

1 **ASSOCIAÇÃO CARUARUENSE DE ENSINO SUPERIOR CENTRO**
2 **UNIVERSITÁRIO TABOSA DE ALMEIDA (ASCES-UNITA)**

3 **COORDENAÇÃO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO COMITÊ**
4 **CIENTÍFICO / NÚCLEO DE TCC**

5
6 **AS REPERCUSSÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O SONO E O**
7 **RENDIMENTO ACADÊMICO DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS**

8
9 **THE REPERCUSSIONS OF PHYSICAL EXERCISE ON SLEEP AND THE**
10 **ACADEMIC PERFORMANCE OF UNIVERSITY TEACHERS**

11
12 **REPERCUSSÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO EM DOCENTES**

13
14 **Henrique de Almeida Ribeiro¹**

15 **Maria Júlia de Freitas Lourenço e Simão²**

16 **Matheus Henrique de Melo Marçal³**

17 **PhD. Marcelo Tavares Viana⁴**

18
19 **Centro Universitário Tabosa de Almeida, Departamento de Educação Física, Caruaru,**
20 **PE, Brasil.**

21

22

23

24

25

26

1 **Resumo:**

2 **Introdução:** Em meio a rotina de ocupações o sono e o rendimento são comprometidos,
3 a prática regular de exercício pode ser utilizada para minimizar essas repercussões. **Objetivo:**
4 Analisar as repercussões do exercício físico sobre o sono e o rendimento acadêmico de docentes
5 universitários. **Métodos:** Por meio de um estudo transversal e inferencial com amostra por
6 censo, foram avaliados a qualidade de sono de 230 (duzentos e trinta) docentes de ambos os
7 sexos da Associação Caruaruense de Ensino Superior (ASCES). Foram aplicados os
8 questionários: Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh – IQSP, Índice de Capacidade de
9 Trabalho – ICT e o protocolo sociocultural. A análise foi realizada no período de outubro de
10 2018 a abril de 2019. Foi considerado um nível de significância de $p \leq 0,05$, utilizando o pacote
11 estatístico SPSS *for Windows* – versão 22.0 de 2010. Este estudo é um recorte de um estudo
12 realizado intitulado: “QUALIDADE DO SONO E RENDIMENTO ACADÊMICO DOS
13 DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: EXISTE ASSOCIAÇÃO?” Aceito no comitê científico:
14 Ofício 580/15 – CC/ASCES e no comitê de ética, com o parecer: 1.456.791 no ano de 2016.
15 **Resultados:** Um terço dos docentes portaram distúrbios no sono, onde foi identificada uma
16 associação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico. **Discussão:** A má qualidade
17 do sono pode ser considerada prejudicial, causando ameaça a integridade física, emocional e
18 produtiva. **Conclusão:** As repercussões do sono podem prejudicar o trabalho, tornando-se
19 necessário criar estratégias que melhorem a saúde física e mental desses, como a prática regular
20 de exercícios físicos.

21 **Palavras Chave:** Exercício Físico, Sono e Rendimento Acadêmico.

22 **Summary:**

23 **Introduction:** In the middle of the occupations routine sleep and performance are
24 compromised, regular exercise can be used to minimize these repercussions. **Objective:** To
25 analyze the repercussions of physical exercise on sleep and the academic performance of
26 university teachers. **METHODS:** A cross-sectional and inferential study with a census sample,
27 the sleep quality of 230 (two hundred and thirty) teachers of both sexes of the Association of
28 Caruaruense de Ensino Superior (ASCES) was evaluated. The questionnaires were applied:
29 Pittsburgh Sleep Quality Index - IQSP, Work Capacity Index - ICT and the sociocultural
30 protocol. The analysis was performed from October 2018 to April 2019. A significance level
31 of $p \leq 0.05$ was considered using the statistical package SPSS for Windows - version 22.0 of
32 2010. This study is a cut from a study carried out entitled: "QUALITY OF SLEEP AND

1 ACADEMIC PERFORMANCE OF UNIVERSITY TEACHERS: IS THERE ANY
2 ASSOCIATION?" Accepted in the scientific committee: Official 580/15 - CC / ASCES and in
3 the ethics committee, with the opinion: 1,456,791 in the year 2016. **Results:** One-third of
4 teachers had sleep disorders, which identified an association between sleep quality and
5 academic performance. **Discussion:** Poor sleep quality can be considered harmful, causing
6 physical, emotional and productive harm. **Conclusion:** The repercussions of sleep can hamper
7 work, making it necessary to create strategies that improve their physical and mental health,
8 such as regular physical exercise.

9 **Keywords:** Physical Exercise, Sleep, and Academic Performance.

10 1. INTRODUÇÃO:

11 Em meio ao mundo cheio de tecnologias e atrativos culturais, as atenções voltadas para
12 o descanso tornam-se preteridas. Os períodos direcionados ao entretenimento aumentam e os
13 recursos como celular, TV e outras mídias reduzem o tempo de repouso. Desde épocas pré-
14 industriais, o tempo de sono aliado à sua qualidade estão sendo reduzidos^{1,2}. Essas mudanças
15 podem alterar os ciclos biológicos, seja pelo horário de trabalho seja pelo uso indiscriminado
16 desses equipamentos. Nesse sentido, algumas práticas são utilizadas para minimizar essas
17 repercussões, entre elas, a prática regular de exercício.

18 Em geral, é bem conhecido que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar as
19 respostas fisiológicas do ser humano, entre elas, a melhora da capacidade cardiorrespiratória,
20 no sistema imune, na cognição, na força muscular, na flexibilidade e no controle do peso
21 corporal, além da melhora na qualidade do sono³. Esses aspectos podem ainda contribuir para
22 otimizar o rendimento de alguns profissionais do mercado, entre eles, os docentes
23 universitários. Esses além de realizarem diversas atividades diariamente, tendem a ser
24 influenciados por diversos fatores.

25 Em geral, vários fatores podem contribuir para os distúrbios do sono nos docentes
26 universitários, entre os quais, jornada de trabalho e a inevitabilidade de realizar atividades
27 acadêmicas em casa⁴. Em contrapartida, a prática regular do exercício pode melhorar a
28 qualidade do sono. Dessa forma, infere-se sobre a relação entre o exercício, melhora da
29 qualidade do sono e rendimento dos docentes universitários. Essas inferências demandam
30 maiores estudos, já que, são escassos os que tratam essas associações. Nesse sentido, objetiva-
31 se analisar as repercussões do exercício físico sobre o sono e o rendimento acadêmico de
32 docentes universitários.

2. METODOLOGIA:

Por meio de um estudo transversal e inferencial com amostra por censo, foram avaliados a qualidade de sono de 230 (duzentos e trinta) docentes de ambos os sexos do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES UNITA). Essa análise foi realizada no período de outubro de 2018 a abril de 2019. Foi encaminhado a instituição de ensino a carta de anuência (anexo 01) para a autorização de início das atividades, além de ter sido encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE aos participantes (anexo 02) para as devidas autorizações. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a normativa 466 de 12 de dezembro de 2012, que regula os trabalhos com seres humanos.

Como critério de inclusão foram levados em consideração docentes de ambos os sexos que lecionam a nível superior a mais de dois anos, que não estavam fazendo uso de medicamentos para dormir; ansiolíticos, antidepressivos ou que interfiram no ciclo do sono. Como exclusão, além dos que não atenderam os de inclusão, docentes que estavam acima de 60 anos de idade, mais de dois vínculos empregatícios, que residiam com crianças com idade menor que 2 anos e que interromperam o sono para o uso de medicamentos.

A pesquisa pode oferecer risco de constrangimento ao docente, tendo em vista que alguns conteúdos estão relacionados aos seus hábitos de vida e assuntos concernentes ao seu rendimento acadêmico. Em contrapartida foi disponibilizada informações necessárias sobre a relação entre sua qualidade de sono e alguns fatores que influenciam no rendimento acadêmico destes docentes, que pode favorecer a mudança de hábitos de vida para melhora da qualidade do sono e conseqüentemente de suas atividades acadêmicas. A abordagem aos docentes apresentou um possível desconforto por ser realizada nos intervalos de suas atividades acadêmicas. Entretanto o docente não precisou se deslocar do seu ambiente de trabalho e o preenchimento dos protocolos não exigiu tempo prolongado.

Foram entregues aos docentes os seguintes protocolos: Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh – IQSP (1989) (anexo 04), Índice de Capacidade de Trabalho – ICT (1990) (anexo 05) e o protocolo sociocultural (anexo 03), acompanhados pelo TCLE, no período dos intervalos de suas atividades acadêmicas, neste momento também foi esclarecido qualquer tipo de dúvida com relação ao preenchimento dos mesmos. O pesquisador ficou à disposição para eventuais dificuldades e recolheu os questionários ao final do preenchimento.

Foi utilizado um protocolo sociocultural fundamentado por conteúdos que envolvam dados pessoais e relacionados ao trabalho. O mesmo foi constituído por 15 questões fechadas,

1 com respostas dicotômicas, tricotômicas e politômicas. Outro protocolo a ser utilizado foi o
2 Índice de Capacidade de Trabalho, consiste em um questionário composto por questões que
3 levam em consideração as demandas físicas e mentais, bem como o estado de saúde e a
4 capacidade dos trabalhadores para exercerem suas funções, revelando a percepção que eles têm
5 da própria capacidade de trabalho. É constituído por 10 questões fechadas, com respostas
6 dicotômicas, tricotômicas e politômicas.

7 O protocolo denominado Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) é composto
8 por 10 questões, sendo que algumas possuem subdivisões, de até 10 subitens. Este questionário
9 se baseia em 7 componentes de avaliação, são eles: 1. Qualidade subjetiva do sono; 2. Latência
10 para o sono; 3. Duração do sono; 4. Eficiência habitual do sono; 5. Distúrbios do sono; 6. Uso
11 de medicações para dormir; e 7. Disfunções diurnas. Cada componente pode variar de 0 a 3
12 pontos, sendo 0 Indicação de qualidade “muito boa”, 1 “boa” 2 “razoável” e 3 “muito ruim”. A
13 análise destes 7 componentes resulta em um índice que pode variar de 0 a 21 pontos. A técnica
14 para utilização de todos os protocolos foi em forma de questionário.

15 Para as análises descritivas foi empregada a distribuição de probabilidades (análise
16 percentual). Na inferencial, utilizou-se o teste do quiquadrado de associação. Para as análises,
17 foi considerado um nível de significância de $p \leq 0,05$ e os dados foram gerados no pacote
18 estatístico SPSS *for* Windows – versão 22.0 de 2010.

19 Este estudo é um recorte de um estudo realizado intitulado: “QUALIDADE DO SONO
20 E RENDIMENTO ACADÊMICO DOS DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: EXISTE
21 ASSOCIAÇÃO?” Aceito no comitê científico: Ofício 580/15 – CC/ASCES e no comitê de
22 ética, com o parecer: 1.456.791 no ano de 2016.

23

24 **3. RESULTADO:**

25 A representação sociodemográfico dos docentes analisados estão descritas na tabela 1.

26 **Tabela 1-** Descrição das características gerais dos docentes do Centro Universitário
27 Tabosa de Almeida ASCES-UNITA.

28 As informações associadas as atividades acadêmicas estão descritas na tabela 2.

29 **Tabela 2-** Atividades acadêmicas – Docentes do Centro Universitário Tabosa de
30 Almeida ASCES-UNITA.

1 Os dados concernentes ao Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI), que
2 classifica a qualidade do sono dos docentes em boa, ruim e distúrbio do sono, estão descritos
3 na tabela 3.

4 **Tabela 3-** Distribuição da qualidade de sono entre os docentes do Centro Universitário
5 Tabosa de Almeida segundo pontuação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.

6 As associações entre o PSQI, duração de sono e capacidade física e mental para o
7 trabalho estão descritas na tabela 4.

8 **Tabela 4-** Associação entre a Qualidade do sono segundo o PSQI, a duração do sono e
9 a capacidade física e mental para o trabalho.

10 A associação entre o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) e a duração do sono
11 está expressa na tabela 5.

12 **Tabela 5-** Associação entre a duração do sono e o ICT.

13 Quando associado o PSQI com a variável gênero não obtivemos significância estatística
14 ($p=0,371$), bem como ao relacionarmos com o ICT ($p=0,366$).

15 **4. DISCUSSÃO:**

16 O presente estudo analisou a qualidade do sono e a sua associação com o rendimento
17 acadêmico dos professores de ensino superior da rede particular de ensino, onde a maior
18 porcentagem da amostra foi caracterizada pelo sexo feminino, com a idade média de 36 anos.
19 Os resultados demonstraram que quase um terço dos docentes portaram distúrbios no sono e
20 50% da amostra total dos avaliados tiveram má qualidade no mesmo. A qualidade do sono ruim
21 pode ser considerada prejudicial ao indivíduo, seja no contexto do trabalho, da saúde ou do
22 relacionamento interpessoal e que um sono prejudicado, causa ameaças para a integridade
23 física, emocional, relacional e produtiva, tornando-se um problema de saúde pública, sobretudo
24 entre os docentes de educação superior ⁵.

25 Foi identificada uma associação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico
26 dos docentes analisados. A privação do sono em que o docente se submete pela sua rotina pode
27 levar ao declínio da produtividade, desmotivação e prejuízo da saúde geral ⁶. Este estudo
28 corroborou com a pesquisa realizada no curso de Medicina da Universidade Federal do Acre
29 (UFAC), que teve o percentual 73,3% das 249 amostras analisadas, mesmo considerando que
30 o público alvo foi formado por estudantes de medicina ⁷.

1 Com relação a variável sexo, houve associação quando relacionada as horas de trabalho
2 por dia. Diversos estudos na literatura relatam que a mulher possui uma jornada de trabalho
3 igualmente ou superior ao homem, pois muitas vezes trabalha com dupla jornada, sendo essas
4 no âmbito profissional e doméstico, correspondendo a uma rotina árdua e complexo ^{8,9}. O
5 trabalho doméstico e profissional executado por circunstâncias adversas, afetam a saúde física
6 e mental das mulheres, enquanto na maioria das vezes o trabalho no âmbito profissional afeta
7 a saúde dos trabalhadores do sexo masculino ¹⁰.

8 No presente estudo não foi encontrado associação entre o sexo e o ICT. Nosso trabalho
9 corroborou com um estudo realizado com 71 professores de uma instituição de ensino superior
10 do Centro Universitário de Maringá (UniCesumar), em que afirma não ter observado relação
11 significativa entre o gênero e o ICT ¹¹. Em contrapartida, uma pesquisa realizada com
12 professores do ensino fundamental e médio em 09 escolas, identificou uma associação entre o
13 gênero feminino e o ICT, este resultado foi associado devido à jornada dupla de trabalho das
14 professoras, que dividem seus afazeres domésticos e cuidados dos filhos com a profissão de
15 docente ¹².

16 Relacionando os resultados do índice de sono por meio do protocolo de pittsburgh com
17 a variável sexo, não foi observado significância estatística. Contudo, um estudo com amostra
18 de 234 estudantes do turno da manhã e noturno de uma instituição de ensino superior,
19 apresentou em seus resultados uma associação entre o sexo feminino e os níveis de qualidade
20 de sono, tendo vista que as mesmas estudavam no período noturno ¹³, supostamente, devido a
21 um maior número de atividades no seu dia-dia. Essa inferência se confirma principalmente se
22 for considerado o papel da mulher, pois na maioria das vezes a esta, cabe as responsabilidades
23 e tarefas da família ¹⁴.

24 No presente estudo não houve associação entre exercício físico e sono. Porém a
25 literatura abordam relevância com relação a ambas as variáveis, onde o exercício físico pode se
26 tornar um coadjuvante no tratamento e na prevenção de alguns distúrbios do sono, contribuindo
27 diretamente no controle de peso e em hábitos saudáveis ^{15,16}. Neste sentido, diversos parâmetros
28 fisiológicos que mostram o exercício físico como um potencializador do sono ¹⁷.

29 Não foi identificada associação entre exercício físico e rendimento acadêmico. A
30 literatura não caracteriza de forma específica os benefícios da prática do exercício físico
31 relacionando ao rendimento acadêmico em professores, porém é bem enfatizado os benefícios
32 do exercício no corpo, em aspectos cognitivos e mentais deixando-o mais produtivo nos seus

1 afazeres diários e profissional ¹⁸. Analisando por outro lado, a rotina e as facilidades da vida
2 atual levam as pessoas a um comodismo, o que as fazem menos dispostas, não percebendo que
3 a falta do exercício físico, gera consequências negativas em relação ao corpo e a mente, como
4 no rendimento profissional em geral ¹⁹.

5 O exercício físico praticado de maneira regular é viável para quaisquer indivíduos, a sua
6 sistematização é realizada de acordo com as características do indivíduo, ou seja, independente
7 do sexo, é de extrema relevância a adequação de algumas variáveis como: intensidade, volume,
8 carga, entre outros princípios do treinamento ²⁰. Em nossos resultados não houve significância
9 quando associados o sexo com a prática de exercícios. Desta foram a participação em diferentes
10 atividades físicas é sempre incentivada devido aos benefícios à saúde, resultando na melhoria
11 da qualidade de vida em aspectos que vão desde o prazer da prática até os benefícios físicos,
12 psicológicos, sociais, atingindo todas as faixas etárias e variáveis circunstâncias ²¹.

13 **5. CONCLUSÃO:**

14 Torna-se necessário criar estratégias que melhorem a saúde física e mental desses, como
15 entre outros, a prática regular de exercícios físicos, que promove a melhora da qualidade de
16 vida, além de diversos aspectos que contribuiriam para o rendimento destes profissionais. De
17 acordo com os resultados do presente estudo observou-se que a má qualidade do sono pode
18 prejudicar o trabalho realizado por esses profissionais da área de ensino superior.

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

REFERÊNCIAS:

1. BIN, Y.S., MARSHALL, N.S., GLOZIER, N. **Secular trends in adult sleep duration: asystematic review.** Sleep Medicine Reviews; 16:223e30. 2012.
2. CAPPUCCIO, F.P., MILLER, M.A., LOCKLEY, S.W. **Chapter 1: sleep, health and Society: the contribution of epidemiology.** Oxford University Press;pp. 1e8. 2010.
3. SILVA PVC, COSTA AL JR. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicol Argum [internet]. 2011 Jan-Mar [acesso 2017 maio 11]; 29(64): 41-50. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/20614>.
4. VALLE, L.E.R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: Saúde mental no trabalho.** USP, Instituto de Psicologia; São Paulo, 2011.
5. FREITAS, ALINE MACEDO CARVALHO et al. **Aspectos psicossociais do trabalho e qualidade do sono entre docentes de educação superior.** 2018.
6. ARAÚJO MFM, FREITAS RWJF, LIMA ACS, PEREIRA DCR, ZANETTI ML, DAMASCENO MMC. **Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários.** Rev Esc Enferm USP. 2018; 48(6):1085-92.
7. RODRIGO C, RIBEIRO F. ARTIGO ORIGINAL **O impacto da qualidade do sono na formação médica The impact of sleep quality in medical education.** 2014;55(68):8–14.
8. ARAÚJO, TÂNIA MARIA DE ET AL. **Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 11, p. 1117-1129, 2006.
9. PEREIRA, R. S.; SANTOS, D. A.; BORGES, W. **A MULHER NO MERCADO DE TRABALHO.** São Luís – MA, 23 a 26 de agosto 2005.
10. HALL, E. M.; JOHNSON, J. V.; FREDLUND, P. & THEORELL, T., 1990. **Double exposure: The combined impact of the home and work environments on mental strain and physical illness. In: Women’s Work – An Inquiry into the Health Effects of Invisible and Visible Labor** (E. M. Hall, ed.), pp. 1-27, Stockholm: Kungl Carolinska Medico Chirurgiska Institutet.
11. CAMILO JJ, FERREIRA D, BERNUCI MP. **Capacidade para o trabalho de professores do ensino superior.** 2016.

- 1 12. VEDOVATO TG, MONTEIRO I. **Health Conditions and Factors Related to the**
2 **Work Ability of Teachers.** Ind Health. 2014;52(2):121–8.
- 3 13. ARAÚJO DDF, ALMODENDES KM. **Qualidade de Sono e sua Relação com o**
4 **Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos.**
5 Psico (Porto Alegre). 2012;43:300–59.
- 6 14. KANG J-H, CHEN S-C. **Effects of an irregular bedtime schedule on sleep**
7 **quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan.**
8 BMC Public Health. 2009;9:248.
- 9 15. GUILLEMINAULT C, CLERK A, BLACK J, LABANOWSKI M, PELAYO R,
10 CLAMAN D. Ann Intern Med 1995;155:838-44.
- 11 16. VAN REETH O. **Sleep and circadian disturbance in shift work: strategies for**
12 **their management.** Horm Res 1998;49:158-62.
- 13 17. MARTINS PJF, MELLO MT, TUFIK S. **Exercício e sono.** Rev Bras Med Esporte.
14 2001; 7: 28-36.
- 15 18. DE MELLO, MARCO TÚLIO ET AL. **O exercício físico e os aspectos**
16 **psicobiológicos.** Rev Bras Med Esporte, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.
- 17 19. BITES, LUIZ ALBERTO SARDINHA; VILELA, MAURO FERREIRA. **A**
18 **Educação Física na Polícia Militar do Estado de Goiás.** Goiânia; p. 4-18, 2013.
- 19 20. SOUZA, L. R. **Exercício físico e obesidade : a influência do exercício sobre a**
20 **atividade hormonal na condição de obesidade e seus benefícios.** Universidade
21 estadual paulista, instituto de biociências de rio claro - rio claro, 2017.
- 22 21. SANTOS, C.F.E. **Qualidade de vida e exercício físico no pós-parto : uma revisão**
23 **sistemática.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) -Universidade Fede ral
24 de Ouro Preto. Centro Desportivo. Cristine Fuchs Einwoegerer dos Santos – 2016.
- 25
26
27
28
29
30
31

Tabela 1- Descrição das características gerais dos docentes do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA.

Variáveis	Frequência n(%)
Sexo	
Masculino	44 (44,4%)
Feminino	55 (55,6%)
Idade	36,5 anos (\pm 6,86)
Estado civil	
Casado	67 (67,7%)
Solteiro	28 (28,3%)
Viúvo	2 (2%)
Divorciado	2 (2%)
Religião	
Católica	58 (58,6%)
Evangélica	12 (12,1%)
Espírita	7 (7,1%)
Outros	22 (22,2%)
Outras atividades além de ser docente na UNITA-ASCES	
Sim	82 (82,8%)
Não	17 (17,2%)
Exercício Físico (prática ou não)	
Sim	48 (48,5%)
Não	51 (51,5%)
Frequência de exercício físico (Dia/semana)	2,75 (\pm 0,98)
Total	99 (100%)

*Todas as variáveis expressas em valor absoluto e frequência relativa, exceto as variáveis idade e frequência de exercício físico, expressas em média e desvio padrão.

17
18
19
20
21
22
23
24
25

Tabela 2- Atividades acadêmicas – Docentes do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA.

Variáveis	Frequência n (%)
Horas de trabalho por dia	
De 2 a 6 horas	4 (4%)
De 7 a 10 horas	46 (46,5%)
De 11 a 14 horas	40 (40,4%)
De 15 a 18 horas	9 (9,1%)
Residem em Caruaru	
Sim	52 (52,5%)
Não	47 (47,5%)
Em quantos cursos leciona	
Um	52 (52,5%)
Dois	25 (25,3%)
Três	14 (14,1%)
Quatro ou mais	8 (8,1%)
Turnos	
Matutino	1 (1%)
Noturno	10 (10,1%)
Matutino e Noturno	29 (29,3%)
Matutino e Vespertino	10 (10,1%)
Vespertino e Noturno	3 (3%)
Todos os turnos	46 (46,5%)
Atividades exercidas na instituição	
Leciona	7 (7,1%)
Leciona e Orienta	56 (56,6%)
Leciona e exerce atividade gestora	6 (6,1%)
Leciona orienta e exerce atividade gestora	30 (30,3%)
Total	99 (100%)

*Todas as variáveis expressas em valor absoluto e frequência relativa.

Tabela 3- Distribuição da qualidade do sono entre os docentes do Centro Universitário Tabosa de Almeida segundo pontuação do índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.

Qualidade do Sono	Frequência n (%)
Boa	15 (15,2%)
Ruim	52 (52,5%)
Distúrbio do Sono	32 (32,3%)
Total	99 (100%)

*Valores expressos em valor absoluto e frequência relativa.

1

Tabela 4- Associação entre a Qualidade do sono segundo o PSQI, a duração do sono e a capacidade física e mental para o trabalho.

Variáveis analisadas	Avaliação da qualidade do sono			P<0,05
	Boa qualidade	Qualidade ruim	Distúrbio do sono	
Duração do Sono				
Maior que 7h	4	7	0	
Entre 6h01m e 7h[#]	11	30[#]	17	0,014[#]
Entre 5h e 6h	0	11	9	
Menos que 5h	0	4	6	
Capacidade física e mental para o trabalho				
Capacidade moderada	0	6	10	
Capacidade boa[#]	11	35[#]	19	0,038[#]
Capacidade Excelente	4	11	3	

Legenda: PSQI – Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; teste de qui-quadrado $p \leq 0,05$; pacote estatístico SPSS *for Windows* – versão 21-2012; #Associação significativa de acordo com as variáveis analisadas.

Tabela 5- Associação entre a duração do sono e o ICT.

ICT	Duração do Sono				p<0,05
	Mais que 7h	Entre 6h01m e 7h	Entre 5h e 6h	Menos que 5h	
Baixa capacidade	1	0	0	0	0,45
Moderada capacidade	0	9	2	1	0,12
Boa capacidade	2	24	13	4	0,21
Ótima capacidade[#]	8	25[#]	5	5	0,039[#]

Legenda: ICT – Índice de Capacidade para o Trabalho; teste de qui-quadrado $p \leq 0,05$; pacote estatístico SPSS *for Windows* – versão 21-2012; #Associação significativa de acordo com as variáveis analisadas.