

# QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DE SONO DE PRATICANTES DE CICLISMO

## QUALITY OF LIFE AND SLEEP QUALITY OF CYCLING PRACTICERS

Marcos Antônio Araújo Bezerra<sup>1</sup>; Maria Valeska Castro de Lima<sup>2</sup>; Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra<sup>3</sup>; Cibele Rodrigues Lopes<sup>4</sup>; Cícero Cleber Brito Pereira<sup>5</sup>; Lara Belmudes Bottcher<sup>6</sup>

### RESUMO

Ao longo dos anos vem se formando um novo modelo de estruturação das práticas esportivas, com o pensamento de como elas podem influenciar e beneficiar tanto para uma boa qualidade de vida, quanto ao meio físico e social sobre o desenvolvimento humano. Dentre os vários fatores que determinam a qualidade de vida de uma pessoa, o sono está intrinsecamente ligado a este conceito. O objetivo desse estudo foi identificar a qualidade de vida e qualidade do sono de praticantes de ciclismo da cidade de Icó – CE. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, quantitativo, de corte transversal, realizado com uma amostra do tipo conveniência com 22 praticantes de ciclismo da cidade de Icó-CE. Para obtenção dos dados referente a qualidade de vida foi aplicado o questionário Whoqol-Bref, esse instrumento é dividido por 4 domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente). Quanto mais alto o escore (máximo de 100), melhor a qualidade de vida. Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) questionário esse que classifica a qualidade do sono em “boa”, ruim e detecta “presença de distúrbios do sono”. As análises dos dados da foram conduzidas através do software JASP na versão 0.9.0.1, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Participaram da pesquisa 22 ciclistas sendo 54,5% do sexo masculino e 45,5% do sexo feminino, com idade média de 41±8,96 anos. Somando os escores das 24 facetas e das duas perguntas gerais sobre qualidade de vida, obteve-se um valor médio de 82,1±10,88. Encontrou-se as seguintes descritivas para cada domínio: Domínio Físico: 83,4±9,12; Domínio Psicológico: 85±11,40; Domínio de Relações Sociais: 83,3±13,11; Domínio Meio Ambiente: 76,4±17,19. Quanto a qualidade do sono verificou-se que 13,64% tem uma “boa” qualidade do sono, 63,64% tem uma qualidade do sono “ruim” e que 22,73% dos participantes da pesquisa tem “presença de distúrbios do sono”. Conclui-se que os praticantes de ciclismo da cidade de Icó tem uma boa qualidade de vida e que cerca de 1/5 da população estudada tem alterações na qualidade do sono.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ciclismo. Qualidade de vida. Sono.

<sup>1</sup>Faculdade Vale do Salgado (FVS). Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Vice-Líder do Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: [marcosbezerra@fvs.edu.br](mailto:marcosbezerra@fvs.edu.br)

<sup>2</sup>Profissional de Educação Física pela Faculdade Vale do Salgado (FVS). E-mail: [valeskacastro94@gmail.com](mailto:valeskacastro94@gmail.com)

<sup>3</sup>Profissional de Educação Física pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: [gabriela.o.bezerra@gmail.com](mailto:gabriela.o.bezerra@gmail.com)

<sup>4</sup>Acadêmica de Educação Física pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: [cibeleeducacaofisicaunileao@gmail.com](mailto:cibeleeducacaofisicaunileao@gmail.com)

<sup>5</sup>Docente do curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado (FVS). E-mail: [cleberbrito@fvs.edu.br](mailto:cleberbrito@fvs.edu.br)

<sup>6</sup>Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Líder do Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: [larabottcher@leaosampaio.edu.br](mailto:larabottcher@leaosampaio.edu.br)