

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

MARIA ISABEL TRICHES

**COORTE RESPIRA: INDICADORES DE SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES DO ENSINO
SUPERIOR - UM ESTUDO BRASILEIRO
PROSPECTIVO**

SÃO CARLOS - SP
2026

MARIA ISABEL TRICHES

**COORTE RESPIRA: INDICADORES DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE
DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR - UM ESTUDO BRASILEIRO PROSPECTIVO**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia (PPGFt) da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), como parte dos requisitos para a obtenção do título de Doutora em Fisioterapia. Área de Concentração: Fisioterapia e Desempenho Funcional

Orientadora: Prof^ª. Dr^a Tatiana de Oliveira Sato

Orientadora: Prof^ª. Dr^a Renata Gonçalves Mendes

Financiamento: CAPES 2022-2026

São Carlos - SP
2026



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia

Folha de Aprovação

Defesa de Tese de Doutorado da candidata Maria Isabel Triches, realizada em 26/02/2026.

Comissão Julgadora:

Profa. Dra. Tatiana de Oliveira Sato (UFSCar)

Profa. Dra. Cristiane Shinohara Moriguchi de Castro (UFSCar)

Profa. Dra. Valeria Amorim Pires Di Lorenzo (UFSCar)

Profa. Dra. Frida Marina Fischer (USP)

Profa. Dra. Marisa de Cássia Registro Fonseca (USP)

O Relatório de Defesa assinado pelos membros da Comissão Julgadora encontra-se arquivado junto ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001 e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) [Processo 308951/2022-0].

DEDICATÓRIA

Dedico esta tese a todos os docentes que, com coragem, sensibilidade e compromisso,
constroem diariamente os alicerces do conhecimento humano.
Aos que, mesmo diante de desafios complexos, mantêm viva a chama do ensino, inspirando
gerações e transformando realidades.
Aos que acolhem, orientam, provocam reflexões e abrem caminhos, sustentando a formação
crítica e humana de nossa sociedade.
Que os resultados aqui apresentados possam fortalecer práticas mais humanas, saudáveis e
sustentáveis no ambiente educacional, contribuindo para a valorização e o cuidado com
aqueles que dedicam suas vidas ao ato de ensinar.

Com eterna gratidão, respeito e admiração.

AGRADECIMENTO

A Deus, por iluminar cada passo desta caminhada, por me reerguer diante das dificuldades e por me permitir chegar até aqui com fé, coragem e esperança.

À minha família — minha mãe Maria Izabel, meu pai Edgar e minha irmã Suellen — que, mesmo distantes fisicamente, nunca deixaram de estar presentes. Obrigada pelo orgulho que sempre demonstraram pelo caminho que escolhi e por celebrarem comigo cada pequena vitória. Obrigada pelo amor que atravessa a distância, pelas palavras diárias de conforto e por representarem tudo aquilo pelo qual qualquer esforço vale a pena. Por serem suporte, amparo e aconchego — o meu bem mais precioso. Nenhuma palavra seria capaz de expressar a gratidão pelo cuidado contínuo e amoroso de vocês, por terem sido parte essencial desta trajetória e de tudo que sou hoje.

Ao meu amado companheiro, Érick. Não há palavras que façam justiça ao que você representou nesta jornada. Obrigada por me cuidar incondicionalmente, por me consolar diante das incertezas, por me proteger nos momentos de fragilidade e por me impulsionar quando eu já estava esgotada. Você não foi apenas meu braço direito: foi minha verdadeira fortaleza, a energia que me manteve em pé. Obrigada por caminhar ao meu lado com amor, paciência e dedicação. Sua presença constante e amorosa me deu sustentação para seguir em frente. Com você, superei os desafios e tornei o hoje possível.

Aos meus avós Maria e Leony, que partiram durante meu doutoramento e deixaram saudade eterna. Levo cada um deles comigo, em pensamento e no coração, e dedico também a eles esta conquista, que sei que testemunhariam com orgulho e ternura.

À Tatiana de Oliveira Sato, por exercer mais do que seu papel de orientadora, por me acolher e por se tornar minha referência docente. Obrigada pela escuta atenta, pela humanidade e pela confiança, por conduzir com sabedoria e gentileza cada etapa desta trajetória e por transformar nossa convivência em uma parceria sincera, generosa e repleta de aprendizado. Carrego comigo não apenas seus ensinamentos científicos, mas também a inspiração que, de maneira indelével, sempre fará parte de quem sou.

À minha coorientadora Renata, que acreditou no meu trabalho e se colocou à disposição para apoiar este projeto. Com generosidade, abriu as portas para uma parceria internacional que fortaleceu minha trajetória acadêmica. Obrigada pela parceria e torcida em cada conquista. Sua participação tornou este processo ainda mais rico e significativo.

Às minhas queridas colegas de laboratório, que fizeram parte de diferentes capítulos desta trajetória e deixaram marcas profundas em cada um deles. À Marcela e à Jéssica, que estiveram comigo principalmente no início, quando tudo parecia tão grande e desafiador; à Nathália, que me acompanhou e me fortaleceu no meio do percurso; e à Lorena, que na etapa final do meu doutorado, trouxe força quando já me faltava fôlego. A cada uma, obrigada pelas conversas, pelos desabafos, pelas boas risadas e por todas as palavras de incentivo, que foram essenciais e valiosas ao longo desta trajetória. Aos demais colegas de laboratório, deixo minha sincera gratidão pelas trocas, pela motivação e companheirismo compartilhados.

Aos meus alunos de iniciação científica (Lorena, Beatriz Medeiros, Helen, Beatriz Suelen, Gabriel, Andreza e Emanuelly) que me proporcionaram algumas das experiências mais enriquecedoras durante este período. Obrigada pela curiosidade, pela oportunidade de conhecê-los e por me lembrarem, ao longo desses anos, da beleza de ensinar e aprender.

À CAPES, pelo suporte financeiro que tornou esta pesquisa possível, e à UFSCar, pela estrutura, pelos espaços de crescimento e pela oportunidade de realizar este sonho acadêmico. Ao LAFIPE, laboratório de pesquisa que me proporcionou momentos gratificantes e enriqueceu profundamente minha formação científica e pessoal. Às professoras da banca examinadora pela disponibilidade, pelo tempo dedicado à leitura e pelas contribuições generosas ao meu aprimoramento acadêmico e às reflexões desta tese.

Aos demais familiares e amigos, pelo carinho, por acreditarem em mim e por trazerem alegria à minha vida. A cada docente, instituição e ser que marcou meu caminho neste doutorado, deixo aqui minha gratidão mais profunda. Nenhuma conquista é alcançada sozinha, e esta certamente é tecida pelos gestos e exemplos de todos vocês.

"Educação é um ato de amor, e por isso, um ato de coragem." – Paulo Freire

RESUMO

A presente tese investigou fatores associados à qualidade de vida de docentes de instituições ensino superior (IES) públicas no Brasil, por meio de uma coorte prospectiva composta por 954 participantes. No estudo descritivo dos dados da linha de base, avaliou-se a sonolência diurna, predisposição à apneia obstrutiva do sono (AOS), fatores psicossociais do trabalho, atividade física e qualidade de vida, identificando prevalência de 28,5% para sonolência excessiva, 40% de predisposição intermediária a alta para AOS, alta prevalência de risco psicossocial principalmente para sintomas de estresse (63,5%) e *burnout* (62,5%), e nível de atividade física estimado como ativo (39%). Dentre os domínios e facetas da qualidade de vida, observa-se pontuações mais baixas para as relações sociais, sono e repouso, atividade sexual e lazer. No estudo longitudinal, com seguimento de seis e 12 meses, investigaram-se os preditores da qualidade de vida por meio de regressão linear múltipla, revelando que os riscos psicossociais na linha de base foram negativamente associados com todos os domínios (físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais) da qualidade de vida avaliada após um ano. Além disso, o principal fator negativamente associado aos domínios físico e psicológico foi o número de diagnósticos médicos, a renda familiar foi positivamente associada ao resultado do domínio meio ambiente, enquanto a dimensão das demandas quantitativas de trabalho foi negativamente associada ao domínio das relações sociais. Os achados indicam que a qualidade de vida docente é determinada por múltiplos fatores individuais e estruturais, ressaltando a necessidade de intervenções integradas que promovam saúde física, mental e ocupacional, incluindo programas de qualidade de vida, educação em saúde, manejo do estresse e políticas institucionais que reduzam riscos psicossociais. A tese contribui para o avanço do conhecimento sobre saúde e qualidade de vida de professores de IES públicas, oferecendo subsídios para a formulação de estratégias institucionais e práticas do Fisioterapeuta do Trabalho ou de outros profissionais da Saúde e Segurança do Trabalho voltadas à prevenção de adoecimentos, promoção da qualidade de vida e sustentabilidade do trabalho docente.

Palavras-chave: professores; saúde do trabalhador; sono; saúde mental; atividade física.

ABSTRACT

This thesis investigated the factors associated with the quality of life of faculty members at public higher education institutions (HEIs) in Brazil, through a prospective cohort study with 954 participants. In the descriptive study of baseline data, daytime sleepiness, predisposition to obstructive sleep apnea (OSA), psychosocial work factors, physical activity, and quality of life were evaluated, identifying a prevalence of 28.5% for excessive sleepiness, 40% with intermediate to high predisposition to OSA, a high prevalence of psychosocial risk, mainly for symptoms of stress (63.5%) and burnout (62.5%), and an estimated level of physical activity as active (39%). Among the domains and facets of quality of life, lower scores were observed for social relationships, sleep and rest, sexual activity, and leisure. In this longitudinal study, with six- and twelve-month follow-up, predictors of quality of life were investigated using multiple linear regression, revealing that psychosocial risks at baseline were negatively associated with all quality of life domains (physical, psychological, environmental and social relationships) assessed after one year. Furthermore, the main factor negatively associated with the physical and psychological domains was the number of medical diagnoses. Family income was positively associated with the outcome of the environmental domain, while the dimension of quantitative work demands showed a negative association with the social relationships domain. The results indicate that professors' quality of life is determined by multiple individual and structural factors, highlighting the need for integrated interventions that promote physical, mental, and occupational health, including quality of life programs, health education, stress management, and institutional policies that reduce psychosocial risks. This thesis contributes to the advancement of knowledge about the health and quality of life of professors in public higher education institutions, offering support for the formulation of institutional strategies and practices by occupational physiotherapists or other occupational health and safety professionals, aimed at disease prevention, promoting quality of life, and ensuring the sustainability of teaching work.

Keywords: faculty; occupational health; sleep; mental health; physical activity.

SUMÁRIO

1	PREFÁCIO.....	12
1.1	INSERÇÃO NA LINHA DE PESQUISA DA ORIENTADORA E DO PROGRAMA.....	12
1.2	PARCERIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS.....	13
1.3	ESTÁGIO NACIONAL.....	14
1.4	ORIGINALIDADE.....	15
1.5	CONTRIBUIÇÃO DOS RESULTADOS DA PESQUISA PARA O AVANÇO CIENTÍFICO ..	15
1.6	RELEVÂNCIA SOCIAL.....	16
1.7	PRODUTOS DESENVOLVIDOS E ATIVIDADES ACADÊMICAS NO DOUTORADO	17
1.7.1	Artigos Publicados	17
1.7.2	Artigo Aceito para Publicação	19
1.7.3	Artigos Submetidos ou em Fase de Submissão.....	19
1.7.4	Trabalhos Completos Publicados em Anais de Congressos	20
1.7.5	Resumos Expandidos Publicados em Anais de Congressos	21
1.7.6	Resumos Publicados em Anais de Congressos	22
1.7.7	Participação em outros Projetos de Pesquisa	28
1.7.8	Participação em Projetos de Extensão	29
1.7.9	Coorientações	29
1.7.10	Bancas em Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação.....	31
1.7.11	Prêmios.....	31
1.7.12	Eventos.....	32
1.7.13	Entrevistas, Programas e Comentários na Mídia	33
1.7.14	Websites	34
1.7.15	Avaliação de Trabalhos Científicos	35
1.7.16	Aprovação em Processo Seletivo.....	35
1.8	LINK DO CURRÍCULO LATTES DO DISCENTE E SEU ORCID	35
1.9	DESCRIÇÃO DA DISSERTAÇÃO OU TESE PARA O PÚBLICO LEIGO	35
2	REVISÃO DE LITERATURA	36
3	OBJETIVOS GERAIS DA PESQUISA.....	40
4	ARTIGOS	41
4.1	ESTUDO 1.....	41
4.2	ESTUDO 2.....	43
4.3	LICENÇA DOS ESTUDOS	45
5	CONCLUSÃO	46
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	47

REFERÊNCIAS.....	49
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	55
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO	58
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO OCUPACIONAL	60
APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO DE SAÚDE	61
APÊNDICE E – DADOS PESSOAIS COLETADOS PARA IDENTIFICAÇÃO.....	63
ANEXO A - ESCALA DA SONOLÊNCIA DE EPWORTH (ESE-BR).....	64
ANEXO B - QUESTIONÁRIO STOP-BANG PARA USO NO BRASIL	65
ANEXO C – QUESTIONÁRIO WHOQOL-BREF.....	66
ANEXO D – COPENHAGEN PSYCHOSOCIAL QUESTIONNAIRE II-BR.....	69
ANEXO E – INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS DO COPSOQ II-BR	71
ANEXO F – QUESTIONÁRIO IPAQ VERSÃO CURTA	72
ANEXO G – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ.....	73

1 **PREFÁCIO**

A presente tese é apresentada como requisito para a obtenção do título de Doutora em Fisioterapia, pelo Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia (PPGFt) da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). O trabalho foi desenvolvido no Laboratório de Pesquisa de Fisioterapia Preventiva e Ergonomia (LAFIPE), localizado no Departamento de Fisioterapia (DFisio) da UFSCar em São Carlos - SP, com a orientação da Profa. Dra. Tatiana de Oliveira Sato e coorientação da Profa. Dra. Renata Gonçalves Mendes do Laboratório de Fisioterapia Cardiopulmonar (LACAP).

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. Também recebeu o apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) [Processo 308951/2022-0]. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSCar (CAAE: 56582322.7.0000.5504; Parecer: 5.369.809).

1.1 INSERÇÃO NA LINHA DE PESQUISA DA ORIENTADORA E DO PROGRAMA

Os estudos desenvolvidos inserem-se na linha de pesquisa “Instrumentação e Recursos Fisioterapêuticos relacionados ao Adulto e Saúde do Trabalhador”, atendendo ao objetivo de desenvolver estudos ocupacionais que envolvem a avaliação e intervenção sobre o desempenho funcional no adulto e trabalhador. O primeiro estudo, *“Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort”*, investigou a sonolência diurna, predisposição à apneia obstrutiva do sono (AOS), aspectos psicossociais, atividade física e qualidade de vida em professores de instituições de ensino superior, caracterizando indicadores relevantes à saúde dos(as) docentes.

O segundo estudo, *“Predictors of quality of life in professors at public higher education institutions from the RESPIRA cohort: Brazilian prospective longitudinal study”*, identificou fatores preditores da qualidade de vida nessa mesma população, aprofundando a compreensão dessas variáveis. Ambos os trabalhos contribuem para a linha de pesquisa ao analisar indicadores de saúde e qualidade de vida em trabalhadores inseridos nesse contexto ocupacional, alinhando-se também à área de concentração do programa e fornecendo subsídios para intervenções voltadas à preservação da saúde, melhoria da qualidade de vida e desempenho funcional dos(as) docentes.

1.2 PARCERIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

No âmbito das parcerias internacionais, participei de um estudo internacional envolvendo pesquisadores de diversos países, contribuindo com a coleta de dados no Brasil do artigo “*Perspectives, practices, and challenges of online teaching during COVID-19 pandemic: a multinational survey*” (Alqahtani *et al.*, 2023). Essa colaboração possibilitou a integração de dados nacionais a um conjunto internacional, ampliando a visibilidade dos dados do Brasil no cenário internacional. Além disso, proporcionou uma experiência em pesquisa multicêntrica, inserindo minha participação em um esforço colaborativo global para o avanço de estudos relacionados ao trabalho e educação no contexto da COVID-19.

No âmbito das parcerias nacionais, atuei em colaboração com o Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) no projeto de pesquisa “Avaliação das características do sono em trabalhadores da saúde” - coorte HEROES, financiado pela FAPESP, no qual desempenhei a função de Treinamento Técnico III (Processo 2021/03742-4 de 01/05/2021 a 28/02/2022). Essa atuação envolveu atividades de coleta, organização e análise de dados, além de participação na elaboração de trabalhos científicos.

Em especial, essa colaboração agregou conhecimento e experiência em coleta de dados com uso de sensores de movimento, atuando como pesquisadora responsável pela coleta desses dados com trabalhadores da saúde da Santa Casa de São Carlos – SP, e posteriormente como autora e coautora de estudos voltados para a compreensão dos fatores psicossociais do trabalho, sintomas depressivos e musculoesqueléticos que afetam esses profissionais.

A parceria resultou nas seguintes publicações de artigos em periódicos científicos até o momento: “*Risk factors for musculoskeletal and depressive symptoms among Brazilian healthcare workers from the HEROES cohort – prospective longitudinal study*” (Triches *et al.*, 2025); “*Poor health conditions among Brazilian healthcare workers: the study design and baseline characteristics of the HEROES cohort*” (Sato *et al.*, 2022); “*Psychosocial risk factors at work and sleep quality in healthcare workers - a cross-sectional study*” (Rohwedder *et al.*, 2024). Além do trabalho “*Musculoskeletal symptoms, physical activity and sleep quality among healthcare workers*” em fase de submissão.

Também participei de projetos de extensão que envolveram colaboração entre diversos departamentos da UFSCar. Os projetos de extensão “RESPIRA Professor” e “RESPIRA Servidor”, derivados da coorte RESPIRA, que envolveram integrantes dos departamentos de Fisioterapia, Medicina, Enfermagem, Terapia Ocupacional e Engenharia de Produção. Esses

projetos, aprovados pela Pró-reitoria de Extensão (ProEx), envolveram esforços multidisciplinares para ofertar ações práticas de promoção da saúde e qualidade de vida de docentes e servidores, recebendo o apoio dos seguintes parceiros: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (ProGPe), seção sindical dos docentes ADUFSCar e sindicato dos trabalhadores técnicos-administrativos, SintUFSCar. Como produto, o manuscrito “RESPIRA Professor/Servidor: relato de experiência de uma atividade de extensão voltada à promoção da saúde de servidores universitários” (Triches *et al.*, 2026) está em processo de submissão.

Adicionalmente, participei do projeto nacional “Caminhos do Trabalho”, coordenado pela Fundacentro, que busca combater a subnotificação de agravos e garantir os direitos dos trabalhadores acidentados no trabalho. O projeto oferece atendimento multidisciplinar gratuito, incluindo avaliação médica, suporte jurídico e previdenciário, e emissão de documentos como a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). Criado na Universidade Federal da Bahia (UFBA), em parceria com o Ministério Público do Trabalho (MPT) e Secretaria de Inspeção do Trabalho (SIT), o projeto se expandiu para uma rede nacional, envolvendo diversas universidades federais, incluindo a UFSCar, onde é coordenado pela professora Dra. Vivian Aline Mininel.

Atualmente, participo do projeto Caminhos do Conhecimento – UFSCar, que articula os departamentos de Fisioterapia, Enfermagem, Medicina, Gerontologia e Terapia Ocupacional, buscando envolver principalmente alunos de pós-graduação. Voltado à Saúde do Trabalhador, o projeto busca desenvolver produtos técnicos, como o livro “Saúde e direitos dos trabalhadores: um guia básico sobre saúde e segurança do trabalho”, que já está em andamento, além de elaborar cartilhas, materiais multimídia e vídeos educativos para disseminar conhecimento a trabalhadores e profissionais de Saúde e Segurança do Trabalho (SST). Todas essas parcerias fortalecem a integração entre pesquisa, ensino e extensão, ampliando o impacto científico e social das atividades desenvolvidas durante o doutoramento.

1.3 ESTÁGIO NACIONAL

Realizei atividades de estágio docente em duas disciplinas na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). No segundo semestre de 2021, atuei na disciplina FIT-516 – Capacitação Docente em Fisioterapia II, com participação nas atividades relacionadas à disciplina Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas. No primeiro semestre de 2022, atuei na disciplina FIT-531 – Capacitação Docente em Fisioterapia III, contribuindo para o ensino de Fisioterapia na

Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas no Trabalho.

Também colaborei como convidada na disciplina de Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas em dezembro de 2022, novembro de 2023 e de 2024 com aulas sobre o Trabalho Sentado (antropometria, mobiliário e checklist ROSA - *Rapid Office Strain Assessment*). Essas experiências fortaleceram minha formação docente e ampliaram minha prática docente na área de saúde do trabalhador.

1.4 ORIGINALIDADE

A originalidade do trabalho está em sua investigação prospectiva e multidimensional da saúde, do sono e da qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior participantes da coorte RESPIRA, uma coorte brasileira inédita dedicada ao monitoramento de indicadores de saúde e qualidade de vida, de forma conjunta, desse grupo profissional em específico. A abordagem longitudinal permitiu identificar fatores preditores da qualidade de vida desse trabalhador da educação superior, ainda pouco explorada na literatura nacional.

A inovação da coorte RESPIRA estendem-se além da produção científica: seus resultados motivaram os projetos de extensão RESPIRA Professor e RESPIRA Servidor, que ampliam o alcance da pesquisa para ações práticas voltadas à saúde, bem-estar e qualidade de vida dos trabalhadores da educação da UFSCar. Dessa forma, o trabalho não se limita a contribuir para a literatura científica, demonstrando a capacidade e impacto social do projeto RESPIRA de integrar pesquisa, extensão e prática em saúde do trabalhador — aspecto inovador frente à maioria dos estudos observacionais, que raramente se desdobram em ações de intervenção ou promoção da saúde.

1.5 CONTRIBUIÇÃO DOS RESULTADOS DA PESQUISA PARA O AVANÇO CIENTÍFICO

Os resultados obtidos a partir da coorte RESPIRA oferecem contribuições relevantes para o avanço científico na área de saúde do trabalhador. Primeiramente, a investigação, longitudinal, prospectiva e multidimensional dos fatores que influenciam a qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior, fornece evidências ainda pouco exploradas no contexto brasileiro desses trabalhadores. Além disso, a identificação de riscos psicossociais e preditores de qualidade de vida permite compreender melhor como o trabalho

interage e afeta a saúde desse trabalhador, oferecendo subsídios para desenvolvimento de intervenções e estratégias preventivas, educativas e reabilitadoras que favoreçam a qualidade de vida dos professores.

O desdobramento dos resultados da coorte para os projetos de extensão RESPIRA Professor e RESPIRA Servidor amplia o impacto científico ao traduzir os achados e desenvolver ações práticas de promoção de saúde, fortalecendo a integração entre pesquisa, ensino e extensão. Dessa forma, a pesquisa não apenas preenche lacunas na literatura, mas também contribui para novas investigações em saúde ocupacional, orientando futuras pesquisas e políticas de cuidado voltadas ao trabalhador docente.

1.6 RELEVÂNCIA SOCIAL

A pesquisa desenvolvida a partir da coorte RESPIRA possui grande relevância social, ao abordar a saúde, o sono e a qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior — grupos de trabalhadores expostos a múltiplas demandas ocupacionais e riscos psicossociais. Esta tese contribui para o conhecimento do país ao analisar um contexto local, cuja realidade e demandas dos docentes de IES públicas brasileiras diferem de outros países, e ressalta a urgência de estratégias estruturadas e integradas de promoção de saúde para o corpo docente e sustentabilidade acadêmica. Ao identificar os fatores preditores de qualidade de vida, o estudo fornece subsídios para ações de prevenção e promoção da saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desses trabalhadores, que desempenham um trabalho que envolve grandes responsabilidades que vão além das suas atividades de ensino, pesquisa e extensão.

A relevância social deste trabalho se expressa tanto pela pertinência do tema — que envolve indicadores de saúde e qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior — quanto pela amplitude de sua divulgação e potencial de impacto coletivo. Os resultados obtidos ao longo da pesquisa foram apresentados para a sociedade, especialmente para a comunidade científica e acadêmica, incluindo participantes respondentes da pesquisa, a partir de eventos científicos, publicações, relatórios, entrevistas e outros meios de comunicação digital. Os produtos desta tese podem ser acompanhados na aba “Resultados Coorte RESPIRA” do site criado para o projeto (<https://sites.google.com/view/respiraprofessor>), onde foram disponibilizados todos os resumos apresentados em eventos científicos, bem como os artigos publicados e submetidos decorrentes deste doutorado, incluindo aqueles produzidos em parceria com alunos de iniciação científica sob minha coorientação.

Além da produção acadêmica, os achados despertaram interesse da mídia, resultando em reportagens, *podcasts* e conteúdos divulgados em diferentes veículos e redes sociais, ampliando o alcance do debate sobre a saúde docente. A visibilidade alcançada contribui para sensibilizar instituições de ensino, gestores públicos e profissionais de saúde sobre a necessidade de implementar estratégias de promoção de saúde e qualidade de vida, como suporte psicossocial aos professores para a prevenção de adoecimentos. Assim, este trabalho não apenas aprofunda o conhecimento científico sobre fatores que influenciam a qualidade de vida dessa população, mas também favorece a democratização da informação e o fortalecimento de ações concretas no âmbito da saúde ocupacional e da Fisioterapia do Trabalho.

A criação dos projetos de extensão RESPIRA Professor e RESPIRA Servidor amplia o impacto da pesquisa, traduzindo os achados científicos em necessidade de intervenções direcionadas à saúde e qualidade de vida dos trabalhadores da educação. As atividades teóricas e práticas, incluindo 20 encontros em 2024 e 50 encontros em 2025, acumularam mais de 350 inscrições e demonstraram alto nível de satisfação e interesse dos servidores universitários, ressaltando a relevância de ações de escuta, autocuidado e promoção da qualidade de vida (Triches *et al.*, 2026). Esse caráter integrador entre pesquisa e extensão confere valor social: a produção acadêmica assume papel ativo de intervenção e promoção de saúde no contexto ocupacional. E, reforça a relevância e a originalidade do projeto, alinhando-o aos objetivos da linha de pesquisa e da área de concentração do PPGFt.

A temática da tese também se conecta aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela ONU, que destacam saúde e bem-estar (ODS 3), educação de qualidade (ODS 4), trabalho decente e crescimento econômico (ODS 8) como prioridades globais (Nações Unidas no Brasil, 2026). Além dos achados fortalecerem a conscientização sobre hábitos de vida, estratégias de autocuidado e prevenção de adoecimento ocupacional, reforçando o papel social da universidade na promoção do bem-estar e na valorização desses profissionais.

1.7 PRODUTOS DESENVOLVIDOS E ATIVIDADES ACADÊMICAS NO DOUTORADO

1.7.1 Artigos Publicados

[1] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort. *BMC Public Health* [JIF 2024: 3,6], v. 25, p. 2301, 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>.

- [2] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; DE OLIVEIRA SATO, T. Predictors of quality of life in professors at public higher education institutions from the RESPIRA cohort: Brazilian prospective longitudinal study. *Scientific Reports* [JIF 2024: 3,9], v. 15, 43805, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27794-0>.
- [3] TRICHES, M. I.; MININEL, V. A.; DOS SANTOS, G. B.; SATO, T. de O. Risk factors for musculoskeletal and depressive symptoms among Brazilian healthcare workers from the HEROES cohort – a prospective longitudinal study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* [JIF 2024: 2,0], v. 31, n. 4, p. 976–983, 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10803548.2025.2468158>.
- [4] ALQAHTANI, J. S.; MENDES, R. G.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O.; SREEDHARAN, J. K.; ALDAHIR, A. M.; ALQARNI, A. A.; RAYA, R. P.; ALKHATHAMI, M.; JEBAKUMAR, A. Z.; ALAYADI, A. Y.; ALSULAYYIM, A. S.; ALQAHTANI, A. S.; ALGHAMDI, S. M.; ALDRAIWIESH, I. A.; ALNASSER, M.; SIRAJ, R. A.; NASER, A. Y.; ALWAFI, H.; ALRABEEAH, S. M.; ALAHMARI, M. D.; KAMILA, A.; BINTALIB, H.; ALZAHRANI, E. M.; OYELADE, T. Perspectives, practices, and challenges of online teaching during COVID-19 pandemic: a multinational survey. *Heliyon* [JIF 2024: 3,6], v. 9, n.8, p. e19102, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19102>.
- [5] TANAN, A. P.; ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Psychosocial factors associated with the health perception of university professors working from home in Brazil. *Revista Pesquisa em Fisioterapia* [Qualis B4], v. 15, p. e6147, 2025. DOI: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.2025.e6147>.
- [6] LEMES, L. C.; TRICHES, M. I.; CARVALHO, C.; CARDOSO, V. F.; SATO, T. O. Mobile technologies for monitoring sleep time: a systematic search of app stores in Brazil. *Sleep Science* [JIF 2024: 1,8], v. 1, p. 1, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0044-1779606>.
- [7] DE FARIA, B. S. F.; CARVALHO, C.; TRICHES, M. I.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; SATO, T. O. Mobile health technologies for workers' health and wellbeing: a systematic search of mHealth applications in Brazil. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [JIF 2024: 1,4], v. 1, p. 1, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.01.023>.

- [8] SANTOS, T.; CARDOSO, V. F.; TRICHES, M. I.; GONÇALVES, J. S.; MORIGUCHI, C. S.; SATO, T. O. Is shoulder posture during work related to neck and shoulder symptoms among cleaners? *Fisioterapia em Movimento* [Qualis B1], v. 38, p. e38107, 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/fm.2025.38107>.
- [9] ROHWEDDER, L. S.; TRICHES, M. I.; SOUSA, R. A.; SATO, T. O.; MININEL, V. A. Psychosocial risk factors at work and sleep quality in healthcare workers: a cross-sectional study. *Sleep Science* [JIF 2024: 1,8], p. 1, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0044-1782172>.
- [10] SATO, T. O.; DE FARIA, B. S. F.; ALBUQUERQUE, B. B.; SILVA, F. L.; ROHWEDDER, L. S.; DE AZEVEDO, R. T.; GONÇALVES, J. S.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; TRICHES, M. I.; DE SOUSA, R. A.; CARDOSO, V.F.; MININEL, V. A. Poor health conditions among Brazilian healthcare workers: the study design and baseline characteristics of the HEROES cohort. *Healthcare* [JIF 2024: 2,7], v. 10, p. 2096, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare10102096>.

1.7.2 Artigo Aceito para Publicação

- [1] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; ALQAHTANI, J. S.; SATO, T. O. Factors associated with satisfaction and difficulties in emergency remote teaching among Brazilian university professors. *Revista NUPEM* [Qualis A3]. Aceito para publicação, 2025.
- [2] MATIAS, A. R.; TRICHES, M. I.; MININEL, V. A.; SATO, T. O. Mais Riscos Psicossociais e Menos Qualidade de Vida: o Trabalho Feminino na Docência do Ensino Superior. *Trabalho, Educação e Saúde (TES)* [Qualis B1]. Aceito para publicação, 2026.

1.7.3 Artigos Submetidos ou em Fase de Submissão

- [1] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Psychosocial work factors and daytime sleepiness in professors: findings from a prospective longitudinal study. 2025.
- [2] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Stress and burnout symptoms: incidence and predictors over one year in professors from a Brazilian cohort study. 2025.

- [3] TRICHES, M. I.; CASTRO, C. S. M.; LEMES, L. C.; ASSUNCAO, N. K. A.; MININEL, V. A.; SATO, T. O. RESPIRA Professor/Servidor: relato de experiência de uma atividade de extensão voltada à promoção da saúde de servidores universitários. 2026.
- [4] MASUDA, H. M.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Work-Related Psychosocial Risk, Daytime Sleepiness and Quality of Life in Menopausal Professors – a Comparative Cross-Sectional Study. 2025.
- [5] LEMES, L. C.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Evaluation of sleep monitor applications using the user version of the Mobile Application Rating Scale (uMARS). 2025.
- [6] CARDOSO, B. M.; TRICHES, M. I.; AZEVEDO, R. T. de; CARDOSO, V. de F.; SILVA, L. A. B. de A. L.; SATO, T. O. Musculoskeletal symptoms, physical activity and sleep quality among healthcare workers. 2025.
- [7] SATO, T. O.; TRICHES, M. I.; MIRANDA, F. M.; LEMES, L. C.; CLAUDIO, A. C. J.; CASTRO, C. S. M.; MININEL, V. A. Avaliação dos fatores psicossociais do trabalho por meio do COPSQ II-Br versão curta: aplicação e potencialidades. 2025.
- [8] DOMINGUES, G. E.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Predictors of burnout and stress among Brazilian workers: a prospective longitudinal study with follow-up from 2020 to 2023. 2026.

1.7.4 Trabalhos Completos Publicados em Anais de Congressos

- [1] MASUDA, H. M.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Associação entre fatores de risco psicossociais do trabalho e diagnósticos de depressão e ansiedade em professoras de instituições de ensino superior. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA E FATORES HUMANOS – ABERGO**, 2025, Fortaleza – CE. *Inteligência Artificial e Inovações Tecnológicas: Desafios para a Ergonomia e os Fatores Humanos*. 2025.
- [2] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; FARIA, B. S. F.; MARTINEZ, C. L. N.; FUJIWARA, V. A.; SCRIBONE, L. F.; SATO, T. O. Aspectos psicossociais e a capacidade para o trabalho em professores universitários ao longo de um ano.

In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2023, Florianópolis. *A profissão do ergonomista no Brasil: competências, habilidades e formação*. 2023.

[3] ANDRADE, M. A.; FARIA, B. S. F.; FERREIRA, J. A. C. S.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Burnout, estresse e conflito entre família e trabalho em professores brasileiros durante a primeira onda da pandemia de COVID-19: comparação entre homens e mulheres. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2021. *Ergonomia e Fatores Humanos em Home Office e Teletrabalho*. 2021.

1.7.5 Resumos Expandidos Publicados em Anais de Congressos

[1] TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; FARIA, B. S. F.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Aspectos psicossociais de professores em cursos superiores de instituições públicas do Brasil: comparação entre homens e mulheres. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2023, Florianópolis. *A profissão do ergonomista no Brasil: competências, habilidades e formação*. 2023.

[2] TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; FARIA, B. S. F.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Correlação entre qualidade de vida e renda de professores em cursos superiores de instituições públicas do Brasil. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2023, Florianópolis. *A profissão do ergonomista no Brasil: competências, habilidades e formação*. 2023.

[3] TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; FARIA, B. S. F.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Qualidade de vida de professores em cursos superiores de instituições públicas do Brasil: comparação entre homens e mulheres. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2023, Florianópolis. *A profissão do ergonomista no Brasil: competências, habilidades e formação*. 2023.

[4] TRICHES, M.A.; ANDRADE, M. A.; CARDOSO, V. F.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; FERREIRA, J. A. C. S.; ALQAHTANI, J. S.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Desafios do ensino online vivenciados por professores universitários durante a pandemia de COVID-19: comparação entre faixas etárias. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2022, São José dos Campos. *O trabalho em um mundo*

híbrido: ciência, legislação e prática. 2022.

[5] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, V. F.; FERREIRA, J. A. C. S.; TANAN, A. P.; SOUZA, N. A.; FARIA, B. S. F.; MORIGUCHI, C. S.; SATO, T. O. Fatores associados à capacidade para o trabalho em trabalhadores brasileiros durante a pandemia de COVID-19. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2022, São José dos Campos – SP. *Anais do Congresso Brasileiro de Ergonomia da ABERGO. O trabalho em um mundo híbrido: ciência, legislação e prática. 2022.*

[6] FERREIRA, J. A. C. S.; ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; SOUZA, N. A.; FARIA, B. S. F.; SANTOS, T.; SATO, T. O. Associação entre dificuldades de memória, concentração e raciocínio e a capacidade para o trabalho em trabalhadores brasileiros infectados pela COVID-19. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA – ABERGO**, 2022, São José dos Campos – SP. *Anais do Congresso Brasileiro de Ergonomia da ABERGO. O trabalho em um mundo híbrido: ciência, legislação e prática. 2022.*

1.7.6 Resumos Publicados em Anais de Congressos

[1] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Impact of Work-Related Psychosocial Factors on the Development of Neck Pain in Professors from Brazilian Public Higher Education Institutions. In: II FÓRUM DISCENTE DA ABRAPG-FT, 2025.

[2] TRICHES, M. I.; FARIA, B. S. F.; LEMES, L. C.; SATO, T. O. Evaluation of Mobile Applications Available in Brazilian Online Stores for Workers' Health and Well-Being by Potential End Users. In: II FÓRUM DISCENTE DA ABRAPG-FT, 2025.

[3] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Predictors of Physical Activity Maintenance Over One Year in Professors from Brazilian Public Higher Education Institutions. In: II FÓRUM DISCENTE DA ABRAPG-FT, 2025.

[4] TRICHES, M. I.; MONTEIRO, E. A.; SATO, T. O. Associação entre apneia obstrutiva do sono e atividade física em docentes do ensino superior no Brasil: estudo longitudinal. In: III CONGRESSO DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2025, São Paulo. CONFITOSP, 2025.

- [5] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; SATO, T. O. Comparison Between Associated and Non-Associated Professors in Stricto Sensu Graduate Programs in Relation to Psychosocial Aspects of Work. In: 1st STUDENT SCIENTIFIC CONFERENCE OF THE BRAZILIAN ASSOCIATION FOR RESEARCH AND POSTGRADUATE IN PHYSIOTHERAPY (ABRAPG-FT), 2024. Current Affairs and Perspectives of Scientific Research and Postgraduate Studies in the Contemporary World, 2024. v. 28, p. 162.
- [6] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; TANAN, A. P.; FARIA, B. S. F.; SATO, T. O. Prevalence of Mental Health Conditions in Education Workers During the COVID-19 Pandemic – Longitudinal Study. In: 1st STUDENT SCIENTIFIC CONFERENCE OF THE BRAZILIAN ASSOCIATION FOR RESEARCH AND POSTGRADUATE IN PHYSIOTHERAPY (ABRAPG-FT), 2024. Current Affairs and Perspectives of Scientific Research and Postgraduate Studies in the Contemporary World, 2024. v. 28, p. 152.
- [7] FERREIRA, J. A. C. S.; TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Atividade Física e Capacidade de Trabalho em Docentes de Instituições do Ensino Superior no Brasil. In: IX CONGRESSO BRASILEIRO DE FISIOTERAPIA DO TRABALHO (IX COBRAFIT), 2024, São Paulo. ABRAFIT, 2024.
- [8] TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Associação entre Apneia Obstrutiva do Sono com a Qualidade de Vida e Satisfação com a Saúde de Docentes de Instituições do Ensino Superior no Brasil – estudo longitudinal. In: CONFITOSP-2024, 2024, São Paulo. Congresso de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Estado de São Paulo, 2024.
- [9] CARDOSO, B. M.; TRICHES, M. I.; TRIMER, R.; MORIGUCHI, C. S.; BRUSACA, L. A.; SATO, T. O. Correlação entre a Atividade Física e a Qualidade de Sono em Trabalhadores da Saúde. In: XXIV CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA E FATORES HUMANOS (ABERGO 2024), 2024, Goiânia. Ergonomia e Fatores Humanos: Boas Práticas de Intervenção Ergonômica com Sustentabilidade, 2024.

- [10] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; SATO, T. O. Aspectos Psicossociais Relacionados ao Trabalho e Qualidade de Vida: Comparação entre Docentes com e sem Lombalgia. In: XXIV CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA E FATORES HUMANOS (ABERGO 2024), 2024, Goiânia. Ergonomia e Fatores Humanos: Boas Práticas de Intervenção Ergonômica com Sustentabilidade, 2024.
- [11] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; SCRIBONE, L. F.; DUQUE, N. G.; DOMINGUES, G. E.; SATO, T. O. Aspectos Ergonômicos do Trabalho em Home Office em Professores Universitários Durante a Pandemia de Covid-19. In: XXIV CONGRESSO BRASILEIRO DE ERGONOMIA E FATORES HUMANOS (ABERGO 2024), 2024, Goiânia. Ergonomia e Fatores Humanos: Boas Práticas de Intervenção Ergonômica com Sustentabilidade, 2024.
- [12] CARDOSO, B. M.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, V. F.; ANDRADE, M. A.; SATO, T. O. Correlação entre a dor lombar nos últimos 12 meses e o tempo de sono e tempo sentado no lazer em profissionais da área da saúde de ambiente hospitalar durante a pandemia de COVID-19. In: 13º CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2023, Florianópolis. Clínica Fisioterapêutica, 2023.
- [13] CARDOSO, B. M.; TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; ALQAHTANI, J. S.; SATO, T. O. Desafios vivenciados no ensino remoto durante a pandemia de COVID-19 – comparação entre docentes com e sem disciplinas práticas. In: 13º CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2023, Florianópolis. Clínica Fisioterapêutica, 2023.
- [14] FARIA, B. S. F.; ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; MASUDA, H. M.; SATO, T. O. Associação entre a percepção geral de saúde e a capacidade para o trabalho após 12 meses – estudo longitudinal. In: 13º CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2023, Florianópolis. Clínica Fisioterapêutica, 2023.
- [15] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; TANAN, A. P.; FARIA, B. S. F.; LEMES, L. C.; SATO, T. O. Association between work ability and post-COVID-19 symptoms in Brazilian workers. In: PREMUS, WDPI & MYOPAIN 2023 INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE, 2023, Bangalore. REMUS, WDPI & MYOPAIN 2023 International Scientific Conference, 2023.

- [16] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; LEMES, L. C.; MASUDA, H. M.; CARDOSO, B. M.; SATO, T. O. O tempo sentado e a qualidade de vida de docentes em cursos superiores do ensino público brasileiro. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – SimpFisioUFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [17] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; FARIA, B. S. F.; MARTINEZ, C. L. N.; FUJIWARA, V. A.; SCRIBONE, L. F.; SATO, T. O. Índice de capacidade para o trabalho de fisioterapeutas durante a pandemia de COVID-19: uma análise descritiva. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [18] MASUDA, H. M.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, B. M.; LEMES, L. C.; SATO, T. O. Associação entre o índice de massa corporal e a qualidade de vida em docentes brasileiras – estudo transversal. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [19] TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; ANDRADE, M. A.; ALQAHTANI, J. S.; SATO, T. O. Satisfação e barreiras percebidas por docentes no ensino remoto emergencial: uma comparação entre instituições de ensino. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [20] LEMES, L. C.; TRICHES, M. I.; FARIA, B. S. F.; SATO, T. O. Aspectos valorizados pelos desenvolvedores de aplicativos móveis para monitorar o tempo de sono: uma análise descritiva. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [21] MASUDA, H. M.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, B. M.; LEMES, L. C.; SATO, T. O. Associação entre a idade e o risco psicossocial em docentes brasileiras – estudo transversal. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.
- [22] LEMES, L. C.; TRICHES, M. I.; CARVALHO, C.; SATO, T. O. Aspectos críticos dos aplicativos móveis para monitorar o tempo de sono disponíveis no Brasil. In: XXIX SIMPÓSIO

DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.

[23] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; FARIA, B. S. F.; MARTINEZ, C. L. N.; FUJIWARA, V. A.; SCRIBONE, L. F.; SATO, T. O. Fatores psicossociais do trabalho de fisioterapeutas durante a pandemia de COVID-19: uma análise descritiva. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.

[24] FARIA, B. S. F.; TRICHES, M. I.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; CARVALHO, C.; LEMES, L. C.; SATO, T. O. Avaliação pela escala MARS dos aspectos mais valorizados pelos desenvolvedores de aplicativos sobre saúde do trabalhador. In: XXIX SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2023, São Carlos. 45 anos da Fisioterapia na UFSCar, 2023.

[25] TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; SATO, T. O. Condições de saúde de fisioterapeutas brasileiros durante a pandemia de COVID-19. In: I CONGRESSO DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2023, São Paulo. I CONFITOSP, 2023.

[26] FARIA, B. S. F.; TRICHES, M. I.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; CARVALHO, C.; SATO, T. O. Aspectos críticos dos aplicativos móveis de saúde disponíveis para saúde e bem-estar dos trabalhadores brasileiros: uma análise descritiva. In: 13º CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2023, Florianópolis. Clínica Fisioterapêutica, 2023.

[27] CARDOSO, V. F.; TRICHES, M. I.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; SILVA, F. L.; AZEVEDO, R. T.; MININEL, V. A.; SATO, T. O. Neck symptoms and psychosocial factors in Brazilian healthcare workers. In: ISPA PSYCHOLOGY AND PAIN MANAGEMENT – PSYCHOLOGICAL MANAGEMENT OF PAIN, 2022, Lisboa. Ispa Psychology and Pain Management – Psychological Management of Pain, 2022.

[28] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, V. F.; TANAN, A. P.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; SATO, T. O. Medication use, disability and absenteeism in workers with musculoskeletal disorders. In: ISPA PSYCHOLOGY AND PAIN MANAGEMENT – PSYCHOLOGICAL MANAGEMENT OF PAIN, 2022, Lisboa. Ispa Psychology and Pain Management – Psychological Management of Pain, 2022.

- [29] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; TANAN, A. P.; FERREIRA, J. A. C. S.; SATO, T. O. A saúde mental e adoecimento por COVID-19 em fisioterapeutas brasileiros durante o primeiro ano da pandemia. In: XII CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2022, Natal. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, 2022.
- [30] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; LEMES, L. C.; SOUZA, N. A.; SATO, T. O. Raça, renda, ocupação e adoecimento por COVID-19 em trabalhadores brasileiros durante a primeira e segunda ondas da pandemia. In: XII CONGRESSO INTERNACIONAL DE FISIOTERAPIA, 2022, Natal. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, 2022.
- [31] TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; LEMES, L. C.; CARDOSO, B. M.; MASUDA, H. M.; ALQAHTANI, J. S.; MENDES, R. G.; SATO, T. O. Percepções de docentes universitários a desafios do ensino remoto na pandemia de COVID-19 – comparação entre os gêneros. In: XXVIII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2022, São Carlos. “Fisioterapia e Tecnologia: estamos perto ou longe demais?”, 2022.
- [32] FARIA, B. S. F.; TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; CARDOSO, V. F.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; LEMES, L. C.; CARVALHO, C.; SATO, T. O. Aplicativos móveis para saúde e bem-estar do trabalhador: protocolo de uma busca sistemática em lojas de apps do Brasil. In: XXVIII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2022, São Carlos. “Fisioterapia e Tecnologia: estamos perto ou longe demais?”, 2022.
- [33] SANTOS, T.; CARDOSO, V. F.; TRICHES, M. I.; FARIA, B. S. F.; CARDOSO, B. M.; GONÇALVES, J. S.; MORIGUCHI, C. S.; SATO, T. O. Exposição postural durante o trabalho de domésticas e diaristas. In: XXVIII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2022, São Carlos. “Fisioterapia e Tecnologia: estamos perto ou longe demais?”, 2022.
- [34] FERREIRA, J. A. C. S.; ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Prevalência de comportamentos ofensivos contra fisioterapeutas durante a pandemia de COVID-19. In: XXVIII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2022, São Carlos. “Fisioterapia e Tecnologia: estamos perto ou longe demais?”, 2022.

- [35] LEMES, L. C.; TRICHES, M. I.; CARDOSO, V. F.; FARIA, B. S. F.; MASUDA, H. M.; CARVALHO, C.; MORIGUCHI, C. S.; SATO, T. O. Tecnologias móveis para monitorar o tempo de sono: protocolo de uma busca sistemática nas lojas de aplicativos no Brasil. In: XXVIII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2022, São Carlos. “Fisioterapia e Tecnologia: estamos perto ou longe demais?”, 2022.
- [36] FARIA, B. S. F.; GONÇALVES, J. S.; VIEIRA, L. M. S. M. A.; TRICHES, M. I.; SATO, T. O. Aspectos psicossociais associados a dor multirregional em professores universitários: um estudo transversal. In: XXVII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2021, São Carlos. XXVII Simpósio de Fisioterapia da UFSCar, 2021.
- [37] TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; ANDRADE, M. A.; SATO, T. O. Estudantes que trabalham e trabalhadores que estudam: um perfil sociodemográfico durante a pandemia de COVID-19. In: XXVII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2021, São Carlos. XXVII Simpósio de Fisioterapia da UFSCar, 2021.
- [38] FERREIRA, J. A. C. S.; TRICHES, M. I.; ANDRADE, M. A.; SATO, T. O. Características sociodemográficas dos desempregados e a abrangência do auxílio emergencial durante a pandemia de COVID-19. In: XXVII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2021, São Carlos. XXVII Simpósio de Fisioterapia da UFSCar, 2021.
- [39] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; SATO, T. O. As repercussões psicossociais decorrentes do enfrentamento da pandemia de COVID-19 em estudantes do ensino superior. In: XXVII SIMPÓSIO DE FISIOTERAPIA DA UFSCar, 2021, São Carlos. XXVII Simpósio de Fisioterapia da UFSCar, 2021.
- [40] ANDRADE, M. A.; TRICHES, M. I.; FERREIRA, J. A. C. S.; FARIA, B. S. F.; SATO, T. O. Percepção geral de saúde de professores em home office durante a pandemia de COVID-19. In: SEMANA BRASILEIRA DE FISIOTERAPIA DO TRABALHO – ABRAFIT, 2021. Anais do Congresso Brasileiro de Fisioterapia do Trabalho, 2021. v. 1, p. 7.

1.7.7 Participação em outros Projetos de Pesquisa

- [1] Factors associated with musculoskeletal pain among healthcare workers – a systematic

review of longitudinal studies.

[2] Utilização do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares no Brasil – revisão integrativa.

1.7.8 Participação em Projetos de Extensão

[1] Caminhos do Conhecimento na Saúde do Trabalhador - A saúde como um dos pilares do desenvolvimento sustentável: co-construção e democratização de conhecimentos para redução das iniquidades. 2025 – Atual. Processo PROEX: 23112.035768/2024-18. Coordenadora: Profa. Dra. Tatiana de Oliveira Sato.

[2] RESPIRA Servidor: Ações multidisciplinares voltadas à promoção de saúde, qualidade de vida e bem-estar para servidores da UFSCar. 2025. Processo PROEX n.º: 23112.001364/2025-10. Coordenadora: Profa. Dra. Tatiana de Oliveira Sato.

[3] Caminhos do Trabalho UFSCar. 2024. Processo ProEx n.º: 23112.029048/2024-13. Coordenadora: Profa. Dra. Vivian Aline Mininel.

[4] RESPIRA Professor: Ações multidisciplinares voltadas à promoção de saúde, qualidade de vida e bem-estar para docentes da UFSCar. 2024. Processo PROEX n.º: 23112.045933/2023-69. Coordenadora: Profa. Dra. Tatiana de Oliveira Sato.

1.7.9 Coorientações

[1] Helen Mami Masuda. Menopausa, Aspectos Psicossociais, Sonolência Diurna e Qualidade de Vida em Docentes Brasileiras - Estudo Transversal. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

[2] Beatriz Suelen Ferreira de Faria. Aplicativos Disponíveis em Lojas Online Brasileiras Voltados para Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores: Uma Busca Sistemática. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

- [3] Lorena Caligiuri Lemes. Aplicativos Móveis para Monitorar o Tempo de Sono: uma Busca Sistemática nas Lojas Online no Brasil. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
- [4] Beatriz Medeiros Cardoso. Atividade Física no Trabalho, Lazer e Sono em Profissionais da Saúde em Ambiente Hospitalar. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
- [5] Lorena Caligiuri Lemes. Aplicação da Escala uMARS para Avaliação de Aplicativos Disponíveis em Lojas Online Brasileiras Direcionados ao Monitoramento do Tempo de Sono. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
- [6] Beatriz Suelen Ferreira de Faria. Aplicação da Escala uMARS para Avaliação de Aplicativos Voltados para Saúde e Bem-Estar de Trabalhadores Brasileiros. Iniciação Científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
- [7] Andreza dos Ramos Matias. Fatores Psicossociais Relacionados ao Trabalho e Qualidade de Vida em Professores do Ensino Superior - um Estudo Transversal Comparativo entre Homens e Mulheres. Iniciação científica. Universidade Federal de São Carlos.
- [8] Gabriel Eduardo Domingues. Preditores de burnout e estresse em trabalhadores brasileiros: estudo longitudinal prospectivo com acompanhamento de 2020 a 2023. Iniciação científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
- [9] Emanuelly de Araújo Monteiro. Associação entre Apneia Obstrutiva do Sono e Fatores Psicossociais Relacionados ao Trabalho de Professores do Ensino Superior - um estudo longitudinal. Iniciação científica. Universidade Federal de São Carlos, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

1.7.10 Bancas em Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação

- [1] Bruno Moraes Andriotta. Conteúdos Disponíveis No Instagram A Respeito Do Tratamento Não Farmacológico Da Dor Lombar Crônica. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Carlos.

- [2] Letícia Figueiredo Scribone. Trajetória da Capacidade para o Trabalho em Trabalhadores Brasileiros no Contexto da Pandemia de COVID-19. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Carlos.

- [3] Andreza dos Ramos Matias. Associação entre Obesidade e Sintomas de Depressão em Trabalhadores da Saúde - Estudo Longitudinal. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Carlos.

- [4] Talissa dos Santos. A elevação do ombro durante o trabalho está correlacionada com a presença de sintomas no pescoço e ombros em trabalhadoras de limpeza? (TG1). 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Carlos.

- [5] Amanda Prativiera Tanan. Barreiras Identificadas por Docentes do Ensino Superior no Home Office nos Meses Iniciais da Pandemia de COVID-19 no Brasil. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de São Carlos.

1.7.11 Prêmios

- [1] **2025** - Moção de Reconhecimento, CREFITO-3.

- [2] **2023** - Menção honrosa, no Congresso de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Estado de São Paulo do CREFITO-3, pelo trabalho “Condições de Saúde de Fisioterapeutas Brasileiros durante a Pandemia de COVID-19” de autoria de Maria Isabel Triches, Jéssica Andrade Cardoso Scotti Ferreira e Tatiana de Oliveira Sato.

1.7.12 Eventos

- [1] Capacitação para Fisioterapeutas do Trabalho – ABRAFIT. 2025.
- [2] 7ª Jornada de Direitos Humanos e Trabalho Digno - Direito à Saúde Mental no Trabalho: Caminhos e Descaminhos entre Regulação e Ação. Fundacentro. 2025.
- [3] XXV Congresso Brasileiro de Ergonomia e Fatores Humanos e IX Congresso Internacional de Ergonomía y Factores Humanos. ABERGO|ULAERGO. 2025.
- [4] Fórum Científico “Intervenções da Fisioterapia do Trabalho: Cuidando de Quem Trabalha Sentado”. 2025.
- [5] Palestra: Prevenção de Violências e Assédios Relacionados ao Trabalho - Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (Cati). 2025.
- [6] Webinar CTPE - A prática da avaliação dos fatores de riscos psicossociais. ABERGO. 2025.
- [7] Fórum Científico: "Atribuições e Atuação da Fisioterapia do Trabalho". 2024.
- [8] I Curso de Outono em Escrita Científica. Universidade de São Paulo (USP), 2024.
- [9] I Simpósio Polêmicas em Fisioterapia Musculoesquelética. 2024.
- [10] XXIV Congresso Brasileiro de Ergonomia e Fatores Humanos (ABERGO) 2024.
- [11] 6ª Escola de Pesquisadores do Campus USP São Carlos - Portal da Escrita Científica do Campus USP São Carlos. 2023.
- [12] Atuação da Fisioterapia na Apneia do Sono (Palestra - Crefito3 Educa). 2023.
- [13] I Fórum Discente da Associação Brasileira de Pós-graduação - Fisioterapia (ABRAPG-Ft). 2023.
- [14] IV Seminário: Trabalho e Saúde dos Professores Precarização, adoecimento e caminhos para a mudança - Fundacentro. 2023.
- [15] Pesquisa em Fisioterapia do Trabalho: histórico da área, tendências atuais e perspectivas. 2023.
- [16] XXIII Congresso Brasileiro de Ergonomia – ABERGO. 2023.
- [17] XXIX Simpósio de Fisioterapia da UFSCar: SimpFisioUFSCar. 2023.
- [18] I Seminário Online da ASSOBRAFIR. 2022.
- [19] I Simpósio Multidisciplinar de Terapia do Sono - CMOS DRAKE. 2022.
- [20] Roda de Conversa - Hospital Universitário Prof. Dr. Horácio Carlos Panepucci da Universidade Federal de São Carlos - HU-UFSCAR. Envio Correto de Materiais para CME - Instrutora. 2022.
- [21] Ventilação Domiciliar no Tratamento dos Distúrbios do Sono: Desafios Vivenciados

pelo Fisioterapeuta - Webinar da ASSOBRAFIR e CMOS Drake. 2022.

[22] XXII Congresso Brasileiro de Ergonomia - ABERGO 2022.

[23] XXVIII Simpósio de Fisioterapia da UFSCar. 2022.

[24] Semana Brasileira de Fisioterapia do Trabalho promovida pela Associação Brasileira de Fisioterapia do Trabalho (ABRAFIT) - Fisioterapia do Trabalho: Pesquisa, ensino e inclusão; Perícia no Contexto da Fisioterapia do Trabalho; Tecnologias e Instrumentos na Fisioterapia do Trabalho; Atualização em Ergonomia. 2021.

[25] Publicação da Nova NR 17 - Ergonomia promovida pela Associação Brasileira de Ergonomia. ABERGO. 2021.

[26] Teletrabalho e Home Office. Associação Brasileira de Fisioterapia do Trabalho, ABRAFIT, 2021.

[27] XXVII Simpósio de Fisioterapia da Universidade Federal de São Carlos. 2021.

1.7.13 Entrevistas, Programas e Comentários na Mídia

[1] Projeto de extensão “Respira Servidor” faz balanço das atividades do ano. Jornal ADUFSCar. Ano III. Edição 14, p. 14, 2025. https://www.adufscar.org.br/wp-content/uploads/2025/12/jornal_AD_Dez25-1-1.pdf

[2] Respira Servidor! Um tanto do que aconteceu na ADUFSCar. Jornal ADUFSCar. Ano III. Edição 13, p.6, 2025. https://www.adufscar.org.br/wp-content/uploads/2025/09/jornal_AD_Ago25-2_compressed.pdf

[3] PODCAST: Projeto Respira Professor promove diferentes atividades em prol da saúde mental de docentes da UFSCar. Estação 953 #288 - Rádio UFSCar, 2024. <https://open.spotify.com/episode/0uAzeQajQhFrVVGyUTzyJg>

[4] 'Respira Professor' tem ofertado para os docentes da UFSCar diversas ações com foco na promoção da saúde física e mental, qualidade de vida e bem-estar. Estação 953 #288 - Rádio UFSCar, 2024. <https://www.deezer.com/br/episode/655247741>

[5] Entrevista com Tatiana Sato, professora do Departamento de Fisioterapia da UFSCar e coordenadora do projeto, e com a pesquisadora Maria Isabel Triches, do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia. 2024. <https://music.amazon.com.br/podcasts/78b99ef4-522a-4fa9-a947-53d67637a8dd/episodes/a934d766-0667-4604-bd30-6f5608594844/rádio-ufscar-estação-953-288>

[6] Saúde e Trabalho #50 Nesta edição entrevista com Tatiana e Maria Isabel. Rádio UFSCar, 2024. <http://radio.ufscar.br/playerPodcast/1765>

- [7] Atividade de extensão promove ações de bem-estar para servidores. Notícia UFSCar, 2025. <https://www.ufscar.br/noticia?codigo=16485&id=atividade-de-extensao-promove-aco-es-de-bem-estar-para-servidores>
- [8] Aluna cria projeto para avaliar a qualidade do sono de professores universitários. Instituto Internacional de Educação e Pesquisa, 2022. <https://institutoiep.com.br/aluna-cria-projeto-para-avaliar-a-qualidade-do-sono-de-professores-universitarios/>
- [9] Estudo avalia sono, qualidade de vida e saúde de docentes universitários: O projeto Respira também pretende avaliar aspectos psicossociais do trabalho do docente e estimar o seu nível de atividade física. O Progresso, 2022. <https://www.progresso.com.br/sociedade/saude/estudo-avalia-sono-qualidade-de-vida-e-saude-de-docentes/390625/>
- [10] Aluna cria projeto para avaliar a qualidade do sono de professores universitários: Objetivo da pesquisa do doutorado é avaliar a sonolência diurna dos docentes, que se dedicam ao ensino público brasileiro. Notícias R7, 2022. <https://noticias.r7.com/educacao/aluna-cria-projeto-para-avaliar-a-qualidade-do-sono-de-professores-universitarios-17062022/>
- [11] Rotina de sono e qualidade de vida são estudados por alunos de fisioterapia. Escola Educação, 2022. <https://escolaeducacao.com.br/rotina-de-sono-e-qualidade-de-vida-sao-estudados-por-alunos-de-fisioterapia/>
- [12] Estudo avalia sono, qualidade de vida e saúde de docentes universitários. Notícia UFSCar, 2022. <https://www.ufscar.br/noticia?codigo=14658>
- [13] PODCAST: Projeto da UFSCar investiga saúde física e mental de professores universitários. Repórter UNICAMP, 2022. https://open.spotify.com/episode/3gOUwZLba1m65XWfN4pZrZ?si=_uChALo2RYi3_R9rIHgt5g&nd=1&dlsi=b2a68dcf1f21497b
- [14] PODCAST: Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da UFSCar cria o Projeto Respira para mapear a saúde e qualidade de vida de professores universitários de todo o país. Rádio UFSCar, 2022. <http://radio.ufscar.br/playerPodcast/270>

1.7.14 Websites

Site RESPIRA: <https://sites.google.com/view/respiraprofessor>

LAFIPE: https://www.instagram.com/lafipe_ufscar

1.7.15 Avaliação de Trabalhos Científicos

[1] Avaliadora Ad hoc do Edital de Seleção de Projetos de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica e Inovação Nº 02/2023 para o Programa de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/FAPEAL, Programa de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq, Programa de Bolsas de Iniciação Científica - PROBIC/UNIT e Programa Voluntário de Iniciação Científica - PROVIC do Centro Universitário Tiradentes - UNIT/AL. 2023.

[2] Avaliadora de trabalhos científicos no XXIX Simpósio de Fisioterapia da UFSCar, envolvendo temas como dor crônica, exercício físico, ansiedade, fibromialgia, dor cervical, zumbido e intervenções terapêuticas. 2023.

1.7.16 Aprovação em Processo Seletivo

Classificação em processo seletivo para Professor Substituto (40h), área de Fisioterapia – Cinesiologia e Fisioterapia do Trabalho, conforme edital nº 058/25, São Carlos, 2025.

1.8 LINK DO CURRÍCULO LATTES DO DISCENTE E SEU ORCID

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9585150764624635>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7606-8218>

1.9 DESCRIÇÃO DA DISSERTAÇÃO OU TESE PARA O PÚBLICO LEIGO

Esta tese estudou a saúde e outros fatores que influenciam a qualidade de vida de professores do ensino superior público brasileiro. Muitos professores enfrentam estresse, esgotamento, desafios emocionais, conflitos entre a família e o trabalho, dificuldade de ficar acordado durante o dia, estão acima do peso, entre outros problemas. Também foram identificados quais fatores estão relacionados com a qualidade de vida e se a influência de cada fator é boa ou ruim.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A saúde, por seu caráter multidimensional, foi definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1948, p.1). Por sua vez, todo indicador de saúde é uma estimativa de uma dimensão de saúde em um determinado grupo populacional (WHO, 2025; OPAS, 2018). Ao descrever as necessidades de atenção de saúde de uma população alvo e seus determinantes sociais, é possível nortear a tomada de decisão para atendê-las e os subsídios necessários para enfrentar os problemas identificados (OPAS, 2018).

A população docente está submetida a diferentes fatores psicossociais inerentes à profissão (Wischlitzki *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2023), os quais vêm sendo agravados pela intensificação e precarização do trabalho (Pinho *et al.*, 2023; Borges *et al.*, 2023). No ensino superior, segundo uma revisão sistemática recente, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio institucional e conflitos no local de trabalho, sendo sugeridos estudos com desenhos longitudinais para apoiar a reforma educacional na prevenção do *burnout* e na promoção do bem-estar acadêmico (Cadena-Povea *et al.*, 2025).

Apesar da literatura nacional apresentar estudos com professores universitários que abordam temas como: estresse (Soares; Mafra; Faria, 2019; Fonseca *et al.*, 2022; Almeida, T.E.N *et al.*, 2020; Meira *et al.*, 2020; Vieira *et al.*, 2021), *burnout* (Barreto *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2021; Galdino *et al.*, 2021; Leite *et al.*, 2019), fatores psicossociais (Freitas; Araújo; Fischer, 2020; Leite; Nogueira, 2017), atividade física (Sanchez *et al.*, 2019; Cruz-e-Silva *et al.*, 2023; Reis *et al.*, 2017); sono (Cardoso *et al.*, 2020; Freitas; Araújo; Fischer, 2020; Paula; Teles; Cotrim, 2024; Almeida L.P.B.M *et al.*, 2020), sonolência diurna (Amaro; Dumith, 2018), e qualidade de vida (Vedoato *et al.*, 2021; Amaro; Dumith, 2018), a maioria utiliza desenhos transversais. Assim, nota-se uma lacuna metodológica importante por estudos longitudinais na literatura.

Este estudo brasileiro se diferencia por ser, até onde se sabe, o primeiro a adotar um delineamento longitudinal e prospectivo com uma abordagem multidimensional e direcionada a docentes com dedicação exclusiva em instituições públicas de ensino superior, cujas demandas se diferenciam daqueles em tempo parcial e/ou da rede privada. Esta tese buscou estimar diversos indicadores de saúde e a qualidade de vida no estudo 1 e identificar, no estudo 2 em desenho longitudinal, as associações destes indicadores com a qualidade de vida. Para a interpretação dos achados nos estudos 1 e 2 que compõem esta tese, é essencial a compreensão

dos principais termos investigados como determinantes da qualidade de vida.

Primeiramente, a qualidade de vida é baseada na autopercepção de um indivíduo sobre a sua posição na vida em relação às expectativas, aos padrões, aos objetivos e às preocupações, sendo também influenciada por valores e cultura (WHO, 2012). Assim, segundo a Organização Mundial da Saúde, a qualidade de vida também é um conceito multidimensional que envolve a percepção do indivíduo sobre seu estado de saúde e psicossocial, bem como outros aspectos da vida (WHO, 2012), por exemplo, as condições de trabalho, que podem afetar o desempenho profissional (Antoniadou; Mangoulia; Myrianthefs, 2023) e a qualidade de vida do docente (Attarabeen *et al.*, 2024).

Segundo a Organização Internacional do Trabalho, os fatores psicossociais do trabalho representam as interações entre o trabalho e o trabalhador que podem influenciar o desempenho, a saúde e a satisfação no trabalho, por meio de experiências e percepções (ILO, 1986). Nesta tese, o termo “aspectos psicossociais” do trabalho (Brasil, 2022) é usado como sinônimo de “fatores psicossociais” do trabalho, em contraposição a “risco psicossocial” (ILO, 2022) ou “fatores de risco psicossociais” relacionados ao trabalho (Brasil, 2024). Embora sejam termos conceitualmente relacionados e muitas vezes generalizados, os dois últimos termos referem-se aos perigos, decorrentes de qualquer aspecto do trabalho, à saúde do trabalhador (ILO, 2022; Brasil, 2025).

Já o *burnout* é caracterizado como uma síndrome resultante do estresse crônico e mal gerenciado no trabalho, sendo caracterizado por três dimensões: sentimentos de exaustão; distanciamento mental ou cinismo em relação ao trabalho; e redução da eficácia profissional (WHO, 2019). A manifestação mais notável do *burnout* é a exaustão, destacando-se como o seu principal sintoma (Demerouti, 2024). Os resultados desta tese devem ser interpretados como sintomas de *burnout* e não como um diagnóstico da síndrome, visto que foram avaliados apenas os sintomas de exaustão física e emocional, não abrangendo todas as dimensões da síndrome de *burnout*.

A qualidade de vida no ambiente acadêmico pode estar relacionada ao *burnout* (Galdino *et al.*, 2021), à idade, estado civil, nível de escolaridade (Antoniadou; Mangoulia; Myrianthefs, 2023), sexo biológico, tabagismo, sono, condições organizacionais e psicossociais (Paula; Teles; Cotrim, 2024), condições de saúde, dependentes (Nazali *et al.*, 2021), uso de medicamentos (Sanches *et al.*, 2019), e prática de atividade física (Freitas; Araújo; Fischer, 2020). A prática de atividade física também foi estimada nesta tese, sendo definida como todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que implique gasto energético, incluindo movimentos realizados no lazer, deslocamentos, atividades domésticas ou

profissionais (WHO, 2024).

O sono é cada vez mais reconhecido como um importante indicador de hábito de vida que contribui para a saúde (St-Onge *et al.*, 2016); todavia, ainda costuma ser negligenciado, em vez de ser devidamente valorizado como um fator primordial de saúde. Nesta tese, o componente do sono avaliado foi o funcionamento diurno relacionado ao sono, que pode ser estimado por meio de informações autorrelatadas pelos participantes sobre a probabilidade de cochilar em determinadas situações, além de avaliar o principal distúrbio na continuidade do sono, a apneia obstrutiva do sono (AOS) (American Heart Association, 2025).

Os distúrbios do sono podem comprometer a saúde, segurança e qualidade de vida dos trabalhadores (Magnavita; Garbarino, 2017). A AOS, caracterizada por episódios recorrentes de obstrução parcial ou completa das vias aéreas superiores durante o sono, destaca-se dentre os distúrbios do sono pelo aumento dos riscos cardiovasculares e cerebrovasculares (Iannella *et al.*, 2022). A prevalência de AOS em adultos brasileiros estimada é de 33% (Tufik *et al.*, 2010), posicionando o Brasil dentre os países mais afetados em uma estimativa de prevalência global da AOS (Benjafield *et al.*, 2019). Apesar da prevalência elevada, a AOS permanece amplamente subdiagnosticada, alertando para a necessidade de rastreio e diagnóstico (Sönmez *et al.*, 2025).

Revisão sistemática e meta análise reforça o rastreio no local de trabalho para prevenir os acidentes de trabalho em indivíduos com AOS (Garbarino *et al.*, 2016). Apesar de a docência não ser classificada como profissão de risco físico, os sintomas diurnos da AOS podem ser erroneamente atribuídos às demandas docentes, contribuindo para o subdiagnóstico da AOS nessa população. O resultado da tese sobre o rastreio da AOS é apresentado como predisposição de baixo risco, intermediário risco e alto risco de AOS, e deve ser interpretado com cautela, pois a confirmação diagnóstica é obtida por meio da polissonografia, exame considerado padrão-ouro.

Por sua vez, a sonolência diurna excessiva (SDE), sintoma diurno da AOS, é definida como a incapacidade de manter o estado de alerta em situações em que se espera que o indivíduo permaneça acordado, referindo-se a uma maior tendência a adormecer ou cochilar durante as horas normais de vigília (Heffron *et al.*, 2025). No Brasil, um em cada três professores do ensino superior sofre de SDE, com associações significativas encontradas entre a SDE e menores escores de qualidade de vida (Amaro; Dumith, 2018).

A abordagem prospectiva e multidimensional desses indicadores de saúde não apenas amplia a compreensão da qualidade de vida neste grupo profissional, mas também sustenta a importância de intervenções abrangentes ao mesmo tempo que auxilia na definição de

prioridades, com foco nos fatores modificáveis, frente a precarização das condições do trabalho docente. Para tal, o estudo 2 buscou identificar os determinantes que predizem a qualidade de vida do docente, sendo agrupados nos seguintes fatores: sociodemográficos, ocupacionais e psicossociais, condições de saúde e hábitos de vida.

Os fatores ocupacionais e psicossociais compreenderam tempo de trabalho na instituição atual, trabalhar em programa de pós-graduação, demandas quantitativas do trabalho, demandas emocionais do trabalho, conflito família e trabalho, sintomas de estresse e de *burnout*. As condições de saúde e os hábitos de vida incluíram número de diagnósticos médicos, tabagismo, frequência de consumo de álcool, nível de atividade física, índice de massa corporal, e variáveis do sono como: duração do sono, quantidade de medicamentos para dormir, terapia ventilatória durante o sono, escores obtidos na triagem da AOS e na avaliação da SDE. Os fatores sociodemográficos abrangeram idade, sexo, estado civil, raça, escolaridade, renda familiar e filhos em idade pré-escolar. Essa categorização permitiu uma análise integrada e hierarquizada dos determinantes da qualidade de vida, buscando responder a seguinte pergunta de pesquisa: “Fatores sociodemográficos, ocupacionais, psicossociais, condições de saúde e/ou hábitos de vida predizem a qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior após um ano?”

3 OBJETIVOS GERAIS DA PESQUISA

Estudo 1: O objetivo do presente estudo transversal foi apresentar os resultados obtidos na linha de base da coorte RESPIRA, um estudo prospectivo brasileiro conduzido para investigar sonolência diurna, predisposição à apneia obstrutiva do sono (AOS), aspectos psicossociais, atividade física e qualidade de vida em professores de instituições de ensino superior.

Estudo 2: O objetivo deste estudo longitudinal prospectivo foi identificar os preditores de qualidade de vida em uma coorte de professores atuantes em instituições públicas de ensino superior brasileiras, com ênfase em fatores psicossociais, sociodemográficos, ocupacionais, saúde, sono e atividade física.

4 ARTIGOS

4.1 ESTUDO 1

Título: Sono, condições de saúde e qualidade de vida entre professores de instituições de ensino superior no Brasil: dados da linha de base da coorte RESPIRA

Resumo

Contexto: A intensificação do trabalho docente, especialmente após a pandemia de COVID-19, levanta questões sobre a saúde dos professores. RESPIRA é um estudo de coorte prospectivo brasileiro conduzido para investigar sonolência diurna, predisposição à apneia obstrutiva do sono (AOS), aspectos psicossociais, atividade física e qualidade de vida em professores, com avaliações de acompanhamento aos seis e doze meses. **Métodos:** Um total de 954 professores de instituições públicas de ensino superior no Brasil foram incluídos na linha de base, de maio a dezembro de 2022. Foram investigados sonolência diurna (Escala de Sonolência de Epworth), predisposição à apneia obstrutiva do sono (Questionário Stop-Bang), aspectos psicossociais (COPSOQ II-Br), nível de atividade física (IPAQ-versão curta) e qualidade de vida (WHOQOL-bref), e foi realizada análise descritiva. **Resultados:** A maior parte dos professores era do sexo masculino (52%), residente no estado de São Paulo (24%), servidor público (97%) e a maioria possuía doutorado (89%). Cerca de 30% apresentavam sonolência diurna excessiva e 40% apresentavam risco intermediário a alto de predisposição à apneia obstrutiva do sono (AOS). A maioria dos professores estava em risco devido ao estresse (64%), burnout (63%), demandas emocionais do trabalho (51%) e conflito trabalho-família (46%). Em relação ao nível de atividade física, 39% foram classificados como ativos e 59% estavam com sobrepeso/obesos. ‘Relações sociais’ foi o domínio da qualidade de vida mais afetado (62%); ‘atividade sexual’ ($3,16 \pm 1,09$), ‘sono e repouso’ ($3,20 \pm 1,07$) e ‘participação e oportunidades para atividades recreativas/de lazer’ ($3,24 \pm 0,88$) foram as facetas mais comprometidas. **Conclusões:** Os dados iniciais sugerem a necessidade de reconhecer e abordar o sofrimento psicológico e os distúrbios do sono na população docente de instituições públicas de ensino superior no Brasil. Os achados também destacam a importância de estratégias para promover oportunidades de lazer e descanso, bem como a necessidade de garantir sono adequado, peso, satisfação sexual e saúde mental.

Palavras-chave: Sonolência; Apneia Obstrutiva do Sono; Qualidade de Vida; Saúde Mental; Atividade Física; Saúde Ocupacional.

Reference: TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; DE OLIVEIRA SATO, T. Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, p. 2301, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>.

Title: Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort

Abstract

Background: The intensification of teaching work, especially after the COVID-19 pandemic, raises questions about professors' health. RESPIRA is a Brazilian prospective cohort study conducted to investigate daytime sleepiness, the predisposition to obstructive sleep apnea (OSA), psychosocial aspects, physical activity and quality of life in professors, with six-month and 12-month follow-up assessments. **Methods:** A total of 954 professors from public higher education institutions in Brazil were included at baseline from May to December 2022. Daytime sleepiness (Epworth Sleepiness Scale), predisposition to obstructive sleep apnea (Stop-Bang questionnaire), psychosocial aspects (COPSOQ II-Br), physical activity level (IPAQ-short version) and quality of life (WHOQOL-bref) were investigated, and descriptive analysis was performed. **Results:** The largest portions of the professors were male (52%), residents of the state of São Paulo (24%), public servants (97%) and most had a PhD (89%). Around 30% had excessive daytime sleepiness and 40% had intermediate to high risk for OSA predisposition. Most professors were at risk due to stress (64%), burnout (63%), emotional work demands (51%) and work-family conflict (46%). Regarding physical activity level, 39% were categorized as active and 59% were overweight/obese. 'Social relationships' was the most affected domain of quality of life (62%); 'sexual activity' (3.16 ± 1.09), 'sleep and rest' (3.20 ± 1.07) and 'participation in and opportunities for recreation/leisure activities' (3.24 ± 0.88) were the most compromised facets. **Conclusions:** The baseline data suggest the need to recognize and address psychological distress and sleep disorders in the teaching population at public higher education institutions in Brazil. The findings also highlight the importance of strategies for promoting opportunities for leisure and rest as well as the need to ensure adequate sleep, weight, sexual satisfaction and mental health.

Keywords: Sleepiness; Sleep Apnea, Obstructive; Quality of Life; Mental Health; Physical Activity; Occupational Health.

This version of the article has been accepted for publication, after peer review (when applicable) but is not the Version of Record and does not reflect post-acceptance improvements, or any corrections. The Version of Record is available online at: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>

4.2 ESTUDO 2

Título: Preditores da qualidade de vida em professores de instituições públicas de ensino superior da coorte RESPIRA: estudo longitudinal prospectivo brasileiro

Resumo

Professores de instituições de ensino superior (IES) estão expostos a fatores de risco para a qualidade de vida (QV). Este estudo de coorte prospectivo teve como objetivo identificar os preditores da QV em uma coorte de professores que trabalham 40 horas semanais em IES públicas brasileiras. A amostra foi composta por 954 professores, convidados a participar da pesquisa eletrônica por meio de anúncios na mídia, redes sociais e e-mails. A coleta de dados ocorreu de maio a dezembro de 2022 (linha de base), de novembro de 2022 a agosto de 2023 (acompanhamento de seis meses) e de maio a dezembro de 2023 (acompanhamento de 12 meses). A regressão linear múltipla identificou preditores de qualidade de vida (QV) entre características sociodemográficas, ocupacionais e de saúde, sonolência diurna (Escala de Sonolência de Epworth), predisposição à apneia obstrutiva do sono (Questionário Stop-Bang), riscos psicossociais (COPSOQ II-Br) e atividade física (IPAQ – versão curta). A QV foi avaliada utilizando o WHOQOL-bref. A taxa de resposta foi de 80% nos acompanhamentos de seis e doze meses. Fatores sociodemográficos, ocupacionais e psicossociais, condições de saúde e hábitos de vida apresentaram associação significativa com a QV após um ano. O número de diagnósticos médicos apresentou associação negativa com os escores de QV nos domínios físico e psicológico. A renda familiar apresentou associação positiva com a QV no domínio meio ambiente, e as demandas quantitativas do trabalho apresentaram associação negativa com a QV no domínio das relações sociais. São necessárias estratégias para melhorar as relações sociais, os aspectos psicológicos, físicos e ambientais, como técnicas de higiene do sono, atividade física no local de trabalho, educação em saúde, programas de gestão do estresse ocupacional e cuidados de saúde mental para professores, protegendo-os de riscos psicossociais e da diminuição da qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde Ocupacional, Impacto Psicossocial, Saúde Mental, Sono, Sonolência, Atividade Física

Reference: TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; DE OLIVEIRA SATO, T. Predictors of quality of life in professors at public higher education institutions from the RESPIRA cohort: Brazilian prospective longitudinal study. *Scientific Reports*, v. 15, n. 1, p. 43805, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27794-0>.

Title: Predictors of quality of life in professors at public higher education institutions from the RESPIRA cohort: Brazilian prospective longitudinal study

Abstract

Professors in higher education institutions (HEI) are exposed to risk factors for quality of life (QoL). This prospective cohort study aimed to identify the predictors of QoL in a cohort of professors who work 40 hours per week in Brazilian public HEI. Nine hundred fifty-four professors composed the sample. They were invited to participate in the electronic survey through advertisements in the media, social networks and emails. Data collection took place from May-December 2022 (baseline), November 2022-August 2023 (six-month follow-up), and May-December 2023 (12-month follow-up). Multiple linear regression identified predictors of QoL among sociodemographic, occupational and health characteristics, daytime sleepiness (Epworth Sleepiness Scale), predisposition to obstructive sleep apnea (Stop-Bang questionnaire), psychosocial risks (COPSOQ II-Br) and physical activity (IPAQ – short form). The QoL was assessed using the WHOQOL-bref. The response rate was 80% at six- and 12-month follow-up. Sociodemographic, occupational and psychosocial factors; health conditions and lifestyle habits were significantly associated with QoL after one year. The number of medical diagnoses was negatively associated with QoL scores in the physical and psychological domains. Family income was positively associated with QoL in the environment domain, and the quantitative work demands was negatively associated with QoL in the social relationships domain. Strategies are needed to improve social relationships, psychological, physical and environmental aspects, such as sleep hygiene techniques, workplace physical activity, health education, occupational stress management programs, and mental healthcare for professors, protecting them from psychosocial risk and decreased QoL.

Keywords: Occupational Health, Psychosocial Impact, Mental Health, Sleep, Sleepiness, Physical Activity

This version of the article has been accepted for publication, after peer review (when applicable) but is not the Version of Record and does not reflect post-acceptance improvements, or any corrections. The Version of Record is available online at: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-025-27794-0>

4.3 LICENÇA DOS ESTUDOS

License: CC BY-NC-ND 4.0 International

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License, which permits any non-commercial use, sharing, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if you modified the licensed material. You do not have permission under this licence to share adapted material derived from this article or parts of it. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Licença: CC BY NC ND 4.0 Internacional

Este artigo está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0, que permite qualquer uso, compartilhamento, distribuição e reprodução não comercial em qualquer meio ou formato, desde que você dê o devido crédito ao(s) autor(es) original(is) e à fonte, forneça um link para a licença Creative Commons e indique se você modificou o material licenciado. Você não tem permissão sob esta licença para compartilhar material adaptado derivado deste artigo ou partes dele. As imagens ou outros materiais de terceiros neste artigo estão incluídos na licença Creative Commons do artigo, a menos que indicado de outra forma em uma linha de crédito para o material. Se o material não estiver incluído na licença Creative Commons do artigo e seu uso pretendido não for permitido por regulamentação estatutária ou exceder o uso permitido, você precisará obter permissão diretamente do detentor dos direitos autorais. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

5 CONCLUSÃO

O conjunto dos achados obtidos ao longo desta pesquisa – composta por dois estudos complementares conduzidos com uma coorte de 954 professores de instituições públicas de ensino superior no Brasil – permite responder à pergunta de pesquisa sobre os fatores sociodemográficos, ocupacionais, psicossociais, condições de saúde e/ou hábitos de vida que predizem a qualidade de vida de professores de instituições públicas de ensino superior após um ano.

O Estudo 1, de caráter descritivo, evidenciou um cenário preocupante: quase 30% dos professores apresentavam sonolência diurna excessiva e 40% demonstravam predisposição intermediária a alta para apneia obstrutiva do sono. Os riscos psicossociais também se mostraram elevados, com destaque para níveis expressivos de estresse, *burnout*, demandas emocionais e conflitos família e trabalho. A amostra apresentou elevado percentual de indivíduos com excesso de peso, apesar de ser estimada como fisicamente ativa. No âmbito da qualidade de vida, o domínio das relações sociais foi o menor avaliado dentre os demais, assim como as facetas de sono e repouso, atividade sexual e oportunidades de lazer. Hipotetizamos que esses resultados caracterizam um perfil de saúde que reflete a intensificação do trabalho docente, especialmente no período pós-pandemia.

O Estudo 2, de caráter longitudinal, demonstrou que a qualidade de vida após um ano é influenciada por uma combinação de fatores sociodemográficos, ocupacionais, psicossociais, condições de saúde e hábitos de vida. Os achados confirmam que a qualidade de vida dos professores não depende apenas de comportamentos individuais, mas resulta da interação entre indivíduo e contexto de trabalho. O estudo 2 indica que os professores de instituições públicas brasileiras estão expostos a múltiplos fatores protetores, mas também adversos que influenciam negativamente sua qualidade de vida, com destaque para os riscos psicossociais relacionados ao trabalho, considerados fatores modificáveis e, portanto, passíveis de intervenção.

Em conjunto, ambos os estudos sugerem intervenções multidimensionais que abordem simultaneamente saúde física, mental e organizacional. Assim, a presente tese contribui para a compreensão aprofundada do perfil de saúde desses profissionais, ao revelar tanto a coexistência de múltiplos fatores que deterioram a qualidade de vida dos professores quanto a particularidade de fatores que a aprimoram, oferecendo evidências para subsidiar políticas institucionais e ações de promoção da saúde no ambiente universitário.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente tese oferece contribuições científicas relevantes, ao constituir uma das primeiras coortes brasileiras a investigar simultaneamente fatores sociodemográficos, ocupacionais, psicossociais, condições de saúde e hábitos de vida e suas associações ao desfecho de qualidade de vida em professores de IES públicas brasileiras. A abordagem prospectiva fortaleceu a compreensão de como estas variáveis influenciam a qualidade de vida ao longo do tempo, ampliando o alcance dos resultados. Consequentemente, os achados fornecem elementos específicos para subsidiar políticas institucionais e estratégias de promoção de qualidade de vida, revelando as lacunas na atenção à saúde de docentes do ensino superior público do Brasil.

Esta tese, ao apresentar resultados de uma coorte prospectiva nacional e abordar indicadores pouco explorados no campo da saúde docente, especificamente daqueles de IES públicas brasileiras, permitiu compreender de forma abrangente o conjunto de fatores que afetam sua qualidade de vida. Os dois estudos que compõem este trabalho se complementam e alcançam o objetivo de identificar, prospectivamente, os fatores associados à qualidade de vida dessa população, evidenciando um cenário complexo e multifatorial que ultrapassa a dimensão individual.

Os resultados mostram um cenário de professores expostos a riscos psicossociais relacionados ao trabalho, sonolência e condições de saúde que comprometem sua qualidade de vida, como a AOS, cujo resultado alarmante acerca de sua predisposição reforça a necessidade de melhorar o acesso ao seu diagnóstico e tratamento. Portanto, a qualidade de vida docente não pode ser compreendida apenas como resultado de escolhas individuais, mas é principalmente determinada por fatores estruturais da organização do trabalho acadêmico, caracterizando um ambiente que favorece sobrecarga, desgaste emocional e fragilização das relações sociais.

Assim, estratégias de promoção da saúde no ambiente universitário não podem se limitar a ações individuais, mas devem ser integradas a políticas organizacionais que considerem a gestão de demandas, a prevenção de riscos psicossociais e a criação de ambientes de trabalho que favoreçam as relações sociais, as oportunidades de descanso, hábitos de vida saudáveis e o acompanhamento contínuo da saúde física e mental. Nesse sentido, os achados dialogam com a literatura e indicam a necessidade urgente de intervenções institucionais que abordem simultaneamente determinantes organizacionais e comportamentais.

Reconhece-se, entretanto, que a coleta eletrônica pode ter limitado o alcance a determinados perfis de trabalhadores. Ainda assim, os resultados foram coerentes com a produção científica nacional de estudos transversais desta classe profissional.

Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação por meio de estudos experimentais que testem intervenções voltadas a melhorar a qualidade do sono e redução dos riscos psicossociais, abordagens qualitativas que explorem experiências subjetivas dos docentes, além de análises comparativas entre regiões, áreas acadêmicas, tipos de instituições, turno de trabalho, carga de aula semanal e outros cargos como o de coordenação e chefias. Estudos com medidas objetivas de sono em dias de trabalho e dias de folga, de atividade física e a avaliação de outros indicadores de saúde, como fatores psicossociais não explorados (por exemplo, a exposição a comportamentos ofensivos), podem ampliar a compreensão das associações identificadas.

Para o campo da Fisioterapia, esta tese evidencia oportunidades e responsabilidades importantes. A Fisioterapia do Trabalho pode desempenhar um papel estratégico na construção de ambientes universitários mais saudáveis e sustentáveis, atuando como parte da equipe multidisciplinar em programas de qualidade de vida e saúde ocupacional. Diante do cenário avaliado, a educação em saúde também se faz necessária, por meio do incentivo à adoção de hábitos saudáveis, de orientações sobre exames de rotina, sinais e sintomas de agravos à saúde, manejo do estresse, gestão do tempo e dos riscos psicossociais.

Adicionalmente, este projeto demonstrou sua capacidade de integrar pesquisa, extensão e impacto social, caracterizando um diferencial em estudos dessa natureza. O conhecimento produzido tanto com a coorte quanto com os seus desdobramentos em projetos de extensão contribuíram para fundamentar práticas ocupacionais e ações institucionais voltadas à prevenção de adoecimentos e à melhoria da qualidade de vida docente.

Em síntese, esta tese identificou resultados alarmantes e sugere ações urgentes para a sustentabilidade acadêmica. Implementar políticas de prevenção de riscos psicossociais, programas de qualidade de vida, espaços adequados para pausas e prática de exercícios, além de ações contínuas de saúde ocupacional, representa um investimento institucional essencial no seu capital humano atual e futuro. Este trabalho oferece *insights* valiosos para gestores, profissionais de saúde e formuladores de políticas institucionais no desenvolvimento de políticas, intervenções e pesquisas que promovam cuidado, proteção e valorização dos docentes, contribuindo para ambientes acadêmicos mais humanos, saudáveis, atrativos para trabalhar e comprometidos com a qualidade de vida de seus trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. P. B. M.; BARRETO, M. F. C.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. D. C. F. L.; GALDINO, M. J. Q. Workaholism among stricto sensu graduate nursing professors in Brazil. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3326, 2020a. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4071.3326>.
- ALMEIDA, T. E. N.; FERREIRA, R. E. D. A.; BEZERRA, L. Â.; PEREIRA, T. M. M. Analysis of the prevalence of musculoskeletal disorders and occupational stress in professors of a higher education institution in the state of Pernambuco. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 03, p. 274–279, 2020b. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-542>.
- ALQAHTANI, J. S.; MENDES, R. G.; TRICHES, M. I.; DE OLIVEIRA SATO, T.; SREEDHARAN, J. K.; ALDHAHIR, A. M.; ALQARNI, A. A.; PURNAMA RAYA, R.; ALKHATHAMI, M.; JEBAKUMAR, A. Z.; ALAYADI, A. Y.; ALSULAYYIM, A. S.; ALQAHTANI, A. S.; ALGHAMDI, S. M.; ALDRAIWIESH, I. A.; ALNASSER, M.; SIRAJ, R. A.; NASER, A. Y.; ALWAFI, H.; ALRABEEAH, S. M.; ALAHMARI, M. D.; KAMILA, A.; BINTALIB, H.; ALZAHIRANI, E. M.; OYELADE, T. Perspectives, practices, and challenges of online teaching during COVID-19 pandemic: A multinational survey. **Heliyon**, v. 9, n. 8, p. e19102, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19102>.
- AMARO, J. M. R. S.; DUMITH, S. C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 2, p. 94–100, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000191>.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Sleep matters: duration, timing, quality and more may affect cardiovascular disease risk. Dallas: American Heart Association, 14 abr. 2025. Disponível em: <https://newsroom.heart.org/news/sleep-matters-duration-timing-quality-and-more-may-affect-cardiovascular-disease-risk>. Acesso em: 29 out. 2025
- ANTONIADOU, M.; MANGOULIA, P.; MYRIANTHEFS, P. Quality of life and wellbeing parameters of academic dental and nursing personnel vs. quality of services. **Healthcare**, v. 11, n. 20, p. 2792, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11202792>.
- ATTARABEEN, O. F.; SHOAIR, O. A.; ALKHATEEB, F.; HOWITZ, A.; NORD, L.; BROEDEL-ZAUGG, K. Predictors of stress and burnout among pharmacy faculty in the United States. **American Journal of Pharmaceutical Education**, v. 88, n. 9, p. 100754, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajpe.2024.100754>.
- BARRETO, M. F. C.; GALDINO, M. J. Q.; FERNANDES, F. G.; MARTINS, J. T.; MARZIALE, M. H. P.; HADDAD, M. D. C. F. L. Workaholism e burnout entre docentes de pós-graduação stricto sensu. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 48, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003883>.
- BENJAFIELD, A. V.; AYAS, N. T.; EASTWOOD, P. R.; HEINZER, R.; IP, M. S. M.; MORRELL, M. J.; NUNEZ, C. M.; PATEL, S. R.; PENZEL, T.; PÉPIN, J.-L.; PEPPARD, P. E.; SINHA, S.; TUFIK, S.; VALENTINE, K.; MALHOTRA, A. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. **The Lancet Respiratory Medicine**, v. 7, n. 8, p. 687–698, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/S2213->

[2600\(19\)30198-5.](#)

BORGES, L. D. O.; MOTTA, G. M. V.; GARCIA-PRIMO, G. M.; BARROS, S. C.; HELENO, C. T. Working conditions and mental health in a Brazilian university. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1536, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021536>.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 17 – Ergonomia (NR-17). Portaria MTE nº 4.219, de 20 de dezembro de 2022. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, dez. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-17-atualizada-2023.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. Aprova a nova redação do capítulo “1.5 Gerenciamento de riscos ocupacionais” e altera o “Anexo I – Termos e definições” da Norma Regulamentadora nº 1 (NR 1) – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. **Diário Oficial da União**: Seção 1, Brasília, DF, 28 ago. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-no-trabalho/sst-portarias/2024/portaria-mte-no-1-419-nr-01-gro-nova-redacao.pdf> Acesso em: 5 nov. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Guia de Informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho (Guia NR-01 revisado)**. Brasília: MTE, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/guia-nr-01-revisado.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2025.

CADENA-POVEA, H.; HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, M.; BASTIDAS-AMADOR, G.; TORRES-ANDRADE, H. What pushes university professors to burnout? A systematic review of sociodemographic and psychosocial determinants. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 22, n. 8, p. 1214, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph22081214>.

CARDOSO, M. G.; MESAS, A. E.; CARDELLI, A. A. M.; GALDINO, M. J. Q.; BARRETO, M. F. C.; ARONI, P.; HADDAD, M. C. F. L. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação *stricto sensu*. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 33, eAPE20190228, 2020. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO02285>.

CRUZ-E-SILVA, P. L. B.; CALDEIRA, R. L. R.; SÁ, S. K. B. D.; PAULA, K. P. D.; BRANCO, E. R. T.; SILVA, S. A. V. D. Mental disorders and related factors in higher education professors working remotely: a correlational study. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 04, p. 01–08, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2021-937>.

DEMEROUTI, E. Burnout: a comprehensive review. **Zeitschrift für Arbeitswissenschaft**, v. 78, n. 4, p. 492–504, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41449-024-00452-3>.

FONSECA, N. T.; FREIRE, A. S.; SILVA, R. M. A.; SANTOS, L. R. C. S.; ROCHA, D. D. S.; OLIVEIRA, M. V.; BEZERRA, V. M. Avaliação de estresse e fatores associados em

funcionários de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 03, p. 343–354, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-700>.

FREITAS, A. M. C.; ARAÚJO, T. M. D.; FISCHER, F. M. Psychosocial aspects at work and the quality of sleep of professors in higher education. **Archives of Environmental & Occupational Health**, v. 75, n. 5, p. 297–306, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/19338244.2019.1657378>.

GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T.; ROBAZZI, M. L. D. C. C.; PELLOSO, S. M.; BARRETO, M. F. C.; HADDAD, M. D. C. F. L. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00451, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451>.

GARBARINO, S.; GUGLIELMI, O.; SANNA, A.; MANCARDI, G. L.; MAGNAVITA, N. Risk of occupational accidents in workers with obstructive sleep apnea: systematic review and meta-analysis. **Sleep**, v. 39, n. 6, p. 1211–1218, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5665/sleep.5834>.

GOMES, N. R.; DE-ASSIS-SANTOS, C. C.; REZENDE, B. A.; DE-MEDEIROS, A. M. Psychosocial factors at work and teachers' illness: a systematic review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 03, p. 01–10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1014>.

HEFFRON, T. M.; GURUBHAGAVATULA, I.; TROTTI, L. M.; ABBASI-FEINBERG, F.; ABREU, A. R.; BANDYOPADHYAY, A.; KAPUR, V. K.; KUHLMANN, D.; MARTIN, J. L.; OLSON, E. J.; PATIL, S. P.; SHELGIKAR, A. V.; WICKWIRE, E. M.; ROWLEY, J. A. Clinical significance of sleepiness: an American academy of sleep medicine position statement. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 21, n. 6, p. 1103–1107, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5664/jcsm.11658>.

IANNELLA, G.; MAGLIULO, G.; GRECO, A.; DE VINCENTIIS, M.; RALLI, M.; MANIACI, A.; PACE, A.; VICINI, C. Obstructive sleep apnea syndrome: from symptoms to treatment. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2459, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042459>.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Psychosocial risks and stress at work**. Geneva: ILO, 10 nov. 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/resource/psychosocial-risks-and-stress-work>. Acesso em: 8 nov. 2025.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Psychosocial factors at work: recognition and control**. Report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health, Ninth Session, Geneva, 18–24 September 1984. Occupational Safety and Health Series, 56. Geneva: International Labour Office, 1986. Disponível em: https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/1986/86B09_301_engl.pdf. Acesso em: 8 nov. 2025.

LEITE, T. I. A.; FERNANDES, J. P. C.; ARAÚJO, F. L. C.; PEREIRA, X. B. F.; AZEVEDO, D. M.; LUCENA, E. E. S. Prevalence and factors associated with burnout among university professors. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 170–179, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190385>.

LEITE, A. F.; NOGUEIRA, J. A. D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, n. e6, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000010116>.

MAGNAVITA, N.; GARBARINO, S. Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 11, p. 1347, 2017. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111347>.

MEIRA, T. M.; PAIVA, S. M.; ANTELO, O. M.; GUIMARÃES, L. K.; BASTOS, S. Q.; TANAKA, O. M. Perceived stress and quality of life among graduate dental faculty. **Journal of Dental Education**, v. 84, n. 10, p. 1099–1107, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1002/jdd.12241>.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS**. Brasília: Nações Unidas no Brasil, 2026. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 8 nov. 2025.

NAZALI, M. I. M.; RAZALI, S.; ARIARATNAM, S.; AHMAD, Y.; NAWAWI, H. The 2019 Universiti Teknologi MARA, Malaysia staff survey: determining the level and predictors of quality of life. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 705018, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.705018>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Indicadores de saúde: elementos conceituais e práticos**. Washington, D.C.: OPAS, 2018.

PAULA, V. M. D.; TELES, J.; COTRIM, T. P. Organizational and individual factors influencing the quality of working life among Brazilian university professors during COVID-19. **Sustainability**, v. 16, n. 15, p. 6351, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/su16156351>.

PINHO, P. D. S.; FREITAS, A. M. C.; PATRÃO, A. L.; AQUINO, E. M. L. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 4, p. e210604pt, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902023210604pt>.

REIS, A. S. F.; DE OLIVEIRA, B. G.; BOMFIM, E. D. S.; BOERY, R. N. S. D. O.; BOERY, E. N. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 75, 2017. DOI: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.24.1.2017.537>.

ROHWEDDER, L. S.; TRICHES, M. I.; SOUSA, R. A. D.; SATO, T. D. O.; MININEL, V. A. Psychosocial risk factors at work and sleep quality in healthcare workers – a cross-sectional study. **Sleep Science**, v. 17, n. 04, p. e370–e380, dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1782172>.

SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. D. M.; BARBOSA, M. A.; GUIMARÃES, E. C.; PORTO, C. C. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4111–4123, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>.

SATO, T. D. O.; DE FARIA, B. S. F.; ALBUQUERQUE, B. B.; SILVA, F. L. D.; ROHWEDDER, L. S.; DE AZEVEDO, R. T.; GONÇALVES, J. S.; VIEIRA, L. M. S. M. D. A.; TRICHES, M. I.; DE SOUSA, R. A.; CARDOSO, V. D. F.; MININEL, V. A. poor health conditions among Brazilian healthcare workers: the study design and baseline characteristics of the HEROES cohort. **Healthcare**, v. 10, n. 10, p. 2096, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10102096>.

SILVA, L. P.; SANTOS, J. S. P. D.; SILVA, L. L. D.; CEZAR, I. S.; ABREU, J. S. D. D.; CERQUEIRA, V. P. D.; REIS, I. D. S.; SANTOS, J. R.; COSTA, V. D. M.; MEIRA, C. S. Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 02, p. 151–156, 2021. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-548>.

SOARES, M. B.; MAFRA, S. C. T.; FARIA, E. R. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 90–98, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190280>.

SÖNMEZ, I.; VO DUPUY, A.; YU, K. S.; CRONIN, J.; YEE, J.; AZARBARZIN, A. Unmasking obstructive sleep apnea: estimated prevalence and impact in the United States. **Respiratory Medicine**, v. 248, p. 108348, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2025.108348>.

ST-ONGE, M.-P.; GRANDNER, M. A.; BROWN, D.; CONROY, M. B.; JEAN-LOUIS, G.; COONS, M.; BHATT, D. L. Sleep duration and quality: impact on lifestyle behaviors and cardiometabolic health: a scientific statement from the american heart association. **Circulation**, v. 134, n. 18, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000444>.

TRICHES, M. I.; MININEL, V. A.; DOS SANTOS, G. B.; SATO, T. D. O. Risk factors for musculoskeletal and depressive symptoms among Brazilian healthcare workers from the HEROES cohort – a prospective longitudinal study. **International Journal of Occupational Safety and Ergonomics**, v. 31, n. 4, p. 976–983, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/10803548.2025.2468158>.

TUFIK, S.; SANTOS-SILVA, R.; TADDEI, J. A.; BITTENCOURT, L. R. A. Obstructive sleep apnea syndrome in the São Paulo epidemiologic sleep study. **Sleep Medicine**, v. 11, n. 5, p. 441–446, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.10.005>.

VEDOATO, T.; PEDRO, D. R. C.; GALDINO, M. J. Q.; ARONI, P.; RADOVANOVIC, C. A. T.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. D. C. F. L. Association between workaholism and quality of life in stricto sensu graduate professors in nursing. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 2, p. e20190901, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0901>.

VIEIRA, A. N.; LIMA, D. W. D. C.; BATISTA, G. V. R.; AZEVEDO, L. D. S.; LUÍS, M. A. V. Stress and psychoactive substance use among university professors. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 02, p. 191–200, 2021. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-612>.

WISCHLITZKI, E.; AMLER, N.; HILLER, J.; DREXLER, H. Psychosocial risk management in the teaching profession: a systematic review. **Safety and Health at Work**, v. 11, n. 4, p.

385–396, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.09.007>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Constitution of the World Health Organization**. Geneva: World Health Organization (WHO), 1948.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHOQOL: measuring quality of life**. Geneva: World Health Organization, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an “occupational phenomenon”**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>. Acesso em: 29 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. Geneva: World Health Organization, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Glossary of health data, statistics and public health indicators**. Geneva: World Health Organization, 2025.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(Resolução Nº510/2016 do Conselho Nacional de Saúde)**

Você está sendo convidado(a) a participar do Projeto RESPIRA, o qual desenvolve o estudo intitulado por: *“Sonolência Diurna, Predisposição à Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono e Qualidade de Vida de Professores Universitários do Ensino Público Brasileiro – Estudo Longitudinal”*.

O objetivo deste estudo é de avaliar a sonolência diurna, a predisposição da apneia obstrutiva do sono e a qualidade de vida de professores universitários com dedicação exclusiva ao ensino público brasileiro. Este estudo justifica-se pela necessidade de compreender como está a saúde física e mental dos professores do ensino superior público do Brasil. O tempo prolongado na postura sentada e as altas demandas laborais, comuns em professores universitários, configuram um cenário de atividades laborais sedentárias e estressantes, que por sua vez, são consideradas de risco para a saúde física e mental dos trabalhadores, podendo gerar prejuízos na sua qualidade de vida dentro e fora do trabalho.

O sedentarismo decorrente do tempo prolongado na postura sentada é prejudicial à saúde dos docentes e pode contribuir para a obesidade, a qual se destaca entre os fatores predisponentes da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono, uma condição de saúde alarmante pelo potencial de risco à vida. Esse distúrbio causa paradas na respiração durante o sono e desencadeia a sonolência diurna excessiva, a qual induz a maioria das pessoas com apneia do sono a adotar um comportamento sedentário. Isso representa um dos muitos ciclos viciosos que envolvem distúrbios do sono, inatividade física e obesidade.

Essa pesquisa realizará um acompanhamento anual dos docentes e você receberá uma mensagem eletrônica com um convite para responder os questionários *online* a cada 6 meses durante um ano, totalizando três avaliações. Ou seja, sua participação neste estudo será realizada em três momentos, por meio do preenchimento de três questionários, sendo todos autoaplicáveis e disponibilizados em ambiente virtual via *Google Forms*.

O primeiro momento de avaliação consiste em responder um questionário composto por 84 questões, as quais se encontram divididas em oito seções: características pessoais (sociodemográficas, ocupacionais e de saúde); sonolência; predisposição à apneia obstrutiva do sono; qualidade de vida; aspectos psicossociais e prática de atividade física.

As seções iniciais são constituídas por características pessoais, com perguntas sociodemográficas (primeira seção), ocupacionais (segunda seção) e de saúde (terceira seção), totalizando 25 questões. A quarta seção apresenta oito perguntas que investigam qual é a sua chance de cochilar em oito situações diferentes de atividades diárias. Por sua vez, a quinta seção envolve sete questionamentos sobre as variáveis que identificam se há predisposição à apneia do sono. A sexta questão é composta por 26 questões para avaliar a sua qualidade de vida. A sétima seção avaliará os aspectos psicossociais no seu trabalho, por meio de 10 questões. Por fim, a oitava seção possui oito perguntas para estimar o seu nível de atividade física. O tempo previsto para o preenchimento do primeiro questionário é de 15 minutos.

Você poderá olhar todas as questões antes de respondê-las. Não há nenhuma pergunta obrigatória dentro das seções dos três questionários desse estudo e você tem o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal. Mesmo assim, ressaltamos que cada pergunta é importante para nossa pesquisa, por isso, antes de enviar suas respostas, verifique se não deixou de responder alguma questão sem querer.

Por sua vez, o segundo momento da sua participação consiste em responder um questionário de acompanhamento da sua saúde no sexto mês. Será um questionário com tempo estimado de 5 minutos, composto por 44 breves questões sobre possíveis mudanças que ocorreram durante esse período, por meio de perguntas divididas em quatro seções: sonolência, predisposição à apneia obstrutiva do sono, qualidade de vida e possíveis diagnósticos médicos nos últimos seis meses.

Finalmente, o terceiro e último momento de avaliação consiste em responder, mais uma vez, breves questões sobre sua saúde; sonolência; predisposição à apneia obstrutiva do sono; qualidade de vida; aspectos psicossociais e prática de atividade física, totalizando seis seções. Assim, o tempo estimado para o preenchimento das 72 questões do terceiro questionário é de 5 a 10 minutos.

Ao final de cada formulário, seu nome, e-mail e o meio de comunicação preferido para contato (e-mail e/ou telefone) serão solicitados para posterior envio dos *links* dos próximos questionários de acompanhamento, assim como, para a comparação das suas respostas nas três avaliações realizadas dentro do período de um ano,

para o envio do relatório final e do seu resultado individual sobre a predisposição de apneia obstrutiva do sono, caso você queira recebê-lo. Esclarecemos que sua identidade e seus dados para contato serão preservados. Sua participação é voluntária, e você poderá desistir de participar a qualquer momento, sem nenhuma penalização ou prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição. Se após a leitura deste termo, você não quiser participar da pesquisa, basta fechar a página do navegador.

Já se você concordar com este termo e quiser participar da pesquisa, você irá:

1) Aceitar sua participação eletronicamente, o que corresponderá à assinatura deste termo de consentimento. 2) Responder aos questionários *online* nos três momentos de avaliação, se assim desejar.

Caso desista de participar da pesquisa durante o preenchimento do questionário e antes de finalizá-lo, basta fechar a página do navegador para que seus dados já preenchidos sejam descartados. Dessa maneira, seus dados não serão recebidos e, portanto, não serão registrados. Além disso, você pode desistir de participar da pesquisa e retirar seu consentimento a qualquer momento, mesmo após o preenchimento completo do questionário e envio das respostas para as pesquisadoras. Neste caso, basta informar sua desistência e seus dados serão excluídos da pesquisa, não sendo utilizados no estudo das pesquisadoras.

Considera-se a possibilidade de um risco subjetivo ao responder o questionário, pois algumas perguntas podem remeter à algum desconforto, evocar sentimentos desagradáveis e receio de exposição de suas respostas pessoais. Caso algumas destas possibilidades ocorra, você poderá optar pela suspensão imediata das respostas. Tais riscos são minimizados pelo esclarecimento prévio do objetivo e do conteúdo do questionário; da leitura deste documento onde constam todas as suas garantias; do formato *online* de resposta e do uso de questionários autoaplicáveis, em que não há exposição direta a outra pessoa; além da possibilidade de escolha do momento e local de preferência para respondê-lo. Apesar dos pesquisadores se comprometerem a tratar os dados de forma sigilosa e confidencial, existe uma limitação em garantir a total segurança dos dados por se tratar de um ambiente virtual. Para minimizar esse risco, será realizado o *download* dos dados e estes não serão mantidos em plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

Você não terá nenhuma despesa ou retribuição financeira ao participar do estudo, entretanto, terá direito a ressarcimento por qualquer tipo de despesa decorrente exclusivamente de sua participação na pesquisa, assim como, de indenização a dano resultante da sua participação na pesquisa. Os dados coletados poderão ter seus resultados divulgados em eventos, revistas e/ou trabalhos científicos, mas reforçamos que as respostas do questionário serão sempre tratadas de forma sigilosa e confidencial.

Já sobre os benefícios da pesquisa, após a análise de dados, a pesquisadora se compromete em disponibilizar o resultado individual sobre a predisposição à apneia obstrutiva do sono aos participantes que solicitarem o mesmo. O relatório final da pesquisa também será compartilhado com você e não será divulgado de forma a possibilitar a identificação dos participantes. Além disso, há os benefícios indiretos do retorno social por meio da publicação dos nossos resultados em periódicos científicos, de modo a influenciar a criação de programas de promoção à saúde dos docentes, incentivar uma cultura de autoconhecimento e autocuidado e estimular a identificação de situações de risco à qualidade de vida e possíveis soluções.

Você poderá imprimir este termo e/ou salvar este documento no seu computador ou ainda poderá solicitar uma cópia assinada pelas pesquisadoras via endereço de e-mail, disponibilizado a seguir. Você poderá tirar suas dúvidas ou obter qualquer outra informação sobre o estudo e/ou sobre sua participação a qualquer momento pelos e-mails das pesquisadoras.

As pesquisadoras Maria Isabel Triches e Tatiana de Oliveira Sato são as responsáveis pelos procedimentos do Projeto RESPIRA e os dados para contato estão disponíveis abaixo:

Maria Isabel Triches	Tatiana de Oliveira Sato
E-mail: maria.isabel@estudante.ufscar.br	E-mail: tatisato@ufscar.br
Endereço: Departamento de Fisioterapia/UFSCar - Rod. Washington Luís, km 235.	

Os dados obtidos com a sua participação na pesquisa, por meio do preenchimento dos questionários *online*, serão incorporados ao banco de dados do Laboratório de Fisioterapia Preventiva e Ergonomia (LAFIPE) da UFSCar, cujos responsáveis irão zelar pelo uso dos dados exclusivamente para fins científicos e não irão mantê-los em plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem", cumprindo sempre os preceitos éticos em pesquisas com seres humanos. Na presença de qualquer dúvida, você pode entrar em contato com os pesquisadores responsáveis pelo banco de dados do LAFIPE no e-mail: lafipec@ufscar.br ou pelo telefone: (16) 3351-8634.

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFSCar, que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, entre em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos** da UFSCar que está vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa da universidade e está localizado no seguinte endereço: Rodovia Washington Luís km 235 - Caixa Postal 676 - CEP: 13.565-905 - São

Carlos-SP, Brasil. Telefone: (16) 3351-9685. E-mail: cephumanos@ufscar.br Horário de atendimento: das 08:30 às 11:30.

O CEP está vinculado à **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)** do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e o seu funcionamento e atuação são regidos pelas normativas do CNS/Conep. A CONEP tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo CNS, também atuando conjuntamente com uma rede de Comitês de Ética em Pesquisa organizados nas instituições onde as pesquisas se realizam. Endereço: SRTV 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar - Asa Norte - CEP: 70719-040 - Brasília-DF. Telefone: (61) 3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Nesta seção, você responderá questões pessoais para caracterização sociodemográfica.

TÓPICO	QUESTIONAMENTOS	RESPOSTAS
Sexo	1) Sexo:	☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Intersexo ☐ Outro. Qual:
Faixa etária	2) Qual é a sua data de nascimento?	__/__/____
Cor ou raça	3) Cor ou raça:	☐ Amarelo(a) ☐ Branco(a) ☐ Indígena ☐ Pardo(a) ☐ Preto(a) ☐ Outro. Qual?
Estado civil	4) Estado Civil:	☐ Solteiro(a) ☐ União estável/vive com companheiro(a) ☐ Casado(a) ☐ Separado(a) ☐ Divorciado(a) ☐ Viúvo(a)
Filhos	5) Quantos filhos você tem?	☐ Nenhum ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ou mais
Filhos	6) Se você possui filhos, qual é a idade deles? É possível selecionar mais de uma opção caso você possua filhos com idades diferentes.	☐ Entre 0 e 5 anos ☐ Entre 6 a 11 anos ☐ Entre 12 a 18 anos ☐ Entre 19 a 24 anos ☐ Entre 25 a 30 anos ☐ Acima de 30 anos
Escolaridade	7) Maior grau de escolaridade:	☐ Ensino Superior Completo ☐ Especialista ☐ Mestrado ☐ Doutorado ☐ Pós doutorado
Região do Brasil	8) Qual é estado brasileiro que você reside?	☐ Acre - AC ☐ Alagoas - AL ☐ Amapá - AP ☐ Amazonas - AM ☐ Bahia - BA ☐ Ceará - CE ☐ Distrito Federal - DF ☐ Espírito Santo - ES ☐ Goiás - GO ☐ Maranhão - MA ☐ Mato Grosso - MT ☐ Mato Grosso do Sul - MS ☐ Minas Gerais - MG ☐ Pará - PA ☐ Paraíba - PB ☐ Paraná - PR ☐ Pernambuco - PE ☐ Piauí - PI

		☐ Rio de Janeiro - RJ ☐ Rio Grande do Norte - RN ☐ Rio Grande do Sul - RS ☐ Rondônia - RO ☐ Roraima - RR ☐ Santa Catarina - SC ☐ São Paulo - SP ☐ Sergipe - SE ☐ Tocantins - TO
Renda familiar	9) Renda familiar (soma da renda individual dos moradores do mesmo domicílio). Com base no salário-mínimo (janeiro de 2022): R\$ 1.212.	☐ Nenhuma renda ☐ Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.212) ☐ Mais de 1 até 3 salários mínimos (de R\$ 1.213 até R\$ 3.636) ☐ Mais de 3 até 6 salários mínimos (de R\$ 3.637 até R\$ 7.272) ☐ Mais de 6 até 9 salários mínimos (de R\$ 7.273 até R\$ 10.908) ☐ Mais de 9 até 12 salários mínimos (de R\$ 10.909 até R\$ 14.544) ☐ Acima de 12 salários mínimos (acima de R\$ 14.544)
Por favor, antes de prosseguir, verifique se não deixou de responder alguma questão.		

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO OCUPACIONAL

Nesta seção, você responderá questões sobre o seu trabalho. Se identificado algum critério de exclusão previamente definido pela pesquisa nas suas respostas, você será redirecionado ao final da pesquisa.

Categoria Administrativa Pública ou Privada	10) Você possui vínculo com qual tipo de instituição de ensino superior no Brasil?	☐ Federal ☐ Estadual ☐ Municipal ☐ Privada
Vínculo empregatício	11) Qual o tipo de vínculo de trabalho na instituição de ensino atual?	☐ Funcionário Público ☐ Celetista (CLT) ou contrato de trabalho ☐ Outro. Qual?
Carga Horária	12) Qual é a sua carga horária de trabalho semanal? Selecione a opção da carga horária estabelecida no seu contrato de trabalho.	☐ 20 horas (tempo parcial) ☐ 40 horas (sem dedicação exclusiva) ☐ 40 horas (com dedicação exclusiva) ☐ Outro. Qual?
Tempo de atuação	13) Há quanto tempo você trabalha nesta instituição de ensino superior? Das opções abaixo, escolha a alternativa mais adequada.	☐ Menos de 1 ano ☐ Entre 1 ano a 5 anos ☐ Entre 6 anos a 10 anos ☐ Entre 11 anos a 15 anos ☐ Acima de 15 anos
Programa de Pós-graduação	14) Você participa de algum Programa de Pós-graduação Stricto Sensu?	☐ Sim ☐ Não

Por favor, antes de prosseguir, verifique se não deixou de responder alguma questão.

APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO DE SAÚDE

Nesta seção, você responderá questões sobre a sua saúde.

Fumo	15) Você fuma?	☐ Sim ☐ Não ☐ Ex-fumante
Uso de substâncias psicoativas	16) Você faz uso de substâncias psicoativas (depressoras, estimulantes ou perturbadoras)? É possível selecionar mais de uma opção de resposta.	☐ Depressoras (ex: bebidas alcoólicas) ☐ Estimulantes (ex: cocaína, crack, anfetamina) ☐ Perturbadoras (ex: maconha, LSD) ☐ Não faço uso de nenhum tipo de substância psicoativa
Bebida Alcoólica	17) Com que frequência você consome bebidas alcoólicas (cerveja, vinho, cachaça, etc)?	☐ Nunca ☐ Uma vez por mês ou menos ☐ 2 a 4 vezes por mês ☐ 2 a 3 vezes por semana ☐ 4 ou mais vezes por semana
Diagnóstico médico relacionado ao sono ou sonolência	18) Você possui diagnóstico médico de alguma condição de saúde que interfira na qualidade do seu sono? É possível selecionar mais de uma opção de diagnóstico e/ou descrever outro(s) diagnóstico(s) relacionado(s) ao sono ou sonolência.	☐ Diagnóstico de Apneia do Sono ☐ Diagnóstico de Narcolepsia ☐ Diagnóstico de Síndrome das Pernas Inquietas ☐ Não possuo diagnóstico médico relacionado com sono ou sonolência ☐ Outros. Qual / Quais?
Diagnóstico médico de algum transtorno mental	19) Você possui algum diagnóstico médico de qualquer tipo de transtorno mental? É possível selecionar mais de uma opção de diagnóstico e/ou descrever outro diagnóstico médico de transtorno mental.	☐ Depressão ☐ Síndrome de Burnout ☐ Síndrome de Pânico ☐ Fobias Sociais ☐ Agorafobia ☐ Transtorno de Ansiedade ☐ Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) ☐ Estresse pós traumático ☐ Não possuo diagnóstico médico de transtorno mental ☐ Outros. Qual/Quais?
Alterações hormonais	20) Você possui diagnóstico médico de alguma alteração hormonal? É possível selecionar mais de uma opção de diagnóstico e/ou descrever outro diagnóstico médico de qualquer tipo de alteração hormonal.	☐ Menopausa ☐ Síndrome dos Ovários Policísticos ☐ Diminuição dos níveis de testosterona ☐ Hipotireoidismo ☐ Hipertireoidismo ☐ Diabetes ☐ Hiperadrenocortisolismo/Síndrome de Cushing ☐ Não possuo diagnóstico médico de alteração hormonal ☐ Outros. Qual/Quais?
Diagnóstico médico de outra(s) condição(ões) de saúde	21) Você possui algum diagnóstico médico de outra condição de saúde? É possível selecionar mais de uma opção de diagnóstico e/ou descrever outro(s) diagnóstico(s) médico(s) de qualquer tipo de condição de saúde.	☐ Pressão Alta ☐ Asma ☐ DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) ☐ Doença Renal Crônica ☐ Doença Cardiovascular (relacionada ao coração e vasos sanguíneos, como arritmia, aterosclerose, insuficiência cardíaca, infarto) ☐ Acidente Vascular Cerebral (AVC)

		☐ Lombalgia (dor na lombar) ☐ Cervicalgia (dor na região de pescoço, que pode se estender para um ou ambos os ombros) ☐ Obesidade ☐ Osteoporose ☐ Não possuo diagnóstico médico de outra condição de saúde ☐ Outros. Qual/Quais?
Horas de sono por noite	22) Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? O número de horas de sono por noite pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama. Considere o tempo total em horas e minutos. Por exemplo, para 7 horas e 30 minutos de sono, escolha: 07:30:00	_____ h
Medicamentos para dormir	23) Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?	☐ Nenhuma no último mês ☐ Menos de 1 vez/semana ☐ 1 ou 2 vezes/semana ☐ 3 ou mais vezes/semana
Medicamentos para dormir	24) Caso você utilize medicação para dormir, informe quais são esses medicamentos:	_____
Uso de terapias ventilatórias	25) Você utiliza alguma terapia ventilatória (CPAP ou BiPAP) para dormir?	☐ Sim ☐ Não

Por favor, antes de prosseguir, verifique se não deixou de responder alguma questão.

APÊNDICE E – DADOS PESSOAIS COLETADOS PARA IDENTIFICAÇÃO

Antes de finalizar, preencha seus dados pessoais. É por meio deles que você receberá o convite para participar do segundo e terceiro momento da pesquisa *online*, assim como o relatório final da pesquisa e o seu resultado individual sobre a predisposição à síndrome da apneia obstrutiva do sono.

Nome Completo:	
E-mail:	
Telefone (<i>WhatsApp</i>): Incluir DDD	
Qual meio de comunicação prefere ser contatado? É possível selecionar mais de uma opção para contato.	☐ Ligação ☐ <i>WhatsApp</i> ☐ E-mail ☐ Outro. Qual?
Quer receber o seu resultado individual? A presente pesquisa não fornece diagnóstico, mas pode identificá-lo como parte da população com predisposição para apneia obstrutiva do sono. Caso identificada a sua predisposição no resultado enviado, consulte um médico especializado em doenças do sono para realizar seus exames.	☐ Sim, tenho interesse de receber meu resultado sobre a predisposição de apneia obstrutiva do sono. ☐ Não quero receber meu resultado.
Alguma observação ou comentário?	
AGRADECEMOS MUITO A SUA PARTICIPAÇÃO!	

ANEXO A - ESCALA DA SONOLÊNCIA DE EPWORTH (ESE-BR)

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

0 – Nunca cochilaria

1 - Pequena probabilidade de cochilar

2 – Probabilidade média de cochilar

3 - Grande chance de cochilar

Situação	Probabilidade de cochilar			
Sentado e lendo	0	1	2	3
Assistindo TV	0	1	2	3
Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra)	0	1	2	3
Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro	0	1	2	3
Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível	0	1	2	3
Sentado conversando com alguém	0	1	2	3
Sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool	0	1	2	3
Em um carro parado no trânsito por alguns minutos	0	1	2	3

ANEXO B - QUESTIONÁRIO STOP-BANG PARA USO NO BRASIL

Tópico	Perguntas	Resposta
roncoS?	Você ronca alto (alto o bastante para ser ouvido através de portas fechadas ou seu parceiro cutuca você por roncar à noite)?	() Sim () Não
fatigado?	Você frequentemente sente-se cansado, fatigado ou sonolento durante o dia (por exemplo, adormecendo enquanto dirige)?	() Sim () Não
Observado?	Alguém já observou você parar de respirar ou engasgando/sufocando durante o sono?	() Sim () Não
Pressão?	Você tem ou está sendo tratado por pressão alta?	() Sim () Não
Obesidade com índice de massa corporal (IMC) maior que 35 kg/m ² ?	Índice de massa corporal (IMC) maior que 35 kg/m ² ?	() Sim () Não
Idade?	Idade maior que 50 anos?	() Sim () Não
circunferência de pescoço? (medida na altura do "pomo-de-adão")	Para homens: circunferência cervical, maior ou igual a 43 cm? Para mulheres: circunferência cervical maior ou igual a 41 cm?	() Sim () Não
Gênero?	É do sexo masculino?	() Sim () Não

Critérios de pontuação para a população geral:

- Baixo risco de apneia obstrutiva do sono (AOS): Sim para 0-2 questões;
 - Intermediário risco de AOS: Sim para 3-4 questões;
 - Alto risco de AOS: Sim para 5-8 questões;
- ou “Sim” para 2 ou mais das 4 questões iniciais (STOP) + gênero masculino;
ou “Sim” para 2 ou mais das 4 questões iniciais (STOP) + IMC > 35 kg/m²;
ou “Sim” para 2 ou mais das 4 questões iniciais (STOP) + circunferência cervical ≥ 43 cm para homens ou ≥ 41 cm para mulheres.

ANEXO C – QUESTIONÁRIO WHOQOL-BREF

WHOQOL-Abreviado (versão em português)*

Instruções: Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha, entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu “muito” apoio.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você recebeu “nada” de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?		1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem insatisfeito nem satisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?		1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3.	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4.	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5.	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6.	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7.	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8.	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9.	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10.	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11.	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12.	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13.	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14.	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15.	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		1 muito insatisfeito	2 insatisfeito	3 nem satisfeito nem insatisfeito	4 satisfeito	5 muito satisfeito
16.	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17.	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18.	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19.	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20.	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21.	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22.	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23.	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24.	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25.	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		1 nunca	2 algumas vezes	3 frequentemente	4 muito frequentemente	5 sempre
26.	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO D – COPENHAGEN PSYCHOSOCIAL QUESTIONNAIRE II-BR

Este questionário foi desenvolvido pelo *National Research Centre for the Working Environment* (NRCWE), de Copenhagen, Dinamarca. Este questionário avalia os fatores psicossociais no ambiente de trabalho. Depois que os trabalhadores responderem ao questionário, os resultados do ambiente de trabalho em geral e para cada um dos departamentos são calculados. O questionário tem um sistema de pontuação muito simples. O NRCWE desenvolveu um guia do usuário para a compreensão e interpretação dos resultados que deve ser usado com o questionário.

Por favor, escolha a resposta que mais descreve seu ambiente psicossocial de trabalho.

1A) Você atrasa a entrega do seu trabalho?*

☐ 4 Sempre ☐ 3 Frequentemente ☐ 2 Às vezes ☐ 1 Raramente ☐ 0 Nunca

1B) O tempo para realizar as suas tarefas no trabalho é suficiente?*

☐ 0 Sempre ☐ 1 Frequentemente ☐ 2 Às vezes ☐ 3 Raramente ☐ 4 Nunca

1A e 1B. Pontuação total: _____ (entre 0 e 8 pontos)
--

3A) Seu trabalho coloca você em situações emocionalmente desgastantes?*

☐ 4 Sempre ☐ 3 Frequentemente ☐ 2 Às vezes ☐ 1 Raramente ☐ 0 Nunca

3B) Você tem que lidar com os problemas pessoais de outras pessoas como parte do seu trabalho?*

☐ 4 Sempre ☐ 3 Frequentemente ☐ 2 Às vezes ☐ 1 Raramente ☐ 0 Nunca

3A e 3B. Pontuação total: _____ (entre 0 e 8 pontos)
--

As próximas duas perguntas são sobre a forma como o seu trabalho afeta a sua vida particular e familiar.

14A) Você sente que o seu trabalho consome tanto sua energia que ele tem um efeito negativo na sua vida particular?*

☐ 3 Sim, com certeza ☐ 2 Sim, até certo ponto ☐ 1 Sim, mas muito pouco ☐ 0 Não, realmente não

14B) Você sente que o seu trabalho ocupa tanto tempo que ele tem um efeito negativo na sua vida particular?*

☐ 3 Sim, com certeza ☐ 2 Sim, até certo ponto ☐ 1 Sim, mas muito pouco ☐ 0 Não, realmente não

14A e 14B. Pontuação total: _____ (entre 0 e 6 pontos)
--

As próximas cinco perguntas são sobre a sua própria saúde e bem-estar. Por favor, tente não distinguir entre sintomas que são causados pelo trabalho e sintomas que se devem a outras causas. Descreva como você está no geral. As perguntas são sobre a sua saúde e bem-estar nas últimas quatro semanas:

18A) Com que frequência você tem se sentido fisicamente esgotado?*

() 4 Sempre () 3 Frequentemente () 2 Às vezes () 1 Raramente () 0 Nunca

18B) Com que frequência você tem se sentido emocionalmente esgotado?*

() 4 Sempre () 3 Frequentemente () 2 Às vezes () 1 Raramente () 0 Nunca

18A e 18B. Pontuação total: _____ (entre 0 e 8 pontos)
--

19A) Com que frequência você tem se sentido estressado?*

() 4 Sempre () 3 Frequentemente () 2 Às vezes () 1 Raramente () 0 Nunca

19B) Com que frequência você tem se sentido irritado?*

() 4 Sempre () 3 Frequentemente () 2 Às vezes () 1 Raramente () 0 Nunca

19A e 19B. Pontuação total: _____ (entre 0 e 8 pontos)
--

*Perguntas incluídas no questionário *online*, totalizando 10 questões, que foram selecionadas dos seguintes domínios e dimensões do COPSOQ II-Br: domínio demandas no trabalho (dimensões: demandas quantitativas e demandas emocionais); domínio interface trabalho-indivíduo (dimensão: conflitos família e trabalho); domínio saúde e bem-estar (dimensão *burnout* e estresse).

ANEXO E – INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS DO COPSOQ II-BR

Dimensões	Questões (itens)	Pontuação	Interpretação
Domínio: Demandas no Trabalho			
1. Demandas quantitativas	1A. Você atrasa a entrega do seu trabalho? 1B. O tempo para realizar as suas tarefas no trabalho é suficiente?	0 a 8 pontos	0 a 3 pontos: seguro 4 pontos: atenção 5 a 8 pontos: risco
3. Demandas emocionais	3A. Seu trabalho coloca você em situações emocionalmente desgastantes? 3B. Você tem que lidar com os problemas pessoais de outras pessoas como parte do seu trabalho?	0 a 8 pontos	0 a 3 pontos: seguro 4 pontos: atenção 5 a 8 pontos: risco
Domínio: Interface trabalho-indivíduo			
14. Conflitos família e trabalho	14A. Você sente que o seu trabalho consome tanto sua energia que ele tem um efeito negativo na sua vida particular? 14B. Você sente que o seu trabalho ocupa tanto tempo que ele tem um efeito negativo na sua vida particular?	0 a 6 pontos	0 a 2 pontos: seguro 3 pontos: atenção 4 a 6 pontos: risco
Domínio: Saúde e bem-estar			
18. Sintomas de burnout	18A. Com que frequência você tem se sentido fisicamente esgotado? 18B. Com que frequência você tem se sentido emocionalmente esgotado?	0 a 8 pontos	0 a 2 pontos: seguro 3 pontos: atenção 4 a 8 pontos: risco
19. Sintomas de estresse	19A. Com que frequência você tem se sentido estressado? 19B. Com que frequência você tem se sentido irritado?	0 a 8 pontos	0 a 2 pontos: seguro 3 pontos: atenção 4 a 8 pontos: risco

ANEXO F – QUESTIONÁRIO IPAQ VERSÃO CURTA

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre-se que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal;
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> , como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração.	dias _____ por SEMANA () Nenhum
1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> , quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia ?	Horas: _____ Minutos: _____
2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades MODERADAS por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> , como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA).	dias _____ por SEMANA () Nenhum
2b. Nos dias em que você faz essas atividades MODERADAS por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> quanto TEMPO NO TOTAL você gasta fazendo essas atividades por dia ?	Horas: _____ Minutos: _____
3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?	dias _____ por SEMANA () Nenhum
3b. Nos dias em que você CAMINHA por <u>pelo menos 10 minutos contínuos</u> quanto TEMPO NO TOTAL você gasta caminhando por dia ?	Horas: _____ Minutos: _____
Estas últimas perguntas são em relação ao TEMPO QUE VOCÊ GASTA SENTADO AO TODO no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.	
4a. Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?	Horas: _____ Minutos: _____
4b. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?	Horas: _____ Minutos: _____

ANEXO G – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- c) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
- d) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
- e) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana ou
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

EXEMPLOS:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração