

DISTÚRBIOS DE SONO EM TRABALHADORES RURAIS: EXISTE RELAÇÃO COM VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS, CARDIOVASCULARES, ANTROPOMÉTRICAS E ATIVIDADE FÍSICA?¹

**Maiara Helena Rusch², Patrik Nepomuceno³, Cassiano Severgnini⁴, Hildegard
Hedwig Pohl⁵**

¹ Este estudo faz parte de um projeto de pesquisa realizado na Universidade de Santa Cruz do Sul, intitulado como

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia da UNISC, bolsista de iniciação científica voluntária, mayrusch3005@gmail.com - Santa Cruz do Sul/RS/Brasil

³ Acadêmico de Mestrado em Promoção da Saúde da UNISC, bolsista CAPES, patriknp@hotmail.com - Santa Cruz do Sul/RS/Brasil

⁴ Profissional de Educação Física graduado pela UNISC, cssevergnini@yahoo.com - Santa Cruz do Sul/RS/Brasil

⁵ Professora Orientadora, Doutora em Desenvolvimento Regional, Departamento de Ciências da Saúde (UNISC), hpohl@unisc.br - Santa Cruz do Sul/RS/Brasil

Introdução: A atividade agrícola tem sido relacionada a diversos problemas de saúde. Estudos demonstram que vários fatores podem estar associados a esses problemas, dentre eles estão inclusos o acesso restrito ao sistema de saúde e dependência econômica do trabalho, fazendo com que os trabalhadores se sujeitem a jornadas de trabalho de longa durações, esforços físicos frequentes e até a baixos rendimentos. As altas demandas no trabalho podem levar a negligenciar a saúde, com possíveis prejuízos na qualidade de vida e mudanças no padrão de sono, predispondo a ocorrência de distúrbios de sono entre os trabalhadores rurais. Esses distúrbios são considerados um importante problema de saúde e qualidade de vida, principalmente por estarem relacionados a diversas consequências ao bem-estar físico e mental, entre as quais destacam-se a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, sintomas de fadiga e cansaço, e aumentos no peso corporal e na adiposidade. Além disso, a literatura apontam que o sexo feminino, maior idade, e a hipertensão podem estar associados a ocorrência de problemas de sono; por outro lado, a prática de atividade física está relacionada a uma melhora na qualidade do sono.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi relacionar a presença ou não de distúrbios do sono com variáveis sociodemográficas, cardiovasculares, antropométricas e a prática de atividade física.

Metodologia: Estudo transversal e analítico, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (CAAE: 43252721.1.0000.5343). A amostra foi obtida por conveniência, composta por trabalhadores rurais dos municípios de Candelária, Encruzilhada, Rio Pardo, Passo do Sobrado e Vale Verde, que integram da microrregião sul do COREDE-VRP. Participaram 106 indivíduos de ambos sexos. A coleta de dados ocorreu no ano de 2018,

mediante a assinatura do termo de consentimento. Os critérios de inclusão foram: ter como principal renda a atividade rural, residir nas cidades citadas, possuir 18 anos ou mais, estar em jejum e não ter realizado esforço físico no dia anterior à coleta. Indivíduos que apresentassem problemas de saúde que impedissem a realização dos testes foram excluídos da pesquisa. A coleta de dados socioeconômicos e de estilo de vida foi realizada por meio de questionário, sendo obtidos os dados de sexo (masculino/feminino), idade (em anos) e prática de atividade física (sim/não), sendo essas autorrelatadas. Já as variáveis antropométricas de peso e estatura, foram obtidas em balança analógica com estadiômetro, foi utilizada para calcular o índice de massa corporal (IMC). Para obtenção da circunferência da cintura (CC), foi utilizada uma fita antropométrica inelástica, tendo como referência o ponto anatômico médio entre a última costela e a crista ilíaca. A avaliação cardiovascular constou de frequência de cardíaca (FC), obtida por cardiofrequencímetro, pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) e análise da variabilidade da FC (VFC), obtida por meio de monitor cardíaco, sendo considerados adequados valores entre 1,5 e 2,0 e inadequados valores inferiores a 1,5 e superiores a 2,0, todas as avaliações foram realizadas em repouso. Os dados foram analisados utilizando o programa *Statistical Package for Social Sciences for Windows* (versão 23.0). As variáveis categóricas foram expressas em frequência e percentual e as variáveis contínuas em média e desvio padrão. A amostra foi dividida em dois grupos a partir da presença de distúrbios do sono: com e sem distúrbios. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Para comparação de médias, foram usados os testes *t* de Student para amostras independentes (variáveis paramétricas) e U de Mann-Whitney (variáveis não paramétricas), para variáveis categóricas utilizou-se o teste de Qui-Quadrado, considerando diferença estatisticamente significativa $p < 0,05$.

Resultado: Dos 106 trabalhadores rurais que foram avaliados, 51% eram do sexo feminino. Em relação aos distúrbios de sono quanto as variáveis sociodemográficas, não houve diferença para nenhuma variável, sendo que a maioria dos indivíduos não apresentavam distúrbios de sono, dos quais 77% do sexo masculino e 65% do sexo feminino. A idade média dos trabalhadores com distúrbios de sono foi de 52,4 anos e a dos sem distúrbio foi de 49,4 anos. Também não foi evidenciada diferença estatística para as variáveis cardiovasculares a partir da presença de distúrbios de sono. A média da FC nos trabalhadores com distúrbio de sono foi de 63,6bpm, enquanto a dos sem distúrbios foi de 66,3bpm. A média da PAS e PAD em indivíduos com distúrbio foi de 122,1mmHg e 77,9mmHg, respectivamente, e no grupo sem distúrbio de 124,2mmHg e 81,0mmHg. Em relação a VFC, nos dois grupos a maior parte dos trabalhadores foram classificados como inadequados, no qual 74% dos trabalhadores com distúrbio e 70% dos sem distúrbios possuíam VFC inadequada. Em referência as variáveis antropométricas, nos indivíduos com e sem distúrbios de sono a média da CC foi de 89,4cm e nos sem

84,6cm, respectivamente. Já na classificação do IMC, os indivíduos com distúrbios de sono a média de 27,9kg/m², enquanto os sem distúrbios média 28,0kg/m². Assim as variáveis antropométricas não se relacionaram com a presença de distúrbios de sono. A prática de atividade física também não evidenciou diferença estatística, sendo que um elevado percentual de trabalhadores dos dois grupos que não praticavam atividades física , ou seja 74% entre os com distúrbios de sono e 81% dos que não apresentavam este distúrbio

Conclusão: O presente estudo apontou que não há relação entre as variáveis sociodemográficas, cardiovasculares e antropométricas e prática de atividade física quanto a presença de distúrbios do sono, considerando-se que não foi observada diferença significativa entre os grupos. No entanto é importante ressaltar que este estudo apresenta algumas limitações que podem ter influenciado nos resultados, por tratar-se de um estudo transversal, pela presença de distúrbios ter sido autorrelatada, e também pela falta de pareamento entre os grupos.

Palavras-chave: Distúrbios do Sono; Saúde do Trabalhador Rural; Estilo de Vida.

Agradecimentos: Agradecemos o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001 e também a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER).