


## PRIVAÇÃO DO SONO E SAÚDE DOCENTE: UM ESTUDO SOBRE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.037-044>

**Anderson Desbessel Corrêa**

Graduado do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)  
E-mail: anderson.dcorrea@hotmail.com

**Lucimar M. Fossatti de Carvalho**

Dra. do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)  
E-mail: fossatti@uffs.edu.br

**Tiago Teixeira Simon**

MCs. do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)  
E-mail: tiago.teixeira@uffs.edu.br

---

### RESUMO

Este estudo investiga a relação entre a qualidade do sono e o bem-estar de professores da rede pública. Diversos fatores, como ambiente de trabalho, estresse e condições pessoais, afetam diretamente a saúde dos docentes, sendo o sono um aspecto central para o equilíbrio físico e mental. O estudo revela que professores com melhor qualidade de sono tendem a apresentar maior percepção de qualidade de vida (QV) e qualidade de vida no trabalho (QVT), enquanto aqueles com sono ruim demonstram prejuízos em ambos os aspectos. A privação do sono afeta diversos aspectos da saúde, aumentando a vulnerabilidade a doenças, como transtornos mentais e cardiovasculares, além de prejudicar o desempenho e adaptação física. O estudo, conduzido em Passo Fundo – RS, utilizou análise de regressão logística, mostrando que o estresse eleva em 3,32 vezes as chances de sono ruim entre os docentes. Além disso, aqueles que reportaram boa saúde têm maior probabilidade de manter um sono de qualidade. A pesquisa reforça a necessidade de políticas educacionais para reduzir o estresse docente, promovendo a saúde integral desses profissionais que desempenham papel essencial na formação da sociedade.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono. Estresse docente. Qualidade de vida no trabalho. Transtorno mental.



## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu, em 1946, saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas, a ausência de doença ou enfermidade. Quanto à definição de qualidade de vida (QV), a OMS descreve-a como a "percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações." Em relação ao sono, alterações em sua qualidade, quantidade e conformidade podem ocorrer de forma natural ou patológica, levando ao aumento da mortalidade, perdas econômicas e impactos físicos e mentais (Amaro; Dumith, 2018).

Muitas podem ser as divergências de ambiente, infraestrutura, recursos disponíveis ou mesmo o cotidiano particular de cada instituição e de cada docente que nela atua. Porém, o que se torna igual em cada uma dessas realidades é a importância da docência enquanto carreira, enquanto parte relevante da vida e saúde do indivíduo por trás dela. De acordo com um estudo realizado com docentes universitários, entende-se que a carreira docente se faz por empenho e comprometimento, todavia algumas de suas peculiaridades interferem negativamente em aspectos ligados a saúde, com reflexo na qualidade de vida (QV) e qualidade de vida no trabalho (QVT) do docente, tal como baixa qualidade do sono, número reduzido de atividades de lazer, baixo índice de atividade física e má alimentação, especificamente na qualidade do sono, tanto em relação a QV quanto na QVT. Os professores avaliados que referem terem sono muito bom apresentaram uma percepção da QV e na QVT significativamente melhor, quando comparados aos que referiram ter qualidade de sono regular ou ruim, assim, como os que disseram ter qualidade de sono bom, apresentaram uma QV significativamente melhor, quando comparados àqueles com sono regular e sono ruim, sendo que, a qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas (Crepaldi e Carvalhais, 2020; Sanchez *et al.*, 2019).

O sono, essencial para o equilíbrio orgânico, desempenha um papel importante na homeostasia do corpo. Quando essa regulação é comprometida, surgem transtornos mentais, queda da imunidade, redução do desempenho físico e dificuldades de adaptação, o que aumenta a vulnerabilidade do organismo (Quinhones e Gomes, 2011). Um bom sono é fundamental para uma vida saudável, dessa forma, pode-se evitar o surgimento de doenças cardiovasculares, endócrinas, imunológicas, psicológicas e cognitivas, além de aumentar a expectativa de vida (Two Roger *et al.*, 2003).

Diante disso, é importante investigar a percepção da qualidade do sono em cada indivíduo, independentemente de suas particularidades. No entanto, essa análise é ainda mais relevante quando aplicada aos profissionais da educação, especialmente aos docentes. É fundamental compreender se esses profissionais apresentam boa ou má saúde, levando em conta a adequação do sono, em termos de quantidade e qualidade. Além disso, é importante reconhecer sua contribuição na formação dos cidadãos e as adversidades diárias enfrentadas, destacando o fator humano por trás da profissão e as consequências diárias de ser educador no Brasil.



Nesse sentido, tem-se o objetivo investigar a percepção da qualidade do sono e características sociodemográficas, hábitos de vida, condições de trabalho e o estado de saúde dos docentes.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, descritivo e observacional, com abordagem quantitativa, realizado na rede municipal e estadual de ensino na cidade de Passo Fundo - RS.

Este estudo é um recorte de um projeto de pesquisa sobre o tema “Avaliação da saúde de professores da rede pública de ensino”. A coleta dos dados foi realizada no período de 01/06/2019 à 15/12/2019, por meio do formulário do Google *Forms*. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS, sob o parecer nº 3.314.996 (CAAE 11528919.0.0000.5564), realizado em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

O contato inicial com os diretores das escolas foi realizado por telefone, com o objetivo de explicar detalhadamente o projeto. Posteriormente, foram realizadas visitas presenciais às instituições. No entanto, em algumas escolas, devido à dificuldade no agendamento das visitas, informações sobre o projeto foram fornecidas por telefone e, tanto o formulário de coleta de dados quanto o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram enviados por correio eletrônico.

O cálculo do tamanho da amostra foi realizado com base no nível de confiança de 95%, um poder do estudo de 80%, uma razão entre não expostos/expostos de 2:8, uma prevalência esperada do desfecho de 30% e uma prevalência esperada entre os não expostos de 16,7%. Dessa forma, o número necessário de participantes foi estimado em 376.

A variável dependente utilizada foi "Como você considera a qualidade do seu sono?", avaliada em uma escala de 1 a 5, porém categorizada de forma dicotômica: (a) percepção de qualidade do sono ruim com respostas 4 (ruim) e 5 (muito ruim) e (b) percepção de qualidade do sono boa com respostas 1 (excelente; 2 (boa) e 3 (regular). As variáveis independentes consideradas no estudo foram sexo, idade, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, prática de atividade física, percepção de saúde, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica (HAS), estresse, ansiedade e depressão.

Os dados coletados na pesquisa foram exportados para o software PSPP (versão gratuita) para realizar a análise estatística. Foram elaboradas tabelas de distribuição de frequências absolutas e relativas a partir das variáveis independentes. Para examinar a relação entre a variável dependente e as variáveis independentes, foram realizadas regressões logísticas binárias, incluindo as análises univariadas e as multivariadas. Nessas análises, calcularam-se a *Odds Ratio* (OR), o intervalo de confiança (IC) e o teste do qui-quadrado (p). Em todos os testes, foi considerado um erro  $\alpha$  de 5% e um intervalo de confiança de 95% (IC95%), sendo considerados estatisticamente significativos os valores de  $p < 0,05$ .

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 QUALIDADE DE VIDA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHOQOL Group, 1995), a qualidade de vida é definida como a percepção que o indivíduo tem sobre o grau de satisfação de suas necessidades e as oportunidades de alcançar felicidade e autorrealização, independentemente de seu estado físico ou de suas condições socioeconômicas. Esse conceito vai além da saúde física e envolve aspectos emocionais, sociais e ambientais que influenciam diretamente o bem-estar do indivíduo.

A qualidade de vida do docente inclui a saúde física, o equilíbrio entre trabalho, lazer e relacionamentos sociais. Neste sentido, Rea e Parker (2014) destacam que esses elementos estão ligados ao desenvolvimento humano, enquanto Nahas *et al.* (2009) defendem que o equilíbrio positivo entre a saúde, a satisfação no trabalho, a busca por lazer e espiritualidade são essenciais para que o docente tenha uma qualidade de vida satisfatória.

Segundo Machado, Andrade e Gurgel (2023) a qualidade de vida dos docentes necessita de mais atenção, principalmente nos domínios das relações sociais, condições ambientais e estresse. Os índices reduzidos de satisfação e cuidados com a qualidade de vida evidenciam necessidade de repensar as políticas públicas de saúde do trabalhador e as características do trabalho docente.

A literatura aponta que diferentes distúrbios neuropsiquiátricos são observados em docentes do ensino básico, tais como: estresse, ansiedade, depressão e a síndrome de *Burnout*, devido a carga excessiva de trabalho, a diminuição do tempo de lazer e de convívio social (Krug *et al.*, 2019). Sob essa perspectiva Machado, Andrade e Gurgel (2023) apontam que a qualidade de vida dos docentes exige maior atenção, sobretudo nos domínios das relações sociais, condições ambientais e níveis de estresse o que indica a necessidade de repensar políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador e às condições específicas do trabalho docente. Krug *et al.* (2019) argumentam que a pressão por resultados e a sobrecarga profissional afetam negativamente a saúde mental dos docentes, comprometendo sua qualidade de vida e o bem-estar.

Desta forma, é importante compreender que a qualidade de vida dos docentes está relacionada às condições de trabalho e ao ambiente escolar. Machado, Andrade e Gurgel (2023) sugerem que a implementação de medidas que favoreçam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, assim como a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, podem ter um impacto positivo na qualidade de vida desses profissionais.

A qualidade de vida do docente também diz respeito com a qualidade do seu sono, uma vez que noites mal dormidas podem amplificar o estresse e o desgaste físico e emocional, o que prejudica o seu desempenho profissional

### 3.2 QUALIDADE DO SONO

A qualidade do sono desempenha um papel importante na manutenção da vigília e no funcionamento adequado do organismo. Quando o sono é comprometido, pode resultar em alterações cognitivas, comportamentais e psicomotoras, além de afetar negativamente o humor e aumentar os níveis de estresse, cansaço e desânimo, o que, por sua vez, compromete a saúde geral e a qualidade de vida do indivíduo (Kim; Tufik; Andersen, 2017).

Araújo *et al.* (2016) e Vale (2011) convergem ao destacar o impacto do estresse na qualidade do sono dos docentes, afetando diretamente sua saúde física e mental. Araújo *et al.* (2016) sublinham que o estresse cria um ciclo vicioso que compromete a saúde emocional dos docentes, agravando ainda mais os níveis de estresse e prejudicando sua qualidade de vida. De forma semelhante Vale (2011) enfatiza que o estresse se manifesta em dificuldades para adormecer, interrupções no sono e, em casos prolongados, insônia crônica, o que evidencia a necessidade de estratégias eficazes de gerenciamento do estresse para melhorar o sono e o desempenho profissional. Diversos fatores contribuem para a propagação dessa condição, afetando especialmente os educadores, que figuram entre os profissionais mais afetados.

Os estudos de Santos e Vidal (2017) destacam que o estresse é um dos principais desafios à saúde, afetando gravemente a classe docente, decorrente da dedicação intensa ao trabalho, frequentemente não reconhecida, gerando efeitos negativos na qualidade do ensino, na saúde física e mental. Da mesma forma, Tostes *et al.* (2018) apontam que a desvalorização do papel do docente, reduzido a um instrumento para a empregabilidade, tem esvaziado o significado da prática profissional, prejudicando a sua saúde.

### 3.4 FATORES ESTRESSORES

Cabral (2016) destaca que o ensino na Educação Básica é influenciado por diversos fatores que, juntos, são essenciais para garantir uma educação de qualidade e contribuir para o desenvolvimento social. Entre esses fatores estão: a quantidade de alunos por turma, a disponibilidade de materiais pedagógicos, infraestrutura escolar, as metodologias de ensino, a presença de laboratórios e a valorização dos profissionais docentes. Cada um desses aspectos tem seu próprio significado e importância, integrando o cenário de uma escola pública adequada para o ensino.

Lucena e Freitas (2020) relatam que a estrutura física da escola desempenha um papel importante no bem-estar dos docentes, conforme apontado por 6 de 10 docentes entrevistados, que identificaram a falta de ar-condicionado e a superlotação das salas de aula como os principais fatores de estresse. Esses aspectos tornam o ambiente de trabalho desconfortável, com temperaturas chegando aos 40°C, o que dificulta a capacidade dos docentes de ministrar suas aulas de forma eficaz, controlando a concentração dos alunos, as quais também são afetados pelo calor excessivo. Os autores

destacam que os desafios emocionais enfrentados pelos docentes são comportamentos recorrentes, como a indisciplina dos alunos, barulho, conversas fora de hora, xingamentos e a falta de respeito com colegas e professores. Soma-se a isso a falta de comprometimento dos alunos com suas disciplinas e a ausência de responsabilidade dos pais em relação às demandas escolares, o que intensifica a sobrecarga emocional dos educadores.

Esses fatores, segundo Lucena e Freitas (2020), resultam em um ambiente de trabalho em constante estresse. Os professores frequentemente se sentem desvalorizados e responsabilizados por não conseguirem atender às inúmeras demandas que lhes são impostas.

### 3.5 IMPLICAÇÕES DO ESTRESSE NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

Estudos mostram que o ambiente escolar contribui para o surgimento do estresse ocupacional nos docentes, afetando o processo de ensino-aprendizagem. Webber e Vegani (2010) destacam que a falta de estrutura, a sobrecarga de turmas e o cansaço gerado pela rotina causam insatisfação, prejudicando a saúde e o desempenho docente. O desgaste físico e emocional gerado por essa tensão pode levar ao surgimento de quadros depressivos e sentimentos de insatisfação com o próprio trabalho, conforme acrescenta Batista *et al.* (2016), esse cenário é especialmente preocupante no contexto educacional, pois docentes sob constante estresse tendem a apresentar um desempenho reduzido em sala de aula, o que pode prejudicar o processo de ensino-aprendizagem.

A sobrecarga de trabalho, aliada ao estresse, pode gerar sintomas físicos e emocionais nos docentes, conforme destacado por Webber e Vegani (2010). Os autores mencionam que problemas nos sistemas digestivo e circulatório, além de cansaço, medo, raiva e ansiedade, comprometem o desempenho nas atividades escolares, dificultando a manutenção de uma vida equilibrada. Lucena e Freitas (2020) acrescentam que o estresse afeta negativamente o ensino e a aprendizagem, tornando o docente menos eficaz em sala de aula.

### 3.6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE (*COPING*)

De acordo com a abordagem de Folkman e Lazarus (1980), o processo de *coping* envolve quatro características principais: a interação constante entre o indivíduo e seu ambiente; o foco em administrar a situação estressora em vez de dominá-la; a avaliação da situação para interpretar e representar cognitivamente seu impacto na vida do indivíduo e a mobilização de esforços por meio de ações cognitivas e comportamentais para gerenciar as demandas internas ou externas que surgem nessa interação. Ryan-Wenger (1992) enfatiza que as estratégias de enfrentamento são ações intencionais e conscientes que podem ser adquiridas, aplicadas e abandonadas conforme necessário, com o objetivo principal de trabalhar com o estresse percebido.

Concluindo, é importante sublinhar que a qualidade de vida dos docentes está relacionada à sua saúde física, mental e emocional. Quando os docentes experimentam altos níveis de estresse e a falta de um sono reparador, suas capacidades emocionais e físicas ficam prejudicadas, interferindo na qualidade do ensino oferecido aos alunos.

#### 4 RESULTADOS

A partir dos dados amostrais, composto por 225 professores, 91,1% são do sexo feminino, sendo que 64,4% estavam na faixa etária de 31 a 50 anos. Verificou-se que 71,1% dos docentes consumiam bebidas alcoólicas de forma ocasional, enquanto a maioria (86,7%) afirmou não fumar. Em relação à atividade física, 44,4% praticavam-na ocasionalmente e 18,2% a realizavam com frequência. No que diz respeito à qualidade do sono, 48,4% dos docentes relataram ter um sono ruim, enquanto 51,6% consideraram seu sono de boa qualidade.

No que se refere ao estado de saúde autorreferido, 56% dos docentes consideraram sua saúde como boa, 37,3% a classificaram como regular e 6,7% indicaram ter uma saúde ruim. Em termos de condições de saúde, 8% dos docentes relataram ter diabetes *mellitus* tipo 2, enquanto 25,9% mencionaram hipertensão arterial sistêmica. Quanto à saúde mental, os dados revelaram que 76,4% dos docentes apresentavam estresse, 31,6% relataram depressão e 64% indicaram sofrer de ansiedade.

Os resultados da regressão logística binária, ao serem analisados de forma univariada, indicaram associações estatisticamente significativas entre as variáveis estresse ( $p=0,001$ ), depressão ( $p=0,006$ ), ansiedade ( $p=0,005$ ), prática regular de atividade física ( $p=0,017$ ) e a percepção de boa saúde ( $p=0,001$ ). No entanto, na análise multivariada, o modelo final identificou duas variáveis como preditoras significativas da qualidade do sono: estresse ( $p=0,002$ ) e a percepção de boa saúde ( $p=0,003$ ).

Na análise univariada, observou-se que os docentes que relataram estresse apresentaram 5,06 vezes mais chances de ter uma qualidade de sono ruim em comparação com os professores que não relataram estresse (OR=5,06, IC 95% 2,44 – 10,48,  $p=0,000$ ). Docentes com depressão apresentaram 2,23 vezes mais chances de ter uma qualidade de sono ruim em relação aos que não sofrem de depressão (OR=2,23, IC 95% 1,25 – 3,97,  $p=0,006$ ). Da mesma forma, docentes que referiram ansiedade demonstraram 2,24 vezes mais chances de ter uma qualidade de sono ruim em comparação aos que não relataram ansiedade (OR=2,24, IC 95% 1,28 – 3,93,  $p=0,005$ ). As variáveis atividade física regular (sempre), (OR=0,39, IC 95% 0,18 – 0,85,  $p=0,017$ ) e ocasional (às vezes), (OR=0,53, IC 95% 0,30 – 0,96,  $p=0,037$ ), assim como a boa percepção de saúde (OR=0,03, IC 95% 0,18 – 0,85,  $p=0,017$ ) e a percepção regular de saúde (OR=0,14, IC 95% 0,02 – 1,14,  $p=0,067$ ), não se mostraram como preditoras da qualidade do sono. Ambas apresentaram menores chances de influência, com intervalos de confiança inferiores a 1, exceto da variável percepção de saúde regular, que apresentou um intervalo

de confiança superior a 1, o que sugere que essa variável pode não ser um fator determinante para a qualidade do sono.

No modelo multivariado, apenas a variável estresse se destacou como preditora significativa da qualidade do sono. Embora a variável percepção de saúde tenha apresentado um valor de “p” significativo (0,014), seu intervalo de confiança (IC 95% 0,01 – 0,58) inferior a 1 sugere que ela não tem um efeito preditivo claro sobre a qualidade do sono. Isso indica que o estresse é o principal fator influente nesse contexto. Com base nos valores ajustados da análise multivariada, os docentes que relataram estresse têm 3,32 vezes mais chances de apresentar uma qualidade de sono ruim em comparação aos que não relataram estresse. Em contrapartida, aqueles que indicaram uma boa percepção de saúde possuem uma chance significativamente menor de experimentar uma qualidade de sono ruim, quando comparados aos que avaliaram sua saúde como ruim.

## 5 DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo explorar a percepção da qualidade do sono entre os participantes, revelando que 48,4% da amostra indicou uma percepção ruim ou regular do sono. Comparativamente, em um estudo de base populacional, Gajardo *et al.* (2021) identificaram um percentual menor (14,9%) da população brasileira relatou dificuldades com o sono. Já em outro estudo realizado em uma Instituição Federal na Bahia, Freitas *et al.* (2021) encontraram uma prevalência maior, com 61,3% dos participantes relatando qualidade ruim do sono. Essas variações indicam que a percepção da qualidade do sono é influenciada por múltiplos fatores, entre eles, o contexto geográfico, por exemplo, em regiões com menor poluição sonora, a qualidade do sono pode ser melhor; em áreas onde a população tem melhores condições socioeconômicas com acesso a serviços de saúde de qualidade e menor índice de estresse, a percepção da qualidade do sono pode ser mais positiva, entre outros.

No presente estudo, não foi encontrada associação entre a variável sexo e a má qualidade do sono, apesar da predominância de mulheres na amostra (91,1%). Carvalho (2018) já havia observado essa tendência em docentes da educação básica, com uma leve inclinação ao equilíbrio entre os gêneros. Em outro estudo, Milagres *et al.* (2014) relataram uma prevalência de 75,3% de participantes do sexo feminino. No entanto, Gajardo *et al.* (2013) identificaram que a má qualidade do sono foi mais comum entre as mulheres, com 45,3% relatando sono ruim ou regular.

Ao analisar a relação entre a qualidade do sono e a faixa etária, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. No entanto, a maior parte dos participantes do estudo estava na faixa etária de 31 a 50 anos, representando 64,4% da amostra. Segundo Carvalho (2018), há uma tendência de envelhecimento entre os docentes, com um aumento da porcentagem de docentes com mais de 50 anos, que passou de 15% em 2009 para 21% em 2017. Esse dado revela que o ritmo de



renovação do corpo docente não tem acompanhado o envelhecimento dos profissionais que se aproximam da aposentadoria.

A prevalência de consumo de álcool entre os profissionais deste estudo foi de 71,1% (consumo ocasional), um valor significativamente mais alto do que o registrado por Santos e Marques (2013) em uma pesquisa com 414 professores municipais de Bagé/RS, onde foi observado um consumo de álcool de 21,6%. Vale ressaltar que, aproximadamente metade dos docentes que relataram consumir álcool também mencionaram ter uma qualidade de sono ruim ou regular. Esse dado é respaldado pela literatura, que sugere que o consumo frequente de álcool ou a dependência pode aumentar a frequência de despertares noturnos e o tempo para adormecer, o que acaba reduzindo o tempo total de sono (Garcia e Salloum, 2015).

O tabagismo entre os professores apresentou baixa frequência, com apenas 2,7% relatando serem fumantes e 10,7% indicando serem ex-fumantes. Esses números são inferiores à estimativa do Inquérito de Vigilância Telefônica Vigitel (2019), que aponta que 9,8% da população brasileira é tabagista (Brasil, 2019). A nicotina, por ser um estimulante semelhante à cafeína, deve ser evitada para promover uma boa higiene do sono (Buysse, 2013). Além disso, o tabagismo tende a diminuir à medida que aumenta o nível de escolaridade, o que corrobora os percentuais observados no presente estudo.

A prática de atividade física demonstrou uma associação estatisticamente significativa com a qualidade do sono. Entre os indivíduos que se exercitam regularmente, a prevalência de sono ruim ou regular foi de 36,6%, aumentando para 44,0% entre aqueles que praticam exercícios de forma ocasional, e atingindo 59,5% entre os que não realizam nenhuma atividade física. Esses dados indicam que a prática regular da atividade física exerce um papel protetor contra a má qualidade do sono. Além disso, aqueles que se envolvem em atividades de lazer também apresentaram menor impacto negativo na qualidade do sono. Buysse (2013) apoia essa relação, afirmando que a prática regular de exercícios, especialmente quando realizada pelo menos seis horas antes de dormir, contribui para uma higiene do sono adequada.

No presente estudo, a variável "percepção da saúde" apresentou significância estatística ( $p=0,001$ ), indicando uma associação relevante com a qualidade do sono. Dos professores avaliados, 44% classificaram sua saúde como regular, ruim ou muito ruim. Em comparação, um estudo realizado por Santana e Peixoto (2016) com professores de uma universidade federal de Minas Gerais revelou que 24,5% dos participantes não consideravam sua saúde boa. De forma semelhante, Silva e Silva (2013), em uma pesquisa com professores pré-escolares da rede municipal e estadual de Pelotas/RS, constataram que 18,9% dos professores não avaliaram sua saúde como boa, resultados inferiores aos observados no presente estudo. Os dados também mostram que quanto pior a avaliação da saúde, maior a prevalência de sono ruim. Entre os docentes que relataram ter uma saúde excelente ou boa, apenas 31% indicaram uma percepção negativa de sua qualidade de sono. No entanto, esse percentual saltou

para 66,7% entre os que classificaram sua saúde como regular, e chegou a 93,3% entre aqueles que se consideraram com saúde ruim ou muito ruim.

No presente estudo, a HAS apresentou uma prevalência de 25,9% entre os docentes. Em comparação, Mota Junior *et al.* (2020) relataram uma prevalência ligeiramente superior, com 29,3% dos docentes referindo a presença de HAS. Por outro lado, o estudo de Amaro e Dumith (2018), realizado com professores universitários, registrou uma prevalência inferior de 17,4%. Apesar disso, a HAS não se mostrou associada à percepção da qualidade do sono, uma vez que 41,8% dos docentes hipertensos relataram uma percepção de sono ruim, comparado a 49,7% entre aqueles sem a condição, sugerindo que outros fatores possam influenciar mais significativamente a qualidade do sono nessa população, entre esses fatores a carga de trabalho excessiva e o estresse ocupacional.

O estresse foi relatado por 76,4% dos docentes neste estudo, sendo identificado como um fator associado à percepção da qualidade do sono ( $p=0,001$ ). Em um estudo realizado por Zille e Cremonezi (2013) em uma rede pública estadual de Belo Horizonte/MG, 69,1% dos professores entrevistados também apresentavam algum grau de estresse. As principais fontes de estresse incluíam a indisciplina dos alunos, baixa remuneração, ritmo de vida acelerado, necessidade de trabalhar aos sábados, falta de tempo para questões pessoais e a sobrecarga de atividades simultâneas. De maneira semelhante, Silva *et al.* (2018) observaram que 58% dos docentes sofriam de estresse, atribuindo-o à violência nas escolas e à carga de trabalho excessiva, com muitos trabalhando em dois turnos ou mais.

A atividade docente, especialmente no contexto da educação pública brasileira, tem se tornado cada vez mais desafiadora, enfrentando dificuldades como infraestrutura precária e episódios de violência escolar, o que contribui para o aumento do estresse entre os educadores. Essas condições afetam diretamente sua saúde física e mental, comprometendo seu desempenho profissional e pessoal. No entanto, é importante considerar as especificidades de cada ambiente de trabalho para evitar a generalização do estresse como uma condição inerente a todos os educadores. Fatores como a percepção que o docente apresenta de suas responsabilidades, os recursos e condições de trabalho disponíveis, a capacidade de adaptação aos desafios diários e as eventuais mudanças na dinâmica de trabalho são essenciais para determinar se o estresse se tornará parte constante da vida docente (Silveira *et al.*, 2014). Isso destaca a necessidade de uma abordagem individual.

Neste estudo, a depressão foi identificada em 31,6% dos professores, apresentando uma associação estatisticamente significativa com a percepção de qualidade do sono ( $p=0,008$ ). Na literatura, porém, os índices variam. Em um estudo transversal com professores do ensino fundamental e médio em Londrina/PR, a prevalência de depressão foi de 15,4% (Meier, 2016). Já nos estudo de Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2019), 30,5% dos professores apresentaram algum grau de depressão, evidenciando a alta prevalência de condições emocionais adversas entre educadores. Batterham *et al.*

(2012) reforçam essa relação, associando distúrbios do sono com fatores inflamatórios, ansiedade e depressão, o que corrobora a relevância dessas condições na vida dos docentes.

Neste estudo, 64% dos professores relataram ansiedade, sendo observada uma associação estatisticamente significativa entre essa variável e a percepção de qualidade de sono regular ou ruim (55,6%,  $p=0,010$ ). Em uma pesquisa de Meier (2016), 25,1% dos professores da rede pública apresentaram quadros de ansiedade, sendo que, entre aqueles com sono ruim, a prevalência chegou a 75%. Outro estudo com docentes da educação infantil, dos anos iniciais em escolas públicas do Vale do Paraíba/SP, encontrou que 41,9% dos docentes manifestaram algum nível de ansiedade, prejudicando sua ação educativa e qualidade de vida (Ferreira-Costa e Pedro-Silva, 2019). A ansiedade, presente no dia a dia de qualquer indivíduo, é exacerbada em ambientes dinâmicos como o escolar, onde as interações sociais e as demandas são intensas. Nesse contexto, algum nível de ansiedade é esperado, mas o desafio está em identificar quadros mais graves que afetam negativamente a percepção da qualidade do sono e, conseqüentemente, o bem-estar geral dos docentes.

Na análise de regressão logística univariada, que comparou isoladamente as variáveis com significância estatística, o estresse foi identificado como um fator de risco significativo para a qualidade ruim do sono ( $OR=5,06$ ,  $p=0,001$ ). O uso de medicamentos para dormir também apresentou relevância ( $OR=3,30$ ,  $p=0,002$ ). Além disso, os docentes que relataram depressão tiveram um aumento considerável nas chances de ter uma qualidade de sono insatisfatória ( $OR=2,23$ ,  $p=0,006$ ), assim como aqueles que relataram ansiedade ( $OR=2,24$ ,  $p=0,005$ ). Por outro lado, a prática de atividade física ( $OR=0,39$ ,  $p=0,017$ ) e a percepção de saúde positiva ( $OR=0,03$ ,  $p=0,001$ ) foram associadas a uma menor probabilidade de relatar uma qualidade ruim do sono, funcionando como fatores de proteção. Esses achados estão em consonância com o estudo de Gajardo *et al.* (2021), que também identificou o comportamento sedentário como um fator contribuinte para a má qualidade do sono, com prevalência de 17,1% entre os sedentários, comparado a 14,0% entre aqueles que se exercitavam regularmente ( $p<0,01$ ). Isso reforça a importância de hábitos saudáveis para a manutenção de uma boa qualidade do sono, além de destacar o impacto negativo de fatores emocionais e de saúde mental.

Na análise de regressão logística multivariada, que avaliou simultaneamente a variável dependente "qualidade do sono" em relação às variáveis independentes, foram identificadas associações significativas com a má qualidade do sono. O estresse foi uma das variáveis que se manteve significativa ( $OR=2,90$ ,  $p=0,010$ ), evidenciando seu impacto negativo. Por outro lado, os professores que relataram uma boa percepção de saúde apresentaram chances significativamente menores de ter sono ruim ( $OR=0,07$ ,  $p=0,014$ ). Após o ajuste do modelo, o estresse continuou a se destacar como preditor da qualidade do sono, com um aumento nas chances de sono ruim ( $OR=3,32$ ,  $p=0,002$ ). Ao mesmo tempo, aqueles que relataram boa saúde tiveram ainda menores probabilidades de apresentar má qualidade de sono ( $OR=0,05$ ,  $p=0,003$ ). Esses resultados corroboram os achados de Vertanen-Greis

*et al.* (2020), que também identificaram o estresse no trabalho como um fator significativo para a má qualidade do sono (OR=6,53; IC 95%: 4,31–9,90), destacando a importância do ambiente de trabalho e da saúde percebida no bem-estar dos docentes.

Os resultados deste estudo sugerem que os docentes da rede pública de ensino estão vulneráveis a fatores que comprometem a qualidade do sono, como o excesso de cobranças, a alta demanda de trabalho, as pressões por resultados e a autocobrança. Essas condições são agravadas pelas expectativas impostas pela sociedade sobre o papel do docente, aumentando o desgaste físico e emocional, prejudicando o bem-estar desses profissionais.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Primeiramente, não foi alcançado o número mínimo desejado de participantes, o que pode comprometer a robustez dos resultados. Além disso, a natureza autoaplicável do questionário pode introduzir vieses de informação, afetando a precisão das respostas. A amostra também pode não ser representativa de toda a população docente, o que limita a generalização dos achados. É fundamental destacar a relevância da qualidade do sono para a saúde física e mental dos professores, uma vez que esses profissionais frequentemente enfrentam um ambiente de trabalho estressante, caracterizado por demandas elevadas e desafios emocionais. Portanto, a investigação da relação entre fatores como estresse, saúde mental e qualidade do sono deve ser priorizada em futuras pesquisas, visando a promoção do bem-estar dos educadores e a melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar.

## 6 CONCLUSÕES

A amostra foi predominantemente composta por professores do sexo feminino (91,1%), com idade média entre 31 e 50 anos (64,4%). Em relação à qualidade do sono, 51,6% consideraram seu sono bom, enquanto 48,4% relataram uma qualidade de sono ruim.

A análise de regressão logística identificou que os principais fatores associados à qualidade do sono foram o estresse e a percepção da saúde. Observou-se que docentes com estresse têm 3,32 vezes mais chances de relatar sono ruim. Entre os participantes, 98 professores com sono ruim também apresentaram níveis elevados de estresse. Por outro lado, os professores que avaliaram sua saúde como boa tiveram menores chances (OR=0,05) de relatar sono ruim, sendo 87 participantes nessa categoria.

Esses achados reforçam a necessidade de intensificar o desenvolvimento de políticas educacionais em saúde, com foco especial na saúde mental. O bem-estar emocional é fundamental para a qualidade de vida dos professores, e, também, para o seu desempenho no ambiente educacional e no aprendizado dos alunos. O estresse não gerenciado pode afetar gravemente o equilíbrio mental, provocando distúrbios no sono, além de fadiga física e mental.

Portanto, é essencial que as instituições educacionais implementem programas de apoio psicológico e promovam iniciativas de autocuidado, oferecendo recursos que ajudem os professores a



gerenciar o estresse e melhorar a percepção com a saúde mental. O estudo indica a necessidade de intervenções, focando na prevenção e melhoria das condições de trabalho.



## REFERÊNCIAS

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*, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 94–100, 2018. Doi: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000191>

ARAÚJO, T.M.D; GODINHO, T.M; REIS, E.J.; ALMEIDA, M.M.G. Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1117-29, 2006. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232006000400032>

BATISTA, J. *et al.* Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 45-48, 2016. Doi: [10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548](https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548)

BATTERHAM, P.J.; GLOZIER, N.; CHRISTENSEN, H. Sleep disturbance, personality and the onset of depression and anxiety: prospective cohort study. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, Melbourne, v. 46, n. 11, p. 1089–1098, 2012. Disponível em: <https://researchers.anu.edu.au/publications/79427>. Acesso em: 07 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), 2019. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf). Acesso em: 08 out.2024.

BUYSSE, D.J. Insomnia. *Journal of the American Medical Association*, Pittsburgh, v. 309, n. 7, p. 706–716, 2013. Doi: <http://doi.org/10.1001/jama.2013.193>

CABRAL, Enadir da Silva. O trabalho docente no ensino médio no estado de Santa Catarina: Embates, desafios e possibilidades à valorização dos professores. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2016. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/a7cb40ae-7efa-476e-8d45-6eb40b30c91d>. Acesso em: 07 out.2024.

CREPALDI, T.O.M.; CARVALHAIS, J.D. de J.A Contribuição da má qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. *Brazilian Journal of Development*, São José dos Pinhais, v. 6, n.10, p. 75044–75057, 2020. Doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-070>

CARVALHO, M.R.V. de. Perfil do professor da educação básica. *In: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP/MEC). Série Documental Relatos de Pesquisa 41*. Brasília, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/quaestio/article/view/3390/3210>. Acesso em: 08 out. 2024.

FERREIRA-COSTA, R.Q.; PEDRO-SILVA, N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. *Pro-Posições*, Campinas, v. 30, e20160143, 2019. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>

FOLKMAN, S; LAZARUS, R.S. An analysis of coping in a midleaged communit sample. *Journal of Healthand Social Behavior*, California, v. 21, n. 3, p. 219-239. 1980. Doi: <https://doi.org/10.2307/2136617>

FREITAS, A.M.C. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Rev Bras Saude Ocup*, São Paulo, v. 46, e2, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000018919>



GAJARDO, Y.Z. *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 601-610, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08412020>

GARCIA, A.N.; SALLOUM, I.M. Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: A focused review: *Polysomnographic Changes in Substance Use. The American journal on addictions*, São Paulo, v. 24, n. 7, p. 590–598, 2015. Doi: <https://doi.org/10.1111/ajad.12291>

MOTA JUNIOR, R.J.M. *et al.* Síndrome Metabólica e sua associação com fatores de risco cardiovascular em professores. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 86, p. 467–476, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1296>. Acesso em: 07 out. 2024.

KIM, L.J.; TUFIK, S.; ANDERSON, M.L. *Neurofisiologia do Sono. Manual do residente: medicina do sono*. Barueri: Manole; 2017.

KRUG, H.N.; ROSSO KRUG, R. de; ROSSO KRUG, M. de; KRUG, M.M.; TELLES, C. As dificuldades pedagógicas em diversas fases da carreira de professores de Educação Física na Educação Básica. *Horizontes-Revista de Educação*, Porto Alegre, v. 7, n. 13, p. 223-46, 2019. Doi: <http://doi.org/10.30612/hre.v7i13.8700>

LUCENA, H.C.; FREITAS, C.S.C. Estratégias de enfrentamento utilizadas por professores do ensino médio em situação de estresse. *Educação, Psicologia e Interfaces*, [S.I.], v. 4, n.2, p. 135-149, 2020. Doi: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i2.234>

MACHADO, A.B.; ANDRADE, M.P.A.M. de; GURGEL, J.L. Análise da qualidade de vida de professores de educação física escolar. *Rev Bras Ciênc Esporte*, Brasília, v. 45, e20230019, 2023. Doi: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230019>

MEIER, D.A.P. Qualidade do sono entre professores e fatores associados. 2016. 244 f. Tese (Doutorado) - Curso de Doutorado em Saúde Coletiva, Programa de Pós- Graduação, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2016. Disponível em: <https://pos.uel.br/saudecoletiva/wp-content/uploads/2021/08/Denisemeier.pdf>. Acesso em: 08 out. 2024.

MILAGRES, M.P. *et al.* Pesquisa mercadológica – Qualidade do sono da população de Viçosa-MG. *Saúde em Revista*, São Paulo, v. 14 n. 36, p. 3-12, 2014. Disponível em: [https://www.academia.edu/120290460/Pesquisa\\_Mercadol%C3%B3gica\\_Qualidade\\_do\\_Sono\\_da\\_Popula%C3%A7%C3%A3o\\_de\\_Vi%C3%A7osa\\_MG](https://www.academia.edu/120290460/Pesquisa_Mercadol%C3%B3gica_Qualidade_do_Sono_da_Popula%C3%A7%C3%A3o_de_Vi%C3%A7osa_MG). Acesso em: 08 out. 2024.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.D.; GOLDFINE, B.D.; LOPES, A.D.S.; HALLAL, P.C.; FARIAS JÚNIOR, J.C.D.; OLIVEIRA, E.S de. Physical activity and eating habits in public high schools from different regions in Brazil: the Saude na Boa project. *Rev Bras Epidemiol*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 270-7, 2009. Doi: <http://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000200016>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde [Internet]. Geneva: (OMS); 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 06 out. 2024.

QUINHONES, M.S.; GOMES, M. da M. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. *Revista Brasileira de Neurologia*, Rio de Janeiro, v. 47, p. 31-42, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbne>



extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://docs.bvsalud.org/upload/S/0101-8469/2011/v47n1/a2021.pdf. Acesso em: 08 out. 2024.

RES, L.M.; PARKER, R.A. *Designing and conducting survey research: a comprehensive guide*. 4. ed. San Francisco: John Wiley & Sons; 2014.

RYAN-WENGER, N. M. A taxonomy of children's coping strategies. A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, n. 62, p. 256-263, 1992. Doi: <https://doi.org/10.1037/h0079328>

SANCHEZ, H.M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciencia & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111–4123, 2019. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

SANTANA, J. de O.; PEIXOTO, S.V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. *Revista brasileira de medicina do esporte*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103–108, 2017. Doi: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302160772>

SANTOS, M.N. dos; MARQUES, A.C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciencia & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 837–846, 2013. Disponível em: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/condicoes-de-saude-estilo-de-vida-e-caracteristicas-de-trabalho-de-professores-de-uma-cidade-do-sul-do-brasil/9047?id=9047>. Acesso em: 04 out. 2024.

SANTOS, L.A.M.; VIDAL, V.M. O estresse do professor: estudo acerca da corporeidade em profissionais da educação básica. *Revista Eletrônica de Geografia e Interdisciplinaridade – Interespaço*, Grajaú, v.3, n.11, 2017. Doi: DOI:10.18764/2446-6549.v3n11p280-303

SILVA, D.M.R. *et al.* Condições de trabalho e estresse em professores de escolas públicas e estaduais de Divinópolis-MG. *Educação em Revista*, Marília, v. 19, n. 2, p. 129–142, 2018. Doi: <https://doi.org/10.36311/2236-5192.2018.v19n2.09.p129>

SILVA, L.G. DA; SILVA, M.C. DA. Condições de trabalho e saúde de professores pré-escolares da rede pública de ensino de Pelotas, RS, Brasil. *Ciencia & saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 11, p. 3137–3146, 2013. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001100004>

SILVEIRA, K.A. *et al.* Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>

TOSTES, M.V *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde debate*. Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>

TWOROGGER, S.S. *et al.* Effects of a yearlong moderate intensity exercise and stretching intervention on sleep quality in post menopause women. *Sleep*, New York, v. 26, n. 7, p. 830– 6, 2003. Doi: <https://doi.org/10.1093/sono/26.7.830>

WEBBER, D.V., VERGANI, V. A profissão de professor na sociedade de risco e a urgência por descanso, dinheiro e respeito no meio ambiente laboral. *In: XIX Encontro Nacional do CONPEDI*. Fortaleza – CE, Junho, 2010. Disponível em: <http://www.publicadireito.com.br/conpedi/manaus/arquivos/anais/fortaleza/3122.pdf>. Acesso em: 06 out. 2024.





VALE, L.E.L.R. do. Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho. São Paulo, 2011. 209 f. Tese (Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Área de Concentração: Psicologia Social) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/publico/valle\\_do.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/publico/valle_do.pdf). Acesso em: 07 out. 2024.

VERTANEN-GREIS, H. *et al.* Work ability of teachers associated with voice disorders, stress, and the indoor environment: A questionnaire study in Finland. *Journal of Voice*, Philadelphia, v. 20, n. 30366-0, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.022>

WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med*, Ontário, v. 41, n. 10, p.1403-9, 1995. [http://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](http://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

ZILLE, L.P.; CREMONEZI, A.M. Estresse no trabalho: Estudo com professores da Rede Pública Estadual de Minas Gerais. *Reuna*, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 111-128, 2013. Disponível em: <https://revistas.una.br/reuna/article/view/586>. Acesso em: 07 out. 2024.