

QUALIDADE DO SONO EM UMA INDÚSTRIA

SLEEP QUALITY IN AN INDUSTRY

Joaquim Aparecido Miguel¹
Natália Tabanes Martins¹
Hugo Ferrari Cardoso²

1. Psicólogo, formado pela Universidade Sagrado Coração (USC). E-mail: nataliatabanes@hotmail.com

2. Psicólogo, formado pela Universidade Sagrado Coração. Mestre e Doutor pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu da Universidade São Francisco (USF). Docente e Supervisor de estágio do curso de graduação em Psicologia (USC); Docente Coordenador do curso de especialização Lato Sensu em Psicologia do Trânsito (USC). E-mail: hfcardoso@gmail.com.

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

RESUMO

Na área organizacional, uma das atribuições da psicologia é estudar os fenômenos psicológicos presentes nas organizações. Mais especificamente atua sobre os problemas condizentes ao contexto laboral, buscando promover a qualidade de vida no trabalho. A fadiga é um fenômeno preocupante em situação de trabalho e o sono desempenha um papel importante na diminuição da fadiga, além de cumprir importante função de descanso, tanto físico, quanto mental, nos indivíduos. O objetivo desse estudo foi avaliar a qualidade do sono nos trabalhadores em uma empresa privada do segmento industrial, localizada no interior do estado de São Paulo. Participaram do estudo 82 colaboradores, os quais responderam aos instrumentos Questionário de Cronotipo de Horne e Ostberg e Escala de Sonolência Epworth. Segundo o questionário de cronotipo de Horne e Ostberg a maior parte dos colaboradores foram classificados como indiferente e na

Recebido em: 20/03/2012
Aceito em: 09/08/2012

Escala de Sonolência de Epworth os colaboradores, em sua maioria, foram classificados em sonolência leve. Depreende-se que não foram apresentados resultados preocupantes quanto à qualidade do sono dos funcionários, o que, de certa forma, leva a constatar que os mesmos estão adequados aos turnos de trabalho em que executam suas funções laborais.

Palavras-chaves: Psicologia Organizacional e do Trabalho. Qualidade do Sono. Qualidade de vida.

ABSTRACT

In the organizational area, one of the tasks of psychology is to study psychological phenomena in organizations. More specifically, it acts on the labor context, seeking to promote quality of life at work. Fatigue is a worrying phenomenon in the work situation and sleep plays an important role in reducing fatigue, as well as meeting important function of rest, both physical and mental, in individuals. The objective of this study was to evaluate the quality of sleep in workers in a private company in the industrial segment, located in the state of São Paulo. Participants were 82 employees, who answered the questionnaire instruments Chronotype Horne and Ostberg and Epworth Sleepiness Scale. The chronotype on questionnaire of Horne and Ostberg showed that most employees were classified as indifferent and the Epworth Sleepiness Scale employees, mostly, were classified with mild drowsiness. It appears that not worrying results were presented in the sleep quality of the staff, which somehow leads to conclude that they are suitable to their work turn in performing their working duties.

Keywords: Work and Organizational Psychology. Quality of Sleep. Quality of life.

INTRODUÇÃO

Este trabalho relata a prática de Estágio Supervisionado do curso de Psicologia em uma Universidade, na área organizacional. A pesquisa foi realizada em uma empresa privada do segmento industrial, localizada no interior do estado de São Paulo. Com relação

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

à área organizacional, essa compreende uma das atribuições da psicologia e estuda os fenômenos psicológicos presentes nas organizações. Mais especificamente atua sobre os problemas condizentes ao contexto laboral, buscando promover a qualidade de vida no trabalho. De acordo com o Catalogo Brasileiro de Ocupações (CBO) o psicólogo do trabalho é um profissional que exerce atividades no campo da psicologia aplicada ao trabalho. Esse campo permite ao psicólogo atuar no aperfeiçoamento e melhoria das condições de vida, trabalho e saúde de trabalhadores nos diferentes setores das organizações (BASTOS; MARTINS, 1990; SPECTOR, 2006).

DESENVOLVIMENTO

Sobre a definição do trabalho, esse pode ser concebido como uma atividade coordenada de caráter físico e/ou intelectual, necessária para a realização de qualquer tarefa, serviço ou emprego. O trabalho tem como finalidade suprir as necessidades humanas seja ela financeira, sobrevivência ou existência, pois o trabalho forma a identidade do indivíduo. Um grupo de trabalhadores, executando funções com determinados propósitos podem ser considerados como fazendo parte de uma organização (ZANELLI; ANDRADE-BORGES; BASTOS, 2004).

Em outras palavras, organização é formada pelo soma de pessoas, máquinas, equipamentos, recursos financeiros e outros. Trata-se de uma combinação de esforços individuais que tem por finalidade realizar propósitos coletivos (MAXIMIANO, 1992). Nessa mesma direção, Wisner (1987) destaca que toda situação de trabalho tem pelo menos três aspectos, sendo esses, o físico, o cognitivo e o psíquico. Ainda de acordo com o autor, cada um desses aspectos pode determinar uma sobrecarga no contexto laboral. Por exemplo, se um trabalhador permite a diminuição da carga psíquica, ele está em equilíbrio; no inverso, ocorre sobrecarga devido ao acúmulo de energia, levando-o, possivelmente, a um estado de tensão, desprazer e, conseqüentemente, propiciando o aparecimento da fadiga mental.

A fadiga mental pode ser originada pelo inter-relacionamento de fatores profissionais e/ou extraprofissionais e as características do indivíduo. Entre os fatores pode-se ressaltar: iluminação inadequada, desconforto térmico, sonoro, pausas insuficientes, jornadas prolongadas esquemas de turnos, vícios posturais, trabalho monótono e repetitivo, mau relacionamento, responsabilidade, salário, alta con-

centração mental e ambiente de trabalho estressante, baixo padrão de vida, problemas de alimentação, habitação, vestuário, transporte, assistência social e médica (ESPOSITO *et al.*, 1980). O indivíduo reage aos agentes estressantes de acordo com sua constituição e sua maneira de conceber o mundo. Assim, para que ocorra adaptação entre o indivíduo e seu trabalho, existe a necessidade de analisar os fatores ora descritos, a fim de evitar-se a fadiga.

De acordo com Marziale (1995), fadiga é um fenômeno preocupante em situação de trabalho, além do que se mostra como sendo um construto de difícil conceituação, interpretação e mensuração. A fadiga se refere a um fenômeno que pode atingir indivíduos de todas as faixas etárias, no desenvolvimento de qualquer tipo de atividade, realizada por um período de tempo, e que possivelmente acarreta, no indivíduo, em percepção de mal estar e diminuição da qualidade de vida, ao passo em que no contexto laboral pode acarretar em queda de produtividade.

Conforme destacam Velluti (1977) e Reimão (1990), seguramente, o sono desempenha um papel importante na diminuição da fadiga. Corroborando com tal afirmação, Berlucchi (1970) pode ser citada na medida em que o autor salienta que o sono cumpre importante função de descanso, tanto físico, quanto mental, no indivíduos. Esse último autor comenta que, em adultos, a média de sono é de 7,5 horas, sendo que os idosos tendem a ter esse número diminuído, enquanto que crianças possuem média de horas de sono superior, chegando, os recém nascidos, a uma média de 16 horas de sono por dia. Outra informação pertinente trazida pelo autor é de que, em estudos realizados, voluntários que ficaram privados de sono mostraram sinais de grande fadiga, transtornos de atenção e irritabilidade, com diminuição acentuada da capacidade discriminativa.

Martinez, Lenz e Barreto (2008) discorreram que em países industrializados, é estimado que 20% da força de trabalho seja composta por trabalhadores em horários irregulares e que 2 a 5% destes trabalhadores sofram de algum tipo de transtorno do sono. As consequências dessas condições de trabalho ainda são pouco conhecidas, mas acredita-se que possam estar relacionadas ao desenvolvimento de várias doenças, inclusive hipertensão, câncer de mama e de colo, dentre outras.

Nesse sentido, a mensuração de informações acerca da qualidade de sono em trabalhadores pode fazer com que a organização tenha dimensão no que concerne ao ritmo de trabalho, bem como pode ser um prognóstico visando a diminuição de variáveis relacio-

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

nadas a acidentes no trabalho e também que esse colaborador tenha condições de desenvolver suas funções com melhor qualidade de vida. Dessa forma, a presente pesquisa tem por objetivo a avaliação da qualidade do sono em colaboradores de uma organização do ramo industrial.

MÉTODO

Participantes

Fizeram parte da amostra do estudo 82 colaboradores de uma organização do ramo industrial. Cabe destacar que os colaboradores foram divididos quanto aos seus turnos de trabalho, ou seja, quatro grupos.

Nesse sentido, do primeiro turno (turno A), foi composto por 16 colaboradores que trabalhavam no período entre 22 e 5 horas. O segundo turno (turno B), foi composto por 19 colaboradores que trabalhavam no período entre 5 e 11 horas. O terceiro turno (turno C), foi composto por 29 funcionários que trabalhavam no período entre 11 e 17 horas. Por fim, o quarto turno (turno D), foi representado por 18 trabalhadores que desempenhavam suas funções no período entre 17 e 23 horas.

Instrumentos

Questionário de Cronotipo de Horne e Ostberg

O questionário de cronotipo de Hone e Ostberg (HORNE; OSTBERG, 1976) avalia o grau de matutividade e vespertividade de acordo com a variação do ritmo circadiano dos indivíduos que se submetem ao mesmo. Em outros termos, o questionário mensura o horário do dia em que o indivíduo preferencialmente encontra-se disposta a realizar diversas tarefas do cotidiano, podendo o resultado ser classificado em matutino, vespertino e indiferente. Trata-se de um instrumento autoaplicativo com perguntas fechadas e abertas.

Escala de Sonolência Epworth (JOHNS, 1991)

A Escala de Sonolência de Epworth avalia a probabilidade de o indivíduo cochilar ou adormecer durante o dia em situações cotidianas, podendo o resultado ser classificado em sonolência normal, moderada ou excessiva. Trata-se de um instrumento autoaplicativo com perguntas fechadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, serão apresentados os resultados dos colaboradores avaliados pelos instrumentos. Cabe destacar que as classificações serão apresentadas, tanto no que diz respeito às frequências, como porcentagens.

Quadro 1: Resultados dos sujeitos de acordo com o questionário de Horne e Ostberg.

Turnos	Questionário de Cronotipo de Horne e Ostberg (Classificação)				
	Matutino Moderado	Matutino Extremo	Indiferente	Vespertino Moderado	Vespertino Extremo
Turno 1 (22h-5h)	3 (19%)	0 (0%)	10 (63%)	3 (19%)	0 (0%)
Turno 2 (5h-11h)	1 (5%)	0 (0%)	9 (47%)	9 (47%)	0 (0%)
Turno 3 (11h-17h)	0 (0%)	0 (0%)	16 (55%)	11 (38%)	2 (7%)
Turno 4 (17h-23h)	1 (6%)	0 (0%)	12 (67%)	4 (22%)	1 (6%)

Como é possível de ser notado pela Quadro 1, de modo geral, por meio do questionário de cronotipo de Horne e Ostberg, a maior parte dos colaboradores apresentaram classificação indiferente, o que, de certo forma, pode ser considerado adequado, uma vez que

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

poucos funcionários apresentaram predisposição para produzirem mais em um período específico do dia. O Quadro 2 apresenta os dados referentes aos resultados da Escala de Epworth.

Quadro 2: Resultados dos sujeitos de acordo com a Escala de Epworth.

Turnos	Escala de Sonolência Epworth (Classificação)		
	Sonolência Normal	Sonolência Moderada	Sonolência Excessiva
Turno 1 (22h-5h)	56%	38%	6%
Turno 2 (5h-11h)	84%	16%	0%
Turno 3 (11h-17h)	76%	17%	7%
Turno 4 (17h-23h)	72%	28%	0%

Por meio da Quadro 2 é possível constatar que os funcionários avaliados apresentaram, em sua maioria, sonolência classificada como normal, sendo que uma pequena parcela ficou classificada como de sonolência moderada, e menor ainda foi o índice de sonolência excessiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algumas considerações se mostram importantes de serem realizadas a respeito dessa pesquisa. A primeira delas é que o estudo em questão fez parte das práticas de estágio em Psicologia Organizacional de dois dos autores do artigo, tendo, além do princípio científico e cuidados éticos no processo de coleta de dados, também o interesse em realizar um adequado diagnóstico organizacional, visando propor melhorias para o contexto organizacional.

Em segundo lugar pode ser percebido que não foram apresentados resultados preocupantes quanto à qualidade do sono dos funcionários, o que, de certa forma, leva a constatar que os mesmos estão adequados aos turnos de trabalho em que executam suas funções laborais. Em terceiro lugar é importante destacar as limitações da referida pesquisa, sendo a principal em relação ao poder de generalização de tais informações obtidas, uma vez em que os dados foram investigados com uma parcela dos colaboradores e não em sua totalidade. Além disso, outras formas de investigações, como por exemplo, entrevistas com os empregados, poderiam ser utilizadas como forma de validar as informações obtidas por meio do questionário e escala.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, A V B; MARTINS, A H C G. O que pode fazer o psicólogo organizacional. **Psicologia Ciência e Profissão**. Brasília, v. 10, n. 1, p. 10-18, 1990.
- BERLUCCHI, G. Mechanismen von schlafen und wachen. In: BAUST, W. (ed). **Ermüdung, Schlaf und Traum**. Stuttgart: Fischer 1970, p. 145-203.
- ESPOSITO, I. et al. Repercussões da fadiga psíquica no trabalhador e na empresa. **Rev.Bras.Saúde Ocup.**, São Paulo, 8, n. 32, p. 37-45, 1980.
- HORNE, J.A. OSTBERG, O. A self-assessment questionnaire to determine morningness – eveningness in human circadian rhythms. **International Journal of Chronobiology**. London, v. 4, n. 1, p. 97-110, 1976.
- JOHNS, M.W. A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. **Sleep**. New York, v. 14, n. 1, p. 540-545, 1991.
- MARTINEZ, D; LENZ, M.C.S; BARRETO, L.M. Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. Brasília, v. 34, n. 3, p. 173-180, 2008.
- MARZIALE, M.H.P., ROZESTRATEN, R.J.A. Turnos Alternantes: Fadiga Mental De Enfermagem. **Rev. Latino-am. enfermagem – Ribeirão Preto**. Ribeirão, Preto, v. 3, n. 1, p. 59-78, 1995.
- MAXIMIANO, A. C. A. **Introdução a administração**. 3ª ed., São Paulo: Editora Atlas, 1992.
- REIMÃO, R. **Sono aspectos atuais**, São Paulo, Livraria Atheneu Editora, 1990.
- SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**, 2 ed. São Paulo, Saraiva, 2006.
- MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

MIGUEL, Joaquim Aparecido; MARTINS, Natália Tabanes; CARDOSO, Hugo Ferrari. *Qualidade do sono em uma indústria*. Mimesis, Bauru, v. 33, n. 2, p. 155-164, 2012.

VELLUTI, R.A.; VELLUTI, J.C.; GARCIAAUSTT, E. Cerebellum and the sleep waking cycle in cats. **Physiol. Behav.** New York, v. 18, n. 1, p. 19-23, 1977.

WISNER, A. **Por dentro do trabalho: método e técnica**. São Paulo: FTD-Oboré, 1987.

ZANELLI, J. C., ANDRADE-BORGES, J. A., BASTOS, A. V. B. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**, Porto Alegre, Art-med, 2004

