



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA.  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE.  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA.

FRANCIROSE LEAL SOARES

**NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM PROFESSORES DA REDE  
PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAGOA SECA – PB.**

CAMPINA GRANDE – PB

2011.

FRANCIROSE LEAL SOARES

**NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM PROFESSORES DA REDE  
PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAGOA SECA – PB.**

Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Profa Ms Alecsandra Ferreira Tomaz

CAMPINA GRANDE – PB

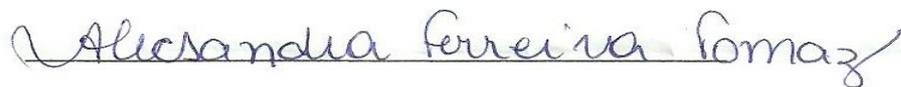
2011.

FRANCIROSE LEAL SOARES

**NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM PROFESSORES DA REDE  
PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAGOA SECA – PB.**

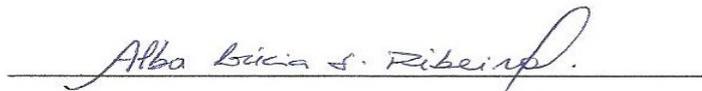
Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em 23/ 11/ 2011.



Prof<sup>a</sup> Ms. Alecsandra Ferreira Tomaz / UEPB

Orientadora



Prof<sup>a</sup>. Ms. Alba Lúcia da Silva Ribeiro / UEPB

Examinadora



Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Rosalba Maria dos Santos / UEPB

Examinadora

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

S676p Soares, Francirose Leal.  
Perfil do discente em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) [manuscrito] / Francirose Leal Soares.– 2011.  
25f.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.  
“Orientação: Profª. Ma. Alecsandra Ferreira Tomaz, Departamento de Fisioterapia”.

1. Estresse. 2. Qualidade do sono. I. Título.

21. ed. CDD 616.98

## **NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAGOA SECA – PB.**

SOARES, Francirose Leal<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Atualmente as condições de trabalho e as exigências da vida moderna são vistas como as principais causas do estresse; não diferindo desta condição encontra-se o professor, pois o ensino e a escola enfrentam dificuldades para se adequar a evolução da sociedade, sobrecarregando este profissional, que embora esteja diante de um processo de evolução educacional e tecnológica, necessita atender cada vez mais alunos, porém em ambiente de trabalho precário, o que pode comprometer sua saúde através do surgimento do estresse e como consequência perda da qualidade do seu sono. Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar o nível de estresse e qualidade do sono dos professores da rede pública de ensino da zona urbana do município de Lagoa Seca/PB. Esta pesquisa caracteriza-se como exploratória, descritiva, de caráter transversal, com amostra composta por 45 professores, com idade entre 26 e 60 anos, em que 89% eram mulheres e 11% homens. Os critérios de inclusão foram atuar como professor em qualquer uma das 4 escolas da zona urbana do município de Lagoa Seca/PB, aceitar participar da mesma através do Termo de Consentimento Livre Esclarecido e lecionar na fase de ensino fundamental. Utilizou-se para coletar os dados um questionário sócio-demográfico, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Quanto aos resultados, observou-se que houve significância moderada entre a qualidade do sono quando correlacionada ao sexo ( $p=0,04$ ) e quando correlacionado a qualidade do sono e o estresse ( $p=0,03$ ). Concluiu-se que a maior parte dos professores (58%) encontrava-se na fase de resistência e que o nível de estresse interfere de forma significativa na qualidade do sono ( $p=0,03$ ).

**PALAVRAS CHAVES:** Estresse, Sono, Professores, Qualidade.

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Estadual da Paraíba.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente um tema que é discutido por diversos setores do conhecimento é o estresse. As condições de trabalho e as exigências impostas as pessoas pela vida moderna são as principais causa deste. Nesse contexto, as pessoas encontram-se, tanto em nível pessoal como profissional, afetadas no seu dia a dia pelo estresse, estas vivência um período de grandes e rápidas mudanças, situações consideradas fontes de desgaste físico e mental, o qual dificulta seu relacionamento intra e interpessoal, que pode interferir no seu desempenho, propiciando diversos sintomas, físicos ou psicológicos, principalmente relacionados às atividades profissionais.

O estresse ocupacional tem despertado a atenção dos estudiosos, devido o aumento do ritmo de trabalho e da exigência dos altos níveis de concentração nas atividades desenvolvidas no seu cotidiano. O professor possui muitas responsabilidades pela formação de seus alunos. Este busca hábitos, habilidades e atitudes que implementem mudanças frente ao conhecimento do aluno, preparando-os para situações do seu contexto de vida e do futuro que os espera (VIEIRA, 2007).

Para executar suas atividades ele vivência várias situações estressantes, pois se por um lado o acesso a informação está cada vez mais facilitado, por outro, este sofre com as rápidas mudanças, cada vez mais velozes e sofisticadas. Assim a escola e o ensino não se encontram adequados a tantas mudanças, aumentando as requisições aos docentes. É nesse meio de cobranças, exigências educativas e numa sociedade com transformações sociais, culturais e tecnológicas que o professor exerce suas atividades e se encontra em situações de desconforto físico e mental induzidos pelo estresse ocupacional da atividade docente.

Nessa perspectiva, esse profissional que além das suas atividades diárias necessita a todo o momento estar atualizando-se – não só com os acontecimentos que o cerca, mas também com as tecnologias – fatores que geram intensas cobranças, não só externa, mas interna, portanto pode sentir-se despreparado e desmotivado quando não consegue executar adequadamente suas obrigações, o que desencadeia estresse no trabalho, que irá acarretar complicações para a saúde, gerando má qualidade do sono e insatisfação com a profissão, pois esta deixará de proporcionar prazer e passará a ser causadora de problemas e desconfortos (DEMO, 2004).

Portanto esta pesquisa tem como objetivo identificar o nível de estresse e qualidade do sono dos professores da rede pública de ensino da zona urbana do município de Lagoa Seca, Paraíba, Brasil.

A pesquisa justifica-se diante da relevância em identificar o nível de estresse a que os professores estão submetidos na sua jornada de trabalho, bem como a caracterização do sono.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 4.1 O professor e sua atividade de trabalho

Em meados do século XVI a igreja possuía a responsabilidade sobre as escolas. Ocorrendo nessa época a necessidade de eleger leigos para ensinar as leis das sagradas escrituras, este orientador deveria realizar a profissão de fé e um juramento de fidelidade as leis da igreja, originando assim o termo professor (pessoa que professa a fé e fidelidade aos princípios da instituição) (KRENTZ, 1986). Hoje, o termo professor deixou de ser aquele que somente ensina e passou a assumir o papel de construtor da sociedade, pois sua função vai além de educador e este deve ter sensibilidade e habilidade para lidar com todo processo educacional, desde a instituição até a educação familiar (DEMO, 2004).

Segundo Pinotti (2006), o professor influencia diretamente o comportamento e o aprendizado dos alunos. Portanto, a relação saudável entre trabalho e vida particular é de extrema importância para que este profissional não sofra sobrecargas, e assim gere estresse físico e psíquico. Entretanto a escola e o ensino passam por dificuldades para se adequar ao processo evolutivo da sociedade, o que gera uma sobrecarga sobre o papel do professor, que necessita estar atualizado, preparado para as responsabilidades da educação atual, orientando o aluno para sua ação perante a sociedade (MARTINS, 2007).

Na tentativa de reduzir a desigualdade social, as escolas aumentam o número de matrículas, para atender um maior número de alunos, porém, algumas não oferecem estrutura para tal, aumentando a quantidade de alunos por sala. Essa organização resulta em mudanças na configuração do sistema educativo, o que vem acompanhado de relativa responsabilização da gestão escolar pela adoção de critérios de eficácia, produtividade e excelência. Assim, observa-se paradoxalmente a noção de justiça social mesclada aos princípios de eficácia que passam a orientar as políticas públicas educacionais, revelando que a democratização do acesso à escola dá-se ao custo da massificação do ensino (MARTINS, 2007).

Com o acúmulo de papéis, diversos níveis e situações estressantes ocorrem, principalmente pelo aumento das responsabilidades e das exigências na evolução da postura do professor, que ocasiona uma sobrecarga de funções, em que o mesmo encontra dificuldades em acompanhar tais mudanças sociais e tecnológicas (VIEIRA, 2007).

A escola pública hoje, apresenta insuficiência de recursos materiais e humanos, como deterioração da estrutura física, falta de materiais e livros para um ensino dinâmico, desajustes

curriculares desproporcionais a realidade, e com alunos despreparados emocionalmente e muitas vezes moralmente para o aprendizado, resultando em sobrecarga ao trabalho docente, e este vivenciando o estresse (GASPARINI et al. 2006; PINOTTI, 2006).

#### **4.2 O estresse e a atividade docente**

As atividades laborais apresentam agentes agressores, porém, o tipo de agente e sua manifestação se diferem pela situação, ambiente ocupacional e de pessoa para pessoa (PEIXOTO, 2004). As fontes de estresse e tensão trabalhista são reguladas pelo próprio indivíduo, não atingindo de modo homogêneo todas as pessoas.

Segundo a *European Commission* (2002) alguns fatores que podem desencadear estresse no ambiente de trabalho podem ser o desenho das tarefas – que é caracterizada por pesadas cargas de trabalho, poucas horas de descanso, tarefas rotineiras, e pouco tempo para completar as tarefas de forma satisfatória – outro fator é o estilo de gerenciamento que é afetado pela ausência dos trabalhadores na tomada de decisões, pela comunicação precária, problemas ergonômicos, o autoritarismo da chefia constitui fonte de angústia, manifestações psiquiátricas e psicossomáticas.

Devido a alguns fatores já mencionados, o professor tornou-se objeto de estudo por sofrer diversas formas de estresse. Para Lipp (2002), a docência gera uma sobrecarga, em que a raiva e a frustração são fatores que influenciam na saúde física e mental dos mesmos, além da violência e da permissividade da sociedade atual para a sexualidade e drogas, proporcionando para os professores uma sensação de ameaça e perda de controle, gerando insatisfação, alteração de humor, e outras conseqüências físicas e mentais, em que estes passam a ver a escola e suas ações como fardo.

O estresse gerado aos professores é uma resposta a estes agentes agressores, pois estresse é um estado geral de tensão psicológica ou fisiológica a um estímulo, que varia de pessoa para pessoa (LIPP, 2003).

Este ocorre em três fases: 1ª) a fase de alerta que é a fase positiva do estresse, onde há o contato com o agente agressor, interrompendo a homeostase do corpo, se esse contato for curto a adrenalina é eliminada, mas logo ocorre uma restauração do organismo sem nenhum dano maior. Nesta fase quando o indivíduo sabe administrar o estresse acontece um aumento na produtividade, podendo ser utilizada em seu benefício, devido o aumento da motivação, entusiasmo e energia. Apresentando sensações características da produção e ação da

adrenalina, como sudorese excessiva, taquicardia, taquipneia e picos hipertensivos (LIPP, 2000, Lipp, 2003).

2ª) É a fase de resistência: ocorre se a fase de alerta for mantida, ao tentar lidar com o agente agressor não é reestabelecida a homeostase do corpo, ocasionando queda drástica da produtividade e aumento da vulnerabilidade do organismo. Nessa fase o indivíduo utiliza toda a energia adaptativa para reequilibrar o organismo, se esta for suficiente à pessoa sai do processo de estresse. Se o estressor exigir mais que a capacidade de adaptação, pode haver um gasto energético aumentado, ocasionando cansaço excessivo e problemas de memória. Nesta fase o organismo poderá estar enfraquecido e mais suscetível a doenças, ao final desta fase várias doenças já começaram a aparecer como picos de hipertensão, psoríase e até diabetes nas pessoas geneticamente predispostas (LIPP, 2003; MARTINS, 2007).

3ª) É a fase de exaustão onde ocorre a persistência dos fatores estressantes, sendo considerada a fase mais negativa do estresse. Ocorrera exaustão psicológica, manifestado através de exaustão física e de doenças, principalmente aos órgãos vulneráveis (enfarte, úlceras, psoríase, depressão) que quando não tratada adequadamente poderá ocorrer agravamento dessas patologias (LIPP, 2003).

O estresse ocupacional, que ocorre devido um desajuste entre a pessoa e o ambiente laboral, se dá geralmente quando o docente não consegue alcançar as exigências do ambiente, desenvolvendo respostas emocionais, geralmente acompanhadas de respostas físicas, estas respostas constituem uma ameaça a sua autoestima e ao seu bem estar (VIEIRA, 2007; CODO, 2003).

Percebe-se que o estresse tem sido considerado um dos principais problemas do mundo moderno, afetando diretamente a qualidade de vida das pessoas, ocasionando problemas sociais, familiares, perda da motivação para atividades em geral, doenças físicas e psicológicas, além dos transtornos causados no trabalho (PINOTTI, 2006). Essa sobrecarga que afeta a qualidade de vida, interfere diretamente sobre o sono e a qualidade do mesmo, visto que este é um fenômeno de sobrevivência, que está relacionado intrinsecamente com a vida humana (SOUZA, 2010).

### **4.3 Qualidade do sono na vida do professor**

O sono é definido como estado fisiológico complexo, descontínuo, organizado em fases, que exige interação cerebral completa, no qual ocorrem alterações fisiológicas e comportamentais (CARLSON, 2002). O organismo humano possui três processos básicos (o

circadiano, homeostático e ultradianos) e qualquer alteração nestes acarretará alteração no ciclo sono-vigília, pois a interação circadiana e homeostática favorece um adequado funcionamento entre a relação sono e vigília e estes ocorrem em momentos determinados do dia (MARTINS; TUFIK, 2001).

O sono é uma função biológica fundamental na concretização da memória, na termorregulação, na conservação e reparo da energia e do metabolismo. Segundo Morch e Toni (2005) este é uma necessidade física que protege o ser do desgaste natural da vigília. Sendo de máxima importância para a vida do indivíduo, pois durante o sono as ondas cerebrais se alteram ocasionando o relaxamento do corpo. É durante o sono Não Rem (fase inicial do sono, e que aprofunda gradativamente) que os músculos relaxam, a temperatura do corpo cai, a frequência cardíaca e respiratória diminuem, ocorre mudança nas taxas hormonais, sendo considerada a fase do sono extremamente repousante (GUYTON; HALL, 2002).

Por tanto, a má qualidade do sono afeta em pelo menos três níveis a qualidade de vida. No primeiro traz consequências imediatas ao organismo, com alterações fisiológicas (cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de concentração e alterações de humor); no segundo são transtornos em médio prazo, com implicações nas atividades do cotidiano, incluindo absenteísmo no trabalho, aumento do risco para acidentes, problemas sociais e cochilos impróprios. O terceiro nível ocorre à longo prazo, com ações drásticas na vida social e emocional do indivíduo, afetando diretamente sua saúde física (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

A teoria restauradora afirma que a duração total do episódio de sono, assim como a quantidade de sono de ondas lentas, aumenta em função do aumento do gasto energético, em que ocorre uma redução do metabolismo durante o sono e uma sensação de fadiga durante a vigília, que reforça a hipótese de que o sono possui ação restauradora, e que essa baixa no metabolismo também influencia a conservação energética de maneira positiva. Portanto, sabe-se que para um bom desempenho físico e psíquico é necessária uma recuperação adequada, e que sem dúvida o sono está presente (TUFIK; POYARES, 2008).

Segundo Vedovato e Monteiro (2008), em estudo realizado em nove escolas públicas de São Paulo, 95,4% dos professores relataram que a docência é cansativa e desgastante, comprovando assim a considerável carga de estresse que esse profissional está submetido. O professor que sofre ações de estresse tem nitidamente seu sono afetado, não apresentando um bom desempenho em suas atividades, fator que levará a transtornos psicofísicos. Este tenderá

a sintomas defensivos como o isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho ou pelo lazer, insônia e cinismo (VAROLI, 2002).

Em uma pesquisa realizada em escolas privadas na Bahia, sobre as condições de trabalho e a saúde, foi observado que 67,9% dos professores possuíam um ritmo acelerado de trabalho e 54,9% possuíam um ritmo frenético; 25,7% mencionaram a escola como ambiente estressante (ARAUJO; CARVALHO, 2009; DELCOR et al., 2004). Assim é possível observar um horário de trabalho diferenciado com relação a este profissional, que muitas vezes atua em mais de uma escola e inicia seus horários muito cedo e finaliza-os muito tarde, alterando drasticamente seu ciclo sono-vigília, e aumentando os agentes estressores, acarretando prejuízos à sua saúde (TUFIK; POYARES, 2008).

Associa-se ao estresse a má qualidade do sono, pois a insônia é um dos transtornos mais frequente na sociedade atual, e esta ocorre devido a comportamentos inadequados, como estados de ansiedade, expectativas negativas relacionadas às atividades do cotidiano, cansaço diurno, hábitos irregulares de sono e situações conflitantes (GEIB et al., 2003).

### 3. REFERENCIAL METODOLÓGICO

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo exploratório, descritivo, de caráter transversal. Caracteriza-se como exploratória, uma vez que estas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito; descritiva, pois têm como objetivo primordial descrever as características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de realização entre variáveis, e transversal, pois é utilizados para descrever associações entre variáveis em determinado momento (GIL, 2008).

Foi realizada nas escolas públicas localizadas na cidade de Lagoa Seca, Paraíba Brasil; o período de coleta foi de setembro a outubro de 2011. Para inclusão na amostra fizeram parte os professores que lecionam em qualquer uma das 4 escolas municipais incluídas na pesquisa, que aceitaram participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e que estavam atuando em sala de aula na fase de ensino fundamental, os critérios de exclusão foram não aceitar participar da pesquisa, não atuar na fase de ensino fundamental e exercer somente serviços burocráticos na escola.

Com a obediência aos critérios de inclusão, a amostra foi composta por 45 professores. A perda em relação aos 20 professores se deu em razão dos seguintes motivos: 7 não aceitaram participar, 6 se encontravam afastados por licença e 7 estavam de férias.

A coleta de dados foi realizada através dos instrumentos: 1) Questionário Sócio-demográfico, 2) Inventário de Sintomas de Stress do Adulto – ISSL – (Lipp, 2000) e 3) Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, no período de setembro de 2011. Os mesmos seguem descritos.

**1) Questionário Sócio-demográfico:** Elaborado para este estudo, consiste de um conjunto de perguntas fechadas, de múltipla escolha ou de completar, que aborda as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, escolaridade, renda, tempo de serviço, carga horária, quantas escolas trabalha e há quanto tempo trabalha.

**2) Inventário de Sintomas de Stress do Adulto – ISSL – (LIPP, 2000):** fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse, sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos, podendo ser realizado individualmente ou em grupo. Possui três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro é composto de 15 questões relacionadas aos sintomas físicos ou psicológicos experimentados nas últimas 24 horas. O segundo possui dez sintomas físicos ou psicológicos experimentados na última semana. O terceiro quadro possui 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, experimentados no último mês. O ISSL contém 37 itens de

natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas algumas vezes repetidos diferindo somente a intensidade e seriedade.

3) Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh: este questionário consiste em questões relacionadas aos hábitos de sono referente ao mês anterior ao que o indivíduo se encontra. Os itens são agrupados em 7 componentes, cuja pontuação varia de 0 a 3. Os componentes são: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os distúrbios do sono, o uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna. O questionário totaliza uma pontuação que varia de 0 a 21, em que os escores de 0 a 5 indicam boa qualidade do sono e a partir de 6, má qualidade do sono.

Para a análise dos dados foi utilizada a planilha eletrônica do Excel e o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão *for Windows*. Para correlação dos dados foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov, utilizando-se a correção de Lilliefors, a amostra apresenta normalidade apenas para a variável qualidade de sono, para as demais mostrou distanciamento da normalidade ( $p < 0,01$ ). Dessa forma, foi utilizado o teste de correlação de Spearman, considerando um nível de significância de 5% ( $p = 0,05$ ).

Foram respeitados os aspectos éticos concernentes a Resolução de n. 196 de 10 de outubro de 1996, que delimitam diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996). Foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos sujeitos da pesquisa após o esclarecimento necessário para sua participação. O secretário municipal de educação também emitiu um termo de anuência da referida pesquisa, bem como cada diretor das escolas participantes. Os pesquisadores envolvidos assinaram um termo de compromisso com a referida pesquisa, ressaltando que um termo de compromisso foi assinado pela psicóloga para auxílio na coleta e interpretação dos dados do inventário de Sintomas de Stress do Adulto e o estudo foi previamente submetido à avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba este dando parecer favorável (CAAE: 0451.0.133.000-11) à realização da mesma.

#### 4. DADOS E ANÁLISE DA PESQUISA

Esta pesquisa é de caráter exploratório descritivo e tem uma amostra de 45 professores do ensino fundamental da rede pública municipal da cidade de Lagoa Seca/PB/Brasil.

Foi construído um banco de dados, onde constam as variáveis: sexo, idade, estado civil, escolaridade, renda, tempo de serviço, jornada de trabalho e outras referentes aos sintomas do *stress* dos professores e a qualidade do sono, pertinentes ao objetivo deste estudo. Os dados foram coletados através de uma pesquisa realizada em 4 escolas da rede pública municipal da cidade de Lagoa Seca/PB. Em auxílio a este estudo, utilizamos a planilha eletrônica Excel e o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão *for Windows*.

Os professores atualmente vivenciam um momento delicado na profissão devido a intensas mudanças e pressões, que geram diversas consequências como excesso de preocupação e necessidade de atualizações educacionais constantes. Estes podem induzir queda da qualidade de vida, afetando principalmente em nível físico e psicológico interferindo diretamente na qualidade do sono (ABREU; INOCENTE, 2005; SOUZA, 2010).

Como pode ser observado na **Tabela 1**, 11% dos professores são do sexo masculino e 89% dos professores são do sexo feminino o que corrobora com os dados da UNESCO (2004) relata que a cada 200 mulheres ocupadas 10 são professoras e a cada 250 homens, um é professor e também com as pesquisas realizadas por Macanhão e Rodrigues (2005), que em ambas as amostras, mais da metade pertencia ao sexo feminino. Considerando a presença predominante de mulheres na profissão docente no Brasil, apontada por esses autores, o atual estudo confirma essa realidade na Paraíba e no município de Lagoa Seca.

**Tabela 1:** Distribuição de Professores segundo a variável sexo.

Sexo	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
Masculino	05	11
Feminino	40	89
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Fonte:** Levantamento obtido em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

De acordo com a **Tabela 2**, verifica-se que a faixa etária predominante é entre 41 a 45 anos com 34%, o que corrobora com os dados apresentados por Martins (2007) em que 31,7% dos professores apresentavam-se na faixa de 41 a 50 anos e com os dados da UNESCO (2004) em que 35% apresentavam-se na faixa de 36 a 45 anos.

**Tabela 2:** Distribuição de professores segundo a faixa etária.

Idade	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
26 à 30	5	11
31 à 35	6	13
36 à 40	8	18
41 à 45	15	34
46 à 50	10	22
51 à 55	0	0
56 à 60	1	2
Total	45	100

**Fonte:** Levantamento obtido em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

Com relação ao estresse e qualidade do sono, esse estudo não encontrou significância com relação à idade. Mas em estudo realizado por Cardoso et al (2000) a vontade de abandonar a profissão decrescia com a idade, embora este também não tenha encontrado relação significativa com as mesmas variáveis. Com relação ao sexo e qualidade do sono nosso estudo apresentou significância moderada ( $p= 0,04$ ).

Conforme mostra a **Tabela 3**, a maioria dos professores são casados, com representação de 53%, corroborando com os dados de Martins (2007) e da UNESCO (2004), em que 58,7% e 51,5% respectivamente são casados.

**Tabela 3:** Distribuição de Professores segundo o estado civil.

Estado Civil	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
Solteiro (a)	15	34
Casado (a)	24	53
Viúvo (a)	01	2
Divorciado (a)/Separado (a)	04	9
outro	01	2
Total	45	100

**Fonte:** Levantamento obtido em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

A **Tabela 4** mostra que a maioria dos professores de Lagoa Seca possui especialização, representando 62% da amostra. Dados que corroboram com estudo de Macanhão (2003), em que 50% da população que ele estudou apresentavam nível superior completo com especialização.

**Tabela 4:** Distribuição de Professores segundo escolaridade

Nível Educacional	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
Escola Normal	0	0
Graduação	9	20
Especialização incompleta	6	13
Especialização completa	28	62
Mestrado	2	5

Doutorado	0	0
Total	45	100

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

Na **Tabela 5** está apresentada uma distribuição igual entre os professores que possuem renda familiar entre 1 e 2 salários e os que possuem entre 3 e 4 salários, ambos com 47, e que apenas 4% tem renda entre 5 e 6 salários.

**Tabela 5:** Distribuição de Professores segundo a Renda Familiar.

Renda	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
1 a 2 salários	21	47
3 a 4 salários	21	47
5 a 6 salários	2	4
Mais de 6 salários	1	2
Total	45	100

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

Segundo dados da UNESCO (2004), o Brasil é o terceiro país em um estudo com 38 países que apresenta salário, mais baixo aos professores, ficando atrás apenas do Peru e da Indonésia.

Com relação à **Tabela 6**, verifica-se que 31% apresentam tempo de serviço entre 16 a 20 anos, 29 % apresentam mais de 21 anos. Em estudo realizado por Martins (2007) com 76 professores, observou-se que 42,1% corresponderam ao tempo de serviço entre 16 e 20 anos, o que mantém uma distância moderada com relação aos dados desta pesquisa, abrangendo um período de tempo maior.

**Tabela 6: Distribuição de Professores segundo Tempo de Serviço.**

Tempo de Serviço	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
0 à 5 anos	2	4
6 à 10 anos	7	16
11 à 15 anos	9	20
16 à 20 anos	14	31
Mais de 21 anos	13	29
Total	45	100

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

Observando a **Tabela 7**, afirma-se que a maioria dos professores avaliados atuam em apenas uma escola (58%) e que apenas 2% atuam em 4 escolas. Segundo estudo realizado por Zibetti e Perreira (2010), a maioria dos professores submetidos a uma dupla jornada de trabalho, o fazem como forma de complementar a renda devido os baixos salários a que estão submetidos, corroborando com dados da UNESCO (2004).

**Tabela 7:** Distribuição de Professores segundo quantidade de escolas que trabalha.

Qtidade de escolas	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
1 escola	26	58
2 escolas	16	36
3 escolas	2	4
4 escolas	1	2
Mais de 4 escolas	0	0
Total	45	100

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011.

Com relação à jornada de trabalho (**Tabela 8**), percebe-se que 51% possui uma jornada de trabalho de 20 horas/aula semanalmente. É importante ressaltar que aqueles professores que atuam por um período de 40 horas/aula ou mais, provavelmente, o fazem em virtude dos baixos salários, levando em consideração o fato de trabalharem em mais de um local.

**Tabela 8:** Distribuição de Professores segundo a jornada de trabalho semanal.

Jornada de trabalho	Frequência ( <i>fi</i> )	Porcentagem (%)
20 horas/aula	23	51
40 horas/aula	16	36
Mais de 40 horas/aula	6	13
Total	45	100

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

Correlacionando os dados sócio-demográficos com o nível de estresse e qualidade do sono (**Tabela 9**) pode-se perceber que só houve significância em relação à qualidade do sono quando relacionada ao sexo ( $r_s = 0,30$ ;  $p = 0,04$ ), e quando relacionada ao estresse ( $r_s = 0,33$ ;  $p = 0,03$ ). Todavia podemos observar uma relação diretamente proporcional para os dados em que o  $r_s$  são positivos e inversamente proporcionais para os dados em que o  $r_s$  é negativo.

**Tabela 9:** Correlações pelo teste de Spearman entre as variáveis analisadas

	Qualidade de sono		Estresse	
	$r_s$	$p$	$r_s$	$p$
Sexo	0,30	0,04*	0,03	0,82
Idade	0,12	0,40	-0,09	0,53
Estado Civil	0,15	0,29	-0,06	0,66
Escolaridade	-0,06	0,71	-0,04	0,78
Renda	-0,10	0,48	0,11	0,46
Tempo de Serviço	0,17	0,26	0,01	0,95
Número de escolas em que trabalha	-0,16	0,26	-0,08	0,61
Carga horária semanal	-0,1	0,48	-0,09	0,56
Qualidade de sono	-	-	0,33	0,03*
Nível de Estresse	0,33	0,03*	-	-

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

$r_s$ : Coeficiente de Correlação de Spearman

Os dados corroboram com os dados apresentados por Martins (2007), e não condizem com os dados apresentados por Lipp (2002), o qual relata que o tempo de trabalho está diretamente ligado ao estresse do professor.

Dessa forma, para as variáveis relacionadas à qualidade do sono, observou-se que quanto maior a qualidade do sono, menor é a escolaridade, renda, o número de escolas em que trabalha e a carga horária semanal; e em relação ao estresse, observou-se que quanto maior o estresse menor é a idade, a escolaridade, o grau de comprometimento civil (casados possuem maior estresse).

Através da **Tabela 10**, observa-se a distribuição dos professores conforme a fase de estresse em que se encontra. A fase de Resistência é maioria entre os professores, condizendo

com 58% da população estudada. Ainda pode-se ressaltar que 15% da população não se enquadraram em nenhuma fase, não apresentando assim estresse significativo.

**Tabela 10:** Inventário de Sintomas de Stress do Adulto – ISSL – (Lipp, 2000)

	<b>Frequência (<math>f_i</math>)</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
<b>Nenhuma fase</b>	7	15
<b>Fase de Alerta</b>	5	12
<b>Fase de Resistência</b>	26	58
<b>Fase de Exaustão</b>	7	15
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

De acordo com a **Tabela 10** corroboram os autores Martins (2007), Rossa (2003) e Macanhão (2003) – em que 55,3%; 72,2% e 50% dos professores avaliados apresentaram-se na fase de resistência respectivamente.

Nas **Tabelas 11** e **12**, comparam-se as frequências de estresse entre homens e mulheres, e percebe-se que a maioria, em ambos os sexos, encontram-se na fase de Resistência.

**Tabela 11:** Inventário de Sintomas de Stress do Adulto – ISSL – (Lipp, 2000): Mulheres.

	<b>Frequência (<math>f_i</math>)</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
<b>Nenhuma fase</b>	6	15
<b>Fase de Alerta</b>	5	12
<b>Fase de Resistência</b>	23	58
<b>Fase de Exaustão</b>	6	15
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

**Tabela 12:** Inventário de Sintomas de Stress do Adulto – ISSL – (Lipp, 2000): Homens

	<b>Frequência (<math>f_i</math>)</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
<b>Nenhuma fase</b>	1	20

<b>Fase de Alerta</b>	0	0
<b>Fase de Resistência</b>	3	60
<b>Fase de Exaustão</b>	1	20
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100</b>

*Fonte:* Levantamentos obtidos em escolas da rede municipal de ensino de Lagoa Seca em 2011

Os sintomas mais citados no inventário de estresse foram: tensão muscular ( $f_i=32$ ), insônia ou dificuldade de dormir ( $f_i=24$ ), no primeiro quadro; sensação de desgaste físico constante ( $f_i=32$ ), cansaço constante ( $f_i=28$ ) e irritabilidade excessiva ( $f_i=24$ ) no quadro dois, e no terceiro quadro insônia ( $f_i=23$ ), cansaço excessivo ( $f_i=29$ ) e angústia/ansiedade emotiva ( $f_i=22$ ).

## 5. CONCLUSÃO

O presente estudo contribuiu no aprofundamento do conhecimento na área e seus resultados corroboraram, em sua maioria, com os da literatura. Observou-se que entre os professores pesquisados houve um maior índice de estresse na fase de resistência. A correlação com a qualidade do sono e estresse foram significativas conforme já era esperado.

O estudo apresentou uma correlação entre o estresse e qualidade do sono com as outras variáveis, observando-se que a escolaridade, renda, número de escolas em que trabalha e a carga horária semanal interferem negativamente na qualidade do sono, e que a idade, estado civil, escolaridade, número de escolas em que trabalha e a carga horária semanal interferem aumentando o nível de estresse.

O ISSL no contexto clínico e organizacional é recomendado, uma vez que este é capaz de garantir um diagnóstico fidedigno de sintomas de estresse. A frequência dos sintomas sinaliza a relevância de estudos futuros e mais aprofundados com essa população.

É importante ressaltar as limitações do estudo, que utilizou a aplicação de um único instrumento para a avaliação de cada variável e da limitação de artigos envolvendo as duas variáveis. Deve-se ampliar o estudo para outras regiões e com um número maior de professores e assim obter um perfil mais fiel desta população.

## **STRESS LEVEL AND QUALITY OF SLEEP IN PUBLIC TEACHERS NETWORK OF THE CITY OF LAGOA SECA-PB.**

SOARES, Francirose Leal<sup>1</sup>

## ABSTRACT

Currently working conditions and the demands of modern life are seen as the main causes of stress, not differing from this condition is the teacher, because teaching and school has faced difficulties to fit the evolution of society, overloading this professional, which although it is facing a process of evolution and technological education, need to attend more and more students, but in a poor working environment, which can compromise their health through the emergence of stress and consequent loss of quality of your sleep. Therefore, the aim of this study was to identify the level of stress and sleep quality of teachers in public schools in the urban area of the city of Lagoa Seca / PB. This research is characterized as exploratory, descriptive, cross-sectional, with sample of 45 teachers, aged between 26 and 60, in which 89% were women and 11% men. Inclusion criteria were acting as a teacher in any of the four schools in the urban area of Lagoa Seca / PB, accept part of this study through the Free, Prior and Informed Consent and teach at the elementary school stage. We used to collect data a socio-demographic questionnaire, the Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults - ISSL and Pittsburgh Sleep Quality Index. It was observed that there were significant moderate correlation between the quality of sleep when correlated to gender ( $p = 0.04$ ) and when correlated with sleep quality and stress ( $p = 0.03$ ). It was concluded that most teachers (58%) were at the stage of resistance and the level of stress significantly affects the quality of sleep ( $p = 0.03$ ).

KEY WORDS: Stress, Sleep, Teachers, Quality.

## REFERÊNCIAS

ABREU, G. M. A.; INOCENTE, N. J. Dono tranquilo ou terror noturno: um atendimento para uma melhor qualidade de vida. **V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**. Universidade do Vale do Paraíba, 2005. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br>. Acesso em: 25 agosto de 2011.

ARAÚJO T. M.; CARVALHO F. M. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: Estudos epidemiológicos. **Educ. Soc. Campinas**, ed. 30, vol. 107, pag. 427-449, 2009.

BRASIL, M. da S. **CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. RESOLUÇÃO Nº 196 DE 10 DE OUTUBRO DE 1996** (Quinquagésima Nona Reunião Ordinária, realizada nos dias 09 e 10 de outubro de 1996).

CARDOSO, R. M. et all. **O Stress nos Professores Portugueses**. Estudo do Instituto de prevenção do *Stress* e Saúde Ocupacional – IPSSO. Coleção mundo dos saberes 31. Porto – Portugal: Porto Editora, 2000.

CARLSON, N.R. **Fisiologia do comportamento**. 7 ed São Paulo: Manole, 2002.

CODO, W. I. Trabalho docente e sofrimento: burnout em professores. In: DELCOR, Nuria S. **Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino em Vitória da Conquista-BA**, 2003.

DELCOR, N. S.; ARAÚJO, T. M.; REIS, E. J. F. B.; PORTO, L. A.; CARVALHO F. M.; SILVA, M. O.; BARBALHO, L.; ANDRADE, J. M. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitoria da Conquista, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 1, pag. 187-196, 2004.

DEMO, P. **Professores do futuro e reconstrução do conhecimento**. Petropolis: Vozes, ed. 3, 2004. (Temas Sociais).

EUROPEAN COMMISSION. Guidance on work-related stress: Spice of life or kiss of death? Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2002: Disponível em: [http://ec.europa.eu/employment\\_social/publications/2002/ke4502361\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/employment_social/publications/2002/ke4502361_en.pdf). Acesso em: julho de 2011.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 12, pag. 2679-2691, 2006.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GEIB, L.T.C., CATALDO NETO, A., WAINBERG, R., NUNES, M.L. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria**. v. 25, n. 3, p. 453-465, 2003.

GUYTON e HALL. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

KRENTZ, L. Magistério: vocação ou profissão? **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v3, p. 12-16, jun. 1986.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, M. E. N. **O Stress do Professor**. Campinas (SP): Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N. **Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. São Paulo: casa do psicólogo, 2000.

MACANHÃO, M. C.; NASCIMENTO, F.; DIAMANTE, S. G.; AMORIM, C. A. Estresse do professor: relato de uma experiência de workshop com professores de um colégio estadual. **Rev. psicoUTPonline**, n.2, Curitiba, jul. 2003 Disponível em: <<http://www.utp.br/psico.utp.online>>. Acesso em: 19 jul 2011.

MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Rev Bras Med Esporte**, 7(1): 28-36, 2001.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Rev. Lusófona de Educação**. [online]. 2007, n.10, p.109-128. Disponível em: <[http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-72502007000200009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-72502007000200009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 18 jul. 2011.

MORCH, F.L., TONI, P.M. A influência da privação do sono na qualidade de vida. **IX Seminário de pesquisa, iniciação científica**. Nov, 2005. Disponível em: <<http://www.utp.br/proppe/IXsempes/psicologia>> Acesso em: 03 outubro 2011.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Rev. Estud. psicol.** Campinas, v. 24, n.4, p.519-528, out./dec. 2007.

PEIXOTO, C. N. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários**. Florianópolis, 2004. Dissertação (mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina.

PETROSKI, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. Tese de Doutorado, Faculdade de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.

PINOTTI, S. A. G. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. **Rev. Uniara**, ed. 17, vol. 18, pag. 207-216, 2006.

RODRIGUES, M. L.; PEREIRA, G. B.; MARTINS, C. B.; CELIA, C.; FONTES, T. A. Estresse ocupacional: um estudo com professores das redes pública e privada de ensino. **Rev. da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro**, SP, V. 9.1 n. 1 Jan / Jun 2005.

ROSSA, Eloisa. G. O. **Relação entre o stress e o Burnout em professores do ensino fundamental e médio**. Dissertação de Mestrado em psicologia. Campinas (SP): PUC, 2003.

SOUZA, J. C. **Caracterização do ciclo sono/vigília de professores do ensino médio em Natal/RN**. Dissertação (Mestrado). UFRN. Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia, 2010.

TUFIK, S.; POYARES, D. Apresentação: sono, transtornos do sono e uso de hipnoindutores em Psiquiatria. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 30 out. 2008.

UNESCO. O Perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam. **Pesquisa Nacional UNESCO**. São Paulo: Moderna, 2004.

VAROLI, I. **O sofrimento dos que tratam: Burnout em profissionais de saúde mental na região do ABC**. Dissertação de Mestrado. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo – UMESP 2002.

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Rev. Esc Enferm**, São Paulo, vol. 2, pag. 290-297, 2008.

VIEIRA, H. P. **Estresse ocupacional, síndrome de burnout e Hardiness em professores de colégio militar**. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Campo Grande-MS: Universidade Católica Dom Bosco, 2007.

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. **Educar em Revista**, Curitiba, n. especial 2, p. 259-276, 2010. Editora UFPR