

A QUALIDADE DO SONO DE HÓSPEDES EM HOTÉIS NO CONTEXTO DA EXPERIÊNCIA TURÍSTICA: UM ESTUDO DE REVISÃO DA LITERATURA

Hotel guests' sleep quality in the context of the tourist experience:
a literature review study

JUSSARA DANIELLE MARTINS AIRES¹ & JAQUELINE GONÇALVES COSTA SOUSA²

RESUMO

O artigo investiga o estado da pesquisa sobre a qualidade do sono de hóspedes em hotéis, no contexto da experiência turística. O método escolhido, para tanto, foi a Revisão Integrativa da Literatura. Adotou-se o Prisma, como protocolo da pesquisa e assim, doze artigos foram selecionados para análise integral, a partir da base Portal de Periódicos Capes. Para discussão dos resultados apresentam-se quadros-síntese, contendo títulos, periódicos de publicação, tema, objetivos, contexto geográfico, caracterização metodológica, resultados e constatações principais dos artigos selecionados. Da análise dos resultados, desenvolvidas no intervalo temporal 2011-2023, percebeu-se um limite frágil entre as abordagens temáticas. Fatores internos e externos à acomodação, perfil, condições e motivações de viagem, foram realçados como influenciadores da qualidade do sono de hóspedes. Observou-se que: (1) as pesquisas concentram-se majoritariamente nos Estados Unidos; (2) metodologicamente, os estudos empíricos são estudos de caso, com abordagens quantitativa e mista predominantemente; (3) os resultados das pesquisas, mais se reforçam e se complementam do que se contrapõem. Esta revisão é relevante para pesquisadores e gestores da hotelaria repensar o significado da qualidade do sono, como um fator potencializador da experiência turística, definindo estratégias capazes de satisfazer necessidades, gostos e preferências dos hóspedes, mantendo as taxas de ocupação elevadas.

PALAVRAS-CHAVE

Turismo do Sono; Hotelaria; Sono; Saúde; Bem-estar; Experiência de Consumo.

ABSTRACT

The article investigates the state of research into the quality of hotel guests' sleep in the context of the tourist experience. The method chosen was an Integrative Literature Review. Prisma was adopted as the research protocol and twelve articles were selected for full analysis from the Portal de Periódicos Capes database. To discuss the results, summary tables are presented containing the titles, journals of publication, theme, objectives, geographical context, methodological characterisation, results and main findings of the selected articles. The analysis of the results, developed in the 2011-2023 timeframe, revealed a fragile boundary between the thematic approaches. Factors internal and external to the accommodation, travel profile, conditions and motivations were emphasised as influencing the quality of guests' sleep. It was observed that: (1) the research is mostly concentrated in the United States; (2)

¹ **Jussara Danielle Martins Aires** – Doutora. Professora no Centro de Ciências de São Bernardo, Universidade Federal do Maranhão, São Bernardo, Maranhão, Brasil. <https://lattes.cnpq.br/5271545240817342>. <https://orcid.org/0000-0003-1942-1270>. E-mail: jussara.aires@ufma.br

² **Jaqueline Gonçalves Costa Sousa** – Graduanda, Bacharelado em Turismo, Centro de Ciências de São Bernardo, Universidade Federal do Maranhão, São Bernardo, Maranhão, Brasil. <https://orcid.org/0009-0009-4615-3970>. E-mail: jc463467@gmail.com

methodologically, the empirical studies are case studies, with predominantly quantitative and mixed approaches; (3) the research results reinforce and complement each other rather than contradict each other. This review is relevant for hotel researchers and managers to rethink the meaning of sleep quality as a factor that enhances the tourist experience, defining strategies capable of satisfying guests' needs, tastes and preferences while maintaining high occupancy rates.

KEYWORDS

Sleep Tourism; Hotel; Sleep; Well-being; Consumer Experience.

INTRODUÇÃO

O sono é reconhecido como uma parte importante da rotina diária do ser humano, sendo tão essencial para a sobrevivência como a comida e a água. Por assim ser, todas as sociedades acabam por ser confrontadas ou desafiadas a buscar formas para suprir a necessidade de organizar, regular e institucionalizar com qualidade a vida adormecida de seus membros (Valtonen & Veijola, 2011). A recuperação da condição de esgotamento humano físico e mental, por meio do ato de dormir adequadamente, está fortemente relacionada com a própria saúde e um melhor bem-estar físico, cognitivo e psicológico das pessoas (Crivello et al., 2016). Nos últimos anos, sobretudo nesta era pós pandêmica, essa consciência, como um apelo universal, tem se fortalecido.

Assim como o sono, o turismo é comumente entendido como meio para que o indivíduo descanse e se recupere das demandas e desgastes da vida cotidiana. No entanto, nos estudos de turismo, as dormidas – como uma variável mensurável – são a única conexão feita até agora entre os dois, o turismo e o sono (Valtonen & Veijola, 2011). Argumenta-se que tanto evidências meramente teóricas como teórico-empíricas relacionando aspectos do sono à experiência turística de viajantes, permanecem ainda superficiais ou escassas (Rantala & Valtonen, 2014).

Aprofundar o conhecimento sobre esse tópico no contexto da hotelaria parece ser um caminho promissor por dois motivos principais. O primeiro está relacionado a um consenso de que o segmento hoteleiro é considerado, na literatura do turismo, como sendo *sine qua non* [sem o qual não existe turismo] ou o mais importante dentre os segmentos do setor turístico (Aires & Varum, 2018). O segundo diz respeito a evidências sinalizadoras do aumento do interesse ou desejo dos consumidores por se hospedar em hotéis [somente ou especialmente] para dormir,

prática, que vem se configurando como nova tendência e conceito, o ‘Turismo do Sono’ (Mann, 2023; Loiola, 2023).

Trata-se de uma forma de viagem de bem-estar, que visa melhorar a qualidade do sono e no qual se realçam os investimentos de hoteleiros, em todo o mundo, para oferecer aos hóspedes condições [envolvendo aspectos tangíveis, intangíveis, abstratos, físicas e infraestruturais], em conformidade com suas necessidades, gostos e preferências (Fung & Hon, 2019; Mann, 2023). No Brasil, a demanda orientada por essa motivação, somente em 2022, foi capaz de gerar 208 bilhões, com crescimento de 28% em relação ao ano anterior. Segundo a Federação do Comércio do Estado de São Paulo [Fecomércio, SP], a tendência é de expansão face a um contexto em que as pessoas têm procurado em seu tempo livre, relaxar e se desconectar das agitações e perturbações da vida cotidiana (Loiola, 2023).

Assim, entendendo o sono como necessidade vital para potencializar experiências de consumo e bem-estar no turismo, além de considerar a escassez de pesquisas de revisão teórica a explorar essa relação na perspectiva da demanda (Valtonen & Veijola, 2011), este artigo objetiva, por meio de uma revisão da literatura, investigar o estado da pesquisa sobre a qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística. Especificamente, o estudo busca apreender as principais abordagens temáticas, que emergem a partir de quadros-síntese, contendo anos, títulos, objetivos, periódicos, contexto geográfico, caracterização metodológica, resultados e constatações dos artigos publicados sobre o tema. Dessa forma, parte-se da seguinte questão-problema: como se define em termos teóricos, metodológicos e práticos, a pesquisa sobre qualidade do sono de hóspedes na hotelaria no contexto da experiência turística?

O artigo está estruturado da seguinte forma: depois desta Introdução, na segunda seção são apresentadas definições e pressupostos teóricos, que realçam a necessidade humana de dormir como motivação e tendência de consumo na hotelaria. A terceira seção revela os fundamentos do método e protocolo adotados nesta pesquisa, a Revisão Integrativa da Literatura [RIL] e o Protocolo Prisma, respectivamente. Na seção Resultados, evidenciam-se os quadros-síntese mostrando títulos, periódicos, objetivos, contexto geográfico, metodologia, principais resultados e constatações dos artigos, acompanhados de suas respectivas discussões. A seção das Considerações Finais recapitula as ideias mais relevantes, os contributos e limitações deste

estudo, trazendo encaminhamentos para pesquisas futuras. Ao final, são apresentadas as referências dos estudos analisados, quanto as utilizadas para fundamentar esta pesquisa.

A QUALIDADE DO SONO NO CONTEXTO DA EXPERIÊNCIA TURÍSTICA

Alguns estudiosos, a exemplo de Fung e Hon (2019), Mao et al. (2018), Valtonen e Veijola (2011), têm reconhecido a importância do sono para potencializar as experiências de viajantes e consumidores no turismo. Tanto o sono como o turismo são comumente entendidos como meios para os indivíduos descansarem, potencializar suas capacidades cognitivas e como um todo, conseguir se recuperar do estresse decorrente das pressões e atividades da vida cotidiana (Valtonen & Veijola, 2011).

Mesmo que a expressão 'qualidade do sono' seja comumente utilizada na Medicina do sono, ainda não há uma definição estabelecida para o termo na literatura. Contudo, tentativas de definições foram feitas. Para Crain, Brossoit e Fisher (2018), por exemplo, a qualidade do sono se define como o quão bem se dorme, independentemente da duração do sono (Crain, Brossoit, & Fisher, 2018) no contexto da experiência de turismo na hotelaria. Semelhantemente, Balogun et al. (2017, como citado por Xiong et al., 2020), afirmam que a qualidade do sono se refere à satisfação dos indivíduos com a sua experiência de sono. Para ele, a boa qualidade do sono depende do fato de se dormir o suficiente, acompanhando por uma sensação de mais frescura e menor cansaço durante o dia.

Em contrapartida, a má qualidade do sono é o resultado de um período de sono mais curto ou de um sono leve (Hsu, 2014, como citado por Xiong et al., 2020). A má qualidade do sono é normalmente acompanhada de sintomas de insônia, tais como dificuldade em iniciar o sono [DIS], dificuldade em manter o sono [DMS] e despertar matinal precoce (Schwartz, 1970, como citado por Xiong et al., 2020). Selvi et al. (2010, como citado por Xiong et al., 2020) complementam que a má qualidade do sono e a insônia podem levar indivíduos à depressão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Em linhas gerais e para efeitos deste artigo, a expressão 'Qualidade do sono' captura a experiência de sono de hóspedes no setor segmento hoteleiro, com base em uma avaliação [envolvendo aspectos objetivos mensuráveis e a própria percepção do indivíduo] de sua condição de sono (Fung, Hon, & 2019; Oktavio et al., 2023). De acordo com Chiang et al. (2019),

os hotéis foram arquitetonicamente concebidos de tal forma, que se espera que as atividades de sono criem uma experiência de descanso agradável aos hóspedes. Nesta perspectiva, Mao et al. (2018) complementa que a qualidade do sono não é apenas uma função fundamental dos serviços hoteleiros, mas a mais importante ou uma das mais importantes expectativas dos hóspedes.

No entanto, muitos hóspedes de hotéis não conseguem dormir confortavelmente durante a sua estadia no hotel e, nesses casos, a sua insatisfação na avaliação geral é garantida. A satisfação desses consumidores reflete a forma como atributos e serviços do hotel provocam sentimentos e experiências agradáveis (Oktavio et al., 2023; Robbins et al., 2021). Se a experiência de sono durante a estadia no hotel é para eles satisfatória, em ocasiões subsequentes, provavelmente, desejarão retornar. Esse retorno reflete o próprio grau de confiança, que depositam no hotel (Chen et al., 2018; Fong & Hon, 2019; Hon & Fung, 2019; Oktavio et al., 2023).

Para averiguar a qualidade do sono têm sido usados métodos objetivos, como a medição de intervalos entre batimentos e o número de despertares (Harvey et al., 2008, como citado por Yang, Mao, & Zhang, 2021) e métodos subjetivos, incluindo a dificuldade em adormecer e permanecer a dormir durante a noite (Crain et al., 2018; Yang, Mao, & Zhang, 2021) ou noutro período dedicado ao sono. Já a qualidade subjetiva do sono está relacionada com a percepção da qualidade do sono e a influência na disposição do hóspede relacionada com a realização e desempenho das atividades no dia seguinte (Hon & Fung, 2019).

Uma das principais correntes de investigação sobre o sono no turismo está centrada na compreensão de como a qualidade do sono afeta as atividades humanas (Halson, 2014, como citado por Yang, Mao, & Zhang, 2021). Um corpo crescente de literatura sobre o sono na hotelaria parte de pressupostos das Ciências da Saúde, particularmente da Medicina do Sono e sugere que a baixa qualidade do sono pode exercer consequências negativas substanciais no desempenho humano. Para idosos, adultos, jovens, adolescentes e crianças, as ramificações da má qualidade do sono incluem atenção contínua prejudicada, défices de assimilação de estímulos e de memória, menor rendimento e comportamentos neurológicos involuntários, desequilíbrios do sistema nervoso realçado sobretudo com mau humor e do funcionamento cognitivo em geral (Xiong, et al., 2020; Yang, Mao, & Zhang, 2021).

Conclui-se, portanto, que a qualidade do sono pode ter efeitos significativos no desempenho humano nos seus contextos de trabalho e/ou de lazer, o que, portanto, pode incluir a experiência turística como um todo. Com isso, reforça-se a atualidade e relevância da presente pesquisa e na próxima seção são apresentados os procedimentos metodológicos utilizados.

METODOLOGIA

Esta pesquisa adotou como método de análise bibliométrica, a Revisão de Literatura do tipo integrativa, um método que é indicado quando se pretende identificar, selecionar, analisar, interpretar criticamente e apresentar a síntese teórico-metodológica dos estudos relevantes disponíveis sobre um determinado tema. O método denominado de Revisão Integrativa da Literatura, também se caracteriza pela reunião e síntese de resultados de estudos acerca de um assunto de forma sistemática e ordenada. Dessa forma, alguns estudiosos o consideram como sendo uma Revisão Sistemática [detalhada] da Literatura (Cavalcante & Oliveira, 2020). Tanto a chamada Revisão Sistemática como a Revisão Integrativa da Literatura se desenvolvem com base em um protocolo, que deve ser previamente definido de forma transparente e passível de replicação, contemplando os filtros de seleção, os critérios de inclusão e exclusão, as estratégias de busca, a quantidade de itens extraídos e a sintetização dos dados (Biolchini et al., 2005; Kraus et al., 2020).

Seguindo recomendações de Cavalcante e Oliveira (2020) e Felizardo et al. (2017), a construção da Revisão Integrativa percorreu as seguintes etapas: (a) identificação do tema e definição da questão de pesquisa [questão-problema]; (b) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; (c) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/agrupamento dos estudos; (d) análise integral dos estudos selecionados; (e) interpretação dos resultados; (f) apresentação da revisão/síntese do conhecimento. Particularmente, esta pesquisa examinou artigos teóricos e empíricos relacionados à qualidade do sono de hóspedes na hotelaria e suas influências para potencializar a avaliação da experiência turística. Pesquisou-se através do Portal de Periódicos da Capes no mês de dezembro de 2023, sendo que a literatura foi novamente revisada no mês consecutivo [janeiro de 2024].

Exemplos de artigos publicados que, semelhantemente, realizaram um trabalho de revisão da literatura, a partir de uma única base de dados foram desenvolvidas por Silva e Aires (2023), bem como por Aires e Varum (2018). As primeiras autoras empreenderam um estudo intitulado

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

‘Panorama da pesquisa sobre nomadismo digital associado ao turismo no contexto da pandemia do Covid-19: Revisão Sistemática da Literatura’, na Biblioteca Digital da Universidade Federal do Maranhão. Já Aires e Varum (2018) publicaram um artigo intitulado ‘La investigación sobre la medición de la innovación en las empresas de turismo - Revisão Sistemática da Literatura’ no periódico argentino *Estudios y Perspectivas en Turismo*.

Não contrariando o raciocínio metodológico comumente utilizado por esses autores, esta pesquisa se desenvolveu em diferentes estágios. O protocolo de revisão em que ela foi embasada foi o Prisma, que é um fluxograma recomendado para realçar a devida transparência metodológica da pesquisa (Barbosa et al., 2019). Trabalhos, que utilizaram esse mesmo fluxograma foram os de Silva e Aires (2023) e o de Wütschert et al. (2022). No caso do primeiro trabalho, as autoras identificaram 144 publicações e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, um total de 18 artigos foi finalmente examinados na íntegra. No caso do último trabalho, os autores identificaram a priori 8.329 referências e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, um total de apenas doze estudos foram examinados na íntegra.

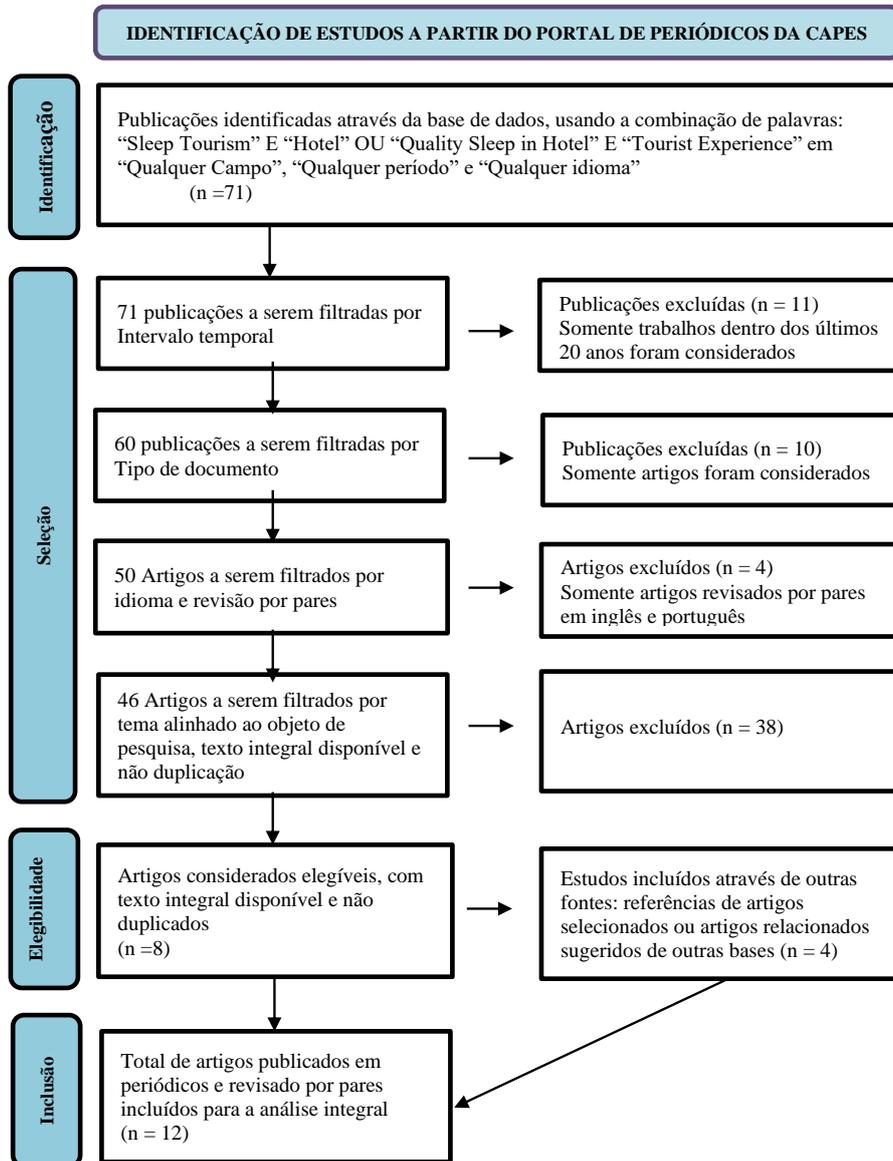
A Figura 1 ilustra com mais detalhes como se deu o processo de identificação dos estudos através da base de dados Portal de Periódicos Capes ao longo das quatro fases em que se divide o protocolo Prisma adotado neste trabalho: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão.

A identificação do tema dessa revisão, qual seja, Qualidade do sono de hóspedes no contexto da experiência turística, levou à definição da seguinte questão: como se define em termos teóricos, metodológicos e práticos, a pesquisa sobre qualidade do sono de hóspedes na hotelaria no contexto da experiência turística? Essa questão orientou o passo a passo para a identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos analisados na pesquisa.

Como sugere a Figura 1, mecanismos de busca foram configurados por meio da combinação de palavras-chave e conectivos para capturar o máximo possível de publicações no Portal de Periódicos Capes. Inicialmente foram capturados 71 trabalhos relacionados ao tema. Para a etapa de seleção foi necessário o estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos. Critérios esses, chamados de filtros. O primeiro filtro aplicado foi o relacionado ao intervalo temporal das publicações. Foram consideradas apenas publicações dentro dos últimos 20 anos [de 2004 a 2023]. Esse intervalo de tempo foi o maior dentre os sugeridos pela própria base de dados, sendo assim escolhido com o intuito de se capturar o maior número possível de

trabalhos para análise e seleção. Onze trabalhos publicados entre os anos de 1981 e 2003 foram excluídos.

Figura 1. Protocolo Prisma da pesquisa



Fonte: Elaborado com base em Page et al. (2021).

O segundo filtro aplicado, relacionado ao tipo do documento, incluiu apenas artigos. Escolha essa, orientada pelas seguintes razões: o formato objetivo, o número relativamente reduzido de páginas, a padronização, rigor exigidos e fácil acessibilidade. Assim, foram excluídos mais dez trabalhos que estavam na forma de capítulos de livros, trabalhos apresentados em eventos, relatórios de pesquisa, teses e dissertações e assim, restaram sessenta artigos centrados

principalmente nas áreas de Ciências Sociais Aplicadas, Ciências Sociais e Humanas e Ciências da Saúde.

O terceiro filtro aplicado foi referente ao idioma dos documentos e ao processo de revisão por pares. Dessa forma, optou-se por considerar apenas 46 artigos nos idiomas inglês e português, excluindo-se três trabalhos que estavam em turco (1), francês (1), japonês (1). Dos 47 artigos, mais um artigo foi excluído por não ter sido submetido ao processo de avaliação por pares no periódico em que foi publicado. A opção de selecionar somente artigos revisados por pares às cegas se deu com o intuito de conferir ao trabalho maior rigor e credibilidade, em conformidade com o processo de avaliação de artigos de periódicos nacionais e estrangeiros, de referência na área de Turismo. Por sua vez, a escolha pelos idiomas inglês e português se justificou pelo fato de o primeiro ser um idioma universal e a grande maioria dos artigos capturados estarem nesse idioma; enquanto o segundo se justificou pelo fato de ser a língua oficial do Brasil, país de origem da autoria.

O quarto filtro aplicado, conforme referido na Figura 1, se relacionou com a abordagem temática, que foi apreendida através da leitura dos títulos e resumos de 46 artigos, observando-se ainda se as palavras-chave estavam minimamente alinhadas ao objeto da pesquisa. O número de artigos não repetidos, com texto integral disponível e considerados relevantes para a análise reduziu para oito. A este total, foram adicionados mais quatro artigos, capturados a partir das referências dos artigos considerados relevantes para a análise integral ou por sugestões de artigos relacionados ao tema oriundos de sites de indexadores ou bases de dados, nas quais os artigos estavam registrados.

Nos casos em que o texto integral de um artigo, considerado relevante, não estava disponível no Portal de Periódicos Capes, recorreu-se à busca através de Plataformas e bases de dados como ResearchGate e Google Acadêmico. A principal justificativa para a exclusão dos 38 artigos nessa etapa, se deveu ao fato de muitos artigos apresentarem abordagens que não contemplavam o objetivo desta pesquisa (26), sem uma relação direta com o tema estudado. Ademais, observou-se 12 ocorrências de estudos repetidos. Dentre os exemplos de artigos excluídos por abordagens temáticas, destacam-se principalmente: aqueles com foco no comportamento de hóspedes em relação à sustentabilidade e no posicionamento de mercado de empreendimentos hoteleiros, a partir da adoção de inovação.

Em síntese, os principais critérios de exclusão aqui utilizados foram: (1) documentos publicados há mais de 20 anos, (2) capítulos de livros, trabalhos apresentados em eventos, relatórios, teses e dissertações e artigos não revisados por pares cujo idioma não fosse inglês ou português; (3) texto integral do artigo não disponível; (4) artigos repetidos; (5) abordagem temática focada em contextos não relacionados ao turismo ou hotelaria; (6) abordagem temática focada na relação entre o sono e o desempenho de trabalhadores na hotelaria etc.; (7) abordagem focada no comportamento de hóspedes em relação à sustentabilidade e (8) abordagem focada no posicionamento de mercado de empreendimentos a partir da adoção de ações inovadoras.

Definiram-se as informações a serem extraídas dos doze artigos selecionados para facilitar a sua análise integral: autoria [ano], título original e periódico, objetivo e contexto geográfico [país ou região] de realização da pesquisa, conceitos e tópicos centrais discutidos, metodologia [tipos de dados usados, abordagem, participantes, instrumento e técnicas de coleta de dados, análise dos dados], principais resultados e conclusões. O preenchimento de todas essas informações foi realizado através de uma planilha no Microsoft Excel. Para facilitar esse processo de apreensão das informações, adotou-se a estratégia de organização por codificação dos artigos. Todos eles foram baixados, salvos, compartilhados em nuvem [a partir do *Google Drive*] e disponíveis no *Padlet* [<https://pt-br.padlet.com>], criado e modificado especificamente para este estudo de revisão. Foi feita a tradução livre dos textos integrais dos artigos.

Feita a leitura completa dos doze artigos e o preenchimento do quadro de informações no Microsoft Excel, buscou-se identificar e destacar os argumentos centrais dos artigos, analisando a relação entre eles. Finalmente, foram elaborados quadros apresentando a síntese e agrupamento dos conhecimentos verificados nos artigos analisados. Tais quadros se voltaram a mostrar, para além da autoria e ano, (1) título original, tradução e periódico da publicação; (2) temas centrais, que emergem a partir dos objetivos e o contexto geográfico; (3) metodologia [abordagem, participantes, instrumentos e técnicas de coleta e análise dos dados, no caso de pesquisas empíricas]; e (4) principais resultados e conclusões dos artigos selecionados. A seguir, a seção dos resultados apresenta a caracterização e análise detalhada dos artigos, para o cumprimento dos objetivos.

RESULTADOS

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

Esta seção foi organizada de forma a contemplar em cada subtópico um dos objetivos específicos do artigo. Primeiro, é mostrada a distribuição de trabalho por título, ano e periódico; depois, apreendidas as principais abordagens temáticas, que emergem a partir da análise dos objetivos, bem como o contexto geográfico de realização das pesquisas. A caracterização metodológica e principais resultados dos artigos publicados sobre o tema correspondem ao quarto e quinto subtópico, respectivamente.

Distribuição dos artigos por ano, títulos e periódicos - A evolução de estudos sobre o sono ou as dormidas de turistas no contexto de suas experiências turísticas e de hospedagem, bem como a sua distribuição por periódicos foram os primeiros aspectos a serem avaliados nesta revisão. O Quadro 1 mostra a disposição dos artigos, respeitando a ordem crescente do ano de sua publicação.

Quadro 1. Autoria, título e periódico dos artigos

ANO	TÍTULO ORIGINAL	TRADUÇÃO	PERIÓDICO
2011	Sleep in Tourism	Dormir em Turismo	Annals of Tourism Research
2014	A rhythm analysis of touristic sleep in nature.	Uma análise rítmica do sono turístico na natureza.	Annals of Tourism Research
2016	"I Wish I'd Slept Better in That Hotel" - Guests' Self-reported Sleep Patterns in Hotels	"Eu gostaria de ter dormido melhor naquele hotel" - Padrões de sono auto-relatados pelos hóspedes em hotéis	Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism
2018	"How'd you sleep?" measuring business travelers' sleep quality and satisfaction in hotels.	"Como você dorme?" Medindo a qualidade do sono e a satisfação dos viajantes de negócios em hotéis.	Journal of Hospitality and Tourism Insights
2018	Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality	Noites sem dormir em hotéis? Compreendendo os fatores que influenciam a qualidade do sono do hotel	International Journal of Hospitality Management
2019	Why should we study sleep health in hospitality and tourism education? A theoretical perspective	Por que devemos estudar a saúde do sono na educação hoteleira e turística? Uma perspectiva teórica	Journal of Hospitality and Tourism Education
2019	How to provide an optimal environment for tourists to manage their sleep? The roles	Como proporcionar um ambiente ideal para os turistas gerirem o seu sono? As funções das comodidades para dormir,	Journal of Hospitality Management and Tourism

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

ANO	TÍTULO ORIGINAL	TRADUÇÃO	PERIÓDICO
	of sleep amenities, sleep environment cleanliness, and sleep atmosphere	da limpeza do ambiente de sono e da atmosfera de sono	
2019	A good night's sleep matters for tourists: An empirical study for hospitality professionals	Uma boa noite de sono é importante para os turistas: um estudo empírico para profissionais da hotelaria	Journal of Hospitality & Tourism Research
2020	Rethinking sleep quality in hotels: Examining the risk and protective factors associated with travel-related insomnia	Repensando a qualidade do sono em hotéis: examinando os fatores de risco e proteção associados com a insônia relacionada à viagem	International Journal of Hospitality Management
2021	Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences	Quanto melhor o sono, melhor a viagem: o efeito da qualidade do sono sobre as experiências de turistas	Annals of Tourism Research
2021	Examining key hotel attributes for guest sleep and overall satisfaction	Examinando os principais atributos do hotel para o sono dos hóspedes e a satisfação geral	Tourism and Hospitality Research
2023	Slept well and I will be back: an empirical study on hotel guests in indonesia	Dormi bem e voltarei: um estudo empírico junto a hóspedes de hotéis na Indonésia	The Seybold Report Journal

Fonte: Elaboração própria (2024).

De acordo com o Quadro 1, pode-se dizer que os estudos foram desenvolvidos no intervalo temporal de 2011 a 2023. Os dados sugerem que o sono de turistas passou a ser investigado mais especificamente no contexto da experiência hoteleira a partir do ano 2016. O número de artigos publicados cresceu entre os anos de 2018 (2) e 2019 (3), recuando em 2020, ano em que a Organização Mundial de Saúde [OMS] decretou a pandemia de Covid-19 e interrupção brusca dos fluxos turísticos com a instauração imediata do isolamento social [lockdown], que afetaram drástica e principalmente o segmento da hotelaria. Contudo, como uma possível consequência desse contexto pandêmico, os efeitos da qualidade do sono para potencializar experiências turísticas, enquanto tema de interesse de pesquisadores, parecem ter reforçado sua relevância no campo acadêmico no ano de 2021 (2).

Relativamente aos periódicos nos quais as pesquisas foram publicadas, observou-se que todos são internacionais e de extrato superior. Dentre esses periódicos, a revista *Annals of Tourism Research* foi a mais mencionada, com 3 publicações sobre o tema; seguida da revista

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

International Journal of Hospitality Management, que registrou 2 publicações. Com uma publicação apenas, as revistas Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism, Journal of Hospitality and Tourism Insights, Journal of Hospitality and Tourism Education, Journal of Hospitality Management and Tourism, Journal of Hospitality & Tourism Research, Tourism and Hospitality Research e The Seybold Report Journal também foram destacadas.

Temas, objetivos e contexto geográfico - A análise dos objetivos dos artigos sobre o sono de hóspedes no contexto da hotelaria foi importante para agrupar essas pesquisas e extrair delas as principais abordagens temáticas, como mostra o Quadro 2.

Quadro 2. Abordagens temáticas, objetivos e contexto geográfico

TEMA	AUTORIA	OBJETIVO	CONTEXTO
Práticas de saúde e gestão do sono e implicações para hotéis e hóspedes	Valtonen e Veijola (2011)	Propor o sono como estado institucionalizado prática	Europa
	Rantala e Valtonen (2014)	Investigar os ritmos múltiplos e diversos de práticas de sono na natureza	Finlândia
	Chiang et al. (2019)	Desenvolver e examinar um novo modelo baseado na teoria da conservação de recursos para explorar como a saúde do sono interage com os recursos (ou seja, objetos, condições, energias, características pessoais), estresse e desempenho acadêmico.	Estados Unidos
	Fung e Hon (2019)	Entender como os turistas gerenciam suas dormidas em hotéis	Hong Kong
Fatores que influenciam a qualidade do sono, a satisfação e/ou o retorno de hóspedes	Pallesen <i>et al.</i> (2016)	Examinar como os hóspedes do hotel dormem e os fatores perturbadores do sono nos hotéis	Noruega
	Chen et al. (2018)	Examinar a experiência de sono dos viajantes de negócios em hotéis e os fatores que influenciam a qualidade do sono desses hóspedes.	Estados Unidos
	Mao, Yang e Wang (2018)	Propor um quadro conceitual de fatores que afetam a qualidade do sono e revelar atributos explicativos da qualidade do sono em hotéis	Estados Unidos
	Xiong <i>et al.</i> (2020)	Ilustrar como viajar afeta o sono e o bem-estar das pessoas.	China
	Hon e Fung (2019)	Examinar os diferentes efeitos das práticas de gestão do sono na satisfação de hóspedes, estabelecendo comparação entre os que viajam a negócios e a lazer	Hong Kong
	Robbins et al. (2021)	Identificar a relação entre os atributos do hotel, o sono dos hóspedes e a satisfação geral dos hóspedes.	Estados Unidos
	Yang, Mao e Zhang (2021)	Explorar a relação entre a qualidade do sono e as experiências dos turistas.	Estados Unidos
	Oktavio et al. (2023)	Analisar mais profundamente o papel da qualidade do sono em influenciar o interesse dos hóspedes por ficar novamente através de congruência, satisfação e confiança.	Indonésia

Fonte: Elaboração própria (2024).

Com base na leitura do Quadro 2, pode-se dizer que quanto à abordagem temática, as pesquisas basicamente se subdividem em dois grupos: (1) aqueles, que versam sobre práticas de saúde e gestão do sono, fornecendo implicações diretas ou indiretas para empreendimentos e consumidores no contexto de turismo e hotelaria; (2) outros realçando os fatores, que influenciam a qualidade do sono, a satisfação e/ou o retorno de hóspedes no contexto da hotelaria. No entanto, vale salientar os limites frágeis que separam os dois grupos. Em alguns casos, observam-se as duas abordagens temáticas sendo simultaneamente contempladas. Por exemplo, em Fung e Hon (2019), Hon e Fung (2019) e Xiong et al. (2020).

No primeiro grupo, o pioneiro estudo de Valtonen e Veijola (2011) e unanimemente citado pelos subsequentes, realçou o sono como condição para a saúde humana e melhoria do desempenho humano, destacando pressupostos teóricos no campo da Medicina e Ciências da Saúde, que abriram espaço para se repensar a experiência turística de forma ética e sustentável. Aspectos do sono foram investigados junto a turistas de natureza (Rantala & Valtonen, 2014) e acadêmicos da Administração hoteleira (Chiang et al., 2019).

No segundo grupo, são destacados os diferentes fatores que podem afetar a qualidade do sono de hóspedes. Esses fatores se subdividem em internos (no quarto) e externos. No primeiro caso, sobressaem-se: tipo de travesseiros, colchão, edredom, temperatura, iluminação e ruído do sistema de ventilação do quarto (Robbins et al., 2021); no segundo, ruídos e barulhos da rua, o mau clima em espaços comuns, o excesso de luz do dia proveniente das janelas e outros ruídos nas dependências do hotel (Pallesen et al., 2016). Além desses fatores, a classificação por número de estrelas do hotel é sinalizada (Chen et al., 2018; Mao, Yang, & Wang, 2018), bem como características associadas ao perfil, hábitos e motivações de viajantes (Xiong et al., 2020), as próprias condições da viagem, a concentração de restaurantes nas proximidades e o número de pisos ou andares do hotel (Mao, Yang, & Wang, 2018).

Quanto ao contexto geográfico de realização das investigações, observou-se uma predominância de estudos concentrados nos Estados Unidos (5), envolvendo cidades como Los Angeles, Nova Iorque, Las Vegas e Orlando. Em segundo lugar, aparece a China (3), com destaque para estudos empíricos realizados no território autônomo de Hong Kong, situado na costa sul do país. Em menores e iguais proporções, aparecem outro país asiático, Indonésia (1) e países europeus (1), realçando Finlândia (1) e Noruega (1). Foi observado que na maioria dos

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

casos, o contexto de realização da pesquisa coincide com o país de origem ou de trabalho do autor principal do trabalho.

Metodologia dos Artigos - A análise do conjunto de métodos e técnicas utilizadas para o cumprimento dos objetivos em cada um dos doze artigos também foi feita. O primeiro aspecto observado na seção metodológica desses trabalhos, foi referente aos tipos de dados utilizados, ou seja, identificar se são primários [originais, coletados pelos próprios pesquisadores], secundários [coletados de pesquisas anteriores, geralmente encomendadas por fontes confiáveis de acesso público] ou ambos. Um exemplo de estudo que utilizou dados exclusivamente secundários foi o de Valtonen e Veijola (2011). Os autores fizeram uma revisão de literatura, construindo teorias através do raciocínio. Também se valendo de dados secundários, Mao, Yang e Wang (2018) e Yang, Mao e Zhang (2021), produziram resultados originais, a partir da análise de avaliações publicadas por hóspedes de hotéis no site *TripAdvisor*. O restante das pesquisas, que é maioria (8), envolveu investigação empírica ou trabalho de campo, valendo-se da coleta e análise de dados primários, como mostra o Quadro 3.

692

Quadro 3. Metodologia das investigações empíricas

AUTORIA	ABORDAGEM	INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS	PÚBLICO-ALVO PARTICIPANTES	TÉCNICA DE ANÁLISE DE DADOS
Rantala e Valtonen (2014)	Qualitativa	Observação participante e roteiro de entrevista	Turistas de natureza	Abordagem etnográfica
Pallesen et al. (2016)	Quantitativa	Questionário on line (do tipo <i>Survey</i>)	Usuários (hóspedes)	Análise de Regressão
Chen et al. (2018)	Quantitativa	Questionário <i>on line</i> (do tipo <i>Survey</i>)	Turistas de negócios	Análise de Regressão
Mao, Yang e Wang (2018)	Qualitativa e quantitativa	Formulários de avaliação <i>on line</i> de hotéis do <i>Trip Advisor</i>	Usuários (hóspedes)	Análise de Regressão logística (Modelo logit ordenado de efeitos mistos)
Chiang et al. (2019)	Quantitativa	Questionário	Graduandos em Hotelaria e/ou Administração	Estatística descritiva simples e Análise de Equações Estruturais

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

AUTORIA	ABORDAGEM	INSTRUMENTO E TÉCNICA DE COLETA DE DADOS	PÚBLICO-ALVO PARTICIPANTES	TÉCNICA DE ANÁLISE DE DADOS
Fung e Hon (2019)	Qualitativa e quantitativa	Roteiro de entrevista grupo focal e questionário	Usuários (hóspedes)	Análise de Conteúdo Análise Fatorial e de Regressão
Hon e Fung (2019)	Qualitativa e quantitativa	Roteiro de Entrevista em grupo focal e questionário	Usuários (hóspedes)	Análise de entrevistas por grupo focal, Análise Fatorial e Análise de Regressão
Xiong et al. (2020)	Quantitativa	Questionário	Hóspedes	Análise de Regressão Logística binária
Yang, Mao e Zhang (2021)	Qualitativa e quantitativa	Formulários de <i>avaliação on line</i> de hotéis do <i>Trip Advisor</i>	Usuários (hóspedes)	Modelo de Regressão de efeitos fixos de três vias com variáveis instrumentais
Robbins et al. (2021)	Quantitativa	Questionário com escala de Likert de 5 pontos.	Turistas de lazer e/ou de negócios	Estatística descritiva, Análise de Regressão logística ordinal
Oktavio et al. (2023)	Quantitativa	Questionário distribuídos eletronicamente	Hóspedes de hotéis 5 estrelas	Análise Geral de Componentes Estruturados com base no Modelo de Equações Estruturais

Fonte: Elaboração própria (2024).

Pode-se afirmar, com base na leitura do Quadro 3, que a maioria das pesquisas de campo realizadas se desenvolveu sob a abordagem quantitativa, sendo que também foi significativa a quantidade de casos (4), realçando a abordagem mista, envolvendo, simultaneamente, técnicas de análise de dados qualitativa e quantitativa. A abordagem qualitativa presente nos estudos realçou, como instrumentos de coleta de dados: o roteiro semiestruturado de questões para orientar análise etnográfica (Rantala & Valtonen, 2014) ou questionários incluindo perguntas também abertas, cujas respostas foram interpretadas por análise do conteúdo (por exemplo em: Mao, Yang, & Wang, 2018; Fung & Hon, 2019; Hon & Fung, 2019; Yang, Mao, & Zhang, 2021). Por sua vez, as pesquisas desenvolvidas sob a abordagem quantitativa ou predominantemente quantitativa, buscaram, em alguns casos, validar hipóteses, mediante a realização de testes estatísticos, em análises do tipo bivariada e/ou multivariada dos dados (por exemplo em:

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

Oktavio et al., 2023; Xiong et al., 2020). Mais especificamente, a Análise de Regressão, a fim de verificar a relação entre variáveis, foi a técnica de análise de dados mais frequentemente utilizada pelos autores (por exemplo, em Chen et al., 2018; Yang, Mao, & Zhang, 2021; Robbins et al., 2021).

Em relação aos participantes ou público-alvo pesquisas apresentadas no Quadro 3, foi observado que a maior parte contemplou turistas. Uma exceção foi Chiang et al. (2019), que distribuiu questionários eletronicamente a estudantes de cursos de Graduação em Hotelaria e/ou Administração. Vale destacar que tanto a definição da quantidade de participantes, como os critérios de seleção e inclusão foram claramente definidos. Chen et al. (2018), envolveu apenas turistas de negócios, que tivessem permanecidos num hotel por pelo menos por duas noites dentro dos últimos 30 dias, contados a partir do momento da coleta de dados. Repetindo esse mesmo limite mensal quanto à hospedagem, Robbins et al. (2021), envolveu uma amostra representativa de usuários viajantes frequentes por motivos de lazer e/ou negócios.

Além disso, percebeu-se a intenção de alguns autores em abranger uma amostra representativa da população de estudo, o que nem sempre foi possível (por exemplo, em Oktavio et al., 2023). Além do tamanho da amostra, o fato de os dados de respostas serem autorrelatados pelos participantes, foram frequentemente apontados pelos autores como uma das principais limitações metodológicas das pesquisas, já que dificultam generalizações.

Principais resultados e constatações dos Artigos - Procedemos à análise dos principais contributos que cada um dos artigos realçou foi feita finalmente. Tais contributos das pesquisas incluem os seus principais achados, as constatações e as respectivas implicações deles para o setor e área de Turismo. Respeitando-se o agrupamento temático dos artigos, uma síntese dos seus principais resultados é mostrada no Quadro 4.

Quadro 4. Síntese dos principais resultados

TEMA	AUTORIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Práticas de saúde e gestão do sono e implicações para hotéis e hóspedes	Valtonen e Veijola (2011)	O sono está integrado ao panorama turístico mais amplo das pessoas. Ele é parte inevitável ou indispensável de uma experiência turística significativa.
	Rantala e Valtonen (2014)	O foco nas experiências de sono de turistas, que se deslocam para ter maior contato com a natureza, permite a discussão do turismo de natureza numa perspectiva relativamente mais equilibrada do que nas suas vivências, enquanto estão acordados.

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

	Chiang et al. (2019)	A saúde do sono, diferente do estresse, teve um efeito significativo no desempenho cognitivo. sugere-se que os educadores não ignorem a ligação entre a saúde do sono, o desempenho e a saúde das pessoas no geral.
	Fung e Hon (2019)	A qualidade e a satisfação do sono dos turistas são significativamente influenciados pelo ambiente de sono, sua limpeza e atmosfera, bem como pelo conforto proporcionado pelas comodidades para dormir.
Fatores que influenciam a qualidade do sono, a satisfação e/ou o retorno de hóspedes	Pallesen et al. (2016)	Em geral, as pessoas dormem melhor em casa do que nos hotéis. Por outro lado, alguns tipos de viajantes, como homens e hóspedes mais jovens, dormem melhor em hotéis. Os distúrbios do sono no hotel consistem em alta temperatura do ambiente, colchão, edredom e travesseiros desconfortáveis e barulho.
	Chen et al. (2018)	Houve uma diferença nos fatores que influenciaram a satisfação geral dos viajantes de negócios com o sono em hotéis médios (de 2,3,5 estrelas) <i>versus</i> hotéis de luxo (4+ estrelas). Viajantes de negócios têm menor qualidade de sono nos hotéis médios e tendem a ser afetados por ruídos (internos e externos) e elementos materiais dentro do quarto.
	Mao, Yang e Wang (2018)	As características pessoais (por exemplo, a idade e o tipo de motivação de viagem do hóspede) e os atributos do hotel (por exemplo, a classificação por estrelas, os equipamentos disponíveis e toda infraestrutura da acomodação do hotel) podem afetar a qualidade do sono no hotel.
	Xiong et al. (2020)	Os fatores de risco para desenvolver insônia durante viagens incluem hábitos de sono pouco saudáveis em horários normais, acordar cedo, curtas durações de sono, viagens de negócios e sensibilidade a ambientes desconhecidos. Fatores de proteção incluem dormir tarde e estar satisfeito com as instalações de alojamento.
	Hon e Fung (2019)	O tipo de viajante (lazer vs negócios) modera os efeitos das práticas de gestão do sono sobre a satisfação dos hóspedes. Viajantes a lazer demonstraram maior satisfação com ambientes aconchegantes, limpos, confortáveis, com design e a atmosfera caseira no ambiente do quarto; enquanto os viajantes de negócios se mostraram mais satisfeitos com um maior número de comodidades de cama.
	Robbins et al. (2021)	O sono dos hóspedes do hotel não diferiu entre os que viajam por motivos de negócios e/ou lazer. Ele é inversamente associado a "roupa de cama e travesseiros desconfortáveis", "som do ar-condicionado ou do aquecedor". A satisfação com o sono é um forte preditor da satisfação geral com o hotel.
	Yang, Mao e Zhang (2021)	A qualidade do sono influencia significativa e positivamente a experiência turística. Outras variáveis relacionadas com as viagens, tais como fatores demográficos, relacionados com a viagem e com o destino, também moderam o efeito da qualidade do sono na experiência turística.
	Oktavio et al. (2023)	A qualidade do sono é crucial para moldar o interesse dos hóspedes em ficar novamente, ajudando a gestão a adotar medidas para manter alta a taxa de ocupação dos quartos.

Fonte: Elaboração própria (2024).

A partir da leitura do Quadro 4, pode-se inferir que a pesquisa sobre a qualidade de sono de hóspedes em hotéis é repleta de resultados, que se complementam, se reforçam ou se confirmam. Isso foi observado tanto entre os dois grupos temáticos como entre trabalhos do mesmo grupo. Especificamente, no grupo temático “Práticas de saúde e gestão do sono e implicações para hotéis e hóspedes”, a constatação de que a saúde do sono é condição *sine qua*

non para a saúde física e mental e melhora do desempenho dos indivíduos, por exemplo, é unanimemente reforçada nos resultados dos trabalhos de Valtonen e Veijola (2011), Rantala e Valtonen (2014), Chiang et al. (2019), Fung e Hon (2019). Em Chiang et al. (2019) consta que indivíduos ainda que estressados, conseguem ter bom desempenho cognitivo. O mesmo não se pode dizer se eles não tiverem uma rotina de sono saudável ou regulada.

Valtonen e Veijola (2011) foram os primeiros a reconhecer que todas as sociedades são confrontadas com a questão de como organizar, regular e institucionalizar a vida de sono dos seus membros. Os autores, em sintonia com Rantala e Valtonen (2014), lamentam a pouca atenção de estudiosos do Turismo dada às experiências de sono dos turistas e alegam que essa negligência, em partes, se deve ao fato de o tempo de dormida ser considerado um período de não consumo das pessoas (Valtonen & Veijola, 2011; Rantala & Valtonen, 2014). Contudo, no contexto da hotelaria, sabe-se que esse argumento não procede, já que o hotel, em condições normais, oferece o produto 'hospedagem', cobrando dos hóspedes as diárias, em função dos investimentos financeiros, materiais e imateriais feitos para satisfazer necessidades pessoais diversas, inclusive a de [bem] dormir.

No grupo temático 'Fatores que influenciam a qualidade do sono, a satisfação e/ou retorno de hóspedes', em comum, os resultados dos trabalhos, permitem o realce de três constatações principais. A primeira delas é a de que a qualidade do sono de hóspedes em hotéis é fortemente influenciada pelas condições do ambiente, incluindo sua atmosfera, enxoval, comodidades, limpeza, iluminação e silêncio dentro e fora dos quartos (Fung & Hon, 2019; Pallesen et al., 2016). Nesse sentido, a classificação por número de estrelas é crucial (Chen et al., 2018; Mao, Yang, & Wang, 2018). Chen et al. (2018) complementam que hotéis de luxo, com classificação igual ou superior a quatro estrelas, tendem a proporcionar maior qualidade de sono aos hóspedes, e conseqüentemente, elevam suas chances de maior satisfação geral com o hotel. Um resultado, mais tarde, confirmado por Hon e Fung (2019), Xiong et al. (2020) e Robbins et al. (2021).

A segunda constatação é que as características pessoais como a idade e o tipo de motivação de viagem do hóspede também podem afetar a qualidade do seu sono no hotel e conseqüentemente a sua satisfação geral (Hon & Fung, 2019; Xiong et al., 2020). Constatação essa, que foi parcialmente rebatida por Robbins et al. (2021), ao defender que o sono dos hóspedes do hotel não diferiu entre os que viajam por motivos de negócios e/ou lazer. Por sua

vez, Yang, Mao e Zhang (2021) complementam que fatores demográficos, aspectos relacionados com a própria viagem e com o destino, também moderam o efeito da qualidade do sono na experiência turística.

A terceira constatação central apreendida a partir da análise dos resultados principais do segundo grupo temático é a de que a satisfação, decorrente da qualidade do sono é um forte preditor da satisfação geral com o hotel e com a própria experiência turística como um todo (Hon & Fung, 2019, Xiong et al., 2020 e Robbins et al., 2021; Yang, Mao, & Zhang, 2021). É essa satisfação que vai determinar a decisão do hóspede de ficar novamente no hotel, conforme defendem Oktavio et al. (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo cumpriu, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o seu principal objetivo, qual seja, investigar o estado da pesquisa sobre a qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística. Especificamente, o estudo apresentou as principais abordagens temáticas, emergentes a partir de quadros-síntese, destacando anos, títulos, objetivos, periódicos, contexto geográfico, caracterização metodológica, resultados e constatações dos artigos publicados sobre o tema.

A análise integral dos doze artigos selecionados nesta revisão de literatura foi fundamental para a apreensão de resultados do corpo de estudos sobre a qualidade do sono de turistas, com ênfase nos que se hospedam em hotéis. Observou-se que os estudos foram desenvolvidos de 2011 a 2023. No entanto, o sono de turistas passou a ser investigado mais especificamente no contexto da experiência hoteleira a partir do ano 2016. Um aumento de publicações sobre o tema foi registrado entre 2018 e 2019, sendo que houve uma brusca redução no ano de 2020, em razão da pandemia de Covid-19. Contudo, os efeitos da qualidade do sono para potencializar experiências turísticas, enquanto tema de interesse de pesquisadores, parecem ter reforçado sua relevância no campo acadêmico no ano de 2021.

Quanto à abordagem temática, as pesquisas basicamente estão subdivididas em dois grupos: 1) aquelas que versam sobre práticas de saúde e gestão do sono, fornecendo implicações diretas ou indiretas para empreendimentos e consumidores no contexto de turismo e hotelaria; 2) outras realçando os fatores, que influenciam a qualidade do sono, a satisfação e/ou o retorno

de hóspedes no contexto da hotelaria. Percebeu-se um limite muito frágil entre essas abordagens. Em alguns casos, observaram-se as duas abordagens temáticas sendo simultaneamente contempladas.

Diversos fatores internos e externos à acomodação podem afetar a qualidade do sono de hóspedes. Por exemplo, tipo de travesseiros, colchão, edredom, temperatura, iluminação, ruídos e barulhos (dentro e fora da acomodação), a classificação por número de estrelas do hotel, bem como características associadas ao perfil, hábitos, motivações e condições de viagem dos hóspedes, a concentração de restaurantes nos entornos e o número de andares do hotel. Quanto ao contexto geográfico das pesquisas, observou-se uma maioria concentrada nos Estados Unidos, em cidades como Los Angeles, Nova Iorque, Las Vegas e Orlando. Em segundo lugar, aparece a China, com destaque para estudos empíricos realizados em Hong Kong. Em grande parte, o contexto de realização da pesquisa coincide com o país de origem ou de trabalho do autor principal do trabalho.

Relativamente à metodologia, mostrou-se que a maioria das pesquisas, sendo estudos de caso, envolveu investigação empírica ou trabalho de campo, valendo-se da coleta e análise de dados primários. As abordagens quantitativa e mista (envolvendo, simultaneamente, técnicas de análise de dados qualitativa e quantitativa) foram, nessa ordem, as mais realizadas. Quase sempre, os instrumentos de coleta de dados foram direcionados a turistas, respeitando-se os critérios de seleção desses participantes, bem como a captura e análise dos dados.

Além disso, percebeu-se a intenção de alguns autores em abranger uma amostra representativa da população de estudo, o que nem sempre foi possível. Além do tamanho da amostra, o fato de os dados de respostas serem autorrelatados pelos participantes, foram frequentemente apontados pelos autores como uma das principais limitações metodológicas das pesquisas, já que dificultam a generalização de resultados.

A análise dos principais resultados apresentados nos artigos mostrou que a pesquisa sobre a qualidade de sono de hóspedes em hotéis é repleta de constatações, que mais se complementam, se reforçam ou se confirmam do que se contradizem. Isso foi observado tanto entre os dois grupos temáticos como entre trabalhos do mesmo grupo. Nesse sentido, quatro constatações centrais foram apreendidas.

A primeira é que a saúde do sono é condição sine qua non para a saúde física e mental e melhoria de desempenho dos indivíduos. A segunda é que a qualidade do sono de hóspedes em hotéis é fortemente influenciada por atributos do hotel (classificação por número de estrelas) e condições do ambiente (interno e externo à acomodação), incluindo sua atmosfera, enxoval, comodidades, limpeza, iluminação e silêncio.

A terceira é que as características pessoais como a idade e o tipo de motivação de viagem do hóspede nem sempre são determinantes para a qualidade do seu sono no hotel. Já os fatores demográficos e aspectos relacionados com a própria viagem e com o destino, também podem moderar o efeito da qualidade do sono na experiência turística dos hóspedes.

A quarta e última constatação central apreendida é a de que a satisfação, decorrente da qualidade do sono é um forte preditor da satisfação geral do hóspede com o hotel e com a sua própria experiência turística como um todo. É essa satisfação que vai determinar a decisão dele de ficar novamente no hotel.

Os resultados apresentados neste artigo são úteis para os pesquisadores repensarem o significado e valorização da qualidade do sono, como um fator que potencializa a experiência turística. Também se mostram importantes para profissionais do turismo e hotelaria e gestores de meios de hospedagem (não somente hotéis), que se valendo dessas informações podem elaborar estratégias capazes de satisfazer necessidades vitais, gostos e preferências dos hóspedes e assim, manter elevada as taxas de ocupação de suas propriedades.

Este artigo não está isento de limitações. O fato de a revisão ter contemplado apenas dozes artigos é uma delas. Na verdade, o pequeno número dos estudos revisados compromete, em parte, a generalização das conclusões sobre o tema. Outra limitação: como a revisão da literatura é retrospectiva, pode acontecer de discussões e algumas das sugestões para pesquisas futuras já terem sido ou já estarem sendo exploradas. Além disso, assume-se que as análises feitas, com foco no segmento da hotelaria, podem ter ocultado, negligenciado ou apenas discutidos superficialmente aspectos relevantes a serem considerados no contexto da experiência turística.

Futuras pesquisas de revisão da literatura sobre o tema podem confirmar ou complementar os insights aqui apresentados, ampliando as bases de dados, o intervalo temporal e aspectos da qualidade do sono de viajantes também no contexto de outros meios de hospedagem (como

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

hostels, albergues, pousadas, alojamentos alternativos no *Airbnb*, etc.). O processo de captura e seleção pode partir de diferentes bases de dados nacionais e internacionais e considerar publicações, como conferências, livros e capítulos de livros e outros para além de artigos publicados em periódicos.

REFERÊNCIAS

- Aires, J. D. M., & Varum, C. A. (2018). La investigación sobre la medición de la innovación en las empresas de turismo: Revisión de la literatura. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 27(1), 102-120. [Link](#)
- Barbosa, T. F., Lira, A. B., Oliveira Neto, O. B., Santos, L. L., Santos, I. O., Barbosa, L. T., Ribeiro, M. V. M. R., & Sousa-Rodrigues, C. F. (2019). Tutorial para execução de revisões sistemáticas e metanálises com estudos de intervenção em anestesia. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 69(3), 299-306. [Link](#)
- Biolchini, J., Mian, P. G., Natali, A. C., & Travassos, G. H. (2005). *Systematic review in software engineering*. Relatório Técnico, RT-ES 679/05, Programa de Engenharia de Sistemas e Computação, Universidade Federal do Rio de Janeiro (COPPE/UFRJ), Rio de Janeiro. [Link](#)
- Cavalcante, L. T. C., & Oliveira, A. A. S. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, 26(1), 83-102. [Link](#)
- Crain, T. L., Brossoit, R. M., & Fisher, G. G. (2018). Work, nonwork, and sleep (WNS): A review and conceptual framework. *Journal of Business and Psychology*, 33, 675-697. [Link](#)
- Chen, H. S., Severt, K., Shin, Y. H., Knowlden, A., & Hilliard, T. W. (2018). How'd you sleep? measuring business travelers' sleep quality and satisfaction in hotels. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 1(3), 188-202. [Link](#)
- Chiang, Y. C., Arendt, S. W., Sapp, S. G., & Zheng, T. (2019). Why should we study sleep health in hospitality and tourism education? A theoretical perspective. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 31(4), 235-245. [Link](#)
- Crivello, A. et al. (2016). The meaning of sleep quality: a survey of available technologies. *IEEE Access*, 7, 1-17. [Link](#)
- Felizardo, K. R., Nakagawa, E., Fabbri, S. C. P., & Ferrari, F. C. (2017). *Revisão sistemática da literatura em engenharia de software: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Elsevier.

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

- Fung, C. P.Y., & Hon, A.H.Y. (2019). How to provide an optimal environment for tourists to manage their sleep? The roles of sleep amenities, sleep environment cleanliness, and sleep atmosphere. *Journal of Hospitality Management and Tourism*, 10(2), 9-19. [Link](#)
- Hon, A.H.Y., & Fung, C.P.Y. (2019). A good night's sleep matters for tourists: An empirical study for hospitality professionals. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 43(8), 1153-1175. [Link](#)
- Kraus, S., Breier, M., & Dasí-Rodríguez, S. (2020). The art of crafting a systematic literature review in entrepreneurship research. *International Entrepreneurship Management Journal*, 16, 1023–1042. [Link](#)
- Loiola, I. (2023, 13 de outubro). Turismo do Sono é o novo investimento da parceria da Rede Vitória Hotéis com a Zissou. *Uai Turismo*, Campinas. [Link](#)
- Mann, M. (2023, 17 de outubro). Sleep tourism: how are hotels prioritising rest?. *Roadbook*. [Link](#)
- Mao, Z., Yang, Y., & Wang, M. (2018). Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 189-201. [Link](#)
- Oktavio, A., Kaihatu, T. S., Kumari, D., Nugroho, A., & Adityaji, R. (2023). I Slept well and I will be back: an empirical study on Hotel Guests in Indonesia. *The Seybold Report*, 18(3), 1-14. [Link](#)
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Sys. Rev.*, 10(1), 2021. [Link](#)
- Pallesen, S., Larsen, S., & Bjorvatn, B. (2016). "I wish i'd slept better in that hotel" – guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 16(3), 243-253. [Link](#)
- Rantala, O., & Valtonen, A. (2014). A rhythm analysis of touristic sleep in nature. *Annals of Tourism Research*, 47, 18-30. [Link](#)
- Robbins, R., Grandner, M., Knowlden, A., & Severt, K. (2021). Examining key hotel attributes for guest sleep and overall satisfaction. *Tourism and Hospitality Research*, 21(2), 144-155. [Link](#)
- Silva, A. P. S, & Aires, J. D. M. (2023). *Panorama da pesquisa sobre nomadismo digital associado ao turismo no contexto da pandemia de Covid-19: revisão sistemática da*

Aires, J. D. M., & Sousa, J. G. C. (2024). A qualidade do sono de hóspedes em hotéis no contexto da experiência turística: um estudo de revisão de literatura. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 678-702. <http://dx.doi.org/10.18226/>

literatura. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Turismo, Universidade Federal do Maranhão, Brasil. [Link](#)

Valtonen, A., & Veijola, S. (2011). Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research*, 38(1), 175-192. [Link](#)

Wütschert, M. S., Romano- Pereira, D., Suter, L., Schulze, H., & Elfering, A. (2022). A systematic review of working conditions and occupational health in home office. *Work*, 72(3), 839-852. [Link](#)

Yang, Y., Mao, Z., & Zhang, X. (2021). Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences, *Annals of Tourism Research*, 87, 103153. [Link](#)

Xiong, W., Huang, M., Okumus, B., & Fan, F. (2020). Rethinking sleep quality in hotels: Examining the risk and protective factors associated with travel-related insomnia. *International Journal of Hospitality Management*, 90, 102644. [Link](#)

PROCESSO EDITORIAL

Recebido: 1 FEV 24

Aceito: 9 JUL 24