

Anais do IV Fórum de Iniciação Científica

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO

Amanda Soares Nunes ^a e Hugo Christiano Soares Melo ^{a*}^a Faculdade Patos de Minas, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Introdução: O sono é um estágio de recuperação, que auxilia na conservação da saúde mental e física dos indivíduos. A saúde em geral tem grande relação com o tempo de descanso do indivíduo. Um corpo cansado tende a ter uma predisposição a certas doenças. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi aplicar o questionário de Pittsburgh a professores do ensino médio e fundamental para avaliar a qualidade do sono dos mesmos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo descritivo realizado com 51 professores do ensino médio e fundamental, maiores de 21 anos. Os sujeitos responderam a Escala de Pittsburgh, que é um instrumento que tem como finalidade fornecer uma medida de qualidade do sono padronizada, junto com outras perguntas que visavam avaliar a qualidade de vida dos mesmos. A análise dos dados foi feita no software SPSS Statistics. **Considerações:** A maioria dos professores avaliados foram considerados com qualidade do sono ruim (52,94%) ou pelo menos com presença de distúrbio do sono (19,61%). A pesquisa também detectou uma alta incidência de sobrepeso aparente na amostra, e uma relação estatística desse sobrepeso com a qualidade do sono ruim. A pesquisa também apontou que a ansiedade não parece ser um fator que explica esse alto índice de qualidade do sono ruim. Fato interessante foi detectado de que os professores que faziam uso de álcool parecem ter um fator de proteção do sono, apesar de que este fato não indica que os mesmos estejam protegidos dos efeitos maléficos dos distúrbios do sono. O estudo serviu para indicar a atenção necessária para a qualidade do sono de professores, no entanto estudos maiores são necessários para apontar soluções para o referido problema.

Palavras-chave: Dissonias; Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono; Docentes.

* Autor para correspondência: hugo.some@gmail.com