

PERFIL ALIMENTAR EM POLICIAIS MILITARES

AUTORES

Guilherme GUIMARÃES

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

Carla Teixeira SOMAIO

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

Os hábitos alimentares da sociedade contemporânea vêm sofrendo alterações, assim ficando destinado a ingestão de alimentos ultraprocessados, o qual possui baixo teor de vitaminas, minerais e fibras. O objetivo do estudo foi avaliar o perfil nutricional dos policiais militares e relacionando com resultados de exames bioquímicos, assim verificando possíveis patologias associadas a uma má alimentação. A pesquisa foi do tipo descritiva e de abordagem quantitativa, onde foi realizada a coleta de dados com 47 policiais militares do sexo masculino e do serviço operacional, que responderam a um questionário alimentar dos últimos 7 dias, uma avaliação antropométrica contendo os dados de circunferência abdominal, circunferência de quadril, altura e peso, a quantidade de horas de sono por dia, quantidade de minutos de atividade física praticada durante uma semana, foi verificado também exames bioquímicos contendo as informações de triglicérides, colesterol total e frações, e glicemia em jejum. Na avaliação do IMC os resultados mostraram que apenas 13% dos policiais estão dentro do seu peso ideal, e 87% estão com a circunferência abdominal acima dos 94//cm mostrando risco médio e alto para doenças cardiovasculares. Em relação aos hábitos alimentares, mostrou que o consumo de carnes, arroz e feijão se faz presente na maioria das refeições, sendo insuficiente o consumo de frutas e verduras, e que 43,9% não realizam atividade física regular. Dessa forma, podemos concluir que, além de uma dieta equilibrada, o ambiente tem que ser equilibrado para se ter uma boa qualidade de vida.

PALAVRAS - CHAVE

Segurança Pública. Perfil Alimentar. Polícia Militar

1 INTRODUÇÃO

O 9º BAEP (Batalhão de Ações Especiais de Polícia), foi criado pelo decreto lei 64.109 em 08 de fevereiro de 2019, onde foram apresentados os policiais para a missão de nivelamento de conhecimentos específicos, entre as datas de 25 de fevereiro de 2019 até 05 de abril de 2019, e todo o efetivo operacional participou do curso de Ações Especiais de Polícia, sendo que 11 de abril aconteceu a inauguração e o primeiro patrulhamento pelo município de São José do Rio Preto (BELTRAME, 2019).

A tropa é dividida em dois âmbitos: serviço operacional e o serviço administrativo com a escala de trabalho 12x36, porém quanto à prática alimentar, o serviço administrativo leva uma vantagem, pois conta com o horário de alimentação reservado, enquanto o serviço operacional não dispõe de forma específica, sendo a falta de atividade física ou quantidade insuficiente, aliado a uma má alimentação podem contribuir para o aparecimento de Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) na corporação (FERREIRA, BONFIM, AUGUSTO, 2011).

A DCNT é caracterizada por um conjunto de patologias como dislipidemias, diabetes mellitus tipo II, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade, podendo resultar em incapacidade funcional, sendo ainda responsáveis por mortes prematuras em todo o mundo, além de perderem a qualidade de vida e sobrecarregando o sistema de saúde (MALTA et al., 2020).

A ingestão de alimentos in natura diminuiu com o passar dos anos, em concomitância com o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados que possuem maior densidade calórica e, portanto, maior quantidade de açúcares e gorduras não saudáveis, são pobres em fibras, proteínas e micronutrientes que induzem a altas respostas insulínicas e baixo poder de saciedade, portanto há um maior acúmulo de gordura, aumento de índice de massa corporal (IMC) e circunferência de cintura (LOUZADA et al., 2021).

Segundo a Associação Brasileira de Obesidade (2016), a relação circunferência abdominal/quadril (RCQ) demonstrou maior risco de comorbidades, e o ponto de corte igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres possuem relação com doenças cardiovasculares.

A quantidade insuficiente de sono é um ponto que merece destaque, pois devido há várias horas de trabalho, a rotina estressante e ainda policiais que trabalham no período noturno, podem sofrer uma desregulação do ritmo circadiano, trocando o dia pela noite, e levando a uma série de alterações fisiológicas ligadas à função cognitiva, memória, atenção e linguagem (SILVA, SARDINHA, LEMOS, 2019).

O sono inadequado e obesidade tem relação devido a alteração do apetite e de hormônios, causando fadiga e ganho de peso corporal, além de doenças coronarianas, diabetes mellitus, dislipidemia e hipertensão (PORTUGAL, FERREIRA, DOIMO, 2023).

Um dos fatores é que durante o sono, nosso organismo secreta um hormônio chamado leptina, que controla a sensação de saciedade, e dormindo pouco a secreção é diminuída, além de afetar o metabolismo atrapalhando a síntese do hormônio do crescimento (GH), cortisol e melatonina. Existe uma quantidade mínima, ideal e máxima em relação a quantidade de sono, variando de acordo com a idade, porém entre os 26 e 64 anos o tempo mínimo de sono seriam de 7 horas, ideal de 7-9 horas e máximo de 10 horas por dia (CARDOSO & CHAGAS, 2019). Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o perfil nutricional dos policiais militares.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi do tipo descritiva, e de abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada com 47 policiais militares, onde foi utilizado um formulário, contendo seus hábitos alimentares, quantidade de horas de

sono por dia, IMC, dados antropométricos como circunferência abdominal e quadril, além de análise de exames bioquímicos e nível de atividade física.

Foi confeccionado um questionário sobre a frequência alimentar dos últimos 07 dias retirado do protocolo do SISVAN (BRASIL, 2008), quantidade de horas dormidas, pois de acordo com Cardoso e Chagas (2019), o tempo ideal de sono seriam de 7 a 9 horas por dia, e nível de atividade física praticada por semana, pois o Ministério da Saúde (2021) ressalta que todo adulto com idade entre 18 e 64 anos pratique 150 minutos a 300 minutos de atividade aeróbica por semana, além da prática de musculação 2 vezes ou mais na semana.

Para a análise de composição corporal, foi calculado o peso dividido pela altura ao quadrado, indicando o IMC a classificação Baixo peso $<18,5 \text{ kg/m}^2$, Eutrófico $18,5$ a $24,9 \text{ kg/m}^2$, Sobrepeso 25 a $29,9 \text{ kg/m}^2$, Obesidade $> 30 \text{ kg/m}^2$, que segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1995), recomenda a utilização deste cálculo por ser não invasivo e de baixo custo.

Os dados foram coletados por meio de uma balança digital portátil com capacidade de até 200 kg de marca moment, onde os policiais ficaram em pé, descalços e usando roupas leves para a aferição do peso em quilogramas.

A medida da estatura foi realizada por um estadiômetro portátil para adultos de marca slim fit. Para realizar a circunferência abdominal e circunferência de quadril, foi utilizado uma fita métrica inelástica de marca fitmetria, medindo na linha média entre a crista ilíaca e a última costela, e a medida do quadril em seu maior diâmetro. A circunferência abdominal superior a 94/cm em homens e 80/cm em mulheres está relacionado com riscos de doenças metabólicas e doenças cardiovasculares (ABESO, 2016).

Para a verificação de exames bioquímicos, foi avaliado os resultados de triglicérides, colesterol total, HDL, LDL, glicemia em jejum. Segundo Malta et al., (2019), colocam como referência os valores de perfil lipídico da seguinte maneira: Colesterol total $< 190 \text{ mg/dl}$, HDL $> 40 \text{ mg/dl}$, LDL $< 130 \text{ mg/dl}$, Triglicérides $< 150 \text{ mg/dl}$ com jejum e $< 175 \text{ mg/dl}$ sem jejum. A Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, impõe critério de exame de glicemia em jejum, sendo os valores normais $< 100 \text{ mg/dl}$, Pré-Diabéticos 100 mg/dl a $< 126 \text{ mg/dl}$ e Diabéticos $> 126 \text{ mg/dl}$ (RODACKI et al., 2023). Os resultados coletados foram inseridos em planilha do Microsoft Excel e avaliados no Windows.

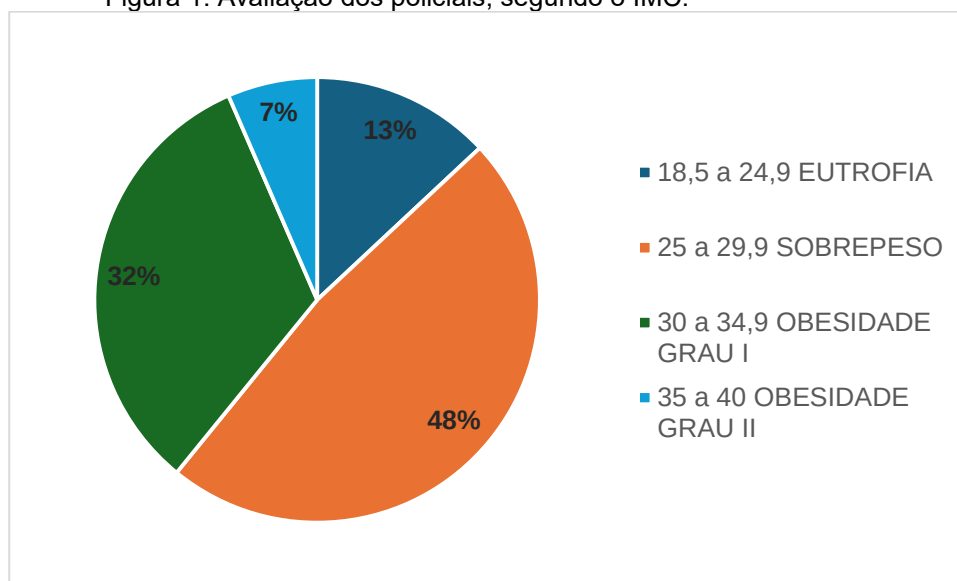
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de coleta de dados, foram avaliados 47 policiais militares pertencentes ao efetivo do Baep, sendo todos do sexo masculino, residentes do município de São José do Rio Preto, com idades entre 20 a 50 anos, a qual fazem parte do serviço operacional.

O IMC é um dos tipos de fórmulas usadas para análise e diagnóstico nutricional, ela é recomendada pela Organização Mundial de Saúde desde 1980, e é a mais utilizada em todo o mundo por ser de fácil aplicação e de baixo custo, que através do cálculo do peso corporal dividido pela altura ao quadrado se obtém a classificação de baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade.

A Figura 1 mostrou que (87%) dos militares estão acima do peso perante o IMC, e apenas (13%) está dentro do peso de acordo com a sua altura. Vale ressaltar que o IMC não consegue distinguir se o excesso de peso vem de massa muscular ou gordura corporal (NUNES et al., 2009). Os resultados foram semelhantes com o estudo feito por Trindade et al, (2022), onde os policiais militares do Rio de Janeiro apresentaram excesso de peso (77,7%).

Figura 1. Avaliação dos policiais, segundo o IMC.

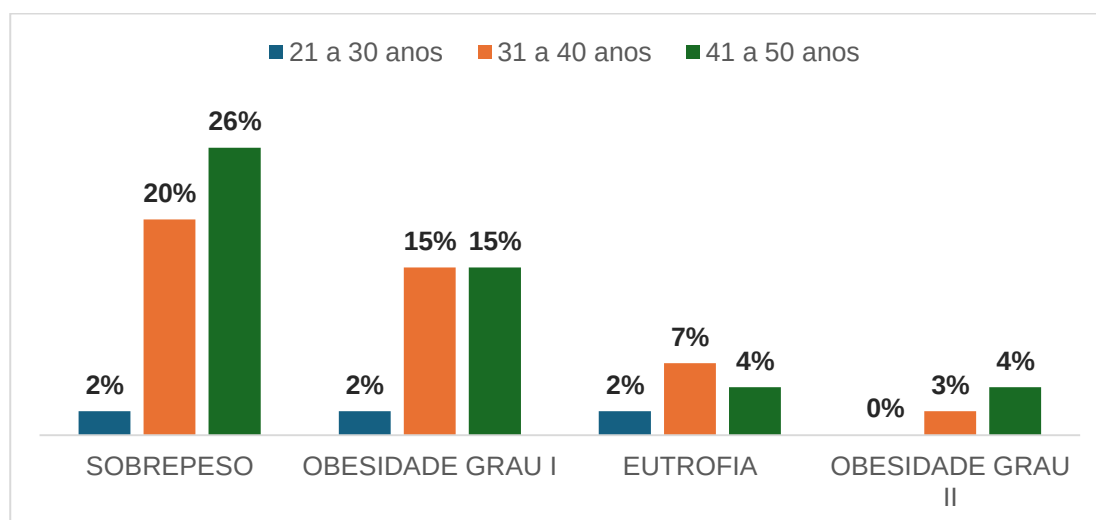


Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na Figura 2, pode-se verificar que (87%) dos policiais militares estão acima do peso de acordo com o IMC (OMS, 1995), e que destes, (26%) tem a faixa etária entre 41 a 50 anos, e (15%) com obesidade grau I, totalizando (41%).

Diante desse cenário, podemos verificar segundo Portugal et al. (2019), que indivíduos acima dos 40 anos, apresentam uma maior propensão de síndrome metabólica, devido o fato de ter um declínio do metabolismo, causando aumento de gordura corporal e diminuição de alguns hormônios como a própria testosterona. Um estudo feito por Fachineto et al. (2011), teve como resultados que, homens acima dos 40 anos tiveram prevalência de excesso de peso perante o IMC, mostrando que (60,3%) estavam com sobrepeso e (8,8%) com obesidade.

Figura 2. Avaliação do IMC segundo a faixa etária



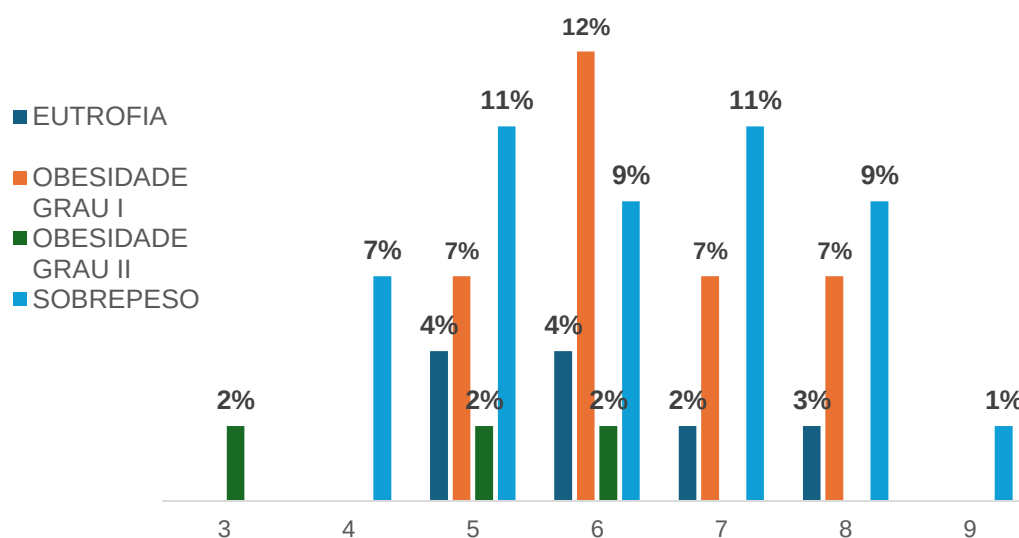
Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na Figura 3, podemos verificar que (28%) dos policiais militares dormem em torno de 6 horas, seguido de (24%) dormindo 5 horas por dia. No total, (81%) dos policiais entrevistados dormem menos que o necessário, pois de acordo com Cardoso e Chagas (2019), o ideal de horas dormidas seriam de 8 a 9 horas. Dessa forma, os hormônios como melatonina e hormônio do crescimento (GH) não são secretados de forma correta, provocando alterações no ciclo circadiano, além de alterar hormônios como a leptina e a grelina que afetam diretamente o peso e a gordura corporal.

Mais da metade dos policiais (65%), se mostram com sobrepeso ou obesidade grau I, mostrando que a falta mínima de sono pode afetar ao ganho de peso e doenças metabólicas. A diminuição de horas dormidas durante a noite está elencada a dois comportamentos endócrinos que são capazes de mudar a ingestão de alimentos, o decréscimo do hormônio leptina e acréscimo do hormônio grelina, o que provoca aumento da fome e da ingestão de alimentos (SILVA et al., 2023). Dessa forma, o estudo feito por Neves et al. (2023), mostrou que 27% dos participantes estavam acima do peso segundo IMC, além de (71,3%) com gordura corporal acima da média.

Segundo Lessa et al. (2020), a privação de sono pode acarretar afetando diversas vias metabólicas no corpo humano, trazendo prejuízos ao metabolismo de lipídeos, glicose, além de uma resposta inflamatória, mostrando que uma boa qualidade de sono é imprescindível para um bom estado nutricional.

Figura 3. Análise de horas de sono

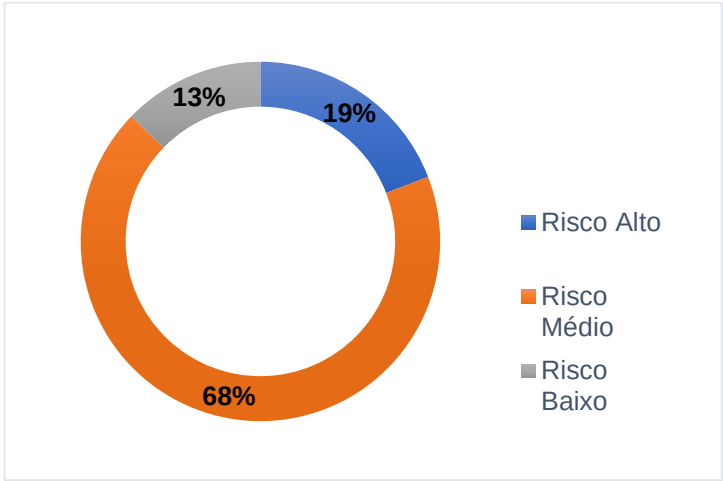


Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na Figura 4 podemos observar que apenas (13%) dos policiais estão com a circunferência abdominal dentro da normalidade, ficando abaixo dos 94 cm, em seguida (68%) com risco médio para doenças cardiovasculares, ficando acima dos 94 cm e (19%) com alto risco para doenças cardiovasculares, indicando uma circunferência abdominal acima dos 102 cm, totalizando (87%) com algum risco para doenças metabólicas e cardiovasculares, além de um risco maior de resistência à insulina e uma possível esteatose hepática não alcoólica, pois a presença de obesidade central é importante fator para tal risco (SANTANA et al., 2021). Dessa forma, corroborando com o estudo realizado por Oliveira, Oliveira e Costa (2021), mostrando que (80%) das mulheres apresentaram circunferência abdominal acima dos 88 cm e homens apresentaram (60%) de circunferência abdominal acima dos 102 cm, assim totalizando (67%) com prevalência de síndrome metabólica. Já

no estudo feito por Trindade et al., (2022), somente (25%) dos militares apresentaram circunferência abdominal elevada, o que representa o risco para doenças cardiovasculares.

Figura 4. Avaliação do risco cardiovascular.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No Quadro 1 podemos analisar que (56,1%) pratica o tempo mínimo de atividade física aeróbia imposta pelo Ministério da Saúde (2021) que seria de 150 minutos, (43,9%) praticam menos do que o necessário de atividade física, dessa forma contribuindo para a obesidade central, doenças cardiovasculares e sobrepeso devido ao sedentarismo. No Brasil, a Polícia Militar é um dos órgãos fundamentais para promover a segurança e o bem-estar da população em geral, nesse contexto devem ter avaliações de aptidão física, dessa forma o comandante tem consciência sobre o perfil da tropa, pois os que apresentam melhor aptidão física tem maior desempenho profissional e operacional. Para o ingresso na corporação, o candidato deve passar por algumas etapas relacionadas a atividade física, o qual acaba se perdendo com o passar dos anos já ingressado na corporação, devido à falta de orientação e possuindo hábitos sedentários, assim contribuindo com o excesso de peso e a falta de qualidade de vida, ocasionando desgaste físico e mental na tropa (REZENDE, 2022). Tais resultados foram semelhantes ao estudo realizado por Trindade et al. (2022), onde (44,4%) dos policiais militares eram sedentários e (77,8%) apresentou excesso de peso, mostrando que o sedentarismo é um fator para a obesidade.

Quadro 1. Nível de atividade física

Tempo de Atividade Física	
Atividade Física	Quantidade
150 min a 300 min	56,1%
0 a 140 min	43,9%
Total Geral	100%

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Na Figura 5 foi usado um questionário sobre a frequência alimentar dos últimos 7 dias com diversos tipos de alimentos, assim mostrando a média de consumo dos policiais militares. Podemos notar que 3 alimentos aparecem como os mais consumidos durante a semana que são carnes (frango, boi, bode, peixe), arroz e feijão.

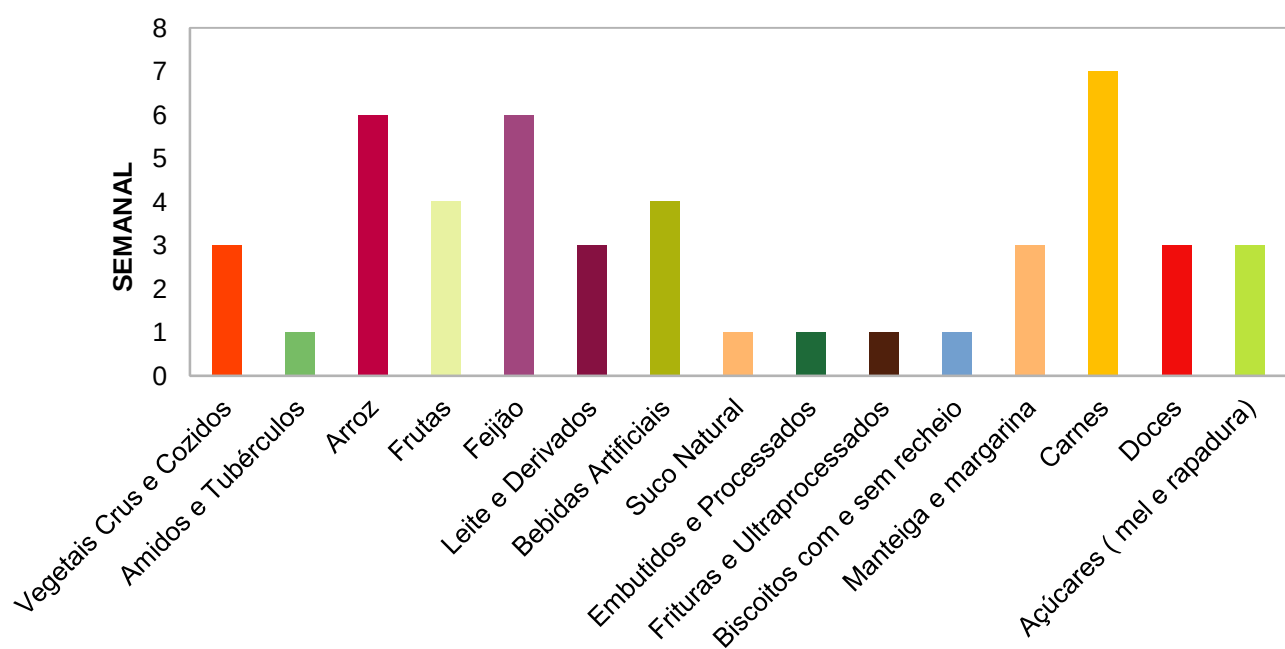
O arroz e o feijão estão presentes em todo o mundo sendo que o arroz está presente na alimentação em mais da metade da população mundial, a dieta com a ingestão de ambos fornece um bom aporte proteico e é rico em nutrientes, associando a proteção de várias doenças como câncer, problemas cardiovasculares, prevenindo diabetes tipo 2, além do bom funcionamento do intestino devido as suas fibras (NAKASHIMA, MUNHOZ, ANJOS, 2020). O consumo de carne deve ser controlado, pois o abuso pode acarretar doenças metabólicas, resistência à insulina, adiposidade central e menor tempo semanal de atividade física, ela contém gordura saturada que em excesso pode trazer uma doença chamada aterosclerose que é a oclusão das artérias. Um estudo realizado por Aprelini et al. (2019), mostrou que o alto consumo de carne vermelha aumentou em (40%) a chance em novos casos de diabetes mellitus.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), temos na sequência o consumo de 4 dias na semana as frutas frescas e refrigerantes, as frutas são uma excelente fonte de vitaminas e minerais além de serem antioxidantes e anti-inflamatórias, prevenindo doenças do coração e câncer, já os refrigerantes são alimentos ultraprocessados que devem ser evitados pois são bebidas quem contém açúcar ou adoçantes artificiais e aditivos que trazem prejuízos a saúde aumentando o risco de obesidade.

Temos saladas, verduras, leite e iogurtes, doces em geral e manteigas ou margarinas três vezes durante a semana. As verduras e legumes teriam que ser ingeridas todos os dias, pois são alimentos ricos em vitaminas e minerais, contém boa fonte de fibras que estimulam as bactérias boas do intestino, já o grupo de laticínios é importante a ingestão pois são uma fonte cálcio, ricos em proteínas e algumas vitaminas como a vitamina A, porém seu consumo deve ser limitado pois possuem gordura saturada que não são saudáveis, temos a classe dos doces que são alimentos com alto teor de calorias, são encontrados em alimentos processados e ultraprocessados e por isso devem ser consumidos o mínimo possível para se ter uma dieta balanceada e saudável.

Já, o consumo de manteiga pode acarretar prejuízos a saúde pois nela é encontrado a gordura saturada, e a margarina apesar de não conter gordura saturada, ela é um alimento ultraprocessado que deve ser evitado.

Figura 5. Frequência semanal do consumo de alimentos, segundo hábitos alimentares



Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

No Quadro 2 podemos observar que a maioria dos policiais estão com seus exames positivos, não possuindo patologias, porém existe uma parcela que é de (38%) está com seus exames de colesterol LDL alterados, Piegas et al. (2015), traz como referência os resultados de LDL < 130mg/dl.

Quadro 2. Resultados de exames bioquímicos

Exames	Normal	Referência	Alterado
Colesterol Total	68%	< 190mg/dl	32%
HDL	74%	> 40mg/dl	26%
LDL	62%	< 130mg/dl	38%
Triglicérides	85%	< 150mg/dl	15%
Glicemia em Jejum	94%	< 100mg/dl	6%

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O colesterol é um precursor dos hormônios esteroidais, ácidos biliares e vitamina D, as lipoproteínas permitem o transporte de lipídeos no meio aquoso plasmático, assim valores elevados de colesterol sérico aumentariam o risco de infarto agudo do miocárdio, doenças arteriais periféricas e acidentes vasculares encefálicos (MALTA et al., 2019).

Os exames bioquímicos são utilizados na área da saúde tanto para prevenção, diagnóstico e prognóstico de doenças de diversos tipos, já nas doenças crônicas, é de suma importância a solicitação dos exames e o seu acompanhamento. Nas patologias crônicas, o paciente pode vir a ter alterações metabólicas a qual não apresente sintomas, dessa forma existe a necessidade de uma rotina de exames para o acompanhamento da patologia em questão (BARROS et al., 2023).

Segundo Cavalcanti, Oliveira e Santos (2021) traz que o hemograma é um dos exames mais solicitados pelos profissionais da saúde, assim podendo avaliar a saúde do indivíduo podendo ter um diagnóstico completo sobre possíveis patologias não reconhecidas através de um exame físico. De acordo com o estudo realizado por Henrique et al. (2019), mostrou que (66,66%) dos pacientes estavam com hiperlipidemia mista e eram obesos ou com sobrepeso, assim mostrando uma ligação entre o excesso de peso e patologias.

4. CONCLUSÃO

A pesquisa sugere que uma dieta adequada não é o suficiente para fornecer saúde e bem-estar aos policiais militares, pois uma rotina estressante, aliada ao sedentarismo, e a falta regular de sono, mostrou um grande índice de sobrepeso e de circunferência abdominal elevada na tropa, podendo trazer riscos à saúde de forma geral.

O estilo de vida e a promoção de escolhas alimentares saudáveis é fundamental para uma prevenção de síndromes metabólicas e para a saúde cardiovascular. As escolhas por alimentos como frutas, verduras, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, está relacionado com uma redução do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO - **Diretrizes brasileiras de obesidade.** 2016. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/diretrizes-brasileiras-de-obesidade-2016-abeso>>. Acesso em: 9 maio. 2024.

APRELINI, C. M. O. et al. Consumo de carne vermelha e processada, resistência insulínica e diabetes no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-BRASIL). **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 43, 2019.

BARROS, E. R. et al. A importância dos exames laboratoriais para a saúde. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 3, 2023.

BELTRAME, P. **Manual de Doutrina do 9º Batalhão de Ações Especiais de Polícia**, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN** na assistência à saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARDOSO, T. A.; CHAGAS, L. D. M. saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. **Caderno de Graduação - Ciências Exatas e Tecnológicas - UNIT - SERGIPE**, v. 5, n. 2, p. 83–83, 18 mar. 2019.

CAVALCANTE, R. O; OLIVEIRA, I.V.T.C.; SANTOS, R.S.S. A importância do exame hemograma completo no diagnóstico das doenças. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v. 8, nov. 2021.

FACHINETO, S. et al. Avaliação da adiposidade corporal e qualidade de vida de trabalhadores rurais do gênero masculino de São Miguel do Oeste/SC. **Cinergis**, v. 12, n. 1, 1 jan. 2011.

FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 8, p. 3403–3412, ago. 2011.

HENRIQUE, L. et al. Anais do 15º congresso brasileiro de medicina da família e comunidade. **Proceedings, science**, 2019.

LESSA, R. T. et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, 2020.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. suppl 1, 2021.

MALTA, D. C. et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4757–4769, 2020.

MALTA, D. C. et al. Prevalência de colesterol total e frações alterados na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. suppl 2, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 9 maio. 2024.

NAKASHIMA, M. K.; MUNHOZ, M. P.; ANJOS, J. C. Comparação da eficácia entre métodos de avaliação da composição corporal relative fat mass (rfm) e índice de massa corporal IMC. **Revista Saúde UNITOLED**, v. 4, n. 1, p. 27–40, 2020.

NEVES, T. B. et al. Privação do sono e indicadores antropométricos de universitários. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 108, p. 347-356, 27 jul. 2023.

NUNES, R. R. et al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes mellitus tipo 1. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 3, p. 360–367, abr. 2009.

OLIVEIRA, N. M. C.; OLIVEIRA, J. A. M. G.; COSTA, A. F. P. Índice de Massa Corpórea e circunferência abdominal como preditores de risco cardiovascular em pacientes diabéticos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e255101421906, 1 nov. 2021.

PIEGAS, L. S. et al. V Diretriz da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre tratamento do infarto agudo do miocárdio com supradesnível do segmento ST. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 105, n. 2 suppl 1, p. 1-121, 2015.

PORTUGAL, P. R. et al. Estado nutricional e síndrome metabólica em adultos de uma unidade de saúde de Anajás/PA. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 2, p. 80, 10 dez. 2019.

PORTUGAL, G.; FERREIRA, F. G; DOIMO, L. A. Qualidade de sono e obesidade em militares: uma revisão narrativa. **Revista de Educação Física**, v. 91, n. 2, p. 206–217, 15 fev. 2023.

REZENDE, G. A. S. Nível de atividade física, estado nutricional e síndrome metabólica em policiais militares de Pouso Alegre-MG. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 97, p. 118–134, 14 maio 2022.

RODACKI, M. et al. Diagnóstico de diabetes mellitus. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2023.

SANTANA, J. T. et al. Perfil metabólico e antropométrico dos pacientes obesos e não obesos portadores de esteatose hepática não alcoólica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. e5525, 1 fev. 2021.

SILVA, E. L. et al. A relação intrínseca entre a privação de sono e obesidade: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 8, p. 24582–24599, 18 ago. 2023.

SILVA, A. C.; SARDINHA, L. S.; LEMOS, V. A. Relações entre privação do sono, ritmo circadiano e funções cognitivas em trabalhadores por turnos. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 10, p. 145–153, 23 dez. 2019.

TRINDADE, A. et al. Obesidade e sedentarismo na atividade policial militar: avaliação do impacto e propostas de combate. **Deleted Journal**, v. 1, n. 3, p. 77–77, 1 jan. 2022.

WHO (World Health Organization) **Physical status : the use and interpretation of anthropometry : report of a WHO Expert Committee**. Geneva, 1995.