



CARACTERÍSTICAS DO SONO DE PROFESSORES BRASILEIROS: ESTUDO TRANSVERSAL

Katarina Milly Pinheiro De Sousa¹
Joabe Braz Lima²
Andressa Suelly Saturnino De Oliveira³

RESUMO

Alterações na qualidade, quantidade e conformidade do sono podem ter como consequência o comprometimento da saúde física e mental. Além dessas consequências, pode-se provocar, na vida das pessoas, diminuição da produtividade diária, aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho e comprometimento maior da qualidade de vida. O público-alvo deste estudo são professores. Aspectos do sono desses profissionais vêm sendo investigados por diversos pesquisadores. Já se sabe que o equilíbrio entre as atividades diárias de trabalho e o sono é essencial para a saúde mental, merecendo cuidados especiais quando o trabalhador exerce influência na educação de pessoas, como ocorre com o professor. Esta pesquisa teve como objetivo descrever características do sono de professores brasileiros. Estudo transversal, com coleta de dados realizada no primeiro semestre de 2023, pela internet, usando um questionário cadastrado no Google Forms, para alcance de professores em todas as regiões do Brasil. A amostra foi de 134 professores, que responderam a versão brasileira do Questionário de Cronotipo de Munique. A análise de dados foi feita por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado por comitê de ética, com parecer 5.897.045. Os respondentes trabalhavam cinco dias por semana (63; 47,0%), em horário regular de trabalho (116; 86,6%). Nos dias de trabalho, a maioria informou que vai para a cama a partir de 22 horas, necessita de cerca de 30 minutos para adormecer, acorda com despertador (106; 79,1%), a partir de 6 horas e levanta cerca de 5 minutos após acordar. Houve pouca diferença entre os que acordavam regularmente antes do alarme tocar (58; 43,3%) e os que não acordavam (50; 37,3%). Foram mais frequentes os que passavam, em média, menos de 1 hora por dia expostos à luz do dia (ao ar livre). Fora dos dias de trabalho, a maioria informou que vai para a cama a partir de meia noite, está pronto para dormir a partir de 1 hora, necessita de cerca de 10 minutos para adormecer, acorda sem despertador (105; 78,4%), a partir de 8 horas e levanta cerca de 10 minutos após acordar. Algumas pessoas não podiam escolher livremente os seus horários de sono fora dos dias de trabalho. O motivo principal foi ter uma criança em casa (42; 31,3%). Foram mais frequentes os que passavam, em média, pelo menos 2 horas por dia expostos à luz do dia (ao ar livre). Concluiu-se que os professores vão para a cama mais cedo em dias de trabalho, embora demorem mais para adormecer do que nos dias de folga. Passam menos tempo expostos à luz natural nos dias de trabalho e, nos dias de folga, nem sempre têm liberdade para escolher quando dormir ou acordar, o que permite perceber que, além do trabalho, questões domésticas também interferem no sono desses profissionais.

Palavras-chave: Sono; Professores; Cronotipo; Saúde do trabalhador.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, katarinamilly17@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, joabebraz@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, andressasuelly@unilab.edu.br³



INTRODUÇÃO

Alterações na qualidade, quantidade e conformidade do sono podem ter como consequência o comprometimento da saúde física e mental. Além dessas consequências, pode-se provocar, na vida das pessoas, diminuição da produtividade diária, aumento da propensão a distúrbios psiquiátricos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho e comprometimento maior da qualidade de vida. O público-alvo deste estudo são professores. Aspectos do sono desses profissionais vêm sendo investigados por diversos pesquisadores. Já se sabe que o equilíbrio entre as atividades diárias de trabalho e o sono é essencial para a saúde mental, merecendo cuidados especiais quando o trabalhador exerce influência na educação de pessoas, como ocorre com o professor (VALLE, 2011). Esta pesquisa teve como objetivo descrever características do sono de professores brasileiros.

METODOLOGIA

Estudo transversal, com coleta de dados realizada no primeiro semestre de 2023, pela internet, usando um questionário cadastrado no Google Forms, para alcance de professores em todas as regiões do Brasil. A amostra foi de 134 professores, que responderam a versão brasileira do Questionário de Cronotipo de Munique (ROENNEBERG; JUSTICE; MERROW, 2003). A análise de dados foi feita por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado por comitê de ética, com parecer 5.897.045.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os respondentes trabalhavam cinco dias por semana (63; 47,0%), em horário regular de trabalho (116; 86,6%). Nos dias de trabalho, a maioria informou que vai para a cama a partir de 22 horas, necessita de cerca de 30 minutos para adormecer, acorda com despertador (106; 79,1%), a partir de 6 horas e levanta cerca de 5 minutos após acordar. Houve pouca diferença entre os que acordavam regularmente antes do alarme tocar (58; 43,3%) e os que não acordavam (50; 37,3%). Foram mais frequentes os que passavam, em média, menos de 1 hora por dia expostos à luz do dia (ao ar livre). Fora dos dias de trabalho, a maioria informou que vai para a cama a partir de meia noite, está pronto para dormir a partir de 1 hora, necessita de cerca de 10 minutos para adormecer, acorda sem despertador (105; 78,4%), a partir de 8 horas e levanta cerca de 10 minutos após acordar. Algumas pessoas não podiam escolher livremente os seus horários de sono fora dos dias de trabalho. O motivo principal foi ter uma criança em casa (42; 31,3%). Foram mais frequentes os que passavam, em média, pelo menos 2 horas por dia expostos à luz do dia (ao ar livre).

CONCLUSÕES

Concluiu-se que os professores vão para a cama mais cedo em dias de trabalho, embora demorem mais para adormecer do que nos dias de folga. Passam menos tempo expostos à luz natural nos dias de trabalho e, nos dias de folga, nem sempre têm liberdade para escolher quando dormir ou acordar, o que permite perceber



que, além do trabalho, questões domésticas também interferem no sono desses profissionais.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Funcap) pelo financiamento da pesquisa intitulada "Cronotipo, *jetlag* social e estilo de vida de professores brasileiros" e executada entre outubro de 2022 e setembro de 2023, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) da Unilab.

REFERÊNCIAS

ROENNEBERG, T.; JUSTICE, A. W.; MERROW, M. Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *J. Biol. Rhythms*, v. 18, n. 1, p. 80-90, 2003.

VALLE, L. E. L. R. Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo, 2011.