



**FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARIA VALESKA CASTRO DE LIMA

**QUALIDADE DE VIDA E SONO DOS PRATICANTES DE CICLISMO DA CIDADE
DE ICÓ CEARÁ**

**ICÓ - CE
2018**

VALESKA CASTRO DE LIMA

**QUALIDADE DE VIDA E SONO DOS PRATICANTES DE CICLISMO DA CIDADE
DE ICÓ CEARÁ**

Monografia apresentado a Faculdade Vale do Salgado-
FVS, como requisito para obtenção do título de
Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof.º Esp. Marcos Antônio Araújo
Bezerra.

ICÓ-CE
2018

VALESKA CASTRO DE LIMA

**QUALIDADE DE VIDA E SONO DOS PRATICANTES DE CICLISMO DA CIDADE
DE ICÓ CEARÁ**

Monografia apresentado a Faculdade Vale do Salgado-FVS, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: ____ / ____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. ° Marcos Antônio Araújo Bezerra
Faculdade Vale do Salgado-FVS
(*Orientador*)

Prof. Esp. Cicero Cléber Brito Pereira
Faculdade Vale do Salgado-FVS
(*1º membro*)

Prof.ª Esp. Luiz Martiniano Ferreira Neto
Faculdade Vale do Salgado-FVS
(*2º membro*)

Dedico este trabalho a Deus, pois antes pensava que o mesmo estava comigo apenas em alguns momentos, agora tenho certeza que o próprio está sempre do meu lado, por ter me levantado as inúmeras vezes que eu caí no período da graduação, por não ter permitido que eu parasse no meio do caminho. A ele toda honra e glória para sempre.

AGRADECIMENTO

Agradeço a princípio a Deus, que me permitiu ter potencial de realizar este trabalho. E por sempre esta sendo meu escudo e minha fortaleza, sentir pai nada seria. Toda honra e gloria seja para ti.

A minha mãe, mulher guerreira, heroína, completamente dotada de toda a bondade que possa existir em um ser humano, quem desde o começo me apoiou, esteve contribuindo para o meu profissionalismo desde o início da faculdade. Minha coluna de sustentação que sempre me acompanhava e estava presente nos momentos mais difíceis estava comigo me transmitindo ensinamentos e entusiasmo para prosseguir e ir sempre em frente. Nunca me permitiu trancar a faculdade, sempre encontrando uma solução, minha fortaleza, minha mãe, a ela todo meu amor, respeito, admiração. TEAMO.

“Não sei por que você se foi Quantas saudades eu senti e de tristezas vou viver, E aquele adeus não pude dar. Você marcou na minha vida, Viveu, morreu na minha história, Chego a ter medo do futuro E da solidão Que em minha porta bate. E eu Gostava tanto de você”. Que saudades sinto de você Vô foi você quem me incentivou em todas minhas conquistas, pena que você não estar mais aqui para comemorar mais essa conquista na minha vida, mais onde você estiver saiba que dedico essa conquista ao senhor. TE AMO.

Minha Vó a ti dedico as minhas conquistas a mulher que me ensinou a andar que me ensinou a levantar quando caia e quem me ensinou a sempre buscar meus ideais e conquistas. Admiro a grande mulher que você é, e TE AMO demais.

Aos meus irmãos os melhores do mundo a minha irmã Clívia que sempre está ao meu lado quando mais preciso me apoia e me ajuda desde pequena. A minha maninha mais velha Valeria que me deu meus dois tesouros Andressa e Lucas, E claro ao homem da casa Wallyson meu irmão lindo, obrigado por tudo mesmo você longe nunca deixou de me apoiar. AMO VOÇÊS.

Agradeço aos meus preceptores, professores e orientador, em nome de Otácio e Evandro de maneira especial, pelos ensinamentos, a paciência e o carinho que tiveram comigo, mais que professores vocês se tornaram peças fundamentais para minha formação profissional.

RESUMO

LIMA, M. V. C. **Qualidade de vida e sono dos praticantes de ciclismo da cidade de Icó Ceará.** 2018. 28f. (Monografia). Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Vale do Salgado, Icó-CE, 2018.

O esporte atualmente apresenta-se na sociedade contemporânea como uma ferramenta sociocultural de grande relevância. Fazendo-se presente em diversas esferas do todo social, em especial no lazer. O ciclismo destaca-se como um dos esportes que proporciona maior lazer, sendo este mais acessível a todos, tanto como uma atividade de lazer como um meio de transporte. Os benefícios desse esporte para os indivíduos e para a sociedade são enormes, o uso da mesma todos os dias reduz o risco de morte em 28% por todas as causas, assim como os praticantes desse esporte tendem a ter um sono de melhor qualidade, e uma melhora no seu padrão de vida. O trabalho tem como objetivo identificar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes do grupo de ciclismo de Icó-Ce. A coleta dos dados ocorreu nos meses de Agosto e Setembro, 2018, em que foram realizadas entrevistas com 22 integrantes do grupo de ciclistas da cidade de Icó-Ce. A análise dos dados da pesquisa foram conduzidas através do software SPSS na sua versão 23, através de estatística descritiva por distribuição de frequência. Quanto aos resultados apurados pode-se perceber que, a maioria dos entrevistados apresentou motivação quanto a prática do ciclismo. No entanto, foram detectadas que apenas uma pequena parte da amostra referiu boa qualidade de sono, ao passo que a grande maioria dos ciclistas apontou qualidade ruim. Além disso, o percentual de 22,73% indicou a presença de distúrbio do sono. Dessa forma, essa pesquisa traz contribuições para toda a população, comunidade acadêmica e aos profissionais de saúde e Atividade Física, pois os conhecimentos sobre a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes dos ciclistas dinamizam e direcionam a um acompanhamento e assistência de qualidade, de modo que, espera-se que este estudo venha a servir de base científica de conhecimento para estudos futuros.

Palavras-chave: Ciclismo. Qualidade de vida. Sono.

ABSTRACT

LIMA, M. V. C. **Quality of life and sleep of the city's cycling practitioners Icó Ceará.** 2018. 28f. (Monograph). Bachelor's Degree in Physical Education, Faculdade Vale do Salgado, Icó-CE city, 2018.

Sport currently presents itself in contemporary society as a sociocultural tool of great relevance. It is present in several spheres of the social whole, especially in leisure. Cycling stands out as one of the sports that provides more leisure, being more accessible to all, both as a leisure activity and a means of transportation. The benefits of this sport for individuals and for society are enormous, using it every day reduces the risk of death by 28% from all causes, just as the practitioners of this sport tend to have a better quality sleep, and an improvement in their standard of living. The objective of this study is to identify the quality of life and sleep quality of Icó-Ce cycling practitioners. The data were collected in August and September, 2018, in which interviews were conducted with 22 members of the cycling group of the city of Icó-Ce. The analysis of the research data was conducted through the software SPSS in its version 23, through descriptive statistics by frequency distribution. Regarding the results, it can be seen that most of the interviewees presented motivation regarding the practice of cycling. However, it was detected that only a small part of the sample reported good sleep quality, whereas the great majority of cyclists indicated poor quality. In addition, the percentage of 22.73% indicated the presence of sleep disorder. Thus, this research brings contributions to the entire population, academic community and health professionals and Physical Activity, because the knowledge about the quality of life and the quality of sleep of the cyclists practitioners dynamize and direct to a quality assistance and assistance , so it is expected that this study will serve as the scientific basis of knowledge for future studies.

Keywords: Cycling. Quality of life. Sleep.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CE	Ceará
ESP	Especialista
OMS	Organização Mundial de Saúde
PROF	Professor
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNILEÃO	Centro Universitário Leão Sampaio

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Comparativo por sexo das características gerais de ciclistas do município de Icó, Ceará, 2018. (n=22).....	19
Tabela 2 Domínios da qualidade de vida dos ciclistas por meio do Whoqol-Bref.....	21
TABELA 3: Cruzamento entre qualidade do sono por sexo dos participantes.....	24

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	14
3.1	PRATICAS ESPORTIVA E O CICLISMO.....	14
3.2	BENEFÍCIOS DO CICLISMO E A QUALIDADE DE VIDA E DO SONO.....	15
4	METODOLOGIA	16
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	16
4.2	CENÁRIO DA PESQUISA.....	16
4.3	PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	16
4.4	INSTRUMENTO E PERÍODO DE COLETA DE DADOS.....	17
4.5	ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	17
4.6	ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA.....	17
4.7	RISCOS E BENEFÍCIOS.....	18
5	RESULTADOS E DISCURSSÃO	19
5.1	CARACTERÍSTICAS GERAIS DE CICLISTAS.....	19
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
	REFERENCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos vem se formando um novo modelo de estruturação das práticas da educação física, e como elas podem influenciar e beneficiar tanto para uma boa qualidade de vida, quanto ao meio físico e social sobre o desenvolvimento humano. A prática da educação física é de grande relevância ao ser humano, já que pode cooperar para a autodisciplina, ampliar os valores estéticos, os valores cooperativos, o raciocínio, a presteza mental e a saúde. As atividades físicas vêm ganhando espaço na vida das pessoas, com a evolução das práticas de exercícios e o avanço das tecnologias contribuiu para a evolução das atividades da educação física na contemporaneidade (CORRÊA, 2017).

Dentre os vários fatores que determinam a qualidade de vida de uma pessoa o sono está intrinsicamente ligado a este conceito. O sono é uma das ferramentas essenciais para um indivíduo, após o corpo passar por um período de exercícios físicos e atividades psíquicas o sono tem papel primordial para relaxar e reestabelecer o organismo para um novo ciclo de atividades (ZANQUETTA, 2013).

A prevalência dos distúrbios do sono para os adultos é de 15% a 27% da população, ao qual cerca de 70 milhões de pessoas são acometidas por algum tipo de distúrbio de sono nos Estados Unidos. Para o Brasil, a estimativa chega a ser aproximadamente de 10 a 20 milhões de pessoas que sofrem de algum transtorno do sono (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

As práticas regulares de esportes e atividade física trazem diversos benefícios ao indivíduo como a perda de peso, aumento da massa muscular, combate a depressão, melhora a atenção, a memória, o raciocínio e a eficiência e a qualidade do sono. Atualmente, as práticas de exercícios são reconhecidas pela American Sleep Disorders Association como uma intervenção não farmacológica para uma boa qualidade do padrão de sono de um indivíduo (ZANQUETTA, 2013).

Segundo a Union Cycliste Internationale (2016), o esporte atualmente apresenta-se na sociedade contemporânea como uma ferramenta sociocultural de grande relevância. Fazendo-se presente em diversas esferas do todo social, em especial no lazer. O ciclismo destaca-se como um dos esportes que proporciona maior lazer, sendo este mais acessível a todos, tanto como uma atividade de lazer como um meio de transporte. Os benefícios desse esporte para os indivíduos e para a sociedade são enormes, o uso da mesma todos os dias reduz o risco de morte em 28% por todas as causas, assim como os praticantes desse esporte tendem a ter um sono de melhor qualidade, e uma melhora no seu padrão de vida.

Diante dessa perspectiva surgiram alguns questionamentos tais como: Como o ciclismo pode influenciar para uma melhora no padrão de sono? Quais práticas de exercícios podem ser desenvolvidas para uma melhor qualidade de sono?

A escolha do tema se deu após vivenciar essa temática na prática, pois na minha cidade Icó-Ce tem um grupo de ciclismo que está tendo um aumento significativo, e sendo bem aceito pela população. Dessa forma despertou o meu conhecimento em saber mais sobre as práticas desse grupo e quais benefícios o ciclismo está acarretando para os mesmos.

Nesse sentido, a produção deste estudo se torna relevante na expectativa que venha a servir como fonte de informações e conhecimentos, no qual possa propor a ampliação da visão de acadêmicos, comunidade, profissionais de educação física e demais profissionais. Uma vez que o presente trabalho contribui para um melhor entendimento, pois irá mostrar a importância do ciclismo como lazer em benefício tanto para um melhor do padrão de sono como para uma boa qualidade de vida.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Identificar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes do grupo de ciclismo de Icó-Ce;

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar possíveis diferenças entre a qualidade de vida em relação ao perfil socioeconômico;
- Analisar a estimativa intrínseca do sono dos ciclistas em relação ao sexo;
- Correlacionar a qualidade do sono com a qualidade vida dos ciclistas da cidade de Icó-Ce.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 PRATICAS ESPORTIVA E O CICLISMO

As praticas esportivas esta relacionada à promoção da saúde e prevenção de doenças quando são realizadas essas atividades regulamente. Alguns estudos evidenciaram que as pessoas que deixaram o sedentarismo e passaram a praticar atividade física apresentaram maiores ganhos para a sua saúde (MIRANDA, 2014).

As praticas esportivas tem sido um componente importante para as pessoas, enquanto um fenômeno social, sendo utilizada como uma ferramenta de socialização e oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento humano. Desse modo o esporte é reconhecido na contemporaneidade como uma ferramenta de lazer, seja como meio de manutenção da saúde, forma de convivo social ou como atividade recreativa (PACHECO; VELOZO, 2017).

Entre as varias modalidades esportivas, o ciclismo vem ganhando adeptos cada vez mais, seja essa pratica como fins competitivos, ou como lazer. É amplo o numero de ambientes para a pratica do ciclismo, pois o mesmo vem sendo realizado nos grandes centros urbanos, ao qual se faz necessário a utilização de ciclovias, assim como nas cidades interioranas onde pode ser observado um elevado numero de ciclistas nas ruas. Dessa maneira é cada vez mais comum a formação de grupos de ciclistas que se organizam para pedalar em ambientes urbanos, trilhas entre outros (MARTINHO et al., 2012).

O ciclismo vem sendo uma das metas da Organização Mundial de Saúde, além de ser uma pratica que reduz poluentes das cidades, em consequência ao elevado numero de motorização, como também por ser uma pratica de promoção da saúde, principalmente na redução de gastos com tratamentos de portadores de doenças crônico-degenerativas, sendo considerada uma pratica esportiva saldável e de bastantes benefícios para a saúde dos indivíduos (XAVIER et al.,2010).

O ciclismo também é uma atividade física que traz muitas vantagens para a saúde, melhora a circulação e a oxigenação do sangue, age na prevenção de doenças cardiovasculares, contribui para o controle dos níveis glicêmicos, diminui a ocorrência de doenças crônicas, melhora a qualidade do padrão de sono, ajuda no controle do estresse, o ciclismo é uma pratica saudável de grande relevância para o individuo e tem ganhado cada vez mais adeptos em todo o mundo (FERMINO, 2008).

3.2 BENEFÍCIOS DO CICLISMO E A QUALIDADE DE VIDA E DO SONO

A relação entre a atividade física regular e a promoção da saúde e prevenção das doenças está corroborada através de diversos estudos elaborados. Também é consenso que os indivíduos que passam a ser ativos e sai do sedentarismo passar apresentar maiores ganhos para sua saúde e preservação do padrão de sono (ZANQUETTA, 2013).

Dormir é algo natural e essencial para a vida do individuo, bem como, respirar e comer, no entanto, como um habito natural, não paramos para pensar sobre tal importância para a nossa vida. Indivíduos que acumulam o habito de não dormir as horas necessárias e não dormem bem, corre o risco de desencadear doenças como a hipertensão, colesterol alto, infarto, síndrome do pânico, a imunidade baixa e conseqüentemente fica propicio a gripe constante, entre outros. Assim, dormir pouco ou irregularmente confunde o relógio biológico, deixando o individuo com a sensação de cansaço, reduz a capacidade no trabalho, mau humor, menor capacidade para concentrar-se, e aumenta o risco de acidentes. (RIOS; PEIXOTO; SENRA, 2008).

O autor supracitado ainda acrescenta, o sono é dito como uma necessidade física primordial para uma boa saúde e uma vida saudável, ao qual acontece uma restauração física que protege o individuo do desgastante natural das horas acordadas. È de extrema importância para a vida do ser humano, é durante o sono que as ondas cerebrais se alteram permitindo o relaxamento do corpo, pois é durante esse período que os músculos relaxam.

Promover o uso da bicicleta é uma das metas da OMS tanto pelas necessidades da redução dos poluentes no âmbito urbano, quanto visando a promoção da saúde. O ciclismo é considerado uma pratica física saudável e sustentável, bem como o benefício de um estilo de vida ativa e saudável para a população que o pratica recreativa (PACHECO; VELOZO, 2017).

O impacto da bicicleta para a saúde tem sido fonte de estudos que identificaram inúmeros benefícios tanto para o padrão de sono, como para a circulação, tônus muscular dos membros, uma diminuição considerável de obesidades, doenças coronarianas, da diabetes, alguns cancros, assim como uma redução do estresse, doenças mentais e ansiedades (MILHEIRO, 2016).

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, com delineamento transversal de abordagem quantitativa. A pesquisa descritiva objetiva delinear o perfil de uma determinada população por meio do conhecimento das características inerentes as mesmas (GIL, 2014). Contudo para o estudo em questão a utilização dessa categoria possibilitará alcançar os resultados esperados.

A abordagem quantitativa é voltada para a interpretação dos dados por meio de gráficos visando delimitar o objeto de estudo, além de possibilitar a interpretação sobre a realidade e comparar com os achados científicos (MINAYO, 2013).

4.2 CENÁRIO DA PESQUISA

A pesquisa aconteceu no Auditório do Conselho Municipal de Saúde do município de Icó-Ceará, localizado na região centro – sul do estado, distando 370 km da capital Fortaleza. É a terceira vila instalada no Ceará e possui um sítio arquitetônico datado do século XVIII, tendo uma área territorial de 1.871,996 km² e uma população de 65.456 habitantes, O clima é tropical, quente semiárido. O município é dividido em seis distritos: Icó (sede), Cruzeirinho, Icozinho (em processo de emancipação), Lima Campos (em processo de emancipação), Pedrinhas e São Vicente (IBGE, 2010).

4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

Os participantes do estudo foram 22 integrantes do grupo de ciclistas da cidade de Icó-Ce. Para participar da pesquisa foram considerados os seguintes critérios de inclusão: Fazer parte do grupo de ciclista de Icó com no mínimo 3 meses, os que responderam o formulário solicitado pela pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos os ciclistas que se negaram a fazer parte da pesquisa, aqueles que não participam com frequência do grupo de ciclistas e os que não estiveram presentes no dia da coleta de dados.

4.4 INSTRUMENTO E PERÍODO DE COLETA DE DADOS

A qualidade de vida foi avaliada através do WHOQOL-Bref que contém 26 questões sendo que duas questões se referem à percepção do indivíduo em relação à qualidade de vida (questões 1 e 2) e as demais representam cada uma das 24 facetas. O WHOQOL-Bref cada faceta é avaliada por uma questão. Neste instrumento as facetas estão divididas em quatro domínios: Domínio I – Físico (Questões 3, 4, 10, 15, 16, 17 e 18), Domínio II – Psicológico (Questões 5, 6, 7, 11, 19 e 26), Domínio III - Relações Sociais (Questões 20, 21 e 22) e Domínio IV - Meio Ambiente (Questões 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25).

Para aquisição dos dados relacionados a qualidade do sono, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg – PSQI que é composto por 19 questões em auto relato categorizadas em 7 componentes, estabelecidos em uma contagem de análise dos dados de 0 a 3, é um instrumento bastante nítido e que segundo Araújo et al., (2015) analisa a qualidade e distúrbios do sono durante o período de um mês, sendo um questionário normatizado, simples e de excelente precisão.

A pesquisa foi realizada nos meses de Agosto e Setembro de 2018, aplicado em duas ocasiões. No primeiro, ocorreu uma visita ao local de encontro, para contatar os participantes, já o segundo momento foi a aplicação do instrumento de estudo junto aos participantes da pesquisa.

4.5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A análise dos dados da pesquisa foram conduzidas através do software SPSS na sua versão 23, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, onde serviram para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Foi aplicado o teste Qui Quadrado afim de avaliar a associação entre as variáveis categóricas da qualidade do sono e sexo. Por fim foram confeccionados tabelas e gráficos para melhor compreensão dos dados

4.6 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA

O estudo presente seguiu os princípios éticos e legais contidos na resolução N° 466/12 e N° 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)/ Ministério da Saúde (MS), que testam as diretrizes e rege a pesquisa com seres humanos, sob a visão do sujeito e da coletividade, fazendo referência aos quatro princípios básicos da bioética: beneficência, não maleficência,

autonomia e justiça. Com objetivo de garantir os direitos e deveres dos participantes do estudo (BRASIL, 2012).

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. E aprovado com o numero 2.899.903, APÊNDICE (A).

4.7 RISCOS E BENEFÍCIOS

Considera-se que esse estudo possui riscos mínimos ao participante, já que não foi realizada nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos que participaram do estudo, pode-se citar como riscos do estudos o cansaço ou aborrecimento ao responder questionários, constrangimento ao se expor durante a realização de testes de qualquer natureza, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; constrangimento ao realizar avaliação antropométrica; o risco de quebra de sigilo. Sendo esses, sanados com qualificação da pesquisadora, também com uma precisa abordagem ao participante individualmente em uma sala específica para esse fim.

Os benéficos da pesquisa foram de suma importância, em vista que servirá como meio de pesquisa para futuros estudos de acadêmicos do curso de educação física assim como, para os profissionais da área e de outras profissões da área da saúde, comunidade em geral, bem como para o participante da pesquisa, ao qual possibilitará conhecer a sua situação atual referentes as variáveis pesquisadas. Podendo assim, servir como parâmetro para mudanças ou manutenções de comportamento.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O presente estudo foi criado objetivando identificar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes do grupo de ciclismo de Icó-Ce, possibilitando assim transmitir mais informações para esse grupo e proporcionar parâmetro para mudanças ou manutenções de comportamento, onde a pesquisa foi construída na luz do método quantitativo sendo analisado e interpretado através do WHOQOL-Bref e utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg – PSQI.

Perante os dados analisados observamos as distintas formas de percepção dos entrevistados a respeito à qualidade de vida e a qualidade do sono, onde através de uma pesquisa realizada foi explorado a percepção dos mesmos sobre esse assunto e os conhecimentos que os mesmos dispõem e a situação atual referentes as variáveis pesquisadas.

5.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DE CICLISTAS

Foram investigados 53,5%(12) de homens e 45,5%(10) de mulheres com idade média de aproximadamente $41 \pm 8,96$ anos, podendo variar entre 32 a 50 anos, sendo que o participante mais jovem tem 23 anos e o mais velho tem 60 anos. Os mesmos possuem cerca de $33,32 \pm 12,82$ meses de tempo de prática de ciclismo, contudo há praticantes com 7 meses, mas também tem quem pratique a 60 meses. A amostra apontou que são percorridos, em média, $87 \pm 82,6$ km semanais.

TABELA 1 – Comparativo por sexo das características gerais de ciclistas do município de Icó, Ceará, 2018. (n=22).

RENDA	SEXO	
	MASCULINO	FEMININO
1 a 2 Salários	4 33,3%	1 10,0%
2 a 3 Salários	1 8,3%	2 20,0%
+ de 3 Salários	7 58,4%	7 70,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%
RAÇA		
BRANCO	3 25,0%	8 80,0%
PARDO	9 75,0%	2 20,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%

FUNÇÃO LABORAL		
NÃO	6 50,0%	3 30,0%
SIM	6 50,0%	7 70,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%
MOTIVAÇÃO		
DIVERSÃO	7 58,3%	7 70,0%
COMPETÊNCIA	2 16,7%	0 0,0%
SAÚDE	3 25,0%	3 30,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%
ESCOLARIDADE		
MÉDIO	7 58,3%	3 30,0%
SUPERIOR	5 41,7%	7 70,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

De acordo com os resultados da Tabela 1 acima, observa-se que dos praticantes homens, cerca de 33,3%(4) possuem renda de 1 a 2 salários, 8,3%(1) possuem renda de 2 a 3 salários e 58,4%(7) tem renda de mais de 3 salários. Já em relação as mulheres, observa-se que 10%(1) possuem renda de 1 a 2 salários, 20%(2) possuem renda de 2 a 3 salários, já em sua maioria cerca de 70%(7) tem renda de mais de 3 salários.

Já quando analisado sob o aspecto da raça dos participantes, observa-se que a cor parda prevaleceu entre os homens, representando 75%(9), ao passo que entre as mulheres, prevaleceu a raça branca, perfazendo 80%(8) da amostra estudada. No que se refere à função laboral, metade dos homens trabalham. Entre as mulheres, o percentual de ocupação alcançou 70%(7) das participantes.

No estudo dos autores Bleyer et al. (2015), realizado com o objetivo de investigar questões relacionada ao sono e saúde de atletas, prevaleceram as médias de idades de 49,3 anos para as mulheres e 57,0 entre os homens, brancos e com ocupação laboral.

Com relação à motivação dos participantes da pesquisa para a prática do ciclismo, os dados da tabela 1 apontam que prevaleceu a diversão, tanto entre os homens (58,3%, 7), quanto entre as mulheres (70%, 7). A saúde e a competência foram motivações menos frequentes em ambos os sexos. Por fim, com relação à escolaridade dos participantes da

pesquisa, prevaleceu o ensino médio entre os homens, em 58,3%(7) e o ensino superior entre as mulheres, perfazendo 70%(7) da amostra.

Os autores Gonçalves e Alchieri (2010) realizaram estudo para determinar a motivação para a prática de atividades físicas em uma amostra de 309 pessoas, na qual a idade variou entre 16 e 74 anos, prevaleceu o nível médio de escolaridade e a principal motivação foi a saúde, principalmente entre as mulheres e idosos, divergindo, pois, do presente estudo, uma vez que a diversão obteve pequena expressividade no estudo desses autores, com relação a outras motivações, tais como a dimensão social, a competência e a aparência.

Entende-se que a motivação é um processo psicológico essencial para a decisão de praticar uma determinada atividade física, seja em atletas de alto rendimento ou em não atletas que decidem praticar uma modalidade de exercício estimuladas por diferentes motivos. Há um significativo interesse em compreender o que leva as pessoas a optarem por uma determinada atividade física ou modalidade esportiva. Entre os idosos, é mais comum que a motivação para a prática do ciclismo esteja relacionada à preocupação com a saúde, não raro iniciando nesta ou em outra modalidade de exercício por indicação médica.

A análise dos dados sociodemográficos evidencia que, no presente estudo, prevaleceu o perfil formado por indivíduos de ambos os sexos, com idade média de 41 anos, renda superior a 3 salários mínimos, brancos e exercendo função laboral, com ensino superior e motivados principalmente pela diversão que a prática do ciclismo proporciona.

A Tabela 2 apresenta os resultados da avaliação da qualidade de vida dos ciclistas segundo os domínios avaliados.

TABELA 2 – Domínios da qualidade de vida dos ciclistas por meio do Whoqol-Bref.

Domínio	Média
Físico	83,4±9,12
Psicológico	85±11,40
Relações Sociais	83,3±13,11
Meio Ambiente	76,4±17,19
Qualidade de Vida Geral	82,1±10,88

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O conceito de Qualidade de Vida é considerado complexo, uma vez que diversos enfoques podem ser considerados. Entre outras definições, qualidade de vida diz respeito à percepção de um indivíduo com relação à sua posição na vida e no contexto cultural, assim

como o sistema de valores, com relação às expectativas que um indivíduo possui para o futuro, os objetivos e as preocupações de cada um. Portanto, além de ser uma opinião individual, uma construção subjetiva de cada pessoa, a qualidade de vida envolve questões diversas, como educação, nível socioeconômico, a etnia, cultura, religiosidade, gênero, entre outras (RAMALHEIRA, 2015).

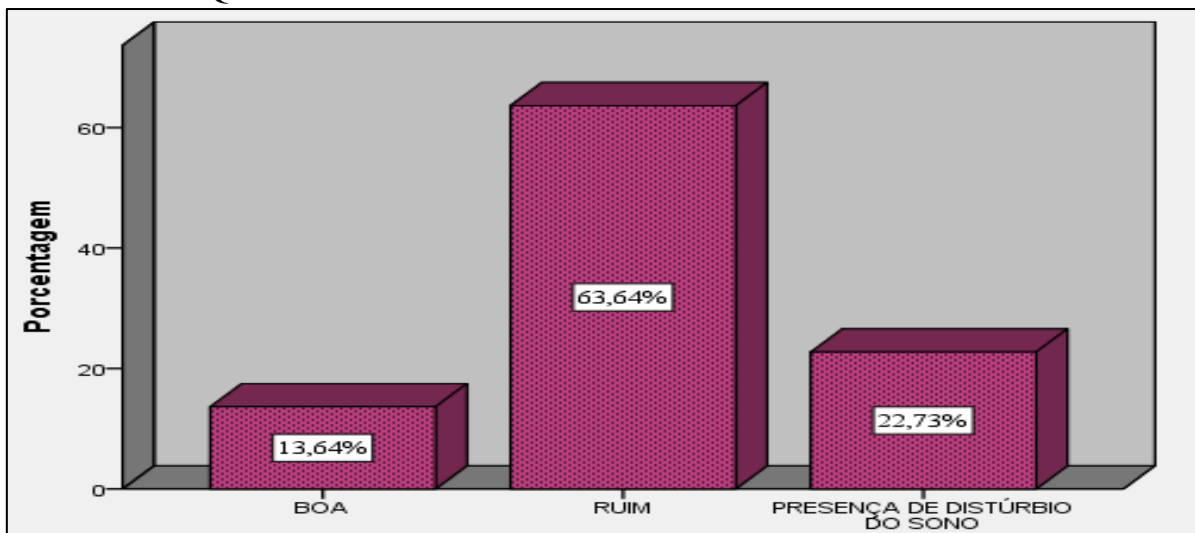
Conforme analisado na Tabela 2, a qualidade de vida geral foi considerada satisfatória porque a maior parte dos participantes referiu uma percepção positiva sobre os domínios avaliados. O domínio psicológico alcançou os melhores resultados, seguido pelos domínios físico e relações sociais.

Relacionando a qualidade de vida com a prática de atividades físicas, em especial o ciclismo, sabe-se que hoje não é uma modalidade esportiva restrita a atletas profissionais. Na verdade, é uma opção cada vez mais escolhida por pessoas de várias idades. Por ser uma modalidade esportiva que envolve grande exigência física, o ciclismo contribui para modificar hábitos alimentares e estimular comportamentos saudáveis (LOVATO; VUADE, 2015).

Nessa perspectiva, a qualidade do sono, analisada no item seguinte, surge como consequência da prática esportiva e, ao mesmo tempo, figura como requisito aliado do bom desempenho em qualquer modalidade ou atividade física. Em conjunto com os demais hábitos que se desenvolvem a partir da adesão ao ciclismo, a melhor qualidade do sono reflete em mais qualidade de vida (BLEYER et al., 2015).

O Gráfico 1 seguinte expressa a percepção dos ciclistas participantes do estudo, com relação à qualidade do sono.

GRÁFICO 1 - Qualidade do sono de Ciclistas.



Fonte: Dados da pesquisa 2018.

Conforme o Gráfico 1, apenas uma pequena parte da amostra referiu boa qualidade de sono, ao passo que a grande maioria dos ciclistas apontou qualidade ruim. Além disso, o percentual de 22,73% indicou a presença de distúrbio do sono.

Sabe-se que a privação de sono compromete o desempenho em diversos sentidos. Há um maior interesse com relação à qualidade do sono, sobretudo, em se tratando de atletas profissionais, visto que, nesse caso, busca-se o melhor desempenho possível. Entretanto, entre os não atletas, a qualidade do sono está intimamente relacionada aos eventos positivos que a atividade física desencadeia no organismo do praticante (BLEYER et al., 2015).

No presente estudo, as análises sobre a qualidade do sono evidenciaram alta prevalência de qualidade ruim, especialmente entre as mulheres, conforme demonstrado no item seguinte da análise. Por outro lado, a boa qualidade do sono foi percebida de maneira positiva, como aliada da saúde e do bom desempenho em diversos aspectos. Ao mesmo tempo, um padrão satisfatório de sono é imprescindível ao bem-estar e a uma percepção positiva da qualidade de vida.

O sono é um estado reversível no qual ocorrem alterações na capacidade para responder a estímulos internos ou externos. O padrão de sono de um indivíduo depende da influência de diversos fatores, tais como o horário de trabalho noturno ou em turnos, hábitos de lazer, entre outros (OLIVEIRA, 2016).

Existem muitas variações entre as pessoas com relação ao padrão de sono e às necessidades individuais, mas, de um modo geral, guardadas as diferenças genéticas, socioculturais ou de caráter ambiental, o sono é indispensável ao bom desempenho físico e mental.

Padrões de sono também são afetados por diversos fatores do cotidiano, pelas chamadas demandas sociais, o hábito de dormir em horários diferentes em determinados dias da semana, as tarefas domésticas, entre outras (CIAMPO et al., 2017).

O sono é um processo restaurador fundamental para repor energias e os exercícios físicos moderados atuam como verdadeira intervenção terapêutica para a melhoria do sono. Partindo dessa premissa, as pessoas mais ativas podem vir a ter uma melhor qualidade de sono. Nesse sentido, a prática do ciclismo e outras atividades melhora a capacidade funcional, traz benefícios a componentes do sistema muscular e esquelético e reflete em múltiplos aspectos que produzem o bem-estar e qualidade de vida.

É interessante ressaltar, segundo os autores Hopke et al. (2017), que a atividade física pode produzir resultados eficazes no tratamento da insônia crônica, em comparação com métodos farmacológicos, com destaque para os exercícios aeróbicos. A atividade física

também contribui para efeitos antidepressivos e anti-ansiedade. Por outro lado, o sono é um importante indicador de saúde e qualidade de vida, ao passo que os padrões irregulares ou mesmo a privação de sono podem trazer várias consequências para o indivíduo, repercutindo também sobre o meio no qual está inserido.

TABELA 3: Cruzamento entre qualidade do sono por sexo dos participantes

Qualidade SONO	SEXO	
	MASCULINO	FEMININO
BOA	3 25,0%	0 0,0%
RUIM	8 66,7%	6 60,0%
PRESENÇA DE DISTÚRPIO DO SONO	1 8,3%	4 40,0%
Total	12 100,0%	10 100,0%

Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quando se cruzaram os resultados da qualidade do sono por sexo, observa-se que dos homens há a prevalência (66,7%) deles possuem uma qualidade do sono ruim, o mesmo pode-se dizer em relação às mulheres onde o percentual é de 60%. Cabe salientar que existe uma presença significativa de distúrbio do sono mais em relação as mulheres (40%) do que em homens (8,3%) e que nenhuma mulher possui uma boa qualidade de sono. Foi realizado o teste de associação e o resultado mostrou-se (sig.=0,08) estatisticamente insignificante, ou seja, não existe associação entre a qualidade do sono e o sexo dos participantes.

Percebe-se que a inatividade física é apontada como fator de risco para diversas enfermidades, uma vez que proporciona a quebra da harmonia orgânica. Dessa forma, o exercício físico é uma necessidade do ser humano, tendo em vista sua intrínseca relação com a saúde. Nesse contexto, o ciclismo se destaca enquanto modalidade de fácil acesso e com amplos benefícios aos adeptos (LIMA; CARDOSO, 2012).

O período de sono noturno mais curto ou de má qualidade pode ser a origem do mau desempenho no trabalho, estudos e outras atividades, além de contribuir para hábitos alimentares inadequados, comportamentos de risco, frequentes alterações de humor, entre outras consequências. Inserir a prática regular de atividades físicas na rotina é uma forma de regularizar o padrão de sono e obter mais qualidade de vida.

O ciclismo é uma modalidade de exercício que envolve significativo nível de exigência nutricional e física, por esse motivo, proporcionando alterações orgânicas que melhoram a eficiência do metabolismo, além dos benefícios para a mobilidade, postura,

socialização e funcionamento orgânico de modo abrangente, justificando-se a importância do exercício físico para a melhor qualidade de vida (ORTOLAN; BIGLIAZZI; WEBER, 2017).

Um importante benefício que a prática do ciclismo e outras atividades físicas proporcionam é a liberação de hormônios, como a endorfina, que favorece a sensação de bem-estar, prazer, euforia, relaxamento. A prática regular de exercícios também melhora o funcionamento do sistema imunológico, a disposição física e mental, capacidade de concentração e bom humor. A procura pela prática de exercícios físicos e modalidades esportivas tem sido crescente e, particularmente o ciclismo, tem atraído novos adeptos que buscam melhorar a saúde, capacidade física e, ao mesmo tempo, desfrutar de lazer (MEDEIROS, 2015).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ciclismo é uma modalidade esportiva que faz bem tanto para o corpo quanto para a mente que vem sendo uma das metas da Organização Mundial de Saúde e, além disso, é uma prática física que acarreta diversos benefícios para a saúde, melhorando o padrão da qualidade de vida.

O uso da bicicleta vem sendo fonte de diversos estudos pelo os benefícios que acarreta tanto para a redução dos poluentes, como age na diminuição do estresse, melhora do padrão circulatório, diminuição de peso, das doenças mentais e ansiedade. Bem como, compreender que andar de bicicleta não é somente uma simples ação física, mas atrelado a essa prática estão uma série de benefícios que vão desde o campo físico e mental até o ambiente social.

Quanto aos resultados apurados pode-se perceber que, a maioria dos entrevistados apresentou motivação quanto a prática do ciclismo. No entanto, foram detectadas que apenas uma pequena parte da amostra referiu boa qualidade de sono, ao passo que a grande maioria dos ciclistas apontou qualidade ruim. Além disso, o percentual de 22,73% indicou a presença de distúrbio do sono.

Mediante o contexto constata-se que o exercício físico e a qualidade do sono são aspectos interdependentes e fazem parte de um contexto maior, a qualidade de vida. A melhora na qualidade do sono representa um fator de eficácia da prática do ciclismo, ao passo que também colabora para reduzir riscos de distúrbios importantes relacionados ao sono, como a insônia, a apneia obstrutiva do sono, os pesadelos e interrupção frequente do sono, entre outras.

Dessa forma, essa pesquisa traz contribuições para toda a população, comunidade acadêmica e aos profissionais de saúde e Atividade Física, pois os conhecimentos sobre a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes de ciclismo dinamizam e direcionam a um acompanhamento e assistência de qualidade, de modo que, espera-se que este estudo venha a servir de base científica de conhecimento para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. B. STLIES, S. W. WITTKOPF, P. G. NETTO, A. S. GONZÁLES, A. I. LIMA, D. P. GUIMARÕES, S. N. ARANHA, E. E. ANDRADE, S. A. CARVALHO, T. Índice da qualidade do sono de pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. **Rev Bras Med Esporte**, 2015, v 21, n6 p: 472-475.

Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n6/1517-8692-rbme-21-06-00472.pdf>>. Acessado em: 28 de junho de 2018.

BRAIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Normas para pesquisa envolvendo seres humanos: 466/12 e outros**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BLEYERR, F. T. S.; ANDRADE, R. D.; TEIXEIRA, C. S.; FELDEN, E. P. G. Sono e treinamento em atletas de elite do Estado de Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 207-216, abr./jun., 2015.

CIAMPO, L. A. D.; LOURO, A. L.; CIAMPO, I. R. L.; FERRAZ, I. S. Características de hábitos de sono entre adolescentes da cidade de Ribeirão Preto (SP). **J Hum Growth Dev.**, v. 27, n. 3, p. 307-314, 2017.

CORRÊA, C. C. OLIVEIRA, F. K. PIZZAMIGO, D. S. ORTOLAN, E. V. P. WEBER, S. A. T. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Rev. Bras. pneumol.** São Paulo, 2017. v.43 n.4 p:285-289. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v43n4/pt_1806-3713-jbpneu-43-04-00285.pdf>. Acessado em: 04 de abril de 2018.

FIRMINO, F. R. CICLISMO DE VELOCIDADE: CICLISMO DE VELOCIDADE: Uma proposta de controle da preparação física especial. Campinas, 2008. Disponível em: < http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275143/1/Fermino_FernandoRuiz_M.pdf>. Acessado em: 25 de abril de 2018.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr., 2010.

LIMA, A. P.; CARDOSO, F. B. A importância do exercício físico voltado para indivíduos que apresentam distúrbios do sono. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 478-485, set./out., 2012.

LOVATO, G.; VUADEN, F. C. Diferentes formas de suplementação de carboidratos e seus efeitos na performance de um atleta de ciclismo: estudo de caso. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 52, p. 355-360, jul./ago., 2015.

MARTINHO, K. M. N. SOUSA, S. R. MELO, M. S. V. GUERRA, I. **A prática do ciclismo enquanto opção de lazer na cidade de Crato-Ce**. Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e inovação, Tocantins, 2012. Disponível em: <<http://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/viewFile/1923/1853>>. Acessado em: 23 de abril de 2018.

MEDEIROS, R. C. S. C. **Impacto do exercício físico na qualidade de vida e do sono em pessoas vivendo com HIV/AIDS**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2015.

MILHEIRO, V. **BICICLETA E QUALIDADE DE VIDA NAS CIDADES**. São Paulo, 2016. Disponível em: <<file:///C:/Users/Sa%C3%BAde%2001/Desktop/179-459-1-SM.pdf>>. Acessado em: 23 de outubro de 2018.

MIRANDA, D. S. **Movimento: Os benefícios da prática de atividades físicas**. Ed. 90. Diretor Regional do Sesc São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/38129890-39f1-449a-8466-9226c5688467.pdf>. Acessado em: 25 de abril de 2018.

MULLER, M. R. GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Rev. Estudos de Psicologia**, Campinas, 2007. v24 n4 p519-528. Disponível em <<file:///C:/Users/Downloads/QUALIDADE%20DE%20VIDA.pdf>>. Acessado em: 03 de abril de 2018.

OLIVEIRA, S. J. R. **Sono, Melatonina e Exercício Físico**. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016.

ORTOLAN, E. P.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Arch Health Invest.**, v. 6, n. 12, p. 561-566, 2017.

PACHECO, C. A. VELOZO, E. L. A bicicleta e o ciclismo na literatura científica brasileira e suas relações com a educação do corpo. **Rev. Espacios**, 2017, v38 n1 p: 16. Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a17v38n01/a17v38n01p16.pdf>>. Acessado em: 23 de abril de 2018.

RAMALHEIRA, J. O. V. P. **Importância do uso regular da bicicleta na qualidade de vida de pessoas com 55 ou mais anos:** um estudo de caso. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade de Aveiro, 2015.

RIOS, A. L. M. PEIXOTO, M. F. T. SENRA, V. L. F. **Transtornos do sono, qualidade de vida e tratamento Psicológico.** Governador Valadares, 2008. Disponível em: < <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Transtornosdosonoqualidadedevidaetratamentopsicologico.pdf> >. Acessado em: 28 de outubro de 2018.

ROPKE, L. M.; SOUZA, A. G.; BERTOZ, A. P. M.; ADRIAZOLA, M. M.; ORTOLAN, E. V. P.; MARTINS, R. H.; LOPES, W. C.; RODRIGUES, C. D. B.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Arch Health Invest.**, v. 6, n. 12, p. 561-566, 2017.

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE (UCI). **Ciclismo para todos.** Santa Catarina, 2016. Disponível em: < <http://www.ciclismosc.com.br/site/documentos/345.pdf> >. Acessado em: 03 de abril de 2018.

XAVIER, G. N. A. **Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável.** Santa Catarina, 2010. Disponível em: < <https://www.google.com.br/search?q=UDESC&oq=UDESC&aqs=chrome..69i57j0l5.1263j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> >. Acessado em: 23 de abril de 2018.

ZANQUETTA, P. S. O sono e a qualidade de vida. **Caderno PDE.** Curitiba, 2013. v2 p: 1-39. Disponível: < http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_utfpr_edfis_pdp_paulo_serjio_zanquetta.pdf >. Acessado em: 03 de abril de 2018.



**APÊNDICE A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP
FACULDADE VALE DO SALGADO - FVS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: QUALIDADE DE VIDA E DE SONO DOS PRATICANTES DE CICLISMO

Pesquisador: MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 95555118.0.0000.5048

Instituição Proponente: TCC EDUCACAO, CIENCIA E CULTURA LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.899.903

Apresentação do Projeto:

A prática da educação física é de grande relevância ao ser humano, já que pode cooperar para a autodisciplina, ampliar os valores estéticos, os valores cooperativos, o raciocínio, a presteza mental e a saúde. As atividades físicas vêm ganhando espaço na vida das pessoas, com a evolução das práticas de exercícios. O esporte atualmente apresenta-se na sociedade contemporânea como uma ferramenta sociocultural de grande relevância. Fazendo-se presente em diversas esferas do todo social, em especial no lazer. O ciclismo destaca-se como um dos esportes que proporciona maior lazer, sendo este mais acessível a todos, tanto como uma atividade de lazer como um meio de transporte. Os benefícios desse esporte para os indivíduos e para a sociedade são enormes, o uso do mesmo todos os dias reduz o risco de morte em 28% por todas as causas, assim como os praticantes desse esporte tendem a ter um sono de melhor qualidade, e uma melhora no seu padrão de vida. O trabalho tem como objetivo identificar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes do grupo de ciclismo de Icó-Ce. Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória com delineamento transversal de abordagem quantitativa. A coleta de dados ocorrerá nos meses de Agosto e Setembro, 2018, com os

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n	CEP: 63.010-970
Bairro: Planalto	Município: JUAZEIRO DO NORTE
UF: CE	E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br
Telefone: (88)2101-1033	Fax: (88)2101-1033

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 2.899.903

20 integrantes do grupo de ciclistas da referida cidade. Os dados serão analisados e interpretados através do software SPSS na versão 23 e sob a aplicação do teste Qui Quadrado. Quanto aos resultados que serão apurados espera-se que esta pesquisa venha contribuir para um melhor entendimento, pois irá mostrar a importância do ciclismo como lazer em benefício tanto para um melhor padrão de sono como para uma boa qualidade de vida. Dessa forma espera-se que este estudo contribua e sirva como base científica de conhecimentos para estudo futuros. Será critério de inclusão Fazer parte do grupo de ciclista de Icó com no mínimo 3 meses e de exclusão aqueles que não participam com frequência do grupo de ciclistas e os que não estiverem presentes no dia da coleta de dados.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário Identificar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos praticantes do grupo de ciclismo de Icó-CE.

Não há descrição de objetivos secundários

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Considera-se que esse estudo possui riscos mínimos ao participante, já que não será realizada nenhuma intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas ou psicológicas e sociais dos indivíduos que participam no estudo, pode-se citar como riscos do estudos o cansaço ou aborrecimento ao responder questionários, constrangimento ao se expor durante a realização de testes de qualquer natureza, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante; constrangimento ao realizar avaliação antropométrica; o risco de quebra de sigilo. Para amenizar os riscos os participantes serão avaliados de forma individualizada em uma sala específica para esse fim.

Benefícios: O estudo trará como benefícios para o participante, o conhecimento da sua situação atual referentes as variáveis pesquisadas. Podendo assim, servir como parâmetro para mudanças ou manutenções de comportamento.

Os riscos e benefícios citados pelo pesquisador são coerentes a resolução 466/2012, onde indica-se que os benefícios "podem ter proveito direto ou indireto." e que os riscos devem ser

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n
Bairro: Planalto **CEP:** 63.010-970
UF: CE **Município:** JUAZEIRO DO NORTE
Telefone: (88)2101-1033 **Fax:** (88)2101-1033 **E-mail:** cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO**



Continuação do Parecer: 2.899.903

respeitados as singularidades dos pesquisados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa proposta é de grande relevância para a comunidade de ciclista bem como contribui para o incentivo à novos praticantes da modalidade. As investigações proposta sobre qualidade de vida evidenciam os benefícios da prática de atividade física regular.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados foram: 1) Carta de anuência; 2) Questionários de qualidade de sono e de vida; 3) Tcle e 4) Projeto base

Todos os documentos estão conforme o proposto.

Recomendações:

Não há recomendações

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1147047.pdf	03/08/2018 10:36:37		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CARTA_ANUENCIA.PDF	03/08/2018 10:35:35	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	INFORMACAO_SOLICITACAODEADEQUACAO.docx	24/07/2018 20:40:29	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	18/06/2018 13:48:46	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_QUALIDADE_DE_VIDA.doc	18/06/2018 13:48:12	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_QUALIDADE_DO_SONO.docx	18/06/2018 13:47:51	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA.docx	18/06/2018 13:47:38	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE.docx	18/06/2018 13:47:25	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 2.899.903

Ausência	TCLE.docx	18/06/2018 13:47:25	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
----------	-----------	------------------------	----------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUAZEIRO DO NORTE, 17 de Setembro de 2018

Assinado por:

MARCIA DE SOUSA FIGUEREDO TEOTONIO
(Coordenador)

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br