

**ATITUDES ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO DE MOTORISTAS E
COBRADORES DE TRANSPORTE URBANO DE FORTALEZA-CE**

**RAVENNA LAIS VIEIRA GADELHA¹; LAILTON OLIVEIRA DA SILVA²; GABRIELA
MARTINS DA CRUZ³;
GIOVANNA ELSE SOUSA RODRIGUES⁴;
MIKAELLA MARIA DÉBORA LUCENA DOS SANTOS⁵;
RAQUEL TEIXEIRA TERCEIRO PAIM⁶**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; ravenna.gadelha@aluno.unifametro.edu.br

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; lailton.silva@aluno.unifametro.edu.br

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; gabriela.cruz@aluno.unifametro.edu.br

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; giovanna3565@gmail.com

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; mica3003@hotmail.com

⁶Centro Universitário Fametro – Unifametro; raquel.paim@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

RESUMO

Introdução: Estudos apontam que os motoristas e cobradores de transporte urbano são categorias de trabalho que apresentam uma rotina diariamente desgastante e estressante. Com riscos diários de acidentes, semáforos, condições ergonômicas não favoráveis, sendo assim prejudicial para a saúde e colaborando para o desenvolvimento de distúrbios do sono e mudanças no comportamento alimentar. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi investigar a qualidade do sono e atitudes alimentares de motoristas e cobradores de transporte urbano de uma empresa privada, localizada na cidade de Fortaleza-CE. **Metodologia:** Esta pesquisa é caracterizada como um estudo transversal descritivo, utilizando os seguintes questionários: *Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh* (IQSP), *Escala de sonolência de Epworth* e *Teste de atitudes alimentares* (EAT-26). A amostra foi composta por 74 indivíduos do sexo masculino, sendo eles 53 motoristas e 21 cobradores, todos selecionados por conveniência e que voluntariamente se dispuseram a participar da pesquisa. **Resultados:** Os resultados obtidos através do questionário de *Epworth* apontam que 39,2% dos indivíduos entrevistados apresentavam sonolência diurna. Quanto ao questionário de *Pittsburgh*, obteve-se que apenas que 10,8% apresentaram distúrbios do sono severo. No teste de atitudes alimentares (EAT-26), observou-se que 17,6% apresentavam características de distúrbios alimentares. **Conclusão:** Por fim, observa-se que as longas jornadas de trabalho podem estar ocasionando uma qualidade do sono ruim para grande maioria dos entrevistados. Não obstante, são necessários mais estudos, pois se notou que são poucos relacionando o tema abordado com o público alvo desse estudo.

Palavras-chave: Sono; Nutrição; Motorista.

INTRODUÇÃO

O ser humano tem como uma necessidade primordial o sono, principalmente quando o organismo passa por longos períodos de jornada de trabalho, envolvendo atividades exaustivas, situações de perigo, excesso de preocupações ou outras situações corriqueiras. Dessa forma, o sono tem papel fundamental para estabilizar e relaxar o corpo e a mente para um novo ciclo de atividades (RIBEIRO *et al.*, 2014).

Pessoas que possuem o hábito de não respeitarem as horas necessárias de sono e não dormem bem, estão mais expostas ao risco de desenvolverem vários distúrbios metabólicos, tais como, diabetes, dislipidemia, hipertensão, câncer, insônia, síndrome do pânico, gripes constantes, entre outros (RIBEIRO *et al.*, 2014).

A função do cérebro de restauração das funções físicas e mentais podem ser danificadas quando a qualidade do sono não é adequada, ou seja, um sono ruim pode atrapalhar as funções cognitivas do cérebro. O restabelecimento negativo desses domínios pode esclarecer o caso de um estudo com motoristas de transporte coletivo que demonstraram uma autopercepção negativa de saúde, juntamente com o relato da exaustão mental e física ao final de cada longo turno de trabalho desses profissionais (MATOS, 2018).

Os motoristas de transporte coletivo estão expostos a resultados negativos em consequência das mudanças de hábitos dos trabalhos convencionais. Pois são submetidos a longas jornadas de trabalho, ruídos intensos e vibrações advindas do transporte, exposição ao calor e poluição do ar, devido à emissão de gases dos automóveis, horas sentados na mesma posição realizando atividades manuais de pouco movimento e perigo diário com risco de assaltos ou acidentes. Todos esses fatores agregados, além da pouca atenção com a saúde, assim como, o escasso tempo de descanso aumentam-se as chances para o desenvolvimento de possíveis problemas de saúde e surgimento de doenças, gerando assim um abalo na qualidade de vida desses indivíduos (OLIVEIRA, 2016).

A qualidade do sono reflete diretamente nas atitudes alimentares dessa categoria profissional (PINTO *et al.*, 2016). O hábito de uma alimentação saudável ao longo da vida pode gerar resultados positivos para o ser humano, sendo um dos fatores importantes na prevenção de distúrbios metabólicos e surgimento de doenças, juntamente com a prática de exercícios físicos e hábitos saudáveis (CLOSS, 2016).

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi averiguar as atitudes alimentares e

qualidade do sono de motoristas e cobradores de transporte urbano de Fortaleza-CE.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo no qual foram avaliados 74 indivíduos, sendo eles 53 motoristas e 21 cobradores. A seleção dos participantes partiu dos seguintes critérios de inclusão: idade entre 20 e 59 anos e que aceitassem participar da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos desta pesquisa os indivíduos que não responderam o questionário completamente.

Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizados os seguintes questionários: a Escala de Sonolência de *Epworth*, *Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh* (PSQI) e o teste de atitudes alimentares (EAT-26). A Escala de Sonolência de *Epworth* avalia as chances de cochilar no período diurno, cuja pontuação vai de 0 a 24 sendo caracterizada a sonolência excessiva para valores acima de 10 pontos. O PSQI foi utilizado para avaliar a qualidade subjetiva do sono, sendo um instrumento com confiabilidade e validade previamente estabelecidas. O teste de atitudes alimentares (EAT-26) consiste em analisar comportamentos presentes na anorexia nervosa, verificando principalmente comportamentos alimentares restritivos, como dieta e jejum, e comportamentos associados a bulimia.

Respeitando os preceitos éticos, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, sob o Parecer nº 3.544.789 conforme os aspectos éticos em todas as etapas, seguindo as exigências estabelecidas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Escala de Sonolência de *Epworth*, que avalia a chance de cochilar, os resultados obtidos através do questionário apontam que 39,2% (n=29) dos indivíduos entrevistados apresentam distúrbios do sono, enquanto que 60,8% (n=45) apresentam normalidade.

Já os resultados encontrados por meio do Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* da amostra de 53 motoristas e 21 cobradores avaliados, são mostrados na Tabela 1 de forma detalhada, mostrando o intervalo de pontuação, a classificação, a frequência e a porcentagem.

Tabela 1 – Frequência de Pontuação de Pittsburgh

Intervalo de pontuação	Classificação	Frequência	%
0-2	Ideal	8	10,8%
2 a 4	Alteração Pontual	21	28,4%
maior que 5	Alteração de sono	37	50,0%
>10	Severo	8	10,8%
Total		74	100%

Em relação aos valores obtidos no índice de qualidade do sono, estes podem variar de 0 a 21 pontos. Dos 74 homens avaliados, 10,8% tinham boa qualidade do sono, seguido de 28,4% que tinham qualidade do sono ruim e 10,8% apresentaram distúrbios do sono (Figura 1).

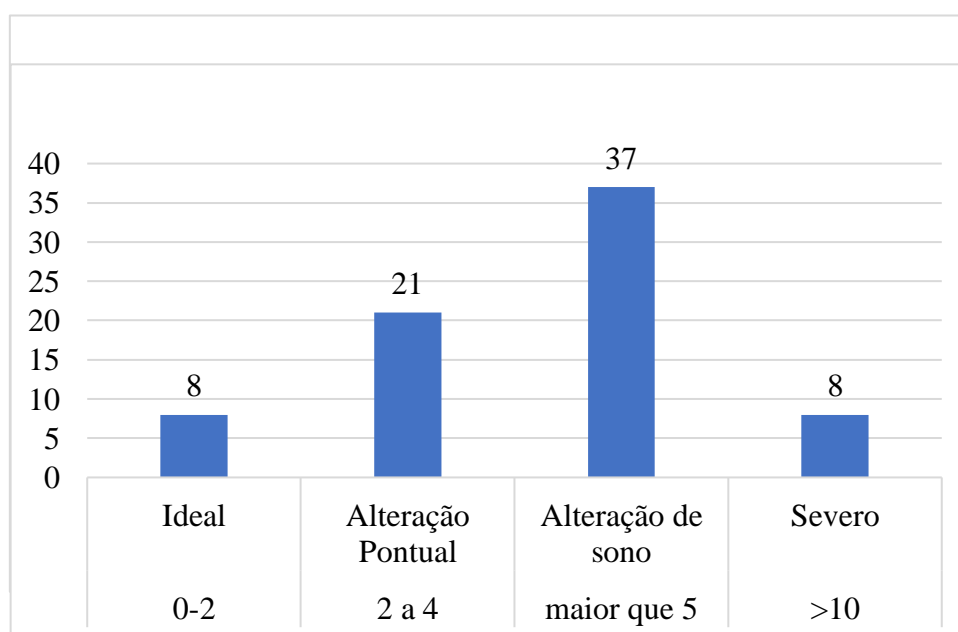


Figura 1 – Frequência da qualidade do sono de motoristas e cobradores de transporte urbano de Fortaleza, segundo classificação de *Pittsburgh*

Em relação aos componentes específicos do Questionário de PSQI, a menor pontuação foi referente a eficiência habitual do sono (Média 0,7 desvio padrão \pm 0,9), e a maior, referente aos distúrbios do sono (Média 1,63 desvio padrão \pm 0,49), conforme mostra a Tabela 2.

Tabela 2 – Dados específicos do Questionário de PSQI

Amostra (n=74)

Componentes	Média	Desvio Padrão
Qualidade Do Sono	0,45	0,86
Latência Do Sono	1,15	1,36
Duração Do Sono	1,43	1,05
Eficiência Habitualdo Sono	0,14	0,38
Alterações Do Sono	1,28	0,61
Uso De Medicamentos	1,12	0,66
Disfunção Diurna	0,26	0,64

A aplicação dos questionários EAT-26, cujo objetivo foi identificar risco para os transtornos alimentares específicos para anorexia nervosa e bulimia, proposto por Garner *et al.*(1982), revelou que 82,4% dos entrevistados não correm risco de desenvolver algum transtorno alimentar, ao passo que 17,6% se enquadraram nos critérios de positividade.

Apesar de não serem alvo de muitas pesquisas em nível nacional, os motoristas e cobradores de transporte coletivo se torna um público de muita importância para a sociedade. Tendo em vista que realizam um trabalho com milhares de pessoas diariamente, levando e trazendo em suas rotas para os seus destinos, e é importante que haja preocupação com esse grupo, principalmente com a saúde física e mental.

Essa categoria de trabalhadores não possui um local de trabalho único e bem definido para a realização de suas tarefas. Pois trabalham fora dos portões da empresa, em lugares e horas conforme são solicitados, estando assim sujeitos a mudança climática, o trajeto, as condições das vias, a falha de equipamentos, a pressão de cumprimento de horários, a violência urbana e horas sentadas na mesma posição (NUNES, 2017). Desse modo, a revisão de Literatura realizada por Almeida (2002), refere que dentre os principais fatores externos que influenciam no desempenho de trabalho dos motoristas de ônibus estão: exigências dos usuários, condições do tempo, condições das estradas, congestionamentos, poluição sonora e visual, viagens longas, temperatura do motor e iluminação deficiente. Também são relatados sintomas como, fadiga física e mental, insônia, sonolência e irritabilidade (Mello *et al.*, 2000), sendo esses fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, afetando de forma negativa a qualidade do sono do indivíduo.

As suas condições de trabalho contribuem para hábitos de vida que intensificam os riscos de doenças coronarianas, a qual a longa jornada contribui para dores osteomusculares, sendo mais frequentes nessas do que em outras profissões, também ocorre a

diminuição auditiva correlacionada ao nível dos ruídos e todos esses fatores estão correlacionados também aos distúrbios do sono, evidenciados entre os motoristas de ônibus, os quais também contribuem para riscos de DCV (MORAES, 2017).

De acordo com Alves (2010), a resolução 80/98 do CONTRAN recomenda que os motoristas da categoria D (ônibus) devem ser avaliados com relação à distúrbios do sono e síndrome da apneia obstrutiva do sono. Preocupa-se em identificar esses aspectos devido ao fato deles estarem relacionados com o aumento em três a sete vezes do risco de acidentes de trânsito. Considerando-se que o motorista fica em média sessenta ou mais horas na direção por semana, acarretando em fadiga e cansaço, propiciando ao maior aparecimento dos sinais e sintomas decorrentes dos distúrbios do sono.

Em se tratando da presença do sono ou da fadiga os níveis de estresse são alterados, prejudicando o desempenho durante as atividades diárias, além dos distúrbios de saúde, essencialmente do sono, digestivos e mentais. Com isso os trabalhadores estão mais propensos a redução do bom desempenho físico e mental em função da sua atividade profissional. (MELLO *et al.*, 2008).

Todos os seres humanos possuem um relógio biológico, chamado Ciclo Circadiano, o qual regula as funções do sono e de reparação fisiológica do organismo. Observa-se o surgimento de síndromes quando esse ciclo não se completa de maneira adequada, como a Síndrome do atraso de fase, que é quando o sono está atrasado em relação ao relógio externo. A Síndrome do avanço de fase que é quando se observa o oposto, o sono está antecipado em relação ao relógio externo. Por fim, a Síndrome *Jet-Lag* quando as pessoas viajam longas distâncias, atravessando vários fusos, de maneira rápida, sentiram dificuldade de iniciar e manter o sono e a Síndrome do Ciclo Sono-Vigília de não 24 horas, os indivíduos tendem a dormir em horários irregulares a cada dia. No Distúrbio do Sono dessa categoria, podem surgir sintomas como sonolência excessiva, fadiga, alterações gastrointestinais, alterações cognitivas e de desempenho (BITTENCOURT, 2005).

Segundo PINTO (2019), motoristas de transporte coletivo não tem o hábito de consumir frutas e verduras diariamente, portanto, provavelmente, consomem abaixo do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que estabelece 400 g por dia desses alimentos (5 porções de 80 g) para obter o efeito protetor para doenças crônicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

VIII JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Conclui-se que a maioria dos motoristas e cobradores de transportes coletivos avaliados apresenta qualidade do sono ruim, entretanto apenas uma minoria foi classificada com sonolência excessiva diurna. Também constatou que grandes parcelas dos entrevistados não possuem transtornos alimentares, como: anorexia e bulimia. Mas ainda sim existe uma minoria classificada com transtornos, e esses números não podem ser desconsiderados. Os resultados apresentados reforçam a necessidade de estratégias de promoção à saúde, na perspectiva de mudanças de comportamentos, visando uma melhoria na qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

- MELLO, M.T. et al .Sleep patterns and sleep-related complaints of Brazilian interstate bus drivers. **Braz. J. Med. Biol. Res.** Ribeirão Preto, v. 33, n. 1, p. 71-77, 2000.
- ALMEIDA, N. D. V. Contemporaneidade X trânsito reflexão psicossocial do trabalho dos motoristas de coletivo urbano. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 22, n. 3, p. 62-69, 2002.
- NUNES, A. L.; HOLANDA, A. Compreendendo os transtornos alimentares pelos caminhos da Gestalt-terapia. **Rev. abordagem gestalt**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 172-181, 2017.
- CLOSS, V. E.; FEOLI, A. M. P.; SCHWANKE, C. H. A. Síndrome metabólica em idosos da atenção terciária em Porto Alegre, Rio Grande do Sul: associação com o Índice de Alimentação Saudável. **Scientia Medica**, v. 26, n. 3, p. 6, 2016.
- PINTO, T. R. et al. O sono em adolescentes portugueses: Proposta de um modelo tridimensional?. **Análise Psicológica**, v. 34, n. 4, p. 339-352, 2016.
- MATOS, J. M. T. et al. Fatores associados à autopercepção de saúde em taxistas. **Fisioter. Pesqui.** São Paulo, v. 25, n. 4, p. 369-375, 2018.
- RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, S. M. C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Rev. Soc. Bras. Clin. Med**, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2014.
- BITTENCOURT, L. R. A. et al . Sonolência excessiva. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo , v. 27, supl. 1, p. 16-21, 2005.
- MELLO, M. T.; SANTOS, E. H. R.; TUFIK, S. Distúrbios do Sono, Sonolência e Acidentes de Trânsito; PROJETO/PROGRAMA CEPID/SONO/FAPESP/UNIFESP, 2008.
- ALVES, D. R. J.; Portal Transporta Brasil - Notícias em transporte e logística Repercussão do sono sobre o trabalho, artigo publicado em 18 de junho de 2010.
- MORAES, T. D. et al .Considerações sobre o ofício de dirigir ônibus no Brasil: uma revisão de literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 8, n. 1, p. 76-99, 2017 .
- PINTO, E. C. T.; BUENO, M. B. Avaliação nutricional e hábitos alimentares de motoristas de transporte público. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 10, n. 1, p. 53-58, 2019.