



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE

SABRINA SANTOS DA SILVA

**EFEITOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NO NÍVEL DE ESTRESSE E
QUALIDADE DE SONO DE PROFESSORES DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

GOIÂNIA

2022

SABRINA SANTOS DA SILVA

**EFEITOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NO NÍVEL DE ESTRESSE, QUALIDADE
DE SONO EM PROFESSORES DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

Artigo elaborado para fins de avaliação parcial na disciplina Projeto de pesquisa do curso de fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Orientadora: Prof.^a Dra. Patrícia Leite Álvares Silva

GOIÂNIA

2022

AVALIAÇÃO ESCRITA

Título do trabalho: avaliação do nível de estresse e qualidade de sono, em professores do curso de fisioterapia.

Acadêmica: Sabrina Santos da Silva

Orientadora: Prof.^a Dra. Patrícia Leite Álvares Silva.

Data:...../...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
Item		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total/ 10)		

Assinatura do examinador: _____

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: _____

Data: ____ / ____ / ____

SUMÁRIO

1. TÍTULO.....	05
2. RESUMO.....	06
3. ABSTRACT.....	07
4. INTRODUÇÃO.....	08
5. MÉTODOS.....	11
6. RESULTADOS.....	12
7. DISCUSSÃO.....	18
8. CONCLUSÃO.....	19
9. REFERÊNCIAS.....	20

**EFEITOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NO NÍVEL DE ESTRESSE, QUALIDADE
DE SONO EM PROFESSORES DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

*EFFECTS OF SOCIAL DISTANCING ON STRESS LEVEL, QUALITY OF SLEEP IN
PHYSIOTHERAPY COURSE TEACHERS*

Sabrina Santos da Silva¹; Patrícia Leite Álvares Silva²

¹Discente do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás,
Brasil;

²Doutora e Mestre em Ciências da Saúde, Docente do Curso de Fisioterapia da Pontifícia
Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Título Resumido: Nível de estresse e qualidade de sono em professores de fisioterapia durante o
isolamento.

Autora principal: Sabrina Santos da Silva

Endereço: Rua 232 números 54; Goiânia-Goiás, cep: 74605140.

E-mail: santis.sabrina1@gmail.com

RESUMO

Introdução: O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, foi detectado em 31 de dezembro de 2019 em Wuhan, na China e rapidamente se espalhou pelo mundo, gerando uma pandemia. Para conter o avanço do vírus, que rapidamente causou sobrecarga nos sistemas de saúde de inúmeros países, a prática do isolamento tem sido amplamente adotada. Porém, essa nova rotina trouxe mudanças de comportamento e a adaptação de maneira abrupta e os professores precisaram se adaptar às pressas devido o momento de isolamento social gerado pela pandemia, onde as universidades sofreram alterações no calendário acadêmico e as aulas presenciais foram substituídas pelo ensino a distância, sendo submetidos a situações de estresse, afetando assim de forma negativa, estando expostos a problemas psicológicos como: estresse, depressão e a diminuição da qualidade do sono.. **Objetivos:** avaliar o nível de estresse e qualidade de sono em professores do curso de fisioterapia durante o período de distanciamento social. **Método:** Esse estudo é do tipo transversal descritivo. Participaram do estudo 25 professores do curso de Fisioterapia. Foram aplicados três questionários: Questionário sociodemográfico⁷⁷⁸, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI) e Escala de Estresse Percebido (PSS-10). **Resultados:** Ao final participaram da pesquisa 25 professores do curso de fisioterapia da PUC Goiás. Desses 72% (18) são mulheres, a maioria 76% são casados. Nesse estudo, observou 52% dos professores apresentaram uma qualidade de sono positiva, em relação ao nível de estresse o nível de estresse foi igual a 16,24 considerado abaixo da média. **Discussão:** O presente estudo trouxe informações importantes sobre o momento vivido por esses professores durante o distanciamento social. De acordo com as respostas encontradas na amostra, podemos observar que os professores conseguiram ser resilientes a situação exposta. **Conclusão:** A pandemia trouxe dificuldades de adaptação para população em geral, mas não foi possível concluir maiores prejuízos em relação a qualidade do sono e ao estresse, neste grupo de professores sugerindo resiliência nos mesmos.

Palavras chaves: COVID-19, Estresse, qualidade de sono, professores.

ABSTRACT

Introduction: The new coronavirus, called SARS-CoV-2, which causes the disease COVID-19, was detected on December 31st, 2019 in Wuhan, China and quickly spread around the world, causing a pandemic. To contain the spread of the virus, which quickly caused an overload on the health systems of numerous countries, the practice of isolation has been widely adopted. However, this new routine brought changes in behavior and adaptation in an abrupt way, and teachers had to adapt in a hurry due to the moment of social isolation generated by the pandemic, where universities underwent changes in the academic calendar and face-to-face classes were replaced by an emergency remote teaching. They were being subjected to stressful situations, thus affecting negatively, being exposed to psychological problems such as: stress, depression and decreased sleep quality. **Objectives:** to evaluate the level of stress and sleep quality in teachers of the physiotherapy during the period of social distancing. **Method:** This is a descriptive cross-sectional study. Twenty-five professors of the Physiotherapy course participated in the study. Three questionnaires were applied: Sociodemographic Questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Perceived Stress Scale (PSS-10). **Results:** In the end, 25 professors of the physiotherapy course at PUC Goiás participated in the research. Of these 72% (18) are women, the majority 76% are married. In this study, it was observed that 52% of the teachers had a positive quality of sleep; in relation to the level of stress, the stress level was equal to 16.24, considered below average. **Discussion:** The present study brought important information about the moment experienced by these teachers during social distancing. According to the answers found in the sample, we can observe that the teachers managed to be resilient to the exposed situation. **Conclusion:** The pandemic brought adaptation difficulties for the general population, but it was not possible to conclude greater damages in relation to sleep quality and stress, in this group of teachers, suggesting resilience in them.

Keywords: COVID-19, Stress, sleep quality, teachers.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 a Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (província de Hubei, China) informou sobre um grupo de pessoas que apresentaram sintomas de pneumonia grave de etiologia desconhecida. Em janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram o agente causante, um novo tipo de vírus da família Coronaviridae. Isso pode afetar tanto pessoas como animais (1).

As manifestações clínicas do Coronavírus Disease-2019, conhecido como COVID-19, pode-se variar de um simples resfriado até uma pneumonia em alguns casos, ou até mesmo sendo assintomático em outros, onde os sintomas mais comuns apresentados pode se relatar febre alta, tosse seca, coriza, dor de garganta e em casos mais graves chegando a complicações respiratórias como a Síndrome Respiratória Agudo Grave (SARS) ou Síndrome Respiratória do Oriente Próximo (MERS-cov).(1).

A transmissão em humano acontece principalmente através do contato físico e próximo do indivíduo infectado por gotículas respiratórias ou pelo contato com objetos e superfícies contaminadas(2). Os métodos de prevenção propostos e colocados em prática em todo o mundo é a higienização correta das mãos com água e sabão ou álcool em gel, mesmo estando dentro de casa. Se necessário sair, utilizar máscara, ficar a no mínimo dois metros de distância de outra pessoa(1).

Diante de todo este cenário que está sendo vivenciado, uma outra estratégia para evitar a contaminação em massa foi o isolamento social, a fim de evitar locais com aglomeração de pessoas. É uma das maneiras de proteção, que invadiu a rotina desses indivíduos como medida de prevenção da discriminação da pandemia do COVID-19. Deixando as assim, cada vez mais apreensivas devido às mudanças de comportamento e a adaptação a uma nova rotina de maneira abrupta³.

O isolamento social é o ato de separar um indivíduo ou um grupo do convívio com o restante da sociedade. Esse isolamento pode ser voluntário ou não. Quando há uma força maior, seja imposta pelo governo, seja por uma situação de guerra ou pandemia, ou até mesmo um toque de recolher provocado pela violência urbana, o isolamento é forçado. Quando o próprio indivíduo ou grupo se isola voluntariamente, por questões de saúde mental (em consequência de depressão, por exemplo), por questões pessoais ou por questões religiosas, há um isolamento social voluntário (13).

Contudo, com o isolamento social é visível algumas alterações relacionadas aos indivíduos como a percepção impactos psicológicos, comportamentais como agressividade, irritabilidade, na saúde como aumento no nível de estresse individual quanto familiar, alterações na qualidade do sono, ansiedade, depressão, diminuição da prática de atividade física, fatores ambientais como organização do tempo, condições do isolamento, convívio social como a quantidade de pessoas e o período que as mesmas permanecem dentro da residência, além dos fatores econômicos que devem ser administrados, dentre outros fatores que afetam o bem estar social devido esse distanciamento causado pelo período de confinamento (5)

A pandemia da COVID-19 ocasionou diversos danos, psicológicos, mentais e sociais. No meio educacional não foi diferente, os profissionais da educação estão expostos ao adoecimento mental, tanto por meio de notícias de morbimortalidades e aumento de casos, como pela pressão incessante das instituições de ensino a que são ligados. A adaptação aos novos métodos de ensino conciliados às atividades pessoais contribui diretamente para o cansaço físico e mental do docente (6).

Assim, para que houvesse o seguimento do ano letivo, os professores precisaram se reinventar com esse novo cenário, conciliando sua vida profissional e atividades domésticas, visto que essa pandemia trouxe muitas mudanças, revelou que muitos professores não estavam preparados para incluir novas tecnologias, considerando que sua formação não contempla o uso de tecnologias digitais, mesmo sendo necessárias. (7)

Com a falta de uma formação técnica e pedagógica, os docentes e depararam com outras dificuldades, como choque de realidade, múltiplas atividades, dificuldades de avaliação dos alunos, cumprimento de prazos em um tempo reduzido, resultando em estresse e uma sobrecarga laboral, diminuindo o seu desempenho no âmbito profissional e pessoal (8).

Tendo em vista, todas as dificuldades enfrentadas pelos docentes durante esse período de isolamento social, sendo submetidos a situações de estresse, afetando assim de forma negativa, estando expostos a problemas psicológicos como: ansiedade, depressão e a diminuição da qualidade do sono. (9)

Como em um ciclo vicioso, onde um sintoma pode levar a outro, o distúrbio de sono é comum em situações estressantes como as que o mundo está vivendo atualmente. Vários estudos têm revelado sobre os detalhes do funcionamento fisiológico do sono, sua importância e suas desordens. O comprometimento da duração e qualidade do sono caracterizam os distúrbios do sono,

que também têm sido associados a doenças crônicas e morbimortalidade, além de ser um fator que influi nas relações sociais. Casos de estresse, carga horária de trabalho excessiva, má alimentação, falta de exercícios físicos, tabagismo, ingestão de bebidas alcoólicas, sofrimento psicológico e doenças crônicas, são fatores que influenciam uma pessoa a ter uma qualidade ruim do sono. Os distúrbios do sono estão em destaque no âmbito de preocupação de saúde pública, uma vez que a boa qualidade de sono possibilita uma melhor saúde e bem-estar físico e mental (10).

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de estresse e qualidade de sono em professores do curso de fisioterapia durante o período de distanciamento social.

2 METODOS

Trata-se de um estudo transversal, composto por amostra de conveniência de 25 professores do curso de fisioterapia e a pesquisa foi através da plataforma google forms (questionário on line). Foram incluídos no estudo: professores de ambos o sexo, professores fisioterapeutas do curso Fisioterapia da PUC Goiás e foram excluídos da pesquisa questionários incompletos ou com preenchimento incorreto.

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário sociodemográfico elaborado pelas pesquisadoras é composto por informações sobre os aspectos pessoais: idade, carga horária, renda mensal, estado civil. Para a avaliação do estresse foi utilizado a Escala de Estresse Percebido (PSS-10). A PSS avalia a percepção do indivíduo sobre os quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experiências no último mês, podendo ser utilizada na população geral com, no mínimo, nível de escolaridade equivalente ao ensino fundamental completo (COHEN; WILLIAMSON, 1988).

Além de proporcionar uma avaliação subjetiva dos estresses, se destaca a brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto a outras medidas. É composta por 10 itens, sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos em uma escala tipo Likert de frequência, variando de nunca (0) à Sempre (4) (Cohen et al., 1983). A versão utilizada no presente estudo foi traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft et al. (16).

Para avaliar a qualidade de sono, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI) foi o instrumento utilizado para avaliar a qualidade do sono dos docentes, que foi traduzido e validado por Bertolazi et al. (12) Salienta-se que para o estudo não foi feita adaptação no instrumento original. O questionário foi desenvolvido por Buysse et al. (1989), com 19 questões

referentes à qualidade e distúrbios de sono no último mês. O questionário avalia sete componentes do sono: qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diária. Para cada componente o escore pode variar de 0 a 3, chega-se a um escore de no máximo 21 pontos. As pontuações acima de 5 pontos indicam má qualidade do sono do indivíduo.

O estudo foi realizado conforme as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde), e foi devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Goiás (CEP-PUC Goiás) parecer número 5087103.

A caracterização do perfil sociodemográfico, acadêmico e profissiográfico foi realizada por meio de frequência absoluta, frequência relativa; média, desvio padrão. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. A associação entre a qualidade de sono e o estresse com o perfil da amostra foi realizado aplicando-se os testes do Qui-quadrado de *Pearson*. A análise de correlação de *Pearson* foi aplicada a fim de avaliar a relação entre o escore total do PSQI com o escore de estresse. Os dados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versão 26,0. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

Ao final participaram da pesquisa 25 professores do curso de fisioterapia da PUC Goiás. A média de idade encontrada foi de 42,24 anos ($\pm 7,56$). Desses 72% (18) são mulheres, 76% (19) são casados, 52% (13) têm dois filhos ou mais e, 96% (24) citaram que tem uma religião e 83,3% (20) praticantes, desses 60% (15) possuem casa própria. Em relação à renda familiar 52% (13) possuíam renda de até 20 mil, mediante ao exposto 72% são praticantes de exercício físico, com frequência semanal de 2 a 4 dias 33,3% (TABELA 1).

Tabela 1. Caracterização do perfil sociodemográfico (n = 25).

	n	%
Sexo		

Feminino	18	72,0
Masculino	7	28,0
Estado civil		
Casado(a)	19	76,0
União estável	2	8,0
Divorciado(a)	2	8,0
Solteiro(a)	2	8,0
Quantos filhos		
Não tem	6	24,0
1	6	24,0
2 ou mais	13	52,0
Moradia		
Alugada	3	12,0
Cedida	2	8,0
Financiada	5	20,0
Própria (quitada)	15	60,0
Total de pessoas na casa		
2	7	28,0
3	9	36,0
4 a 5	9	36,0
Renda familiar		
Até 10 mil	4	16,0
Até 20 mil	13	52,0
Mais de 20 mil	8	32,0
Religião		
Não	1	4,0
Sim	24	96,0
É praticante		
Não	4	16,7
Sim	20	83,3
Prática exercício físico		
Não	7	28,0
Sim	18	72,0
Frequência semanal atividade física		
1	1	5,6
2	6	33,3
3	5	27,8
4 ou mais	6	33,3

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Quanto a caracterização do perfil de formação acadêmica e profissional, 76% (19) leciona em Instituição de Ensino Superior (IES), 76% (19) leciona em IES particular, desses 56% (14) se formaram em IES pública, 84% (21) possuem mestrado e 52% (13) possuem doutorado, diante

disso 44% (11) possuem especialização em Traumato-ortopédica/Terapias Manuais/RPG. (TABELA 2)

Tabela 2. Caracterização do perfil acadêmico (n = 25).

	n	%
Quantas IES leciona		
1	19	76,0
2 a 3	6	24,0
Tipo de IES		
Ambas	5	20,0
Particular	19	76,0
Pública	1	4,0
IES que se formou		
Privada	11	44,0
Pública	14	56,0
Mestrado		
Não	4	16,0
Sim	21	84,0
Doutorado		
Não	12	48,0
Sim	13	52,0
Qual especialização		
Fisioterapia Neurológica	6	24,0
Saúde da Mulher e/ou oncológica	1	4,0
Traumato-ortopédica/Terapias Manuais/RPG	11	44,0
Outra	7	28,0

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Em relação do perfil profissional, 60% (15) atuam em campo de estágio, 48% (12) ministram 4 ou mais disciplinas e trabalham na docência 5 dias por semana, 60% (15) trabalham com a carga horária entre 30 e 40 horas semanais na docência, 40% (10) possuem um carga horária semanal na fisioterapia entre 10 e 30 horas, 60% (15) citam que não houve alteração do salário durante a pandemia, desses 48% (12) se julgam estressados as vezes e 52,4% (11) atribuem as vezes o estresse ao o trabalho, 80% (20) relatam que estão mais estressado/ansioso na pandemia (TABELA 3).

Tabela 3. Caracterização do perfil profissional gráfico (n = 25).

	n	%
Atua em		
Campo de estágio	15	60,0
Pós-graduação	3	12,0
Sala de aula	7	28,0

Quantas disciplinas		
1	6	24,0
2 a 3	7	28,0
4 ou mais	12	48,0
Dias de trabalho na docência		
2 dias	1	4,0
5 dias	15	60,0
6 a 7 dias	9	36,0
Carca horária semanal na docência		
Entre 10 e 30 horas	7	28,0
Entre 30 e 40 horas	12	48,0
Mais que 40 horas	6	24,0
Carga horária semanal na fisioterapia		
Não Atende	7	28,0
Entre 10 e 30 horas	10	40,0
Entre 30 e 40 horas	4	16,0
Mais que 40 horas	4	16,0

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Em relação à associação da caracterização e associação do PSQI com o perfil sociodemográfico não houve nenhuma correlação positiva, ou seja, nenhuma diferença estatisticamente significativa. E o mesmo aconteceu com associação do PSQI com o perfil acadêmico.

Já em relação a Caracterização e associação do PSQI com o perfil profissional a tabela 3 demonstra que 52% (13) referiam uma qualidade de sono positiva, 36% (9) tem uma qualidade de sono ruim e 12% (3) possuem distúrbio do sono.

Entre os profissionais pesquisados 3% (100) tem uma prevalência de distúrbio do sono, para aqueles que possuem uma carga horária de 10 a 30 horas semanais, 7% (77,8) desses profissionais que possuem uma carga horária de 30 a 40 horas semanais tem uma qualidade de sono ruim e 5% (38,5) possuem uma boa qualidade de sono entre os que possuem uma carga horária maior que 40 horas semanais. (TABELA4).

Dessa forma foi possível observar que entre os profissionais que possuem uma carga horária, semanal maior que 40 horas, tem uma qualidade de sono melhor aos que trabalham com uma carga horária menor.

Tabela 4. Caracterização e associação do PSQI com o perfil profissiográfico (n = 25). deixar

PSQI n (%)	Total	p*
------------	-------	----

	Boa 13 (52,0)	Ruim 9 (36,0)	Distúrbio do sono 3 (12,0)		
Atua em					
Campo de estágio	8 (61,5)	5 (55,6)	2 (66,7)	15 (60,0)	
Pós-graduação	2 (15,4)	1 (11,1)	0 (0,0)	3 (12,0)	0,94
Sala de aula	3 (23,1)	3 (33,3)	1 (33,3)	7 (28,0)	
Quantas disciplinas					
1	3 (23,1)	2 (22,2)	1 (33,3)	6 (24,0)	
2 a 3	4 (30,8)	2 (22,2)	1 (33,3)	7 (28,0)	0,96
4 ou mais	6 (46,2)	5 (55,6)	1 (33,3)	12 (48,0)	
Dias de trabalho na docência					
2 dias	1 (7,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (4,0)	
5 dias	6 (46,2)	6 (66,7)	3 (100,0)	15 (60,0)	0,54
6 dias	4 (30,8)	3 (33,3)	0 (0,0)	7 (28,0)	
7 dias	2 (15,4)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (8,0)	
Carca horária semanal na docência					
Entre 10 e 30 horas.	3 (23,1)	1 (11,1)	3 (100,0) ‡	7 (28,0)	
Entre 30 e 40 horas	5 (38,5)	7 (77,8) ‡	0 (0,0)	12 (48,0)	0,01
Mais que 40 horas	5 (38,5) ‡	1 (11,1)	0 (0,0)	6 (24,0)	
Carga horária semanal na fisioterapia					
Não Atende	4 (30,8)	3 (33,3)	0 (0,0)	7 (28,0)	
Entre 10 e 30 horas.	4 (30,8)	3 (33,3)	3 (100,0)	10 (40,0)	0,45
Entre 30 e 40 horas	2 (15,4)	2 (22,2)	0 (0,0)	4 (16,0)	
Mais que 40 horas	3 (23,1)	1 (11,1)	0 (0,0)	4 (16,0)	
Alteração do salário na pandemia					
Não houve	9 (69,2)	5 (55,6)	1 (33,3)	15 (60,0)	
Sim, para mais	2 (15,4)	3 (33,3)	0 (0,0)	5 (20,0)	0,21
Sim, para menos	2 (15,4)	1 (11,1)	2 (66,7)	5 (20,0)	

*Qui-quadrado; n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Quanto a caracterização do questionário de estresse as respostas relacionadas aos sentimentos vividos mais apontados pelos profissionais participantes, mostraram que de um intervalo 0 a 40, o nível de estresse foi igual a 16,24, sendo considerado abaixo da média. Das 10 perguntas do questionário, 5 questões (1, 2, 3,8 e 9) foram respondidas como “*ÀS VEZES*”. A questão Q03 “*Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?*” foi a que teve maior a porcentagem de “*AS VEZES*” com 60% e, da mesma forma, nessa questão apenas um participante respondeu “*MUITO FREQUENTE*” (TABELA 5).

Tabela 4. Caracterização do questionário de estresse (n = 25).

	Nunca n (%)	Quase nunca n (%)	Às vezes n (%)	Pouco frequente n (%)	Muito frequente n (%)
Q01- Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente*?	1 (4,0)	5 (20,0)	13 (52,0)	5 (20,0)	1 (4,0)
Q02 - Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? *	2 (8,0)	5 (20,0)	14 (56,0)	2 (8,0)	2 (8,0)
Q03 - Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? *	1 (4,0)	1 (4,0)	15 (60,0)	7 (28,0)	1 (4,0)
Q04 - Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? *	1 (4,0)	1 (4,0)	6 (24,0)	6 (24,0)	11 (44,0)
Q05 - Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	1 (4,0)	0 (0,0)	8 (32,0)	7 (28,0)	9 (36,0)
Q06 - Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? *	2 (8,0)	7 (28,0)	7 (28,0)	6 (24,0)	3 (12,0)
Q07 - Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? *	1 (4,0)	0 (0,0)	5 (20,0)	10 (40,0)	9 (36,0)
Q08 - Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? *	1 (4,0)	3 (12,0)	13 (52,0)	3 (12,0)	5 (20,0)
Q09 - Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? *	2 (8,0)	3 (12,0)	14 (56,0)	5 (20,0)	1 (4,0)
Q10 Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? *	5 (20,0)	10 (40,0)	6 (24,0)	3 (12,0)	1 (4,0)

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo verificar o nível de estresse e qualidade do sono em um grupo de professores do curso de fisioterapia durante a pandemia. O distanciamento social trouxe diversas mudanças para os professores, como por exemplo a necessidade de uma rápida adaptação ao novo método de ensino remoto, insegurança e medo da contaminação.

A maioria dos respondentes desta pesquisa foram mulheres, 72%, evidenciando que a docência é composta majoritariamente por professoras mulheres como na pesquisa de Kotowskia, Davis e Barratt (2021) onde 82% também são do sexo feminino.

Nessa pesquisa, 60% dos professores atuam em campo de estágio, 48% ministram 4 ou mais disciplinas, 60% trabalham na docência 5 dias por semana, 48% com a carga horária entre 30 e 40 horas semanais na docência e 40% possuem uma carga horária semanal como fisioterapeuta entre 10 e 30 horas. Esses resultados demonstram o excesso de trabalho desses professores na sua atividade laboral corroborando com o estudo de Kotowskia, Davisb e Barrattc (2021) com professores do ensino fundamental e médio que, relataram além da sobrecarga semanal de trabalho, houve um aumento na demanda para preparação das aulas no formato virtual.

Quando expostos a situações de pressão e sobrecarga, nosso organismo tem uma resposta fisiológica como mecanismo de defesa aos agentes estressores, e os níveis de estresse se elevam (23). Porém, neste estudo, o nível de estresse foi igual a 16,24, considerado abaixo da média, assim como a pesquisa realizada por Sousa (22) com professores universitários de Valparaíso de Goiás, onde os níveis de estresse também foram considerados baixos sugerindo que, apesar da profissão ser estressante, o amparo afetivo recebido por seus ciclos sociais, cooperam para os confrontos gerados pelo estresse.

Um dado significativo nesse estudo, foi a correlação entre a qualidade de sono com a carga horária semanal na docência ($p=0,010$). Os resultados mostram que quem tem menor carga horária na docência (entre 10 e 30 horas semanais) tem, segundo o PSQI, distúrbio do sono, isso pode ser justificado pelo fato da diminuição de carga horária e reajuste salarial, a Confederação Nacional de Trabalhadores em Estabelecimento de Ensino (2020) relata, que algumas instituições de ensino dispuseram da crise sanitária causada pelo COVID-19, para ponderar destituições de cargos, diminuição de salários e expedientes. No presente estudo também demonstrou que os profissionais que possui carga horária maior (30 e 40 horas semanais), tem uma boa qualidade de sono. Já o estudo de Rocha Sarriera (21), ao contrário, relata que professores universitários que tem uma maior carga horária na docência, são mais suscetíveis de possuírem distúrbios do sono.

Dentre os professores participantes desta pesquisa, 52% dos professores referiam uma qualidade de sono positiva. A prática regular de atividade física, mesmo durante a pandemia, pode ter contribuído para um sono considerado bom por estes participantes. Pinho (20), por sua vez, descreveu as repercussões negativas do trabalho remoto dos professores de todos os níveis de ensino, sendo que 84,6% deles apresentaram uma qualidade de sono ruim diante todas as dificuldades encontradas durante a pandemia e na adaptação desse novo regime. A OMS (Organização Mundial Da Saúde) recomenda de 150 a 300 minutos de atividade física

vigorosa/moderada semanalmente, o que pode trazer benefícios os benefícios para saúde diminuindo assim crises de ansiedade e possibilitando uma melhor qualidade de sono.

Os professores participantes desta pesquisa, apesar das dificuldades encontradas, souberam se sobressair em meio as adversidades impostas. Machado, relata que a resiliência é a capacidade do indivíduo tem de superar as adversidades e se adaptar ao meio, em um estudo realizado por Anacleto no enfrentamento da pandemia, relatou problemas associado ao método de ensino remoto, planejamento de aulas, extensão da carga horaria correlacionada as responsabilidades domésticas e familiares, fatores como estresse e ansiedade, no entanto, o autor descreve também que encontrou resiliência nos professores de ensino superior investigados.

5 CONCLUSAO

A pandemia e o isolamento social causado pelo Coronavírus (COVID-19) ocasionaram situações adversas para os professores de todo nível de ensino, diante dessas situações em que a única alternativa encontrada para continuidade da formação acadêmica foi o ensino remoto.

Neste grupo pesquisado, no entanto, os resultados não apresentaram níveis de estresse elevado e nem distúrbios relacionados ao sono, sugerindo que os professores tiveram um enfrentamento positivo e resiliência diante das dificuldades encontradas na pandemia. A prática regular de exercício físico, por estes docentes, pode ter sido um fator de contribuição para a manutenção da saúde mental durante esse período. O pequeno número de docentes participantes desta pesquisa foi um fator que limitou uma melhor compreensão e discussão dos resultados encontrados.

6 REFERENCIAS

1. BRASIL, Ministério da Saúde. O que é COVID-19. Está disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 21/05/2020.
2. LAI, CC. et al. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *Revista Internacional de Agentes Antimicrobianos*, 55 (3), 2020.

3. WILDER-SMITH A.M.D., FREEDMAN DO. M.D, Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Heidelberg Institute of Global Health, Alemanha, 2020.
4. BEZERRA, A, SILVA, C.E.M., SOARES, F.R.G., SILVA, J.A.M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*. Abril. 2020.
5. BITTENCOURT, R.N. Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista espaço acadêmico* – n.221 – mar./abr. 2020 – bimestral.
6. SHAW, K. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19. *Network World* (online), Apr 2, 2020. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/colleges-expand-vpn-capacity-conferencing-to-answer-covid-19.html>. Acesso em: 19 de setembro de 2020.
7. GONZALEZ, T. et al. Influence of COVID-19 confinement in students' performance in higher; education. arXiv.org, 2020. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2004.09545> Acesso em: 4 maio 2020..
8. DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. *Rev. Subj.*, Fortaleza, v. 16, n. 1, p. 36-51, abr. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.16.1.37-51>.

9. XIAO, Chunchen and Yi Li. 2020. Analysis on the Influence of Epidemic on Education in China. In: DAS, Veena; KHAN, Naveeda (ed.). Covid-19 and Student Focused Concerns: Threats and Possibilities, American Ethnologist website. Disponível em: <https://americanethnologist.org/features/collections/covid-19-and-student-focused-concerns-threats-and-possibilities/analysis-on-the-influence-of-epidemic-on-education-in-china>.
10. SIMÕES, N. D. *et al.* Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. *Acta Paul Enferm.*, v. 32, n. 5, p. 530-53. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000500010&tlng=pt>. Acesso em: 19 de maio de 2020.
11. DUNN, G.; SHAM, P. & Hand, D. – Statistics and the Nature of Depression. *Psychological Medicine* 23:871-889,1993.
12. GORENSTEIN, C.; ANDRADE, L. H. S. G. Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português / Beck depression inventory: psychometric properties of the portuguese version. *Rev. psiquiatra. clín.* V.25, n.5. p.245-50, 1998.
13. LUFT, C. B. SANCHES, S. O., MAZO, G. Z. ANDRADE, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.
14. ANACLETO, A.; PRAZERES, A.S.G. Amor e resiliência: à docência no ensino superior em tempos de pandemia do Novo coronavírus (covid-19). *Revista Práxis*, v.13, n.26, dezembro,2021
15. Cristina Romero-Blanco, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna, Antonio Hernández-Martínez. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. 9 September 2020, p.9-10.

16. Pinho, Paloma de Souza. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Rev. bras. saúde ocup* ; 46: e2, 2021.t
17. ROCHA, Kátia Bones e SARRIERA, Jorge Castellá . Saúde percebida de docentes de universidades privadas: gênero, religião e condições de trabalho. *Psicol. Esc. Educ. (Impr.)* [online]. 2006, vol.10, n.2, pp.187-196. ISSN 2175-3539. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572006000200003> .
18. SOUSA, Aline Rodrigues de et al. Estresse ocupacional e qualidade do sono em docentes da área da saúde. *Rev Rene, Fortaleza*, v. 19, p. 33088, 2018.
19. FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas. 1997. In: FAVASSA, Celí Teresinha Araldi; ARMILIATO, Neide. KALININE, Iouri. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. *Revista de Psicologia da UnC*. vol. 2, n. 2, p. 84-92.
20. CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE TRABALHADORES EM ESTABELECIMENTO DE ENSINO. Todo apoio aos/às professores/às da CNEC e aos sindicatos que lutam por seus direitos! Brasília, 23 jun. 2020. Disponível em: <https://contee.org.br/todo-apoio-aos-as-professores-as-da-cnec-e-aos-sindicatosque-lutam-por-seus-direitos/>. Acesso: 24 jun. 2020.
21. Taboada NG, Legal EJ, Machado N. Resiliência: em busca de um conceito. *Rev Bras Crescimen-to Desenvolv Hum* 2006; 16(3):104-113.