

FREQUÊNCIA ALIMENTAR DO POLICIAL MILITAR

MILITARY POLICE FOOD FREQUENCY

NEVES, Carlos Alberto Junio Silva¹
ALMEIDA, Suzy Darlen Soares de²

RESUMO

Os policiais militares, em razão de suas atividades, não possuem tempo para efetuarem uma alimentação saudável. O estudo foi realizado na forma de revisão bibliográfica a fim de investigar os alimentos mais consumidos pelos policiais militares. A inadequação entre as necessidades de nutrientes e a real ingestão ocasiona o desequilíbrio nutricional. São decorrentes, geralmente, da qualidade dos alimentos consumidos, produtos com alto valor energético, baixo valor nutricional, excesso de ácidos graxos e sódio. Durante as refeições, a ingestão de líquido mais frequente foi o refrigerante sendo consumido diariamente. Os grupos alimentares os mais consumidos foram, os cereais com 16%, seguido de carne, ovos e leguminosas com 14,5%, óleos e gorduras e frituras com 14%. A ingestão de ácido fólico apresentou alta prevalência de inadequação (99%), assim como as vitaminas: A (75%), E (58,4%), C (69%) e D (9%). A alimentação inadequada tendo como base o alto consumo de carboidratos, gorduras e baixa ingestão de frutas e hortaliças, trouxe transtornos à saúde. Em Goiás, Feira de Santana - Bahia, Londrina, Horizontina e Espírito Santo os valores do IMC foram acima do limite considerado normal. As pesquisas não exibiram diretamente os alimentos mais consumidos pelos policiais militares, mas, através do consumo alimentar por grupos alimentares, realçou que os hábitos alimentares dos policiais militares são representados por uma alimentação com base de alimentos calóricos.

Palavras-chave: Policial Militar. Frequência Alimentar. Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Military police officers, on grounds of their activities, do not have the time to make a healthy diet. The study was carried out in the form of a bibliographical review to investigate the foods most consumed by military police. The inadequacy between nutrient needs and actual intake leads to nutritional imbalance. They are usually due to the quality of foods consumed, products with high energy value, low nutritional value, excess of fatty acids and sodium. During meals, the most frequent liquid intake was the soda being consumed daily. The most consumed food groups were, cereals with 16%, followed by meat, eggs and legumes with 14.5%, oils and fats and frituras with 14%. Folic acid intake had a high prevalence of inadequacy (99%), as did vitamins A (75%), E (58.4%), C (69%) and D (9%). The inadequate diet based on the high consumption of carbohydrates, fats and low intake of fruits and vegetables, brought health disorders. In Goiás, Feira de Santana - Bahia, Londrina, Horizontina and Espírito Santo, IMC values were above the limit considered normal. The research does not directly display the foods most consumed by the military police, but through food consumption by food groups, stressed that the eating habits of military police are represented by a food based on caloric.

Keywords: Military police. Feed Frequency. Eating habits.

¹ Aluno do Curso de Formação de Praças do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, cajs@hot.com;

² Professora orientadora: Doutora em Ciências e Saúde do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, suzydarllen@gmail.com, Goiânia - Go, Março de 2018.

1 INTRODUÇÃO

Existem problemas mais prevalentes vivenciados pelo policiais militares, seja físico (obesidade, agravos gastrointestinais, hipertensão arterial, doenças coronarianas e o desenvolvimento de alguns tipos de câncer), emocionais (efeitos do risco e do desgaste sobre o psiquismo dos policiais gerando alcoolismo, dependência química, insônia, estado de hipervigilância, agressividade aumentada ou embotamento da sensibilidade levando a dificuldades conjugais e à violência intrafamiliar e tentativa de suicídio). Além do mais, na medida de seu envelhecimento, o policial acumula efeitos associados ao estresse laboral como inadequação de comportamento. Atualmente, a saúde dos policiais é abordada mais frequentemente sob os paradigmas das: condições técnicas, relacionais e subjetivas, e ainda de qualidade de vida (MINAYO, 2011).

Aliados a estas condições percebe-se uma diminuição nos níveis de aptidão física e no envolvimento com atividades esportivas Añez (2003), ou ainda, na manutenção de uma prática de atividade física regular que somada ao consumo alimentar inadequado, altera, na maioria das vezes, a adiposidade corporal, tendo como consequências aumento da probabilidade de ter às doenças crônicas não transmissíveis (JUNIOR, 2009).

Oliveira (2009) dentre os fatores predisponentes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destaca-se o excesso de peso no meio policial. Estudos mostram altas taxas para policiais com excesso de peso, valores entre 61,1% e 86,8% (MARTÍNEZ-LARA et al., 2007; HARTLEY et al., 2011; JANCZURA et al., 2015; LUCENA, 2014; IRAVANI et al., 2010; SILVA, 2013; AL-QAHATANI; IMTIAZ, 2005; THAYYIL et al., 2012; RADJEN et al., 2013).

Os hábitos alimentares possuem influências de fatores pessoais (idade, sexo, estado civil, nível ocupacional) e comportamentais (prática de atividade física, horas de sono, consumo de bebidas alcóolicas, tabagismo), e podem causar alterações na disposição para a prática de exercícios físicos e interferir na incidência de doenças crônicas.

Os policiais em razão de sua atividade, não possuem tempo para efetuar uma alimentação saudável, uma vez que tendem a escolher alimentos altamente calóricos para, em pouco tempo disponível, saciar a fome (GRIZZLE, 2009; SOUZA, 2016).

Assim, o papel da nutrição é visto como ferramenta que pode ser utilizada na defesa contra as DCNT. Ministério da Saúde (2005), por meio do equilíbrio entre o consumo e o gasto energético do organismo para suprir as necessidades nutricionais. Para tanto, é imprescindível a avaliação nutricional, visando a identificar problemas nutricionais, e possibilitar a promoção ou recuperação do estado de saúde do indivíduo (DEHOOG, 2002).

Com o conhecimento aprofundado sobre o consumo alimentar, realizado através de investigações minuciosas sobre os hábitos alimentares, padrões, composições e restrições, temos o diagnóstico apropriado capaz de intervir nas demais situações nutricionais. (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2008).

Cenário, o qual a análise do consumo alimentar tem papel essencial, para identificar determinantes demográficos, sociais, culturais, ambientais e cognitivo emocionais da alimentação cotidiana para fins de planejamento de ações que resultem na melhor alimentação saudável (TORAL, 2007). Dois métodos investigativos são utilizados em pesquisas populacionais para a avaliação do consumo: questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA) e o recordatório de 24 horas (R24h). Ambos com suas peculiaridades, não há um método com padrão-ouro para quantificar o consumo alimentar com grande precisão. Sendo o primeiro um método relativamente rápido e de baixo custo, que possibilita a classificação conforme níveis de consumo habitual, entretanto, podem perder detalhes da ingestão e é dependente da memória, idade e do grau de instrução do entrevistado; já o segundo não representa a ingestão habitual, é dependente da memória do entrevistado e necessita de um entrevistador treinado (CRISPIM, 2003). Mesmo assim, estes métodos de inquérito dietético possibilitam uma investigação nutricional com vantagens, devido a sua possível aplicabilidade em pesquisas de grande porte, além de possuir relativa confiabilidade (SLATER, 2003; ECK, 1996; HU FB, 1999; KROKE, 1999).

Neste contexto, somando a sede de estudos sobre esses trabalhadores da segurança, e a necessidade de conhecimentos ou subsídios para a elaboração de programas de prevenção de doenças e de melhor qualidade de vida desses profissionais, este estudo tem por objetivo conhecer os alimentos mais consumidos por policiais, bem como o perfil de macronutriente e micronutriente.

O estudo foi realizado na forma de revisão bibliográfica a fim de investigar os alimentos mais consumidos pelos policiais militares. Os artigos foram pesquisados nas bases eletrônicas da Scielo, PubMed, LILACS, MedLine e CAPES, limitando-se aos trabalhos na língua portuguesa, utilizando os descritores em saúde alimentação saudável e consumo alimentar.

Não houve limitação de datas para a realização das buscas dos trabalhos científicos devido à dificuldade e peculiaridade sobre o tema específico ser em policiais militares. Após analisados segundo os temas e objetivos, 4 foram selecionados como base para a pesquisa.

Não foram objetos de estudos os trabalhos que abordaram outras categorias de policiais e também aqueles profissionais de países estrangeiros.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Hábitos alimentares inadequados

Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (2007), “Alimentação Saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa”. Preocupação esta, centrada no objetivo de fornecer a cada indivíduo todos os nutrientes necessários a sua subsistência em quantidades adequadas aos padrões de recomendações nutricionais, que por sua vez devem se adequar aos novos hábitos alimentares e suas relações às mudanças sociais, econômicas, demográficas e no estilo de vida contemporâneo (SICHERI et al., 2000; OLIVEIRA, 2009; SOUZA, 2010).

A não adequação entre estas necessidades de nutrientes e a real ingestão ocasiona o desequilíbrio nutricional, curto ou longo prazo, ou seja, uma má alimentação. São decorrentes, geralmente, da qualidade dos alimentos consumidos, produtos com alto valor energético, baixo valor nutricional, excesso de ácidos graxos e sódio (SEDÍCIAS, 2016; FEITOSA, 2010). Como consequência, essa tendência de alimentação mudou o perfil da população, aumentando as taxas de pessoas com excesso de peso (BRISCHILIARI, 2013; FEITOSA, 2010), Souza, (2010) em referência aos estudos de expõem que 40% da população brasileira atualmente enquadram nessa situação nutricional populacional (FRANCISCHI et al, 2000; KAC & VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, 2003; FERREIRA & MAGALHÃES, 2006; NUNES et al, 2007; SARTURI et al, 2010).

O aumento das taxas de pessoas com o excesso de peso, também se deve a diminuição da frequência de atividade física (JESUS, 2011), novos hábitos alimentares - consta a baixa ingestão de frutas, verduras e cereais integrais (BRISCHILIARI, 2013), introdução precoce do fumo e o do etilismo (FERREIRA, 2011). Que por consequente, esses fatores associados aos fatores de riscos para as doenças crônicas não transmissíveis, das quais: a hipertensão, o diabetes melito e a saúde mental – depressões, estão em maiores evidências na população (MALTA, 2017).

Em referência a esta afirmação, a avaliação do estado nutricional tem como objetivo identificar estes distúrbios e riscos nutricionais, bem como as gravidades desses, para então planejar as condutas de recuperação ou manutenção adequada do estado de saúde. Outro ponto importante deste quesito é o monitoramento do paciente, através da avaliação nutricional, para acompanhar as respostas do indivíduo às intervenções nutricionais, além das mudanças ocorridas ao longo do tempo (SAMPAIO, 2012). Desta forma, o estado nutricional é definido pela “síntese orgânica das relações entre o homem, a natureza e o alimento, as quais se estabelecem no interior de uma sociedade” (VASCONCELOS, 2008), e incorpora a

dimensão biológica (manifestação biológica sobre o corpo da relação entre consumo e as necessidades nutricionais) e social (manifestação biológica das relações que se operam sobre o corpo no interior da sociedade) (SAMPAIO, 2012).

Outros autores (THOMAS; BARKER; GOUT; CROWE, 2007, p. 516) definem o estado nutricional como “abordagem abrangente para determinar o estado nutricional usando-se históricos médicos, nutricionais e de medicamentos, exames físicos, medidas antropométricas e dados laboratoriais”.

Para tanto é necessária à utilização de métodos de coleta e procedimentos diagnósticos, diretos e indiretos, que possibilitem determinar as causas prováveis que deram origem ao problema nutricional. Podendo também ser utilizada: na vigilância alimentar e nutricional nos diferentes ciclos da vida; no diagnóstico da magnitude e distribuição geográfica dos problemas nutricionais; na tomada de decisão para intervenção nutricional no âmbito das políticas e dos programas públicos de combate aos problemas nutricionais mais relevantes no âmbito da saúde pública e no monitoramento dos efeitos da intervenção nutricional nos âmbitos individual e coletivo (SAMPAIO, 2012).

A associação entre os métodos diretos e indiretos é imprescindível para melhorar a acurácia e precisão do diagnóstico, a partir da união dos métodos, são levantados os indicadores dos estados nutricionais, cuja importância é primordial para ações de prevenção e combate as doenças crônicas não transmissíveis (SAMPAIO, 2012).

Os métodos diretos são classificados, de acordo com o tipo de abordagem, em objetivos (quantitativa): exames antropométricos (peso, altura, dobra cutânea); exames laboratoriais, exame clínico nutricional (sinais e sintomas clínicos nutricionais), densitometria, bioimpedância dentre outros; e subjetivos (qualitativa): semiologia nutricional, a avaliação subjetiva global e a avaliação muscular subjetiva. Já os métodos indiretos buscam identificar os fatores associados à ocorrência do problema nutricional ou determinação do estado nutricional, além de identificar os indivíduos ou grupos em risco nutricional: demográficos, socioeconômicos, culturais, estilo de vida e de inquérito de consumo alimentar recordatório alimentar, frequência alimentar, pesada direta, entre outros (SAMPAIO, 2012).

Dentre os métodos indiretos destacam-se as ferramentas da avaliação do consumo alimentar. Mas para tal, requer a definição clara da finalidade a ser alcançada para orientar a seleção do método de inquérito. Transcrevem uma avaliação quantitativa da ingestão de nutrientes e do consumo de alimentos ou grupos alimentares, bem com uma avaliação do padrão alimentar individual (FISBERG; MARCHIONI; COLUCCI, 2009).

Para compreender o consumo alimentar é diagnosticar possíveis doenças alimentares, é necessário compreender a ligação entre o indivíduo e o alimento. O inquérito

alimentar aprofunda a associação dos nutrientes de forma quantitativa e qualitativa através de métodos prospectivos (relacionados a situação atual, como a investigação por recordatório) e retrospectivos (buscando a origem dos hábitos alimentares desenvolvidos durante seu processo evolutivo) (SAMPAIO, 2012).

O recordatório 24 horas (R24h) é um método rápido de aplicação, onde busca conhecer a alimentação do dia anterior, tendo um baixo custo de aplicação e facilidade com sua aplicação a qualquer faixa etária, porém se torna dependente da memória do indivíduo e não pode ser utilizado como padrão de alimentação base o inquérito alimentar também registra o consumo alimentar, porém há uma especificação do tipo dos alimentos consumidos, a quantidade das porções assim como sua forma de preparação, mas requer tempo, exige mais do indivíduo e da percepção do mesmo sobre os alimentos (SLATER B, 2003; FISBERG, 2009; EMMET, 2009; SAMPAIO, 2012).

Da mesma forma que o R24h, o diário alimentar, também conhecido como registro alimentar, obtém informações sobre a ingestão atual de um indivíduo ou de um grupo populacional, por meio de anotações de todos os alimentos e bebidas consumidos ao longo de um ou mais dias, devendo. O método pode ser aplicado em três, cinco ou sete dias alternadamente, incluindo fins de semana— acima destes períodos há possibilidade de comprometimento a aderência e a fidedignidade dos dados (THOMPSON, 1998). O diário alimentar pode ser aplicado de duas maneiras: na primeira, o indivíduo deve registrar o tamanho da porção consumida; na segunda, todos os alimentos devem ser pesados e registrados antes de ser consumidos e, da mesma maneira, as sobras devem ser pesadas e registradas. O indivíduo deve anotar detalhadamente o nome da preparação, os ingredientes que a compõem, a marca do alimento e a forma de preparação, além das quantidades de adição de sal, açúcar, óleo e molhos (FISBERG, 2009).

O Questionário de Frequência Alimentar (QFA) conceituado por Slater (2003, p. 201), como “mais prático e informativo método de avaliação da ingestão dietética [...]”, sua aplicação consiste em reconhecer a rotina de consumo alimentar, assim como sua frequência de consumo e sua associação entre o consumo alimentar e a ocorrência de doenças, em geral às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Willett, 1998). Seu baixo custo e logística da coleta e análise do inquérito alimentar potencializam a sua utilização em grandes estudos epidemiológicos. No entanto, há controvérsia quanto a sua eficácia, diante à sua baixa acurácia e precisão (FISBERG, 2009).

Diante as vantagens e desvantagens destes métodos de avaliação do consumo alimentar vale evidenciar que pode-se minimizar erros sistemáticos e aleatórios com a

introdução de mecanismos de controle em cada etapa do processo de coleta e análise de dados dietéticos, entre eles citam-se: base de dados dietéticos acurada ; motivar a participação do paciente, por meio de uma relação cordial e respeitosa; pesquisadores treinados para utilização do método do inquérito, e por fim, a acurácia das tabelas de composição química e dos programas computacionais para o cálculo de inquéritos (FISBERG, 2009).

Todavia, na pesquisa, o consumo alimentar determinado a partir de questionários de frequência alimentar, de hábitos alimentares e estilo de vida, pode determinar as características de consumo alimentar que sugerem inadequações dos hábitos de vida e alimentação.

2.3 Perfil antropométrico do Policial

Conceituada como estudo das medidas e proporções do corpo humano através de peso, altura e circunferências Araújo (2015), utiliza-se desse estudo para o diagnóstico e prevenção do estado nutricional do indivíduo.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma ferramenta que através do peso e a altura, indica a massa corporal do indivíduo, porém não faz distinção de massa muscular e gordura, mas associada como as medidas antropométricas abdominais, quadril e exames laboratoriais contribuem para o diagnóstico da avaliação nutricional (Abeso, 2016). Damasceno e Souza, 2016 consideram o método como procedimento de fácil aplicação com custo reduzido e produz uma resposta rápida para os problemas nutricionais.

Os policiais como já mencionado, possuem maiores chances de desenvolver as DNCT, (JESUS, 2013) registra que a obesidade entre esses profissionais não é diferente da realidade brasileira, paralelamente com a pesquisa de excesso de peso e obesidade realizada pela VIGETEL (2016), observou-se que na região de Salvador a situação da população em excesso de peso corresponde a 54% enquanto a de policiais 31% na Bahia.

Cavalcante (2013) observou que 83,3% dos policiais militares do 1BPM de Espírito Santo apresentaram IMC contrário do normal, sendo 50% diagnosticados com obesidade, Braga (2011) analisando um batalhão em Minas Gerais, classificou 67% em sobrepeso e 11% obesos. Almeida (2017) consta que no mínimo 50% dos policiais militares apresentam excesso de peso, além de outras doenças correlacionadas ao excesso de peso.

Nota-se que mesmo em diferentes estados e regiões, podendo haver variações para maiores e menores prevalências de excesso de peso e/ou outras complicações das DCNT, a avaliação antropométrica dos policiais cresce na mesma proporcionalidade da população brasileira, segundo estudo da VIGETEL (2016), o excesso de peso tende a aumentar até 64 anos. A frequência da obesidade em adultos é maior nas faixas etárias de 18-24 a 25-34 e a

regularidade da atividade física diminui de acordo a idade e o grau de escolaridade.

2.2 Alimentação do Policial

Vários fatores influenciam a alimentação do policial como causas pessoais (idade e sexo) e comportamentais (fator social e alimentação) (SOUZA, 2012), mas um aspecto determinante é sua jornada de trabalho (SEDÍCIAS, 2016) devido à falta de tempo para realizar uma alimentação adequada e a sua exposição a estresse cotidiano (SOUZA, 2012).

A própria função leva o profissional a consumir alimentos calóricos por passar longos períodos sem se alimentar, Sousa (2016). O desgaste físico e mental induz a baixa prática de atividade física, influenciando a alimentação rápida com alto valor calórico (Sedícias, 2016; Almeida, 2017).

A prática da substituição de uma refeição tradicional por uma mais rápida tornou algo comum em nosso dia a dia, Souza, (2012) afirma que os policiais com função operacional, tendem a dar mais preferência a esse tipo de alimentação por passar muito tempo nas viaturas e alegando o tempo como barreira.

Angelin e Busnello (2015) faz a diferenciação ao analisar os profissionais que exercem atividades noturnas e aqueles que trabalham horas tradicionais, sendo que aqueles que trabalham em horário habitual possuem uma preocupação maior com a alimentação, sendo possibilitados a eles prepararem suas refeições e não sofrerem o impacto que gera sobre o corpo para adaptar-se a um novo ciclo, como acontece com aqueles que trabalham no período noturno. Aqueles que atuam em horários diurnos têm seus hábitos alimentares modificados e alterados por consequência do horário e pelos impactos negativo que sobressai no organismo por alterar o ciclo do sono.

Souza, (2012) aferiu que o consumo dos alimentos em sua maior parte pelos profissionais, tem-se frituras e doces como os mais consumidos, associados ao alto consumo de bebidas alcoólicas e reduzido o consumo de frutas e hortaliças, as alimentações são realizadas em horas distintas do dia.

O baixo consumo de frutas e hortaliças, VIGITEL (2016) relata que apenas 35,2% da população brasileira adulta consomem frequentemente. Alimentos como carnes com gorduras 32%, doces 18% e refrigerantes 16,5% da população brasileira consomem entre cinco ou mais dias na semana.

O Ministério da Saúde, através do guia alimentar para a população brasileira, recomenda a redução de alimentos de procedência gordurosa e limitar o consumo de sal, aumentando o consumo de frutas, legumes e cereais integrais (Ministério da Saúde, 2008).

As escolhas dos alimentos desses profissionais entram em conflito pelo proposto do Guia Alimentar para População Brasileira (2014), elaborado pelo Ministério da Saúde, onde norteia sobre as escolhas dos alimentos, conforme Souza (2012) o grupo alimentar menos consumidos, frutas, hortaliças e leites e seus derivados, são aqueles que o Guia Alimentar para População Brasileira (2014) recomenda o consumir de três porções diárias e apenas 1 porção aqueles a bases de gorduras e açúcares.

.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A frequência alimentar dos policiais militares pode ser observada por meio dos números de refeições realizadas ao longo do dia. Souza (2016) avaliando o estado nutricional dos policiais militares do quinto batalhão da polícia militar em Londrina verificou que 39% realizam três refeições ao longo do dia. Deste total, 90% dos policiais militares possuem o hábito de realizar o desjejum, 98% o almoço e 90% o jantar, assim como no estudo de Angelim (2015), que estudou sobre hábitos alimentares em policiais militares por turnos no município de Horizontina- Rio Grande do Sul, e apurou que 100% realizam desjejum, 100% almoço e 73,3% jantar, assim têm-se um consumo maior e mais comum das grandes refeições.

As pequenas refeições Souza (2016) constatou que 24% consomem lanche da manhã, 62% o lanche da tarde e 15% a ceia. Destas pequenas refeições, não foram descritos os alimentos consumidos como o estudo de Angelim (2015), o qual observou que 60% dos sujeitos estudados afirmaram consumir lanches entre as refeições, sendo descritos os alimentos mais consumidos os sanduíches, os pastéis, as frutas e os lanches saudáveis.

Durante as refeições, a ingestão de líquido mais frequente foi o refrigerante sendo consumido diariamente 10% Souza (2016) e 20% Angelim (2015), outros líquidos também encontrados foram o café e o suco natural. Outra bebida comum nesse meio policial é a alcoólica sendo mais consumida em horário de folga, com os valores de 51% conforme Souza (2012) e 73% Angelim (2015).

Sobre os grupos alimentares, Souza (2012) durante a avaliação do estado nutricional e o nível de atividade física de policiais militares do estado de São Paulo, listou os grupos mais consumidos sendo, os cereais com 16%, seguido de carne, ovos e leguminosas com 14,5%, óleos e gorduras e frituras com 14%. Sediciás (2016) investigando os hábitos alimentares e o estado nutricional dos policiais da cavalaria da região metropolitana do município de Recife encontrou consumo baixo para os grupos das carnes, onde a preferência foi por embutidos 14% - consumo no mínimo uma vez na semana, seguido de doces e frituras – consumo de 10,5%. Souza (2016) encontrou menores valores em relação ao consumo de frituras (9%), maior ingestão de leite e derivados (45%) e o de carne vermelha (16%).

O consumo frequente de alimentos açucarados e carboidratos simples segundo Sediciás (2016), também foi relatado segundo Vigetel (2016), porém este constatou um maior consumo entre os mais jovens (18 a 24 anos) e quanto maior o nível de escolaridade.

Oliveira (2009) investigando a síndrome metabólica em policiais militares do oeste do Paraná constatou que apenas 11% dos policiais fazem a ingestão recomendada de fibras alimentares, Sediciás (2016) com a preferência por carboidratos simples fez com que o

consumo de fibras ficasse abaixo do recomendado. A ingestão de ácido fólico apresentou alta prevalência de inadequação (99%), assim como as vitaminas: A (75%), E (58,4%), C (69%) e D (9%) (Oliveira, 2009).

Os estudos de (Oliveira, 2009; Souza, 2012; Cavalcante, 2013; Angelim, 2015; Almeida, 2017) e outros citados possuem um resultado semelhantes, relacionados ao IMC, onde a maior parte dos policiais militares encontram-se em situação de sobrepeso, conforme Oliveira (2009), aqueles profissionais que possuem um aumento da circunferência abdominal está associado à ingestão energética superior ao estimado com ênfase nos macronutrientes de carboidrato e lipídeos, Almeida (2017) acrescenta o sedentarismo como reflexo no aumento do IMC.

Ao estabelecer um consumo alimentar das capitais brasileiras, Vigetel (2016) já enfatiza o baixo valor encontrado no consumo diário de frutas e hortaliças, variando entre 15% a 35,5%, já o consumo de carnes com gorduras há uma frequência entre 21,5% e 44,8%, alimentos doces diariamente de 10,8% a 23,8%, refrigerantes 6,1% a 26,3%. A substituição de almoço e jantar por lanches como sanduíche, pizza, salgados e outros semelhantes compreende uma porcentagem de 4,6% a 21,6%.

Em relação a quantidade de refeições realizadas diariamente, há uma preferência de realizar apenas três grandes refeições, sendo recomendado o fracionamento entre 5 a 6 refeições, contribuindo para a manutenção do organismo (evitando hipoglicemia), acelerando o metabolismo, controlando a saciedade e melhorando a digestão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), estabelece uma base alimentar formada inicialmente de cereais e massas e ao topo o uso moderado de gorduras e doces. A alimentação inadequada tendo como base o alto consumo de carboidratos, gorduras e baixa ingestão de frutas e hortaliças, faz desencadear uma série de transtornos à saúde. Associados a má alimentação e a baixa frequência de atividade física, o índice de IMC acima do normal pode ser notada em diversos estudos abrangendo a população brasileira (Ministério da Saúde, 2014).

Em Goiás (49,4%) dos policiais militares foram diagnosticados em situação de sobrepeso, em Feira de Santana, Bahia (46,8%), (50%) no primeiro batalhão do estado do Espírito Santo. Em São Gonçalo, Rio de Janeiro foi uma exceção onde (52,3%) dos policiais estão dentro dos parâmetros normais de IMC. Não houve levantamentos de dados sobre a frequência alimentar dos policiais militares dos locais citados, porém Enes e Slater (2010) associa o IMC não ligado somente à alimentação, mas juntamente com atividade física e sedentarismo, Vedana et al (2008) acrescenta fatores socioeconômicos (renda, escolaridade), fatores demográficos (idade) e histórico familiar.

O sobrepeso chegou a (57%) em Londrina, e (66%) em Horizontina. Em um município de Recife o valor encontrado de eutróficos (42%) foi maior do que em relação aos em situação de sobrepeso (36%). Diferente dos demais locais que associaram o IMC a outros fatores por não conter estudo específico, esses apresentaram dados diretamente associado ao IMC com a alimentação, sendo verificado a frequência alimentar e os grupos alimentares consumidos pelos policiais militares.

Os dados específicos como os alimentos mais consumidos pelos policiais militares assim como os macros e micronutrientes, não foram devidamente esclarecidos, devido a metodologia empregada nas pesquisas encontradas, onde apenas um estudo realçou os grupos alimentares com os alimentos. Os demais estudos, adotaram uma metodologia apenas para demonstrar os índices de consumo dos grupos alimentares.

Assim alimentação do policial militar baseada no consumo dos grupos alimentares, vem acompanhando a frequência da população brasileira com elevados números de obesidades e consumo inadequado, logo a necessidade desses profissionais ter uma atenção especial com a saúde para conseguir um desempenho melhor em suas atividades é de extrema importância.

4 CONCLUSÃO

Devido as pesquisas não exibirem diretamente os alimentos mais consumidos pelos policiais militares, assim como a divisão por macro e micronutrientes, mas, através do consumo alimentar por grupos alimentares, observamos a tendência de uma alimentação com base de alimentos calóricos com quantidade e qualidade ineficiente de proporcionar uma boa qualidade de vida e podendo ocasionar uma série de complicações a médio e longo prazo.

Devido a pouca literatura encontrada sobre a frequência alimentar dos policiais militares, assim como os alimentos consumidos, a necessidade de mais pesquisas e investigações para o monitoramento da saúde é imprescindível para que possa ser elaborado estratégias para melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simioni de et al . **Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história.** Saude soc., São Paulo , v. 10, n. 2, p. 3-14, Dec. 2001 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902001000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 1 Fev. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902001000200002>.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS DIAS ATUAIS. Rio Grande do Sul: Instituto Federal Rio Grande do Sul, 13 out. 2014. Anual. Disponível em: <<https://periodicos.ifrs.edu.br/index.php/SEMEX/article/view/743>>. Acesso em: 21 jan. 2018.

ALMEIDA, S. D. S. **Síndrome metabólica no policial militar do estado de Goiás.** 2017. 86 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017.

ANGELIN, Paula; BUSNELLO, Maristela Borin. **HÁBITO ALIMENTAR DE POLICIAIS MILITARES EM TRABALHO POR TURNOS.** 2015. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/3817>>. Acesso em: 18 fev. 2018.

BRAGA, Mateus de O. **Perfil antropométrico e da composição corporal de policiais Militares de uma companhia pertencente a uma cidade do interior de Minas Gerais.** EFDeportes Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n.154, mar. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 28 Fev. 2018.

CAVALCANTE, Eliane Cornélia. **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE POLÍCIAIS MILITARES DO 1º BPM DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO.** 2013. 94 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória, 2013. Disponível em: <[http://www.ucv.edu.br/fotos/files/AVALIACAO DO ESTADO NUTRICIONAL PM.pdf](http://www.ucv.edu.br/fotos/files/AVALIACAO%20DO%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20PM.pdf)>. Acesso em: 13 abr. 2018.

CANESQUI, Ana Maria et al. **Antropologia e nutrição.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. 304 p. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

DAMASCENO, Ramon Krishna Vigorena et al. **Composição Corporal e Dados Antropométricos de Policiais Militares do Batalhão de Choque do Estado do Ceará.** Saúde e Desenvolvimento Humano, [s.l.], v. 4, n. 2, p.1-11, 25 nov. 2016. Centro Universitario La Salle - UNILASALLE. <http://dx.doi.org/10.18316/2317-8582.16.35>. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/3073/0>.

Acesso em: 17 jan. 2018.

EMMETT P. Workshop 2: **The use of surrogate reporters in the assesment of dietary intake**. Eur J Clin Nutr. 2009;63(1 Suppl):78-9.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, p.163-169, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2018

FERREIRA, Daniela Karina da Silva; BONFIM, Cristine; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 16, n. 8, p. 3403-3412, Ago. 2011 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000900007&lng=en&nrm=iso>. acesso em 7 Fev. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000900007>

FISBERG, Regina Mara; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; COLUCCI, Ana Carolina Almada. **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica**. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo , v. 53, n. 5, p. 617-624, July 2009 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302009000500014&lng=en&nrm=iso>. access on 27 Feb. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500014>.

FRANCA, F. C. O., et al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia. Bahia, v.1. p. 1-7. 2012.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Eric Fernando Almeida de; MOTA, Nayara Melo. **EXCESSO DE PESO EM POLICIAIS MILITARES DE FEIRA DE SANTANA, BAHIA**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, Não use números Romanos ou letras, use somente números Arábicos., 2011, Porto Alegre. Anais... . Porto Alegre: Conbrace, 2011. p. 1 - 15.

JESUS, Gilmar Mercês de; MOTA, Nayara Melo; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Risco cardiovascular em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre , v. 36, n. 3, p. 692-699, Set. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892014000300692&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 Jan. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/2179-325520143630017>.

JUNIOR REIS, José dos. **Avaliação da composição corporal em policiais militares do 22º batalhão da Polícia Militar do Estado de Goiás**. 2009. 39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

KAC, G.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G. **A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina**. Cad.Saúde Pública, 19(Sup. 1):S4-S5, 2003

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Noncommunicable diseases and the use of health services: analysis of the National Health Survey in Brazil**. Revista de Saúde Pública, [s.l.], v. 51, n. 1, p.1-10, jun. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051000090>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000200306&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 15 fev. 2018.

MARTINS, Cristina. **Introdução à Avaliação Nutricional**. Porto Alegre, 2009. 14 slides, color. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2191646/mod_resource/content/1/Modulo_1_-_introdução_da_avaliação_do_est.pdf>. Acesso em: 3 fev. 2018.

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil**. Cad. Saúde Pública, 20(3): 698-709, 2004.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abr. 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, 2014.

MINISTERIO DA SAÚDE. **Plano de Ações Estratégicas Para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DNCT)**. Brasília-DF. 2011.

MUKIM DE MORAES, V., FURTADO, M.. **PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS POLICIAIS MILITARES DE UM BATALHÃO DO MUNICÍPIO DE SÃO GONÇALO RIO DE JANEIRO**. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS, América do Norte, 0, nov. 2013. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=1035&path%5B%5D=766>. Acesso em: 13 Fev. 2018.

ROCHA-BRISCHILIARISC, Agnolo CMD, Gravena AAF, TCR, Carvalho MDB, Pelloso SM. **Doenças crônicas não transmissíveis e associação com fatores de risco**. Rev Bras Cardiol. 2014; 27(1):531-38.

SALAROLI, L., MANOEL, R., BOTACIM, M., PETARLI, G., CATTAFESTA, M., ZANDONADE, E.. **INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E FATORES**

ASSOCIADOS: UM ESTUDO EM POLICIAIS CIVIS DE VITÓRIA-ES, BRASIL.
 DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 11, dez. 2016. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/21458>>. Acesso em: 13 Fev. 2018.

SAMPAIO, LÍlian Ramos. Avaliação nutricional. Salvador: Edufba, 2012. 162 p..

SEDICÍAS, Lídia Mirella dos Santos. **HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DOS POLICIAIS MILITARES DA CAVALARIA DA REGIÃO METROPOLITANA DO MUNICÍPIO DE RECIFE, PERNAMBUCO.** 2016. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição (Graduação), Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

SICHERI, Rosely et al. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, [s.l.], v. 44, n. 3, p.227-232, jun. 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0004-27302000000300007>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302000000300007&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 24 fev. 2018.
http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/comunicacao/material_institucional/174.pdf

SOUZA, Beatriz Silva Rodrigues de et al. **Avaliação nutricional e nível de atividade física de policiais militares do município de São Paulo.** 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/avaliacao-nutricional-de-policiais-militares.htm>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

SOUZA, E. B. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores.** Cadernos UniFOA, Volta Redonda. Vol. 5. Num. 13. 2010.

SOUZA, Pedro Paulo de. **Avaliação do estado nutricional dos policiais militares do quinto batalhão da polícia militar de Londrina-PR.** 2016. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2016.

SLATER B, Philippi ST, Marchioni DML, Fisberg RM. **Validação de questionários de frequência alimentar - QFA: considerações metodológicas.** Rev Bras Epidemiol. 2003; 6(3):200-8

Eck LH, Klesges LM, Klesges RC. Precision and estimated accuracy of two short-term food frequency questionnaires compared with recalls and records. J Clin Epidemiol. 1996; 49(10): 1195-200

Hu FB, Rimm E, Smith-Warner SS, Feskanich D, Stampfer MJ, Ascheiro A, et al. Reproducibility and validity of dietary patterns assessed with a food-frequency questionnaire. Am J Clin Nutr. 1999; 69(2):243-9

KROKE A, Klipstein-Grobusch K, Voss S, Möseneder J, Thielecke F, Noack R, et al. **Validation of self-administered food-frequency questionnaire administered in the**

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study: comparison of energy, protein, and macronutrient intakes estimated with the doubly labeled water, urinary nitrogen, and repeated 24-h dietary recall methods. Am J Clin Nutr. 1999; 70(4):439-47.

FRANCISCHI, R.P.P. et al. Obesidade: etiologia, morbidade e tratamento. Rev.Nutr., 13(1): 17-28, 2000

THOMAS B, Bishop J (Eds). **Manual of Dietetic Practice**, 4th ed., Oxford: Wiley Blackwell 2007.3. Barker LA, Gout BS, Crowe TC. Hospital malnutrition: prevalence, identification and impact on patients and healthcare system. Int J Environ Res Public Health 2011;8(2):514-527.

THOMPSON FE, Byers T. **Dietary assessment resource manual.** J Nutr. 1994;124(11 Suppl):2245S-2317S. Willett WC. Nutritional epidemiology. 2 ed. Oxford: Oxford University Press; 1998

Willett WC. Nutritional epidemiology. 2 ed. Oxford: Oxford University Press; 1998. Heber D, Blackburn GL, Go VLW, Milner J. Nutritional Oncology. 2 ed. California: Fisberg RM, Colucci ACA, Morimoto JM, Marchioni DML. Questionário de frequência alimentar para adultos com base em estudo populacional. Rev Saúde Pública. 2008;42(3):550-4. Fisberg RM, Martini LA, Slater B. Métodos de inquéritos alimentares. In: Fisberg RM, Slater B, Marchioni DML, Martini LA. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicos. São Paulo: Manole; 2005. p. 1-31.

VEDANA, Ediolane Hilbert Brati et al. **Prevalência de Obesidade e Fatores Potencialmente Causais em Adultos em Região do Sul do Brasil.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, Lages, Santa Catarina, p.1156-1161, 11 ago. 2008. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/abem/v52n7/12.pdf>. Acesso em: 23 maio 2018.