

PROFESSORES DE ENSINO MÉDIO, CARACTERÍSTICAS DO SONO E SINAIS DE BURNOUT: REVISÃO INTEGRATIVA**HIGH SCHOOL TEACHERS, SLEEP CHARACTERISTICS AND BURNOUT SIGNS: INTEGRATIVE REVIEW****PROFESORES DE SECUNDARIA, CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO Y SIGNOS DEL BURNOUT: REVISIÓN INTEGRADORA**

Carolina Pasquini Praxedes Salvi¹, Bruno Fernando Moneta Moraes², Larissa Dela Libera Miranda³, Sandra Soares Mendes⁴, Ademir Salvi Júnior⁵, Milva Maria Figueiredo De Martino⁶

Como citar este artigo: Salvi CPP, Moraes BFM, Miranda LDL, Mendes SS, Júnior SA, De Martino MMF. Professores de ensino médio, características do sono e sinais de burnout: revisão integrativa. Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2023 [acesso em: ____]; 12(1):e202368. DOI: <https://doi.org/10.18554/reas.v12i1.5731>

RESUMO

Objetivo: identificar estudos que avaliaram alterações do sono e Burnout em professores de ensino médio. **Método:** revisão integrativa, com busca de artigos em português, inglês e espanhol, publicados nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scopus*, *Web of Science* e EBSCOHOST, utilizando os descritores *Sleep*, *Burnout Psychological* e *School Teachers*, e seus sinônimos. A busca e seleção de evidências científicas foi realizada por três revisores, de forma simultânea. **Resultados:** foram selecionados três artigos que avaliaram sono e Burnout para docentes, realizados no continente europeu (66,7%) e Estados Unidos, publicados a partir de 2018, que utilizaram três instrumentos distintos para avaliação de variáveis relacionadas ao sono e Burnout. **Conclusão:** Esgotamento, fadiga, carga de trabalho, comprometimento excessivo, podem ser fontes geradoras de alterações de sono e presença de Burnout na profissão docente, justificando a implementação de programas que promovam a promoção da saúde dessa classe.

Descritores: Sono; Esgotamento Psicológico; Professores Escolares; Jornada de Trabalho; Saúde Mental

¹ Fisioterapeuta, Mestra (doutoranda), Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. carolpraxedes@yahoo.com.br ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2998-1522>
CV: <http://lattes.cnpq.br/8663040171427472>

² Enfermeiro, Mestre (doutorando), Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. bruno-fernando@uol.com.br ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8590-5746>
CV: <http://lattes.cnpq.br/2013575806291337>

³ Enfermeira, Mestranda, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. ladelalibera@hotmail.com ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-4448-8346>
CV: <http://lattes.cnpq.br/1821032946971092>

⁴ Enfermeira, Doutora, Universidade Estadual Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. sandras.mendes@hotmail.com ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4084-6858>
CV: <http://lattes.cnpq.br/7663002902154173>

⁵ Farmacêutico, Doutor, Centro Regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal/Unipinhal. Espírito Santo do Pinhal, SP, Brasil. salvi_fcfar@yahoo.com.br ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7635-4011>
CV: <http://lattes.cnpq.br/1399361614850282>

⁶ Enfermeira, Doutora, Universidade Estadual Campinas/UNICAMP. Campinas (SP), Brasil. milva@unicamp.br ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3877-42184>. CV: <http://lattes.cnpq.br/7096939242634758>

ABSTRACT

Objective: identifying studies that evaluated sleep disorders and burnout in high school teachers. **Method:** integrative review, with search for articles in Portuguese, English and Spanish, published in the National Library of Medicine (PubMed), the Virtual Health Library (VHL), Scopus, Web of Science and EBSCOHOST databases, using the descriptors Sleep, Burnout, Psychological and School Teachers, and their synonyms. The search and selection of scientific evidence was carried out by three reviewers, simultaneously. **Results:** three articles were selected that evaluated sleep and Burnout for teachers, carried out in the European continent (66.7%) and the United States, published from 2018 onwards, which used three different instruments to assess variables related to sleep and Burnout. **Conclusion:** Exhaustion, fatigue, workload, excessive commitment, can be sources of sleep alterations and the presence of Burnout in the teaching profession, justifying the implementation of programs that promote the health promotion of this class.

Descriptors: Sleep; Burnout, Psychological; School Teachers; Work Hours; Mental Health

RESUMEN

Objetivo: identificar estudios que evaluaron alteraciones del sueño y Burnout en docentes de enseñanza media. **Método:** revisión integradora, búsqueda de artículos en portugués, inglés y español, publicados en las bases de datos de la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Web of Science y EBSCOHOST, utilizando los descriptores Sueño, Burnout Psicológico y Escolar Maestros, y sus sinónimos. La búsqueda y selección de evidencia científica fue realizada por tres revisores, simultáneamente. **Resultados:** se seleccionaron tres artículos que evaluaron el sueño y el Burnout para docentes, realizados en el continente europeo (66,7%) y Estados Unidos, publicados a partir de 2018, que utilizaron tres instrumentos diferentes para evaluar variables relacionadas con el sueño y el Burnout. **Conclusión:** El agotamiento, la fatiga, la carga de trabajo, el compromiso excesivo, pueden ser fuentes de alteraciones del sueño y la presencia de Burnout en la profesión docente, justificando la implementación de programas que promuevan la promoción de la salud de esta clase.

Descriptor: Sueño; Agotamiento Psicológico; Maestros; Horas de Trabajo; Salud Mental

INTRODUÇÃO

O processo de formação e aprendizagem de um indivíduo acontece desde seu nascimento, pois está presente na natureza humana ensinar e aprender, através de ações, repetições e exemplos. Os docentes são parte importante desse processo, estruturando a formação pedagógica daqueles que chegam à escola.

Os professores formam uma proporção significativa da força de trabalho globalmente.¹ Segundo o ministério de Educação, pelo censo de 2017, 1,4 milhões

de professores atuam no ensino fundamental, e 509,8 mil professores atuam no ensino médio no Brasil.²

Trabalhar com educação é difícil devido ser exigido do professor um contato direto ou indireto com a violência e indisciplina dos alunos. Além disso, estes profissionais muitas vezes exercem suas funções em ambientes físicos e psicologicamente inadequados³, e têm que dedicar um tempo maior de trabalho para conseguir conciliar as demandas em sala de aula e outras como preparação de aulas e

provas que irão variar, segundo a *Organization for Economic Cooperation and Development* (OECD), com o nível de ensino que leciona, tamanho da turma e qualificação profissional.⁴

O docente tem jornadas longas de trabalho diretamente com os alunos que apresentam diferentes características e necessidades, pesquisas e preparo de aulas em horário extras, prejudicando o descanso e até mesmo o lazer. O ritmo de trabalho costuma ser intenso, exigindo atenção e concentração, além de um investimento afetivo. Trabalho tem relevância na vida das pessoas e quando realizado com satisfação traz a realização, prazer e alegrias.⁵

A atividade docente tem sido marcada por desafios significativos, reflexos das constantes transformações relacionadas ao mundo do trabalho. As condições decorrentes deste cenário, e as múltiplas exigências feitas ao papel do professor, cada vez mais tem sido associada aos problemas de saúde física e mental apresentados por estes trabalhadores.⁶

A pressão do tempo, desvalorização profissional, dificuldade de contato com colegas e ausência de autonomia são alguns, de muitos fatores, que têm contribuído para o surgimento de doenças e insatisfações, como sintomas de ansiedade, depressão e exaustão emocional.⁷⁻⁹ Estes podem afetar a duração do sono ou qualidade do sono. A qualidade do sono é um dos fatores

importantes para manter uma boa saúde física e mental.¹⁰

As constantes mudanças tecnológicas, econômicas, políticas, culturais e sociais que ocorrem em nossa sociedade têm uma relação direta com o mundo do trabalho em seus diversos segmentos, entre eles o da educação. Essas mudanças influenciam a vida das pessoas, promovendo uma aceleração dos afazeres, mudanças no trabalho para tentar acompanhar essa dinâmica. Exige energia e atualização simultâneas e pode alterar a rotina diária, a qualidade de vida, incluindo o sono.¹¹ A sociedade moderna demanda por alto desempenho no trabalho, trabalho por turnos prolongados, tempo de deslocamento e várias atividades de lazer, o que mudou significativamente os padrões de sono humanos.¹²

O sono tem uma função reparadora no organismo e suas alterações podem comprometer as atividades profissionais dos trabalhadores. Os professores estão entre os profissionais sujeitos às alterações de sono devido às características do trabalho, tais como número de turmas, diversidade de alunos, horas de pesquisa e jornadas extraclasse, entre outras. Cuidar desta diversidade torna a prática docente um constante aprendizado para atender às demandas das salas de aula. Além das alterações do sono, diante das adversidades enfrentadas no dia a dia para acompanhar as

mudanças, os indivíduos ainda podem ter um aumento dos níveis de estresse, comprometendo a saúde e o bem-estar dos trabalhadores e tais manifestações se apresentarem no contexto do trabalho.¹¹

O relacionamento com os alunos em sala de aula, as cobranças excessivas, a falta de tempo, a competição, a contínua atualização tecnológica e da área de estudos dão origem a uma fadiga institucional que coloca a carreira como uma das mais estressantes do mercado.¹³

Para os docentes a responsabilidade pelo processo de ensino e aprendizagem pode ser desgastante e, para executar seu papel de forma eficaz, o profissional da educação deve estar psicologicamente bem-preparado. Esta profissão apresenta-se como uma das profissões mais gratificantes, em que pode ser visto o resultado do esforço e dedicação, no entanto, é alarmante o número de educadores que apresentam esgotamento físico e mental, com necessidades de afastar-se da sala de aula a fim de solucionar problemas desta ordem.¹⁴

A síndrome de burnout refere-se a essa cronificação do estresse relacionado ao trabalho, manifestando-se como uma resposta duradoura a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho.^{15,16} Como sugerido por vários autores^{17,18}, o burnout parece ter consequências graves tanto para os trabalhadores como para as organizações a que pertencem.¹⁹

No caso específico dos professores, o burnout pode afetar negativamente a eficácia do ensino^{20,21,22}, as interações dos professores com os alunos²³, sua motivação para o trabalho²⁴, sua capacidade de apoiar os alunos^{25,26} e o absenteísmo.²⁷ Também pode afetar a saúde e o bem-estar dos professores no trabalho, aumentando a probabilidade de sofrerem de diversas patologias como a depressão²⁸ ou a insônia²⁹, entre outras.

Diante do exposto, justifica-se este estudo pela presença de alterações do sono e de fatores que causam estresse decorrentes da demanda da carreira docente.

O objetivo desta revisão foi identificar estudos que avaliaram alterações de sono e Burnout em professores de ensino médio.

Método

Trata-se de um estudo de revisão integrativa norteado pelo anagrama de pesquisa PICO³⁰, sendo: População de Interesse ou Problema de Saúde (P), que corresponde aos professores do ensino médio; Intervenção ou Interesse (I), correspondendo à avaliação de alterações do sono e Burnout; Comparação (C), professores que apresentaram ou não problemas de sono e Burnout; *Outcomes* ou Resultados (O), professores que dormem mal e apresentam esgotamento psicológico, prejuízo na qualidade de vida.

Este estudo foi realizado a partir de pesquisas originais, tomando como base o procedimento de seis etapas: identificação do tema e seleção da hipótese, estabelecimento da estratégia de pesquisa, definição e coleta de dados, análise dos dados coletados, interpretação e apresentação dos resultados.^{31,32}

A busca e seleção de evidências científicas para a revisão foi realizada por três revisores, de forma simultânea, nos dias 10 e 17 de setembro de 2020 nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scopus*, *Web of Science* e EBSCOHOST.

Utilizaram-se, para a busca as bases de dados na BVS, os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCs): *Sleep*, *Sueño*, *Sono*; "*Burnout*, *Psychological*", "*Agotamiento Psicológico*", "Esgotamento Psicológico"; "*School Teachers*", *Maestros*, "Professores Escolares". Para a busca nas bases de dados PubMed, EBSCOHOST, *Web of Science*, *Scopus*, utilizou-se os MeSH Terms: *Sleep*, "*Burnout*, *Psychological*", "*School Teachers*", bem como os seus sinônimos. Escolheu-se, para a busca avançada de cada termo, o operador booleano "OR". Empregou-se, para os cruzamentos, o operador booleano "AND".

Não foram aplicados filtros para identificar todos os artigos disponíveis nas bases e reduzir o risco de viés de publicação.

A leitura e seleção dos artigos foi realizada por três revisores de modo independente, por meio da plataforma de seleção on-line Rayyan QCR³³, iniciando-se pelos títulos, seguida dos resumos e textos completos. Na seleção dos títulos foram incluídos todos os que apresentaram o termo "Professores / *School Teachers*", "Professores de ensino médio/ *Middle School Teachers*", "Professores secundário", "Sono / *Sleep*", "Estresse/ *Stress*", "Burnout". A última etapa da seleção foi procedida por meio da leitura do texto completo dos artigos.

A extração dos dados dos estudos incluídos na amostra foi realizada com a construção de uma planilha, utilizando-se o programa Microsoft Excel, previamente planejada, contendo as seguintes informações: autoria, ano de publicação, período da coleta dos dados, local do estudo, amostra (n), classificação de sono, instrumentos de avaliação de qualidade de sono e Burnout. Por se tratar de uma revisão integrativa com busca em bases de dados, este projeto não necessitou de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

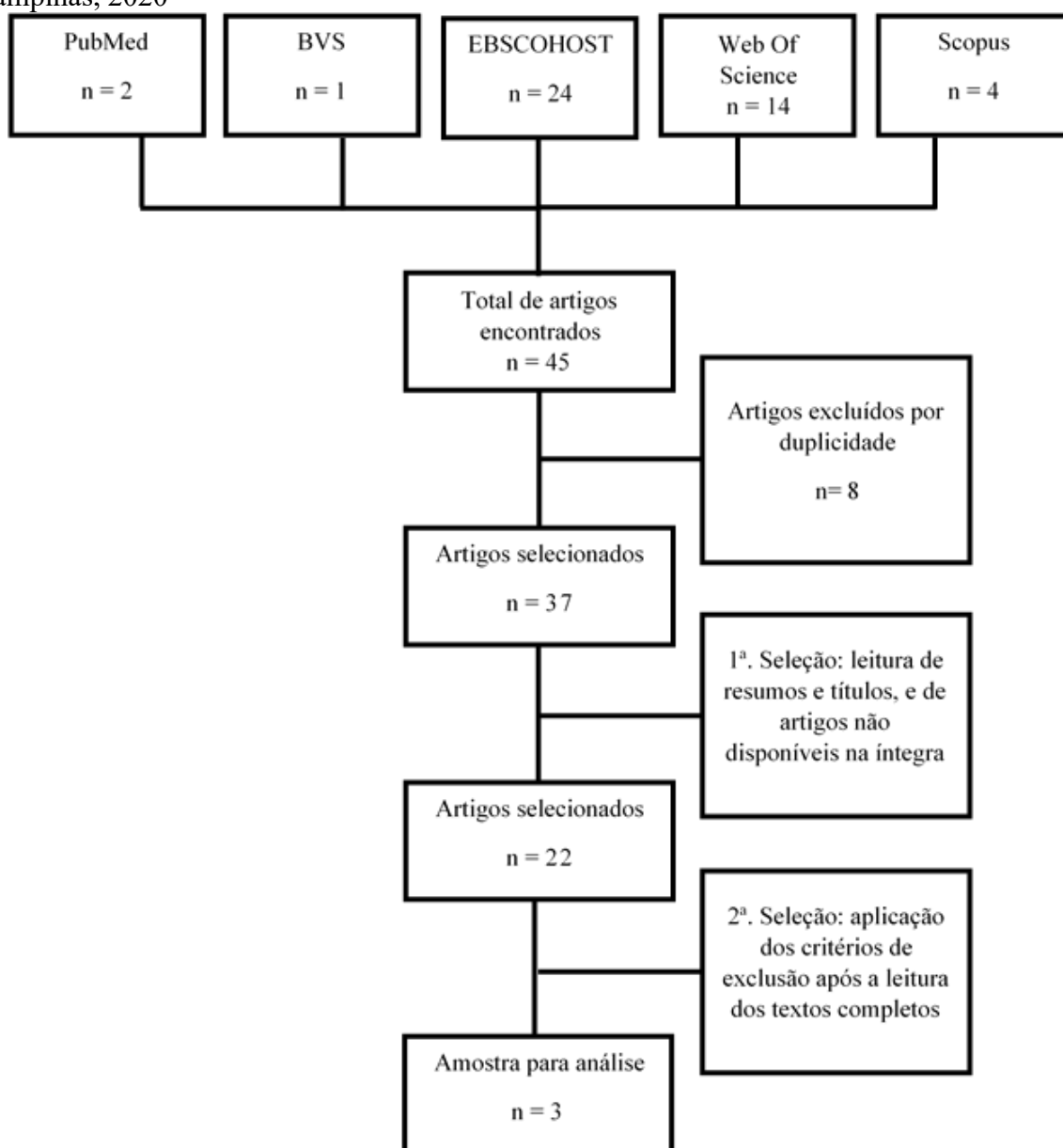
Para esta revisão, foram incluídos estudos realizados com professores de ensino médio, publicados em inglês, português ou espanhol, os quais traziam evidências de má qualidade ou distúrbios de sono e Burnout, demonstradas por instrumentos. Foram excluídos séries e relatos de casos, estudos de revisão e

resumos de congressos e estudos indisponíveis na íntegra. Ainda, excluíram-se os artigos em duplicidade, com inconsistência nos resultados e nas análises estatísticas.

Totalizaram-se 45 artigos para análise. Utilizou-se como estratégia para a seleção a

leitura dos títulos e, de acordo com estes, a análise dos resumos da amostra total, levando-se em consideração os critérios de inclusão e exclusão. Assim, do total de 45 artigos encontrados, compuseram a amostra final 3 artigos. A figura 1 ilustra a estratégia de busca e refinamento.

Figura 1 - Fluxograma da busca dos artigos nas bases de dados e bibliotecas virtuais. Campinas, 2020



Cada artigo selecionado na amostra final, foi classificado quanto ao nível de evidência com base no desenho de pesquisa, conforme a seguinte classificação: nível 1, os resultados provenientes de meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados; nível 2, evidências resultantes de estudos individuais com delineamento experimental; nível 3, resultados de estudos quase-experimentais; nível 4, evidências de estudos descritivos, incluindo-se os transversais, ou com abordagem qualitativa; nível 5, relatos de caso ou de experiência; e, nível 6, as evidências baseadas em opiniões de especialistas.³⁴

RESULTADOS

Os artigos selecionados na amostra foram publicados em inglês. Do total, 2 estudos (66,7%) originaram-se no continente europeu, França e Espanha, e um estudo do continente americano, nos Estados Unidos.

Observou-se que os periódicos que trouxeram publicações eram da área da psicologia (66,7%) e da área médica (33,3%).

Na Tabela 1 é possível constatar que os estudos são recentes, publicados a partir de 2018. Em relação ao delineamento de estudo, os estudos transversais prevaleceram (66,7%), seguidos de um estudo longitudinal (33,3%). Quanto ao nível de evidência, prevaleceram os estudos com nível 4.

Tabela 1: Distribuição dos estudos (n=3) de acordo com o ano de publicação, delineamento e nível de evidência do estudo.³⁴ Campinas-SP, 2020

Variável		n	%
Ano	2018 ³⁵	1	33,33%
	2019 ³⁶	1	33,33%
	2020 ³⁷	1	33,33%
Delineamento	Transversal ^{36,35}	2	66,70%
	Longitudinal ³⁷	1	33,30%
Nível de evidência	Nível 3 ³⁷	1	33,30%
	Nível 4 ^{36,35}	2	66,70%

A Tabela 2 demonstra o número de estudos segundo as variáveis relacionadas ao sono, bem como os principais instrumentos utilizados para essa avaliação. Foram avaliados nestes estudos a qualidade

subjéctiva de sono e distúrbio e problemas de sono. Para essa avaliação do sono foram encontrados nos estudos os seguintes instrumentos: um único item da versão em espanhol do Índice de Qualidade do Sono de

Pittsburgh, *Patient-Reported Outcome Measurement Information System* (PROMIS-29) e quatro itens desenvolvidos por Jenkins, Stanton, Niemcryk e Rose (1988). Para a avaliação da Síndrome de Burnout forma utilizados o Burnout Clinical Questionário de subtipo, *Maslach Burnout Inventory-ES*, também *Maslach Burnout Inventory-GS*.

Tabela 2: Número de estudos de acordo com as variáveis relacionadas ao sono, e os instrumentos utilizados para avaliação do sono e de Burnout. Campinas-SP, 2020

Principais variáveis relacionadas ao sono	Qualidade subjetiva de sono ³⁶	33,30%
	Distúrbios/problema/transtornos do sono ^{35,37}	66,70%
Instrumentos utilizados para avaliar sono	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> ³⁶	33,33%
	PROMIS-29 ³⁷	33,33%
	Jenkins et al. ³⁵	33,33%
Instrumentos utilizados para avaliar Burnout	Burnout Clinical Questionário de subtipo ³⁶	33,33%
	Maslach Burnout Inventory-ES ³⁷	33,33%
	Maslach Burnout Inventory- GS ³⁵	33,33%

O quadro 1 traz a descrição da população estudada, bem como o objetivo, principais resultados e uma síntese das conclusões dos estudos eleitos para esta revisão.

Quadro 1: Descrição da população estudada, objetivo, principais resultados e síntese das conclusões de cada estudo para esta revisão. Campinas-SP, 2020.

Título	Primeiro autor/amostra (ano)	Objetivo	Principais resultados	Conclusão
<i>Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers: A person-centered Perspective</i> ³⁶	Ángel Abós n= 584 (2019)	Estudar, em uma amostra de professores do ensino médio, como os três subtipos de burnout Farber (ou seja, frenético, pouco desafiado e desgastado) e o engajamento poderiam se agrupar adotando uma perspectiva centrada na pessoa.	Cinco perfis foram identificados, mostrando uma co-ocorrência de burnout frenético e engajamento em três desses perfis. Além disso, experimentar níveis moderados de engajamento pareceu ser mais adaptativo	Coexistência de burnout e engajamento, destacando como perfis diferentes podem diferir afetando o bom funcionamento dos professores no trabalho.

			do que experimentar altos níveis de engajamento combinados com níveis moderados de esgotamento frenético.	
<i>Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators</i> ³⁷	Devina J. Dave n= 236 (2020)	Medir o impacto a curto e longo prazo de um programa de treinamento MBSR de 8 semanas no auto-relato de burnout, depressão, ansiedade, autocompaixão e mindfulness.	A análise de regressão linear múltipla dos dados de coorte de curto prazo rendeu melhorias estatisticamente significativas na atenção plena, autocompaixão e realização pessoal e diminui o isolamento, ansiedade, fadiga e exaustão emocional. Na coorte de longo prazo, a regressão de medidas repetidas mostrou que a autocompaixão e a atenção plena continuaram a melhorar significativamente, enquanto os resultados negativos de fadiga e distúrbios do sono mostraram diminuições estatisticamente significativas.	Defendem a necessidade de implementar programas que ajudem os educadores a gerenciar melhor os fatores estressantes de sua vida e ocupação.
<i>Effects of workload on teachers' functioning: A moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment</i> ³⁵	Tiphaine Huyghebaert n= 884 (2018)	Investigar o papel mediador dos problemas de sono na relação entre carga de trabalho e resultados (exaustão emocional, presenteísmo, satisfação no trabalho e desempenho), e examinar o excesso de comprometimento como moderador na relação entre carga de trabalho e problemas de sono.	Os efeitos indiretos positivos da carga de trabalho na exaustão emocional e no presenteísmo, e os efeitos indiretos negativos da carga de trabalho na satisfação e desempenho no trabalho, por meio de problemas de sono, foram significativos apenas entre os professores supercomprometidos. A carga de trabalho e o comprometimento excessivo também estavam diretamente relacionados a todos os quatro resultados, precisamente, ambos se relacionaram positivamente com	Oferece algumas orientações para aumentar a satisfação e o desempenho no trabalho dos professores e reduzir seus problemas de sono, exaustão emocional e presenteísmo.

			exaustão emocional e presenteísmo e negativamente com satisfação e desempenho no trabalho.	
--	--	--	--	--

DISCUSSÃO

Nessa busca foram encontrados artigos que avaliaram sono, estresse e tensão no trabalho, mas frente ao objetivo desse estudo foram selecionados os artigos que avaliaram em algum momento sono e Burnout, compondo um total de três estudos, demonstrando a escassez de pesquisas neste panorama.

Notou-se a ausência de estudos provenientes da América Latina, observando um estudo da América do Norte³⁷ e dois da Europa.^{35,36} Expõe-se, por este dado, uma produção científica pouco explorada com abordagem sobre o sono e Burnout desta população nas demais regiões, incluindo o Brasil. Também, não se observou estudos com nível de evidência maior que poderiam colaborar para a compreensão dessa questão, onde retrata uma fragilidade dos estudos voltados para esse aspecto da saúde do trabalhador na área da educação.

Obtiveram-se poucos resultados nesta revisão que apresentaram contribuições de diferentes instrumentos para a avaliação do sono e Burnout em professores de ensino médio.

Constatou-se, o uso de três instrumentos distintos para avaliação de variáveis relacionadas ao sono em professores, onde esses instrumentos não correspondem a um padrão ouro de avaliação para essa questão. Um dos estudos utilizou um único item da versão em espanhol do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh³⁶, outro estudo aplicou o *Patient-Reported Outcome Measurement Information System (PROMIS-29)*³⁷, que mede a funcionalidade da saúde física e mental e apresenta dentre seus itens, um que avalia distúrbios do sono, o terceiro estudo usou os quatro itens desenvolvidos por Jenkins, Stanton, Niemcryk e Rose (1988)³⁵ para medir os problemas de sono durante as últimas 4 semanas. Segundo Bertolazi³⁸, o PSQI é um questionário de fácil compreensão e aplicação, o que garante a confiabilidade das respostas obtidas. O PSQI-BR e o PSQI original apresentaram por meio de avaliação do Alfa de Cronbach uma consistência interna de 0,73 e 0,75, respectivamente, quando aplicados a um grupo de indivíduos bilíngues.³⁸

O mesmo ocorreu para os instrumentos utilizados para avaliar Burnout,

onde um estudo utilizou a versão em espanhol do Burnout Clinical Questionário de subtipo³⁶ e os outros dois estudos utilizaram *Maslach Burnout Inventory*, frequentemente referido como a medida de burnout padrão-ouro, sendo em um, a versão específica para educadores³⁷, onde a diferença consiste na substituição da palavra “*recipient*” por “*student*” em todos os itens onde esse termo aparece, e o outro a versão *General Survey*³⁵, ressaltando que se utilizou apenas 5 itens do questionário. De acordo a revisão sistemática de Dalcin e Carlotto, o instrumento mais utilizado para avaliar a Síndrome de Burnout foi o Maslach Burnout Inventory (MBI), desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), confirmando a literatura que tem referido que, independentemente das características ocupacionais da amostra ou de sua origem, o MBI é o instrumento mais utilizado para avaliar o burnout.³⁹

Ainda, segundo Maslach e Jackson, a consistência interna das três dimensões do inventário é satisfatória, pois apresenta um alfa de Cronbach que vai desde 0,71 até 0,90 e os coeficientes de teste e re-teste vão de 0,60 a 0,80 em períodos de até um mês.⁴⁰

No estudo que buscou compreender o esgotamento e o envolvimento entre os professores do ensino médio³⁶, observou-se resultados em que os três subtipos de Burnout se relacionaram positivamente com ansiedade, depressão e intenção de parar de fumar e negativamente com a qualidade do

sono. Ao contrário, o envolvimento foi negativamente relacionado à ansiedade, depressão e intenção de parar de fumar e positivamente relacionado à qualidade do sono. Um estudo com professores universitários, indica que a qualidade subjetiva do sono está intimamente associada ao desgaste do trabalho e a má qualidade do sono pode levar ao esgotamento profissional.⁴¹

O estudo, que avaliou o impacto do treinamento de atenção plena no bem-estar dos educadores, encontrou diferenças na ansiedade, depressão, fadiga, perturbação do sono e satisfação social. Uma diminuição estatisticamente significativa foi encontrada na fadiga e perturbações do sono seis meses após a intervenção, quando comparado com a linha de base do estudo.³⁷

O terceiro estudo, que buscou os efeitos da carga de trabalho no funcionamento dos professores, destacou que carga de trabalho, comprometimento excessivo e sua interação tiveram efeitos positivos nos problemas de sono. Também demonstrou que a linha de regressão para problemas de sono durante a carga de trabalho foi significativamente positiva quando o supercomprometimento foi alto, mas não significativa quando o supercomprometimento foi baixo. Além disso, carga de trabalho, comprometimento excessivo e problemas de sono foram positivos, relacionado à exaustão emocional.

Carga de trabalho, comprometimento excessivo e problemas de sono tiveram relações positivas com presenteísmo. Além disso, carga de trabalho, comprometimento excessivo e problemas de sono negativamente relacionados à satisfação no trabalho. Finalmente, a carga de trabalho, comprometimento excessivo e problemas de sono tiveram efeitos negativos no desempenho.³⁵

Destacaram-se, que esgotamento, fadiga, carga de trabalho, comprometimento excessivo, podem ser fontes geradoras de problemas de sono.^{35,37} Um estudo com professores australianos demonstrou resultados que sugerem que um sono de alta qualidade é o recurso mais importante para auxiliar os professores na recuperação das demandas de trabalho, resultando em redução da fadiga e aumento do engajamento.⁴²

Revelou-se, no estudo longitudinal que fez a implementação de um Programa de Redução de Estresse com Base em *Mindfulness*³⁷ a necessidade de implementar programas que nutram as configurações da sala de aula a partir das perspectivas do educador e do aluno, além de fornecer aos educadores habilidades que aprimorem a qualidade de sua experiência pessoal e em sala de aula. Os resultados desse estudo demonstram o impacto positivo do treinamento da atenção plena na redução da depressão, fadiga, isolamento, ansiedade,

autojulgamento e aumento da autocompaixão e satisfação social entre educadores.

A pesquisa realizada por Huyghebaert et al.³⁵, ofereceu algumas orientações para aumentar a satisfação e o desempenho no trabalho dos professores e reduzir seus problemas de sono, exaustão emocional e presenteísmo, indicando a importância de considerar as condições em que a carga de trabalho dos professores poderia ser reduzida ou distribuída de forma mais adequada, especialmente para professores com excesso de comprometimento, a fim de oferecer-lhes a possibilidade de desligamento psicológico do trabalho e aumentar suas oportunidades de recuperação.³⁵ Professores suecos concordaram que o trabalho consome energia e esgota as forças para cuidar dos afazeres em casa, relataram problemas para relaxar no tempo livre devido a pensamentos constantes sobre o trabalho, relataram ainda que problemas no trabalho os deixam irritados em casa e boa parte apresenta problemas para dormir devido às constantes preocupações com o trabalho.⁴³

Abós et al.³⁶ usou uma abordagem centrada na pessoa, examinando quais configurações dos três subtipos de Burnout Farber (ou seja, frenético, subestimado e desgastado), com o envolvimento no trabalho, surgiram entre os professores e quais perfis resultantes produziram o padrão

mais adaptativo de professores (funcionamento psicológico, físico e relacionado ao trabalho), chegando em resultados que apoiam a coexistência de Burnout e engajamento, destacando como diferentes perfis podem afetar de forma diferente o bom funcionamento dos professores no trabalho.

Os estudos apresentaram algumas limitações, como usar um instrumento para conceituação de Burnout menos explorado até o momento, enquanto a maioria dos estudos recentes baseia-se na definição de Maslach, o mais usado e a avaliação da qualidade do sono medida com um único item do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, recomendando cautela na interpretação dos resultados.³⁶

No estudo que fez a implementação de um programa, não houve grupo controle e contou com respostas parciais de alguns participantes, limitando os resultados obtidos.³⁷ Coleta de dados transversal, uso de medidas de autorrelato e amostras de um único local também limitaram o estudo, e resultaram na indicação para pesquisas futuras com o uso da actigrafia para monitorar o sono e outras amostras de professores de diferentes culturas.³⁵

No estudo espanhol³⁶, verificou-se uma amostra com a mesma proporção de professores do sexo masculino e do sexo feminino, porém quando olhamos para os números reais podemos observar que a

maioria era do sexo feminino, assim como no estudo americano³⁷ e no francês.³⁵ Essa é uma questão interessante que poderá ser explorada em estudos futuros abordando o sexo feminino na profissão docente frente a dupla jornada, vida profissional e pessoal.

Dois estudos^{35,36}, apresentaram a coleta de dados por meio de questionário na forma virtual disponibilizados por e-mail ou por postagens em grupos comunitários de ensino, nas redes sociais, demonstrando uma tendência em tempos que temos disponíveis essas ferramentas on-line para atingir melhor alcance da população alvo da pesquisa. O meio acadêmico tem se adaptado à nova realidade por meio da aplicação de *websurveys*, que apesar de apresentar limitações, caracterizam-se pela praticidade, baixo custo, rapidez do resultado e dispensam a necessidade de um intermediador.^{44,45}

Desse modo, problemas de sono e sinais de Burnout, são assuntos relevantes, presentes no cotidiano do professor de ensino médio, que podem ser mais explorados para ajudar o sujeito no enfrentamento do estresse, depressão e ansiedade, buscando a promoção da saúde e aumento da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Verificou-se que esgotamento, fadiga, carga de trabalho, comprometimento excessivo, podem ser fontes geradoras de

problemas de sono e presença de sinais de Burnout na profissão de docente.

Ressalta-se a importância da identificação precoce de problemas de sono e presença de Burnout no ambiente acadêmico pelos gestores e educadores, para que esses problemas de saúde possam ser reconhecidos ou minimizados, e o trabalho como docente possa ser mais produtivo e menos desgastante, proporcionando um ambiente de ensino favorável para professores e alunos.

Aponta-se a necessidade de implementar programas que nutram as configurações da sala de aula a partir das perspectivas do educador e do aluno, além de fornecer aos educadores habilidades que aprimorem a qualidade de sua experiência pessoal e em sala de aula, proporcionando a promoção da saúde.

Destaca-se, entre as lacunas do tema investigado, a ausência de estudos realizados no Brasil, o que sugere que as características do processo de trabalho docente podem diferir nas escolas brasileiras.

Conclui-se que estudos com desenhos metodológicos mais bem elaborados se fazem necessários para a avaliação da qualidade de sono e a presença de Burnout em professores de ensino médio que enfrentam no seu dia a dia uma rotina de trabalho intensa.

A revisão apresenta como limitações o número de publicações que

buscam apresentar as evidências científicas sobre problemas de sono e sinais de Burnout em professores de ensino médio, podendo este estudo, abrir o diálogo dessa discussão, despertando o interesse dos pesquisadores.

Fomento / Agradecimento: Esta pesquisa foi desenvolvida com apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de pessoal de Nível Superior (CAPES).

REFERÊNCIAS

- 1 Musa NA, Moy FM, Wong LP. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among secondary school teachers in a developing country. *Ind health*. [Internet]. 2018 [citado em 16 out 2020]; 208(56):407-18. doi:10.2486/indhealth.2018-0052
- 2 Ministério da Educação (Brasil). Censo escolar 2017: notas estatísticas [Internet]. Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; 2018 [citado em 25 jul 2019]. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_basica/censo_escolar/notas_estatisticas/2018/notas_estatisticas_Censo_Escolar_2017.pdf
- 3 Bisserra MP. Voz e trabalho: estudo dos condicionantes das mudanças a partir do discurso de docentes. *Saúde Soc*. [Internet]. 2014 [citado em 16 ago 2019]; 23(3):966-78. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/88580/91467>
- 4 Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). Education at a glance 2017: OECD indicators [Internet]. Paris: OECD; 2017 [citado em 16 ago 2019]. Disponível em: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/eag-2017-en.pdf?expires=1565970333&id=id&accname=guest&checksum=EBD419C27A7D241F842CF9017AB5621F>

- 5 Teixeira LN, Rodrigues AL, Silva FM, Silveira RCP. As possíveis alterações no estilo de vida e saúde de professores. *Rev Enferm Cent-Oeste Min.* [Internet]. 2015 [citado em 16 ago 2019]; 5(2):1669-1683. doi:<http://dx.doi.org/10.19175/recom.v0i0.876>
- 6 Cruz RM, Lemos JC, Welter MM, Guisso L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia* [Internet]. 2010 [citado em 16 ago 2019]; 147-60. Disponível em: <https://docplayer.com.br/5693997-Saude-docente-condicoes-e-carga-de-trabalho-roberto-moraes-cruz-1-jadir-camargo-lemos-marisete-m-welter-luciane-guisso.html>
- 7 Fontana RT, Pinheiro DA. Condições de saúde autorreferidas de professores de uma universidade regional. *Rev Gaúch Enferm.* [Internet]. 2010 [citado em 16 ago 2019]; 31(2):270-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/Q7mybMNzFNYScpVLd8qWfRw/?lang=pt>
- 8 Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educ Pesqui.* [Internet]. 2005 [citado em 16 ago 2019]; 31(2):189-99. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>
- 9 Reis EJFB, Araújo TM, Carvalho FM, Barbalho L, Silva MO. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc.* [Internet]. 2006 [citado em 16 ago 2019]; 27(94):229-53. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v27n94/a12v27n94.pdf>
- 10 Thoits PA. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *J Health Soc Behav.* [Internet]. 2011 [citado em 16 ago 2019]; 52(2):145-61. doi:10.1177/0022146510395592
- 11 Ligabue R. Prevalência de alterações de sono e estresse em docentes do ensino superior de uma instituição de ensino privada de Porto Alegre/RS [dissertação]. Canoas: Centro Universitário La Salle; 2017. 81p. Disponível em: <http://dspace.unilasalle.edu.br/handle/11690/710>
- 12 Briançon-marjollet, A et al. The impact of sleep disorders on glucose metabolism: endocrine and molecular mechanisms. *Diabetol Metab Syndr.* [Internet]. 2015 [citado em 16 ago 2019]; 7(1):25. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381534/>
- 13 Frota GB, Teodósio ASS. Profissão docente, profissão decente?: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. In: XXXVI Encontro EnANPAD; 22-26 set 2012; Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: ANPAD; 2012 [citado em 03 jan 2023]. p. 2-16. Disponível em: http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2012_GPR2020.pdf
- 14 Pomiecinski JAS, Pomiecinski CM. Gestão escolar: uma reflexão sobre a saúde emocional do professor - entre o stress e a síndrome de Burnout. Colóquio Internacional de Educação [Internet]. 2014 [citado em 16 ago 2019]; 2(1):217-30. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/coloquiointernacional/article/view/5188/3160>
- 15 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Ann Rev Psychol.* [Internet]. 2001 [citado em 6 set 2022]; 52:397-422. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148311/>
- 16 Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives. *Appl Prev Psychol.* [Internet]. 1998 [citado em 6 set 2022]; 7(1):63-74. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096218499880022X>
- 17 Mojica-Crespo R, Morales-Crespo MM. Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. *Med Fam SEMERGEN* [Internet]. 2020 [citado em 6 set 2022]; 46(Suppl 1):65-77. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138359320301714?via%3Dihub>
- 18 Cifuentes-Faura J. Crisis del coronavirus: impacto y medidas económicas en Europa y

- en el mundo. *Occup Med.* [Internet]. 2020 [citado em 6 set 2022]; 9(18). Disponível em: <https://journals.openedition.org/espacoeconomia/12874>
- 19 Gil-Monte P. Manual de psicología aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales. Madrid: Pirámide; 2014.
- 20 Kaur B, Singh A. Burnout among school teachers in relation to their psychological well-being. *Indian J Health Wellbeing* [Internet]. 2014 [citado em 6 set 2022]; 5(3):375-78. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/6958a840d9ae0beac23795ec52e324a6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
- 21 Schonfeld IS, Verkuilen J, Bianchi R. Inquiry into the correlation between burnout and depression. *J Occup Health Psychol.* [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 24(6):603-616. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30945922/>
- 22 Yerdelen S, Sungur S, Klassen RM. Türkiye'deki Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Mesleki İyilik Durumlarının Bazı Demografik ve Kontekst Değişkenleri ile İlişkisi: Çok Değişkenli Analiz. *Educ Sci.* [Internet]. 2016 [citado em 6 set 2022]; 41:147-61. Disponível em: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/4257>
- 23 Travers C. Current knowledge on the nature, prevalence, sources and potential impact of teacher stress. In: McIntyre T, McIntyre, S, Francis D, Editores. *Aligning perspectives on health, safety and well-being.* Cham, Switzerland: Springer; 2017 [citado em 6 set 2022]; p. 23-54. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6_2
- 24 McLean L, Taylor M, Jimenez M. Career choice motivations in teacher training as predictors of burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teach Teach Educ.* [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 85:204-14. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X18312058?via%3Dihub>
- 25 Jennings PA, Greenberg MT. The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Rev Educ Res.* [Internet]. 2009 [citado em 6 set 2022]; 79(1):491-525. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0034654308325693>
- 26 Zapf D, Vogt C, Seifert C, Mertini H, Isic A. Emotion work as a source of stress: the concept and development of an instrument. *Eur J Work Organ Psychol.* [Internet]. 1999 [citado em 6 set 2022]; 8(3):371-400. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/135943299398230>
- 27 Makhdoom IF, Atta M, Malik NI. Counterproductive work behaviors as an outcome of job burnout among high school teachers. *Bull Educ Res.* [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 41(2):79-92. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338139544_Counterproductive_Work_Behaviors_as_an_Outcome_of_Job_Burnout_among_High_School_Teachers
- 28 Martínez-Monteagudo MC, Inglés CJ, Granados L, Aparisi D, García-Fernández JM. Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Pers Individ Dif.* [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 142:53-61. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919300480?via%3Dihub>
- 29 Gómez RAF, Valle CMZ. Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la COVID-19. *ACADEM.* [Internet]. 2021 [citado em 6 set 2022]; 8(2):129-39. Disponível em: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/533>
- 30 Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latinoam Enferm.* [Internet]. 2007 [citado em 13 set 2020]; 15(3). doi:<https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- 31 Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto*

- Enferm. [Internet]. 2008 [citado em 04 set 2020]; 17(4):758-64. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
- 32 17 Whittmore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. [Internet]. 2005 [citado em 04 set 2020]; 52(5):546-53. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- 33 18 Mourad O, Hossam H, Zbys F, Ahmed E. Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev*. [Internet]. 2016 [citado em 04 set 2020]; 5:210. doi: [10.1186/s13643-016-0384-4](https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4)
- 34 Souza MT, Silva MD, Carvalho, R. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein* [Internet]. 2010 [citado em 6 set 2022]; 8(1):102-6. doi: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- 35 Huyghebaert T, Gillet N, Beltou N, Tellier F, Fouquereau E. Effects of workload on teachers' functioning: a moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. *Stress health* [Internet]. 2018 [citado em 11 set 2020]; 34:601-11. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2820>
- 36 Abós Á, Sevil-Serrano J, Haerens L, Aelterman N, García-González L. Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers : a person-centered perspective. *Learn Individ Differ*. [Internet]. 2019 [citado em 11 set 2020]; 72:69-79. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.008>
- 37 Dave DJ, McClure LA, Rojas SR, De Lavalette O, Lee DJ. Impact of mindfulness training on the well-being of educators. *J Altern Complement Med*. [Internet]. 2020 [citado em 10 set 2020]; 26(7):645-51. doi: [10.1089/acm.2019.0451](https://doi.org/10.1089/acm.2019.0451)
- 38 Bertolazi NA, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF, et al. Validation of the brazilian portuguese version of the Pittsburg Sleep Quality Index. *Sleep Med*. [Internet]. 2011 [citado em 13 set 2020]; 12(1):70-5. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
- 39 Dalcin, L, Carlotto MS. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicol Rev*. [Internet]. 2017 [citado em 13 set 2020]; 23(2):745-71. doi: <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770>
- 40 Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. *J Occup Behav*. [Internet]. 1981 [citado em 13 set 2020]; 2:99-113. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- 41 Wu J, Dong Y, Zhao X, He S, Zhang X. Burnout in university faculty: an interaction between subjective sleep quality and the OXTRrs2268498 polymorphism. *J Affect Disord*. [Internet]. 2020 [citado em 13 set 2020]; 276:927-35. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.094>
- 42 Garrick A, Mak AS, Cathcart S, Winwood PC, Bakker AB, Lushington K. Non-work time activities predicting teachers' work-related fatigue and engagement: an effort-recovery approach. *Aust Psychol*. [Internet]. 2018 [citado em 13 set 2020]; 53(3):243-52. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12290>
- 43 Schad E, Johnsson P. Well-being and working conditions of teachers in Sweden. *Psychol Russ*. [Internet]. 2019 [citado em 13 set 2020]; 12(4):23-46. doi: [10.11621/pir.2019.0402](https://doi.org/10.11621/pir.2019.0402)
- 44 Joncew CC, Cendon BV, Ameno N. Websurveys como método de pesquisa. *Inf Inf*. [Internet]. 2014 [citado em 13 set 2020]; 19(3):192-218. doi: [10.5433/1981-8920.2014v19n3p192](https://doi.org/10.5433/1981-8920.2014v19n3p192)
- 45 Boni, RB. Websurveys in the time of COVID-19. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020 [citado em 13 set 2020]; 36(7). doi: [10.1590/0102-311X00155820](https://doi.org/10.1590/0102-311X00155820)

RECEBIDO: 03/08/21
 APROVADO: 05/12/22
 PUBLICADO: 03/2023