Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. IX (2019) – ISSN 2317-7489

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE SONO E DIAS TRABALHADOS POR AGRICULTORES FAMILIARES DOS MUNICÍPIOS DE MAFRA - SC, PLANALTO - PR E REALEZA - PR

Andressa Talita Nunes [1] (apresentadora)
Karina Raquel Fagundes [2]
Calinca Skonieski[3]
Andressa Ferandin Zanon [4]
Amanda Tapia de Moraes[5]
Maiara Grasiela Rossi [6]
Daniel Barbosa de Chaves [7]
Gabriela Sandri [8]
Felipe Beijamini [9]
Dalila Moter Benvegnú.[10]

Resumo: A agricultura familiar tem grande importância para o desenvolvimento local, bem como na geração de renda no campo. Os administradores e a mão de obra são compostos principalmente por integrantes da mesma família, objetivando a produção familiar. Este fato acaba gerando uma rotina sobrecarregada devido à ausência de mão de obra externa auxiliar, gerando, consequentemente, longas jornadas de trabalho, que acabam afetando a qualidade de sono. O sono é

[1] Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, bolsista (monitoria) contato (andressatalita59@gmail.com)
[2] Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, bolsista (UFFS), contato (karinafagundes15@outlook.com)
[3] Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza, bolsista (PIBIC/FA), contato (calincasko@gmail.com)
[4] Mestranda no programa de pós graduação em saúde, Bem-Estar e Produção Animal Sustentável, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato (andressa_zanon@hotmail.com)
[5] Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato (amandatapiia@gmail.com)
[6] Graduada em Ciências Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza, contato (mairossibio@gmail.com)
[7] Acadêmico de Ciências Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza, contato (danibar195@gmail.com)
[8] Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato (gabi-sandri03@hotmail.com)
[9] Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, Contato (felipe.beijamini@uffs.com.br)
[10] Docente do programa de Pós-Graduação em Ciências Aplicadas à Saúde da UNIOESTE, Campus Francisco Beltrão e do programa de Pós-Graduação em Saúde, Bem-Estar e Produção Animal Sustentável da UFFS, Campus Realeza, contato (dalilabenvegnu@yahoo.com.br)

fundamental tanto para restauração, quanto na manutenção do organismo. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de que o indivíduo deve usufruir de 07 a 08 horas por dia, pois tem como função o relaxamento muscular, fortalecimento do sistema imunológico, manutenção da energia cerebral, além de auxiliar na secreção e liberação de hormônios. Diante do exposto, o objetivo do estudo foi relacionar a qualidade de sono dos agricultores familiares com os dias trabalhados durante a semana. Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP-UFFS), pelo número 97031118.7.0000.5564, houve seleção dos agricultores de forma aleatória em seus domicílios, nas cidades de Mafra-SC, Planalto-PR e Realeza-PR. Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ocorreu a aplicação de questionários. Participaram do estudo 123 agricultores entrevistados em Mafra-SC, 128 em Planalto-PR e 89 em Realeza-PR, totalizando 340 participantes. Os agricultores da cidade de Mafra-SC apresentaram uma média de 09h:19min de sono/dia, onde 59,91% (70) dos agricultores afirmam ter boa qualidade de sono, 30,08% (37) regular e 13,01% (16) ruim. Já em Planalto-PR a média de horas de sono foi de 09h:16min/dia, resultando em 53,90% (69) dos entrevistados demonstrando uma boa qualidade de sono, enquanto 33,59% (43) regular e 12,5 % (16) ruim. Por fim, no município de Realeza-PR as horas de sono foram de 08h:39min/dia, sendo que dessas 50,57% (45) foram consideradas com boa qualidade de sono, 37,08% (33) regular e 12,35% (11) ruim. Em relação aos dias de trabalho, os agricultores de Mafra-SC possuem uma média entre 6 a 7 dias com uma carga semanal de 53 horas, resultado que acabou coincidindo para as demais cidades, as quais também revelam uma rotina de trabalho contínua no decorrer da semana e carga semanal de 56 horas. Apesar de uma jornada de trabalho diária extensa os resultados revelaram-se satisfatórios quanto ao número de horas de sono relatadas pelos participantes, bem como a qualidade do mesmo. Portanto, o sono está totalmente ligado à promoção da qualidade de vida, visto que realiza funções extremamente importantes para o organismo. Desta forma, uma redução no número de horas de sono, bem como uma baixa qualidade pode interferir no desenvolvimento diário das atividades no meio rural.

Palavras-Chave: Agricultores familiares. Sono. Qualidade de vida.

Categoria: UFFS- Pesquisa.

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas.

Formato: Comunicação Oral.