ISSN: 2358-8829

SONO E EXERCÍCIO: UM OLHAR PARA O PROFESSOR

Robson Salviano de Matos [1]
Eline Cristina de Paula Silva [2]

RESUMO

A docência é uma profissão que demanda altas exigências cognitivas, socioemocionais e físicas, as quais podem influenciar de forma direta a qualidade do sono e os níveis de atividade física dos profissionais. Este estudo tem como objetivo investigar, por meio de uma revisão narrativa, as interações entre a atividade docente, a qualidade do sono e a realização de exercícios físicos, destacando as consequências para a saúde e o desempenho profissional. Foram analisadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e *National Library of Medicine* (PubMed). Como descritores, foram considerados docência, professor, exercício físico, atividade física, sono e má qualidade de sono. Os resultados revelam uma alta taxa de sono de má qualidade, distúrbios do sono e fadiga, todos relacionados ao estresse gerado pela profissão. Por outro lado, a pesquisa mostra que a prática regular de exercícios físicos contribui positivamente para a qualidade de sono, reduzindo o estresse e promovendo um melhor estado de bem-estar psicofisiológico. É fundamental reconhecer que a falta de tempo, a carga excessiva de trabalho e a pressão emocional têm um efeito negativo na disposição dos docentes para se exercitarem. A conclusão é de que a implementação de programas institucionais focados na promoção de saúde, que incluam orientações sobre o sono e incentivem a prática de atividade física, pode resultar em condições de trabalho mais favoráveis, maior energia e melhoria geral na qualidade de vida dos educadores. Assim, os resultados enfatizam a necessidade de desenvolver políticas institucionais e públicas direcionadas à melhoria da saúde e do bem-estar dos professores, reconhecendo esses fatores como elementos fundamentais nas estratégias de valorização do magistério.

Palavras-chave: Professor, Sono, Exercício físico.

[1] Doutor em Ciências Médicas, Universidade Federal do Ceará - CE, robsonmatos.ef@gmail.com;
[2] Especialista em Neuropsicopedagogia da Faculdade de Elesbão Veloso - PI, elinecristina31@gmail.com;