

NOTA TÉCNICA

ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS E ADMINISTRATIVOS: ESTUDO COMPARATIVO E CORRELACIONAL

GABRIEL DE OLIVEIRA JORGE

Doutorando em Ciências do Comportamento e mestre em Psicologia do Desenvolvimento Humano e Saúde, ambos pela Universidade de Brasília (UnB). É graduado em Ciências Policiais, Educação Física, Nutrição e Direito, e professor no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

Email: gabriel.jorge@iscp.edu.br **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9270-0095>

DIOGO GERBIS DE AGUIAR

Possui MBA em Gestão, Liderança e Inovação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. É graduado em Ciências Policiais e Pedagogia, e é professor no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

Email: diogo.gerbis@iscp.edu.br **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-2795-7843>

THIAGO GOMES NASCIMENTO

Doutor em Ciências da Gestão pela Universidade Aix-Marseille, França, e doutorado em Administração pela Universidade de Brasília. Atualmente é professor no Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília e no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

E-mail: thiagogomes@unb.br **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2432-3117>

REBECA LOPES DA SILVA BRITO

Doutoranda e mestre em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento pela Universidade de Brasília (UnB). Psicóloga, também é graduada em Letras – Português/Inglês, especialista em Língua Portuguesa e professora no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

E-mail: rebecca.brito@iscp.edu.br **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-3098-3012>

PAULO HENRIQUE FERREIRA ALVES

Doutor e mestre em Psicologia Social e Organizacional do Trabalho pela Universidade de Brasília (UnB). É graduado em Ciências Policiais e Direito, e professor no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

E-mail: phferreiraalves@gmail.com **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4977-195X>

FRANCISCO GUILHERME LIMA MACEDO

Doutorando em Ciências do Comportamento e mestre em Psicologia Social e Organizacional do Trabalho pela Universidade de Brasília (UnB). É graduado em Ciências Policiais e professor no Instituto Superior de Ciências Policiais (ISCP).

País: Brasil **Estado:** Distrito Federal **Cidade:** Brasília

E-mail: guilhermelima03@gmail.com **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5785-3026>

Contribuições dos autores: Gabriel Jorge, Diogo Aguiar, Thiago Nascimento e Rebeca Brito contribuíram para a conceituação e design do estudo. Paulo Alves e Francisco Macedo foram responsáveis pela gestão e curadoria dos dados utilizados na análise, além de realizarem a análise estatística e fornecerem suporte técnico. A coleta de dados foi conduzida por Gabriel Jorge, Diogo Aguiar e Rebeca Brito, enquanto a metodologia foi desenvolvida por Gabriel Jorge, Diogo Aguiar, Thiago Nascimento e

Francisco Macedo. Gabriel Jorge supervisionou a administração geral do projeto e as atividades de pesquisa, além de orientar os demais autores. A validação dos resultados ficou a cargo de Gabriel Jorge, Thiago Nascimento e Rebeca Brito. O rascunho original do manuscrito foi escrito por Gabriel Jorge, e todos os autores participaram da revisão e edição final do texto.

Data de Recebimento: 23/01/2024 **Data de Aprovação:** 12/06/2024

DOI: 10.31060/rbsp.2025.v19.n2.2123

RESUMO

O estresse ocupacional e os problemas de saúde são prevalentes entre policiais militares, impactando diretamente no desempenho profissional e na qualidade de vida. Este estudo examina como hábitos nutricionais, atividade física, índice de massa corporal (IMC) e estresse percebido variam entre policiais militares de serviços operacionais e administrativos, considerando ambos os sexos. A pesquisa contribui para a literatura ao correlacionar esses indicadores de estilo de vida com o ambiente profissional militar. Foram coletados dados de policiais militares de Unidade Federativa brasileira, utilizando-se o Teste U de Mann-Whitney para análise comparativa e o coeficiente de correlação de Pearson para estudo correlacional. O estudo revela correlações significativas entre hábitos nutricionais, atividade física, IMC e estresse percebido, com implicações relevantes para a formulação de políticas de saúde e gestão de pessoal na polícia militar.

Palavras-chave: Hábitos nutricionais. Atividade física. Composição corporal. Estresse. Policial militar.

LIFESTYLE AND HEALTH OF OPERATIONAL AND ADMINISTRATIVE MILITARY POLICE OFFICERS: A COMPARATIVE AND CORRELATIONAL STUDY

ABSTRACT

Occupational stress and health problems are prevalent among military police officers, directly impacting their professional performance and quality of life. This study examines how nutritional habits, physical activity, body mass index (BMI), and perceived stress vary among military police officers in operational and administrative services, considering both sexes. The research contributes to the literature by correlating these lifestyle indicators with the military professional environment. Data were collected from military police officers in a Brazilian federal unit, using the Mann-Whitney U test for comparative analysis and the Pearson correlation coefficient for correlational study. The study reveals significant correlations between nutritional habits, physical activity, BMI, and perceived stress, with relevant implications for the formulation of health policies and personnel management in the military police.

Keywords: Nutritional Habits. Physical activity. Body composition. Stress. Military police.

INTRODUÇÃO

A profissão policial militar, conhecida por suas múltiplas responsabilidades, varia desde o envolvimento em confrontos físicos até funções administrativas sedentárias, refletindo uma ampla gama de desafios ocupacionais (Kukić *et al.*, 2020; Vuković *et al.*, 2020). Essa diversidade de tarefas está intrinsecamente associada a situações de alto risco, estresse e demanda física, incluindo enfrentamento de tumultos, violência física, acidentes, roubos e confrontos armados, demandando constante vigilância e prontidão

(Sousa; Barroso, 2021). A eficácia nas funções operacionais e a confiabilidade no desempenho dos policiais militares são determinadas pela manutenção de um bom estado de saúde e alta aptidão psicofísica, que dependem crucialmente de uma nutrição adequada, atividade física regular e bem-estar mental (Anyżewska *et al.*, 2022). Mesmo as tarefas administrativas, embora menos exigentes fisicamente, podem apresentar seus próprios desafios e estresses, impactando negativamente a saúde (Itacarambi; Dantas; Brandão, 2019; Kukić *et al.*, 2018; Li; Cheung; Sun, 2019).

A prevalência de fatores de risco cardiovascular entre policiais é notável, estando associada a aspectos cruciais do estilo de vida, como hábitos alimentares, nível de atividade física, composição corporal e estresse (Almeida; Chaves, 2020; Kukić *et al.*, 2018; Magnavita *et al.*, 2018; Marins; David; Del Vecchio, 2019; Queirós *et al.*, 2020; Valmari *et al.*, 2022). Com o crescimento do debate sobre estilo de vida e desempenho profissional, especialmente em organizações policiais, aumenta a atenção para campanhas focadas na melhoria de hábitos de vida, como redução do consumo de álcool e tabaco, regularidade na atividade física e adoção de uma dieta saudável (Arena *et al.*, 2017; Dishman *et al.*, 2021; Wadden; Tronieri; Butryn, 2020).

A Organização Mundial da Saúde define estilo de vida como “o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização [...] e que causam consequências para a saúde” (Madeira *et al.*, 2018, p. 109). Um estilo de vida saudável, caracterizado por comportamentos que promovem a saúde, é fundamental para alcançar um estado de bem-estar físico, mental e social completo (World Health Organization, 2022). Nesse sentido, este estudo selecionou hábitos nutricionais, atividade física, índice de massa corporal e estresse percebido como indicadores-chave do estilo de vida individual, explorando suas inter-relações e seus impactos na qualidade de vida e no desempenho profissional (World Health Organization, 2025), particularmente entre os profissionais de segurança pública.

Uma nutrição adequada desempenha um papel vital na promoção da saúde e no incremento do desempenho, particularmente em profissões de alta demanda física, como a policial (Anyżewska *et al.*, 2022). A importância de uma dieta equilibrada e diversificada é acentuada diante dos desafios nutricionais específicos enfrentados pelos policiais militares (Araújo; Cunha, 2021; Santos; Teixeira; Vieira, 2021). A qualidade e composição da dieta influenciam diretamente na composição corporal e na aptidão física, enquanto desequilíbrios energéticos podem causar problemas de saúde e ausências no trabalho (Hsu *et al.*, 2019; Medina-Remón *et al.*, 2018).

Com o aumento da automação, as funções policiais tornam-se progressivamente mais sedentárias, destacando a importância da atividade física ativa (Buckingham *et al.*, 2020; Kukić *et al.*, 2020). Estudos indicam que policiais tendem a ser mais ativos em seus dias de folga do que durante o serviço, sublinhando a necessidade de políticas que promovam exercícios regulares para manter a saúde e a eficiência no trabalho (Marins *et al.*, 2019; Ramey *et al.*, 2014). Além disso, um estilo de vida ativo pode atenuar riscos à saúde ligados à atividade policial, melhorando o bem-estar individual e a produtividade (Vuković *et al.*, 2020).

Políticas institucionais para gerenciar sobrepeso e obesidade são essenciais, dada a associação entre composição corporal inadequada e doenças crônicas (Buckingham *et al.*, 2020). Nesse sentido, o IMC surge como um indicador-chave na avaliação do estado nutricional e dos riscos à saúde entre policiais, com estudos ressaltando a alta correlação entre IMC autorrelatado e medido (Davies *et al.*, 2020; Ferriani *et al.*, 2019; Hodge *et al.*, 2020; Rubeis *et al.*, 2019; Teixeira *et al.*, 2021). Finalmente, as demandas físicas

e mentais únicas da profissão policial, frequentemente associadas a situações de risco, contribuem para que seja uma das carreiras mais estressantes, com implicações significativas para a saúde mental dos policiais (Hsu *et al.*, 2019; Ermasova; Cross; Ermasova, 2020; Marinho *et al.*, 2018; Queirós *et al.*, 2020).

O estresse, uma realidade prevalente no serviço policial, afeta significativamente tanto a saúde mental quanto física dos oficiais. Estudos têm demonstrado que hábitos de vida, como nutrição e atividade física, estão fortemente correlacionados com o estresse e sua gestão (Łowiński; Gomołysek; Prokopczyk, 2018; Matos; Ferreira, 2021; Tomiyama, 2019). Além disso, indicadores de estilo de vida individual estão associados ao estresse, à depressão e à ansiedade, com destaque para os hábitos alimentares (Łowiński; Gomołysek; Prokopczyk, 2018; Matos; Ferreira, 2021; Tomiyama, 2019), atividade física (Baldwin *et al.*, 2019; Schuch *et al.*, 2019; Violant-Holz *et al.*, 2020) e composição corporal (Kukić *et al.*, 2018).

Diversos estudos nacionais e internacionais destacam a conexão entre o estilo de vida e a saúde dos policiais militares. Observou-se que a inatividade física e os hábitos alimentares inadequados contribuem significativamente para o aumento de riscos, como sobrepeso, obesidade e problemas cardiovasculares, nessa população (Barbosa *et al.*, 2018; Santos; Teixeira; Vieira, 2021; Silva *et al.*, 2018). A pesquisa de Oliveira e Nascimento (2020) também reforça essa relação, evidenciando que uma dieta pobre e a falta de exercício físico estão ligadas a uma qualidade de vida reduzida entre os policiais.

Adicionalmente, investigações sobre a influência do exercício físico na composição corporal, especificamente em policiais de áreas operacionais e administrativas, ressaltam a urgência de programas de bem-estar focados nas necessidades físicas dessa categoria profissional (Itacarambi; Dantas; Brandão, 2019)). Importante também é a pesquisa de Oliveira *et al.* (2021), que explora a relação entre estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho, destacando que o estresse não apenas afeta a saúde física e mental dos policiais, mas também pode reduzir a satisfação no trabalho e a eficácia operacional. Esses achados ressaltam a necessidade de estratégias de saúde integradas que abordem tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos no bem-estar dos policiais militares.

A presente investigação se insere no contexto de um crescente interesse acadêmico por bem-estar e eficiência dos policiais militares, particularmente no que concerne à interseção entre estilo de vida e desempenho profissional. Estudos prévios já estabeleceram a importância desses fatores para a saúde e eficácia no trabalho policial. No entanto, há uma lacuna significativa na literatura sobre como essas variáveis interagem no ambiente específico da segurança pública, sobretudo ao se diferenciar os policiais em funções operacionais e administrativas. O presente estudo busca preencher essa lacuna exploratória, focando na interconexão e distinção entre atividade física (AF), hábitos nutricionais (HN), índice de massa corporal (IMC) e estresse percebido (EP) entre policiais militares de diferentes áreas de atuação.

A pesquisa se estrutura em torno de três objetivos específicos, cuidadosamente delineados para uma análise abrangente e detalhada. O primeiro, denominado Objetivo Específico 1, tem o propósito de explorar as correlações entre AF, HN, IMC e EP nos policiais, independentemente de suas atribuições serem operacionais ou administrativas. Esse objetivo é fundamental para compreender a dinâmica e as inter-relações desses aspectos no contexto laboral dos policiais militares. Em sequência, o Objetivo Específico 2 focaliza detectar possíveis divergências nos parâmetros de AF, HN, IMC e EP em função do tipo de serviço prestado. Essa etapa é vital para discernir o impacto das diferentes naturezas de atividades policiais – operacionais e administrativas – sobre os elementos constituintes do estilo de vida. Concluindo a estrutura investigativa, o Objetivo Específico 3 visa identificar variações nas variáveis de AF, HN, IMC e

EP entre policiais militares de diferentes gêneros. Essa análise é imprescindível para revelar eventuais disparidades de gênero que influenciam as condições de vida e trabalho dos profissionais, refletindo-se nos indicadores de saúde e bem-estar.

Este estudo, portanto, representa um avanço significativo no entendimento dos fatores que moldam o estilo de vida dos policiais militares. Além disso, sublinha a necessidade premente de implementação de políticas institucionais focadas na saúde e no bem-estar desses profissionais, considerando a importância desses aspectos para a eficácia e sustentabilidade do desempenho profissional na área de segurança pública.

MÉTODO

DELINEAMENTO

Este é um estudo quantitativo, exploratório e transversal (Hernández-Sampieri; Torres, 2018; Shaughnessy; Zechmeister; Zechmeister, 2015). O Objetivo Específico 1 utilizou um delineamento correlacional. Já os objetivos específicos 2 e 3 foram respondidos por um delineamento fatorial 2x4, no qual as variáveis independentes foram: tipo de serviço (TS; operacional e administrativo); e sexo (feminino e masculino). As variáveis dependentes foram: AF, HN, IMC e EP.

PARTICIPANTES

Participaram 204 policiais militares da Polícia Militar do Distrito Federal, sendo 88 (43,14%) atuantes no serviço operacional e 116 (56,86%), no administrativo. A idade dos policiais militares variou de 25 a 54 anos ($M = 40,66$ e $DP = 5,22$), sendo a maioria do sexo masculino ($n = 168$; 82,35%). Os participantes tinham entre 1 e 33 anos de serviço ($M = 14,5$ e $DP = 7,04$). Dos participantes da área operacional, 4 (4,55%) eram do sexo feminino e 84 (95,45%) do masculino, com idade média de 39,72 ($DP = 5,32$) e tempo de serviço médio de 12,86 ($DP = 7,27$). Quanto aos participantes da área administrativa, 32 (27,59%) eram do sexo feminino e 84 (72,41%) do masculino, com idade média de 40,85 ($DP = 5,12$) e tempo de serviço médio de 15,78 ($DP = 7,26$). Do total, 52 (25,49%) eram oficiais e 152 (74,51%), praças.

INSTRUMENTOS

Foram utilizados três instrumentos, sendo eles: questionário sociodemográfico, com perguntas relativas à idade, ao sexo, tempo de serviço, cargo (posto ou graduação), tipo de serviço exercido (operacional ou administrativo), peso e à altura; os fatores AF e HN da Escala de Perfil de Estilo de Vida Individual (Both *et al.*, 2008); e a Escala de Estresse Percebido (Machado *et al.*, 2014), adaptada a estudantes universitários brasileiros por Luft *et al.* (2007).

ESCALA DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

Foram utilizados dois dos cinco fatores avaliados pela EPEVI: HN, com três itens (por exemplo, "Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças"); e AF, com três itens (por exemplo,

“Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular”). O estudo que adaptou esse instrumento para o público adulto brasileiro (Both *et al.*, 2008) utilizou uma amostra de 1.606 professores de Educação Física.

Os resultados da análise fatorial, quando considerados os cinco fatores, confirma que: o instrumento apresenta adequada consistência interna ($\alpha = 0,78$); que as questões estão associadas aos respectivos componentes (*rentre* 0,45 e 0,57); e que os itens abordam diferentes indicadores das dimensões investigadas (variabilidade explicada de 58,65%). Portanto, esse é um instrumento psicométrico confiável para avaliar o estilo de vida de pessoas que apresentam características semelhantes aos participantes deste estudo.

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

A Escala de Estresse Percebido (Machado *et al.*, 2014) possui 10 itens (por exemplo “Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?”, “Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?” e “Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?”) e é um dos instrumentos mais utilizados para se avaliar a percepção do estresse no mundo, possuindo estudos de validação em mais de 20 países (Remor, 2006).

Essa escala avalia a “percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês” (Machado *et al.*, 2014). A análise fatorial exploratória indica solução unifatorial, na qual os itens possuem cargas fatoriais adequadas. O fator retido explica 67% da variância comum dos escores e a consistência interna foi boa ($\alpha = 0,80$), fornecendo, portanto, evidências de validade desse instrumento psicométrico (Machado *et al.*, 2014).

PROCEDIMENTOS

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi submetido à aprovação do comando da Academia de Polícia Militar de Brasília. Após sua aprovação, foram feitos contatos com as unidades policiais militares da PMDF, com o objetivo de apresentar o projeto e convidá-las à participação. A coleta de dados foi realizada virtualmente, mediante plataforma online (*Google Forms*), e foi precedida pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por parte dos policiais militares participantes.

ANÁLISE DE DADOS

As análises descritivas e inferenciais foram realizadas por meio do pacote SPSS na versão 28.0 (Harrison *et al.*, 2021). Para a análise comparativa foi utilizado o Teste U de Mann-Whitney, dada a natureza não paramétrica dos dados (Stewart, 2022). Apoiou-se os achados comparativo com o Teste T de Student (Mishra *et al.*, 2019b). A normalidade dos dados foi avaliada por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk e o pressuposto de homogeneidade de variância pelo Teste de Levene (Mishra *et al.*, 2019a).

Foram realizados procedimentos de *bootstrapping* (Dwivedi; Mallawaarachchi; Alvarado, 2017), com o objetivo de: se obter uma maior confiabilidade dos resultados; corrigir desvios de normalidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos; e, também, apresentar um intervalo de confiança de 95% para as diferenças entre as médias. Para se avaliar a correlação entre as variáveis dependentes deste estudo, utilizou-se o Coeficiente de Correlação de Pearson (Stewart, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visando à clareza e organização, os resultados e as discussões deste estudo são apresentados de maneira detalhada, seguindo a estrutura dos objetivos específicos estabelecidos. Essa abordagem tem como finalidade proporcionar ao leitor uma compreensão mais aprofundada dos achados e das conclusões relevantes da pesquisa. A seguir, cada objetivo específico é abordado individualmente, destacando-se as principais descobertas e suas implicações no contexto da saúde e do bem-estar dos policiais militares.

Inicialmente, são apresentadas informações descritivas acerca das características sociodemográficas, AF, HN, IMC e EP dos participantes. Assim, é possível ter um panorama geral acerca desses dados, o que apoia a interpretação dos resultados inferenciais que se seguem nos objetivos específicos seguintes. A Tabela 1 apresenta os dados descritivos (média aritmética [MA] e desvio-padrão [DP]) relacionados às variáveis idade, tempo de serviço (TS), IMC, HN, AF e EP.

TABELA 1**Estatística descritiva geral**

Grupos	n	Idade	TS	IMC	HN	AF	EP
		MA (DP)	MA (DP)	MA (DP)	MA (DP)	MA (DP)	MA (DP)
Geral	204	40,4 (5,2)	14,5 (7,0)	26,6 (3,5)	2,51 (0,7)	2,63 (1,1)	1,71 (0,7)
Administrativos	116	40,8 (5,1)	15,7 (7,3)	25,9 (3,3)	2,47 (0,75)	2,41 (1,02)	1,76 (0,65)
Operacionais	88	39,7 (5,3)	12,9 (6,4)	27,6 (3,6)	2,57 (0,71)	2,92 (1,02)	1,65 (0,65)
Feminino	36	39,1 (5,2)	13,3 (7,1)	23,9 (2,8)	2,69 (0,69)	2,12 (1,33)	2,09 (0,71)
Masculino	168	40,6 (5,1)	14,8 (7,0)	27,2 (3,4)	2,47 (0,74)	2,74 (1,07)	1,63 (0,62)

Fonte: Autoria própria (2025).

Ao visualizar os resultados apresentados na Tabela 1, verificamos que as variáveis idade e tempo de serviço são muito próximas entre os grupos definidos por tipo de atividade e sexo, o que minimiza possíveis vieses de amostra nos estudos comparativos e correlacionais que foram desenvolvidos nos objetivos subsequentes.

O primeiro objetivo específico desta pesquisa é verificar a correlação entre o AF, HN, IMC e EP de policiais militares que atuam no serviço operacional ou administrativo. Os resultados estão apresentados na Tabela 2. Apesar dos testes não terem confirmado o pressuposto de normalidade, optou-se por utilizar-se um teste paramétrico. Essa decisão motivou-se na não observação de discrepâncias relevantes nos resultados da correlação de Spearman, além da maior utilização da correlação de Pearson em pesquisas.

TABELA 2

Matriz de correlação de Pearson

	Idade	SVG	TS	IMC	HN	AF	EP
Idade	—						
SVG	-0,187	—					
TS	0,826*	-0,221*	—				
IMC	0,206**	0,059	0,200**	—			
HN	-0,126	-0,021	-0,117	-0,256*	—		
AF	-0,065	0,041	-0,092	-0,164***	0,381*	—	
EP	-0,154***	0,028	-0,105	-0,079	-0,201**	-0,268*	—

Nota: Significativo para * $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,05$.

Fonte: Autoria própria (2025).

Foram encontradas diversas correlações significativas. Nessa seção, optou-se por relatar e discutir apenas as relações com significância superior a 99,0% e índice ao menos fraco ($r > 0,20$). Portanto, destacam-se as seguintes correlações:

Correlação Significativa 1. O EP e AF relatada correlacionam-se ($r = -0,268$; $p < 0,001$), o que reafirma a relação inversa dessas variáveis relatada em inúmeras pesquisas (Chan *et al.*, 2019; Dogra *et al.*, 2018; McDowell *et al.*, 2019; Violant-Holz *et al.*, 2020). Ou seja, quanto maior AF, menor EP. Encontrar essa inferência em uma amostra de policiais militares alerta sobre a importância de as instituições policiais valorizarem a prática de atividade física de seus homens e mulheres, não apenas para a melhoria da capacidade laborativa, mas também para a manutenção e melhora da saúde física e mental.

Correlação Significativa 2. Os HNs se relacionam à AF ($r = 0,381$; $p < 0,001$). Como esperado, uma maior AF está relacionada a melhores HNs. Essa foi a maior correlação encontrada no estudo, o que não foi surpresa, dada a forte relação das duas variáveis com a escolha pessoal por hábitos saudáveis. Afinal, é natural que pessoas que optem por uma vida fisicamente austera comecem por essas duas valências (Borges *et al.*, 2019; Nascimento *et al.*, 2022; Sampaio *et al.*, 2018).

Correlação Significativa 3. Os HNs também se relacionam ao IMC ($r = -0,256$; $p < 0,001$). Conforme o senso comum, melhores HNs indicam menores IMCs. Essa crença é confirmada em inúmeros estudos (Cena; Calder, 2020; Ma *et al.*, 2020; Medina-Remón *et al.*, 2018). Considerando a relação entre índices elevados de massa corporal e o risco de doenças crônicas (Tomiya, 2019), a observação dessa correlação em uma amostra de policiais militares provoca um alerta. As instituições policiais militares, entre suas políticas de saúde e gestão de pessoal, devem valorizar a educação para a alimentação como política de melhoria da qualidade de seu efetivo.

Correlação Significativa 4. Os HNs se relacionam inversamente ao EP ($r = -0,201$; $p < 0,01$). O resultado indica que, para a amostra investigada, melhores HNs estão relacionados a um menor EP, o que é corroborado por inúmeros achados empíricos (Bremner *et al.*, 2020; Christofaro *et al.*, 2022; Godos *et al.*, 2020; Lang *et al.*, 2015; Ljungberg; Bondza; Lethin, 2020). Nesse sentido, essa inferência consubstancia uma atuação institucional frente ao estresse policial militar que considere políticas de saúde direcionadas à educação alimentar da tropa.

Correlação Significativa 5. O IMC se relaciona positivamente com a idade ($r = 0,206$; $p < 0,01$) e com o tempo de serviço ($r = 0,200$; $p < 0,01$). Portanto, são encontrados maiores IMCs em policiais militares mais velhos e com maiores TSs. A relação positiva entre IMC e idade é amplamente relatada na literatura (Davies *et al.*, 2020; Ferriani *et al.*, 2019; Kukić *et al.*, 2019) e, portanto, não surpreende. Nesse sentido, é importante que as políticas de saúde das instituições policiais militares considerem o fator envelhecimento na elevação da obesidade, bem como dos riscos associados.

Essas correlações evidenciam a interconexão entre saúde física e mental, e a importância de uma abordagem holística na manutenção do bem-estar dos policiais militares. A atividade física, além de influenciar positivamente a composição corporal e reduzir o estresse percebido, promove uma melhora geral no estilo de vida, reforçando a necessidade de programas de bem-estar que integrem exercícios físicos regulares e educação nutricional como parte da rotina policial. Adicionalmente, a correlação entre IMC e fatores como idade e tempo de serviço sugere que as estratégias de bem-estar devem ser adaptadas ao longo da carreira, considerando as mudanças no metabolismo e nos requisitos físicos dos policiais.

Políticas efetivas de saúde e bem-estar podem não apenas aumentar a eficácia e a segurança no trabalho policial, mas também contribuir para a longevidade e qualidade de vida desses profissionais. Portanto, as instituições de segurança pública devem considerar investimentos contínuos em programas de saúde e fitness, visando não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde e o bem-estar a longo prazo de seus membros.

Essa etapa da pesquisa traz importantes informações para política de saúde das instituições de segurança pública, em especial, frente aos riscos associados ao sedentarismo, ao estresse e à obesidade. É importante salientar a relevância dos AF, HN, IMC e EP na qualidade do trabalho, bem como a associação dessas variáveis entre si. A confirmação dessas já reconhecidas inferências em uma amostra numerosa de policiais militares clareia o entendimento no campo e traz subsídios às decisões de alta gestão das instituições policiais.

O segundo objetivo específico deste estudo é verificar se existem diferenças entre policiais militares que atuam no serviço operacional ou administrativo em relação a AF, HN, IMC e EP. Os resultados estão apresentados na Tabela 3. Como os dados não admitem o pressuposto de normalidade, foi utilizado um teste comparativo não paramétrico (Teste U de Mann-Whitney). Foi relatado paralelamente os resultados do Teste T de Student, haja vista sua maior utilização em pesquisa, mas não são observadas discrepâncias relevantes, exceto pela violação do pressuposto de homogeneidade observada na testagem comparativa das variáveis AF e tempo de serviço (TS).

TABELA 3

Teste U de Mann-Whitney para policiais militares operacionais e administrativos

	<i>U-Test</i>	<i>p</i>	<i>T-Test</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
IMC	3695	< 0,001*	-3,436	202	< 0,001*
HN	4683	0,309	-0,996	202	0,320
AF	3776	0,001*	-3,248 ^a	202	0,001*
EP	4750	0,396	1,147	202	0,253
Idade	4568	0,198	1,546	202	0,124
TS	4240	0,036***	2,986 ^a	202	0,003**

Nota: Significativo para * $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,05$. | a O Teste de Levene é significativo ($p < 0,05$), sugerindo a violação do pressuposto da homogeneidade de variâncias.

Fonte: A autoria própria (2025).

Para complementar essa análise comparativa, consulte a Tabela 3. As duas diferenças significativas observadas entre policiais militares do serviço administrativo e operacional foram:

Diferença Significativa 1. Com significância de 99,9%, o índice de massa corporal dos policiais militares que atuam no serviço operacional ($MA = 27,55$; $DP = 3,561$) mostrou-se significativamente superior ao dos que atuam no serviço administrativo ($MA = 25,89$; $DP = 3,309$).

Diferença Significativa 2. Com significância de 95,0% (99,0% no Teste T de Student), a AF relatada por policiais militares que atuam no serviço operacional ($MA = 2,92$; $DP = 1,022$) mostrou-se significativamente superior à dos que atuam no serviço administrativo ($MA = 2,41$; $DP = 1,186$).

Destaca-se que, apesar de numericamente superior nos policiais militares administrativos, o estresse percebido não se mostrou significativamente diferente entre os grupos. Também não foi observada diferença significativa nos hábitos nutricionais relatados, apesar de uma diferença numérica que sugere uma melhor qualidade na alimentação dos policiais militares do serviço operacional.

Além disso, o fato de os policiais militares do serviço operacional serem, ao mesmo tempo, mais massivos e mais ativos fisicamente, pode parecer contraintuitivo inicialmente. Como não foram encontrados estudos com desenhos semelhantes, não é possível comparar os resultados deste estudo com os encontrados na literatura. Contudo, quando se observa separadamente o relato dos policiais militares acerca da prática de atividade física de força, percebe-se uma superioridade significativa para os operacionais, o que pode justificar o maior IMC médio.

Por fim, distorções relativas à distribuição de mulheres nos dois grupos podem constituir um viés de amostra. Buscando esclarecer essa possibilidade, realizou-se nova análise, alheia aos objetivos definidos inicialmente, na qual as mulheres foram excluídas. Os resultados mostram que os homens do serviço operacional mantiveram IMC ($p < 0,05$) e AF ($p < 0,05$) superiores aos observados em policiais militares do serviço administrativo. Além disso, os operacionais relataram maior prática de exercícios físicos de força, quando comparados aos administrativos ($p < 0,10$). Isso afasta a possibilidade do viés de amostra anteriormente aventado.

Estilo de vida e saúde de policiais militares operacionais e administrativos: estudo comparativo e correlacional

Gabriel de Oliveira Jorge, Diogo Gerbis de Aguiar,
 Thiago Gomes Nascimento, Rebeca Lopes da Silva Brito,
 Paulo Henrique Ferreira Alves e Francisco Guilherme Lima Macedo

No terceiro objetivo específico, verifica-se se existem diferenças entre policiais militares do sexo masculino ou feminino em relação a AF, HN, IMC e EP. Os resultados estão apresentados na Tabela 6. As opções de análise são as mesmas relatadas na subseção anterior.

TABELA 4**Teste U de Mann-Whitney para policiais militares do sexo feminino e masculino**

	<i>U-Test</i>	<i>p</i>	<i>T-Test</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
<i>IMC</i>	1333	< 0,001*	-5,42	202	< 0,001*
<i>HN</i>	2505	0,103	1,64	202	0,103
<i>AF</i>	2205	0,010**	-3,02	202	0,003**
<i>EP</i>	1927	< 0,001*	3,98 ^a	202	< 0,001*
<i>Idade</i>	2454	0,075	-1,55	202	0,122
<i>TS</i>	2455	0,073	-1,20	202	0,233

Nota: Significativo para * $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,05$. | a O Teste de Levene é significativo ($p < 0,05$), sugerindo a violação do pressuposto da homogeneidade de variâncias.

Fonte: Autoria própria (2025).

Foram observadas diferenças significativas em três das variáveis investigadas. Essas diferenças são:

Diferença Significativa 3. Com significância de 99,9%, o índice de massa corporal dos policiais militares homens ($MA = 27,19$; $DP = 33,385$) mostra-se significativamente superior ao das mulheres ($MA = 23,91$; $DP = 2,772$). Esses achados são coerentes com a literatura (Kukić *et al.*, 2019; Reis *et al.*, 2019), que tem observado maiores IMCs em policiais militares homens, quando comparados às suas congêneres do sexo feminino.

Diferença Significativa 4. Com significância 99,0%, a AF relatada por policiais militares homens ($MA = 2,74$; $DP = 1,073$) mostra-se significativamente superior à feminina ($MA = 2,12$; $DP = 1,331$). Não foram encontrados relatos empíricos que comparassem policiais militares dos sexos masculino e feminino em relação à prática de atividade física.

Diferença Significativa 5. Com significância 99,9%, o estresse percebido por policiais militares mulheres ($MA = 2,09$; $DP = 0,712$) mostra-se significativamente superior ao dos homens ($MA = 1,63$; $DP = 0,616$). Esse achado contraria estudos que mostram maior estresse entre homens (Norvell *et al.*, 1993) ou que não encontraram diferenças (Angehrn *et al.*, 2022). Contudo, alguns estudos encontraram maiores índices de estresse entre mulheres (Bonner; Brimhall, 2021; Marinho *et al.*, 2018). De qualquer forma, é preocupante verificar que, mesmo atuando predominantemente no serviço administrativo, as mulheres apresentam maiores níveis de estresse percebido, ainda que elas relatem melhores HAs (não significativo) e IMCs.

Apesar de numericamente melhores entre as policiais militares mulheres, os hábitos nutricionais não foram significativamente diferentes entre os grupos. A mesma inferência sugerida na subseção anterior faz sentido quando se discute o IMC superior dos homens, haja vista esses praticarem mais exercícios de força que as mulheres ($p < 0,001$). Além disso, o baixo número de mulheres na amostra pode ter

comprometido os resultados comparativos entre policiais militares operacionais e administrativos. Isso porque a maioria das 36 mulheres investigadas está no serviço administrativo ($n = 32$).

Adicionalmente, essas diferenças observadas entre os gêneros podem ter implicações relevantes para as políticas de saúde e bem-estar nas corporações policiais militares. A maior prevalência de um IMC elevado nos homens pode estar associada não apenas à maior prática de atividade física, particularmente exercícios de força, mas também a diferenças metabólicas e comportamentais inerentes aos gêneros. É crucial que as estratégias de saúde considerem essas diferenças ao desenvolver programas de bem-estar e condicionamento físico, garantindo abordagens personalizadas que atendam às necessidades específicas de cada gênero.

No que se refere à atividade física, o fato dos homens relatarem níveis significativamente mais elevados sugere a necessidade de incentivar e facilitar maior envolvimento das policiais femininas em programas regulares de exercícios. Isso poderia não apenas ajudar a equilibrar as diferenças de IMC, mas também promover benefícios gerais à saúde e ao bem-estar.

Por fim, o maior nível de estresse percebido entre as mulheres, apesar de uma maior prevalência no serviço administrativo, destaca a complexidade dos fatores de estresse ocupacional e a necessidade de abordagens de gestão de estresse mais direcionadas. Estas devem levar em conta não apenas as diferenças de gênero, mas também a natureza específica das tarefas desempenhadas e os desafios ambientais e psicológicos associados a esses papéis. Assim, a implementação de programas de apoio psicológico e estratégias de redução de estresse pode ser especialmente benéfica para as policiais militares, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo aborda de maneira abrangente os indicadores de estilo de vida de policiais militares, incluindo atividade física, hábitos nutricionais, índice de massa corporal (IMC) e estresse percebido. Empregando uma metodologia quantitativa, exploratória e transversal, foram identificadas correlações significativas entre essas variáveis, sublinhando a importância de um estilo de vida equilibrado para a saúde e o bem-estar desses profissionais. Os resultados demonstram uma relação inversa entre atividade física e estresse percebido, indicando que um maior engajamento em atividades físicas pode ser um fator essencial na redução do estresse e na promoção da saúde mental dos policiais.

Adicionalmente, constata-se que hábitos nutricionais mais saudáveis tendem a estar associados a uma maior prática de atividade física, o que sugere que um estilo de vida ativo pode fomentar melhores escolhas alimentares. Uma descoberta particularmente relevante é que o IMC dos policiais tende a aumentar com a idade e o tempo de serviço, destacando a necessidade de estratégias contínuas de saúde e bem-estar ao longo da carreira policial. A relação entre hábitos nutricionais e IMC também merece atenção, pois revela que uma dieta equilibrada está diretamente relacionada a um IMC mais saudável. Esse é um ponto crítico, tendo em vista os riscos associados ao sobrepeso e à obesidade, que podem impactar não somente a saúde física, mas também a capacidade operacional dos policiais. Assim, este estudo reforça a importância de políticas e programas de saúde voltados para o estilo de vida dos policiais militares, visando à promoção de um bem-estar integrado e sustentável.

As implicações práticas deste estudo são de grande relevância para a melhoria da qualidade de vida e eficácia no trabalho de policiais militares. A pesquisa enfatiza a necessidade de políticas de saúde integradas nas instituições policiais que valorizem tanto a saúde física quanto a mental. Programas voltados para a promoção da atividade física regular e da nutrição adequada são essenciais, não apenas para o aprimoramento da saúde física, mas também para o bem-estar mental dos policiais. A implementação dessas políticas pode contribuir significativamente para a redução do estresse e para o aumento da produtividade e motivação no trabalho.

Do ponto de vista teórico, o estudo contribui para o entendimento dos fatores que influenciam a saúde e o desempenho dos policiais militares. Destaca a complexa interação entre atividade física, nutrição, estresse e desempenho no trabalho, oferecendo um panorama mais amplo para futuras pesquisas na área. Já sob a ótica metodológica, esta pesquisa ressalta a importância de abordagens holísticas para avaliar a saúde dos profissionais de segurança pública. A utilização de metodologias que integram diferentes aspectos da saúde física e mental pode proporcionar *insights* mais precisos para o desenvolvimento de programas de saúde ocupacional eficazes. A pesquisa enfatiza a necessidade de estratégias personalizadas que levem em conta as especificidades e os desafios da profissão policial.

Contudo, há limitações que merecem atenção. Primeiramente, o tamanho da amostra: embora suficiente para análises estatísticas, pode não capturar toda a heterogeneidade da população de policiais militares, limitando a generalização dos resultados. Ademais, a metodologia transversal empregada restringe a interpretação dos achados a associações e não permite inferências causais robustas entre as variáveis. Isso pode impactar a compreensão dos efeitos a longo prazo dos indicadores de estilo de vida sobre a saúde e o desempenho dos policiais. Adicionalmente, a autodeclaração de medidas como atividade física e hábitos nutricionais pode introduzir viés de resposta, uma vez que os participantes podem superestimar comportamentos percebidos como positivos. Finalmente, a falta de diversidade na amostra, especialmente no que diz respeito ao gênero, pode ocultar diferenças importantes no estilo de vida e na saúde entre policiais masculinos e femininos. Essas limitações apontam para a necessidade de estudos futuros mais abrangentes e com metodologias longitudinais, para uma compreensão mais completa dos fatores que influenciam a saúde e o bem-estar dos policiais militares.

Para futuras investigações, sugere-se a expansão do grupo estudado e a inclusão de agentes policiais de diversas áreas geográficas, visando a uma compreensão mais abrangente e representativa. A análise desses indicadores de estilo de vida por meio de variadas técnicas de pesquisa, incluindo estudos longitudinais e métodos qualitativos, pode oferecer uma visão mais aprofundada de como os elementos do estilo de vida afetam a saúde e a eficiência dos policiais militares. Pesquisas adicionais poderiam focar na avaliação da eficácia de intervenções específicas para aprimorar a saúde física e psicológica dessa população, contribuindo, dessa forma, para a formulação de políticas de saúde pública mais eficientes e adaptadas às suas necessidades. Essas investigações poderiam ainda considerar fatores contextuais e individuais que influenciam a adesão e resposta às referidas intervenções, assim como avaliar o impacto, a longo prazo, dessas intervenções sobre a qualidade de vida e a produtividade dos policiais militares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Natália Ferreira de; CHAVES, Andrea Bittencourt Pires. Estresse policial: uma revisão integrativa sobre o estresse ocupacional em policiais. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 52693-52706, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/BJDV6N7-788>.
- ANGEHRN, Andréanne; VIG, Kelsey; MASON, Julia; STELNICKI, Andrea; SHIELDS, Robyn; ASMUNDSON, Gordon; CARLETON, Nicholas. Sex differences in mental disorder symptoms among Canadian police officers: the mediating role of social support, stress, and sleep quality. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 51, n. 1, p. 3-20, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877338>.
- ANYŻEWSKA, Anna; ŁAKOMY, Roman; LEPIONKA, Tomasz; MACULEWICZ, Ewelina; SZARSKA, Ewa; TOMCZAK, Andrzej; BOLCZYK, Izabela; BERTRANDT, Jerzy. Association between diet, physical activity and nutritional status of male border guard officers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 1-14, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/IJERPH19095305>.
- ARAÚJO, Isis Kelma Figueiredo de; CUNHA, Katiane da Costa. Hábitos alimentares e estado nutricional dos bombeiros militares de Belém, Pará, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Luiz, v. 15, n. 91, p. 113-127, 2021. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1835>. Acesso em: 27 set. 2022.
- ARENA, Ross; MCNEIL, Amy; SAGNER, Michael; HILLS, Andrew. The current global state of key lifestyle characteristics: health and economic implications. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 59, n. 5, p. 422-429, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.PCAD.2017.02.002>.
- BALDWIN, Simon; BENNELL, Craig; ANDERSEN, Judith; SEMPLE, Tori; JENKINS, Bryce. Stress-activity mapping: Physiological responses during general duty police encounters. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1-17, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02216>.
- BARBOSA, Amanda Benevides; MENDES, Ana Luiza Resende Ferreira; SANTOS, Geam Carles Mendes dos; MONTENEGRO, Ana Caroline Cavalcante; SILVA, Francisco Regis da; DANTAS, Débora Sâmara Guimarães. Perfil antropométrico e alimentar de policiais militares. **Motricidade**, Ribeira da Pena, v. 14, n. 1, p. 96-102, 2018. Disponível em: <https://www.proquest.com/docview/2059609521?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>. Acesso em: 6 nov. 2022.
- BONNER, Heidi; BRIMHALL, Andy. Gender differences in law enforcement officer stress and coping strategies. **Police Quarterly**, v. 25, n. 1, p. 59-89, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/10986111211037584>.
- BORGES, Rejane Mendes Costa; SILVA, Maria Cecília Andrade; SOUTO, Simone Valéria Dias; DIAS, Ernandes Gonçalves. Perfil antropométrico e hábitos alimentares de bombeiros de um batalhão em Minas Gerais, Brasil. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 17, n. 1, p. 1-11, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5892/RUVRD.V17I1.5251>.
- BOTH, Jorge; BORGATTO, Adriano Ferreti; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; SONOO, Christi Noriko; LEMOS, Carlos Augusto Fogliarini; NAHAS, Markus Vinicius. Validação da escala "Perfil do Estilo de Vida Individual". **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/778>. Acesso em: 7 jul. 2023.

BREMNER, Douglas; MOAZZAMI, Kasra; WITTBRODT, Matthew; NYE, Jonathon, LIMA, Bruno; GILLESPIE, Charles; RAPAPORT, Mark; PEARCE, Bradley; SHAH, Amit; VACCARINO, Viola. Diet, stress and mental health. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 1-27, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/NU12082428>.

BUCKINGHAM, Sarah Ann; MORRISSEY, Karyn; WILLIAMS, Andrew James; PRICE, Lisa; HARRISON, John. The physical activity wearables in the police force (PAW-Force) study: acceptability and impact. **BMC Public Health**, v. 20, n. 1, p. 1-16, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09776-1>.

CENA, Hellas; CALDER, Philip. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. **Nutrients**, v. 12, n. 2, p. 1-15, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/NU12020334>.

CHAN, Jhon; LIU, Guanmin; LIANG, Danxia; DENG, Kenfeng; WU, Jiamin; YAN, Jin. Therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. **The Journal of Psychology**, v. 153, n. 1, p. 102-125, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>.

CHRISTOFARO, Diego; TEBAR, William; SILVA, Gabriela; LOFRANO-PRADO, Mara; BOTERO, João Paulo; CUCATO, Gabriel; MALIK, Neal; HOLLANDS, Kristina; CORREIA, Marília; RITTI-DIAS, Raphael; PRADO, Wagner. Anxiety is more related to inadequate eating habits in inactive than in physically active adults during COVID-19 quarantine. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 51, n. 1, p. 301-306, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.CLNESP.2022.08.010>.

DAVIES, Alyse; WELLARD-COLE, Lyndal; RANGAN, Anna; ALLMAN-FARINELLI, Margaret. Validity of self-reported weight and height for BMI classification: a cross-sectional study among young adults. **Nutrition**, v. 71, n. 1, p. 1-23, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2019.110622>.

DISHMAN, Rod; HEATH, Gregory; SCHMIDT, Michael; LEE, I-Min. **Physical activity epidemiology**. 3. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.

DOGRA, Shilpa; MACINTOSH, Lindsey; O'NEILL, Carley; D'SILVA, Chelsea; SHEARER, Heather; SMITH, Kathy; CÔTÉ, Pierre. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: a systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 146-156, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2017.11.001>.

DWIVEDI, Alok Kumar; MALLAWAARACHCHI, Indika; ALVARADO, Luis. Analysis of small sample size studies using nonparametric bootstrap test with pooled resampling method. **Statistics in Medicine**, v. 36, n. 14, p. 2187-2205, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1002/sim.7263>.

ERMASOVA, Natalia; CROSS, Ardis; ERMASOVA, Eugenia. Perceived stress and coping among law enforcement officers: An empirical analysis of patrol versus non-patrol officers in Illinois, USA. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 35, n. 1, p. 48-63, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/S11896-019-09356-Z/TABLES/8>.

FERRIANI, Lara Onofre; COUTINHO, Evandro da Silva Freire; SILVA, Daniela Alves; BIVANCO-LIMA, Danielle; BENSEÑOR, Isabela Judith Martins; VIANA, Maria Carmen. Validity of self-reported measures of body weight and height in participants of the São Paulo Megacity Mental Health Survey. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 225-233, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900020242>.

GODOS, Justina; CURRENTI, Walter; ANGELINO, Donato; MENA, Pedro; CASTELLANO, Sabrina; CARACI, Filippo; GALVANO, Fabio; RIO, Daniele Del; FERRI, Raffaele; GROSSO, Giuseppe. Diet and mental health:

review of the recent updates on molecular mechanisms. **Antioxidants**, v. 9, n. 4, p. 1-13, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ANTIOX9040346>.

OLIVEIRA, Bruno Gonçalves de; NASCIMENTO, José Lucas Abreu; SÁ, Alisson Cosme Andrade de; CRUZ, Glenda Suellen Matos; BOMFIM, Eliane dos Santos. Estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho de policiais militares. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, Fortaleza, v. 2, n. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/3079>.

HARRISON, Virginia; KEMP, Richard; BRACE, Nicola; SNELGAR, Rosemary. **SPSS for psychologists**. 7. ed. London: Red Globe Press, 2021.

HERNÁNDEZ-SAMPIERI, Roberto; TORRES, Christian Paulina Mendoza. **Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**. Ciudad de México: Mcgraw-Hill Interamericana Editores, 2018.

HODGE, James; SHAH, Roma; MCCULLOUGH, Marjorie; GAPSTUR, Susan; PATEL, Alpa. Validation of self-reported height and weight in a large, nationwide cohort of U.S. adults. **PLOS ONE**, v. 15, n. 4, p. 1-11, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0231229>.

HSU, Kuo-Jen; LIAO, Chun-De; TSAI, Mei-Wun; CHEN, Chiao-Nan. Effects of exercise and nutritional intervention on body composition, metabolic health, and physical performance in adults with sarcopenic obesity: a meta-analysis. **Nutrients**, v. 11, n. 9, p. 1-15, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/NU11092163>.

ITACARAMBI, Alisson Alcântara; DANTAS, Talita Souza; BRANDÃO, Marcelo Luiz. Nível de prática de exercício físico e composição corporal dos policiais militares do Estado de Goiás. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 12, n. esp., p. 93-107, 2019. DOI: <https://doi.org/10.29377/REBESP.V12IESPECIAL.446>.

KUKIĆ, Filip; DOPSAJ, Milivoj; ČVOROVIĆ, Aleksandar; STOJKOVIC, Milos; JEKNIC, Velimir. A brief review of body composition in police workforce. **International Journal of Physical Education, Fitness and Sports**, v. 7, n. 2, p. 10-19, 2018. DOI: <https://doi.org/10.26524/IJPEFS1822>.

KUKIĆ, Filip; HEINRICH, Katie; KOROPANOVSKI, Nenad; POSTON, Walker; ČVOROVIĆ, Aleksandar; DAWES, Jay; ORR, Robin; DOPSAJ, Milivoj. Differences in body composition across police occupations and moderation effects of leisure time physical activity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 1-14, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186825>.

KUKIĆ, Filip; SCEKIC, Aleksandra; KOROPANOVSKI, Nenad; ČVOROVIĆ, Aleksandar; DAWES, Jay; DOPSAJ, Milivoj. Age-related body composition differences in female police officers. **International Journal of Morphology**, v. 37, n. 1, p. 302-307, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022019000100302>.

LANG, Undine; BEGLINGER, Christoph; SCHWEINFURTH, Nina; WALTER, Marc; BORGWARDT, Stefan. Nutritional aspects of depression. **International Journal of Experimental Cellular Physiology, Biochemistry, and Pharmacology**, v. 37, n. 3, p. 1029-1043, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1159/000430229>.

LI, Jessica; CHEUNG, Jacky; SUN, Ivan. The impact of job and family factors on work stress and engagement among Hong Kong police officers. **Policing: an International Journal**, v. 42, n. 2, p. 284-300, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-01-2018-0015>.

Estilo de vida e saúde de policiais militares operacionais e administrativos: estudo comparativo e correlacional

Gabriel de Oliveira Jorge, Diogo Gerbis de Aguiar,
Thiago Gomes Nascimento, Rebeca Lopes da Silva Brito,
Paulo Henrique Ferreira Alves e Francisco Guilherme Lima Macedo

LJUNGBERG, Tina; BONDZA, Emma; LETHIN, Connie. Evidence of the importance of dietary habits regarding depressive symptoms and depression. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1-18, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/IJERPH17051616>.

ŁOWIŃSKI, Tomasz; GOMOŁYSEK, Anna; PROKOPCZYK, Adam. Dietary habits of selected groups of police officers in the context of stress reduction. **Sport i Turystyka**, v. 1, n. 2, p. 103-116, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.16926/SIT.2018.01.17>.

LUFT, Carolini Di Bernardi; SANCHES, Sabrina de Oliveira; MAZO, Giovana Zarpellon; ANDRADE, Alexandro. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>.

MACHADO, Wagner de Lara; DAMÁSIO, Bruno Figueiredo; BORSA, Juliane Callegaro; SILVA, Joilson Pereira da. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 38-43, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722014000100005>.

MADEIRA, Francilene Batista; FILGUEIRA, Dulce Almeida; BOSI, Maria Lúcia Magalhães; NOGUEIRA, Julia Aparecida Devidé. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 106-115, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902018170520>.

MAGNAVITA, Nicola; CAPITANELLI, Ilaria; GARBARINO, Sergio; PIRA, Enrico. Work-related stress as a cardiovascular risk factor in police officers: a systematic review of evidence. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 91, n. 4, p. 377-389, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/S00420-018-1290-Y>.

MARINHO, Mayelle Tayanna; SOUZA, Marina Batista Chaves Azevedo de; SANTOS, Mairana Maria Angelica; CRUZ, Maísa Alves de Albuquerque da; BARROSO, Barbara Iânsa de Lima. Fatores geradores de estresse em policiais militares: revisão sistemática. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v. 6, n. 2, p. 637-648, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.18554/REFACS.V6I0.3132>.

MARINS, Eduardo; DAVID, Gabriela; DEL VECCHIO, Fabrício. Characterization of the physical fitness of police officers: a systematic review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 10, p. 2860-2874, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000003177>.

MATOS, Suamily Maria Rodrigues de; FERREIRA, José Carlos de Sales. Stress and eating behavior. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. 1-11, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/RSD-V10I7.16726>.

MA, Xiumei; CHEN, Qing; PU, Yueli; GUO, Man; JIANG, Zangzhe; HUANG, Wei; LONG, Yang; XU, Yong. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Research & Clinical Practice**, v. 14, n. 1, p. 1-8, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/J.ORCP.2019.12.002>.

MCDOWELL, Cillian; DISHMAN, Rodney; GORDON, Brett; HERRING, Matthew. Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 57, n. 4, p. 545-556, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2019.05.012>.

MEDINA-REMÓN, Alexander; KIRWAN, Richard; LAMUELA-RAVENTÓS, Rosa; ESTRUCH, Ramón. Dietary patterns and the risk of obesity, type 2 diabetes mellitus, cardiovascular diseases, asthma, and neurodegenerative diseases. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 58, n. 2, p. 262-296, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2016.1158690>.

MISHRA, Prabhaker; PANDEY, Chandra; SINGH, Uttam; GUPTA, Anshul; SAHU, Chinmoy; KESHRI, Amit. Descriptive statistics and normality tests for statistical data. **Annals of Cardiac Anaesthesia**, v. 22, n. 1, p. 67-72, 2019a. DOI: http://dx.doi.org/10.4103/ACA.ACA_157_18.

MISHRA, Prabhaker; SINGH, Uttam; PANDEY, Chandra; MISHRA, Priyadarshni; PANDEY, Gaurav. Application of Student's t-test, analysis of variance, and covariance. **Annals of Cardiac Anaesthesia**, v. 22, n. 4, p. 407-411, 2019b. DOI: http://dx.doi.org/10.4103/ACA.ACA_94_19.

NASCIMENTO, Karleando Pereira do; MORAIS, Huana Carolina Cândido; MANIVA, Samia Jardelle Costa de Freitas; CAMPOS, Regina Kelly Guimarães Gomes; PINTO, Ana Carolina Matias Dinelly; RIBEIRO, Thecia Larissa da Silva. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos em policiais militares. **Revista Enfermagem Atual in Derme**, Rio de Janeiro, v. 96, n. 37, p. 1-11, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.31011/REAID-2022-V.96-N.37-ART.1290>.

NORVELL, Nancy; HILLS, Holly; MURRIN, Mary. Understanding stress in female and male law enforcement officers. **Psychology of Women Quarterly**, v. 17, n. 3, p. 289-301, 1993. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/J.1471-6402.1993.TB00488.X>.

OLIVEIRA, Mário Luíz Cardoso; NASCIMENTO, Rodolfo Gomes do. Perfil sociodemográfico, clínico e antropométrico de policiais militares do serviço operacional da região metropolitana de Belém, Brasil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 83281-83296, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.34117/BJDV6N10-675>.

QUEIRÓS, Cristina; PASSOS, Fernando; BÁRTOLO, Ana; MARQUES, António José; DA SILVA, Carlos Fernandes; PEREIRA, Anabela. Burnout and stress measurement in police officers: literature review and a study with the operational police stress questionnaire. **Frontiers in Psychology**, v. 11, n. 1, p. 1-23, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00587/BIBTEX>.

RAMEY, Sandra; PERKHOUNKOVA, Yelena; MOON, Mikyung; TSENG, Hei-Chen; WILSON, Annerose; HEIN, Maria; HOOD, Kristin; FRANKE, Warren. Physical activity in police beyond self-report. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 56, n. 3, p. 338-343, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/JOM.000000000000108>.

REIS, Luiz Francisco; KNIHS, Débora Aparecida; LUZZANI, Fernanda. Índices de adiposidade e somatotipia de policiais militares de Blumenau-SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Luiz, v. 13, n. 86, p. 1004-1013, 2019. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1845>.

REMOR, Eduardo. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). **The Spanish Journal of Psychology**, v. 9, n. 1, p. 86-93, 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600006004>.

RUBEIS, Vanessa De; BAYAT, Sawila; GRIFFITH, Lauren; SMITH, Brendan; ANDERSON, Laura. Validity of self-reported recall of anthropometric measures in early life: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 20, n. 10, p. 1426-1440, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/OBR.12881>.

SAMPAIO, Fabiana de Jesus; ROCHA, Claudia Treumann; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira; BARBOSA, Antônio Pires; RODRIGUES, Francisco Sandro Menezes. Perfil socioeconômico e análise de hábitos de alimentação entre policiais militares de Salvador-BA. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, Santos, v. 15, n. 38, p. 78-88, 2018. Disponível em: <http://revista.lusiada.br/index.php/ruep/article/view/959>. Acesso em: 5 jan. 2023.

Estilo de vida e saúde de policiais militares operacionais e administrativos: estudo comparativo e correlacional

Gabriel de Oliveira Jorge, Diogo Gerbis de Aguiar,
Thiago Gomes Nascimento, Rebeca Lopes da Silva Brito,
Paulo Henrique Ferreira Alves e Francisco Guilherme Lima Macedo

SANTOS, Helen Mara dos; TEIXEIRA, Estelamar Maria Borges; VIEIRA, Patrícia Maria. Perfil nutricional e hábitos alimentares de policiais militares. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. 1-10, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/RSD-V10I14.20419>.

SCHUCH, Felipe; STUBBS, Brendon; MEYER, Jacob; HEISSEL, Andreas; ZECH, Philipp; VANCAMPFORT, Davi; ROSENBAUM, Simon; DEENIK, Jeroen; FIRTH, Joseph; WARD, Philip; CARVALHO, Andre; HILES, Sarah. Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. **Depression and Anxiety**, v. 36, n. 9, p. 846-858, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/DA.22915>.

SHAUGHNESSY, Jhon; ZECHMEISTER, Eugene; ZECHMEISTER, Jeanne. **Research methods in Psychology**. 10. ed. New York: McGraw-Hill Education, 2015.

SILVA, Alexandre Fernandes da; CARMO, Vanessa Sarmiento Dias do; BORGES, Moisés Augusto de Oliveira; LIMA, Bruno Lucas Pinheiro; SANTOS, Andressa Oliveira Barros do; LIMA, Vicente Pinheiro. Composição corporal entre policiais militares fisicamente ativos e inativos. **Conhecimento Interativo**, São José dos Pinhais, v. 12, n. 2, p. 414-423, 2018. Disponível em: <http://app.fiepr.org.br/revistacientifica/index.php/conhecimentointerativo/article/view/307/313>. Acesso em: 6 nov. 2022.

SOUSA, Thais Felipe de; BARROSO, Willer Werneck Xavier. Síndrome de Burnout relacionada ao impacto do estresse na vida do policial militar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 10, p. 1740-1763, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.51891/rease.v7i10.2696>.

STEWART, Antony. **Basic statistics and epidemiology: a practical guide**. 5. ed. London: CRC Press, 2022.

TEIXEIRA, Inaian Pignatti; PEREIRA, Jaqueline Lopes; BARBOSA, José Paulo dos Anjos Souza; MELLO, Aline Veroneze de; ONITA, Bianca Mitie; FISBERG, Regina Mara; FLORINDO, Alex Antonio. Validity of self-reported body mass and height: relation with sex, age, physical activity, and cardiometabolic risk factors. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-16, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720210043>.

TOMIYAMA, Janet. Stress and obesity. **Annual Review of Psychology**, v. 70, n. 1, p. 703-718, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010418>.

VALMARI, Elin Granholm; GHAZINOUR, Mehdi; NYGREN, Ulla; GILENSTAM, Kajsa. A systematic review of lifestyle and health among patrolling police officers. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**, v. 15, n. 1, p. 1-24, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2022.2083013>.

VIOLANT-HOLZ, Verônica; GALLEGO-JIMÉNEZ, Gloria; GONZÁLEZ-GONZÁLEZ, Carina; MUÑOZ-VIOLANT, Sarah; RODRÍGUEZ, Manuel José; SANSANO-NADAL, Oriol; GUERRA-BALIC, Myriam. Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 24, p. 1-19, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/IJERPH17249419>.

VUKOVIĆ, Marko; KUKIĆ, Filip; ČVOROVIĆ, Aleksandar; JANKOVIĆ, Dunja; PRČIĆ, Iva; DOPSAJ, Milivoj. Relations between frequency and volume of leisure-time physical activity and body composition in police officers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 91, n. 1, p. 47-54, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2019.1646391>.

Estilo de vida e saúde de policiais militares operacionais e administrativos: estudo comparativo e correlacional

Gabriel de Oliveira Jorge, Diogo Gerbis de Aguiar, Thiago Gomes Nascimento, Rebeca Lopes da Silva Brito, Paulo Henrique Ferreira Alves e Francisco Guilherme Lima Macedo

WADDEN, Thomas; TRONIERI, Jena; BUTRYN, Meghan. Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. **The American Psychologist**, v. 75, n. 2, p. 235-251, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/AMP0000517>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 6 jul. 2025.

WORLDHEALTHORGANIZATION. **Mental health at work: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 6 fev. 2023.