



## SEDENTARISMO, ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO DE FUNCIONÁRIOS ADMINISTRATIVOS DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO

Mateus Oliveira da COSTA<sup>1</sup>  
Alessandra Madia Mantovani FABRI<sup>2</sup>

**Introdução:** Os hábitos de vida dos trabalhadores refletem diretamente na sua qualidade de vida, aumentando seus níveis de estresse e afetando seu sono, podendo ser considerados fatores de riscos para outras desordens. Inclusive, podem repercutir sobre sua satisfação e rendimento no trabalho. **Objetivo:** Traçar um perfil dos hábitos de vida e sedentarismo de trabalhadores de funções administrativas de um centro universitário. **Metodologia:** Estudo transversal observacional, aprovado pelo comitê de ética (CAEE: 58820822.5.0000.8132). A avaliação contou com uma entrevista sobre dados gerais e antropométricos, foi aferida a pressão arterial, informações sobre presenteísmo e absenteísmo e o consumo de tabaco e álcool. O instrumento para analisar os sinais de estresse foi o inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL). O comportamento sedentário foi avaliado pelo questionário de Mielke, sendo analisada a mediana do tempo diário em minutos das atividades questionadas e para a qualidade do sono foi utilizado o Mini-sleep Questionnaire. **Resultados:** A amostra contou com 16 profissionais de funções administrativas de ambos os sexos de um centro universitário, sendo a maioria mulheres (81%) e idade média de  $33,75 \pm 9,67$  anos. Nessa amostra, 63% declarou-se casado, 31% equivalem a solteiros e 6% divorciados. O índice de massa corporal foi de  $29,54 \pm 6,23$  kg/m<sup>2</sup>, relação cintura-quadril média de  $0,87 \pm 0,15$  e valores de pressão arterial sistólica  $116,87 \pm 9,45$  mmHg e pressão arterial diastólica  $73,75 \pm 8,85$  mmHg. Nos últimos 12 meses, 9 relataram faltar ao trabalho por questões de saúde, sendo a maioria dessas faltas (56%) ocasionadas pela Covid-19 e quatro participantes (26,7%) trabalharam mesmo doente. Quanto aos hábitos, 9 (56%) declaram consumir bebidas alcoólicas, e dentre eles, 75% responderam consumir raramente ou aos finais de semana e apenas um participante declarou-se tabagista. Dez (62,5%) relataram assistir televisão todos os quase todos os dias, em torno de 120 minutos (máxima: 240 minutos, mínima: 60 minutos). Dentre eles, 6 (37,5%) utilizam computador em casa por 105 minutos (máxima: 480 minutos, mínima: 20 minutos) e 7 (43,75%) estudam além do trabalho (mediana: 150 minutos, máxima: 300 minutos, mínima: 120 minutos). O tempo sentado no trabalho foi de 375 minutos (máxima: 480 minutos, mínima: 20 minutos), enquanto a de meios de transporte foi de 40 minutos (máxima: 280 minutos, mínima: 20 minutos). No questionário *mini sleep* obtiveram em média  $26,38 \pm 11,98$  pontos, sendo seis participantes classificados com sono bom, quatro como sono levemente

<sup>1</sup> Discente do 3º ano do curso de Fisioterapia do Centro Universitário “Antônio Eufrásio de Toledo” de Presidente Prudente. mateuso.costa09@gmail.com. Bolsista do Programa de Iniciação Científica Grupo de Estudos Científicos em Saúde - GECS.

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário “Antônio Eufrásio de Toledo” de Presidente Prudente. Doutora em ciências da motricidade pelas Faculdades do Instituto de Biociências da Universidade do Estado Paulista de Rio Claro. coord.saude@toledoprudente.edu.br. Orientadora do trabalho.



alterado, um como sono moderadamente alterado e quatro como sono muito alterado. Quanto ao ISSL, 4 (25%) se encontram na fase de resistência do estresse, enquanto os demais não se classificam em nenhuma fase de estresse. **Conclusão:** A população possui sono alterado, não apresenta níveis elevados de estresse e passam maior parte do dia engajados em comportamento sedentário.

**Palavras-chave:** Saúde do trabalhador. Estresse. Hábitos de vida. Sedentarismo. Sono.