

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

GABRIELLA BARBARA FELICIANO

QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E
DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19

UBERABA

2023

GABRIELLA BARBARA FELICIANO

QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E
DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Linha de Pesquisa Processo de Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica do Sistema Musculoesquelético, como requisito parcial para o título de Mestre.
Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lislei Jorge Patrizzi Martins

UBERABA

2023

GABRIELLA BARBARA FELICIANO

**QUALIDADE DO SONO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA ANTES E
DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL – COVID 19**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Linha de Pesquisa Processo de Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica do Sistema Musculoesquelético, como requisito parcial para o título de Mestre.

Uberaba, 29 Março de 2023.

Banca examinadora

Prof.^a Dr.^a Lislei Jorge Patrizzi Martins
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Profa. Dra. Denise Von Dolinger de Brito Röder
Universidade Federal de Uberlândia

Professora Dra. Marcia Cristina Teixeira Martins
Universidade Adventista do Chile e Universidade Adventista del Plata

Catálogo na fonte:

Biblioteca da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Feliciano, Gabriella Barbara
F348q Qualidade do sono de professores da educação básica
antes e durante o distanciamento social – COVID 19 /
Gabriella Barbara Feliciano. -- 2022.
67 p.: tab.

Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) -- Universidade
Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2022
Orientadora: Profa. Dra. Lislei Jorge Patrizzi Martins

1. Qualidade do sono. 2. Professores escolares. 3. Estilo de
vida. I. Martins, Lislei Jorge Patrizzi. II. Universidade Federal
do Triângulo Mineiro. III. Título.

Dedico este trabalho a minha família e minha orientadora que mesmo durante as dificuldades do dia a dia, não mediram esforços para me apoiar durante a caminhada do mestrado.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que me fortalece, me guia, me encoraja a seguir em frente em todos os meus sonhos.

A Professora Dra. Lislei Jorge Patrizzi Martins, por sua orientação, conhecimento, acolhimento e paciência durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

A Fisioterapeuta Priscila Edith, que juntas desenvolvemos uma grande parceria com apoio nos momentos mais difíceis e de angústia, aprendemos e crescemos juntas no processo do mestrado.

Ao Professor Dr. Maycon Sousa Pegorari, por suas sugestões de grande importância durante minha qualificação.

A Professora Dra Denise Von Dolinger de Brito Röder e a Professora Dra. Marcia Cristina Teixeira Martins por todas as sugestões valiosas na defesa do mestrado e construção dos meus artigos.

A Secretaria de Educação de Uberaba e aos professores da Educação básica que colaboraram com a pesquisa e realização deste estudo.

À Universidade Federal do Triângulo Mineiro e ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Fisioterapia, por possibilitar a oportunidade de realizar este estudo.

Aos Docentes do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Fisioterapia, que mesmo em meio à Pandemia vivenciada, fizeram-se presentes e contribuíram para meu crescimento profissional.

Às servidoras do programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Fisioterapia, Marcela e Patrícia, pelo apoio e paciência.

Aos colegas do grupo de Pesquisa, em especial Vanessa, Kissy e Anquelins, agradeço a amizade e troca de conhecimentos compartilhados.

A Minha filha Luiza, minha mãe Maria Lucia, meu pai Laercio, minhas irmãs Bianca e Karine, meu marido Luis Claudio, o apoio durante o periodo de estudo, vocês são responsáveis por quem sou hoje.

*Não percas a tua fé entre as sombras do mundo.
Ainda que os teus pés estejam sangrando, segue para
frente, erguendo-te por luz celeste acima de ti mesmo.
Crê e trabalha.
Esforça-te no bem e espera com paciência.
Tudo passa e tudo se renova na Terra,
mas o que vem do Céu permanecerá.*

MEIMEI

RESUMO

Este trabalho iniciou durante o período da COVID-19, distanciamento social, surgindo inúmeros desafios com relação à educação. Professores tiveram que se adaptar a uma realidade incerta, mudanças extremas no ambiente de trabalho, falta de recursos para aulas remotas, sobrecarga de trabalho, uso de telas, plataformas digitais, trouxe aos professores a incerteza sobre o emprego e problemas financeiros. Desencadeando distúrbios e perda de sono. Com intuito de analisar a qualidade do sono dos professores, que já apresentava frágil antes do distanciamento social, foi realizado o primeiro artigo, sendo uma revisão integrativa abordando o tema Qualidade do sono e estilo de vida de professores da Educação básica, com a pergunta norteadora: “quais são os fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação básica?”. Uma busca sistematizada realizada em fevereiro de 2023, por dois avaliadores. Critérios sensibilizados adotados usando termos do DECs e MeSHs: Professores escolares; Qualidade do sono; Estilo de vida. A pesquisa resultou 236 artigos, no qual a amostra final contou com vinte e cinco que apontaram fator que interferiram na qualidade do sono dos professores, identificando esses fatores, fez 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 das fragilidades. Ficando evidente que a depressão, estresse, dor e burnout, são fatores que mais interferiram na qualidade do sono dos professores da educação básica. A finalidade do segundo artigo foi avaliar o efeito de uma intervenção educativa de oito meses sobre a qualidade do sono e hábitos de estilo de vida de professores da educação básica de Uberaba (MG) durante a pandemia por COVID 19. Estudo de delineamento quase experimental realizado com 75 professores da Educação Básica vinculadas a Secretaria Municipal da Educação de Uberaba - MG, no período de Fevereiro a Setembro de 2021. Foi aplicado um questionário (*google forms*) antes e após a intervenção educativa. A intervenção ocorreu de forma *online*, com encontros mensais, apresentado um pilar de saúde a cada mês, a proposta de vivência acumulativa, totalizando a prática dos oito pilares de saúde no último mês de intervenção. Dentre os participantes, a maioria era do sexo feminino (96%). Predominavam professores que vivem com companheiros (53,3%). Renda de até três salários mínimos (57,3%), maioria dos professores com pós-graduação: *lato e stricto sensu* (73,3%). Os resultados indicam diminuição do IMC pós-intervenção ($p=0,007$). Relação ao estilo de vida observou diferença significativa no domínio alimentação ($p=0,0001$) do Q8RN. Questionário de estilo de vida Fantástico houve uma tendência a diminuir os resultados na maioria dos domínios, porém não sendo significativo. A pontuação do domínio

nutrição aumentou ($p=0,042$), pontuação do domínio comportamento ($p=0,026$), diminuíram, demonstrando que houve uma piora significativa no comportamento. O estudo objetivou testar os efeitos de uma intervenção educativa na qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica na intenção de contribuir com as problemáticas inerentes ao sono e ao estilo de vida desta população.

Palavras chave: Professores escolares; Qualidade do sono; Estilo de vida.

ABSTRACT

This work began during the period of COVID-19, social distancing, with numerous challenges arising in relation to education. Teachers had to adapt to an uncertain reality, extreme changes in the work environment, lack of resources for remote classes, work overload, use of screens, digital platforms, brought teachers uncertainty about employment and financial problems. Triggering disturbances and loss of sleep. In order to analyze the quality of sleep of teachers, which was already fragile before social distancing, the first article was carried out, being an integrative review addressing the theme Quality of sleep and lifestyle of teachers of Basic Education, with the guiding question : “What are the factors that interfere with the quality of sleep of basic education teachers?”. A systematic search carried out in February 2023 by two evaluators. Sensitized criteria adopted using terms from the DEC's and MeSHs: School teachers; Sleep quality; Lifestyle. The research resulted in 236 articles, in which the final sample had twenty-five that pointed to factors that interfered in the quality of sleep of teachers, identifying these factors, it was important to monitor their patterns and trends in order to intervene through of effective strategies that help in the control and treatment of weaknesses. It became evident that depression, stress, pain and burnout are the factors that most interfered with the quality of sleep of basic education teachers. The purpose of the second article was to evaluate the effect of an eight-month educational intervention on the quality of sleep and lifestyle habits of basic education teachers in Uberaba (MG) during the COVID 19 pandemic. with 75 Basic Education teachers linked to the Municipal Education Department of Uberaba - MG, from February to September 2021. A questionnaire (google forms) was applied before and after the educational intervention. The intervention took place online, with monthly meetings, presenting a pillar of health each month, the proposal of cumulative experience, totaling the practice of the eight pillars of health in the last month of intervention. Among the participants, the majority were female (96%). Teachers living with partners predominated (53.3%). Income of up to three minimum wages (57.3%), most teachers with postgraduate degrees: lato and stricto sensu (73.3%). The results indicate a decrease in post-intervention BMI ($p=0.007$). Regarding lifestyle, a significant difference was observed in the food domain ($p=0.0001$) of the Q8RN. Fantastic lifestyle questionnaire there was a tendency to decrease the results in most domains, but not being significant. The nutrition domain score increased ($p=0.042$), the behavior domain score ($p=0.026$), decreased, demonstrating that there was a significant deterioration in behavior. The study aimed to test the effects of an educational intervention on the quality of sleep and

the lifestyle of basic education teachers with the intention of contributing to the problems inherent to sleep and the lifestyle of this population.

Keywords: School teachers; Sleep quality; Lifestyle.

LISTA DE ABREVIATURAS

AHRQ –	<i>Agency for Healthcare Research and Quality</i>
BVS –	Biblioteca Virtual de Saúde
CINAHL –	<i>Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature</i>
COVID-19 –	Corona virus disease 2019
DeCS –	Descritores em Ciências da Saúde
EMBASE –	<i>Excerpta Médica Database</i>
ERIC –	<i>Education Resources Information Center</i>
IMC –	Índice de Massa Corporal
LILACS –	Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MeSH –	<i>Medical Subject Headings</i>
MEDLINE/PubMed® –	<i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
PICo –	<i>Population - Interest – Context</i>
PRISMA –	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
PUBMED –	<i>Public Medlineor Publisher Medline</i>

FIGURAS

Artigo 1:	Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos, segundo	
Figura 1:	recomendações do <i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i> . Uberaba, MG, Brasil, 2022.....	22
Artigo 2:	Fluxograma dos participantes do estudo. Uberaba – MG, Brasil,	
Figura 1:	2021.....	42

QUADROS

Quadro 1: Caracterização dos achados que compuseram a amostra. Uberaba, MG, Brasil, 2022.....	23
--	-----------

TABELAS

Tabela 1: Dados Sociodemográficos e ocupacionais. Uberaba – MG, Brasil, 2021.....	44
Tabela 2: Sono, Estilo de Vida e Saúde Geral antes e após intervenção. Uberaba – MG, 2021.....	45
Tabela 3: Correlação entre Sono e Estilo de Vida antes e após intervenção. Uberaba – MG, Brasil, 2021.....	46

SUMÁRIO

	ARTIGO 1: Fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação básica: revisão integrativa.....	17
1	INTRODUÇÃO:	18
2	MÉTODO:	19
3	RESULTADO:	22
4	DISCUSSÃO:	27
5	CONCLUSÃO:	30
	REFERENCIA:	31
	ARTIGO 2: Efeito da Intervenção educativa no estilo de vida e na qualidade do sono de professores da educação básica	37
1	INTRODUÇÃO:	39
2	MÉTODO:	40
3	RESULTADO:	43
4	DISCUSSÃO:	45
5	CONCLUSÃO:	48
	REFERENCIA:	49
	ANEXOS:	53

ARTIGO 1

Fatores associados na qualidade do sono de professores da educação básica: uma revisão integrativa

Resumo: O objetivo deste estudo é 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 janeiro de 2023 nas bases de dados: *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: Dos 236 artigos encontrados, o estresse e a depressão foram os fatores que mais interferiram na qualidade do sono, seguido da dor, *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 (>120 min por dia), angústia, 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 citados que interferiram de forma significativa na qualidade do sono dos professores, trazendo a eles prejuízo na saúde são a depressão, o estresse e a dor.

Palavras-chave: Professores escolares; Qualidade do sono; Estilo de vida.

Abstract: The objective of this study is to synthesize the 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 in January 2023 in the databases: *US National Library of Medicine National Institutes Database Search of Health*, *Latin American and Caribbean Health Sciences Literature*, *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, burnout, long working hours, irregular sleeping and waking times, dissatisfaction at work, fatigue, noise, air pollution, light, internet addiction, social exclusion, emotional dissonance, anxiety, obesity, use of television for long periods (>120 min a 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:** Among the findings in this study, the most prevalent factors that significantly interfered in the quality of sleep of teachers, bringing them harm to their health, are depression, stress and pain.

keywords: School teachers; Sleep quality; Life style.

1. Introdução

O Educador, especialmente em relação aos profissionais que atuam na Educação Básica em âmbito nacional, pertence a uma das categorias profissionais que provocam forte preocupação no que se refere à saúde mental, por consequência dos desafios e responsabilidades que muitas vezes ultrapassam o ato de lecionar (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

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 para provocar distúrbios psíquicos e conseqüentemente, ocasionar implicações na qualidade do sono e estilo de vida dos professores da educação básica (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020; SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018).

Nesse cenário, esta profissão está passível 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 (SILVA; FISCHER, 2021).

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 (BARROS et al., 2019).

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, diminuição do rendimento no trabalho e impacto negativo na qualidade de vida em geral, assim como, no estilo de vida, ocasionando impactos sociais e econômicos relevantes (BARROS et al., 2019).

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 doenças (MADEIRA et al., 2018; SILVA et al., 2019).

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 (BARROS et al., 2019).

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 (GUIMARÃES et al., 2020). Frente ao exposto, o objetivo desta revisão integrativa foi identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos científicos sobre os fatores que mais interferem na qualidade do sono de professores da educação básica.

2. Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada pelo referencial teórico-metodológico *Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies* (PRISMA), que compreende uma lista de verificação de 27 itens e um fluxograma composto por etapas que apresentam a sintetização dos estudos incluídos na revisão (PAGE et al., 2021).

O desenvolvimento da presente revisão compreendeu a execução de seis etapas, a saber: elaboração do tema e questão de pesquisa; identificação dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; seleção das informações a serem extraídas dos achados selecionados; análise dos estudos incluídos; interpretação dos resultados e apresentação da síntese do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Na primeira etapa, definiu-se que o tema seria direcionado à 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) (SOUSA et al., 2018): 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 pela Educação infantil, ensino fundamental (I e II) e ensino 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 professores 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 e obituários.

Consideraram-se para a busca dos estudos a base de dados, 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 dados ocorreu em janeiro de 2023 sendo adotado 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. A estratégia de busca contou com as mesmas palavras-chave e os mesmos operadores booleanos em todas as bases de busca.

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, *Web of Science*, na SCOPUS e na Embase, 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*)).

Em seguida, realizou-se a busca dos estudos e após direcionou-se os 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 (OUZZANI et al., 2016).

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.

Na sequência, realizou-se a leitura na íntegra dos artigos 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 em que foram definidas as informações a serem extraídas: autor, origem, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, resultados/conclusões e nível de evidência (URSI; GALVÃO, 2008).

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 (BINDMAN, 2017).

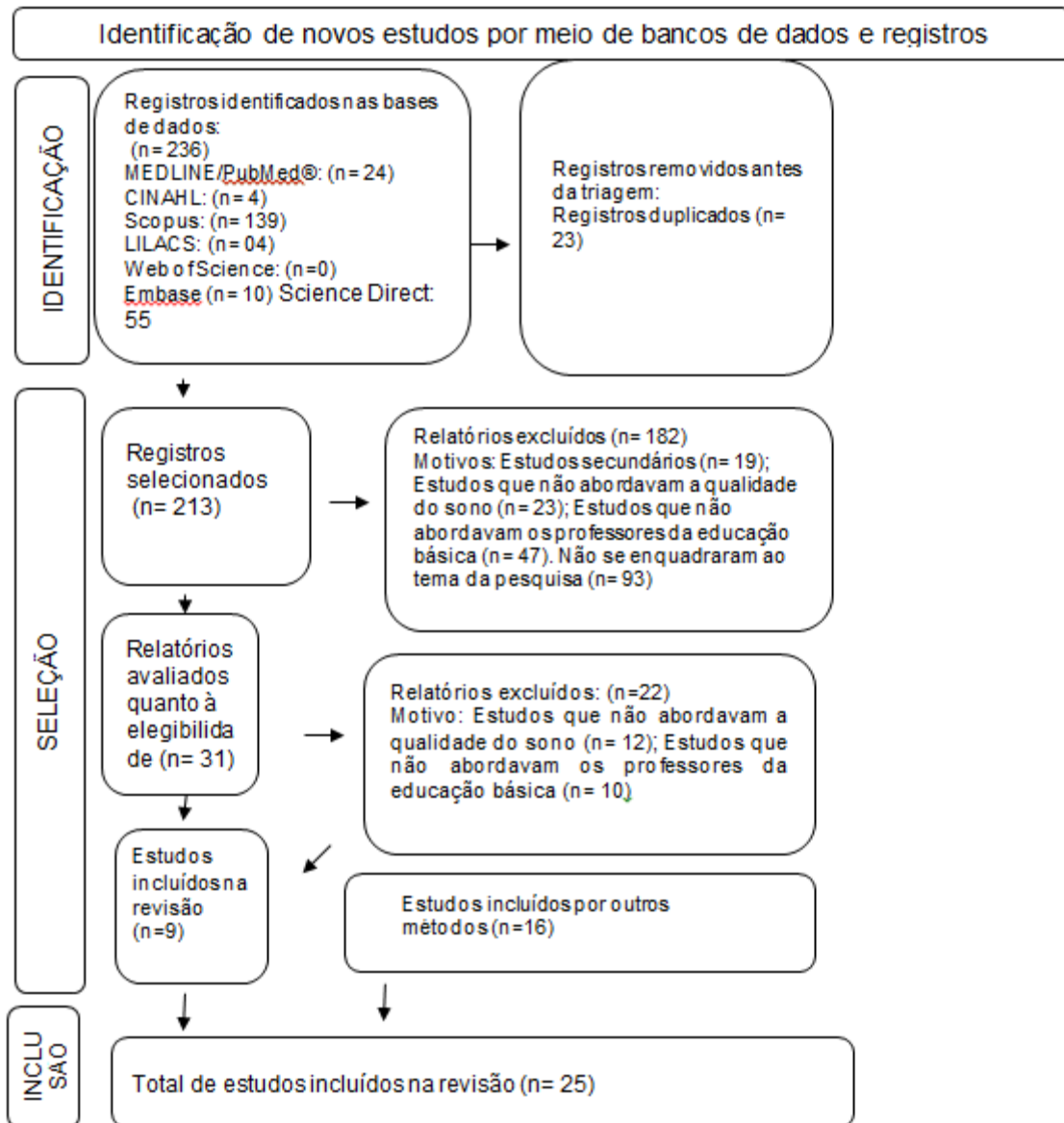
No transcorrer da quarta etapa, os artigos selecionados foram avaliados e categorizados por meio da análise temática, realizada por meio de uma leitura dos artigos e organização das informações semelhantes, etapa de exploração dos estudos, com associação das similares e por fim, a etapa de seguimento dos dados por meio das possíveis categorias (MINAYO, 2017).

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.

3. 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.



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

Figura 1 – Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos, segundo recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*. Uberaba, MG, Brasil, 2022.

Na sequência, os artigos selecionados foram descritos no quadro 1 de acordo com sua autoria, origem, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, resultados/conclusões e nível de evidência.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos que compuseram a amostra. Uberaba, MG, Brasil, 2023.

Autor, ano e origem.	Objetivo, tipo de estudo.	Resultados e nível de evidência.
Fontana et al., 2022 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. 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 Áustria	Testar o impacto de um <i>home office</i> forçado no sono dos professores tirolezes. Estudo observacional	- Jetlag social reduzido; <i>Home office</i> Nível de evidência: 4
Wahlstrom et al., 2022 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 Nova York	Identificar como os educadores experimentaram os estressores associados ao COVID-19.	- Demandas extremamente alta; Longas jornadas de trabalho; Falta de autocuidado e atenção à saúde mental; Estresse. Nível de evidência: 4

	Estudo observacional qualitativo	
Domagalska et al., 2021 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 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 Brasil	Descrever as condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental de professores de escolas públicas brasileiras durante a pandemia de COVID-19. Estudo observacional	- Aumento do consumo de álcool; Uso de medicação psicotrópica; Medo. Nível de evidência: 4
Ciquinato et al., 2021 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 Hungria	Verificar a associação do vício em Internet com <i>burnout</i> , depressão, insônia e menor qualidade de vida entre professores do ensino	- Vício em <i>internet</i> ; <i>Burnout</i> ; Depressão grave; Insônia; Menor qualidade de vida em todos os domínios. Nível de evidência: 4

	médio. Estudo observacional	
Souza et al., 2020, Brasil.	Analisar a relação da dor musculoesquelética e a qualidade do sono em professores de escolas públicas. Estudo observacional	- Elevados índices de massa corporal; Dor torácica; Dor no punho; Dor lombar; Dor no tornozelo/pé. Nível de evidência: 4
Schad; Johnsson, 2019 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 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 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 Suíça	Testar se a qualidade do sono está relacionada a estressores do trabalho relacionados ao tempo, recursos do trabalho e características do trabalho social.	- Horário de trabalho restrito; Experiências de fracasso no trabalho; Exclusão social; Dissonância emocional. Nível de evidência: 4

	Estudo observacional	
Gluschkoff et al., 2017 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 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 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 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 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 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 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 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 Brasil	Caracterizar o ciclo sono-vigília, a sonolência diurna e a qualidade do sono de professores do ensino médio.	- Sonolência diurna; privação parcial do sono. Nível de evidência: 4
Cropley; Dijk; Stanley, 2007 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.

4. Discussão

Vinte e cinco estudos científicos foram sintetizados, permitindo evidenciar os fatores que interferem na qualidade do sono. Esta pesquisa confere ineditismo ao ensino, pesquisa e assistência em saúde por apresentar um arcabouço teórico acerca do sono de professores da Educação Básica.

Identificar os fatores que interferem na qualidade do sono de professores da educação 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 (BARROS et al., 2019).

Os fatores que interferem na qualidade do sono envolvem a depressão (CAMPANINI et al., 2022; DOMAGALSKA et al., 2021; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022; MUSA; MOY; WONG, 2018; SOUZA et al., 2017b; BANNAI; UKAWA; TAMAKOSHI et al., 2015; POHL et al., 2021), estresse (FONTANA et al., 2022; DOMAGALSKA et al., 2021; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022; SCHAD; JOHNSON, 2019; MUSA; MOY; WONG, 2018; CRAIN; SCHONERT-REICHL; ROESER, 2017; CROPLEY; DIJK; STANLEY, 2007), dor (CAMPANINI et al., 2022; SOUZA et al., 2020; KEBEDE et al., 2019; SOUZA et al., 2017b), *burnout* (POHL et al., 2021; GLUSCHKOFF et al., 2016; MEREY et al., 2013), sobrecarga (SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022; MUSA; MOY; WONG, 2018; SOUZA et al., 2017b), longas jornadas de trabalho (BANNAI; UKAWA; TAMAKOSHI et al., 2015; SOUZA et al., 2017b), exaustão (GLUSCHKOFF et al., 2016; MEREY et al., 2013), irregularidade nos horários de dormir e acordar (SOUZA et al., 2017; CROPLEY; DIJK; STANLEY, 2007), insatisfação no trabalho (CRAIN; SCHONERT-REICHL; ROESER, 2017; MEREY et al., 2013), baixa qualidade de vida (POHL et al., 2021; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022), experiências de fracasso no trabalho (KOTTWITZ et al., 2018; GLUSCHKOFF et al., 2016), fadiga (WAHLSTROM et al., 2022; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022), ansiedade (CAMPANINI et al., 2022; SOUZA et al., 2017b), ruídos sonoros, poluição do ar, claridade (ZHONG et al., 2021), tontura (CIQUINATO et al., 2021), vício em *internet* (POHL et al., 2021), exclusão social, dissonância emocional (KOTTWITZ et al., 2018), obesidade, uso de televisão por longos períodos (>120 min por dia) (SOUZA et al., 2017b), angústia (DOMAGALSKA et al., 2021), postura ortostática prolongada, exercício físico irregular (KEBEDE et al., 2019), aumento do consumo de álcool, uso de medicação psicotrópica e medo (SILVA et al., 2021), falta de atividade física (FONTANA et al., 2022), *jetlag* social reduzido; *home office* (VOLLMER; JANKOWSKI, 2022), duração do sono insuficiente (WAHLSTROM et al., 2022), violência no local de trabalho (GLUSCHKOFF et al., 2017), consumo de café próximo ao horário de dormir (SOUZA et al., 2016), sonolência diurna, privação parcial do sono (SOUZA et al., 2012).

Dentre os fatores que interferem na qualidade do sono apresentados houve um predomínio da depressão (CAMPANINI et al., 2022; DOMAGALSKA et al., 2021; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022; MUSA; MOY; WONG, 2018; SOUZA et al., 2017b; BANNAI; UKAWA; TAMAKOSHI et al., 2015; POHL et al., 2021). 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 (DOMAGALSKA et al., 2021).

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. Foi observado que a depressão é um dos fatores responsáveis pela má qualidade do sono (SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022).

A ocorrência de estresse é destacada pela amostra do presente estudo por interferir na qualidade do sono (FONTANA et al., 2022; DOMAGALSKA et al., 2021; SOUTO-MANNING; MELVIN, 2022; SCHAD; JOHNSSON, 2019; MUSA; MOY; WONG, 2018; CRAIN; SCHONERT-REICHL; ROESER, 2017; CROPLEY; DIJK; STANLEY, 2007). 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 (ROCHA; MARTINO, 2010).

Já um estudo realizado com o intuito de identificar 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 associou-se 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 (FREITAS et al., 2021).

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 (DOMAGALSKA et al., 2021).

Além do estresse, a dor tem se demonstrado como um motivo preocupante que interfere na qualidade do sono (CAMPANINI et al., 2022; SOUZA et al., 2020; KEBEDE et al., 2019; SOUZA et al., 2017b). Um estudo transversal realizado em escolas públicas de Londrina, concluiu que a dor crônica pode ser uma variável que causa implicações relevantes para a qualidade do sono (SOUZA et al., 2017b).

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 (KEBEDE et al., 2019).

Ressalta-se que a qualidade do sono está diretamente associada ao estilo de vida. Um estudo realizado em Londrina – Brasil, discorre sobre a má qualidade do sono como agente preocupante para o estilo de vida saudável de educadores da educação básica de escolas públicas e concluem que a ocorrência de distúrbios do sono é justificada pelo uso prolongado de tecnologias de informação por estas serem consideradas como perturbadoras do sono (SOUZA et al., 2017b).

Uma revisão com o objetivo de conferir 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 (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

Apresenta-se como limitação deste estudo, o baixo nível de evidência dos artigos encontrados justificando 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 apresenta um arcabouço teórico acerca do sono de professores da Educação Básica, assim possa 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.

5. Conclusão

Dentre os fatores que interferem na qualidade do sono, destacam-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. Visando à 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 superarem as problemáticas inerentes ao sono.

Referências

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>.

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>

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>

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>

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>.

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>

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>.

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>.

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>.

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_D_A_QUESTAO_DE_INVESTIGACAO_NA_PRATICA_BASEADA_NA_EVIDENCIA

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>.

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>.

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>.

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>.

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>

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>.

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>.

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>

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>.

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>

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>.

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>.

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>.

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

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>.

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>

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

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>.

Merey, Z., Piyykin M., Boysan, M. & yehribanoğlu, 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.

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>.

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>

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>

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>

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>.

ARTIGO 2

FEITOS DE UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA DE OITO MESES NA QUALIDADE DO SONO E ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE UBERABA (MG) DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19

Resumo: Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção educativa de oito meses na qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica.

Método: Trata-se de um estudo quase experimental de intervenção, realizado no período de fevereiro a setembro de 2021 através de palestras mensais *online* com temas baseados no modelo de estilo de vida NEW START como forma de promover, disseminar e sensibilizar os participantes à implementação de hábitos saudáveis na rotina diária. Os participantes foram professores da Educação Básica que atuam nas escolas vinculadas a Secretaria Municipal da Educação de Uberaba – MG. Os instrumentos utilizados pré e pós-intervenção foram o Índice de qualidade de sono de Pittsburgh, Questionário Oito Remédios Naturais – Q8RN e Questionário "Estilo de Vida Fantástico - QEVF". Para análise dos dados adotaram-se estatísticas descritivas sendo os dados expressos em frequências absolutas e percentuais, média e desvio-padrão. Para os testes de comparação pré e pós intervenção, utilizou-se o teste Wilcoxon. Considerou-se o nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados: Dentre os 75 participantes, a média de idade foi de 45,16 anos, a maioria do sexo feminino (96%), casados (as)/ morando com companheiro(a) (53,3%), com pós graduação (73,3%) e renda de um a três salários-mínimos (57,3%). Foi observada diferença no IMC ($p=0,007$). Em relação ao estilo de vida, as diferenças foram nos domínios alimentação ($p=0,0001$) – Q8RN e nutrição ($p=0,042$), comportamento ($p=0,026$) – QEVF. Houve correlação entre qualidade de vida e sono, observando que há significância importante no pré-teste sobre os índices de família/amigos ($p=0,003$), comportamento ($p=0,000$) e introspecção ($p=0,000$). E, após a intervenção educativa, destaca-se uma melhora significativa a mais nos domínios, atividade ($p=0,013$) e nutrição ($p=0,010$).

Conclusão: Ao final do período de intervenção observou-se uma redução significativa do IMC dos participantes, melhora da alimentação e aumento da nutrição, contudo, o comportamento apresentou uma diminuição no seu índice, demonstrando que mesmo com todo trabalho realizado, não houve melhora sugerindo que mudança de comportamento negativo interferiu acerca da qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica.

Palavras-chave: Estudo de intervenção; Professores escolares; Qualidade do sono; Estilo de vida.

Abstract: This study aimed to evaluate the effects of an eight-month educational intervention on the sleep quality and lifestyle of basic education teachers. **Method:** This is a quasi-experimental intervention study, carried out from February to September 2021 through monthly online lectures with themes based on the NEW START lifestyle model as a way to promote, disseminate and sensitize participants to the implementation of healthy habits in the daily routine. The participants were Basic Education teachers who work in schools linked to the Municipal Education Department of Uberaba - MG. The instruments used before and after the intervention were the Pittsburgh Sleep Quality Index, the Eight Natural Remedies Questionnaire - Q8RN and the "Fantastic Lifestyle" Questionnaire - QEVF. For data analysis, descriptive statistics were adopted, with data expressed in absolute and percentage frequencies, mean and standard deviation. For pre and post intervention comparison tests, the Wilcoxon test was used. A significance level of $p < 0.05$ was considered. **Results:** Among the 75 participants, the average age was 45.16 years, most were female (96%), married/living with a partner (53.3%), with a postgraduate degree (73.3%) and income of one to three minimum wages (57.3%). A difference was observed in BMI ($p = 0.007$). Regarding lifestyle, the differences were in the domains food ($p = 0.0001$) – Q8RN and nutrition ($p = 0.042$), behavior ($p = 0.026$) – QEVF. There was a correlation between quality of life and sleep, noting that there is significant significance in the pre-test on the family/friends ($p = 0.003$), behavior ($p = 0.000$) and introspection ($p = 0.000$) indices. And, after the educational intervention, there was a significant improvement in the domains, activity ($p = 0.013$) and nutrition ($p = 0.010$).

Conclusion: At the end of the intervention period, there was a significant reduction in the BMI of the participants, improvement in food and increased nutrition, however, the behavior showed a decrease in its index, demonstrating that even with all the work done, there was no improvement suggesting what change in negative behavior interfered with the quality of sleep and the lifestyle of basic education teachers.

Keywords: Intervention studies; School teachers; Sleep quality; Lifestyle.

1. Introdução

Em âmbito nacional, cada vez mais, evidencia-se discussões acerca da saúde de professores, em especial, aqueles que ministram aulas na educação básica, visto que, a atuação na área da educação apresenta diversos desafios e responsabilidades que transcendem a sala de aula e resultam no adoecimento mental e físico desta categoria profissional (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

Os professores, na maioria das vezes, sofrem com a remuneração incompatível com as suas funções, jornadas duplas, falta de apoio, sobrecarga de trabalho, más condições de trabalho, assim como, fatores ambientais caracterizados pelo ruído interno, má ventilação local e iluminação inadequada das salas de aula (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020; SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018; OLIVEIRA, 2017).

Além do exposto, durante o período de pandemia ocasionado pela *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2) tais fatores se exacerbaram com a transição do ensino presencial para o remoto em que, os professores migraram das salas de aula para as salas das suas casas, fazendo com que mudanças fossem realizadas em caráter de urgência por meio de recursos tecnológicos antes não utilizados, contribuindo, ainda, para um estilo de vida sedentário (CIPRIANI; MOREIRA; CARIUS, 2021).

A suspensão das aulas presenciais e o período de transição para o ambiente virtual desencadearam nos professores da educação básica sentimentos negativos como, preocupação, ansiedade, medo, angústia, incerteza, esgotamento físico e mental, estresse, irritação, frustração, entre outros sentimentos que são capazes de causar implicações preocupantes na qualidade do sono e no estilo de vida dessa população (CIPRIANI; MOREIRA; CARIUS, 2021; BARROS et al., 2019).

A qualidade do sono é afetada pelo sedentarismo, má alimentação, estresse, tabagismo, consumo de álcool e principalmente, pela fadiga relacionada ao trabalho por apresentarem consequências negativas em vários âmbitos da vida sejam eles cognitivos, sociais, físicos e emocionais (BORGES; ALVES; GUIMARÃES, 2021; RÔAS; REIS, 2012).

A má qualidade do sono é responsável por causar doenças ou problemas clínicos como doenças crônicas não transmissíveis caracterizadas pela obesidade, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares representando um problema de saúde pública (RÔAS; REIS, 2012).

Diante das consequências negativas que interferem na qualidade do sono e no estilo de vida dos professores, intervenções educativas são necessárias para minimizá-las a fim de

proporcionar mudanças significativas na saúde dessa população e conseqüentemente, melhora na qualidade de vida (BORGES; ALVES; GUIMARÃES, 2021).

Apesar da relevância em realizar intervenções educativas, há ainda um número incipiente de estudos científicos que se proponham aplicá-las, como também, investigar o efeito destas sobre o estilo de vida e qualidade do sono de professores da educação básica com a intencionalidade de minimizar os fatores negativos que provocam a má qualidade do sono e um estilo de vida insalubre (GUIMARÃES et al., 2020). Assim, o presente estudo objetivou avaliar os efeitos de uma intervenção educativa na qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica.

2. Método

Trata-se de um estudo quase experimental de intervenção, realizado através de palestras *online* com temas baseados no modelo de estilo de vida New Start como forma de promover, disseminar e convencer a implementação de uma rotina de hábitos de vida saudáveis em professores da Educação Básica que atuam nas escolas vinculadas na Secretaria Municipal de Uberaba (MG), no período de fevereiro a setembro de 2021.

A amostra por conveniência foi composta por um total de 206 professores da educação básica, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, que apresentavam vínculo empregatício em escolas municipais da cidade de Uberaba – MG, por meio do curso intitulado “Cuidando de quem cuida” de responsabilidade da Secretaria Municipal de Educação de Uberaba – MG”. Excluíram-se os professores que realizaram o preenchimento incorreto do formulário ou que não realizaram o preenchimento do formulário pós-intervenção.

Para a realização da coleta de dados, foram adotadas perguntas elaboradas pelos autores e instrumentos validados, a saber: (1) instrumento de avaliação dos dados sociodemográficos e econômicos, saúde em geral, (2) Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN), (3) Índice de qualidade de sono de Pittsburgh e (4) Questionário "Estilo de Vida Fantástico".

Para avaliação dos aspectos sociodemográficos, foram elaboradas perguntas que abrangeram os seguintes itens: idade (anos), estado civil (solteiro, casado, viúvo, divorciado, união estável), que para análise foram classificados em duas categorias (solteiro/viúvo/divorciado e casado/união estável); renda mensal (1 salário mínimo, mais de 1 a 3 salários mínimos, mais de 3 a 5 salários mínimos, mais de 5 salários mínimos); gênero (feminino, masculino, outros); escolaridade (Ensino superior incompleto, Ensino superior,

Pós-graduação *latu sensu* /especialização, residência ou aprimoramento, Pós-graduação *stricto sensu* /mestrado ou doutorado, outro), que para análise foram classificados em duas categorias (ensino superior incompleto/completo/magistério e pós graduação *latu sensu/stricto sensu*), cargo que realiza no trabalho e tempo de atuação na área da educação (ANEXO 1).

O Questionário 8 Remnédios Naturais (Q8RN) avalia oito domínios de adesão a hábitos saudáveis: nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus. Foi validado em 2018 – versão adulta e é composto por 22 questões (IBGE, 2015). O escore total do Q8RN é a somatório dos pontos atribuídos a cada item pontuando de zero a quatro, totalizando no máximo 88 pontos, sendo distribuído na classificação: insuficiente (00 – 25), regular (26 – 44), bom (45 – 58), muito bom (59 – 73) e excelente (74 – 88) (ABDALA et al., 2018) (ANEXO 2).

O Índice de qualidade de sono de Pittsburgh avalia a qualidade do sono do indivíduo no último mês, com 19 questões auto administradas e cinco questões referentes ao companheiro de quarto (somente para informações clínicas), caso tenha. As questões são agrupadas em sete componentes (qualidade subjetiva do sono, latência para o sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os transtornos do sono, o uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna) com pesos distribuídos numa escala de 0 a 3. As pontuações destes componentes são somadas e, portanto, o escore final varia de 0 a 21 pontos, onde quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono. Escores abaixo de cinco indicam grandes dificuldades em pelo menos dois componentes ou dificuldades moderadas em mais de três componentes (COLE et al., 2006) (ANEXO 3).

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” é auto administrado e apresenta a finalidade de conhecer e medir o estilo de vida dos indivíduos. Esse questionário é composto por 25 questões divididas em nove domínios caracterizados por: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões apresentam-se em uma escala *Likert* em que, 23 delas possuem cinco alternativas e as demais são dicotômicas. As alternativas de resposta estão expostas em colunas, no qual a alternativa da esquerda apresenta o menor valor ou a menor relação com um estilo de vida saudável. Cada coluna possui uma pontuação sendo: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. Ainda, as questões que apresentam duas alternativas pontuam como zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. A somatória dos pontos é classificada em “Excelente” (85 a 100

pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos). Espera-se que os indivíduos atinjam a classificação “Boa”, pois, quanto menor o escore, maior é a necessidade de mudança (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008) (ANEXO 4).

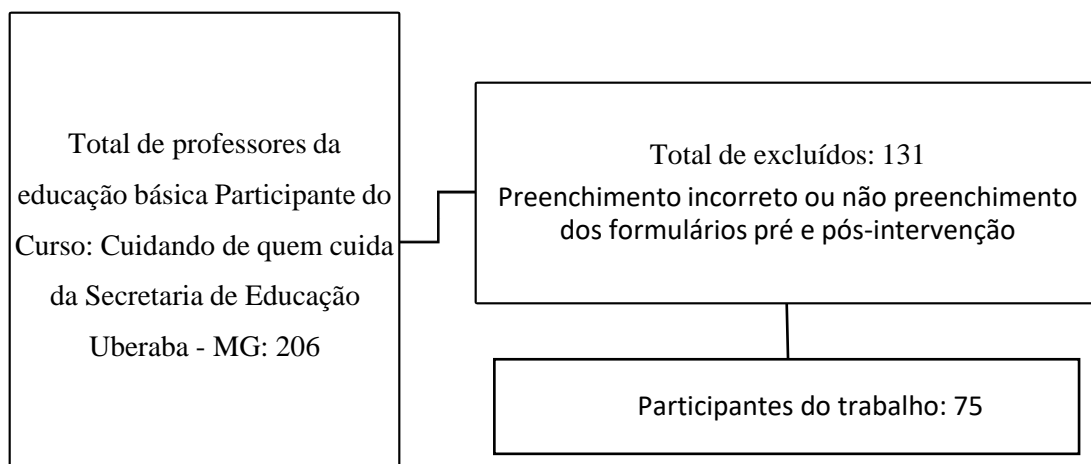
A intervenção educativa aconteceu no período de fevereiro a setembro de 2021, por meio de encontros *online*. Em cada mês era apresentado uma palestra trazendo os pilares de saúde seguindo o modelo NEW START: *Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest e Trust*. Cada palestra teve duração de 50 minutos.

O questionário foi aplicado antes e ao final da intervenção. Os critérios de exclusão envolveram o preenchimento incorreto ou não preenchimento dos formulários pré e pós-intervenção. No primeiro formulário responderam um total de 206 professores. Desses, 131 foram excluídos por não responderem o formulário pós-intervenção. Ao final, foram incluídos na pesquisa, 75 professores da educação básica. Conforme apresentado na figura 1.

O termo de consentimento livre e esclarecido ficou disponível na primeira página do formulário para aceite ou recusa de cada participante. O questionário de avaliação pré-intervenção foi aplicado logo após a palestra inicial onde informações sobre a pesquisa foram apresentadas.

Figura 1 – Fluxograma dos participantes do estudo. Uberaba – MG, Brasil, 2021.

Fonte: Do autor, 2021



As análises estatísticas foram geradas através do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 27.0. A análise descritiva utilizou os valores de média e desvio

padrão, assim como frequência e porcentagem. A distribuição da amostra foi avaliada por meio do Teste de Kolmogorov Smirnov. Para a comparação das médias foi utilizado o Teste de Classificações Assinadas de Wilcoxon, considerando o nível de significância de $p < 0,05$.

Salienta-se que, o presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, parecer n. 2.624.996/2018.

3. Resultados

De acordo com a tabela 1 que representa os dados sociodemográficos, econômicos e da saúde dos 75 professores, a média de idade foi de 45,16(DP=7,77), a maioria era do sexo feminino (96%), casados (as) (53,3%), a renda mensal prevalente foi de até 3 salários mínimos (57,3%), professores com pós graduação (73,3%) se destacaram, e os que trabalham em uma escola foi de (98,7%).

Tabela 1- Dados Sociodemográficos e ocupacionais. Uberaba – MG, Brasil, 2021.

	Variáveis	Frequência	%
Gênero	Feminino	72	96,0%
	Masculino	3	4,0%
Estado civil	solteiro, viúvo, divorciado	35	46,7%
	casado, união estável	40	53,3%
Renda mensal	até 3 salários-mínimos	43	57,3%
	de 3 a mais de 5 salários-mínimos	32	42,7%
Escolaridade	ensino superior incompleto, completo, magistério	20	26,7%
	pós graduação <i>latu sensu</i> , <i>stricto sensu</i>	55	73,3%
Escola	1 escola	74	98,7%
	2 ou mais escolas	1	1,3%

Os resultados indicam diminuição do IMC - pós intervenção ($p=0,007$). Em relação ao estilo de vida, foi observada diferença significativa no domínio alimentação ($p=0,0001$) do

Q8RN. No Questionário de estilo de vida Fantástico, houve uma tendência a diminuir os resultados na maioria dos domínios, porém não sendo significativo. A pontuação do domínio nutrição aumentou ($p=0,042$), e a pontuação do domínio comportamento ($p=0,026$), diminuiu, demonstrando que houve uma piora significativa no comportamento.

Tabela 2- Saúde geral, sono e estilo de vida antes e após intervenção. Uberaba – MG, Brasil, 2021.

		Media/ DP	Média/ DP	p-valor
		Pré Intervenção	Pós Intervenção	
Saúde Geral	IMC	27,58(4,55)	27,08(4,28)	0,007*
	Doenças	2,44 (2,04)	2,21 (2,23)	0,150
	Medicamentos	1,48 (0,50)	1,64 (0,48)	0,460
Sono		7,64(4,52)	7,06(4,54)	0,339
Q8RN	Sol	5,14(1,59)	5,01(1,24)	0,650
	Alimentação	4,46(2,06)	5,30(1,97)	0,0001*
	Descanso	4,08(2,19)	4,25(2,08)	0,752
	Ar	4,69(1,47)	4,60(1,43)	0,577
	Exercício	5,02(3,84)	5,18(3,62)	0,815
	Confiança	12,33(2,50)	12,76(2,25)	0,338
	Temperança	6,60(0,61)	6,65(0,64)	0,600
	Água	4,33(1,72)	4,70(1,82)	0,253
QEVF	Família/amigos	5,82(1,71)	5,37(1,94)	0,096
	Atividade	2,54(2,31)	2,06(2,08)	0,210
	Nutrição	9,04(3,32)	10,12(2,69)	0,042*
	Cigarro/drogas	14,16(1,54)	14,00(1,57)	0,517
	Álcool	11,21(1,51)	11,08(1,46)	0,274
	Sono	7,64 (4,52)	7,06 (4,54)	0,277
	Comportamento	4,08(1,49)	3,41(2,00)	0,026*
	Introspecção	6,46(1,59)	6,00(1,70)	0,099

*Teste Wilcoxon $p<0,05$

Na tabela 3, pode ser observado correlação do Estilo de Vida e sono, com os domínios Família/ amigos, Comportamento e Introspecção no pré e pós intervenção. No pós-intervenção nos domínios atividades e nutrição.

Tabela 3- Correlação entre Sono e Estilo de Vida antes e após intervenção. Uberaba – MG, Brasil, 2021.

Pré	Sono	Pós	Sono
Família/amigos	r=0,341* p=0,003	Família/amigos	r=0,28* p=0,014
Atividades	r=0,182 p=0,11	Atividades	r=0,285* p=0,013
Nutrição	r=0,070 p=0,55	Nutrição	r=0,295* p=0,010
Cigarros / drogas	r=0,152 p=0,19	Cigarros / drogas	r=0,053 p=0,64
Álcool	R=0,096 p=0,41	Álcool	r=0,132 p=0,26
Comportamento	r=-0,415* p=0,000	Comportamento	r=-0,441* p=0,000
Introspecção	r=-0,410* p=0,000	Introspecção	r=-0,437* p=0,000

*Correlação Spearman'sp p<0,05

4. Discussão

A má qualidade e a duração insuficiente do sono dos professores da educação básica afetam negativamente a saúde e o funcionamento diurno devido a uma sonolência excessiva, que ocasiona maior risco de reduzir a produtividade em sala de aula. A má qualidade do sono favorece o comprometimento do estilo de vida, portanto, é essencial que ações de promoção da saúde sejam realizadas garantindo que os professores tenham a oportunidade de ter um sono e estilo de vida saudável por meio de intervenções assertivas que os auxiliem (WAHLSTROM et al., 2022).

Assim, o presente estudo teve como objetivo testar os efeitos de uma intervenção educativa na qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica na intenção de contribuir com as problemáticas inerentes ao sono e ao estilo de vida desta população.

A amostra é composta por professoras, casadas, com uma média de idade igual a 45,16 anos, renda mensal de até três salários mínimos, com pós graduação e que trabalham em apenas uma escola o que, corrobora com um estudo de coorte realizado com professores que destacou uma prevalência de mulheres com idade média de 47,8 anos (CIQUINATO et al., 2021).

Tais dados assemelham-se a uma pesquisa transversal realizada com professores do ensino fundamental de uma escola pública localizada na Etiópia em que, identificou um predomínio de mulheres, casadas, com uma média de idade igual a 40 anos, diagnosticadas com excesso de peso, que apresentavam uma fonte extra de renda e que não possuíam pós-graduação (KEBEDE et al., 2019).

Pesquisa qualitativa realizada em um município do interior de Minas Gerais com professores do ensino infantil e fundamental justifica a prevalência de professores do sexo feminino, ao evidenciar estereótipos que destacam o fato das mulheres tenderem a ter mais docilidade e terem um instinto protetor, além de serem mais pacientes e delicadas, portanto, é natural que estejam mais preparadas para o magistério (SOUZA; GIROTTO, 2019).

Estudos realizados em âmbito internacional revelaram que mulheres são mais propensas a relatar problemas do sono quando comparado aos homens em decorrência da realização de tarefas domésticas que ocasionam a sobrecarga, estresse e atraso na hora de dormir (RAYE et al., 2015; ZAILINAWATI et al., 2008).

Após a intervenção observou-se que houve uma tendência a mudanças acerca da qualidade do sono, detectou-se uma diminuição do IMC no pós-intervenção, assim como, em relação ao estilo de vida, foi evidenciado uma diferença significativa no domínio alimentação do Q8RN. Além disso, observou-se que a nutrição foi o único domínio que apresentou aumento, ou seja, obteve uma melhora do padrão nutricional e o domínio comportamento, apresentando diminuição demonstrou que mesmo havendo uma intervenção educativa, o seu valor demonstrou uma piora comportamental.

Estudo quase-experimental desenvolvido com 40 professores brasileiros identificou que, após a intervenção os participantes aumentaram o conhecimento sobre o sono e com isso tiveram uma redução do consumo de café próximo ao horário de dormir e conseqüentemente, obtiveram uma melhora na qualidade do sono (SOUZA et al., 2016), o que pode justificar a tendência a melhora na qualidade do sono identificada no presente estudo, justificando as mudanças no estilo de vida caracterizadas pela alimentação, padrão nutricional e comportamento.

Tais dados são demonstrados por uma pesquisa realizada na Suécia com professores, ao complementar que aqueles que possuem conhecimento tendem a ter melhor percepção da qualidade do sono e do estilo de vida o que implica na adesão a medidas que auxiliem na melhora das problemáticas relacionadas ao sono e ao estilo de vida (SCHAD; JOHNSON, 2019).

Ensaio clínico randomizado conduzido no Canadá e nos Estados Unidos, com a intencionalidade de melhorar o bem-estar e a qualidade do sono de professores do ensino fundamental e médio por meio da aplicação de técnicas de *Mindfulness* evidenciou que, os professores relataram mau humor menos frequente no trabalho e em casa, maior satisfação no trabalho e em casa, sono de melhor qualidade e diminuição dos sintomas de insônia e sonolência diurna após o conhecimento e desenvolvimento da técnica (CRAIN et al., 2017).

Estudo de intervenção realizado em Santa Catarina com servidores públicos, demonstrou que uma palestra educativa acerca da promoção do estilo de vida saudável foi capaz de diminuir o tempo gasto em comportamento sedentário e aumentar a atividade física de intensidade moderada/vigorosa, elevar o consumo de alimentos saudáveis, reduzir as medidas antropométricas e melhorar a percepção da qualidade de vida positiva dos participantes (SOUZA et al., 2020) o que, evidencia a potencialidade de utilizar palestras em intervenções.

No que concerne a correlação do sono com as variáveis do QEVF, detectou-se que quanto melhor a relação do professor com os seus familiares e amigos, assim como, quanto melhor suas atividades e nutrição melhor será a qualidade do sono. Especificamente, acerca da realização de atividades físicas, uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos evidencia que, professores que são envolvidos em atividades físicas são mais propensos a ter um sono de boa qualidade (FONTANA et al., 2022).

Estudo epidemiológico de corte transversal, realizado com docentes da Bahia destacou uma relação associação entre qualidade do sono e atividades em que, tempo irregular e/ou insuficiente para a prática de atividades de lazer implica em uma qualidade do sono ruim (FREITAS et al., 2021).

Pesquisa retrata que a nutrição, atividade e a qualidade do sono estão diretamente ligadas, visto que, a privação de sono ocasiona a diminuição da secreção da leptina e do hormônio tireoestimulante, assim como, estimula o aumento dos níveis de grelina, diminuição da tolerância à glicose que implica em aumento do apetite por alimentos não saudáveis e conseqüentemente, redução da atividade física (FUSCO et al., 2020).

Acerca das relações sociais entre o professor e seus familiares e amigos pesquisas internacionais corroboram com o presente estudo ao apontarem que quanto maior o apoio social prestado por amigos, família e cônjuge maior será a qualidade do sono (KOTTWITZ et al., 2018; CHUNG, 2017; PALMER et al., 2017).

Em relação ao comportamento e introspecção, o presente estudo observou que estar com pressa, apresentar sentimentos de raiva e hostilidade e ainda, sentir-se tenso e desapontado fez com que os professores tivessem uma qualidade do sono ruim. Estudo transversal realizado na Malásia, revelou que sentimento negativos que podem afetar a saúde mental e física o que implica em uma má qualidade do sono e conseqüentemente, uma qualidade de vida ruim (MUSA; MOY; WONG, 2018).

Identificou-se como limitação, *a priori*, o fato desse estudo ter sido realizado em um único centro, o que não permite generalizações, assim como, o número de perdas amostrais. Além disso, a escassez de estudos experimentais que tenham testado a efetividade de intervenções educativas para professores da educação básica, também pode ser considerada como limitação, visto que, essa escassez dificulta a comparação e discussão dos resultados.

5. Conclusão

A maioria dos professores do estudo são sexo feminino, jovens adultas, casadas, com renda mensal de até três salários mínimos, com pós-graduação e com um único vínculo empregatício. Evidenciou-se que a intervenção educativa foi capaz de diminuir o IMC, melhorar a alimentação e aumentar a nutrição, Concomitantemente, houve uma piora significativa do comportamento, nos mostrando que mesmo com toda a intervenção educativa realizada, a piora comportamental predominou, sugerindo a interferência na qualidade de vida e sono dos professores da educação básica. Ainda, destaca-se que, quanto melhor a relação do professor com os seus familiares e amigos, assim como, quanto melhor suas atividades e nutrição, melhor será a qualidade do sono. Além disso, um comportamento negativo, assim como, a presença de introspecção está relacionada com a má qualidade do sono dos professores.

Este estudo contribui para a pesquisa, ensino e assistência em saúde por elucidar os efeitos de uma intervenção educativa na qualidade do sono e no estilo de vida de professores da educação básica e principalmente, por proporcionar um aumento do conhecimento dos participantes e conseqüentemente, melhora dos hábitos do sono e estilo de vida.

Sugere-se a realização de novos estudos que testem a efetividade de intervenções nesse contexto em outros centros.

Referências

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>.

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>

Oliveira ME. História, memórias e cenário atual da intensificação do trabalho docente na educação básica paulista: apontamentos de pesquisa. *História*. 2017;36.

Cipriani FM, Moreira AFB, Caius AC. Atuação docente na educação básica em tempos de pandemia. *Educ. Real*. 2021;46(2). doi: <https://doi.org/10.1590/2175-6236105199>.

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>

Borges MA, Alves DAG, Guimarães LHCT. Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Rev Neurocienc*, 2021;29:1-16.

Abdala GA, Meira MDD, Isayama RN, Rodrigo GT, Watayars RS, Tertuliano IW. Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto. *Life Style Journal*. 2018;5(2):109-34.

Añez CRR, Reis RS, Petroski EL. Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens. *Arq Bras Cardiol*, 2008;91(2):102-9.

Rôas YAS, Reis EJB. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. *Revista Digital*. 2012;17(168).

Guimarães JRS, Folle A, Nascimento RK. Qualidade de vida de professores: análise da produção científica. *Motrivivência*. 2020;32(61):01-21. doi: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e62063>.

Cole JC, Motivala SJ, Buysse DJ, Oxman MN, Levin MJ, Irwin MR. Validation of a 3-Factor Scoring Model for the Pittsburgh Sleep Quality Index in Older Adults. *Sleep*. 2006;29(1):112-16.

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>

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>

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>.

Souza ST, Giroto KMR. Feminização do magistério e os impactos na vida de professores nos ensinos infantil e fundamental (Pontal Mineiro). *RPD*. 2019;19(41):01-20. doi: <http://dx.doi.org/10.31496/rpd.v19i41.1291>

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>

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>

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

Souza PV, Tomicki C, Konrad LM, Sandreshi PF, Ribeiro CG, Maciel EC, et al. Effectiveness of an intervention in promoting the lifestyle of public servants. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25:e0135. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0135>

Freitas AMC, Araújo TM, Pinho OS, 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>

Fusco SFB, Amancio SCP, Pancieri AP, Alves MVMFF, Spiri WC, Braga EM. Ansiedad, calidad del sueño y compulsión por comer en adultos con sobrepeso u obesidade. 2020;54. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>

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>

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>.

Chung J. Suporte social, tensão social, qualidade do sono e características actigráficas do sono: evidências de uma pesquisa nacional com adultos nos EUA. *Saúde do Sono*. 2017;3:22–7.

Palmer KT, D'Angelo S, Harris EC, Linaker C, Sayer AA, Gale CR, et al. Perturbação do sono e o trabalhador idoso: descobertas do Health and Employment depois do estudo Cinquenta. *Scand J Work Environ Health*. 2017;43:136-45.

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>

Rahe C, Czira ME, Teismann H, Berger K. Associações entre má qualidade do sono e diferentes medidas de obesidade. *Sleep Med*. 2015;16:1225-8.

Zailinawati A, Ariff K, Nurjahan M, Teng C. Epidemiologia da insônia em adultos da Malásia: uma pesquisa baseada na comunidade em 4 áreas urbanas. *Asia Pac J Public Health*. 2008;20:224-33.

**ANEXO 1 – FORMULÁRIO *ONLINE* USADO PARA COLETA DE DADOS
(FORMATAÇÃO/ GOOGLE FORMS)**

**ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE EDUCADORES DURANTE O ISOLAMENTO/
DISTANCIAMENTO SOCIAL.**

O objetivo desta pesquisa é avaliar o estilo de vida e a saúde dos educadores durante o isolamento/distanciamento social antes e após oito meses de intervenção.

Esse formulário deverá ser preenchido pelos professores que preencheram esse formulário no início do ano.

Formulário aberto para resposta até o dia 10/12/2021

Programa de Pós Graduação em Fisioterapia UFTM/UFU

Rua Vigário Carlos, 100 - Sala 320 - Bloco B

Bairro Nossa Senhora da Abadia - Uberaba, MG

Pesquisadora responsável: Profa. Dra. Lislei Jorge Patrizzi Martins (34)99220-4488

*Obrigatório

Endereço de e-mail *

Nome *

Dados Sociodemográficos/ Econômico/ Saúde.

- 1) Qual é a sua idade?

- 2) Qual é o seu Estado Civil?
 - Solteiro
 - Casado
 - Viuvo
 - Divorciado
 - União Estável

Separado/Desquitado

3) Qual é a sua renda mensal?

Até 1 salário mínimo

Acima de 1 até 3 salários mínimos

Acima de 3 até 5 salários mínimos

Mais de 5 salários mínimos

4) Qual é o seu Gênero?

Feminino

Masculino

Outros

5) Qual é o seu peso (Kg)?

6) Qual é a sua altura (metros/ ex.: 1.65)?

7) Qual é a sua escolaridade?

Ensino superior incompleto

Ensino superior

Pós-graduação *latu sensu* (especialização, residência ou aprimoramento)

Pós-graduação *stricto sensu* (mestrado ou doutorado)

8) Qual cidade e estado que você mora?

9) Qual escola você trabalha? (se atuar em duas ou mais escolas diferentes, por favor, informar o nome de todas).

10) A escola que você trabalha é:

Estadual

Municipal

Federal

Privada

11) Qual cargo você realiza em seu trabalho?

Administrador Escolar

Assistente Administrativo
Auxiliar de Sala (Monitor)
Bibliotecário
Professor Auxiliar de todas as Áreas
Professor Auxiliar de Educação Especial
Professor de Apoio Pedagógico
Professor de Educação Infantil
Professor de Ensino Fundamental I
Professor de Ensino Fundamental II
Professor de Ensino Médio
Professor de Educação Especial
Professor de Educação Física
Professor de Interprete Educacional
Orientador Educacional
Supervisor Escolar
Coordenador Pedagógico
Diretor de Unidade Educativa
Outros

12) Tempo que atua na área de Educação.

De 6 meses a 3 anos
Acima de 3 anos até 5 anos
Acima de 5 anos até 10 anos
Acima de 10 anos até 20 anos
Mais de 20 anos

ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO Q8RN

Avaliação do estilo de vida de adultos

Orientações: Marque um X a opção que mais se aproxima da sua prática nos últimos três meses

DOMÍNIOS	ITENS	QUESTÕES	ESCALA DE RESPOSTAS				
NUTRIÇÃO	1	Com que frequência você inclui, nas principais refeições do dia: feijões, cereais integrais, castanhas, frutas, legumes e verduras?	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	2	Como você se classifica no que se refere ao tipo de alimento que você mais consome? * Escolha	Vegetariano estrito: Consome leite, queijo, ovos, peixe ou carne no máximo 1 vez por	Ovolactovegetariano: Come laticínios e ovos mais que 1 vez por mês e peixes e carnes menos	Pescovegetariano: Come carne, frango e outras aves menos de 1 vez por mês, e come	Semi-vegetariano: Come carne de tipos variados no máximo 1 vez por semana	Não vegetariano: Come carne de tipos variados mais de 1 vez por semana

		a opção mais adequada a seu caso.	mês ou menos	que 1 vez por mês	peixe mais de 1 vez por mês		
	3	Quantos dos itens a seguir você consome uma ou mais vezes por semana? (salgadinhos, bolachas, frituras, refrigerantes e doces de maneira geral)	Nenhum	Um item	Dois itens	Três itens	Quatro a cinco itens
EXERCÍCIOS	4	Você pratica atividades de lazer, tais como caminhar, pedalar, jogar bola, esportes radicais ou outros hobbies e	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Quase nunca	Nunca

		atividades prazerosas ?					
	5	Quantas vezes por semana, você pratica exercício físico intenso (que faz suar e aumentar os batimentos cardíacos, como caminhada longa, corrida, bicicleta, etc)?	5 vezes ou mais por semana	3 a 4 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	Menos de 1 vez por semana	Nunca
	6	Quantos minutos você gasta “em média” quando faz exercícios intensos até suar?	31 a 60 minutos	21 a 30 minutos	11 a 20 minutos	5 até 10 minutos	Nenhum, não faço
Água	7	Quantos	8 ou	7 copos	4 a 6	1 a 3	Nenhum

		copos (250 ml) de água você bebe diariamente?	mais		copos	copos	
	8	Você utiliza a água como remédio para tratamentos caseiros quando necessário? (Por exemplo, compressas quentes e frias, aplicação de gelo, inalação, escaldar pés e banhos em geral).	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Quase nunca	Nunca
Sol	9	Com que frequência você se expõe ao sol pelo menos 15	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Quase nunca	Nunca

		a 20 minutos por dia?					
	10	Em sua casa, as janelas e persianas são abertas diariamente e para que entrem sol e a luz natural?	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Quase nunca	Nunca
Temperança	11	Você ingere bebida alcóolica (cerveja, vinho, licor, aguardente, pinga ou qualquer outra)?	Não	Sim			
	12	Você fuma cigarro, charuto, cachimbo ou usa fumo de rolo?	Não	Sim			
	13	Você fez uso de	Não	Sim			

		alguma droga, tipo maconha, crack, cocaína, etc (nos últimos três meses)?					
	14	Você ingere bebidas que contém cafeína? (café, chá preto, chá verde, chá mate, chá branco ou refrigerantes)	Não	Sim			
Ar puro	15	Considerando os lugares onde passa a maior parte do tempo, como você classifica a qualidade do ar que	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Regular	Ruim	Muito ruim

		respira?					
	16	Você faz respiração profunda ao ar livre ou quando precisa controlar a tensão e a ansiedade?	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca
DESCANSO	17	Você dorme de 7 a 8 horas por noite e acorda descansado(a) e com boa disposição na maioria das vezes?	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca
	18	Você costuma dormir cedo? (por volta das 22h ou antes desse horário).	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca
CONFIANÇA	19	Você confia em Deus? (em	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca

		um Ser Superior ou algo sagrado)					
20	Sua confiança em Deus (Ser Superior ou algo sagrado) influencia positivamente sua maneira de viver?	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Raramente	Nunca	
21	Com que frequência você participa de reuniões religiosas ou espirituais ?	Mais de 1 vez por semana	Uma vez por semana	Duas a três vezes por mês	Algumas vezes por ano	Raramente ou nunca	
22	Você pratica atividades religiosas ou espirituais em sua	Mais de uma vez ao dia	1 vez ao dia	Duas ou mais vezes por semana	Poucas vezes por mês	Raramente ou nunca	

		vida particular? (meditar, rezar ou orar, ler a Bíblia ou livros religiosos, fazer caridade, etc.).					
--	--	--	--	--	--	--	--

* Classificação do padrão alimentar/dietético adaptado com base em Orlich et al. (2014). Fonte: Abdala GA, Meira MDD, Rodrigo GT, WaTaya RS, Tertuliano IW. Validação do Questionário “Oito Remédios Naturais”- Q8RN – Versão adulto. *Jornal de estilo de vida*. 2018;5(2):109-34.

O escore total do “Q8RN” é o somatório dos pontos atribuídos a cada item, ou seja, cada questão pontua de zero a quatro em ordem crescente, totalizando no máximo 88 pontos se respondidos todas as 22 questões.

Classificação do Estilo de Vida com base nos “Oito Remédios Naturais:

00 - 25 – insuficiente; 26 - 44 – normal; 45 - 58 – bom; 59 - 73 – muito bom

74 - 88 – excelente

ANEXO 3 – ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH (PSQI- BR)

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar:

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? Número de minutos:

3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? Hora usual de levantar?

4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama) Horas de sono por noite:

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você:

A) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

B) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

C) Precisou levantar para ir ao banheiro

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

D) Não conseguiu respirar confortavelmente

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

E) Tossiu ou roncou forte

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

F) Sentiu muito frio

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

Sentiu muito calor

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

G) Teve sonhos ruins

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

H) Teve dor

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

I) Outras razões, por favor, descreva:

- 1 = nenhuma no último mês
- 2 = menos de uma vez por semana
- 3 = uma ou duas vezes por semana
- 4 = três ou mais vezes na semana

6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:

Muito boa Boa Ruim Muito ruim

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar.

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos).

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)? Nenhuma dificuldade Um problema leve Um problema razoável Um grande problema

10. Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?

A) Não

B) Parceiro ou colega, mas em outro quarto.

C) Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama.

D) Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto pergunte a ele com que frequência, no último mês você apresentou:

E) Ronco forte

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

F) Longas paradas de respiração enquanto dormia

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

D) episódios de desorientação ou confusão durante o sono

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

E) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme, por favor, descreva:_____.

1 = nenhuma no último mês

2 = menos de uma vez por semana

3 = uma ou duas vezes por semana

4 = três ou mais vezes na semana

ANEXO 4 – QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO

Instruções: Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.

- Questionário de estilo de vida Fantástico.

Família e amigos	Terho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Dou e recebo afeto.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8 kg	8 kg	6 kg	4 kg	2 kg
Cigarro e drogas	Fumo cigarros.	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos cinco anos
	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas").	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Alcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Dirijo após beber.	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Uso cinto de segurança.	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Tipo de comportamento	Pratico sexo seguro (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
	Aparento estar com pressa.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Instropecção	Sinto-me com raiva e hostil.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Penso de forma positiva e otimista.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Sinto-me triste e deprimido.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre