir (componente 6) e disfunção durante o dia (componente 7), nenhum docente universitário relatou ter utilizado medicamentos no início e final do semestre e, 40% dos docentes não apresentaram nenhuma disfunção durante o dia tanto no início quanto no semestre, tendo 40% apresentado o escore final de 1 no referido componente.

DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou avaliar a qualidade do sono por meio do questionário de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) de docentes do Curso de Fisioterapia de uma Universidade Comunitária do interior do Rio Grande do Sul, no início e final do semestre do ano letivo em 2020/2. Da amostra total, 70% e 80% dos docentes universitários foram

classificados como “mau dormidor”.

A rotina do docente universitário requer muito tempo de dedicação e comprometimento, em que o mesmo possui inúmeras atribuições que abrangem o preparo de aulas, a produção e correção de provas e trabalhos, envolvimento em projetos de pesquisa e extensão, a elaboração de relatórios, a orientação de discentes da graduação e da pós-graduação, atendendo assim, a uma grande demanda de atividades acadêmicas. Além dos fatores citados, as demandas impostas pela rotina familiar podem prejudicar a boa qualidade do sono.⁸

Ressalta-se que, situações como o requerimento de alto desempenho, o próprio trabalho ao longo do semestre, os deslocamentos de casa ao trabalho e vice-versa e hábitos alimentares inadequados podem conduzir ao cansaço físico e psicológico, a elevados níveis de estresse e má qualidade do sono que podem comprometer o bem-estar e sua saúde.⁹

Diante da pandemia da Covid-19, que teve seu início ao final de dezembro de 2019 na China e o primeiro caso confirmado no Brasil, no final de fevereiro de 2020, as universidades brasileiras foram impelidas a interromper suas atividades presenciais e a transformar suas metodologias de ensino para o sistema remoto, com o intuito de evitar a contaminação do vírus SARS-CoV-2, fazendo com que muitos docentes obtivessem novos conhecimentos sobre o uso de novas tecnologias de ensino, o que ocasionou sobrecarga, ansiedade e estresse aos mesmos.⁹ Os dados avaliados no presente estudo foram obtidos no curso da referida pandemia, em que os resultados apresentados refletem a realidade da qualidade do sono dos docentes em um momento atípico de novas rotinas acadêmicas e de sofrimento mental devido ao contexto doloroso.

No que diz respeito ao ensino remoto e às atividades que o professor universitário desenvolve em prol dos seus discentes, o mesmo necessita estar atualizado sobre novos assuntos referente a educação em um novo sistema de

ensino, para apresentar e ser capaz de reter a atenção de seus alunos seja nas atividades síncronas ou assíncronas. Com toda esta demanda, o tempo de tela do professor passou a ser muito maior com a vinda da pandemia da Covid-19, pois além de realizar capacitações e atualizações sobre ensinamentos remotos, o mesmo precisou produzir suas aulas e atividades e disponibilizar sua atenção para esclarecimento de dúvidas e ampliação de conhecimentos de seus discentes em que a relação professor-aluno se dá em tempo real e na conversação com uso de mídias.¹⁰

Castro et al.⁸ realizaram estudo com 13 docentes da área da saúde de uma universidade privada e evidenciaram que a qualidade do sono foi mais afetada pelos distúrbios do sono, tendo 53,8 % apresentado baixa qualidade do sono e nenhum dos pesquisados faziam o uso de medicamentos, indo ao encontro aos achados da nossa pesquisa.

Silva¹¹ avaliou a relação entre a Síndrome de Burnout, avaliada pelo questionário preliminar de identificação da *burnout* (QPIB) inspirado no *Maslach burnout inventory* (MBI), a qualidade do sono avaliada pelo questionário PSQI e o nível de atividade físico, avaliada pelo questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) em sua versão curta, de 31 docentes de uma instituição pública. A Síndrome de *Burnout*, em uma perspectiva psicossocial, é definida como uma síndrome baseada em três dimensões: a exaustão emocional ocorre quando o sujeito identifica que não há mais energia suficiente para realizar suas atividades diárias pela sobrecarga de múltiplas atividades; a despersonalização significa que o sujeito desencadeia comportamentos insensíveis em relação a outras pessoas no seu trabalho; a baixa realização profissional onde o sujeito apresenta uma sensação de insatisfação tanto no trabalho quanto na vida social, trazendo consigo o sentimento de baixa-autoestima e incompetência.^{11,12} Os autores evidenciaram uma qualidade do sono ruim em 61,2% da amostra avaliada e que 48,3% tinham a possibilidade de desenvolver a Síndrome de *Burnout*, que

41,9% estavam na fase inicial e 6% demonstraram que a síndrome estava presente na vida do docente. O IPAQ classificou 32,2% como ativos e 19,3 % como *muito ativos*. Nesse estudo, houve correlação positiva e moderada no escore total do PSQI e QPIB, sem ter sido evidenciada correlação entre os domínios do QPIB e o IPAQ.

Santos et al.¹³ avaliaram, em um estudo transversal, a qualidade do sono e os indicadores dos principais fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. Da amostra total, 27 docentes foram avaliados pelo PSQI e pelo Questionário de Fatores de Estresse de Professores (QFEP). O estudo evidenciou que 52% dos docentes apresentava qualidade do sono ruim, identificando apenas 1 docente com distúrbio do sono e no QFEP, o maior fator de estresse dos professores foram as longas jornadas de trabalho, seguida de fatores como: falta de tempo para si; multiplicidade de tarefas do educador; burocratização das atividades; falta de remuneração satisfatória e tempo de dedicação exigido excessivo.^{1,13}

Destaca-se como a limitação desta pesquisa, o fato de que apenas um curso de graduação da área da saúde foi avaliado e o fato de que há poucos estudos na literatura especializada sobre a qualidade do sono em docentes universitários para melhor comparar os resultados obtidos em nosso estudo.

CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que, embora a qualidade do sono subjetiva tenha sido predominantemente “boa”, a classificação da qualidade do sono “ruim” foi encontrada em 70% e 80% da amostra avaliada. Ressalta-se que cada indivíduo apresenta suas singularidades, sejam de origem biológica ou mental, portanto a qualidade do sono referida dos professores avaliados deve ser levada em consideração. Diante da escassez de artigos científicos que investiga a qualidade do sono na docência da área da saúde por meio do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP), o presente

artigo contribui com o aprofundamento desta temática e influência a necessidade de desenvolvimento de estratégias para a melhora da qualidade do sono nesta população.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul que participaram da presente pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Santos FC; Viana CSO; Melo LS; Costa PBM; Ykeda DS. Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. Rev Assob Ciên - 2019; 10(1): 21-30. doi: <http://dx.doi.org/10.47066/2177-9333.AC.2019.0003>
2. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Silva JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Rev Ciên & Saúde Colet 2020; 25 (Supl 1): 2411-2421. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
3. Araújo, RM, Amato CAH, Martins VF, Eliseo MA, Silveira IF. COVID-19, Changes in Educational Practices and the Perception of Stress by Higher Education Teachers in Brazil. Rev Bras Inf Educ - RBIE - 2020; 28:864-891. doi: <https://doi.org/10.5753/RBIE.2020.28.0.864>
4. Sousa AR, Santos RB, Silva RM, Santos CCT, Lopes VC, Mussi FC. Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde. Rev Rene - 2018;19: 1-8. doi: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20181933088>
5. Godinho MR, Ferreira AP, Santos ASP, Rocha FSA. Fatores associados à qualidade do sono dos trabalhadores técnicoadministrativos em educação de uma universidade pública. Rev Med Saude Brasilia - 2018; 6(3):303-320.

6. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono : escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh. [dissertação]. Curso de Medicina, Programa de Pós-graduação em Medicina: Ciências Médicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS; 2008.
7. Borges GR. Caracterização dos hábitos de sono, sonolência diurna e qualidade do sono em professores universitários das áreas biomédica e tecnológica. [dissertação]. Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal - RN; 2016.
8. Castro MISSS, Juvino GOM, Silva RM, Lopes VC, Santos CCT, Kimura CA. Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade do sono de docentes de uma faculdade privada. *REVISA* - 2020; 9(1): 30-9. doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n1.p30a39>
9. Monteiro BMM, Souza JC. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. *Research, Society and Development* - 2020; 9: 1-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7660>
10. Fior CA, Martins MJ. Docência universitária no contexto de pandemia e o ingresso no ensino superior. *Revista Docência do Ensino Superior* - 2020; 10: 1-20. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.24742>.
11. Silva ALG. Síndrome de Burnout, qualidade do sono e nível de atividade física em professores universitários. [dissertação]. Departamento de Biologia, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife - PE; 2019.
12. Pêgo FPL, Pêgo DR. Síndrome de Burnout. *Rev Bras Med Trab* - 2016; 14(2):171-6. doi: <https://doi.or10.5327/Z1679-443520162215>
13. Santos FC, Viana CSO, Melo LS, Costa PBM, Ykeda DS. Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. *ASSOBRAFIR Ciência* - 2019;10(1):21-30. doi: <https://doi.org/10.47066/2177-9333.AC.2019.0003>