






## Qualidade do sono e *burnout* em docentes do ensino superior

### Sleep quality and burnout in higher education teachers

#### Como citar este artigo:

Barbosa IEB, Mallagoli ISS, Okuno MFP, Fonseca CD, Belasco AGS. Sleep quality and burnout in higher education teachers. Rev Rene. 2023;24:e85136. DOI: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20232485136>

-  Italo Everton Bezerra Barbosa<sup>1</sup>
-  Isabela Saura Sartoreto Mallagoli<sup>1</sup>
-  Meiry Fernanda Pinto Okuno<sup>1</sup>
-  Cassiane Dezoti da Fonseca<sup>1</sup>
-  Angélica Gonçalves Silva Belasco<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de São Paulo.  
São Paulo, SP, Brasil.

#### Autor correspondente:

Italo Everton Bezerra Barbosa  
Rua Guarajá, 397 – Ap 01, Vila Mazzei  
Tucuruvi, CEP: 02310-010. São Paulo, SP, Brasil.  
E-mail: italoeverton1998@gmail.com

**Conflito de interesse:** os autores declararam que não há conflito de interesse.

EDITOR CHEFE: Viviane Martins da Silva

EDITOR ASSOCIADO: Manuela de Mendonça F. Coelho

#### RESUMO

**Objetivo:** avaliar a associação da qualidade do sono e presença da síndrome de *burnout* com o perfil epidemiológico de docentes do ensino superior. **Métodos:** estudo observacional, analítico, do tipo transversal, realizado com 140 docentes, por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e *Maslach Burnout Inventory*. **Resultados:** na amostra, a maioria era do sexo feminino (54,3%), com idades entre 26 e 40 anos (58,6%). Houve predomínio de docentes com título de especialista (48,6%), com faixa salarial de até R\$ 5.000,00 (85,7%), com dois ou mais vínculos empregatícios (52,1%). Constatou-se que docentes que recebiam mais de R\$ 5.000,00 ( $p=0,003$ ), com dois ou mais empregos, classificaram a eficiência habitual do sono como ruim/muito ruim ( $p=0,027$ ). Todavia, aqueles com qualidade subjetiva do sono boa apresentaram menores escores nos domínios Exaustão emocional ( $p=0,005$ ) e Despersonalização em relação à referida síndrome ( $p=0,023$ ). **Conclusão:** diversos fatores colaboram para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono na classe docente, tornando-a mais suscetível à manifestação do *burnout*. **Contribuições para a prática:** os resultados podem subsidiar medidas preventivas para a saúde dos docentes e manutenção da qualidade de suas atividades laborais, visando diminuir o efeito-mediação das variáveis que favorecem o esgotamento psicológico.

**Descritores:** Docentes; Qualidade do Sono; Saúde Ocupacional; Esgotamento Psicológico; Universidades.

#### ABSTRACT

**Objective:** to evaluate the association of sleep quality and the presence of burnout syndrome with the epidemiological profile of higher education teachers. **Methods:** an observational, analytical, cross-sectional study of 140 teachers, using the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Maslach Burnout Inventory. **Results:** in the sample, the majority was female (54.3%), aged between 26 and 40 years (58.6%). There was a predominance of teachers with a specialist title (48.6%), with a salary range of up to R\$ 5,000.00 (85.7%), with two or more employment relationships (52.1%). It was found that teachers who received more than R\$ 5,000.00 ( $p=0.003$ ), with two or more jobs, classified the usual sleep efficiency as poor/feeble ( $p=0.027$ ). However, those with good subjective sleep quality had lower scores in the Emotional exhaustion ( $p=0.005$ ) and Depersonalization domains in relation to the syndrome ( $p=0.023$ ). **Conclusion:** several factors contribute to the development of sleep-related disorders in teachers, making them more susceptible to the manifestation of burnout. **Contributions to practice:** the results can support preventive measures for the health of teachers and maintain the quality of their work activities, aiming to reduce the mediation effect of the variables that favor psychological exhaustion.

**Descriptors:** Faculty; Sleep Quality; Occupational Health; Burnout, Psychological; Universities.

## Introdução

O sono é um fenômeno fisiológico cíclico essencial para a sobrevivência humana<sup>(1)</sup>. Alterações na qualidade, quantidade e conformidades são extremamente prejudiciais à saúde, provocando no organismo diversas respostas capazes de alterar o funcionamento físico, cognitivo, ocupacional e social do indivíduo, colaborando para o aumento do nível de estresse, cansaço e outros problemas que comprometem a qualidade de vida<sup>(2)</sup>. Além dessas consequências, distúrbios relacionados ao sono ocorrem com grande frequência na atualidade, comprometendo a reparação do metabolismo energético cerebral<sup>(3)</sup>.

Variáveis sociodemográficas e laborais agravam respostas estressoras, comprometendo o sono em decorrência das experiências negativas vivenciadas no setor de trabalho<sup>(4)</sup>. O equilíbrio entre o sono e as atividades laborais diárias torna-se essencial para o funcionamento pleno da saúde mental, uma vez que a ausência do sono prejudica padrões de reconhecimento e tomadas de decisões, podendo resultar em prejuízos à saúde física e mental<sup>(5)</sup>.

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho como uma das mais estressantes, apresentando forte incidência de elementos que favorecem alterações no padrão do sono. Esse processo expõe um fenômeno multiprofissional e complexo que interage com aspectos individuais e o ambiente de trabalho, não somente na sala de aula ou no contexto institucional, mas também em todos os fatores envolvidos, incluindo os políticos, educacionais e sócio-históricos<sup>(6)</sup>.

Cada vez mais estão presentes diversos fatores que propiciam o aparecimento dos estressores psicossociais nos docentes, tais como a escassez de recursos de materiais, baixos salários, salas superlotadas, excesso da carga-horária, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional, tensão na relação com os alunos, realização de atividades administrativas, entre outras<sup>(7)</sup>. Essas condições desencadeiam alterações no sono e favorecem o apare-

cimento de síndromes psicológicas, como a síndrome de *burnout*<sup>(8)</sup>.

A síndrome de *burnout* é provocada por estressores interpessoais crônicos decorrentes do trabalho, ocorrendo com maior incidência em trabalhadores que têm contato direto com outras pessoas. A palavra *burnout* foi descrita pela primeira vez em 1974, nos Estados Unidos, pelo psicanalista Freudenberger, ao observar a diminuição do prazer que seu trabalho proporcionava, considerando a atividade laboral como um agente causador de estresse contínuo<sup>(9)</sup>. A referida síndrome é um quadro sintomatológico caracterizado por três dimensões interdependentes. A exaustão emocional corresponde ao esgotamento físico e mental desenvolvido pela sobrecarga, concebida pelo setor de trabalho; a despersonalização refere-se à instabilidade emocional com os alunos e colegas de trabalho, relacionando-se de maneira fria e impessoal; e por fim a realização pessoal, que, quando baixa, implica autoavaliação negativa e sentimentos de incompetência dentro do setor de trabalho<sup>(10)</sup>.

Em estudo com 423 docentes de educação superior, identificou-se que a prevalência da qualidade do sono ruim foi de 61,3%. Apresentaram-se estatisticamente associadas com a qualidade do sono ruim, as seguintes variáveis: vínculos empregatícios e tempo irregular e/ou insuficiente para a prática de atividades de lazer<sup>(11)</sup>.

Critérios indicativos da síndrome de *burnout* foram observados em 41,6% de 356 docentes do ensino superior de instituições públicas e privadas. Em 0,3% dos participantes, foram observados sinais clínicos em estágio severo. Ser mestre e atuar na docência há mais de dez anos foram as variáveis que se associaram em 45,6% e 44,1%, respectivamente<sup>(12)</sup>.

Qualidade do sono ruim e seus efeitos negativos são altamente prejudiciais à saúde do professor e podem favorecer diversas complicações capazes de interferir significativamente no sistema educacional. Esse processo ocorre devido ao comprometimento com o bom desempenho no trabalho, somado à sobrecarga e ao estresse laboral dos professores, con-

tribuindo para a sua cronicidade. A procura por associações e respostas relacionadas à referida síndrome podem ajudar a classe docente na busca da melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

Este estudo teve como objetivo avaliar a associação da qualidade do sono e presença da síndrome de *burnout* com o perfil epidemiológico de docentes do ensino superior

## Métodos

Trata-se de um estudo observacional, analítico, do tipo transversal, construído conforme a ferramenta *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE). Foi realizado com docentes do ensino superior de uma instituição privada da Amazônia Ocidental brasileira.

Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos, ser docente na instituição por no mínimo um ano, e atuar diretamente em sala de aula com os alunos. Já os critérios de exclusão foram: estar ausente por afastamento ou férias durante o período da coleta de dados e atuar somente em atividades gerenciais e/ou administrativas.

A amostra do estudo foi aleatória, não probabilística, definida conforme a quantidade de professores efetivos e contratados em todos os turnos da instituição. Segundo a instituição onde foi realizada a pesquisa, havia 210 docentes, dos quais 173 atendiam aos critérios de inclusão, sendo este o universo do estudo. Para identificar os possíveis participantes, foi calculada a amostra por meio da fórmula para população finita, por meio da plataforma *Open Epi*, em que se adotou um erro máximo da estimativa amostral de 5% e um nível de confiança de 95%. A amostra inicialmente foi composta por 120 docentes. Ao levar em consideração as possíveis perdas e recusas, aumentou-se a amostra em 20%, resultando em 144. Entretanto, após recusas, a amostra final foi constituída por 140 docentes. As entrevistas duravam entre 15 e 20 minutos e foram realizadas durante o intervalo ou após as aulas.

As variáveis inseridas no questionário socio-

demográfico foram: sexo, idade, escolaridade, nacionalidade, estado civil, cor da pele e número de filhos. Também foram inseridas informações laborais como: tempo de instituição, quantidade de alunos por sala, quantidade de alunos para orientação, carga horária de trabalho, faixa salarial e quantidade de vínculos empregatícios.

A qualidade do sono dos docentes foi verificada por meio do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR). É um questionário autoaplicável para avaliar as características do padrão do sono e quantificar o sono dos indivíduos. É composto por dez questões, com escores que variam de 0 a 21 pontos; escores maiores que 5 revelam qualidade do sono ruim; e, maiores ou iguais a 10, distúrbio do sono<sup>(13)</sup>.

Para avaliar a ocorrência da síndrome de *burnout*, foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), traduzido e adaptado para versão brasileira. É composto por 22 itens distribuídos em três domínios: Exaustão emocional (nove itens), Despersonalização (cinco itens) e Realização pessoal (oito itens). O MBI utiliza a escala do tipo Likert, com variação de 0 a 6, sendo que a última subescala é utilizada de forma reversa, para verificar a Realização pessoal. Nos domínios Exaustão emocional e Despersonalização, quanto maior o escore, maior a gravidade; já no domínio Realização pessoal, é o inverso: quanto menor o escore, maior a gravidade<sup>(14)</sup>.

A coleta dos dados ocorreu de agosto a novembro de 2022. No primeiro momento, foi realizado o contato com as coordenações de cada curso visando conseguir a lista de docentes e os horários de trabalho. O convite para participar da pesquisa foi realizado por meio de uma explanação individual sobre a importância e finalidade do estudo. Caso aceitassem participar, era colhida a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguida da aplicação dos instrumentos de pesquisa.

Todos os participantes receberam um número de identificação para assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações. Os dados foram armazenados em local seguro — ao qual somente os pes-

quisadores tinham acesso — e, após a coleta, foram agrupados, tabulados e organizados em um banco de dados eletrônico por meio de digitação em planilha no aplicativo *Microsoft Excel*<sup>®</sup>; e, para a análise, foi utilizado o programa SPSS, versão 23<sup>®</sup> for Windows.

Para a análise descritiva das variáveis categóricas, calcularam-se as frequências absoluta e percentual. A fim de comparar componentes e classificar a escala do sono de acordo com faixa salarial e quantidade de empregos, foi utilizado o teste Qui-quadrado. Visando verificar a normalidade dos domínios da escala de *burnout*, empregou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov. Os domínios não apresentaram normalidade ( $p < 0,05$ ), portanto, para as comparações dos domínios com variáveis de interesse, foram usados testes não paramétricos. Na comparação dos domínios da escala de *burnout* com variáveis categóricas de interesse, com os componentes e classificação da escala do sono, foram aplicados os testes de Mann-Whitney (duas categorias) e Kruskal-Wallis (três ou mais categorias). Foi adotado um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ )<sup>(15)</sup>.

Considerando os aspectos éticos da pesquisa científica, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo, aprovado pelo Parecer nº 5.756.471/2022, Certificado de Apresentação de Apreciação Ética nº 55476422.5.0000.5505, em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

## Resultados

Dos 144 selecionados inicialmente, 23 estavam ausentes durante a coleta, e 6 se recusaram a participar. Contudo, para alcançar um número amostral próximo ao esperado, realizaram-se 25 novas coletas com docentes que se enquadravam nos critérios de inclusão e ainda não tinham sido incluídos no estudo, resultando em uma amostra final de 140 integrantes.

A maioria dos participantes eram do sexo feminino (54,3%), com a idade entre 26 e 40 anos (58,6%), casados (47,1%), com um filho (38,6%), de nacionalidade brasileira (99,9%) e autodeclarados de pele branca (57,9%). Houve predomínio de docentes com o título de especialista (48,6%), com até 5 anos de instituição (77,9%), tendo mais de 40 alunos por sala (75,7%) e até 6 alunos para orientação de trabalhos de conclusão de curso (87,9%). Eram horistas (90,7%), com faixa salarial de até R\$ 5.000,00 (85,7%), com dois ou mais vínculos empregatícios (52,1%).

A análise da pontuação global do PSQI apontou predominância na classificação do sono “ruim” (66,4%); 24 docentes (17,1%) atingiram pontuações que os classificaram com presença de distúrbio do sono. A Tabela 1 apresenta a análise descritiva dos componentes do PSQI.

A análise da pontuação global do PSQI apontou predominância na classificação do sono “ruim” (66,4%); 24 docentes (17,1%) atingiram pontuações que os classificaram com presença de distúrbio do sono. A Tabela 1 apresenta a análise descritiva dos componentes do PSQI.

**Tabela 1** – Análise descritiva dos componentes do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh de docentes do ensino superior (n=140). Manaus, AM, Brasil, 2022

Componentes - PSQI-BR	n (%)
Qualidade subjetiva do sono	
Muito boa	22 (15,7)
Boa	70 (50,0)
Ruim	44 (31,4)
Muito ruim	4 (2,9)
Latência do sono (minutos)	
≤ 15	16 (11,4)
16 a 30	39 (27,9)
31 a 60	61 (43,6)
> 60	24 (17,1)
Duração do sono (horas)	
> 7	28 (20,0)
6 a 7	66 (47,1)
5 a 6	31 (22,1)
< 5	15 (10,7)
Eficiência habitual do sono (%)	
> 85	106 (75,7)
75 a 84	24 (17,1)
65 a 74	8 (5,7)
< 65	2 (1,4)
Distúrbio do sono (vezes/semana)	
Nenhuma vez	0 (0)
< 1	1 (0,7)
1 a 2	98 (70,0)
≥ 3	41 (29,3)
Uso de medicação para dormir (vezes/semana)	
Nenhuma vez	82 (58,6)
< 1	25 (17,9)
1 a 2	30 (21,4)
≥ 3	3 (2,1)
Disfunção durante o dia	
Nenhuma	13 (9,3)
Pequena	89 (63,6)
Moderada	35 (25,0)
Muita	3 (2,1)

\*PSQI-BR: Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

Na análise de comparação entre os componentes do PSQI segundo as variáveis de escolha, observou-se, por meio do teste Qui-quadrado, que professores com doutorado (42,9%) classificaram a qualidade subjetiva do sono como ruim ( $\chi^2 = 8,67$ ; gl = 2;  $p=0,012$ ). Entretanto, quando comparada a disfunção durante o dia com a escolaridade, constatou-se que os doutores (76,2%) apresentaram muita disfunção durante o dia ( $\chi^2 = 6,85$ ; gl = 2;  $p=0,026$ ).

No tocante à comparação entre o componente “qualidade subjetiva do sono” do PSQI e a faixa salarial, a maioria dos docentes que recebiam mais de R\$ 5.000,00 (60%) referiu qualidade subjetiva do sono ruim/muito ruim. Por outro lado, docentes que recebiam até R\$ 5.000,00 (56%) tinham qualidade do sono boa ( $\chi^2 = 11,5$ ; gl = 2;  $p=0,003$ ).

Professores com dois ou mais empregos (68,5%) classificaram a eficiência habitual do sono como ruim/muito ruim ( $\chi^2 = 7,16$ ; gl = 2;  $p=0,028$ ), enquanto aqueles com somente um vínculo empregatício (83,6%) tinham boa eficiência habitual do sono e menor possibilidade de desenvolver distúrbios do sono ( $\chi^2 = 4,36$ ; gl = 1;  $p=0,037$ ).

Por meio do teste de Kruskal-Wallis, observou-se que docentes com qualidade subjetiva do sono boa apresentaram menores escores nos domínios Exaustão emocional ( $\chi^2 = 10,3$ ; Intervalo de Confiança de 95% [IC]: 26,1-34,5; gl = 2;  $p=0,005$ ), com média de 31,1 (desvio-padrão de 5,78); e Despersonalização do MBI ( $\chi^2 = 7,52$ ; IC: 16,1-18,1; gl = 2;  $p=0,023$ ), com média de 16,6 (desvio-padrão de 2,56).

Quanto à associação entre o domínio Exaustão emocional do MBI com a variável “escolaridade”, evidenciou-se que docentes com mestrado tinham maior escore no domínio Exaustão emocional ( $\chi^2 = 10,4$ ; 95% IC 28,7-36,7; gl = 2;  $p = 0,018$ ), com média de 33,6 (desvio-padrão de 5,84), enquanto especialistas apresentaram maior escore no domínio Realização pessoal ( $\chi^2 = 6,21$ ; IC: 29,9-33,9; gl = 2;  $p=0,027$ ), com média de 17,6 (desvio-padrão de 2,23).

Aplicando o teste de Mann-Whitney, percebeu-se que professores que recebiam mais de R\$5.000,00 tinham maior escore no domínio Despersonalização ( $n = 140$ ;  $Z = -1,97$ ; IC: 16,4-20;  $p = 0,031$ ), com média de 17,6 (desvio-padrão de 2,23), e aqueles que recebiam até R\$ 5.000,00 apresentavam maior escore no domínio Realização pessoal ( $n = 140$ ;  $Z = -2,18$ ; IC: 30,5-32,7;  $p=0,023$ ), com média de 18,3 (desviopadrão de 4,21).

Docentes com um vínculo empregatício alcançavam menor escore no domínio Realização pessoal ( $n = 140$ ;  $Z = -1,92$ ; IC: 28,7-36,7;  $p = 0,017$ ), com média de 21,4 (desvio-padrão de 4,92), enquanto aqueles que trabalhavam em duas ou mais instituições registravam maior escore de Despersonalização ( $n = 140$ ;  $Z = -1,94$ ; IC: 16,4-20;  $p=0,028$ ) com média de 17,6 (desvio-padrão de 2,8). A Tabela 2 demonstra a associação entre o domínio Realização pessoal do MBI e o componente “latência do sono” do PSQI-BR.

**Tabela 2** – Associação entre o domínio Realização pessoal do *Maslach Burnout Inventory* e o componente “latência do sono” do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh de docentes do ensino superior ( $n=140$ ). Manaus, AM, Brasil, 2022

Domínio	Latência do sono				*p-valor
	Muito boa (n=16)	Boa (n=39)	Ruim (n=61)	Muito ruim (n=24)	
Realização pessoal					
Média (desvio-padrão)	17,1(5,2)	22,1(4,7)	21,7(4,4)	23,5 (3,8)	0,001
Mediana	18	22	22	23	
Mínimo-máximo	7-25	6-29	8-31	14-32	
Posto médio	35,2	74,6	71,2	85,6	

\*Teste de Kruskal-Wallis ( $p<0,05$ ); Teste de Mann-Whitney corrigido para Comparações Múltiplas de Bonferroni: Muito boa vs Boa ( $p=0,0086$ ) / Muito boa vs Ruim ( $p=0,0067$ ) / Muito boa vs Muito ruim ( $p=0,0011$ ) / Boa vs Ruim ( $p=1,000$ ) / Boa vs Muito ruim ( $p=1,000$ ) / Ruim vs Muito ruim ( $p=1,000$ )

A Tabela 3 mostra a associação dos domínios Exaustão emocional e Despersonalização do MBI com o componente “distúrbio do sono” do PSQI-BR.

**Tabela 3** – Associação dos domínios Exaustão emocional e Despersonalização do *Maslach Burnout Inventory* com o componente “distúrbio do sono” do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh de docentes do ensino superior (n=140). Manaus, AM, Brasil, 2022

Domínio	Distúrbio do sono		p-valor*
	Muito boa/Boa (n=99)	Ruim (n=41)	
Exaustão emocional			
Média (desvio-padrão)	31,6 (5,6)	34,3 (5,7)	0,029
Mediana	32	34	
Mínimo-máximo	11-47	22-49	
Posto médio	65,7	82,1	
Despersonalização			
Média (desvio-padrão)	16,9 (2,6)	18,2 (2,9)	0,048
Mediana	17	18	
Mínimo-máximo	6-22	13-24	
Posto médio	66,2	80,9	

\*Teste de Mann-Whitney (p<0,05)

A Tabela 4 apresenta a associação dos domínios Exaustão emocional e Despersonalização do MBI com o componente “disfunção durante o dia” do PSQI-BR.

A Tabela 5 demonstra a associação entre os domínios do MBI e o escore global do PSQI. Docentes com pontuação global de distúrbio do sono apresentaram maiores escores nos domínios Exaustão emocional e Realização pessoal.

**Tabela 4** – Associação dos domínios Exaustão emocional e Despersonalização do *Maslach Burnout Inventory* com o componente “disfunção durante o dia” do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh de docentes do ensino superior (n=140). Manaus, AM, Brasil, 2022

Domínio	Disfunção durante o dia			p-valor*
	Muito boa (n=13)	Boa (n=89)	Ruim/Muito ruim (n=38)	
Exaustão emocional				
Média (desvio-padrão)	32,6 (7,3)	31,5 (5,6)	34,4 (5,1)	0,005
Mediana	30	32	35	
Mínimo-máximo	26-49	11-47	22-44	
Posto médio	59,1	64,5	88,5	
Despersonalização				
Média (desvio-padrão)	16,8 (3,5)	16,8 (2,7)	18,4 (2,4)	0,013
Mediana	17	17	18,5	
Mínimo-máximo	12-23	6-24	13-23	
Posto médio	65,0	64,3	86,9	

\*Teste de Kruskal-Wallis (p<0,05); Teste de Mann-Whitney corrigido para Comparações Múltiplas de Bonferroni: Domínio Exaustão emocional: Muito boa vs Boa (p=1,0000) / Muito boa vs Ruim/Muito ruim (p=0,2608) / Boa vs Ruim/Muito ruim (p=0,0043). Domínio Despersonalização: Muito boa vs Boa (p=1,0000) / Muito boa vs Ruim/Muito ruim (p=0,4430) / Boa vs Ruim/Muito ruim (p=0,0093)

**Tabela 5** – Associação entre escores dos domínios do *Maslach Burnout Inventory* e escore geral do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh de professores do ensino superior (n=140). Manaus, AM, Brasil, 2022

Domínios	Escore Global do PSQI-BR			P-valor*
	Boa (n=23)	Ruim (n=93)	Presença de distúrbio do sono (n=24)	
Exaustão emocional				
Média (desvio-padrão)	30,1 (7,1)	32,3 (5,5)	34,9 (4,3)	0,007
Mediana	30	32	35,5	
Mínimo-máximo	11-42	15-49	25-44	
Posto médio	55,5	68,8	91,3	
Despersonalização				
Média (desvio-padrão)	17,1 (2,4)	17,0 (2,8)	18,4 (2,6)	0,093
Mediana	17	17	19	
Mínimo-máximo	12-21	6-24	13-23	
Posto médio	68,8	66,7	86,7	
Realização pessoal				
Média (desvio-padrão)	20,7 (5,4)	21,1 (4,6)	24,3 (3,9)	0,010
Mediana	22	21	24,5	
Mínimo-máximo	6-29	8-31	16-32	
Posto médio	66,6	65,6	93,1	

\*Teste de Kruskal-Wallis (p<0,05); Teste de Mann-Whitney corrigido para Comparações Múltiplas de Bonferroni: Domínio Exaustão emocional: Boa vs Ruim (p=0,3667) / Boa vs Dist. sono (p=0,3667) / Ruim vs Dist. Sono (p=0,0323). Domínio Realização pessoal: Boa vs Ruim (p=1,0000) / Boa vs Dist. sono (p=1,0000) / Ruim vs Dist. sono (p=0,0107)

## Discussão

A qualidade do sono ruim tem sido descrita na literatura como frequente em docentes do ensino superior. Neste estudo, 66,4% dos participantes apresentaram qualidade do sono ruim de acordo com o PSQI. Alterações no padrão do sono predis põem a problemas que afetam o desempenho cognitivo, favorecendo diversos agravos para a saúde biopsicossocial<sup>(12)</sup>. Outros estudos que utilizaram o mesmo instrumento em amostras de professores do ensino superior encontraram percentuais mais baixos: 61,3% com docentes da Bahia<sup>(16)</sup>; 53,8% em docentes de Goiás<sup>(6)</sup>; e 52% de docentes no Piauí<sup>(17)</sup>.

A carga de trabalho aumentada tem sido uma variável que colabora para a manifestação de distúrbios do sono. No presente estudo, 24 docentes apresentaram escores compatíveis com a presença de distúrbios do sono, o que possivelmente favoreceu a dificuldade em adormecer, sonolência diurna, sono de curta duração (inferior a cinco horas), insônia, despertar precoce e sono não restaurador. Nesse contexto, a classe docente por vezes necessita executar trabalhos fora do horário e do espaço institucional, situação que pode favorecer o esgotamento profissional, e essa condição laboral explica a qualidade do sono ruim nesta e em outras investigações<sup>(18-19)</sup>.

Doutores tinham melhor qualidade subjetiva do sono quando comparados aos mestres e especialistas<sup>(20)</sup>. Entretanto, doutores apresentaram prevalência de 64% de qualidade do sono ruim e demonstraram maiores riscos de disfunção durante o dia, o que acarreta diversos transtornos metabólicos, cognitivos, físicos, endócrinos e neurais, de modo que é favorecido o aparecimento de problemas gastrintestinais, distúrbios alimentares e déficit no sistema imunológico, afetando a saúde e a qualidade de vida<sup>(11-12)</sup>.

Docentes com mestrado tinham maior prevalência de exaustão emocional quando comparados aos especialistas<sup>(21)</sup>. Para incorporar mais habilidades e atender aos objetivos educacionais propostos pela instituição de ensino, independentemente da titula-

ção, os docentes são instruídos a se qualificarem, o que os predispõe ao estresse crônico, em razão das responsabilidades formadas pelo setor de trabalho<sup>(19)</sup>.

Professores com salários acima de R\$ 5.000,00 e maior número de vínculos empregatícios apresentavam qualidade de sono ruim nesta pesquisa. Esses estados laborais interferem na qualidade de vida, prejudicando o ambiente de trabalho e trazendo diversos prejuízos ao planejamento das aulas, o que aumenta a probabilidade de desenvolvimento de distúrbios do sono<sup>(22)</sup>.

Na síndrome de *burnout*, os domínios Exaustão emocional e Despersonalização são apresentados em ordem crescente: quanto maior o escore, maior a gravidade. Entretanto, o domínio Realização pessoal é classificado de forma contrária: quanto menor o escore maior é a gravidade<sup>(23)</sup>. Isto posto, os professores estudados evidenciavam alto risco de desenvolver a síndrome de *burnout*, de modo que esse quadro pode interferir no desempenho profissional.

Docentes expostos à dupla jornada de trabalho tornam-se mais suscetíveis ao surgimento de distúrbios do sono, uma vez que a essa condição laboral compromete o bem-estar físico, psicológico e mental, afetando o desempenho profissional<sup>(24)</sup>. Todavia, segundo estudos, aqueles que trabalhavam em apenas uma instituição tinham melhor eficiência habitual do sono<sup>(21,25)</sup>. O acúmulo de vínculos empregatícios e a atuação em turnos alternados são aspectos laborais que favorecem a sobrecarga de trabalho, com atividades que abrangem: corrigir provas, orientar os alunos, ter excesso de alunos em sala de aula, produzir e publicar artigos acadêmicos. Essa condição propicia um maior risco de adoecimento em decorrência do estresse ocupacional<sup>(19)</sup>.

Professores que tinham dois ou mais vínculos empregatícios apresentaram maior prevalência do domínio Despersonalização do MBI, tornando-os mais suscetíveis às manifestações da síndrome de *burnout*<sup>(26)</sup>. Resultados similares foram encontrados, destacando que docentes com dois ou mais empregos obtinham maior escore no domínio Despersonalização.

Trabalhar em duas ou mais instituições de ensino se dá por condições financeiras, pessoais e laborativas, levando-os a necessitar de mais de um emprego<sup>(23)</sup>. Essa situação concorre para o aparecimento de sinais frequentes como a irritabilidade, tristeza e ansiedade, podendo conduzir a sintomas psicossomáticos, como estresse, insônia, hipertensão arterial<sup>(27)</sup>.

A qualidade subjetiva do sono boa apresentou escores menores no domínio da Exaustão emocional e Despersonalização do MBI. Utilizando o PSQI e o MBI com 575 docentes universitários, foram encontrados resultados semelhantes, visto que apenas 24,1% deles obtiveram indicativos de qualidade do sono ruim, com baixa prevalência da exaustão emocional, apontando a qualidade do sono ruim como um importante fator de risco para o esgotamento profissional<sup>(21)</sup>. Quando submetidos a alta exigência no trabalho, os professores têm pouco tempo para realizar atividades no âmbito pessoal, desencadeando sinais e sintomas correlacionados com a referida síndrome<sup>(25)</sup>.

A presença de três critérios dimensionais indica a manifestação da síndrome de *burnout*; e a presença de dois, um alto risco para o desenvolvimento<sup>(28)</sup>. Evidenciou-se que docentes com o distúrbio do sono ruim apresentavam maiores escores nos domínios Exaustão emocional e Despersonalização. Participantes que tiveram pontuações no escore global de distúrbio do sono obtiveram, nesta pesquisa, maiores escores nos domínios Exaustão emocional e Realização profissional. A qualidade do sono ruim é um fator que contribui para o agravamento das dimensões presentes na síndrome de *burnout*<sup>(21,29)</sup>.

Ao saber das condições laborais que contribuem para o esgotamento profissional dos docentes, infere-se que a prática de atividades físicas e de lazer incluídos em sua rotina podem colaborar para minimizar o nível de estresse ocasionado pelo ambiente de trabalho, reduzindo as chances do *burnout*<sup>(18)</sup>. Fornecer a essa classe profissional a instrução sobre estratégias com potencial de extinguir as sequelas negativas ocasionadas pela sobrecarga laboral converte-se

como uma habilidade essencial, com possibilidade de impactar positivamente a qualidade do sono<sup>(22)</sup>.

## Limitações do estudo

A presente pesquisa foi realizada em uma instituição privada de ensino superior, portanto seus resultados não podem ser generalizados. Porém, estudos comparativos em instituições públicas devem ser considerados, objetivando verificar dados semelhantes ou divergentes, considerando as diferentes condições laborais.

## Contribuições para a prática

Esta pesquisa minimiza a lacuna na literatura científica sobre a temática abordada e pode contribuir para a implantação de medidas para a melhora da qualidade do sono e vida dos docentes, a fim de diminuir a ação das variáveis que favorecem o surgimento de distúrbios do sono e da síndrome de *Burnout*.

## Conclusão

A qualidade do sono dos docentes sofre influência de diversos fatores que os predispõem ao aparecimento de distúrbios do sono, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Observa-se a necessidade de alerta no gerenciamento dos estressores laborais que colaboram para o desgaste físico e emocional, influenciando o desempenho profissional. Sendo assim, é preciso desenvolver novos estudos, ações e programas que promovam o decréscimo dessas condições, para uma melhor qualidade de vida.

## Agradecimentos

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pela concessão da Bolsa de mestrado a Italo Everton Bezerra Barbosa.



## Contribuição dos autores

Concepção e desenho ou análise e interpretação dos dados: Barbosa IEB, Mallagoli ISS, Fonseca CD, Belasco AGS.

Redação do manuscrito ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Barbosa IEB, Okuno MFP, Mallagoli ISS, Belasco AGS.

Aprovação final da versão a ser publicada: Barbosa IEB, Okuno MFP, Fonseca CD, Belasco AGS.

Responsabilidade por todos os aspectos do texto na garantia da precisão e integridade de qualquer parte do manuscrito: Barbosa IEB, Belasco AGS.

## Referências

- Souza KR, Simões-Barbosa RH, Rodrigues AMS, Felix EG, Gomes L, Santos MBM. The work of professors, gender inequalities, and health at public universities. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2021;26(12):5925-34. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-812320212612.13852021>
- Parra-Giordano D, Andres-Felli V, Soto-Malabrigo P, Pinto-Galleguillos D, Saldías-Fernández MA. Health problems and diseases caused by the work process of nurse educators. *Cienc Enferm*. 2022;28:4. doi: <https://dx.doi.org/10.29393/CE28-4PSDM50004>
- Rodrigues T, Shigaef N. Sleep disorders and attention: a systematic review. *Arq Neuro-Psiquia*. 2022;80(5):530-8. doi: <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2021-0182>
- Costa VHLB, Borsa JC, Damásio BF. Relações entre Burnout, traços de personalidade e variáveis sociodemográficas em trabalhadores brasileiros. *Psico-US*. 2020;25(3):439-50. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250304>
- Silva AF, Dalri RCMB, Eckeli AL, Sousa-Uva A, Mendes AC, Robazzi MLCC. Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2022;30:e3538. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538>
- Pereira ECDCS, Ramos MFH, Ramos EMLS. Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. *Rev Bras Educ*. 2022;27:e270045. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782022270045>
- Ferreira EC, Pezuk JA. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Rev Aval Educ Sup*. 2022;26(2):483-502. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-40772021000200008>
- Manzano DA. Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Rev Invest Cienc Educ*. 2020;4(16):499-511. doi: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: A review of theory and measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1780. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Barreto MFC, Galdino MJQ, Fernandes FG, Martins JT, Marziale MHP, Haddad MDCFL. Workaholism and burnout among stricto sensu graduate professors. *Rev Saúde Pública*. 2022;56:e48. doi: <http://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003883>
- Freitas AMC, Araújo TM, Pinho PS, Sousa CC, Oliveira PCS, Souza FO. Sleep quality and associated factors among professors. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46(1):e2. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000018919>
- Tabares-Díaz, YA, Martínez-Daza, VA, Matabanchoy-Tulcán, SM. Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad Salud*. 2020;22(3):265-79. doi: <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Betancur HNC, Argollo KP, Huanca EOR, Lujan JRC, García ELJ, Mendizabal BKS. Mental health and sleep quality in regular basic education teachers. *Vive Rev Salud*. 2022;5(15):865-73. doi: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
- Galdino MJQ, Martins JT, Robazzi MLCC, Pelloso SM, Barreto MFC, Haddad MCFL. Burnout, workaholism and quality of life among professors in graduate-level nursing programs. *Acta Paul Enferm*. 2021;34(1):eAPE00451. doi: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021A000451>
- Cabral JB, Lucena RL. Analysis of precipitation using Mann-Kendall and Kruskal-Wallis non-parametric tests. *Mercator*. 2020;19(1):e19001. doi: <https://doi.org/10.4215/rm2020.e19001>

16. Freitas AMC, Araújo TM, Fischer FM. Psychosocial aspects at work and the quality of sleep of professors in higher education. *Arch Environ Occup Health*. 2020;75(5):297-306. doi: <https://doi.org/10.1080/19338244.2019.1657378>
17. Santos FC, Viana CSO, Silva ML, Costa PBM, Ykeda DS. Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. *Assobrafir Ciênc*. 2020;10(1):21-30. doi: <https://dx.doi.org/10.47066/2177-9333.AC.2019.0003>
18. Carvalho V, Santos VRL. Estressores psicossociais e saúde ocupacional entre docentes da educação básica pública. *Rev Psicol Org Trab*. 2022;22(1):1893-901. doi: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.22902>
19. Cardoso MG, Mesas AE, Cardelli AA, Galdino MJ, Barreto MF, Aroni P. Sleep quality and workaholism in stricto sensu graduate professors. *Acta Paul Enferm*. 2020;33:eAPE20190228. doi: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020A002285>
20. Rodríguez-Jiménez RM, Carmona M, García-Merino S, Díaz-Rivas B, Thuissard-Vasallo IJ. Subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: a pilot study through bodyfulness approaches. *PloS One*. 2022;17(12):e0278372. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>
21. Wu J, Dong Y, Zhao XR, He SC, Zhang XY. Burnout in university faculty: an interaction between subjective sleep quality and the OXTR rs2268498 polymorphism. *J Affect Disord*. 2020;276:927-35. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.094>
22. Sanchez HM, Sanchez EGDM, Barbosa MA, Guimarães EC, Porto CC. Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. *Cienc Saúde Coletiva*. 2019;24(1):4111-23. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>
23. Silva SMF, Oliveira AF. Burnout among teachers in private institutions of higher education. *Psic Escolar Educ*. 2019;23:e187785. doi: <https://doi.org/10.1590/2175-35392019017785>
24. Silva FMCE, Lima AMJ. Qualidade do sono e sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de covid-19. *Recisatec*. 2022;2(5):e25139. doi: <https://dx.doi.org/10.53612/recisatec.v2i5.139>
25. Castro MISSS, Juvino GOM, Silva RM, Lopes VC, Santos CCT, Kimura CA. Sociodemographic and occupational characteristics and sleep quality of teachers of a private college. *REVISA*. 2020;9(1):30-3. doi: <https://dx.doi.org/10.36239/revisa.v9.n1.p30a39>
26. Barbosa ALKH, Grossi-Milani R, Silva ES, Macuch RS, Cortez LER. Síndrome de burnout em docentes universitários de instituições privadas. *Rev Interdisciplinar Estud Saúde*. 2021;46(2):70-80. doi: <https://doi.org/10.33362/ries.v7i2.1411>
27. Tito-Huamani PL, Torres-Pecho M, Pérez-Palacios EE. Predictors of Burnout Syndrome in university professors: an exploratory factor analysis. *Enferm Glob*. 2022;21(67):50-8. doi: <https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>
28. Mohammed SS, Suleyman C, Taylan B. Burnout determinants and consequences among university lecturers. *Amazonia Investiga*. 2020;9(27):13-24. doi: <http://dx.doi.org/10.34069/AI/2020.27.03.2>
29. Arrona-Palacios A, Rebolledo-Mendez G, Escamilla J, Hosseini S, Duffy J. Effects of COVID-19 lockdown on sleep duration, sleep quality and burnout in faculty members of higher education in Mexico. *Cienc Saúde Coletiva*. 2022;27(8):2985-93. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.04322021>



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons