



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA  
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



**BRUNNO DE MIRANDA CAVALCANTI GUEDES NUNES**

**OS ALIMENTOS CONSUMIDOS EM PLANTÕES NAS DIVERSAS ÁREAS DA  
POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

**GOIÂNIA-GO**

**2024**

BRUNNO DE MIRANDA CAVALCANTI GUEDES NUNES

**OS ALIMENTOS CONSUMIDOS EM PLANTÕES NAS DIVERSAS ÁREAS DA  
POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação do Profa. Suzy Darlen Soares de Almeida.

GOIÂNIA-GO

2024

# OS ALIMENTOS CONSUMIDOS EM PLANTÕES NAS DIVERSAS ÁREAS DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS

## FOOD CONSUMED ON DUTY IN THE VARIOUS AREAS OF THE GOIÁS MILITARY POLICE

Brunno de Miranda Cavalcanti Guedes Nunes<sup>1</sup>  
Suzy Darlen Soares de Almeida<sup>2</sup>

### Resumo

A alimentação desempenha função relevante não apenas no sustento físico, mas também na capacidade cognitiva e no estado de alerta, fatores essenciais para o desempenho eficiente das atividades policiais. Diante do cenário desafiador que os profissionais de segurança pública enfrentam, a pesquisa objetiva realizar uma investigação abrangente e uma análise aprofundada dos padrões alimentares adotados pelos policiais militares durante os plantões, considerando as diversas áreas da Polícia Militar de Goiás. Utilizando uma abordagem quantitativa descritiva transversal, foram coletados dados de 52 participantes por meio de questionários estruturados. Os resultados revelaram uma predominância de policiais na faixa etária de 30 a 40 anos, atuando principalmente em setores especializados e no turno diurno. Verificou-se que a maioria dos policiais consome alimentos durante o expediente, muitas vezes de forma frequente, com preferência por refeições provenientes de restaurantes na rua. Embora houvesse uma divisão na percepção sobre o balanceamento da alimentação, a maioria reconheceu a importância da dieta na manutenção dos níveis de energia e desempenho profissional. Conclui-se que estratégias nutricionais personalizadas são necessárias para superar os desafios enfrentados pelos policiais militares, visando melhorar não apenas a qualidade da alimentação, mas também a compreensão da influência dos hábitos alimentares na eficácia no trabalho policial. Essas intervenções têm o potencial de contribuir significativamente para a promoção da saúde e do desempenho desses profissionais em serviço.

**Palavras-chave:** Policiais Militares. Hábitos Alimentares. Saúde Ocupacional. Desempenho.

### Abstract

Diet plays a relevant role not only in physical sustenance but also in cognitive ability and alertness, essential factors for efficient performance in police activities. Faced with the challenging scenario that public security professionals encounter, the research aims to conduct a comprehensive investigation and in-depth analysis of the dietary patterns adopted by military police officers during shifts, considering various areas of the Military Police of Goiás. Using a descriptive cross-sectional quantitative approach, data were collected from 52 participants through structured questionnaires. The results revealed a predominance of officers in the age range of 30 to 40 years, primarily working in specialized sectors and during daytime shifts. It was found that the majority of officers consume food during their shifts, often frequently, preferring meals from street restaurants. Although there was a division in perception regarding the balance of the diet, most recognized the importance of diet in maintaining energy levels and

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma, Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, email: brunnoogn@hotmail.com. Telefone: 84 991702037.

<sup>2</sup> Orientadora. Professora da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. email: suzydarllen@gmail.com. Telefone: 62992097233.

professional performance. It is concluded that personalized nutritional strategies are necessary to overcome the challenges faced by military police officers, aiming to improve not only the quality of the diet but also the understanding of the influence of dietary habits on police work effectiveness. These interventions have the potential to significantly contribute to the promotion of the health and performance of these professionals in service.

**Keywords:** Military Police. Eating Habits. Occupational Health. Performance.

## 1 INTRODUÇÃO

A dinâmica profissional dos integrantes da Polícia Militar é intrinsecamente vinculada à exigência de prontidão e resposta imediata em diferentes situações, o que frequentemente os coloca em plantões prolongados e desafiadores. A natureza singular do trabalho policial, que abrange desde o patrulhamento ostensivo até o enfrentamento de situações de risco, demanda uma atenção especial à saúde e ao bem-estar dos agentes.

A globalização e suas ramificações têm impactado não apenas a sociedade como um todo, mas também as práticas cotidianas, incluindo os hábitos alimentares. A transição para um estilo de vida mais acelerado, associado à presença onipresente de opções alimentares de conveniência, influenciou significativamente os padrões dietéticos, não apenas na população em geral, mas também em profissões de alto risco, como a policial.

Neste contexto, é imperativo compreender os hábitos alimentares durante os plantões nas diversas áreas da Polícia Militar de Goiás. A alimentação desempenha função relevante não apenas no sustento físico, mas também na capacidade cognitiva e no estado de alerta, fatores essenciais para o desempenho eficiente das atividades policiais. Diante do cenário desafiador que esses profissionais enfrentam, a investigação sobre os alimentos consumidos durante os plantões se revela fundamental para a promoção de estratégias nutricionais específicas que possam melhorar a saúde, a resistência e, por conseguinte, o desempenho operacional.

Estudos, como o realizado por Oliveira e Nascimento (2020), ressaltam a importância da nutrição na performance física de profissionais que enfrentam demandas intensas, como os policiais militares. A correlação direta entre uma dieta adequada e a capacidade de atender às exigências físicas específicas do trabalho policial sublinha a relevância de estratégias nutricionais para melhorar a saúde e o desempenho profissional.

A compreensão mais profunda dos padrões alimentares nas diversas áreas da Polícia Militar de Goiás durante os plantões não apenas preenche uma lacuna de conhecimento, mas também proporciona subsídios para a formulação de políticas internas voltadas à promoção da

saúde e do bem-estar desses profissionais. Além disso, a investigação contribui para a discussão sobre a importância da nutrição como componente essencial do treinamento e da preparação física dos membros da Polícia Militar, visando não apenas a eficácia operacional, mas também a preservação da saúde a longo prazo desses agentes públicos.

Diante disso, a questão central que instiga esta pesquisa é: Quais são os alimentos mais frequentemente consumidos pelos policiais militares nos plantões das diversas áreas da Polícia Militar de Goiás, e como esses padrões alimentares podem impactar sua saúde e desempenho profissional?

O objetivo principal deste estudo é realizar uma investigação abrangente e uma análise aprofundada dos padrões alimentares adotados pelos policiais militares durante os plantões, considerando as diversas áreas da Polícia Militar de Goiás. No contexto deste objetivo geral, algumas metas específicas foram delineadas para nortear a pesquisa.

Primeiramente, buscou-se identificar quais são os tipos de alimentos mais comumente consumidos pelos policiais militares durante os plantões, focalizando nas áreas específicas da CPE-Aparecida de Goiânia, Giro e Copom. Além disso, avaliar a frequência e a distribuição dos hábitos alimentares, levando em consideração os diferentes turnos de plantão, sejam eles diurnos ou noturnos.

Realizou-se uma análise detalhada da composição nutricional dos alimentos consumidos pelos policiais militares, destacando a presença de nutrientes essenciais e possíveis impactos na saúde. Por fim, procura-se investigar a percepção dos policiais sobre a importância da alimentação durante os plantões e como essa influência é percebida em seu desempenho profissional.

Para cumprir os objetivos propostos este estudo empregou uma abordagem quantitativa descritiva transversal, visando obter uma visão abrangente dos hábitos alimentares dos policiais militares em plantões nas áreas da CPE-Aparecida de Goiânia, Giro e Copom da Polícia Militar de Goiás.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

O termo "práticas alimentares" refere-se à maneira como os indivíduos se alimentam, destacando a diferença entre alimentação e nutrição. A nutrição é essencial para fornecer a energia e nutrientes necessários para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde funcional. É fundamental que a dieta seja diversificada, permitindo a absorção completa dos nutrientes pelo organismo (Santos; Teixeira; Vieira, 2021). Atualmente, observa-se uma

tendência crescente na população em consumir alimentos mais densos em energia, resultantes da produção massiva da indústria alimentícia, caracterizados por teores elevados de sal, alta densidade energética e custo relativamente baixo (Oliveira, 2022).

As práticas alimentares contemporâneas tornaram-se objeto de preocupação para as ciências, à medida que estudos epidemiológicos destacam uma estreita relação entre esses padrões e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A influência nas DCNT não está limitada apenas a hábitos alimentares inadequados, mas também está associada à baixa prática de atividade física, juntamente com os avanços tecnológicos. Nas sociedades ocidentais, observa-se um elevado consumo de alimentos processados, com baixo valor nutricional e alto teor energético, em detrimento da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais (Santos; Teixeira; Vieira, 2021).

No caso específico dos policiais, os hábitos alimentares são fortemente influenciados por fatores como jornadas e tipo de serviço. A jornada de trabalho, frequentemente 12/36, limita o tempo disponível para refeições, uma vez que as ocorrências podem surgir a qualquer momento, sem um horário preestabelecido. Essa realidade impacta nas escolhas alimentares, levando a opções por lanches práticos e rápidos, frequentemente com alto teor calórico, presentes nas unidades de policiamento (Borges; Silva, 2018).

O estilo de vida dos policiais, constantemente expostos a situações estressantes, também influencia diretamente suas escolhas alimentares, contribuindo para inadequações nutricionais. Apesar da relevância da Polícia Militar no Brasil como instituição de segurança, alguns desafios, como as diferenças locais e regionais, afetam o desenvolvimento das funções (Prando; Cola; Paixão, 2012).

O ambiente de trabalho, muitas vezes insalubre e desfavorável, aumenta os fatores de risco para problemas de saúde entre os profissionais. O crescente número de policiais apresentando ansiedade, associado ao aumento de sobrepeso e obesidade, impacta diretamente no desempenho da instituição e na execução eficaz das funções de segurança pública (Borges; Silva, 2018).

Nesse cenário, o ambiente laboral na polícia apresenta múltiplos fatores que podem impactar significativamente na qualidade de vida dos servidores, colocando em xeque a segurança pública. O serviço policial, embora essencial para a sociedade e o Estado, carece de meios eficazes para mitigar seu elevado nível de estresse, resultando em consequências extremas para a saúde física e mental dos profissionais. Estas incluem o desenvolvimento de quadros clínicos como depressão, ansiedade, obesidade, úlceras gástricas, entre outros, todos associados a condições de trabalho adversas (Sampaio et al., 2018).

A Segurança Pública, como salvaguarda dos direitos individuais e do patrimônio, demanda a dedicação dos policiais militares. No entanto, é imperativo que esses profissionais desempenhem suas funções em um ambiente de trabalho propício, tanto do ponto de vista físico quanto psicológico. Infelizmente, o ambiente laboral dos policiais militares é considerado de alto risco, marcado por exposição constante a ameaças à integridade física e psicológica. Essa realidade reflete-se na saúde dos servidores, acarretando em problemas como depressão, embriaguez, ansiedade, distúrbios digestivos, dificuldades de sono, enxaquecas, dores nas costas, nervosismo, além de afastamentos temporários ou permanentes, e, em casos extremos, até o suicídio (Borges; Silva, 2018).

Considerando a necessidade de aptidão física e mental dos policiais para ingresso e permanência nas atividades, a fim de cumprir sua missão, torna-se evidente que esses profissionais enfrentam exposição a diversos riscos à saúde. Envolvidos diretamente com a violência e a criminalidade, operando em condições variadas, horários imprevisíveis e ambientes desafiadores, os policiais são suscetíveis a diversos agravos à saúde, como excesso de peso, baixo nível de atividade física, tabagismo e consumo de álcool (Borges; Silva, 2018).

Alimentar-se de maneira desequilibrada, com alimentos de baixo valor nutricional e alto teor calórico, torna-se uma prática habitual entre os policiais, podendo acarretar o desenvolvimento de doenças agudas e, ao longo do tempo, evoluir para condições crônicas. Essa escolha alimentar, muitas vezes resultado da rotina profissional, contribui para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes e depressão. (Borges; Silva, 2018). Além disso, a alimentação inadequada pode desencadear distúrbios emocionais e mentais, como insônia, insatisfação profissional, estresse e irritabilidade excessiva, todos reflexos da rotina profissional desgastante que se apresenta como um desafio constante para esses profissionais (Sampaio et al., 2018).

O estado nutricional de um indivíduo é um indicador para determinar se suas necessidades fisiológicas de nutrientes estão sendo adequadamente atendidas, permitindo a manutenção apropriada das funções orgânicas. A desproporção entre a ingestão alimentar e as exigências nutricionais contribui significativamente para o aumento da mortalidade, resultante tanto da desnutrição quanto da obesidade, ambas associadas a diversas doenças e condições comórbidas (Barbosa et al., 2018).

As operações policiais se destacam pela intensidade da carga de trabalho e conflitos, impondo um considerável desgaste físico e mental aos profissionais. O ritmo acelerado de trabalho, associado ao risco de vida constante, pode desencadear respostas do organismo, envolvendo componentes psicológicos, físicos e mentais em situações de estresse. Esses

fatores, combinados com uma alimentação desequilibrada, padrões irregulares de sono e falta de atividade física, propiciam o ganho de peso corporal e, conseqüentemente, alterações no perfil metabólico, aumentando o risco de doenças cardiovasculares (Santos; Teixeira; Vieira, 2021).

A avaliação nutricional em adultos envolve medidas antropométricas, exame físico, análises bioquímicas e avaliação dietética. A antropometria, que inclui peso, estatura, IMC, DC (dobras cutâneas bicipital, tricipital, subescapular e supra-ílica) e as circunferências (braço, cintura e quadril), é especialmente relevante para identificar o estado nutricional. Fatores genéticos e estilo de vida são considerados elementos importantes relacionados ao excesso de peso ou desnutrição, sendo que as condições ambientais exercem influência tanto nas práticas alimentares quanto na disposição para atividades físicas (Barbosa et al., 2018).

A idade e o estado nutricional são fatores fundamentais a serem considerados, pois influenciam no desempenho das funções e na saúde dos profissionais, cuja aptidão física decresce ao longo do ciclo de vida. Uma compreensão mais aprofundada dos mecanismos metabólicos em diferentes etapas da vida pode revelar pontos críticos para intervenção e aprimorar a compreensão dos variados processos biológicos relacionados ao desenvolvimento humano (Barbosa et al., 2018).

O peso corporal está intrinsecamente ligado a doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial. O protocolo nutricional utiliza o IMC para classificar sobrepeso e obesidade, pois esse índice fornece informações necessárias sobre a possibilidade de ocorrência de hipertensão arterial. Nota-se uma tendência acentuada de aumento na prevalência de hipertensão à medida que o IMC eleva-se (Barbosa et al., 2018).

Diversos fatores de risco contribuem para o adoecimento dos profissionais, destacando-se a falta de uma alimentação equilibrada e de espaços adequados para refeições, condições precárias de viaturas, convívio com pessoas em situação de vulnerabilidade, longas jornadas de trabalho, violência verbal e física, consumo de alimentos ricos em gorduras e calorias, ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo e, principalmente, o sedentarismo (Barbosa et al., 2018).

A nutrição desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar, influenciando diretamente diversos aspectos da vida cotidiana, inclusive o desempenho profissional. De acordo com os estudos de Billemann et al. (2015) e Ferreira e Magalhães (2007), o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados pode ter impactos negativos significativos na dieta e na saúde de adultos jovens. Esses alimentos, caracterizados por sua alta densidade energética, baixo teor de nutrientes essenciais e alto teor de aditivos, estão associados

a um aumento do risco de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outras condições crônicas.

Esses impactos são especialmente preocupantes quando consideramos profissões que demandam um alto nível de desempenho físico e mental, como é o caso dos policiais civis e militares. O estudo de Minayo et al. (2011) destaca os efeitos das atividades profissionais na saúde física e mental desses profissionais, evidenciando a importância de uma abordagem geral que leve em consideração não apenas os aspectos operacionais, mas também os hábitos alimentares e de vida.

A rotina dos policiais é permeada pela constante tensão, dada a ameaça de ataques diretos contra eles e suas famílias. Esse cenário gera quadros recorrentes de estresse e medo, contribuindo para a inclusão dos policiais militares em uma estatística preocupante de profissionais com sobrepeso, obesidade e outras condições associadas ao excesso de peso (Oliveira; Nascimento, 2020).

Entre as consequências, destacam-se alterações nos níveis de colesterol, dores no pescoço, costas e coluna, problemas de visão, cefaleia, lesões físicas permanentes e uma alta incidência de sofrimento psíquico. Uma abordagem integral da saúde destaca a importância do atendimento preventivo para preservar o estado emocional e físico, visando conter sintomas latentes e identificar fatores de risco biológicos, psicológicos, ambientais, sociais e culturais presentes nesse grupo específico de trabalhadores (Oliveira; Nascimento, 2020).

Nesse contexto, a alimentação é essencial, uma vez que, mesmo consumindo quantidades moderadas, a repetição diária de determinados alimentos pode infringir a lei da variedade, assim como o consumo excessivo de alimentos. O nível de ingestão alimentar também pode variar conforme o nível de atividade física, sendo que indivíduos que praticam exercícios regularmente têm um maior gasto calórico e, conseqüentemente, podem consumir maiores quantidades de alimentos (Oliveira, 2022).

A prática de alimentação incorreta e desregulada é comum entre os policiais, sendo frequente a opção por lanches rápidos e carentes em nutrientes durante o expediente, como pizza com refrigerante, biscoitos e sanduíches. É importante adotar uma abordagem alimentar saudável, visto que diversos alimentos contribuem para fortalecer o sistema imunológico e promover qualidade de vida. O entendimento das causas por trás das enfermidades físicas enfrentadas por muitas pessoas é um desafio significativo, mas é fundamental para o avanço científico e o bem-estar da população. Diversos fatores, sejam eles de natureza física, econômica, política, cultural ou social, podem influenciar positiva ou negativamente os padrões alimentares das pessoas (Oliveira, 2022).

A prática de uma alimentação equilibrada e a incorporação da atividade física são indicadas para prevenir e controlar o estresse. O equilíbrio entre esporte e nutrição resulta em melhor qualidade de vida. A atividade física proporciona benefícios ao organismo, melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias, queimando calorias, promovendo o condicionamento físico e estimulando a produção de substâncias naturalmente relaxantes e analgésicas. A alimentação desempenha um papel essencial nesse processo, auxiliando no armazenamento e reposição dos estoques de energia (Oliveira, 2022).

O profissional policial militar, responsável por garantir a segurança da população, enfrenta uma atividade profissional reconhecida pelo alto nível de estresse, periculosidade e exposição à violência. Condições de trabalho desfavoráveis podem levar a desequilíbrios biológicos, afetando não apenas o policial, mas também a organização e a comunidade em geral (Oliveira, 2022). Estudos evidenciam a susceptibilidade desses profissionais a diversas doenças, incluindo câncer, doenças cardíacas, hipertensão, alcoolismo e problemas emocionais, resultando em alterações no desempenho, impaciência com a população e ocorrência de sérios erros (Borges; Silva, 2018).

A relação entre a alimentação e a qualidade de vida dos policiais é de extrema importância, pois os hábitos alimentares desempenham um papel significativo no desempenho profissional e no bem-estar geral desses profissionais. A escolha inadequada de alimentos pode afetar diretamente a saúde física e mental dos policiais, comprometendo não apenas a execução de suas funções, mas também a qualidade de vida a longo prazo (Prando; Cola; Paixão, 2012).

Em um contexto onde os policiais enfrentam constantes desafios físicos e emocionais, a alimentação é indispensável na manutenção da energia necessária para as demandas da profissão. Dietas desequilibradas, ricas em alimentos processados, gorduras saturadas e açúcares podem resultar em picos de energia seguidos por quedas bruscas, impactando a concentração e a capacidade de resposta em situações críticas (Oliveira, 2022).

A falta de tempo para refeições regulares, comum na rotina policial, muitas vezes leva à escolha de opções alimentares rápidas e prontas, que podem carecer de nutrientes essenciais. Essa prática, ao longo do tempo, pode contribuir para problemas de saúde, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, comprometendo a qualidade de vida dos profissionais (Oliveira, 2022).

No mesmo sentido, a alimentação desempenha um papel fundamental na saúde mental. Estudos indicam que a ingestão inadequada de nutrientes pode influenciar diretamente o humor e a cognição. Em um ambiente de trabalho como o policial, onde o estresse e a pressão são constantes, uma dieta equilibrada pode contribuir para o gerenciamento do estresse, auxiliando

na regulação dos níveis de cortisol e na promoção de um estado mental mais estável (Oliveira, 2022; Borges; Silva, 2018).

Considerando a natureza da profissão policial, investir em estratégias nutricionais adequadas pode ser uma abordagem proativa para otimizar o desempenho profissional e promover a saúde a longo prazo. Educação nutricional, acesso a refeições balanceadas durante os plantões e a conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada podem ser passos essenciais para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos policiais (Oliveira, 2022).

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa teve como objetivo investigar os padrões alimentares dos policiais militares durante os plantões, bem como sua percepção sobre a influência da alimentação no desempenho profissional. Para atingir os objetivos, seguimos os conceitos dos métodos propostos por Gil (2002). Para fortalecer a base teórica da pesquisa, incorporou-se o método de pesquisa bibliográfica para fundamentar nossas análises. Inicialmente, realizamos uma extensa revisão da literatura, buscando artigos científicos, livros e outras fontes relevantes relacionadas aos padrões alimentares, nutrição e desempenho profissional de policiais militares durante os plantões.

A análise crítica dessas fontes nos permitiu desenvolver uma compreensão sólida dos principais conceitos, teorias e descobertas no campo da nutrição e desempenho profissional, especificamente relacionados aos policiais militares. Essa base teórica embasou nossa formulação de hipóteses, definição de variáveis e interpretação dos resultados.

Posteriormente, selecionou-se uma população-alvo composta por policiais militares atuantes nas áreas especificadas. Optamos por uma amostragem voluntária para garantir que os participantes se envolvessem de forma consciente e representativa. Utilizamos estratégias de amostragem por conveniência, levando em consideração a praticidade e disponibilidade dos participantes.

A coleta de dados foi conduzida por meio de questionários estruturados, distribuídos eletronicamente utilizando a plataforma Google Forms. Esses questionários abordaram uma variedade de aspectos, incluindo informações demográficas, hábitos alimentares, preferências durante os plantões e percepções sobre a influência da alimentação no desempenho profissional. As variáveis do estudo foram cuidadosamente definidas e incluíram o tipo e a frequência dos alimentos consumidos, além do turno de plantão (diurno ou noturno) e as percepções sobre a influência da alimentação no desempenho profissional.

Na análise dos dados, aplicamos uma variedade de técnicas estatísticas descritivas. Utilizamos análise de frequência para identificar padrões alimentares e preferências, avaliamos quantitativamente a composição nutricional dos alimentos e conduzimos análises de correlação e regressão para explorar possíveis associações entre hábitos alimentares, percepções e desempenho profissional.

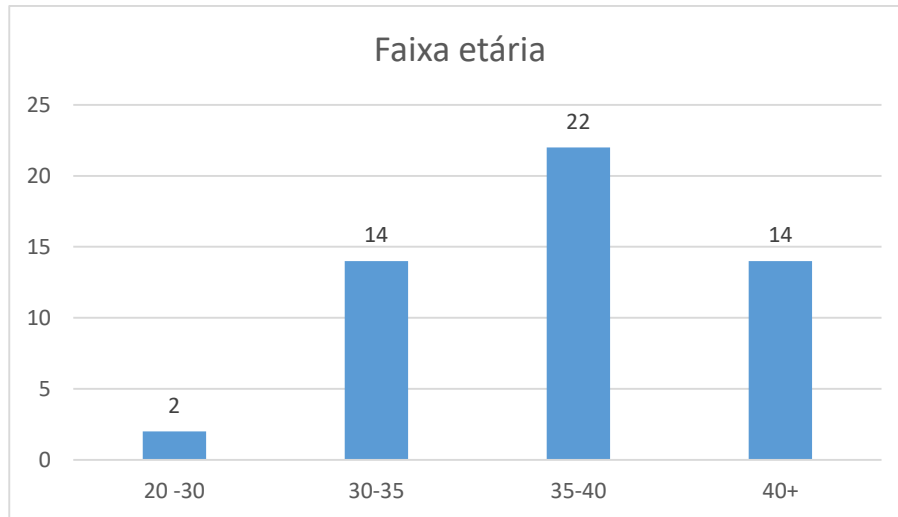
Aspectos éticos foram considerados com rigor durante todo o processo. Garantimos a privacidade e confidencialidade dos participantes e reconhecemos as limitações potenciais do estudo, como a representatividade da amostra, o que contribuiu para uma interpretação apropriada dos resultados.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados apresentados neste estudo emergem da amostra de 52 participantes, composta por policiais militares das áreas da CPE-Aparecida de Goiânia, Giro e Copom da Polícia Militar de Goiás. A escolha por uma abordagem quantitativa descritiva transversal permitiu a obtenção de uma visão abrangente dos hábitos alimentares desses profissionais durante os plantões. Os dados foram coletados por meio de questionários estruturados, distribuídos eletronicamente, abordando informações demográficas, hábitos alimentares, preferências durante os plantões e percepções sobre a relação entre alimentação e desempenho profissional.

O Gráfico 1 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre a faixa etária dos participantes. A maioria dos policiais militares está concentrada nas faixas etárias de 30 a 35 anos (26,9%) e de 35 a 40 anos (42,3%), indicando uma força de trabalho predominantemente composta por profissionais em fase intermediária de suas carreiras. Essa distribuição etária coincide com estudos que destacam a importância de considerar a idade como um fator relevante na análise nutricional de policiais militares, dada a influência dessa variável no desempenho físico e nas demandas metabólicas específicas desses profissionais (Barbosa et al., 2018).

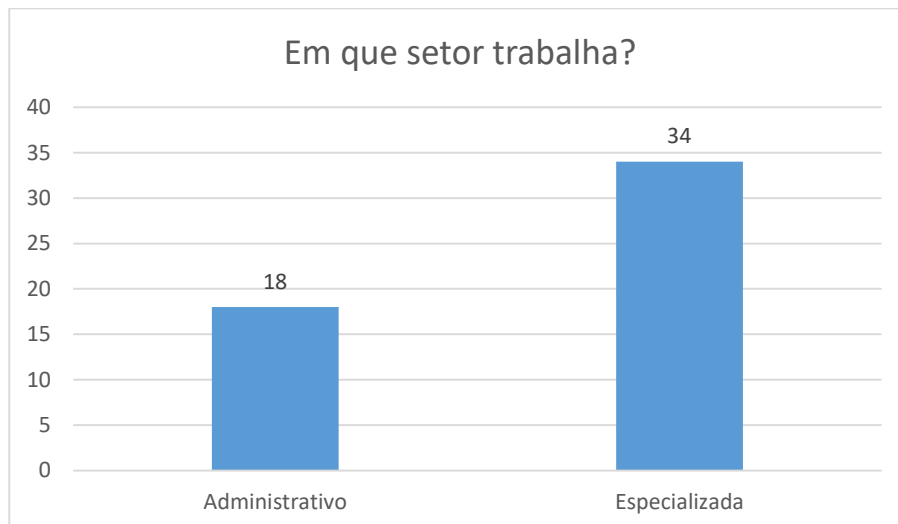
Gráfico 1: Faixa etária



Fonte: O Autor (2024).

O Gráfico 2 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre o turno de trabalho dos participantes.

Gráfico 2: Setor de trabalho

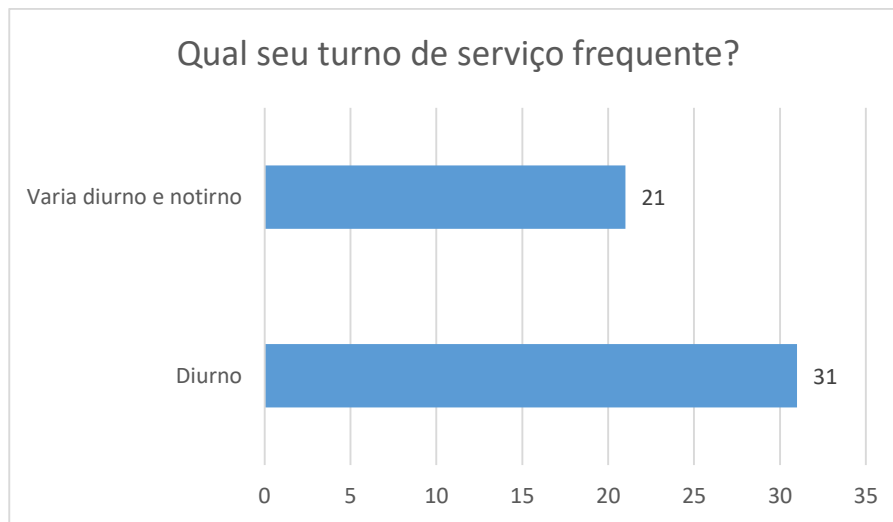


Fonte: O Autor (2024).

Quanto aos setores de atuação, observa-se uma predominância significativa de participantes atuando em setores especializados (65,4%), em comparação com o setor administrativo (34,6%). Essa distribuição pode ser correlacionada com os achados de Prando, Cola, e Paixão (2012), que destacam as especificidades nutricionais e de atividade física associadas ao serviço operacional, indicando que policiais militares envolvidos em funções especializadas podem enfrentar desafios únicos em relação à sua saúde e hábitos alimentares.

O Gráfico 3 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre o turno de trabalho dos participantes. No que diz respeito aos turnos de serviço, a maioria dos participantes relatou trabalhar no turno diurno (59,6%), enquanto uma parcela significativa indicou a variação entre turnos diurno e noturno (40,4%). Essa distribuição reflete a natureza dinâmica do trabalho policial, corroborando com a revisão teórica que ressalta a influência dos horários imprevisíveis e da jornada de trabalho, muitas vezes 12/36, na escolha de alimentos práticos e rápidos, com potencial impacto negativo na qualidade nutricional das refeições (Borges; Silva, 2018).

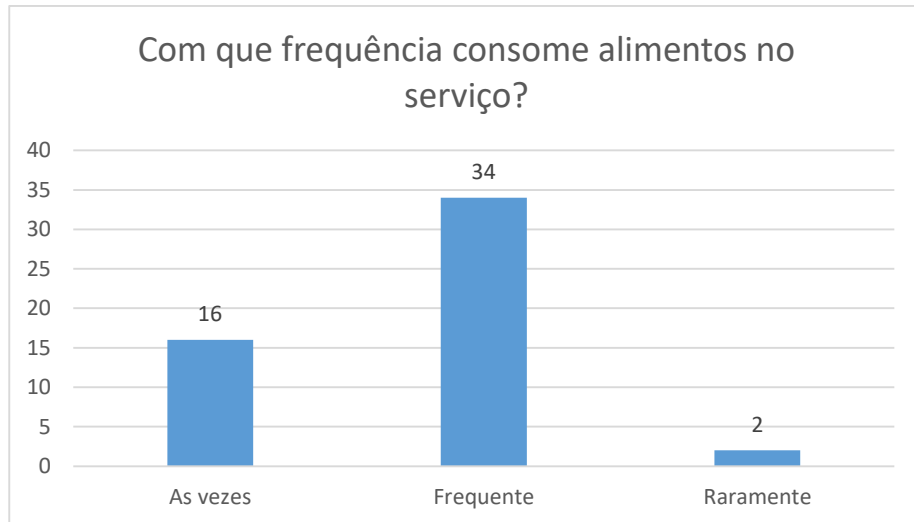
Gráfico 3: Turno de trabalho



Fonte: O Autor (2024).

O Gráfico 4 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre o consumo de alimentos durante o trabalho dos participantes. A análise dos resultados referentes à frequência de consumo de alimentos no serviço indica que a maioria dos policiais militares participantes consome alimentos de forma frequente durante o expediente (65,4%). Essa recorrência pode estar associada à natureza imprevisível do trabalho policial, que muitas vezes limita o tempo disponível para refeições regulares (Borges; Silva, 2018). O elevado percentual de policiais que relatam consumir alimentos frequentemente durante o serviço destaca a necessidade de atenção às escolhas alimentares realizadas nesse contexto, uma vez que essas decisões podem ter implicações diretas na saúde e no desempenho profissional.

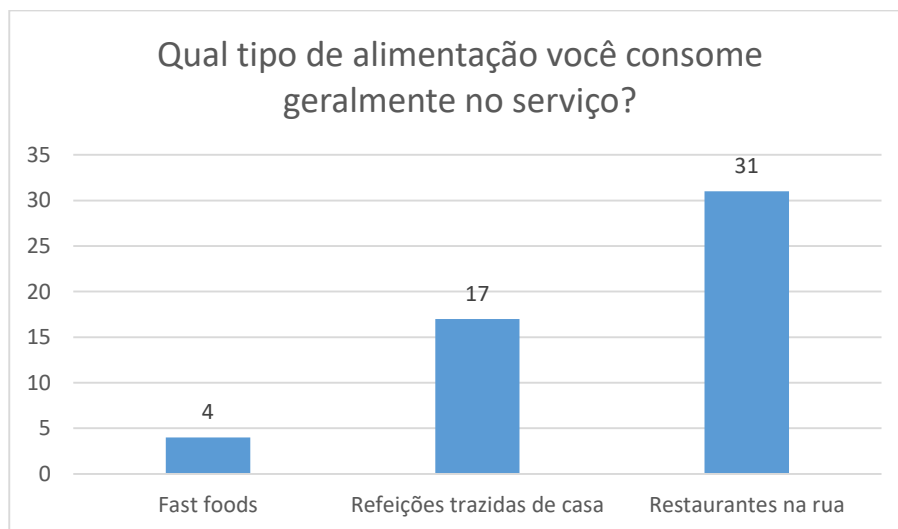
Gráfico 4: Consumo de alimentos no trabalho



Fonte: O Autor (2024).

O Gráfico 5 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre o tipo de alimentação consumida dos participantes.

Gráfico 5: Tipo de alimentação consumida

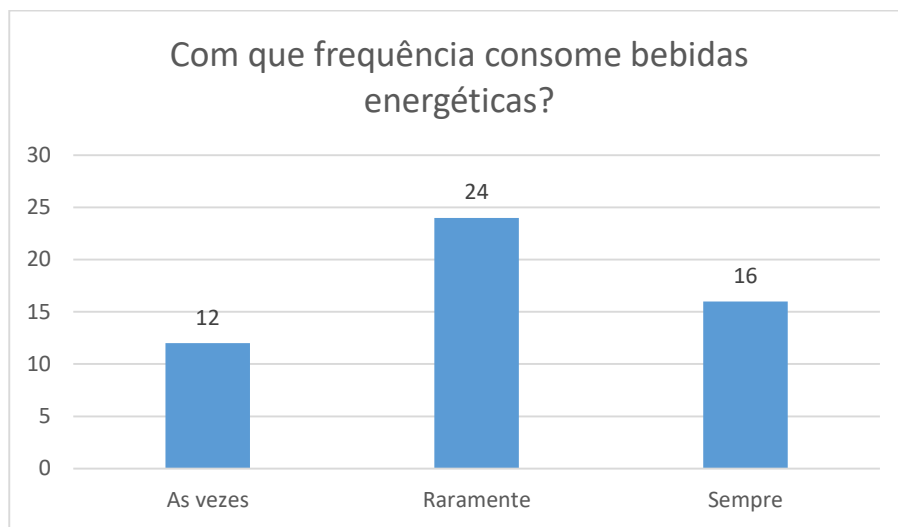


Fonte: O Autor (2024).

No que diz respeito aos tipos de alimentação consumidos no serviço, a maioria dos participantes indica optar por refeições provenientes de restaurantes na rua (59,6%), seguido por refeições trazidas de casa (32,7%) e, em menor proporção, fast foods (7,7%). Essa preferência por refeições de estabelecimentos externos pode refletir as limitações de tempo enfrentadas pelos policiais, resultando na escolha por opções prontas e acessíveis, muitas vezes caracterizadas por teores elevados de sal e alta densidade energética (Borges; Silva, 2018).

O Gráfico 6 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre a frequência do consumo de bebidas energéticas dos participantes. A análise da frequência de consumo de bebidas energéticas revela que uma parcela considerável dos participantes as consome, sendo 30,8% ocasionalmente e 30,8% de forma regular. Esse resultado está alinhado com a revisão teórica que ressalta a tendência de profissionais submetidos a condições estressantes, como os policiais, recorrerem a estimulantes, como bebidas energéticas, para lidar com a fadiga e manter a alerta (Oliveira; Nascimento, 2020).

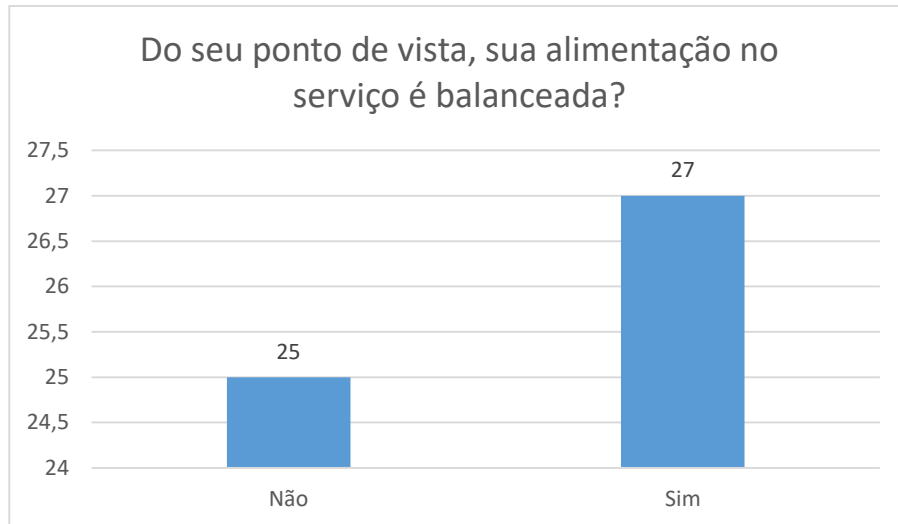
Gráfico 6: Consumo de bebidas energéticas



Fonte: O Autor (2024).

O Gráfico 7 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre a percepção dos participantes sobre o tipo de alimentação consumida. A análise dos resultados referentes à percepção dos policiais sobre a balanceamento de sua alimentação durante o serviço revela uma divisão quase equitativa, com 25 participantes (48,1%) considerando que sua alimentação não é balanceada e 27 (51,9%) avaliando-a como balanceada. Essa percepção é vital, pois, como discutido na revisão teórica, a qualidade da alimentação está diretamente ligada à saúde e ao desempenho profissional, especialmente em atividades de alto estresse como a policial (Oliveira, 2022; Prando; Cola; Paixão, 2012).

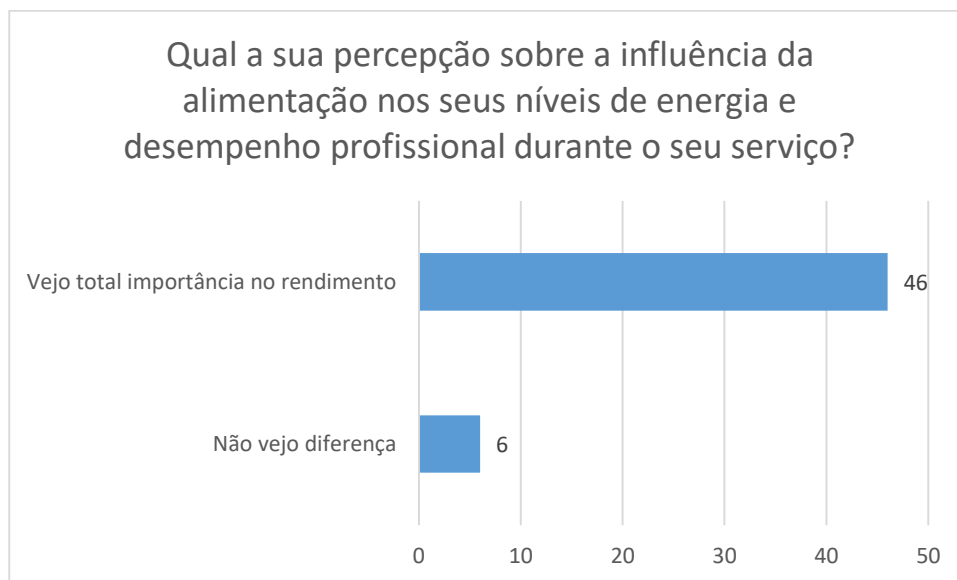
Gráfico 7: Percepção sobre o tipo de alimentação consumida



Fonte: O Autor (2024).

O Gráfico 8 apresenta os resultados referente ao questionamento sobre dos participantes sobre a influência da qualidade da alimentação nos níveis de energia e desempenho.

Gráfico 8: Influência da qualidade da alimentação nos níveis de energia e desempenho



Fonte: O Autor (2024).

Quando questionados sobre a influência da alimentação nos níveis de energia e desempenho profissional, a maioria expressou uma visão de total importância (88,5%), enquanto apenas 11,5% não veem diferença significativa. Essa tendência corrobora a compreensão de que os policiais reconhecem a relevância da alimentação em seu desempenho,

indicando uma possível conscientização sobre a interconexão entre hábitos alimentares e eficácia profissional (Oliveira, 2022; Prando; Cola; Paixão, 2012).

Assim, pode-se inferir que, apesar de alguns policiais perceberem sua alimentação como não balanceada, há uma consciência geral sobre a importância da dieta na performance profissional. Esse reconhecimento pode ser um ponto de partida promissor para intervenções nutricionais direcionadas, buscando não apenas melhorar a qualidade da alimentação, mas também reforçar a compreensão da influência direta dos hábitos alimentares no bem-estar e eficácia no trabalho policial. Essas considerações são relevantes para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam a saúde e o desempenho dos policiais militares.

A análise geral dos resultados sugere que os policiais militares reconhecem a relevância da alimentação para seu desempenho profissional, mas enfrentam desafios significativos em termos de praticidade e disponibilidade de opções alimentares durante os plantões. As preferências alimentares, a frequência de consumo de bebidas energéticas e a percepção sobre o balanceamento da alimentação variam, destacando a heterogeneidade dentro da amostra. Essa heterogeneidade deve ser considerada ao desenvolver estratégias nutricionais específicas para esse grupo profissional.

A conscientização sobre a importância da alimentação no desempenho profissional é uma oportunidade para promover mudanças positivas. Entretanto, estratégias personalizadas e abordagens educativas direcionadas são necessárias para superar os desafios práticos e contribuir efetivamente para a promoção da saúde e desempenho operacional desses profissionais, atendendo aos objetivos delineados no início da pesquisa.

## **5 CONCLUSÃO**

O presente estudo teve como objetivo investigar os hábitos alimentares dos policiais militares durante os plantões na Polícia Militar de Goiás, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias nutricionais específicas que promovam a saúde e o desempenho operacional desses profissionais.

Uma descoberta relevante foi o elevado percentual de policiais militares que consomem alimentos durante o expediente, muitas vezes de forma frequente. A preferência por refeições provenientes de restaurantes na rua foi evidenciada, refletindo as limitações de tempo enfrentadas pelos policiais e as escolhas por opções prontas e acessíveis, porém nem sempre nutricionalmente adequadas.

A percepção dos participantes sobre o balanceamento de sua alimentação durante o serviço foi dividida, com aproximadamente metade considerando-a balanceada e a outra metade não. No entanto, a maioria reconheceu a importância da alimentação na manutenção dos níveis de energia e desempenho profissional, destacando uma conscientização geral sobre a interconexão entre hábitos alimentares e eficácia no trabalho policial.

Em síntese, este estudo evidenciou que os policiais militares reconhecem a relevância da alimentação para seu desempenho profissional, porém enfrentam desafios significativos em termos de praticidade e disponibilidade de opções alimentares durante os plantões. As preferências alimentares, a frequência de consumo de bebidas energéticas e a percepção sobre o balanceamento da alimentação variam, destacando a heterogeneidade dentro da amostra.

Diante desses resultados, é fundamental o desenvolvimento de estratégias nutricionais personalizadas e abordagens educativas direcionadas para superar os desafios práticos enfrentados pelos policiais militares. Tais intervenções têm o potencial não apenas de melhorar a qualidade da alimentação, mas também de reforçar a compreensão da influência direta dos hábitos alimentares no bem-estar e na eficácia no trabalho policial. Ao promover mudanças positivas nesse aspecto, pode-se contribuir significativamente para a promoção da saúde e do desempenho operacional desses profissionais, atendendo aos objetivos delineados neste estudo.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Amanda Benevides et al. Perfil antropométrico e alimentar de policiais militares. **Revista Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 96-102, 2018.

BILLEMANN, R. M.; et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impactos na dieta de adultos jovens. **Revista Saúde Pública**, v. 49, n. 28, p. 345-378, 2015.

BORGES, A. C. N.; SILVA, B. D. S. **As consequências de uma má alimentação e pouco descanso no cotidiano do policial militar**. Biblioteca Digital de Segurança Pública, Goiânia, 2018. Disponível em: <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo//handle/123456789/1747>. Acesso em: 10 jan 2024

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n.7, p. 43-49, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. Atlas, São Paulo, 2002.

MINAYO, M. C. S. et al. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos Policiais Cíveis e Militares do Rio de Janeiro. **Revista Ciência E Saúde**, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

OLIVEIRA, Hunaldo Cabral de. **As consequências de uma má alimentação no cotidiano do policial militar: uma revisão bibliográfica.** Monografia (Graduação) do curso Bacharelado em Nutrição - Faculdade UNIRB/Barreiras. 2022.

OLIVEIRA, Mário Luís Cardoso; NASCIMENTO, Rodolfo Gomes. Perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico de policiais militares do serviço operacional da Região Metropolitana de Belém, Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 83281-83296, 2020.

PRANDO, Juliana; COLA, Ivania Elisa Bufolo; PAIXÃO, Mírian Patrícia Castro Pereira. Perfil nutricional e prática de atividade física em policiais militares em vitória-ES. **Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2, 2012.

SAMPAIO, Fabiana de Jesus et al. Perfil Socio-Economico E Análise De Hábitos De Alimentação Entre Policiais Militares De Salvador–BA. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 15, n. 38, p. 78-88, 2018.

SANTOS, Helen Mara; TEIXEIRA, Estelamar Maria Borges; VIEIRA, Patrícia Maria. Perfil nutricional e hábitos alimentares de Policiais Militares. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e165101420419-e165101420419, 2021.