

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, ATIVIDADE FÍSICA E DEMAIS FATORES ASSOCIADOS A DISTÚRBO DO SONO EM TRABALHADORES DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.

²Thailan das Mercês Rodrigues, ³Maria Inês Pardo Calazans, ⁴Saulo Vasconcelos Rocha

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os distúrbios do sono (DS) estão associados a prejuízos cognitivos, físicos e psicológicos e podem ser agravados por condições laborais em profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS). Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre atividade física (AF), comportamento sedentário (CS) e fatores sociodemográficos associados a DS entre trabalhadores da APS de Jequié-BA. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal, vinculado a uma coorte prospectiva aprovada por comitê de ética (CAAE: 98472718.2.0000.0055). O município possui população estimada em 158.813 habitantes e 1.138 trabalhadores na APS (CNES, 2023). Foram incluídos todos os profissionais em exercício e excluídos aqueles afastados por licença ou cargo eletivo superior a quatro meses. Os dados foram coletados em 2024, por meio de questionário estruturado aplicado presencialmente nas Unidades de Saúde da Família, utilizando o aplicativo ODK Collect (versão 2022.4.4) ou formulário impresso. As variáveis investigadas foram sociodemográficas, AF/CS e sono. A análise estatística foi conduzida no software STATA® 12.0, com procedimentos descritivos, univariados e bivariados. Para identificar fatores associados ao desfecho, empregou-se regressão logística com seleção stepwise, estimando razões de prevalência (RP) e IC95%, mantendo-se no modelo final variáveis com $p < 0,05$. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** A amostra foi composta por 746 trabalhadores, com média etária de $44,7 \pm 11,8$ anos, predominando mulheres (77,8%) e pardos (59,6%). A prevalência de DS foi de 12,2%, mais frequente em mulheres (14,1%) e indivíduos ≥ 45 anos (15,8%). O modelo final apontou que sexo feminino (RP=2,58; IC95%: 1,32–5,03) e idade ≥ 45 anos (RP=1,80; IC95%: 1,20–2,70) aumentaram a probabilidade de DS, enquanto renda > 4 salários mínimos (RP=0,42; IC95%: 0,22–0,80) e prática regular de AF (RP=0,48; IC95%: 0,28–0,82) atuaram como fatores protetores. O modelo apresentou bom ajuste ($p=0,319$) e discriminação moderada (AUC=0,68). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que, além da prática de AF reduzir a prevalência de DS, as relações observadas reforçam que mulheres e trabalhadores mais velhos apresentam maior vulnerabilidade, enquanto maior renda funciona como fator de proteção. Esses achados ressaltam a importância de políticas públicas voltadas à promoção de hábitos ativos, valorização profissional e mitigação das desigualdades socioeconômicas.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Comportamento Sedentário, Distúrbios do Sono, Atenção Primária à Saúde.

¹ Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB)

² Graduando em Fisioterapia, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho – Jequezinho, Jequié – BA, 45205-490

³ Pós doutoranda em Epidemiologia da Atividade Física pelo Programa de Pós Graduação em Atividade Física e Saúde – Jequezinho, Jequié – BA, 45205-490

⁴ Professor titular, orientador, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho – Jequezinho, Jequié – BA, 45205-490

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOR AND SLEEP
DISTURBANCES IN PRIMARY HEALTH CARE WORKERS

ABSTRACT

INTRODUCTION: Sleep disorders (SD) are linked to cognitive, physical, and psychological impairments and may worsen due to occupational conditions in Primary Health Care (PHC) professionals. This study analyzed the relationship between physical activity (PA), sedentary behavior (SB), and sociodemographic factors associated with SD among PHC workers in Jequié, Bahia, Brazil. **METHODOLOGY:** A cross-sectional study was conducted in 2024 with 746 active PHC professionals, excluding those on leave or holding elected positions. Data were collected through structured questionnaires applied in person using the ODK Collect app or printed forms. Variables included sociodemographic data, PA/SB, and sleep. Statistical analysis involved descriptive procedures and logistic regression with stepwise selection ($p < 0.05$). **RESULTS:** Participants had a mean age of 44.7 ± 11.8 years, mostly women (77.8%) and mixed-race (59.6%). SD prevalence was 12.2%, higher among women (14.1%) and individuals ≥ 45 years (15.8%). Female sex (PR=2.58) and age ≥ 45 years (PR=1.80) were risk factors, while income > 4 minimum wages (PR=0.42) and regular PA (PR=0.48) were protective. The final model had good fit ($p = 0.319$) and moderate discrimination (AUC=0.68). **CONCLUSION:** PA proved protective against SD, while women and older professionals were more vulnerable. Higher income also reduced risk. Findings underscore the need for public policies promoting physical activity, professional well-being, and socioeconomic equity.

KEYWORDS: Physical Activity, Sedentary Behavior, Sleep Disorders, Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

O sono possui importante função para a regulação e renovação de diversos sistemas do corpo humano (PECORARO et al., 2020), distúrbios relacionados a má qualidade do sono podem acometer as mais variadas faixas etárias e, impactam diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, trazendo prejuízos desde o desenvolvimento cerebral de crianças (JANSSEN et al., 2019), até o desencadeamento de problemas psicológicos e físicos em adultos e idosos (JESTE, 2019; SARIARSLAN et al., 2015).

Os distúrbios do sono (DS) são geralmente multifatoriais, possuindo influência direta dos hábitos de vida dos indivíduos, os baixos níveis de atividade física (AF) (CAVALCANTE et al., 2021) e o excesso de tempo despendido em comportamento sedentário (CS) (CANEVER et al., 2022), são hábitos positivamente associados ao desenvolvimento desta condição.

Os profissionais da atenção primária à saúde (APS) além dos hábitos de vida comuns a toda a população, possuem fatores que contribuem para o desenvolvimento de DS, sendo notáveis os impactos negativos do estresse e sobrecarga laboral, especialmente em período

pós pandêmico (OLIVEIRA et al., 2024). As repercussões do distúrbio a longo prazo podem, por vezes, exceder o âmbito intrapessoal, impactando na relação e qualidade dos serviços prestados à população. Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre AF, CS e fatores sociodemográficos associados a DS entre os profissionais da APS do município de Jequié-BA.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, que faz parte do estudo intitulado “Impactos ocupacionais, econômicos e de saúde dos acidentes de trabalho em trabalhadores da atenção primária à saúde”, coorte prospectiva que seguiu os preceitos estabelecidos para pesquisas realizadas em seres humanos, sendo aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (CAAE: 98472718.2.0000.0055).

A presente pesquisa foi realizada em Jequié, município baiano que conta com uma população de aproximadamente 158.813 pessoas (IBGE, 2022) e 1.138 trabalhadores da APS, segundo dados do CNES para janeiro de 2023. Fizeram parte do estudo todos os profissionais da saúde da APS em exercício no município. Foram excluídos da análise os que se encontravam afastados de suas atividades por licença ou cargo eletivo com período superior a quatro meses.

Como instrumento de avaliação utilizou-se um questionário estruturado. O presente estudo utilizou as variáveis: sociodemográficas, AF/CS e sono. A coleta de dados ocorreu em 2024 por meio de entrevistas presenciais nas respectivas USF's, utilizando o aplicativo ODK Collect, versão 2022.4.4 ou instrumento impresso.

A análise foi realizada por meio do software estatístico STATA®□, versão 12.0, utilizando procedimentos de análise estatística descritiva, com análise univariada e bivariada, de maneira a caracterizar a população por meio da obtenção de frequências absolutas e relativas; foi produzido modelo logístico para verificação de associação das variáveis com o desfecho, selecionadas pelo método stepwise e observadas as medidas de ajuste para o modelo final, com as respectivas razões de prevalências e IC a 95%, permanecendo no modelo ajustado somente aquelas variáveis que apresentassem valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 746 trabalhadores da atenção primária à saúde, com idade média de $44,7 \pm 11,8$ anos, majoritariamente mulheres (77,8%), pardos (59,6%), em faixa etária de 41 a 60 anos (54,1%), vivendo com companheiro (60,8%), com filhos (77,0%), não tendo cursado/concluído ensino superior (58,0%), atuando em cargos técnicos (58,0%), com renda de 1 a 2 salários mínimos (36,3%), fisicamente ativos (39,1%), apresentando em média $4,8 \pm 3,3$ horas despendidas no uso de telas durante o lazer.

A prevalência de distúrbios do sono na população foi de 12,2%, acometendo principalmente mulheres (14,1%) e entre indivíduos com idade ≥ 45 anos (15,8%). Os participantes com renda de até quatro salários mínimos apresentaram maior frequência de distúrbio do sono (14,5%). Além disso, os indivíduos classificados como não ativos apresentaram prevalência mais elevada do desfecho (17,2%) (Tabela 1).

Na análise bruta, o sexo feminino (RP=2,58; IC95%: 1,32–5,03) e idade ≥ 45 anos (RP=1,80; IC95%: 1,20–2,70) estiveram associados a maior prevalência de distúrbio do sono, enquanto renda superior a quatro salários mínimos (RP=0,42; IC95%: 0,22–0,80) e a prática de atividade física (RP=0,48; IC95%: 0,28–0,82) se mostraram fatores protetores. No modelo reduzido, tais associações se mantiveram, reforçando que ser mulher e ter idade ≥ 45 anos aumentaram a prevalência de distúrbio do sono, enquanto maior renda e atividade física regular exerceram efeito protetor. Não foi observada associação significativa entre comportamento sedentário e o desfecho (Tabela 2). O modelo apresentou bom ajuste ($p=0,319$) e capacidade discriminatória moderada (AUC=0,68).

TABELA 1. Caracterização do distúrbio do sono segundo variáveis descritoras, Jequié, Bahia, Brasil, 2024.

Variável	Distúrbio do sono		p-valor
	Não n (%)	Sim n (%)	
Sexo			0.003
Masc	156 (94,5)	9 (5,5)	
Fem	499 (85,9)	82 (14.1)	
Faixa etária			0.003
< 45 anos	345 (91,3)	33 (8,7)	
> 45 anos	310 (84,2)	58 (15.8)	
Filhos			0.298
Sem filhos	154 (90,1)	17 (9,9)	
Com filhos	499 (87,1)	74 (12,9)	

XXVIII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica 2025

Estado civil			0.929
Sem companheiro	254 (87,6)	36 (12,4)	
Com companheiro	396 (87,8)	55 (12,2)	
Escolaridade			0.064
Sem superior	368 (85,8)	61 (14,2)	
Com superior	280 (90,3)	30 (9,7)	
Raça/cor			0.580
Branca	129 (88,4)	17 (11,6)	
Parda	378 (87,9)	52 (12,1)	
Preta	123 (84,8)	22 (15,2)	
Renda			0.004
< 4 SM	455 (85,5)	77 (14,5)	
> 4 SM	184 (93,4)	13 (6,6)	
Atividade Física			0.008
Não ativo	221 (82,8)	46 (17,2)	
Pouco Ativo	140 (90,3)	15 (9,7)	
Ativo	259 (90,8)	26 (9,1)	
Comportamento			0.415
Sedentário	561 (88,2)	75 (11,8)	
<8,5h Dia	94 (85,4)	16 (14,6)	
>8,5h Dia			

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

TABELA 2. RP e IC(95%) bruto e ajustado de distúrbio do sono segundo variáveis descritoras, Jequié, Bahia, Brasil, 2024.

Variável	RP Bruto	(IC 95%)	p-valor	RP ajustado	(IC 95%)	p-valor
Sexo			0.005			0.013
Masc	1	—		1	—	
Fem	2.58	1.32-5.03		2.42	1.20-4.88	
Faixa etária			0.004			0.006
< 45 anos	1	—		1	—	
> 45 anos	1.80	1.20-2.70		1.77	1.17-2.66	
Filhos			0.304			
Sem filhos	1	—		—	—	—
Com filhos	1.29	0.78-2.13		—	—	—
Estado civil			0.929			
Sem companheiro	1	—		—	—	—
Com companheiro	0.98	0.66-1.45		—	—	—
Escolaridade			0.067			
Sem superior	1	—		—	—	—
Com superior	0.68	0.45-1.02		—	—	—

Raça/cor						
Branca	1	—	—	—	—	—
Parda	1.03	0.62-1.73	0.885	—	—	—
Preta	1.30	0.72-2.35	0.379	—	—	—
Renda						
< 4 SM	1	—	0.006	1	—	0.027
> 4 SM	0.45	0.25-0.80	—	0.53	0.30-0.92	—
Atividade Física						
Não ativo	1	—	—	1	—	—
Pouco Ativo	0.56	0.32-0.97	0.039	0.60	0.35-1.02	0.063
Ativo	0.52	0.33-0.83	0.006	0.59	0.37-0.93	0.023
Comportamento Sedentário						
<8,5h Dia	1	—	0.411	1	—	0.406
>8,5h Dia	1.23	0.74-2.03	—	1.24	0.74-2.06	—

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo evidenciam que a prática regular de atividade física reduz a probabilidade de distúrbios do sono entre trabalhadores da atenção primária à saúde em Jequié-BA. Esses achados reforçam a relevância de ações voltadas à promoção da saúde do sono, especialmente entre mulheres e trabalhadores mais velhos, bem como a necessidade de incentivar hábitos de vida ativos e políticas de valorização profissional que minimizem desigualdades socioeconômicas. Apesar de o comportamento sedentário não ter apresentado associação significativa, pesquisas futuras para avaliar essa associação são necessárias para melhor entender a relação presente.

REFERÊNCIAS

1. PECORARO, L. M. et al. PRINCIPAIS FATORES DESENCADEADORES DOS DISTÚRBIOS DO SONO NO ENVELHECIMENTO. **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos** - Volume 2, p. 270–282, 2020.
2. JANSSEN, X. et al. Associations of Screen Time, Sedentary Time and Physical Activity with Sleep in Under 5s: A Systematic Review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 49, p. 101226, nov. 2019.
3. JESTE, D. V. Frailty and mental health: association with cognition, sleep, and well-being in older adults. **International Psychogeriatrics**, v. 31, n. 06, p. 755–757, jun. 2019.
4. SARIARSLAN, H. et al. The relationship of sleep problems to life quality and depression. **Neurosciences**, v. 20, n. 3, p. 236–242, 13 jul. 2015.
5. CAVALCANTE, M. V. et al. Associações entre prática de atividade física e qualidade do sono no contexto pandêmico de distanciamento social. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e8610111471, 3 jan. 2021.
6. MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis**. Vigitel Brasil 2006-2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023: prática de atividade física [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_2006_2023_pratica_atividade_fisica.pdf
7. OLIVEIRA, V. F. DE et al. Transtornos mentais comuns, excesso de peso e fatores associados em trabalhadores de saúde da atenção primária. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 2, p. e14780, 2 fev. 2024.