










# Caracterização do estilo de vida de agentes da Guarda Municipal da cidade de Vitória-ES

Lifestyle characterisation of the municipal guard agents in the city of Vitória-ES

Manuela do Amaral Pinheiro<sup>1</sup> , Ruan Ferreira da Siva<sup>1</sup> , Pedro Florêncio da Cunha Fortes Júnior<sup>1</sup> , Jefferson Pinheiro do Amaral<sup>1</sup> , Matheus Florindo de Deus<sup>1</sup> , Geanderson Sampaio de Oliveira<sup>1</sup> , Rafael Almeida Barcelos<sup>1,2</sup> , Roberta Luksevicius Rica<sup>3</sup> , Danilo Sales Bocalini<sup>1\*</sup> 

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi caracterizar o estilo de vida, os indicadores antropométricos e o nível de atividade física de agentes da Guarda Municipal da cidade de Vitória, Espírito Santo, Brasil. Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal, com amostra composta por 22 guardas municipais do sexo masculino. Os parâmetros antropométricos mensurados incluíram massa corporal, estatura, índice de massa corporal, percentual de gordura corporal, massa livre de gordura, massa gorda, circunferência da cintura e razão cintura-estatura. Os dados foram analisados por estatística descritiva, com média, desvio padrão, coeficiente de variação e intervalo de confiança de 95%. A idade média foi de  $39 \pm 6$  anos e o tempo médio de serviço, de  $10 \pm 2,7$  anos. O índice de massa corporal médio foi de  $28,02 \pm 3,24$  kg/m<sup>2</sup>, com 63,63% dos indivíduos classificados como com sobrepeso e 22,73% com obesidade. A média do percentual de gordura corporal foi de  $23,18 \pm 4,02\%$ , sendo 58,07% dos agentes classificados com níveis elevados de gordura corporal. A circunferência média da cintura foi de  $92,14 \pm 7,83$  cm e a razão cintura-estatura foi de  $0,53 \pm 0,05$ , ambos indicando risco cardiometabólico. O tempo médio de atividade física semanal foi de  $386 \pm 103$  minutos, sendo 93,75% dos participantes classificados como fisicamente ativos. Em relação ao estilo de vida, 77,27% foram classificados entre “bom” e “muito bom”. Embora os guardas municipais avaliados no presente estudo tenham apresentado estilo de vida adequado, foi identificada uma alta prevalência de excesso de peso e acúmulo de gordura corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** estilo de vida; atividade física; segurança pública; composição corporal; saúde ocupacional.

## ABSTRACT

This study aimed to characterise the lifestyle, anthropometric indicators and physical activity level of municipal guards from Vitória, Espírito Santo, Brazil. This was a descriptive cross-sectional study conducted with 22 male municipal guards. Anthropometric measurements included body mass, height, body mass index, body fat percentage, lean mass, fat mass, waist circumference, and waist-to-height ratio. Data were analysed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, coefficient of variation and 95% confidence intervals. Participants had a mean age of  $39 \pm 6$  years and an average service time of  $10 \pm 2.7$  years. The mean body mass index was  $28.02 \pm 3.24$  kg/m<sup>2</sup>, with 63.63% classified as overweight and 22.73% as obese. The average body fat percentage was  $23.18 \pm 4.02\%$ , with 58.07% classified as having elevated fat levels. Waist circumference ( $92.14 \pm 7.83$  cm) and waist-to-height ratio ( $0.53 \pm 0.05$ ) indicated increased cardiometabolic risk. The average weekly time spent on physical activity was  $386 \pm 103$  minutes, with 93.75% of participants classified as physically active. Regarding lifestyle, 77.27% of the participants were rated between “good” and “very good”. Although the municipal guards evaluated in the present study presented an adequate lifestyle, a high prevalence of overweight and excess body fat was observed. These findings highlight the need for targeted health promotion and disease prevention strategies among public security professionals.

**KEYWORDS:** lifestyle; physical activity; public security; body composition; occupational health.

<sup>1</sup>Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Educação Física e Desportos – Vitória (ES), Brasil.

<sup>2</sup>Guarda Municipal de Vitória – Vitória (ES), Brasil.

<sup>3</sup>Centro Universitário Estácio, Curso de Educação Física – Vitória (ES), Brasil.

\*Autor correspondente: Laboratório de Fisiologia e Bioquímica Experimental, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo. Avenida Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras – CEP: 29075-010 – Vitória (ES), Brasil. E-mail: bocaliniht@hotmail.com

**Conflito de interesses:** nada a declarar. **Financiamento:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, responsáveis pelas bolsas destinadas a Ruan Ferreira da Siva, Roberta Luksevicius Rica e Danilo Sales Bocalini. O financiamento não teve papel na decisão de publicação nem na preparação do manuscrito.

**Recebido:** 23/04/2025. **Aceite:** 26/08/2025.

## INTRODUÇÃO

O estilo de vida (EV) é um fenômeno complexo que envolve a maneira de viver valores, escolhas, práticas cotidianas, formas de consumo, hábitos de lazer, trabalho, religião e convívio em sociedade, expressando as características de um indivíduo ou da coletividade. Sabe-se que a redução de indicadores inadequados de EV está associada a menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas, bem como a melhorias em indicadores ocupacionais e comportamentais (Anderson & Durstine, 2019; Minayo et al., 2011). Considerando que o ambiente de trabalho dos profissionais de segurança pública tende a ser altamente estressante, devido à exposição constante a situações de violência, risco de vida e tensão emocional contínua, torna-se evidente que o estilo de vida desses trabalhadores pode ser significativamente afetado. Esse ambiente adverso, somado à exigente natureza ocupacional de suas funções, que frequentemente inclui longas jornadas, excesso de responsabilidades e ausência de políticas de suporte psicológico, favorece o comprometimento da saúde física e mental desses profissionais (Silveira, 2016).

É possível considerar que o estresse ocupacional é prevalente entre profissionais da segurança pública, estando fortemente relacionado a fatores como carga horária excessiva, deficiência em treinamentos, pouca valorização profissional e falta de perspectiva de crescimento. Além disso, a exposição repetida a eventos traumáticos contribui para o desgaste emocional, afetando diretamente a qualidade de vida desses trabalhadores (Minayo et al., 2008; Silveira, 2016). Tais condições contribuem para o afastamento por problemas de saúde, além de impactar negativamente a produtividade e a eficiência da força de trabalho no setor de segurança pública.

Atualmente, a participação dos municípios nas ações administrativas está aumentando em diversas áreas, como educação, meio ambiente ou saúde. Este estudo trata-se da área da segurança pública municipal, Guardas Municipais. Inseridas no parágrafo 8º do artigo 144 da Constituição Federal, são Órgãos de Segurança Pública regulamentados pelo Estatuto Geral das Guardas Municipais, estabelecido pela Lei nº 13.022, de agosto de 2024. Esta legislação estabelece que as atribuições das Guardas Municipais são organizar estratégias para inibir crimes, atos de violência, zelar pelos bens, equipamentos e prédios públicos municipais, interagir com a sociedade civil para discutir e solucionar problemas e projetos locais voltados à melhoria das condições de segurança das comunidades, ações preventivas e repressivas. Dentre as funções clássicas dos profissionais de segurança pública, especialmente das guardas municipais e polícia militar, destacam-se abordagens que podem ocorrer com pessoas a pé,

veículos suspeitos, buscas pessoais, desarmamento, condução de presos, perseguições, descrição e providências em locais de crime, entre outras (Lima et al., 2016).

Essas atividades exigem dos profissionais tarefas operacionais com diferentes demandas físicas, variando desde a confecção de relatórios de ocorrências e condução de viaturas até situações críticas que requerem alta demanda física, como correr, rastejar, saltar, levantar, empurrar, puxar, transportar objetos ou pessoas e controlar suspeitos não colaborativos. A eficácia na execução dessas tarefas pode ser atribuída às características do tipo de policiamento que o agente desempenha, sendo prejudicada por alterações morfofuncionais.

Embora alguns estudos já tenham indicado que o EV desses profissionais tende a ser considerado pouco saudável (Ferreira et al., 2011; Minayo et al., 2011), contudo, nosso grupo demonstrou que policiais militares atuantes nos municípios de Vitória (Dutra et al., 2024) e Vila Velha (Oliveira et al., 2023), no estado do Espírito Santo, apresentaram indicadores DO EV considerados adequados. Em relação ao comportamento durante a atividade ocupacional, Zampero et al. (2025) demonstraram que policiais militares atuantes em rádio patrulha apresentam comportamento sedentário independentemente do turno de serviço, com variações de 2.574 passos na patrulha diurna e 2.485 passos no patrulhamento noturno.

Dessa forma, agentes de segurança pública precisam estar em boas condições de saúde, apresentando capacidade para desempenhar o exercício do policiamento em suas variadas modalidades. Assim, a necessidade de um bom estilo de vida para atingir níveis satisfatórios em sua profissão, e estar em boa capacidade de trabalho e aptidão física, se faz evidente, sobretudo pelo desgaste físico, psíquico e cognitivo superior ao de trabalhadores de outras funções. Nesta perspectiva, até onde se tem conhecimento, as informações sobre o estilo de vida de guardas municipais ainda permanecem inconclusivas. Com isso, com base na proposta de levantar dados sobre o estilo de vida de profissionais da segurança pública, visando ao bem-estar e à manutenção da capacidade de trabalho durante sua carreira, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física e o estilo de vida de guardas municipais da cidade de Vitória, Espírito Santo.

## MÉTODO

### Aspectos éticos e seleção dos sujeitos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Espírito Santo (CAAE nº 4.871.370), seguindo os princípios

éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos, procedimentos e implicações da pesquisa, e concordaram em participar de forma voluntária mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os sujeitos do estudo foram agentes de segurança pública pertencentes à Guarda Municipal da cidade de Vitória, no estado do Espírito Santo. A seleção dos participantes ocorreu por meio de abordagem direta dos pesquisadores junto aos membros da corporação, complementada por estratégias de divulgação verbal e digital. Foram adotados como critérios de inclusão: ser integrante ativo da Guarda Municipal da cidade de Vitória-ES, estar em exercício regular das atividades ocupacionais no momento da coleta de dados. Não foram incluídos os indivíduos afastados temporária ou permanentemente de suas funções por qualquer motivo, como licenças médicas, férias ou afastamentos administrativos, bem como o não preenchimento da TCLE. Foram excluídos aqueles que não preencheram integralmente os instrumentos de avaliação ou apresentaram limitações físicas ou cognitivas que impossibilitassem a correta compreensão e participação nas etapas do estudo.

Após a aplicação dos critérios de inclusão, não inclusão e exclusão a amostra do presente estudo foi composta por 22 agentes comunitários da Guarda Municipal de Vitória – ES representando aproximadamente 11% dos agentes comunitários.

## Delineamento para coleta de dados

A Guarda Civil Municipal de Vitória (GCMV) que opera na capital capixaba. Criada em 19 de dezembro de 2003, pela lei nº 6.033, sua estrutura organizacional ficou ligada diretamente ao Gabinete do Prefeito do Município. No entanto, a partir de março de 2005, se torna subordinada à Coordenadoria de Segurança Urbana. Em 13 maio de 2011 a Coordenadoria de Segurança foi elevada à categoria de Secretaria pela Lei 8114, passando a ser conhecida como Secretaria de Segurança Urbana (SEMSU). Devido às alterações na estrutura organizacional, a GCMV manteve-se ativa, contudo, não mais vinculada diretamente ao Gabinete do Prefeito, mas sim, à SEMSU.

O efetivo da GCMV/ES, possuem como atribuições, ações preventivas e repressivas estabelecidas na lei nº 6.033/2003. Ocupacionalmente, os guardas apresentam demandas laborais que podem ser realizadas a pé ou andando, além de correr, pular, saltar, usar a força, dirigir viaturas (automóveis, motos e quadriciclos), pedalar, entre outras atividades físicas policiais. Além disso, o regulamento também determina os/as

agentes carregarem consigo arma de fogo, algemas, colete à prova de balas, rádio de comunicação, cassetete e taser (dispositivo que conduz eletricidade), instrumentos obrigatórios para a realização do trabalho.

Inicialmente, os participantes receberam uma explicação detalhada sobre os objetivos, procedimentos e etapas do estudo, apresentada pelos pesquisadores responsáveis. Após o esclarecimento, foram fornecidas todas as instruções necessárias para o correto preenchimento dos instrumentos de avaliação. A sequência das etapas foi organizada da seguinte forma: leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para avaliação do nível de atividade física, aplicação do Questionário Estilo de Vida Fantástico e, por fim, a realização da avaliação antropométrica. Todo o processo foi conduzido em ambiente controlado e supervisionado, garantindo a padronização dos procedimentos e a confiabilidade dos dados coletados.

## Instrumentos

### Medidas Antropométricas

Para realização da avaliação da massa corporal foi utilizado Balança digital MarteScientific, L200, SP com precisão de 0,1 kg e para a estatura, o Estadiômetro Cardiomed modelo WCS com precisão de 0,1 cm. O índice de massa corporal (IMC) foi obtido pela razão entre a massa corporal e a estatura<sup>2</sup> e classificado conforme os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), sendo considerada eutrofia quando o IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>, sobrepeso entre 25,0 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>, obesidade grau I entre 30,0 e 34,9 kg/m<sup>2</sup>, obesidade grau II entre 35,0 e 39,9 kg/m<sup>2</sup>, e obesidade grau III (mórbida) quando o IMC é igual ou superior a 40,0 kg/m<sup>2</sup>.

A circunferência da cintura (CC) foi aferida por fita métrica inelástica, no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a borda superior da crista ilíaca conforme convencional. Para classificação do risco cardiovascular foram utilizados os seguintes critérios: risco aumentado (homem:  $\geq 94$  cm, mulher:  $\geq 80$  cm) e aumentado substancialmente (homem:  $\geq 102$  cm, mulher:  $\geq 88$  cm) conforme (OMS, 2000).

A relação cintura estatura (RCE) foi calculada utilizando a medida da CC dividida pela estatura, ambas em centímetros (cm), sendo o resultado máximo da equação igual a um. O ponto de corte 0,50 foi utilizado para classificação entre baixo risco e risco aumentado como categorias de risco à saúde em concordância com Corrêa et al. (2019).

## Atividade física

O tempo de atividade física semanal dos participantes foi avaliado por meio da versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) conforme prévias publicações do nosso grupo (Oliveira et al., 2023, 2024). As perguntas foram baseadas no nível de atividade física realizada semanalmente. As questões exploraram a frequência e a duração do exercício, incluindo caminhada moderada e exercício vigoroso. Os militares foram considerados ativos ou que cumprem as recomendações de atividade física se atingissem ou ultrapassassem 150 minutos de atividade física por semana e classificados como inativos ou que não cumprem as recomendações os sujeitos que não atingiram 150 minutos semanais conforme (OMS, 2020).

## Estilo de vida

A avaliação do estilo de vida dos participantes foi realizada por meio do Questionário Estilo de Vida Fantástico, validado para a população brasileira por Rodriguez-Añez et al. (2008) e utilizado pelo nosso grupo (Dutra et al., 2024; Oliveira et al., 2023). Este instrumento é de aplicação auto-administrada e tem como objetivo mensurar, de forma multidimensional, os comportamentos de saúde apresentados pelos indivíduos no último mês. O questionário é composto por 25 questões organizadas em nove domínios: (1) família e amigos; (2) atividade física; (3) nutrição; (4) cigarro e drogas; (5) álcool; (6) sono, uso de cinto de segurança, estresse e sexo seguro; (7) tipo de comportamento; (8) introspecção; e (9) trabalho. A estrutura das questões segue o modelo de escala de Likert, sendo que 23 itens oferecem cinco alternativas de resposta e os dois restantes são apresentados de forma dicotômica (sim/não). A pontuação total possibilita a classificação do estilo de vida em cinco categorias: excelente (85 a 100 pontos), muito bom (70 a 84 pontos), bom (55 a 69 pontos), regular (35 a 54 pontos) e necessita melhorar (0 a

34 pontos). Essa categorização permite uma análise prática e abrangente da qualidade dos hábitos de vida dos indivíduos avaliados, sendo útil tanto em contextos clínicos quanto em pesquisas em saúde coletiva.

## Análise estatística

Os dados obtidos neste estudo foram analisados por meio de estatística descritiva, considerando a natureza qualitativa e quantitativa das variáveis. As variáveis quantitativas foram expressas em média, desvio padrão (DP), coeficiente de variação (CV) e intervalo de confiança de 95% (IC95%). Já as variáveis qualitativas foram apresentadas em frequência absoluta (n) e relativa (%), conforme os critérios de categorização adotados nos instrumentos de avaliação. Todas as análises foram realizadas utilizando o software GraphPad Prism®, versão 6.00 para Windows (GraphPad Software Inc., La Jolla, CA, EUA), adotando-se nível de significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

### Avaliação antropométrica

Na Tabela 1, é possível visualizar os dados antropométricos dos guardas municipais da cidade de Vitória-ES. Mesmo considerando um alto tempo no envolvimento com atividade física semanal ( $386 \pm 103$ ; CV: 27,21%; 95%IC 339,70–432,90), a classificação do IMC, dos 22 guardas municipais avaliados, 14 indivíduos (63,63%) foram classificados com sobrepeso, 5 (22,73%) com obesidade e apenas 3 (13,63%) apresentaram IMC dentro da faixa de peso normal.

Quanto à composição corporal, 13 participantes (59,09%) apresentaram percentual de gordura elevado, enquanto 7 (31,82%) estavam em níveis moderadamente elevados e apenas 2 (9,09%) indivíduos apresentaram valores dentro

**Tabela 1.** Parâmetros antropométricos de guardas municipais da cidade de Vitoria-ES.

Parâmetros	Média $\pm$ DP	CV	95%IC
Massa corporal (kg)	86,23 $\pm$ 9,27	10,75	82,12–90,34
Estatura (m)	1,75 $\pm$ 0,05	2,91	1,73–1,77
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	28,02 $\pm$ 3,24	11,98	26,56–29,53
Gordura (%)	23,18 $\pm$ 4,02	17,74	21,36–25,01
Massa gorda (kg)	26,84 $\pm$ 3,52	16,13	55,13–63,63
Massa livre de gordura (kg)	59,38 $\pm$ 9,36	13,26	25,28–28,44
Circunferência cintura (cm)	92,14 $\pm$ 7,83	8,69	88,59–95,69
Relação cintura-estatura	0,53 $\pm$ 0,05	9,17	0,50–0,54

DP: desvio padrão; CV: coeficiente de variação; 95%IC: 95% do intervalo de confiança. Valores expressos em média  $\pm$  desvio padrão, coeficiente de variação e 95% do intervalo de confiança.

da faixa considerada normal. Considerando os parâmetros indicativos para o risco cardiovascular, 10 (45%) indivíduos apresentaram risco aumentado para CC e 15 (68%) indivíduos apresentaram risco aumentado relação cintura estatura.

Na Tabela 2, estão descritos os dados correspondente aos indicadores de estilo de vida dos guardas municipais. Entre os indicadores de etilo de vida, o menor valor correspondeu a  $2,90 \pm 1,01$  (CV: 35,04%; 95%IC 2,45–3,36) pontos para trabalho e o maior valor  $14,41 \pm 1,65$  (CV: 11,47%; 95%IC 13,68–15,14) pontos para cigarro e droga, com score médio de  $74,91 \pm 10,57$  (CV: 14,112%; 95%IC 70,22–79,60) pontos. Quanto à classificação geral do estilo de vida, observou-se que 5 participantes (22,73%) foram classificados com estilo de vida excelente, 10 (45,45%) como muito bom e 7 (31,82%) como bom. Nenhum dos participantes foram classificados nas categorias regular e necessita melhorar.

## DISCUSSÃO

Os achados deste estudo evidenciam um cenário complexo e revelador sobre o perfil de saúde dos guardas municipais da cidade de Vitória-ES. Apesar dos participantes terem sido classificados como fisicamente ativos, com média semanal de atividade física de  $386 \pm 103$  minutos, observou-se elevada prevalência de sobrepeso e obesidade pelo IMC e 59,09% dos indivíduos classificados com gordura elevada posiciona os participantes em zona de risco metabólico aumentado

(Gallagher et al., 2000). Este achado, aliado à circunferência abdominal e à razão cintura/estatura sugerem risco aumentado para desfechos cardiovasculares e metabólicos, que destacam a relação cintura-estatura como um preditor mais sensível de morbidades cardiometabólicas do que o próprio IMC em populações ativas.

Assim, nota-se que a maioria dos indivíduos apresentaram percentual de gordura corporal elevado, o que permite questionamentos relevantes quanto à eficácia isolada da atividade física na regulação da composição corporal desses profissionais. Resultados semelhantes foram encontrados por Oliveira et al. (2023), que avaliaram policiais militares do Espírito Santo e observaram que, mesmo em contextos de alta atividade ocupacional, a presença de indicadores de obesidade e alterações na composição corporal foi frequente. Isso reforça a hipótese de que o volume de atividade física, embora elevado, pode não ser suficiente para compensar fatores como má alimentação, privação de sono, estresse crônico e rotinas de trabalho disruptivas, todos presentes nas corporações de segurança pública.

Nesse sentido, particular atenção deve ser dada ao domínio atividade física, embora o tempo semanal de atividade física dos guardas tenha sido considerado alto, uma alta variação foi encontrada tanto no tempo médio como no score avaliado pelo questionário, evidenciando desigualdades na prática entre os indivíduos. Isso sugere que parte dos entrevistados pode estar acumulando volume de forma não intencional

**Tabela 2.** Descrição dos scores dos domínios do estilo de vida de guardas municipais da cidade de Vitoria-ES.

Domínio	Média ± DP	CV	95%IC
Família e amigos	6,68 ± 1,21	18,12	6,14–7,21
Atividade física	5,95 ± 3,31	55,69	4,48–7,42
Nutrição	6,18 ± 1,22	19,74	5,64–6,72
Cigarro e drogas	14,41 ± 1,65	11,47	13,68–15,14
Álcool	9,77 ± 2,95	30,28	8,46–1,08
Sono	14,59 ± 2,90	19,92	13,30–15,88
Comportamento	4,86 ± 1,69	34,92	4,11–5,61
Introspecção	9,54 ± 2,28	23,92	8,53–10,56
Trabalho	2,90 ± 1,01	35,04	2,45–3,36
Score total	74,91 ± 10,57	14,11	70,22–79,60
Classificação	F (%)		
Excelente	05 (22,73)		
Muito bom	10 (45,45)		
Bom	07 (31,82)		
Regular	–		
Necessita melhorar	–		

DP: desvio padrão; CV: coeficiente de variação; 95%IC: 95% do intervalo de confiança. Valores expressos em média ± desvio padrão, coeficiente de variação e 95% do intervalo de confiança.

(ex. deslocamento), enquanto outros realizam exercícios planejados e de maior intensidade. Contudo, de acordo com o estudo VIGITEL (Ministério da Saúde, 2023), 53,3% da população da cidade de Vitória-ES foi considerada fisicamente ativa moderadamente no tempo livre equivalentes por pelo menos 150 minutos por semana e 31,8% considerado insuficientemente ativos e 10,6% inativos.

Dessa forma, conforme descrito em outros estudos pelo nosso grupo (Dutra et al., 2024; Oliveira et al., 2023, 2024) é sugestivo considerar que o hábito da prática de atividade física possa estar incorporado na sociedade capixaba, porém, os indicadores associados as facilitações deste comportamento ainda necessitam ser esclarecido. Cabe mencionar que o envolvimento com prática de atividade física diária está associado a redução de estresse de natureza ocupacional do policial, reduz ansiedade e depressão, melhorando as funções cognitivas e fortalecimento muscular (Vancini et al., 2018), o que acreditamos ser sugestivo de melhora na execução das tarefas de policiamento.

No que tange à avaliação dos indicadores do estilo de vida, o escore médio total de  $74,91 \pm 10,57$  pontos indicou uma classificação predominantemente muito boa, com 100 % dos participantes classificados entre as faixas bom, muito bom e excelente, dados esses semelhantes a outros estudos realizados pelo nosso grupo em policiais militares (Dutra et al., 2024; Oliveira et al., 2023). Esse dado sugere que, os participantes reconhecem seus hábitos como positivos, o que pode refletir aspectos de autoeficácia e percepção de saúde. No entanto, quando se observa individualmente os domínios, destaca-se o escore do domínio nutrição ( $6,18 \pm 1,22$ ) e trabalho ( $2,90 \pm 1,01$ ) dados similares a outros estudos (Dutra et al., 2024; Oliveira et al., 2023). Cabe mencionar que, é notório, grande disparidade dos dados, o que sugerindo que os hábitos alimentares e a satisfação laboral podem refletir realidades distintas dentro do mesmo corpo funcional.

Sabe-se que a escolha, ingestão e informações sobre alimentação saudável ainda é um desafio para profissionais de segurança pública. Embora em nosso estudo não tenha sido avaliado de maneira objetiva a qualidade e a quantidade da alimentação dos guardas, é possível considerar que permanecer longos períodos distantes de casa, aumento do tempo sentado nas viaturas, facilidade dos fastfood e junkfood podem favorecer de maneira negativa qualidade do padrão alimentar (Silva et al., 2022), além disso, é importante considerar que a ingestão alimentar de policiais é impactada pelo tipo de turno, especialmente à noite, com maior ingestão calórica noturna e janelas alimentares mais longas, potencialmente elevando os riscos metabólicos (Kosmadopoulos et al., 2020). Assim, de acordo com Kosmadopoulos et al. (2020) ajustar

o tempo das refeições, mais do que a quantidade ou tipo de alimento, pode ser uma abordagem importante em políticas de saúde para profissionais da segurança pública.

Além disso, embora este estudo não apresente estas informações, e portado mais estudos devam ser realizados para confirmá-las, hipoteizamos que a fuga do estresse diário, o patrulhamento em áreas de risco de confrontos consagrados (gerador de tensão e estresse), as incertezas e volatilidades do surgimento de ocorrências de vários graus de complexidade, restrições de locais para escolha de alimentos adequados, informação e o conhecimento sobre escolha, preparo e cultura de transportar alimentos podem contribuir desfavorecendo a saúde destes profissionais.

Considerando o consumo de álcool, Oliveira (2018) identificaram o consumo abusivo de álcool como uma estratégia compensatória comum entre policiais submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional e sofrimento psíquico. Cabe mencionar que Ferreira et al. (2011), constataram prevalência de 52% no consumo pelo menos uma vez na semana, sendo maior entre oficiais comparados aos praças. Fonseca et al. (2021) observaram alta prevalência no consumo de bebida alcoólica entre os policiais militares sugerindo ser um comportamento associado a demanda laboral e estresses das operações. Embora não tenha sido foco do nosso estudo, é possível sugerir que o consumo de bebidas alcoólicas pode estar associado a alta demanda psicológica nas rotinas de trabalho, favorecendo a dependência e problemas psíquicos. Além disso, sabe-se que o consumo deste tipo de bebida sobretudo em momentos de lazer, pode estar associado a diminuição de estresse vividos no cotidiano de militares (Fonseca et al., 2021). Dessa, mais estudos que se dediquem a investigar o consumo de bebidas alcoólicas em guardas municipais devem ser realizados para melhor compreensão destes achados.

Em relação ao uso de tabaco, nossos dados foram similares aos estudos de Dutra et al. (2024) e Oliveira et al. (2023). Cabe mencionar que na literatura é possível encontrar baixo (Oliveira et al., 2024; Rezende et al., 2012) e alto (Souza et al., 2013) indicadores de uso de tabaco o que precisa de mais estudos com guardas para esclarecer estes achados.

No que diz respeito ao sono, nossos dados foram similares a outros estudos (Dutra et al., 2024, Oliveira et al., 2023) que demonstram que militares atuantes no patrulhamento (praças), força tática e no setor administrativo podem apresentar má qualidade de sono. Sabe-se que a exposição a situações de riscos, os diferentes turnos e a própria rotina de trabalho bem como hábitos adotados possam ser considerados fatores determinantes no comprometimento da quantidade e qualidade de sono desses profissionais. Assim, é importante salientar que alterações na quantidade bem como qualidade

do sono está associada a desenvolvimento de doenças cardio-metabólicas, (Ferraz et al., 2020) bem como se correlacionar com % de gordura e massa gorda (Oliveira et al., 2024) de policiais militares.

Tais resultados apontam para a necessidade de intervenções integradas e multidimensionais voltadas não apenas à promoção da atividade física, mas também à melhoria dos hábitos alimentares, gerenciamento do estresse, qualidade do sono e reorganização das dinâmicas institucionais de trabalho. Assim, acreditamos que a saúde dos profissionais de segurança pública deve ser entendida como produto das condições institucionais, organizacionais e psicossociais em que esses sujeitos estão inseridos, e não como responsabilidade exclusiva do indivíduo.

Algumas limitações importantes estão presentes neste estudo, incluindo a amostra restrita e pequena de guardas da Prefeitura de Vitória, falta de parâmetros objetivos relacionados ao nível de aptidão e atividade física e ao consumo alimentar limita a generalização dos resultados. Contudo, embora existam limitações as informações presentes no estudo poderão contribuir para realização de novos estudos além de promover possíveis estratégias de mudanças comportamentais, na elaboração e implementação de propostas institucionais que visem aprimorar as condições de saúde destes profissionais.

## CONCLUSÕES

Embora guardas municipais avaliados no presente estudo tenha apresentado estilo de vida adequado, é possível considerar a necessidade de intervenções voltadas à melhora da composição corporal e da saúde metabólica dos guardas municipais, principalmente por abordagens nutricionais. Assim, programas de educação nutricional, treinamento físico específico e o monitoramento contínuo da saúde destes profissionais podem ser estratégias eficazes para a melhoria do bem-estar e do desempenho funcional destes profissionais.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos especiais à Guarda Municipal de Vitória.

## REFERÊNCIAS

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Corrêa, M. M., Facchini, L. A., Thumé, E., Oliveira, E. R. A., & Tomasi, E. (2019). Habilidade da razão cintura-estatura na identificação de risco à saúde. *Revista de Saúde Pública*, 53(66), 1–12. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053000895>
- Dutra, M. M., Seibel, V. V., Leite, C. D. F. C., Ferro, P. L., Reis, C. H. O., Oliveira, G. S., Machado, A. F., Rica, R. L., Paulo, A. C., & Bocalini, D. S. (2024). Lifestyle indicators of private and corporals in the military police of Vitória-ES municipality. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 30, Artigo e2023\_0224. [http://doi.org/10.47870/1517-8692202430032023\\_0224](http://doi.org/10.47870/1517-8692202430032023_0224)
- Ferraz, A. F., Andrade, E. L., Viana, M. V., Rica, R. L., Bocalini, D. S., & Figueira Júnior, A. (2020). Physical activity level and sedentary behavior of military police staff. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 113–117. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602208923>
- Ferreira, D. K. S., Bonfim, C., & Augusto, L. G. S. (2011). Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(8), 3403–3412. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000900007>
- Fonseca, L. S. O., Silva, S. P., Fonseca, L. O., Vieira, L. T. Q., Santana, T. S., Rocha M. E., Barbosa, M. A., & Amaral, W. N. (2021). Dependência alcoólica e a atividade policial militar. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 21207–21212. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-027>
- Gallagher, D., Heymsfield, S. B., Heo, H., Jebb, S. A., Murgatroyd, P. R., & Sakamoto, Y. (2000). Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(3), 694–701. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.3.694>
- Kosmadopoulos A., Kervezee L., Boudreau P., Gonzales-Aste F., Vujovic N., Scheer, F. A. J. L., & Boivin D. B. (2020). Effects of Shift Work on the Eating Behavior of Police Officers on Patrol. *Nutrients*, 12(4), Artigo 999. <https://doi.org/10.3390/nu12040999>
- Lima, R. S., Bueno, S., & Mingardi, G. (2016). Estado, polícias e segurança pública no Brasil. *Revista Direito GV*, 12(1), 49–85. <https://doi.org/10.1590/2317-6172201603>
- Matsudo, S. M., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5–18. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
- Minayo, M. C. S., Assis, S. G., & Oliveira, R. V. C. (2011). Impactos da violência no trabalho em saúde: a necessidade de medidas institucionais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(11), 4383–4392.
- Minayo, M. C. S., Souza, E. R., & Constantino, P. (Eds.). (2008). *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Editora FIOCRUZ.
- Ministério da Saúde. (2023). *Vigitel Brasil 2023 - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. www.gov.br, 18 Sept. 2023, [www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view](http://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view)
- Oliveira, G. S., Machado, A. F., Reis, C. H. O., Fortes Junior, P. F. C., Rica, R. L., Morra, E. A., Paulo, A. C., & Bocalini, D. S. (2024). Association between anthropometric indicators, level of physical activity and sleep of military police officers from the Shock Operations Company of the Special Missions Battalion of Espírito Santo. *Retos*, 60, 568–578. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106897>
- Oliveira, J. S. (2018). *Epidemiologia do uso de substâncias psicoativas em operadores de segurança pública: diretrizes para políticas institucionais no campo da promoção de saúde* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Juiz de Fora]. Repositório UFJF. <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/12098>
- Oliveira, R. R., Aquino, J. B. C., Reis, C. H. O., Oliveira, G. S., Vieira, L. A., Machado, A. F., Rica, R. L., Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., & Bocalini, D. S. (2023). Skeletal muscle discomfort and lifestyle of Brazilian military police officers of administrative and tactical force. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(4), Artigo 148. <https://doi.org/10.3390/jfmk8040148>

- Organização Mundial da Saúde. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation* (WHO Technical Report Series, No. 894). WHO. <https://iris.who.int/items/933e09aa-64f9-46e9-8dbb-78d8cddf1a3d>
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário*. WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content>
- Rezende, A. A. B., Rodrigues, E. S. R., Herrera, S. D. C., Silveira, J. M., Barreto, K. K. S., & Carmo, P. H. F. (2012). Prevalência de tabagismo em policiais militares. *Revista Médica de Minas Gerais*, 22(2), 146–152. <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/95#>
- Rodriguez-Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "Estilo de Vida Fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91(2), 92–98. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>
- Silva, C. M., Teixeira, B. S., Wright Jr., K. P., Maia, Y. C. P., & Crispim, C. A. (2022). Time-related eating patterns are associated with the total daily intake of calories and macronutrients in day and night shift workers. *Nutrients*, 14(11), Artigo 2202. <https://doi.org/10.3390/nu14112202>
- Silveira, A. M. (2016). *Qualidade de vida, sofrimento psíquico e vitimização do trabalhador nas instituições de segurança pública*. Ministério da Justiça. <https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/3418/1/54qualidade-de-vida-sofrimento-psiquico-e-vitimizacao-do-trabalhador-nas-instituicoes-de-sp.pdf>
- Souza, E. R., Schenker, M., Constantino, P., & Correia, B. S. C. (2013). Consumption of licit and illicit substances by police officers in the city of Rio de Janeiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(3), 667–676. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300012>
- Vancini, R. L., Lira, C. A., Anceschi, S. A., Rosa, A. V., Lima-Leopoldo, A. P., Leopoldo, A. S., Rufo-Tavares, W., Andrade, M. S., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). Anxiety, depression symptoms, and physical activity levels of eutrophic and excess-weight Brazilian elite police officers: a preliminary study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 589–595. <https://doi.org/10.2147/prbm.s186128>
- Zampero, G., Trevisan, I., Monma, F., Tinti, J. C., Santos, L. P., Lima, T. C. P., Gorjão, R., Hirabara, S. M., Pithon-Cur, T. C., Curi, R., Santa-Rosa, F. A., & Souza, D. R. (2025). Low physical activity levels of military police officers during day and night radio patrolling. *BMJ Military Health*, Artigo 002897. <https://doi.org/10.1136/military-2024-002897>

