



**FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES
DA EDUCAÇÃO BÁSICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

**FACTORS THAT INTERFERE IN THE SLEEP QUALITY OF BASIC EDUCATION
TEACHERS: INTEGRATIVE REVIEW**

Gabriella Barbara Feliciano

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Brasil
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1974-8559>
E-mail: gabifeliciano@hotmail.com

Lucília da Costa Silva

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Brasil
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9386-5684>
E-mail: luciliafisio@outlook.com

Isabel Aparecida Porcatti de Walsh

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Brasil
Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-2317-1326>
E-mail: isabel.walsh@uftm.edu.br

Maycon Sousa Pegorari

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Brasil
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4015-9895>
E-mail: maycon.pegorari@uftm.edu.br

Denise Von Dolinger de Brito Roder

Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Brasil
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4987-3382>
E-mail: denise.roder@ufu.br

Lislei Jorge Patrizzi Martins

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Brasil
Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-3729-7675>
E-mail: lislei.patrizzi@uftm.edu.br

Submetido: 10 mar. 2023.

Aprovado: 1 jun. 2023.

Publicado: 3 jul. 2023.

E-mail para correspondência:

lislei.patrizzi@uftm.edu.br

Resumo: O sono é caracterizado como uma necessidade humana básica sendo um tema relevante e emergente pois, a privação ou os distúrbios a ele relacionados ocasionam implicações aos processos metabólicos e inflamatórios, causando impactos negativos a saúde. A saúde dos professores da Educação Básica provoca forte preocupação principalmente no que diz respeito a qualidade do sono e saúde mental por consequência dos desafios e responsabilidades que muitas vezes ultrapassam o ato de lecionar. Objetivo sintetizar as evidências científicas existentes na literatura sobre os fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação básica. Método: revisão integrativa sustentada pela questão de pesquisa “quais são os fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação básica?”, realizada em 14 janeiro de 2023 nas fontes de informação: *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health*, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*, *Web of Science*, *Embase* e *SciVerse Scopus*. Resultados: O estresse e a depressão foram os fatores que mais interferiram na qualidade do sono seguido da dor identificada em quatro estudos, porém burnout, longas jornadas de trabalho, irregularidade nos horários de dormir e acordar, insatisfação no trabalho, fadiga, ruídos, poluição do ar, claridade, vício em *internet*, exclusão social, dissonância emocional, ansiedade, obesidade, uso de televisão por longos períodos, angustia, exercício físico irregular, aumento do consumo de álcool, uso de medicação psicotrópica, medo, falta de atividade física, *jetlag* social reduzido; *home office*, duração do sono insuficiente, violência



no local de trabalho, consumo de café próximo ao horário de dormir, sonolência diurna e a privação parcial do sono também foram considerados como fatores que interferem na qualidade do sono. Conclusão: Dentre os achados nesse trabalho, os fatores mais preponderantes que interferiram de forma significativa na qualidade do sono são a depressão, o estresse e a dor.

Palavras-chave: Educação Básica. Professores. Qualidade do Sono. Estilo de Vida.

Abstract. Sleep is characterized as a basic human need, being a relevant and emerging topic, since deprivation or related disorders cause implications for metabolic and inflammatory processes, causing negative impacts on health. The health of Basic Education teachers causes strong concern, especially about the quality of sleep and mental health as a result of the challenges and responsibilities that often go beyond the act of teaching. Objective: to synthesize the existing scientific evidence in the literature on the factors that interfere with the quality of sleep of basic education teachers. Method: integrative review supported by the research question “what are the factors that interfere with the quality of sleep of basic education teachers?”, carried out between August 2022 and January 2023 in the information sources: US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature, Web of Science, Embase and SciVerse Scopus. Results: Stress and depression were the factors that most interfered with sleep quality, followed by pain identified in four studies, but burnout, long working hours, irregular sleeping and waking times, job dissatisfaction, fatigue, noise, pollution air, brightness, internet addiction, social exclusion, emotional dissonance, anxiety, obesity, long-term use of television (>120 min per day), anguish, irregular physical exercise, increased alcohol consumption, use of psychotropic medication, fear, lack of physical activity, reduced social jetlag; home office, insufficient sleep duration, workplace violence, coffee consumption close to bedtime, daytime sleepiness and partial sleep deprivation were also considered as factors that interfere with sleep quality. Conclusion: In view of the findings in this study, the most prevalent factors that significantly interfered with sleep quality are depression, stress and pain.

Descriptors: Basic Education. Teachers. Sleep Quality. Lifestyle.

Introdução

A docência, especialmente em relação aos profissionais que atuam na Educação Básica em âmbito nacional, é uma das categorias profissionais que provoca forte preocupação no que se refere à saúde mental, por consequência dos desafios e responsabilidades que muitas vezes ultrapassam o ato de lecionar ⁽¹⁾.

A sobrecarga, as más condições de trabalho, a remuneração injusta e/ou incompatível em conjunto com as características do ambiente da sala de aula, como o ruído interno, má ventilação e má iluminação das salas de aula são fatores determinantes e, podem provocar distúrbios psíquicos e conseqüentemente, ocasionar implicações na



qualidade do sono e estilo de vida dos professores da educação básica ⁽¹⁻²⁾.

Nesse cenário, esta profissão está propícia a desenvolver distúrbios mentais, comportamentais, da voz, transtornos musculoesqueléticos, problemas cardiológicos e distúrbios do sono com o agravante da alta incidência de transtornos mentais e comportamentais que implicam na diminuição da qualidade de vida ⁽³⁾.

O sono caracteriza-se como uma necessidade humana básica e tem sido considerada como um tema relevante e emergente pois, a privação de sono e os seus distúrbios ocasionam implicações aos processos metabólicos e inflamatórios, causando impactos negativos a saúde ⁽⁴⁾.

Os distúrbios do sono, na maioria das vezes, são provocados por situações de estresse que acarretam a baixa qualidade do sono, sonolência diurna excessiva, prejuízos nas atividades diárias, prejudica o rendimento no trabalho e na qualidade de vida em geral, assim como, no estilo de vida, gerando impactos sociais e econômicos relevantes ⁽⁴⁾.

Dentre os fatores relacionados ao estilo de vida saudável, pesquisas nacionais citam a qualidade do sono como um fator indispensável para a saúde dos educadores, incluindo também os hábitos de lazer, alimentação saudável, comportamentos pessoais, sociais e culturais, no entanto, no Brasil, a atividade docente está frequentemente relacionada a um estilo de vida inapropriado que pode acarretar riscos à saúde e conseqüentemente, a ocorrência de patologias ⁽⁵⁻⁶⁾.

Diante dos fortes impactos da qualidade do sono na saúde de educadores, torna-se indispensável realizar o monitoramento de seus padrões e tendências na intencionalidade de identificar os segmentos sociais e demográficos mais vulneráveis a fim de determinar estratégias efetivas que auxiliem no controle e tratamento de distúrbios e que sejam capazes de promover iniciativas de promoção do sono saudável e dessa forma, que proporcionem uma melhora na qualidade de vida dessa população ⁽⁴⁾.

Em suma, mesmo diante da relevância em identificar a qualidade do sono de educadores, as evidências científicas disponíveis na literatura nacional, ainda são incipientes, tendo necessidade de exploração do tema para fornecimento de dados e desenvolvimento de protocolos que minimizem os fatores que causam implicações na qualidade do sono dos educadores ⁽⁷⁾. Frente ao exposto, indaga-se: quais são os fatores que interferem na qualidade do sono de educadores da educação básica?



Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada pelo referencial teórico-metodológico *Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies* (PRISMA), em que compreende uma lista de verificação de 27 itens e um fluxograma composto por etapas que apresentam a sintetização dos estudos incluídos na revisão ⁽⁸⁾.

O desenvolvimento da presente revisão compreendeu a execução de seis etapas, a saber: (1) elaboração do tema e questão de pesquisa; (2) identificação dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; (3) seleção das informações a serem extraídas dos achados selecionados; (4) análise dos estudos incluídos; (5) interpretação dos resultados e (6) apresentação da síntese do conhecimento ⁽⁹⁾.

Na primeira etapa, definiu-se o tema em que, compreendeu a qualidade do sono de professores da educação básica. Diante disso, determinou-se a questão de pesquisa de acordo com a estratégia *Population - Interest - Context* (PICo) ⁽¹⁰⁾: no qual o acrônimo “P” – população, pertence a educadores; acrônimo “I”- interesse, é representado pelos fatores que interferem na qualidade do sono; e o acrônimo “Co”- contexto, constitui-se a educação básica caracterizada pelo ensino fundamental e médio. Sendo assim, surge a seguinte questão de pesquisa: “Quais são os fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação básica?” Na segunda etapa determinou-se os critérios de inclusão, sendo: estudos primários que abordam a qualidade do sono de educadores da educação básica, sem delimitação de tempo e idioma. Excluíram-se as revisões, teses, dissertações, artigos de opinião, comentários, ensaios, notas prévias, manuais, livros, capítulos de livros, obituários.

Consideraram-se para a busca dos estudos as fontes de informações, a saber: *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health* (PubMed/Medline), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Web of Science*, *Embase* e *SciVerse Scopus*.

A busca dos achados ocorreu em 14 de janeiro de 2023 em que, adotaram-se os descritores em saúde disponibilizados pelo Portal de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), como também, os descritores do *Medical*



Subject Headings, utilizados de acordo com a estratégia de busca referente a cada fonte de informação aderida e validadas por uma bibliotecária.

Na base de dados PubMed® aplicou-se os descritores encontrados no *Medical Subjects Headings* (MeSH) e na língua inglesa: *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. Realizou-se a estratégia: ((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) AND (*Life Styles*)).

Já na LILACS, os descritores utilizados em português, inglês, espanhol e francês foram buscados nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS). A versão na língua inglesa foi descrita por: *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. A estratégia de busca combinou-se a partir de: ((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) OR (*Quality, Sleep*) AND (*Life Styles*)). Salienta-se que adotou-se a estratégia nas suas versões em inglês, espanhol e francês.

Na CINAHL, os descritores utilizados foram descritos por Títulos/Assuntos, na língua inglesa: *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. Adotou-se a estratégia: ((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) OR (*Quality, Sleep*) AND (*Life Styles*)).

Na *Web of Science*, os descritores foram dispostos em língua inglesa: *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. Aplicou-se a estratégia: TS=((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) OR (*Quality, Sleep*) AND (*Life Styles*)).

Na base da SCOPUS, adotou-se os descritores na língua inglesa e identificados no *Medical Subjects Headings* (MeSH): *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. A estratégia utilizada foi descrita por: TITLE-ABS-KEY((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) OR (*Quality, Sleep*) AND (*Life Styles*)).

Na Embase, os descritores destacados na língua inglesa foram: *School Teacher; Qualities, Sleep; Life Styles*. Determinou-se a estratégia: ((*School Teacher*) AND (*Qualities, Sleep*) OR (*Quality, Sleep*) AND (*Life Styles*)).

Em seguida, realizou-se a busca dos estudos e após direcionou-se ao programa *Rayyan Qatar Computing Research Institute (Rayyan QCRI)*, criado na intenção de triar os manuscritos e selecionar os estudos fundamentados nos critérios de inclusão de forma eficaz e fidedigna ⁽¹¹⁾.

A seleção dos achados no programa *Rayyan*, ocorreu, a *priori*, pela leitura de títulos e resumos, realizada por dois pesquisadores de forma independente. Na sequência, direcionou-se as discordâncias ao terceiro pesquisador responsável por determinar a inclusão ou exclusão dos estudos.



Após, realizou-se a leitura na íntegra dos manuscritos selecionados, totalizando-se a amostra final da revisão. Ainda, realizou-se uma busca de estudos na listagem de referência, com a intencionalidade de investigar a inclusão de novos achados.

Na terceira etapa ocorreu a extração das informações de cada manuscrito que compôs a amostra final por meio de um instrumento validado ⁽¹²⁾, em que definiu-se os critérios designados, destacando: autor, origem, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, resultados/conclusões e nível de evidência.

Em seguida, classificou-se o nível de evidência dos estudos selecionados, por meio das categorias da *Agency for Healthcare Research and Quality* (AHRQ), que abrangem seis níveis: nível 1: meta-análise de múltiplos ensaios clínicos controlados e randomizados; nível 2: estudos individuais com delineamento experimental; nível 3: estudos quase experimentais; nível 4: estudos descritivos (não experimentais) ou abordagem qualitativa; nível 5: relatos de caso ou experiência; nível 6: opiniões de especialistas ⁽¹³⁾.

No transcorrer da quarta etapa, os manuscritos selecionados foram avaliados e categorizados por meio da análise temática, definida pela etapa da pré-análise, realizada por meio de uma leitura dos artigos e organização das informações semelhantes, etapa de exploração dos estudos, com associação das similares e por fim, a etapa de seguimento dos dados por meio das possíveis categorias ⁽¹⁴⁾.

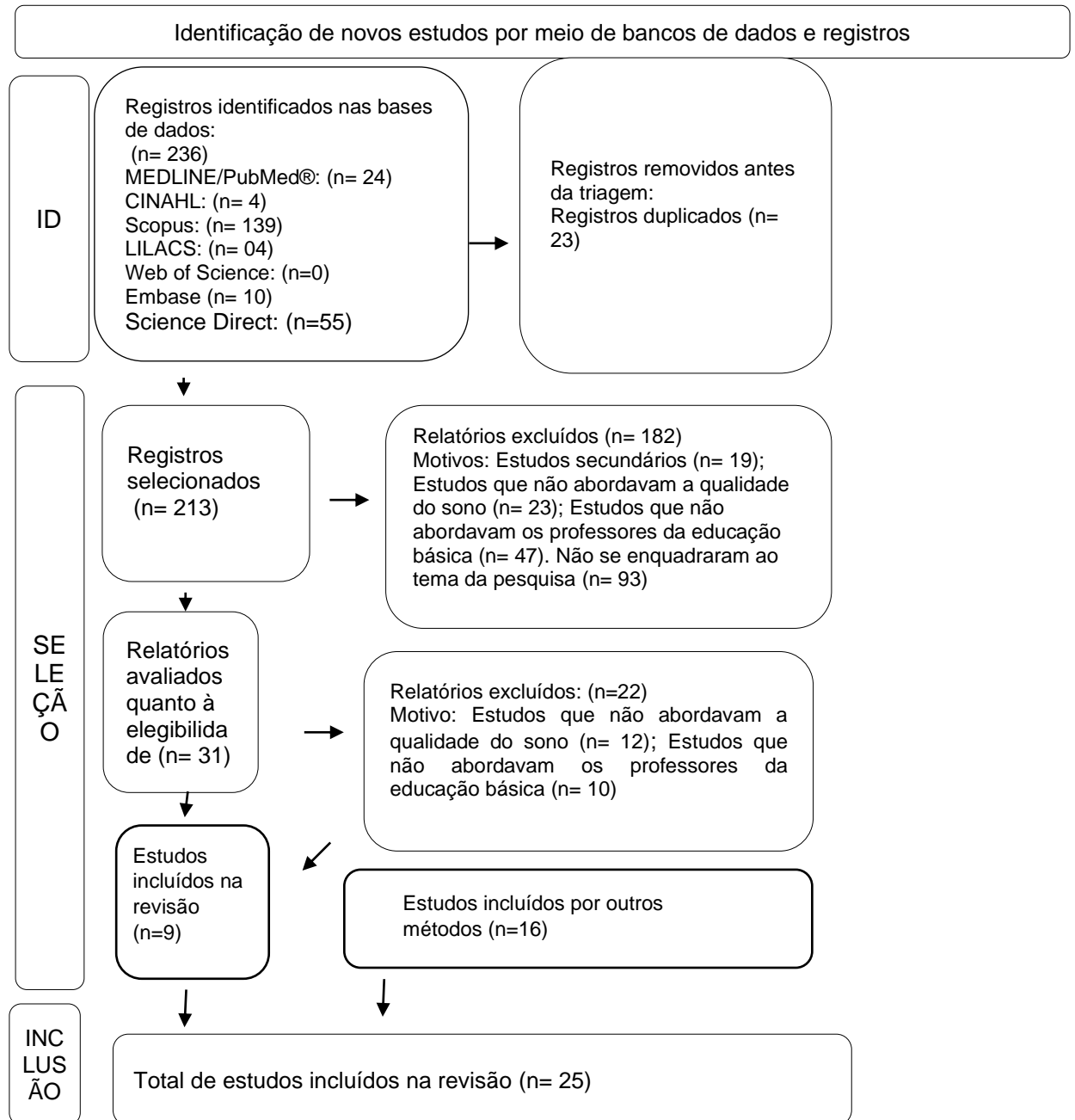
Na quinta e sexta etapa, realizou-se a interpretação dos resultados, além da apresentação dos achados selecionados por meio da apresentação do fluxograma e por fim, síntese de conhecimento.

Desenvolvimento do tema proposto

Resultados

Sintetizaram-se, inicialmente, 236 estudos e destes 25 compuseram a amostra final. O processo de seleção e identificação foi demonstrado na Figura 1, a seguir:

Figura 1 – Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos, segundo recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses



MEDLINE/PubMed®: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*; LILACS: *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*; CINAHL: *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature*; EMBASE: *Excerpta Médica Database*; ERIC: *Education Resources Information Center*

Fonte: Page et al. (2020).



Na sequência, caracterizou-se os achados incluídos na amostra de acordo com a sua autoria, origem, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, resultados/conclusões e nível de evidência, conforme apresentado no quadro 1, a seguir.

Quadro 1 – Caracterização dos achados que compuseram a amostra

Autor, ano e origem	Objetivo, tipo de estudo.	Resultados e nível de evidência
Fontena et al., 2022 ⁽¹⁵⁾ Estados Unidos	Investigar a associação entre atividade física, qualidade do sono e estresse psicológico percebido entre professores durante a pandemia de COVID-19. Estudo observacional	- Estresse; Falta de atividade física. Nível de evidência: 4
Campanini et al., 2022 ⁽¹⁶⁾ Brasil	Examinar a associação bidirecional entre cLBP e sono em professores. Estudo de coorte	- Depressão; ansiedade; dor nas costas Nível de evidência: 4
Vollmer; Jankowski, 2022 ⁽¹⁷⁾ Áustria	Testar o impacto de um <i>home office</i> forçado no sono dos professores tiroleses. Estudo observacional	- Jetlag social reduzido; <i>Home office</i> Nível de evidência: 4
Wahlstrom et al., 2022 ⁽¹⁸⁾ Colorado	Examinar o horário de início das aulas sobre o sono e o funcionamento diurno de professores do ensino fundamental. Estudo observacional	- Cansaço; duração do sono insuficiente Nível de evidência: 4
Souto-Manning; Melvin, 2022 ⁽¹⁹⁾ Nova York	Identificar como os educadores experimentaram os estressores associados ao COVID-19. Estudo observacional qualitativo	- Demandas extremamente alta; Longas jornadas de trabalho; Falta de autocuidado e atenção à saúde mental; Estresse. Nível de evidência: 4
Domagalska et al., 2021 ⁽²⁰⁾ Polônia	Identificar a relação entre a personalidade tipo D, o nível de estresse percebido e a ocorrência de sintomas de insônia e depressão. Estudo observacional	- Angústia; Insônia; Depressão. Nível de evidência: 4
Zhong et al., 2021 ⁽²¹⁾ Califórnia	Avaliar a associação de várias exposições ambientais derivadas geoespacialmente em resultados de sono autorrelatados no <i>California Teachers Study</i> . Estudo de coorte	- Poluição do ar; Menor duração do sono (<7 horas); Presença de ruído. Nível de evidência: 4
Silva et al., 2021 ⁽²²⁾ Brasil	Descrever as condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental de professores de escolas públicas brasileiras durante a	- Aumento do consumo de álcool; Uso de medicação psicotrópica; Medo. Nível de evidência: 4



	pandemia de COVID-19. Estudo observacional	
Ciquinato et al., 2021 ⁽²³⁾ Brasil	Verificar uma possível associação entre queixa de tontura e qualidade do sono em professores. Estudo observacional transversal	- Tempo de sono restrito; Tontura. Nível de evidência: 4
Pohl et al., 2021 ⁽²⁴⁾ Hungria	Verificar a associação do vício em Internet com <i>burnout</i> , depressão, insônia e menor qualidade de vida entre professores do ensino médio. Estudo observacional	- Vício em <i>internet</i> ; <i>Burnout</i> ; Depressão grave; Insônia; Menor qualidade de vida em todos os domínios. Nível de evidência: 4
Souza et al., 2020 ⁽²⁵⁾ Brasil	Analisar a relação da dor musculoesquelética e a qualidade do sono em professores de escolas públicas. Estudo observacional	- Elevados de índice de massa corporal; Dor torácica; Dor no punho; Dor lombar; Dor no tornozelo/pé. Nível de evidência: 4
Schad; Johnsson, 2019 ⁽²⁶⁾ Suécia	Avaliar as percepções dos professores sobre a saúde e as condições de trabalho relacionadas ao trabalho. Estudo observacional	- Estresse Nível de evidência: 4
Kebede et al., 2019 ⁽²⁷⁾ Etiópia	Avaliar a magnitude da dor lombar e fatores associados entre professores do ensino fundamental. Estudo observacional transversal	- Dor; Postura ortostática prolongada; Exercício físico irregular. Nível de evidência: 4
Musa; Moy; Wong, 2018 ⁽²⁸⁾ Malásia	Determinar a prevalência e os fatores associados à má qualidade do sono entre professores do ensino médio no estado de Selangor, na Malásia. Estudo observacional transversal	- Estresse, depressão, sobrecarga. Nível de evidência: 4
Kottwitz et al., 2018 ⁽²⁹⁾ Suíça	Testar se a qualidade do sono está relacionada a estressores do trabalho relacionados ao tempo, recursos do trabalho e características do trabalho social. Estudo observacional	- Horário de trabalho restrito; Experiências de fracasso no trabalho; Exclusão social; Dissonância emocional. Nível de evidência: 4
Gluschkoff et al., 2017 ⁽³⁰⁾ Finlândia	Examinar a associação longitudinal da violência no local de trabalho com distúrbios do sono e o papel moderador da justiça organizacional no ensino. Estudo de Coorte	- Violência no local de trabalho. Nível de evidência: 4
Souza et al., 2017 ⁽³¹⁾ Brasil	Avaliar a influência do gênero nos hábitos e qualidade do sono e sonolência diurna. Estudo observacional	- Dormir e acordar mais tarde; Irregularidade nos horários de dormir e acordar. Nível de evidência: 4



Crain; Schonert-Reichl; Roeser, 2017 ⁽³²⁾ Canadá e Estados Unidos	Avaliar os efeitos da randomização para um treinamento de <i>mindfulness</i> no local de trabalho. Ensaio Clínico Randomizado	- Mau humor no trabalho e em casa; Insatisfação no trabalho e em casa. Nível de evidência: 1
Souza et al., 2017 ⁽³³⁾ Brasil	Analisar a associação entre o tempo gasto assistindo televisão e qualidade do sono em professores de escolas públicas. Estudo observacional	- Assistir televisão > 120 min/dia; Horário de trabalho extenso; Falta de diminuição de atividade física no lazer; Obesidade; Ansiedade; Depressão; Dor crônica. Nível de evidência: 4
Souza et al., 2016 ⁽³⁴⁾ Brasil	Avaliar a influência de um programa de educação do sono sobre o conhecimento, hábitos, qualidade do sono e sonolência diurna, em professores do ensino fundamental e médio. Estudo quase-experimental	- Consumo de café próximo ao horário de dormir Nível de evidência: 2
Gluschkoff et al., 2016 ⁽³⁵⁾ Finlândia	Examinar a recuperação como mediadora na relação entre estresse no trabalho e <i>burnout</i> em professores. Estudo observacional	- <i>Burnout</i> ; Exaustão; Más experiências com o trabalho; Baixo relaxamento no lazer; Nível de evidência: 4
Bannai; Ukawa; Tamakoshi et al., 2015 ⁽³⁶⁾ Japão	Investigar a associação entre longas jornadas de trabalho e problemas de sono em professores de escolas públicas. Estudo observacional transversal	- Longas jornadas de trabalho. Nível de evidência: 4
Merey et al., 2013 ⁽³⁴⁾ Turquia	Avaliar as possíveis relações entre qualidade do sono e <i>burnout</i> no trabalho. Estudo observacional	- <i>Burnout</i> ; Desgaste do trabalho. Nível de evidência: 4
Souza et al., 2012 ⁽³⁵⁾ Brasil	Caracterizar o ciclo sono-vigília, a sonolência diurna e a qualidade do sono de professores do ensino médio. Estudo observacional	- Sonolência diurna; privação parcial do sono. Nível de evidência: 4
Cropley; Dijk; Stanley, 2007 ⁽³⁶⁾ Inglaterra	Examinar a associação entre estresse no trabalho e qualidade do sono. Estudo observacional	- Alta tensão no trabalho; Hora de dormir; Estresse no trabalho. Nível de evidência: 4

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.



Discussão

Identificar os fatores que interferem na qualidade do sono de educadores da atenção básica se faz importante para realizar o monitoramento de seus padrões e tendências com o objetivo de intervir por meio de estratégias efetivas que auxiliem no controle e tratamento de fragilidades ⁽⁴⁾.

Diante disso, esta pesquisa confere ineditismo ao ensino, pesquisa e assistência em saúde por apresentar um arcabouço teórico acerca dos fatores que interferem na qualidade do sono, visando a elaboração futura de estudos mais robustos e o desenvolvimento de estratégias que auxiliem os educadores, em especial, aqueles que se encontram na educação básica a superar as problemáticas inerentes ao sono.

Os fatores que interferem na qualidade do sono envolvem a depressão ^(16,19-20,24,28,33,36), estresse ^(15,19-20,26,28,32,39), dor ^(16,25,27,33), *burnout* ^(24,30,37), sobrecarga ^(19,28,33), longas jornadas de trabalho ^(33,36), exaustão ^(30,37), irregularidade nos horários de dormir e acordar ^(31,39), insatisfação no trabalho ^(32,37), baixa qualidade de vida ^(19,24), experiências de fracasso no trabalho ⁽²⁹⁻²⁰⁾, fadiga ⁽¹⁸⁻¹⁹⁾, ansiedade ^(16,33), ruídos sonoros, poluição do ar, claridade ⁽²¹⁾, tontura ⁽²³⁾, vício em *internet* ⁽²⁴⁾, exclusão social, dissonância emocional ⁽²⁹⁾, obesidade, uso de televisão por longos períodos (>120 min por dia) ⁽³³⁾, angústia ⁽²⁰⁾, postura ortostática prolongada, exercício físico irregular ⁽²⁷⁾, aumento do consumo de álcool, uso de medicação psicotrópica e medo ⁽²²⁾, falta de atividade física ⁽¹⁵⁾, *jetlag* social reduzido; *home office* ⁽¹⁷⁾, duração do sono insuficiente ⁽¹⁸⁾, violência no local de trabalho ⁽³⁰⁾, consumo de café próximo ao horário de dormir ⁽³⁴⁾, sonolência diurna, privação parcial do sono ⁽³⁸⁾.

Dentre os fatores que interferem na qualidade do sono apresentados houve uma prevalência da depressão ^(16,19-20,24,28,33,36). Pesquisa realizada na Polônia destaca que a depressão está diretamente ligada ao nível de estresse e ao tipo de personalidade do educador pois, essa condição é um distúrbio estrutural do sistema nervoso central impulsionado pelo estresse, abrangendo a atrofia de neurônios cerebrais como consequência da redução da expressão de certos fatores neurotróficos indispensáveis para preservar as células nervosas vivas ⁽²⁰⁾.

Corroborando com a presente pesquisa, um estudo qualitativo realizado em Nova York, com a intencionalidade de identificar como os educadores do ensino fundamental experimentaram os estressores associados ao COVID-19, em que se evidenciou que a depressão é um dos fatores responsáveis pela má qualidade do sono ⁽¹⁹⁾.



A ocorrência de estresse é destacada pela presente amostra do presente estudo por interferir na qualidade do sono ^(15,19-20,26,28,32,39). Uma revisão da literatura, refere que o estresse é um dos grandes fatores desencadeantes da insônia pois, tanto o estresse quanto a vigília estimulam a atividade do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, ocasionando o despertar, assim, durante o sono, essa atividade estará diminuída, enquanto que o estresse provoca as atividades do eixo como resposta ao estresse ⁽⁴⁰⁾.

Já um estudo realizado com o intuito de estimar a prevalência e os fatores associados à qualidade do sono ruim entre educadores de instituições de ensino superior de uma universidade pública na Bahia, detectou que houve um predomínio do sono ruim caracterizado como muito elevado, em que se associou situações de estresse como o tempo irregular e/ou limitado para a prática de atividades de lazer, horas de sono insuficientes, dor musculoesquelética, dor de cabeça e a sobrecarga de trabalho ⁽⁴¹⁾.

Pesquisa identificada pela presente amostra, realizada com educadores da educação básica na Polônia evidenciou que professores com nível de estresse alto e moderado apresentam uma ocorrência cotidiana de insônia e que esse sintoma é um fator de risco relevante para a ocorrência de depressão ⁽²⁰⁾.

Além do estresse, a dor tem se demonstrado como um motivo preocupante que interfere na qualidade do sono ^(16,25,27,33). Um estudo transversal realizado em escolas públicas de Londrina, apresenta que a dor crônica pode ser uma variável que causa implicações relevantes para a qualidade do sono ⁽³³⁾.

Pesquisa transversal realizada com professores, na cidade de Mek'ele – Etiópia, refere que a dor está diretamente relacionada a distúrbios do sono, principalmente, devido a postura prolongada caracterizada por ficar em pé por muito tempo, ocasionando dores lombares, assim como, a atividade física irregular também é apresentada como uma implicação para a qualidade do sono ⁽²⁷⁾.

Ressalta-se que a qualidade do sono está diretamente associada ao estilo de vida em que, a má qualidade do sono é apresentada por um estudo realizado em Londrina – Brasil, como um agente preocupante para o estilo de vida saudável de educadores da educação básica de escolas públicas, assim, a ocorrência de distúrbios do sono é justificada pelo estudo visto o uso prolongado de tecnologias de informação por estas serem consideradas como perturbadoras do sono ⁽³³⁾.

Uma revisão com o objetivo de as características dos distúrbios de sono mais frequentes na população geral e suas implicações a respeito dos comportamentos, a rotina



diária e a qualidade de vida, evidenciou que os distúrbios do sono ocasionam problemas econômicos e de saúde, caracterizados pelo aumento das hospitalizações, do absenteísmo, de riscos de acidentes de trânsito, além de acarretar distúrbios mentais que por consequência, afetam o estilo de vida saudável ⁽⁴²⁾.

Apresenta-se como limitação deste estudo, o baixo nível de evidência dos estudos evidenciando a necessidade de desenvolver pesquisas metodologicamente bem delineadas capazes de propor condutas que minimizem as problemáticas inerentes ao sono. Sugere-se que, os achados do presente estudo possam subsidiar a construção e validação de protocolos assistenciais, capazes de guiar a prática clínica e direcionar a melhor tomada de decisão, frente as problemáticas inerentes ao sono.

Considerações Finais

Em suma, 25 estudos científicos foram sintetizados, permitindo evidenciar os fatores que interferem na qualidade do sono. Destaca-se a depressão, o estresse e a dor, e ainda de forma menos prevalente o *burnout*, longas jornadas de trabalho, sobrecarga, exaustão, irregularidade nos horários de dormir e acordar, insatisfação no trabalho, baixa qualidade de vida, experiências de fracasso no trabalho, fadiga, ansiedade, ruídos sonoros, poluição do ar, claridade, tontura, vício em *internet*, exclusão social, dissonância emocional, obesidade, uso de televisão por longos períodos (>120 min por dia), angústia, postura ortostática prolongada, exercício físico irregular, aumento do consumo de álcool, uso de medicação psicotrópica e medo, falta de atividade física, *jetlag* social reduzido; *home office*, duração do sono insuficiente, violência no local de trabalho, consumo de café próximo ao horário de dormir, sonolência diurna e a privação parcial do sono.

Este estudo contribui para o ensino, pesquisa e assistência em saúde por apresentar os principais fatores que interferem na qualidade do sono, na intencionalidade de desenvolver protocolos e estratégias que auxiliem os educadores a superar as suas problemáticas inerentes ao sono.



Referências

1. Nascimento KB, Seixas CE. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. *Revista Educação Pública*. 2020;20(36). doi: <https://doi.org/10.18264/REP>.
2. Silva NR, Bolsoni-Silva AT, Loureiro SR. Burnout e depressão em professores do Ensino Fundamental: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Educação*. 2018;23:e230048. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230048>
3. Silva JP, Ficher FM. O perfil das publicações sobre condições de trabalho e saúde dos professores: um aporte para (re) pensar a literatura. *Saúde Soc*. 2021;30(4):e210070. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021210070>
4. Barros MBA, Lima MG, Ceolim MF, Zancanella E, Cardoso TAMO. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. *Rev Saude Publica*. 2019;53:82. doi: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>
5. Madeira FB, Filgueira DA, Bosi MLM, Nogueira JAD. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*. 2018;27:106-115. doi: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>.
6. Silva RRV, Moreira AD, Magalhães TA, Vieira MRM, Haikal DS. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. *J. Phys. Educ*. 2019;30. doi: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3037>
7. Guimarães JRS, Folle A, Nascimento RK. Qualidade de vida de professores: análise da produção científica. *Motrivivência, (Florianópolis)*. 2020;32(61):01-21. doi: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e62063>.
8. Page MJ, McKenzie J, Bossuyt P, Boutron I, Hoffmann T, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372(71). doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.
9. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto enferm*. 2008;17(4):758-64. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
10. Sousa LMM, Marques JM, Firmino CF, Frade F, Valentim OS, Antunes AV. Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência. *Rev Invest Enferm [Internet]*. 2018 [cited 2021 Nov 28]; 31-39. Available from: https://www.researchgate.net/publication/325699143_MODELOS_DE_FORMULACAO_DA_QUESTAO_DE_INVESTIGACAO_NA_PRATICA_BASEADA_NA_EVIDENCIA
11. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. *Syst. Rev. [Internet]*. 2016 [cited 2021 Nov 28]; 5(1):210. Available from: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13643-016-0384-4>



12. Ursi ES, Galvão CM. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2006 [cited 2021 Nov 28]; 14(1):124-31. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a17>
13. Bindman AB. The agency for healthcare research and quality and the development of a learning health care system. *JAMA Intern. Med.* [Internet], 2017 [cited 2020 Nov 4]; 177(7):909-10. doi: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.2589>
14. Minayo MC. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. *Rev. Pesqui. Qual.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Nov 28]; 5(7):1-12. Available from: <https://editora.sepq.org.br/index.php/rpq/article/view/82/59>
15. Fontana F, Bourbeau K, Moriarty T, Silva MP. The Relationship between Physical Activity, Sleep Quality, and Stress: A Study of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public. Health.* 2022;19(23):15465. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph192315465>
16. Campanini MZ, González AD, Andrade SM, Giroto E, Cabrera MAS, Guidoni CM, et al. Bidirectional associations between chronic low back pain and sleep quality: A cohort study with schoolteachers. *Physiol Behav.* 2022 Oct 1;254:113880. doi: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113880>
17. Vollmer C, Jankowski KS. COVID-19-lockdown delayed sleep timing in Tyrolean teachers. *Chronobiol Int.* 2022;39(12):1601-1610. doi: <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2138424>
18. Wahlstrom KL, Plog AE, McNally J, Meltzer LJ. Impact of Changing School Start Times on Teacher Sleep Health and Daytime Functioning. *Journal of School Health.* 2022;93(2):128-34. doi: <https://doi.org/10.1111/josh.13254>
19. Souto-Manning M, Melvin SA. Early Childhood Teachers of Color in New York City: heightened stress, lower quality of life, declining health, and compromised sleep amidst COVID-19. *Early Child Res Q.* 2022;60:34-48. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.005>
20. Domagalska J, Rusin M, Razzaghi M, Nowak P. Personality Type D, Level of Perceived Stress, Insomnia, and Depression Among High School Teachers in Poland. *Front Psychol.* 2021;12:626945. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626945>
21. Zhong C, Longcore T, Bendow J, Chung NT, Chau K, Wang SS, et al. Environmental influences on sleep in the California Teachers Study Cohort. *Am J Epidemiol.* 2021. doi: <https://doi.org/10.1093/aje/kwab246>
22. Silva NSS, Cabral BRE, Leão LL, Pena GG, Pinho L, Magalhães TA. Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. *Psychiatriki.* 2021 Dec 20;32(4):282-289. doi: <https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.045>
23. Ciquinato DSA, Gibrin PCD, Félix CJL, Bazoni JA, Marchiori LLM. Sleep lifestyle correlate of dizziness among teachers. *International Archives of Otorhinolaryngology.* 2021;25(2):213-17. doi: <https://doi.org/10.1055/s-0040-1710305>



24. Pohl M, Feher G, Kapus K, Feher A, Nagy GD, Beijo J, et al. The Association of Internet Addiction with Burnout, Depression, Insomnia, and Quality of Life among Hungarian High School Teachers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;19(1):438. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010438>.
25. Souza JM, Pinto RZ, Tebar WR, Gil FCS, Delfino LD, Morelhão PK, et al. Association of musculoskeletal pain with poor sleep quality in public school teachers. *Work*. 2020;65(3):599-606. doi: <https://doi.org/10.3233/WOR-203114>.
26. Schad E, Johnsson P. Well-Being and Working Conditions of Teachers in Sweden. *Psychology in Russia*. 2019;12(4):23-46. doi: <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0402>
27. Kebede A, Abebe SM, Woldie H, Yenit MK. Low Back Pain and Associated Factors among Primary School Teachers in Mekele City, North Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Occup Ther Int*. 2019;2019:3862946. doi: <https://doi.org/10.1155/2019/3862946>.
28. Musa NA, Moy FM, Wong LP. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among secondary school teachers in a developing country. *Ind Health*. 2018;56(5):407-18. doi: <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0052>
29. Kottwitz UM, Gerhardt C, Pereira D, Iseli L, Elfering A. Teacher's sleep quality: linked to social job characteristics? *Ind Health*. 2018 Feb 7;56(1):53-61. doi: <https://doi.org/10.2486/indhealth.2017-0073>.
30. Gluschkoff K, Elovainio M, Hintsala T, Pentti J, Salo P, Kivimaki M, Vahtera J. Organisational justice protects against the negative effect of workplace violence on teachers' sleep: a longitudinal cohort study. *Occup Environ Med*. 2017;74(7):511-6. doi: <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-104027>.
31. Souza JC, Oliveira MLC, Sousa IC, Azevedo CVM. Gender differences in sleep habits and quality and daytime sleepiness in elementary and high school teachers. *Chronobiol Int*. 2017 Apr;35(4):486-498. doi: <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1415921>.
32. Crain TL, Schonert-Reichl KA, Roeser RW. Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017; 22(2):138-52. doi: 10.1037/ocp0000043
33. Souza SCS, Campanini MZ, Andrade SM, González AD, Melo JM, Mesas AE. Watching television for more than two hours increases the likelihood of reporting poor sleep quality among Brazilian schoolteachers. *Physiol Behav*. 2017 Oct 1;179:105-109. doi: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.05.029>.
34. Souza JC, Galina SD, Sousa IC, Azevedo CVM. Effect of a sleep education program on sleep knowledge and habits in elementary and high school teachers. *Estud. Psicol*. 2016; 21(4). doi: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160036>
35. Gluschkoff K, Elovainio M, Kinnunen U, Mulola S, Hintsanen M, Keltikangas-Jarvinen L. Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*. 2016;66(7):564-70. doi: 10.1093/occmed/kqw086
36. Bannai A, Ukawa S, Tamakoshi A. Long working hours and psychological distress among school teachers in Japan. *J Ocupar Saúde*. 2015;57(1):20-7. doi:



<https://doi.org/10.1539/joh.14-0127-OA>.

37. Merey, Z., Pişkin M., Boysan, M. & İehribanoğlu, S. Burnout among Turkish Teachers: The Influence of Sleep Quality and Job Satisfaction. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]. 2013;28(3):332-42.
38. Souza JC, Sousa IC, Belisio AS, Azevedo CVM. Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers. Psychol. Neurosci. 2012;5(2). doi: <https://doi.org/10.3922/j.psns.2012.2.17>.
39. Cropley DM, Dijk D-J, Stanley N. Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. 2007;15:181-86. doi: <https://doi.org/10.1080/13594320500513913>
40. Rocha MCP, Martino MMF. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. Rev. esc. Enferm. USP. 2010;44(2). doi: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000200006>
41. Freitas AMC, Araújo TM, Pinho PS, Sousa CC, Oliveira PCS, Souza FO. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. Rev. bras. saúde ocup. 2021;46. doi: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000018919>
42. Muller MR, Guimarães SS. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estud. Psicol. 2007;24(4). doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011>.



10.31072/rcf.v14i1.1246

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais.



Open Access