

SONO, QUALIDADE DA DIETA E FATORES ASSOCIADOS EM POLÍCIAS MILITARES: UM ESTUDO TRANSVERSAL

A.O.
ARTIGO ORIGINAL

SLEEP, DIET QUALITY AND ASSOCIATED FACTORS IN MILITARY POLICE OFFICERS: CROSS-SECTIONAL STUDY

¹ Universidade Estadual do Oeste do Paraná,
Rodovia Vitorio Traiano,
Km 499 - Contorno Leste,
Bairro Água Branca -
Francisco Beltrão - Paraná,
Brasil

² Universidade Federal da
Fronteira Sul,
Campus Laranjeiras do
Sul,
BR-158, s/n - Zona Rural,
Laranjeiras do Sul - PR

*Endereço para correspondência:

Gisele Arruda
Universidade Estadual do Oeste
do Paraná,
Rodovia Vitorio Traiano, Km 499
- Contorno Leste,
Bairro Água Branca - Francisco
Beltrão - Paraná, Brasil
giselearrudabioq@gmail.com

Histórico do artigo:

Recebido a 31 de julho de 2024
Aceite a 28 de março de 2025

Pedro Henrique Bernardi de Oliveira¹  ; Cristiano Marcondes Pereira²  ; Caryna Eurich Mazur¹  ;
Franciele Ani Caovilla Follador¹  ; Gisele Arruda^{1*} 

RESUMO

INTRODUÇÃO: A alimentação baseia-se no consumo de alimentos e não apenas de nutrientes. Uma alimentação adequada e saudável deve assentar em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Trabalhadores com horários por turnos, como os policiais militares, especialmente aqueles que desempenham funções no turno noturno, podem enfrentar restrições no sono e na dieta, o que pode prejudicar o seu ciclo circadiano e a qualidade do sono.

OBJETIVOS: Avaliar fatores associados à qualidade da dieta e à qualidade do sono em policiais que operam em diferentes setores.

METODOLOGIA: Trata-se de um estudo transversal. Foram recolhidos dados sociodemográficos, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e registros alimentares.

RESULTADOS: Participaram no estudo 40 policiais militares, dos quais 60% afirmaram nunca ter feito acompanhamento nutricional, e verificou-se um aumento de 50% na prevalência de excesso de peso após o ingresso na polícia. Os militares da rádio-patrolha apresentaram maior probabilidade de ter uma qualidade de sono inferior, assim como os homens e aqueles com estado nutricional de excesso de peso ou obesidade.

CONCLUSÕES: Os resultados evidenciam uma relação entre a qualidade do sono e a qualidade da dieta, particularmente no contexto da rádio-patrolha, onde se observou uma prevalência 3,2 vezes superior de má qualidade de sono em comparação com o setor administrativo.

PALAVRAS-CHAVE

Dietética, Estado nutricional, Nutrição, Segurança pública

ABSTRACT

INTRODUCTION: Nutrition is a function of the consumption of food and not of nutrients, an adequate and healthy diet must be based on eating practices that have social and cultural significance. Workers who work shifts such as military police officers, especially those who work night shifts, may have sleep restrictions and this can harm their circadian cycle and quality of sleep.

OBJECTIVES: To assess factors associated with diet quality and sleep quality in police officers working in different sectors.

METHODOLOGY: This is a cross-sectional study. Sociodemographic data, the Pittsburgh Sleep Quality Index and dietary records were collected.

RESULTS: Forty military police officers participated in the research, where 60% said they had never undergone nutritional monitoring and had a 50% increase in overweight after joining the police. Radio patrol soldiers are more likely to have a worse quality of sleep, as are men and those with a nutritional status of overweight or obesity.

CONCLUSIONS: The results presented show a relationship between sleep quality and diet quality, especially in the context of radio patrol, where a 3.2 times higher prevalence of poor sleep quality was observed compared to administrative.

KEYWORDS

Dietetics, Nutritional Status, Nutrition, Safety

INTRODUÇÃO

A alimentação baseia-se no consumo de alimentos e não apenas de nutrientes. Uma alimentação adequada e saudável deve assentar em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Embora os nutrientes sejam importantes, os alimentos não podem ser reduzidos à sua dimensão nutricional, uma vez que agregam significados

culturais, comportamentais e afetivos únicos, os quais não devem ser desvalorizados (1).

Associado às tecnologias e ao estilo de vida contemporâneo, surge o sedentarismo, que, aliado a jornadas de trabalho em turnos noturnos, torna-se frequentemente exaustivo. Assim, a dieta desempenha um papel fundamental para evitar que estas condições resultem diretamente em

problemas graves de saúde. As indústrias, ao produzirem alimentos em grande escala, fabricam produtos com valores nutricionais nem sempre adequados, o que pode contribuir para o aumento da incidência e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, sejam elas físicas ou mentais (2).

A mudança no comportamento laboral está associada a alterações na saúde, estimando-se que cerca de 25% da população mundial trabalhe por turnos. Existem evidências de diversos problemas decorrentes do trabalho por turnos, especialmente os noturnos, como a privação do sono, insónias, perturbações do ritmo circadiano, desenvolvimento de síndrome metabólica e alterações na secreção de hormonas importantes, como a melatonina e o adrenocorticotrófico, o que pode resultar na diminuição da quantidade e da qualidade do sono (3).

O distúrbio do sono é um dos principais responsáveis pela interrupção do ciclo circadiano, influenciando de forma significativamente negativa o bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Assim, é considerado um fator de risco para trabalhadores por turnos, que frequentemente experienciam desregulação circadiana ao dessincronizarem os seus ciclos de sono com os seus sistemas biológicos de temporização. Ritmos circadianos desregulados afetam negativamente fatores metabólicos e hormonais, como os níveis de glucose e insulina (4, 5). Trabalhadores com horários por turnos, como os polícias militares, especialmente aqueles que desempenham funções no turno noturno, podem sofrer restrições de sono, o que pode prejudicar o seu ciclo circadiano e a qualidade do sono. Consequentemente, a curta duração do sono tem-se tornado uma área de crescente preocupação na saúde pública (6).

Ao avaliar se a qualidade da dieta destes militares sofre influências significativas devido à sua rotina, será possível traçar estratégias para melhorar a qualidade de vida do polícia militar. Deste modo, é essencial considerar que o polícia é, acima de tudo, um ser humano, que sente fome, sede, sono e apresenta limitações físicas de acordo com o seu biótipo. Aliado a isto, dois fatores são primordiais para a qualidade do trabalho numa carreira policial: a qualidade do sono e a qualidade da alimentação. Através destes dois eixos, cabe a este estudo procurar respostas que possam melhorar as áreas mencionadas na vida destes profissionais, bem como propor estratégias que possam ser utilizadas em políticas públicas em prol da saúde dos mesmos.

OBJETIVOS

Avaliar fatores associados com a qualidade da dieta e do sono em polícias militares que desempenham funções em diferentes setores.

METODOLOGIA

População, Tipo de Pesquisa, Amostra e Aspectos Éticos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comité de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), sob o número do parecer 6.083.074, respeitando as questões éticas envolvidas e descritas na Resolução CNS 196/1996, atualizada pela 466/2012. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Trata-se de um estudo transversal realizado com polícias militares do 21.º Batalhão de Polícia Militar, na cidade de Francisco Beltrão, no Sudoeste do Paraná, entre maio e outubro de 2023. O batalhão conta com um efetivo de 371 polícias. O recrutamento dos participantes foi realizado entre os militares que integram o serviço operacional da 1.ª Companhia do 21.º Batalhão de Polícia Militar, totalizando 32 militares (designados como Rádio-Patrolha), e polícias militares que desempenham funções administrativas na sede do 21.º Batalhão de Polícia Militar do Paraná, totalizando 22 membros (designados como administrativo). Dos

54 polícias convidados a participar, 40 aceitaram voluntariamente. A amostra, selecionada por conveniência, foi composta por 40 indivíduos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos.

Delineamento da Pesquisa

Os polícias foram divididos em dois grupos: ADM (polícias que atuam no setor administrativo) e RP (polícias que atuam na Rádio-Patrolha). A pesquisa foi realizada em duas etapas: uma para avaliar a qualidade do sono e outra para avaliar a qualidade da dieta. Para avaliar a qualidade do sono dos polícias, foi aplicado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), conforme recomendado por Araújo *et al.* (7). O PSQI foi aplicado pelos autores, e os participantes registaram manualmente e entregaram aos investigadores os alimentos consumidos durante dois dias. A soma dos valores atribuídos aos sete componentes do questionário varia entre zero e 21 no total do questionário, indicando que, quanto maior o valor, pior é a qualidade do sono. Um valor total superior a cinco indica que o indivíduo apresenta disfunções significativas em pelo menos dois componentes ou disfunções moderadas em pelo menos três componentes.

Foram aplicados dois Recordatórios Alimentares de 24 horas (um dia de semana e outro de fim de semana) para aumentar a fiabilidade dos dados relativos à alimentação dos participantes. Analisou-se a média do conteúdo calórico e de nutrientes dos dois dias, e posteriormente utilizou-se a aplicação NutraBem® para avaliar o Índice de Qualidade da Dieta (IQD) em ambos os dias. Para a avaliação do IQD, foram utilizados os parâmetros preconizados por Fisberg *et al.* (8). Para efeitos de análise, considerou-se uma dieta inadequada abaixo de 50 pontos; uma dieta que necessita de modificações entre 51 e 80 pontos; e uma dieta saudável acima de 80 pontos (8).

Os dados sobre a autoavaliação da saúde foram recolhidos através do formulário Google Forms®. Os dados relativos à altura e ao peso foram recolhidos, e posteriormente foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) utilizando a fórmula: $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$ (2).

Análise dos Dados

Os dados foram analisados em folhas de cálculo com recurso a estatística descritiva, incluindo medidas de tendência central, frequências absolutas e frequências relativas. Para avaliar a normalidade dos dados, foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk. Para a associação entre variáveis categóricas, foi calculado o teste exato de Fisher, e, para variáveis numéricas, utilizou-se o teste *t* de Student. As associações foram testadas em análises bivariadas. Um modelo de regressão logística ordinal de odds proporcional foi utilizado para estimar os valores das razões de chance (RC) e respetivos intervalos de confiança (IC95%) para cada um dos níveis dos fatores associados à qualidade do sono e da dieta, simultaneamente. A análise foi realizada com o programa *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 25.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA). A significância estatística foi determinada para valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Foram recolhidos dados de 40 polícias militares, dos quais 18 eram homens e 2 eram mulheres da RP (Rádio-Patrolha), e 12 eram mulheres e 8 homens do ADM (Administrativo). No total, 65% da amostra era do sexo masculino. Quando comparados os grupos ADM e RP, verificou-se uma diferença significativa, sendo os homens a maioria na RP (90%; $p < 0,05$). A maioria dos participantes declarou-se casada (55%), 70% possuíam filhos e 55% consideravam a sua saúde razoável. Observou-se uma diferença significativa nos polícias que possuíam

pós-graduação (45,0%), estando estes mais presentes no grupo ADM (75%; $p < 0,05$) (Tabela 1). Em relação às variáveis de acompanhamento nutricional, estado nutricional e percepção sobre o sono, os resultados não revelaram diferenças significativas entre os grupos. Contudo, 60% dos policiais, de ambos os grupos, nunca realizaram acompanhamento nutricional.

Quando comparada a classificação do IMC no momento de ingresso na corporação, 65% dos policiais eram eutróficos, valor que diminuiu para 7,5% atualmente. Em contrapartida, o número de policiais com excesso de peso aumentou para 50%, comparado com 30% no momento de ingresso na polícia (Tabela 2).

Tabela 1

Dados gerais da amostra de policiais militares e comparação entre os grupos administrativo e rádio-patrolha

VARIÁVEIS	TOTAL (N=40) % (n)	ADMINISTRATIVO (N=20) % (n)	RÁDIO-PATRULHA (N=20) % (n)	p-VALOR*
Sexo				
Feminino	35,0 (14)	60,0 (12)	10,0 (2)	0,001**
Masculino	65,0 (26)	40,0 (8)	90,0 (18)	
Idade				
≤ 35 anos	52,5 (21)	40,0 (8)	65,0 (13)	0,102
≥ 36 anos	47,5 (19)	60,0 (12)	35,0 (7)	
Estado civil				
Solteiro(a)	17,5 (7)	10,0 (2)	25,0 (5)	0,390
Casado(a)	55,0 (22)	65,0 (13)	45,0 (9)	
Num relacionamento estável	27,5 (11)	25,5 (5)	30,0 (6)	
Filhos				
Sim	70,0 (28)	70,0 (14)	70,0 (14)	0,634
Não	30,0 (12)	30,0 (6)	30,0 (6)	
Escolaridade				
Ensino médio	12,5 (5)	5,0 (1)	20,0 (4)	0,001**
Ensino superior	42,5 (17)	20,0 (4)	65,0 (13)	
Pós-graduação	45,0 (18)	75,0 (15)	15,0 (3)	
Autoavaliação da saúde				
Boa ou excelente	42,5 (17)	50,0 (10)	35,0 (7)	0,324
Razoável	55,0 (22)	45,0 (9)	65,0 (13)	
Ruim ou muito ruim	2,5 (1)	5,0 (1)	0,0 (0)	

*Teste exato de Fisher

**Apresentam diferença estatística

Tabela 2

Variáveis de acompanhamento, estado nutricional e sono na amostra de policiais militares e comparação entre os grupos administrativo e rádio-patrolha

VARIÁVEIS	TOTAL (N=40) % (n)	ADMINISTRATIVO (N=20) % (n)	RÁDIO-PATRULHA (N=20) % (n)	p-VALOR*
Acompanhamento nutricional				
Atualmente sim	17,5 (7)	25,0 (5)	10,0 (2)	0,356
Anteriormente sim	22,5 (9)	25,0 (5)	20,0 (4)	
Nunca fez	60,0 (24)	50,0 (10)	70,0 (14)	
Classificação – IMC atual				
Eutrofia	37,5 (15)	50,0 (10)	25,0 (5)	0,05
Sobrepeso	50,0 (20)	35,0 (7)	65,0 (13)	
Obesidade	12,5 (5)	15,0 (3)	10,0 (2)	
Classificação – IMC anterior à entrada na PM				
Desnutrição	5,0 (2)	5,0 (1)	5,0 (1)	1,000
Eutrofia	65,0 (26)	65,0 (13)	65,0 (13)	
Sobrepeso	30,0 (12)	30,0 (6)	30,0 (6)	
Percepção sobre sono				
Muito boa	2,5 (1)	5,0 (1)	0,0 (0)	0,436
Boa	47,5 (19)	55,0 (11)	40,0 (8)	
Ruim	40,0 (16)	35,0 (7)	45,0 (9)	
Muito ruim	10,0 (4)	5,0 (1)	15,0 (3)	
Utilização de medicamentos para melhorar o sono				
Não utiliza	80,0 (32)	80,0 (16)	80,0 (16)	0,763
Já utilizou	12,5 (5)	10,0 (2)	15,0 (3)	
Atualmente utiliza	7,5 (3)	10,0 (2)	5,0 (1)	
Ajuda médica devido a problemas do sono				
Sim	20,0 (8)	20,0 (4)	20,0 (4)	0,653
Não	80,0 (32)	80,0 (16)	80,0 (16)	

*Teste exato de Fisher

IMC: Índice de Massa Corporal

PM: Polícias Militares

Tabela 3

Associação entre a presença de dieta inadequada e de pobre qualidade do sono com as variáveis sociodemográficas e nutricionais dos polícias militares

VARIÁVEIS	PRESENÇA DE DIETA INADEQUADA PELO IQD		PRESENÇA DE POBRE QUALIDADE DO SONO PELO PSQI	
	OR-IC	p-VALOR*	OR-IC	p-VALOR*
Setor administrativo	1,22 (0,65-2,29)	0,376	1,33 (0,65-2,03)	0,150
Setor rádio patrulha	0,82 (0,44-1,53)	0,752	2,66 (1,05-9,98)	0,04**
Sexo masculino	1,23 (0,67-2,29)	0,371	3,75 (1,07-20,37)	0,001**
Idade ≤ 35 anos	1,83 (0,52-6,43)	0,264	0,90 (0,60-1,36)	0,446
Estado civil – casado (a)	1,52 (0,77-2,98)	0,170	2,04 (1,20-3,49)	0,001**
Estado nutricional – sobrepeso+obesidade	0,90 (0,48-1,68)	0,500	2,11 (1,15-8,41)	0,03**
Pobre qualidade do sono	2,66 (1,01-10,97)	0,03**	-	-
Presença de dieta inadequada	-	-	2,66 (1,01-10,97)	0,03**

*Teste regressão logística binária
 **Apresentam diferença estatística

IQD: Índice de Qualidade da Dieta
 PSQI: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

Conforme demonstrado na Tabela 2, em relação à percepção do sono, 47,5% dos polícias consideram-na boa, enquanto as percepções de sono ruim e muito ruim somam 50%. Apesar de um número expressivo de polícias ter uma percepção negativa do sono, apenas 20% procuraram ajuda médica devido a problemas relacionados com o sono, e 20% já tomaram ou ainda tomam medicamentos para melhorar a qualidade do sono. Observa-se que, embora 7,5% dos polícias façam uso de medicamentos para melhorar o sono, apenas 2,5% relatam resultados positivos (Tabela 2).

Embora não tenham sido observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ADM e RP, o presente estudo revelou uma má qualidade de sono em 70% dos polícias, tanto no grupo ADM como no RP, bem como um índice de qualidade da dieta que necessita de ajustes em 55% do ADM e 55% da RP.

De acordo com os dados apresentados na Tabela 3, verificaram-se diferenças significativas na presença de má qualidade de sono entre os polícias militares. Os fatores associados a uma maior probabilidade de má qualidade de sono foram: Polícias que trabalhavam na RP (OR 2,66; IC 1,05-9,98; $p < 0,05$); Homens (OR 9,75; IC 1,07-20,37; $p < 0,05$); Indivíduos casados (OR 2,04; IC 1,20-3,49; $p < 0,05$); Indivíduos com estado nutricional de excesso de peso ou obesidade (OR 2,11; IC 1,15-8,41; $p < 0,05$).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados revelaram que a qualidade do sono entre os polícias militares se encontra comprometida. Sabe-se que as exigências físicas e emocionais da profissão, bem como os horários de trabalho irregulares, contribuem para distúrbios do sono, como insônia e sono fragmentado. Um estudo semelhante ao presente indica que a elevada exigência no trabalho implica uma alta demanda psicológica e um baixo controlo sobre as tarefas, fatores associados a diversos tipos de adoecimento, incluindo alterações do sono em várias categorias profissionais (9). Tais descobertas evidenciam a necessidade de intervenções e políticas de saúde direcionadas para a melhoria da alimentação e do sono destes profissionais, com o objetivo de promover a sua saúde, qualidade de vida e bem-estar geral.

A Polícia Militar é composta por setores operacionais e administrativos, que, em conjunto, sustentam o contexto de segurança atualmente observado na sociedade. Embora ambos sejam necessários, apresentam características distintas nas suas atividades. A função operacional da polícia envolve o policiamento ostensivo preventivo, a preservação da ordem pública nas ruas e o atendimento a ocorrências. Por outro lado, o setor administrativo é responsável

pela logística, planeamento, suporte e distribuição do efetivo, com o objetivo de otimizar a eficácia da segurança oferecida. Segundo Mendes (2023) (10), os sentidos do trabalho e o comprometimento organizacional entre polícias militares estão relacionados às atividades operacionais e administrativas desempenhadas, influenciando a eficácia na prestação dos serviços de segurança pública.

Observa-se neste estudo que a função operacional é predominantemente desempenhada por homens, enquanto a função administrativa é maioritariamente desempenhada por mulheres. O desenvolvimento das atividades administrativas é imprescindível para a realização das atividades da Polícia Militar do Paraná, uma vez que é responsável pelo planeamento e apoio ao serviço operacional, sendo ambos indispensáveis para a consecução das atividades finalísticas da corporação (11). A função operacional para as mulheres ainda é ambígua na Polícia Militar. Muitas trabalham em setores de policiamento operacional, mas realizam, predominantemente, atividades administrativas (12).

No estudo de Silva, Rudnicki e Campos (13), observou-se que, “apesar da abertura das instituições policiais ao trabalho feminino, a presença de mulheres nos batalhões é muito reduzida, contrastando com a expressiva contingência masculina”.

Uma parcela significativa dos polícias apresentou excesso de peso e obesidade, de acordo com o IMC, o que pode ser atribuído a diversos fatores. As exigências físicas e emocionais da profissão frequentemente resultam em elevados níveis de *stress*, o que pode levar a comportamentos alimentares inadequados e a uma má qualidade do sono. De facto, o *stress* crónico está associado a problemas como privação do sono, crises de ansiedade, desenvolvimento de obesidade e doenças metabólicas (14). Além disso, a falta de tempo e os horários irregulares de trabalho dificultam a prática regular de exercício físico e a adoção de um estilo de vida saudável (15). A exposição constante a situações de risco e tensão também pode afetar negativamente os padrões de sono, contribuindo para o ganho de peso e distúrbios do sono nos polícias (16).

Contudo, evidencia-se uma desvantagem significativa para o setor operacional, justificável principalmente pelo horário de trabalho desempenhado. Uma das possíveis explicações está relacionada com o nível educacional da tropa: 75% dos profissionais do setor administrativo possuem pós-graduação, enquanto esse índice é de apenas 15% no setor de rádio-patrulha. Dessa forma, os profissionais do ADM apresentam cinco vezes mais probabilidade de se especializarem em comparação com os da RP.

Outra explicação reside na própria escala de serviço, que, com a sobrecarga de horas, acentua a desvantagem cognitiva que afeta criticamente a regulação emocional e racional do polícia, tanto no âmbito profissional como familiar, estando diretamente relacionada com a privação do sono e a qualidade da dieta. Um estudo de Silva *et al.* (2019) (17) identificou que polícias militares submetidos a longas jornadas de trabalho e *stress* ocupacional apresentam distúrbios do sono, comprometimento da saúde física e mental, além de influenciar negativamente os hábitos alimentares. Esses fatores podem levar a défices cognitivos e dificuldades na regulação emocional, com impacto no desempenho profissional e nas relações familiares.

A falta de uma boa qualidade do sono e de uma dieta adequada para a recuperação do sono pode levar a distúrbios de humor, como ansiedade e depressão, e pode prejudicar a memória, a atenção e a tomada de decisões (18). Com base nesses argumentos, é possível explicar os resultados aqui encontrados para a RP, onde os polícias apresentaram uma má qualidade do sono.

É essa má qualidade do sono que acarreta um impacto negativo na qualidade da alimentação dos polícias, como evidenciado na pesquisa, com 50% dos polícias a apresentarem excesso de peso e obesidade, conforme apresentado na Tabela 2. A privação do sono pode aumentar a produção de hormonas que estimulam o apetite e promovem a compulsão alimentar, principalmente por alimentos ultraprocessados com elevado teor de gordura e calorias. A privação do sono também pode prejudicar a capacidade do corpo de regular os níveis de glucose no sangue, aumentando o risco de resistência à insulina e diabetes (19).

Além das alterações no apetite e no metabolismo, a má qualidade do sono pode contribuir para o aumento do *stress*, a alimentação emocional e a redução da motivação e energia para a prática de atividade física. Esses fatores podem contribuir para o ganho de peso, más escolhas alimentares e redução da qualidade nutricional nos polícias (20).

Os polícias apresentam uma maior prevalência de distúrbios do sono, incluindo insónia, apneia do sono e distúrbio do trabalho por turnos, em comparação com a população em geral. Os distúrbios do sono têm sido associados a uma série de problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e depressão (21).

Os resultados obtidos são promissores, embora algumas limitações devam ser consideradas. O reduzido tamanho da amostra e a ausência de um grupo de controlo limitam a generalização dos resultados. Para confirmar os efeitos da profissão sobre a qualidade da dieta e do sono em polícias militares, estudos futuros com um maior número de participantes e acompanhamento a longo prazo são recomendados. Ademais, em estudos transversais, existem limitações inerentes, como a incapacidade de estabelecer relações de causa e efeito e a suscetibilidade a vieses, o que impede a identificação de mudanças ao longo do tempo.

CONCLUSÕES

Este estudo evidencia uma relação entre a qualidade do sono e a qualidade da dieta em polícias militares, especialmente no contexto da rádio-patrolha, onde se observou uma prevalência 3,2 vezes maior de má qualidade de sono em comparação com o setor administrativo. Destaca-se, assim, a importância da implementação de ações diretas que promovam condições para a melhoria da saúde física, nutricional e emocional destes profissionais. Pesquisas com intervenções aplicadas e ensaios clínicos são necessárias para minimizar as limitações inerentes aos estudos transversais.

CONFLITO DE INTERESSES

Nenhum dos autores reportou conflito de interesses.

CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTOR PARA O ARTIGO

GA e PHBO: Concepção do estudo; PHBO e CEM: Curadoria dos dados; GA, PHBO e CEM: Coleta dos dados; GA, PHBO, CEM, FACF e CMP: Análise dos dados; GA, PHBO, CEM, FACF e CMP: Redação - manuscrito original; GA, PHBO, CEM, FACF e CMP: Redação - revisão e edição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Monteiro CA. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
2. Oliveira MRM et al. Insegurança alimentar e nutricional e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em catadores de resíduos sólidos. *Demetra* 2018 (13): 635-647.
3. Iftikhar IH et al. Sleep duration and metabolic syndrome. An updated dose-risk meta-analysis. *Annals of the American Thoracic Society* 2015 (12): 1364-1372.
4. Morris C, Aeschbach D, Scheer, FAJL. Circadian system, sleep and endocrinology. *Molecular and Cellular Endocrinology* 2012 (349): 91-104.
5. Hart DA, Zernicke RF, Shrive NG. Homo sapiens may incorporate daily acute cycles of "conditioning-deconditioning" to maintain musculoskeletal integrity: Need to integrate with biological clocks and circadian rhythm mediators. *International Journal of Molecular Sciences* 2022 (23): 9949.
6. Zee PC. et al. Strategic opportunities in sleep and circadian research: report of the Joint Task Force of the Sleep Research Society and American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Sleep and Sleep Disorders Research* 2014 (37): 219-227.
7. Araujo PAB de et al. Índice da qualidade do sono de Pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 2015 (21): 472-475.
8. Fisberg RM et al. Índice de Qualidade da Dieta: avaliação da adaptação e aplicabilidade. *Revista de Nutrição* 2004 (17): 301-318.
9. Freitas AMC et al. Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional* 2020 (46): 1-10.
10. Mendes FE. Sentidos do trabalho e comprometimento organizacional: estudo com o efetivo operacional da Polícia Militar do Estado de São Paulo. 2023. Dissertação (Mestrado em Análise de Políticas Públicas) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100138/tde-17072023-090407/pt-br.php>. Acesso em: 27 jan. 2025.
11. Rosa RA, Melo DH de. Quadro administrativo civil da polícia militar do estado do Tocantins – análise e proposta de implantação. *Aturá - Revista Pan-Amazônica de Comunicação* 2018 (2): 99-120, 2018.
12. Cappelle MCA, Melo MCOL. Mulheres policiais, relações de poder e de gênero na polícia militar de Minas Gerais. *Revista de Administração Mackenzie* 2010 (11): 71-99.
13. Silva JK, Rudnicki D, Campos CH. Percepções sobre a igualdade entre homens e mulheres na Polícia Militar do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Segurança Pública* 2023 (17): 254-269.
14. Bose M, Oliván B, Laferrère B. Stress and obesity: the role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in metabolic disease. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2009 (16): 340-346.
15. Silva AMR et al. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. *Saúde em Debate* 2018 (42): 952-964.
16. Minayo MCS, Assis SG, Oliveira RVC de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva* 2011 (16): 2199-2209.
17. Santos FB, dos et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva* 2019 (24): 3119-3128.
18. Boyko E et al. Sleep characteristics, mental health, and diabetes risk: a prospective study of U.S. military service members in the Millennium Cohort Study. *Diabetes Care* 2013 (36): 3154-3161.

19. Itani O, Jike M, Watanabe N, Kaneita Y. Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Medicine* 2017 (32): 246-256.
20. Kline CE. The bidirectional relationship between exercise and sleep: Implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2014 (8): 375-379.
21. Thayyil J et al. Metabolic syndrome and other cardiovascular risk factors among police officers. *North American Journal of Medical Sciences* 2012 (4): 630-635.