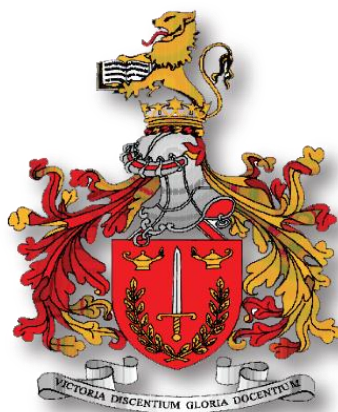


INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA



A NUTRIÇÃO COMO PILAR DA SAÚDE DOS POLÍCIAS

UMA PROPOSTA PARA A PSP

ESTUDO TEÓRICO

Trabalho Individual Final

4.º Curso de Comando e Direção Policial

Autor: Ricardo Pereira, Comissário M/150507

Lisboa, 12 de novembro de 2021



RESUMO

Num mundo cada vez mais obesogénico, em que o excesso de peso e a obesidade são considerados uma epidemia global crescente, é muito importante falarmos sobre nutrição e alimentação saudável. Os polícias, pelas características da sua profissão, estão em risco superior de sofrer de excesso de peso e obesidade e dos problemas para a saúde que daí advêm, o que acarreta grandes custos relacionados com absentismo, presenteísmo e cuidados de saúde.

Este trabalho teve como objetivo analisar o estado atual da discussão sobre estes temas na Polícia de Segurança Pública, e procurar propostas de futuro que trouxessem à luz essa discussão e ajudassem a analisar o estado atual dos polícias.

Foram analisados os conceitos de excesso de peso e obesidade, índice de massa corporal, nutrição e alimentação saudável. Foram apresentados estudos sobre a realidade da população portuguesa, dos polícias, dos efeitos e custos, bem como dos resultados de intervenções no âmbito da nutrição e saúde nos locais de trabalho.

Por fim, foi verificado que existem poucos estudos sobre esta problemática dentro da Polícia de Segurança Pública, e foram apresentadas diferentes propostas para discussão.

Palavras-chave: Excesso de Peso; Índice de Massa Corporal; Nutrição; Obesidade; Polícia de Segurança Pública.

ABSTRACT

In an increasing obesogenic world, when overweight and obesity are considered a global epidemic, it's very important to talk about nutrition and healthy eating. Police officers, just by the natural demands of their profession, are in higher risk of suffering from overweight and obesity and from the subsequent health hazards, which comes with great costs due to absenteeism, presenteeism and health care.

The purpose of this work was to analyze the current discussion about these topics inside the Polícia de Segurança Pública, and to try to find solutions that could help shed some light over this discussion e analyze the current status of the police officers.

We analyzed the concepts of overweight and obesity, body mass index, nutrition, and healthy eating. We presented studies about the current situation in the Portuguese population, police officers, effects and costs, and the results of work-based nutrition and health interventions.

Lastly, we confirmed that there are very few studies about this topic in the Polícia de Segurança Pública, and we presented different propositions for discussion.

Keywords: Body Mass Index; Obesity; Overweight; Nutrition; Polícia de Segurança Pública.

ÍNDICE

Resumo	ii
Abstract	iii
I. Introdução	1
II. Contextualização teórica.....	4
1. Excesso de peso, obesidade e IMC	4
2. Nutrição e alimentação saudável	5
III. Perspetivas	6
1. O panorama em Portugal	6
2. A nutrição e os polícias.....	7
3. A nutrição e a Polícia.....	10
IV. Discussão/propostas	14
Referências bibliográficas.....	17

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no âmbito do 4.º Curso de Comando e Direção Policial, ministrado no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna no ano de 2021.

Este estudo que nos propomos desenvolver tem como principal objetivo trazer à discussão a nutrição, o excesso de peso e a obesidade que, acreditamos, tem recebido pouca atenção por parte da Polícia de Segurança Pública (PSP), em contraste com a crescente pertinência que tem num mundo cada vez mais obesogénico – onde o sedentarismo se impõe, e a quantidade de comida e calorias disponíveis cresce de ano para ano (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2021)

Consideramos que a discussão sobre a nutrição, o excesso de peso e a obesidade dentro da PSP é um problema que urge trazer à debate, e que nos propomos analisar ao longo deste trabalho. Propomo-nos também apresentar algumas propostas, com base na melhor evidência científica disponível atualmente, para trazer à discussão este tema e ajudar a lançar as bases para possíveis intervenções futuras. Para efeito de realização deste trabalho, iremos socorrer-nos da revisão bibliográfica.

Acreditamos que é importante falarmos do tópico da nutrição, porquanto a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) vem alertando para a crescente evidência científica de que os hábitos alimentares, em conjunto com os níveis de atividade física, têm uma preponderante influência na saúde de cada indivíduo e na possibilidade de desenvolvimento de doenças crónicas como cancro, diabetes e doenças cardiovasculares (2003, pp. 143-144).

A mesma OMS considera a obesidade e o excesso de peso (frutos de uma má nutrição) uma epidemia global crescente, responsáveis por pelo menos 2.8 milhões de mortes anuais (2021a, para. 1). Em Portugal, estimava-se em 2018 que perto de 60% dos cidadãos nacionais eram obesos ou pré-obesos (Oliveira et al., p. 1), e em 2016 a Direção-Geral da Saúde (DGS) incluiu a dieta inadequada e o índice de massa corporal elevado (que engloba a pré-obesidade e a obesidade) na lista dos principais fatores de risco para a mortalidade prematura (2018, p. 16). Mais ainda, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) estima que a melhoria dos hábitos alimentares dos portugueses poderia poupar até 300.000 anos de vida saudável (2021a, para. 1).

Além dos custos pessoais, a obesidade e excesso de peso têm impactos muito profundos na economia. De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento (OCDE), o excesso de peso está associado a piores resultados académicos e, a longo prazo, pior educação académica, com efeitos negativos no estado socioeconómico

das pessoas na idade adulta e no capital humano dos países (2019, pp. 20-21). Mais, a OCDE considera que a obesidade e as suas consequências afetam diretamente a produtividade individual e a participação da mão de obra, levando a efeitos negativos nos resultados do mercado de trabalho. A um nível macroeconómico, todas estas dimensões afetam negativamente o Produto Interno Bruto de um país e levam a uma maior pressão fiscal (2019, pp. 20-21).

Os profissionais da PSP não estão imunes a esta realidade, bem pelo contrário. A própria natureza do trabalho policial faz com que os polícias estejam em risco superior de sofrer de excesso de peso e obesidade, considerando desde logo a associação entre trabalho por turnos e aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e problemas metabólicos (Antunes et al., 2010, p. 161). Aliás, um estudo feito por Prisciliano (2016, p. 51) a uma amostra de 406 polícias da PSP revelou uma média de IMC superior a 25, o que pelos padrões da OMS é considerado excesso de peso (2021b, para. 1) e fator de risco para várias doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares como doenças do coração e enfarte, que são as líderes nas causas de morte a nível mundial (2021c, para. 1).

Não obstante ser um problema nacional, consideramos que a PSP tem responsabilidade em estudar e implementar as melhores práticas para garantir a saúde dos seus profissionais, até porque como iremos ver existem cada vez mais estudos que alertam para a importância da ação da instituição enquanto criadora e facilitadora de condições no local de trabalho que conduzam a escolhas nutricionais saudáveis (Shearer et al., 2016, pp. S170-S171), tendentes a melhorar a saúde e qualidade de vida dos seus trabalhadores. Aliás, com a recente difusão da Estratégia Trienal para a PSP 2020-2022 tornou-se clara a importância estratégica que a formação e capacitação física dos polícias têm para a atual Direção – motivo pelo qual surge como 2.º Eixo Estratégico (Direção Nacional da PSP, 2020). Dentro deste eixo estratégico, define-se como objetivo “Introduzir um processo de capacitação e certificação física dos polícias, iniciando-o com os que desempenhem funções operacionais” e ainda “Implementar um programa integral de saúde e segurança no trabalho” – objetivos 2.6 e 2.7.

Veremos ainda que eventuais medidas que promovam melhores escolhas nutricionais têm clara correlação com a diminuição dos níveis de absentismo e aumento da performance e produtividade no local de trabalho, bem como que os locais de trabalho são ideais para aplicação de intervenções na área da saúde e bem-estar (Grimani et al., 2019, p. 10).

Propomo-nos assim abordar os conceitos chave desta problemática, bem como apresentar evidência científica que suporta a importância da boa nutrição, a importância e o

papel da instituição e os efeitos positivos (tanto a nível pessoal como institucional) que poderiam advir de um programa de promoção de hábitos alimentares saudáveis dentro da PSP. Terminaremos com algumas propostas para a materialização deste tipo de programas, face à realidade atual.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

1. EXCESSO DE PESO, OBESIDADE E IMC

De acordo com a OMS, excesso de peso e obesidade são definidos como anormal ou excessiva acumulação de gordura no corpo, representando risco para a saúde. Um IMC superior a 25 é considerado excesso de peso, e superior a 30 é obeso (2021d, para. 9-12).

Quando falamos em IMC, estamos a referir-nos a um índice que é calculado através da divisão do peso em quilogramas de uma pessoa adulta pela raiz quadrada da sua altura em metros (kg/m^2), sendo a ferramenta mais utilizada para medir excesso de peso e obesidade em adultos (OMS, 2021d, para. 9).

Não obstante ser um método demasiado simplista para aferir sobre questões de saúde pessoal, o IMC revela-se como a ferramenta mais eficaz para medições e avaliações em larga escala – porquanto apenas requer que cada participante indique o seu peso e altura – e um estudo indica mesmo que o IMC calculado através de uma autoavaliação do peso e altura pode ser usado para obter estimativas fiáveis da proporção de pessoas com excesso de peso da amostra estudada (Stommel & Schoenborn, 2009, p. 9).

Simplificando os processos que ocorrem no corpo que levam ao excesso de peso e obesidade (ou seja, à acumulação excessiva de gordura no corpo), podemos dizer que ocorrem quando há um desequilíbrio reiterado e contínuo ao longo do tempo entre a energia consumida através dos alimentos (calorias) e a energia despendida (em que a energia consumida é superior à despendida). Alerta a OMS (2021d, para. 33-35) que temos vindo a assistir, a nível global, a um incremento no consumo de alimentos com alta densidade calórica (ricos em açúcares e gorduras) e a um aumento da inatividade física, resultante da modernização civilizacional e do aumento das profissões e do trabalho de cariz sedentário.

Diz-nos ainda a OMS que um IMC elevado é um forte fator de risco para diversas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes, problemas músculo-esqueléticos e inclusive alguns tipos de cancro, e que a redução da obesidade e do excesso de peso deve primeiramente ser combatido através de uma alimentação saudável, baixa em açúcares e gorduras e alta em frutas, legumes e vegetais (2021d, para. 48-51).

Como já referimos anteriormente, os alertas da OMS para esta problemática têm sido constantes e consistentes, em linha com as evidências científicas que demonstram que neste século enfrentamos “uma epidemia global de obesidade e diabetes que só pode ser reduzida pela compreensão de como mudanças na dieta, atividade física e hábitos sociais têm

influenciado o nosso gasto energético diário e balanço energético” (Amorim & Faria, 2012, p. 300).

Além dos aludidos custos para a saúde, a OCDE alerta também para os elevados custos que o excesso de peso e obesidade têm para os países, empresas e mercado de trabalho, derivados do absentismo laboral, presenteísmo, desemprego e reformas antecipadas (2019, p. 86-88).

2. NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De uma forma simples, a nutrição é entendida como sendo “o processo pelo qual os organismos vivos obtêm energia, em forma de alimento, para o crescimento, a manutenção e a regeneração” (Porto Editora, 2021). Essa energia advém da alimentação, que como vimos pode potenciar a acumulação de gordura no corpo, caso seja excessiva relativamente aos gastos calóricos diários.

Aqui entra a necessidade da alimentação saudável. Não apenas como uma forma de fornecer ao organismo todos os macro e micronutrientes necessários ao bom funcionamento, crescimento e regeneração do organismo, mas igualmente entendida como sendo a ajustada às necessidades específicas de cada indivíduo. Segundo o PNPAS (2021b, para. 1), “a prática de uma alimentação saudável supõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando energia adequada e bem-estar físico ao longo do dia. Além disso, a sua prática está associada à prevenção de doenças crónicas.” Mais, uma alimentação saudável pressupõe igualmente que esta seja adequada a cada pessoa, considerando os diferentes gastos calóricos decorrentes de sexo biológico, peso, altura, idade, metabolismo basal e níveis de atividade física. Para a WHO, são fatores essenciais de uma dieta saudável: equilibrar o consumo com o dispêndio energético; e; limitar o consumo de gorduras, açúcares e sal (2020, para. 3-5).

III. PERSPETIVAS

1. O PANORAMA EM PORTUGAL

Como já referimos na introdução deste trabalho, os números em Portugal não são animadores: em 2018, cerca de seis em cada dez portugueses sofriam de excesso de peso ou obesidade, o que correspondia a mais de metade da população (Oliveira *et al.*, 2018, p. 1). E, infelizmente, os cenários para o futuro não são melhores. Segundo a DGS, já em 2007 cerca de 32% das crianças entre os 7 e os 9 anos e 24% das crianças em idade pré-escolar sofriam de excesso de peso ou obesidade (2007, p. 4). Num estudo de 2018, a DGS alertava que, em 2016, os principais fatores de risco para a mortalidade prematura em Portugal eram “o consumo de álcool e drogas (fundamentalmente à custa do consumo de álcool), a dieta inadequada, a pressão arterial elevada, o consumo de tabaco e o índice de massa corporal elevado, que engloba a pré-obesidade e a obesidade” (2018, p. 16).

Face a estes números, nem nos poderemos socorrer da nossa adesão ao famoso padrão alimentar mediterrânico, “com forte presença de produtos hortícolas, ricos em substâncias protetoras, com gordura vegetal de qualidade e com grande diversidade de técnicas culinárias, a maioria delas permitindo uma adequada preservação dos nutrientes”, e ao qual se associa “um menor risco de aparecimento de múltiplas doenças que se apresentam como as principais causas de morte e invalidez na Europa e, particularmente, em Portugal” (PNPAS, 2016, p. 28). Isto porque segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), através da publicação da Balança Alimentar Portuguesa, a nossa adesão a este padrão alimentar teve um significativo decréscimo desde 1990 (2021, p. 52), e o número de calorias disponíveis para consumo continua consistentemente a aumentar (2021, p.5) – o que significa, em suma, que cada vez comemos mais e cada vez fazemos escolhas alimentares menos saudáveis, com os malefícios para a saúde que daí advêm.

O que nos diz também a evidência científica no que toca a consumo calórico é que não somos particularmente competentes, de forma autónoma, a contabilizar as calorias que comemos, sendo que a tendência é sempre ingerirmos mais do que devemos e precisamos, em especial dos alimentos mais calóricos (Mixon & Davis, 2020, p. 120). Isto tem implicações diretas com o consumo excessivo de calorias e potenciais ganhos de peso e obesidade.

2. A NUTRIÇÃO E OS POLÍCIAS

Analizados os conceitos e riscos da obesidade, excesso de peso e má nutrição, importa agora debruçar-nos sobre a realidade dos polícias, e o motivo pelo qual as escolhas alimentares assumem um papel ainda mais importante para estes profissionais.

De toda a análise documental feita ao longo deste estudo, encontramos apenas dois trabalhos feitos dentro da PSP que referem diretamente a nutrição e mencionam a sua preponderância para a saúde e bem-estar dos polícias (Paulo, 2015; Prisciliano, 2016), o que parece ser indicativo da pouca importância que tem sido dada a esta matéria.

Em 2014, Prisciliano dizia-nos que “aos polícias exige-se uma maior aptidão física em comparação com a população, pela natureza das suas funções, e estes devem ter essa premissa presente no seu dia-a-dia” (pp. 60-61). Antes disso, em 2011, Baptista et al. referiam que:

A melhoria da aptidão física passa indiscutivelmente por alterações no estilo de vida, incluindo a actividade física e a nutrição, uma vez que as evidências demonstram que a actividade física regular e uma dieta saudável reduzem o risco de perda de aptidão física e de desenvolvimento de doenças crónicas. (p. 53)

Já aqui anteriormente vimos que existe uma associação entre trabalho por turnos (típico da profissão policial) e o aumento do IMC e problemas metabólicos (Antunes et al., 2010, p. 161). Mas para além dos estudos generalizados sobre o trabalho por turnos, vários estudos internacionais se têm debruçado especificamente sobre o excesso de peso dos polícias, dos quais destacamos os seguintes:

- Estudo realizado na Arábia Saudita que revelou excesso de peso ou obesidade em 66,9% da amostra dos polícias participantes (Alghamdi et al., 2017, p. 1);
- Estudo realizado na Rússia revelou excesso de peso ou obesidade em 46,4% dos homens e 41,3% das mulheres da amostra de polícias participantes (Heinrich et al., 2020, p. 3);

- Estudo realizado nos Estados Unidos revelou uma taxa de obesidade (IMC igual ou superior a 30) em 40% da amostra dos polícias participantes (Gu et al., 2012, p. 5);
- Estudo realizado na Índia que revelou excesso de peso ou obesidade em 86,94% da amostra dos polícias participantes (Raju et al., 2017, p. 1675);
- Estudo realizado na Finlândia que revelou excesso de peso ou obesidade em 51% da amostra dos polícias participantes (Sörensen et al., 2000, pp. 8-9)
- Estudo realizado nos Emirados Árabes Unidos que revelou excesso de peso ou obesidade em 59,06% da amostra dos polícias participantes (Kukic et al., 2017, p. 29);
- Estudo realizado no Brasil que revelou excesso de peso ou obesidade em 86% da amostra dos polícias participantes (Lima et al., 2016, p. 333).

Por fim, importa referir ainda um estudo de revisão realizado em 2018 que pretendeu analisar vários estudos feitos sobre composição corporal em diferentes forças policiais, e que concluiu através de estudos longitudinais o seguinte: que o tempo de serviço teve um efeito negativo na composição corporal, que se manifesta no aumento de padrões de obesidade, e no aumento da prevalência de síndrome metabólico, que leva a maiores riscos de doença cardiovascular; que a profissão de polícia pode ser classificada como muito stressante, com várias fontes de stress como cenas de crime, esforço físico, e horários de trabalho difíceis; que a performance em deveres fisicamente exigentes depende de boa massa músculo-esquelética e capacidade aeróbia, e baixa massa gorda, e; que, aparentemente existe espaço para pesquisa adicional sobre a possibilidade de criar padrões de composição corporal que possam ser usados durante o processo de recrutamento e como processo de avaliação contínua (Kukic et al., p. 17).

Mas falemos agora especificamente da PSP. Além do estudo que já referimos anteriormente, que revelou uma média de IMC superior a 25 na amostra estudada de polícias da PSP (Prisciliano, 2016, p. 51), encontramos ainda o estudo de Pina, que realizou avaliações antropométricas a uma outra amostra de polícias da PSP e constatou também que a média do IMC dos mesmos era de 26,46 (2012, p. 48) – relembramos que um IMC igual ou superior a 25 é considerado excesso de peso e igual ou superior a 30 é considerado obesidade. Infelizmente, destes estudos não foi possível retirar a informação sobre a percentagem de polícias que se inserem nos diferentes IMC, mas pela média podemos pelo menos deduzir que existiria uma quantidade bastante significativa com IMC superior a 25.

Existe ainda um outro estudo muito importante feito a 97 polícias da PSP e que refere especificamente as percentagens que se inseriam nos diferentes IMC. Apesar de não ser o objetivo principal do trabalho em questão, Teixeira realizou avaliações antropométricas a 97 polícias e chegou à conclusão que 60% destes encontravam-se dentro do espectro de IMC indicativo de excesso de peso ou obesidade – 51.5% com IMC igual ou superior a 25 e 8.2% com IMC igual ou superior a 30 (2017, pp. 34-35). Consideramos este estudo muito importante – não obstante a pequena amostra analisada – porquanto verificamos que (p. 35):

- Dos 97 polícias que participaram no estudo, tivemos uma amostra de todas as faixas etárias (dos 20 até mais de 50 anos de idade);
- Desses 97 polícias, 43 tinham entre 20 e 29 anos (parte mais significativa da amostra), o que demonstra que se trata de uma amostra jovem;
- Da amostra analisada, 25.8% relatava ter níveis de atividade física semanal moderada e 69.1% relatava ter níveis de atividade física semanal vigorosa.

Estes resultados são muito importantes para o objeto do nosso estudo. O que podemos verificar neste trabalho é que, não obstante estarmos perante uma amostra de polícias maioritariamente jovem e com níveis elevados de atividade física, ainda assim encontramos uma prevalência de excesso de peso e obesidade, o que poderá ser um bom indicador da falta de adesão a um plano alimentar ajustado (isto porque, não obstante os níveis de atividade física serem elevados, se houver desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias despendidas, teremos sempre acumulação de massa gorda). Sem surpresa, este mesmo estudo revelou que um IMC superior está diretamente correlacionado com piores desempenhos de aptidão física (Teixeira, 2017, p. 54).

A afirmação anterior sobre a superior importância da nutrição sobre o exercício físico para o controlo de peso e saúde geral encontra respaldo numa importante meta-análise de 1997 que analisou vinte e cinco anos de estudos sobre intervenções ao nível de nutrição, exercício físico ou nutrição e exercício físico combinado, e que concluiu que as intervenções ao nível da nutrição (dieta) ou nutrição combinada com exercício físico foram superiores para perda de peso quando comparadas com as intervenções que apenas incluíam exercício físico, sem respeito pela nutrição (Miller et al., pp. 945-946) – o que significa precisamente que, não obstante a reconhecida importância do exercício físico, um plano alimentar ajustado e uma correta nutrição são fundamentais quando falamos em perda de peso e saúde.

Para concluir a análise de estudos relevantes, referir ainda um estudo de 2015 que apontou uma relação direta entre excesso de peso e aumento de lesões em polícias, quando comparado com outros polícias que têm peso ajustado à idade (Guffey et al., p. 12) – recomendavam os investigadores, por isso, que fossem contratados nutricionistas que trabalhassem com a polícia no sentido de melhorar os hábitos alimentares dos seus elementos.

3. A NUTRIÇÃO E A POLÍCIA

Iremos agora debruçar-nos sobre a nutrição e a PSP, onde, curiosamente, a primeira referência importante que encontramos remonta a 15 de maio de 1979, nas Normas de Execução Permanente (NEP) do Regulamento do Serviço de Saúde da PSP (Comando-Geral da PSP, 1979). No ponto 03.01 das referidas NEP (que se encontra ainda em vigor) encontramos as atribuições do Chefe do Serviço de Saúde da PSP, das quais destacamos na alínea 8 “elaborar estudos sobre a alimentação a utilizar pelo pessoal” (1979).

Posteriormente, e como já fomos referindo ao longo do presente trabalho, a literatura relativa a este assunto dentro da PSP é escassa ou quase inexistente – pouco ou quase nada se encontra. E se não conhecemos a realidade dos profissionais da PSP, como poderemos intervir? Põe-se a questão então da pertinência da discussão, análise e estudo deste assunto dentro da nossa instituição.

Um dos principais pontos pelo qual acreditamos nessa pertinência prende-se com o absentismo laboral. Vários estudos têm apontado para uma relação direta entre excesso de peso e obesidade e níveis superiores de absentismo, bem como que dietas saudáveis e níveis moderados de exercício físico são preditores de menor absentismo e maior produtividade (Schulte et al, 2007, p. 429; Fitzgerald et al., 2016, p. 3287; Spanos & Strigas, 2018, p. 28). Este ponto é ainda mais importante se considerarmos que os recursos humanos não abundam, e que se revela cada vez mais necessário obter o máximo de produtividade e o mínimo de absentismo dos recursos humanos que temos ao dispor.

Existe igualmente uma correlação direta entre um IMC elevado e maior prevalência de problemas de saúde, com impactos profundos nos aumentos de custos com a saúde, sendo que neste particular Portugal está entre os 20 países da OCDE que gasta maior percentagem do seu orçamento anual para a saúde com problemas relacionados com excesso de peso e obesidade (OCDE, 2019, pp. 22-23). Isto tem naturalmente implicações diretas com os

custos de saúde de cada polícia para os Serviços de Assistência na Doença da PSP (SAD/PSP).

No entanto, coloca-se a pertinente questão: sendo a escolha alimentar de cada indivíduo da sua inteira responsabilidade, que papel pode ter a PSP nas opções de nutrição dos seus polícias?

O que refere muita da evidência científica é que as intervenções no local de trabalho são eficazes e eficientes, têm uma relação muito positiva no que toca a custo-benefício e são efetivamente responsabilidade dos empregadores, considerando que se trata do local onde mais tempo passam os trabalhadores (do total de horas que estão acordados). Vejamos alguns destes estudos e suas conclusões:

- Um estudo de 2016 refere que é responsabilidade dos empregadores garantir um ambiente de trabalho seguro de modo a proteger o empregado e assegurar a produtividade, e que a boa nutrição deverá ser englobada nestes cuidados – os empregadores devem providenciar boa educação nutricional e eliminar o fácil acesso a más escolhas nutricionais, da mesma forma que toma responsabilidade por outros elementos do local de trabalho (Shearer et al., p. S170);
- Um outro estudo de 2016 concluiu que as intervenções de saúde no local de trabalho deverão incluir recomendações destinadas a prevenir e lidar com excesso de peso e melhorar a alimentação (Fitzgerald et al., p. 3287) – este mesmo estudo concluiu também que os programas de promoção de saúde dentro das empresas têm um balanço custo-benefício positivo (p. 3293);
- Um estudo mais recente que já referimos anteriormente concluiu que eventuais medidas que promovam melhores escolhas nutricionais têm clara correlação com a diminuição dos níveis de absentismo e aumento da performance e produtividade no local de trabalho, bem como que os locais de trabalho são ideais para aplicação de intervenções na área da saúde e bem-estar (Grimani et al., 2019, p. 10);
- Um outro estudo de 2010 concluiu também que as empresas deverão providenciar aconselhamento nutricional e de promoção de estilos de vida saudáveis aos seus trabalhadores, de modo a diminuir os riscos de prevalência de excesso de peso e obesidade (Antunes et al., p. 165);
- Um estudo de 2018 concluiu que a relação entre custo e benefício dos programas de educação alimentar nas empresas é claramente favorável, e estas intervenções

podem até beneficiar indiretamente as famílias dos trabalhadores, gerando externalidades muito positivas (Fitzgerald et al., 2018, p. 7);

- Um recente estudo de revisão de literatura concluiu pela eficácia de intervenções no âmbito da saúde e nutrição nos locais de trabalho (em especial em escritórios, comparáveis aos muitos polícias que trabalham em serviço administrativo), e que estas são tendentes a melhorar os hábitos alimentares e saúde dos trabalhadores (Glympi et al., 2020, p. 22);
- Um importante estudo de revisão (que agrupou e estudou vários estudos de revisão sobre a matéria), concluiu que as intervenções/formações sobre nutrição no local de trabalho são eficazes e têm efeitos positivos na diminuição do consumo de gorduras, aumento do consumo de frutas e vegetais, diminuição do peso corporal e colesterol – estas intervenções têm o potencial de melhorar as escolhas nutricionais e de trazer benefícios para a saúde dos participantes, o que poderá reduzir custos para as empresas (Schliemann & Woodside, 2019, pp.953-954);
- Um estudo feito com polícias indonésios em 2020 concluiu que existe uma correlação direta entre os seus conhecimentos sobre nutrição e um excessivo consumo calórico (menos conhecimento levava a maior consumo de calorias e aumento de massa gorda), e que o aconselhamento sobre nutrição é importante para criar motivação para uma nutrição correta (Sitoayu et al., 2020, p. 39);
- Um outro estudo feito com polícias americanos, que realizou intervenções e formações no âmbito da saúde, alimentação saudável e estilos de vida saudáveis nos seus locais de trabalho concluiu que estas são eficazes e promovem melhorias significativas na qualidade de vida dos polícias (Kuehl et al., 2014, p. 6).

Para terminar, importa analisar um estudo feito em 1995, que consideramos muito importante para o nosso trabalho. Este estudo analisou as diferenças na educação nutricional de uma amostra de polícias, cinco anos após terem sido alvo de formação e educação alimentar no local de trabalho (Montgomery & Briley, 1995). O objetivo foi analisar se as intervenções no âmbito da educação alimentar funcionariam a longo prazo, e não apenas na altura em que eram ministradas.

Um grupo de polícias participou em formações simples dadas no local de trabalho, referentes a saúde, atividade física e alimentação saudável. Foram também submetidos a uma avaliação física. O objetivo era consciencializar os polícias para alimentação e hábitos

de vida saudáveis. Esta intervenção/formação durou doze meses, sendo que os policiais em causa não foram alvo de qualquer intervenção adicional durante cinco anos. No final do período de intervenção (doze meses), a adequação da ingestão calórica diária dos intervencionados melhorou significativamente, e as suas escolhas alimentares passaram a ser mais saudáveis (menos gorduras, menos sal, alimentos mais saudáveis).

Passados cinco anos, o estudo que agora mencionamos avaliou se a ingestão calórica dos participantes se havia mantido similar à verificada no final dos doze meses, e se as escolhas alimentares se mantiveram saudáveis. A conclusão foi afirmativa – o que levou os investigadores a concluir que estas intervenções no local de trabalho serão eficazes mesmo a longo prazo (Montgomery & Briley, 1995, pp. 82-83).

IV. DISCUSSÃO/PROPOSTAS

Face aos estudos analisados e aos resultados que encontramos, que discussão merece o tema e, principalmente, que propostas concretas, realistas e exequíveis podemos apresentar?

Parece resultar claro da análise feita que o tema da nutrição e hábitos alimentares saudáveis ainda não é amplamente discutido e pensado dentro da PSP, quiçá por não ser considerado um assunto relevante ou que mereça a atenção e/ou investigação. Mas o que fomos vendo ao longo do nosso trabalho é que o excesso de peso e obesidade é um problema real, moderno e com implicações muito diretas na saúde dos policiais. Vimos também que estes profissionais, pela natureza do seu trabalho (em especial a questão do trabalho por turnos), estão mais suscetíveis de sofrerem deste problema e consequentes riscos para a saúde – e também que, paralelamente, as exigências físicas que são feitas aos policiais são necessariamente superiores à restante população. Neste particular, a PSP e a SAD/PSP são diretamente afetadas, com os custos elevados do absentismo, menor desempenho profissional e custos com a assistência na doença. Acreditamos que este particular é de grande relevância, considerando a informação que tem vindo a público diariamente sobre a dificuldade da PSP em recrutar novos policiais e as necessidades crescentes de recursos humanos, e merece estudo adicional (despesas para a SAD/PSP resultantes de excesso de peso e obesidade).

Poderemos desculpar a abstração desta questão se pensarmos que este é um problema nacional – até mundial, segundo a OMS, que considera o excesso de peso e obesidade como uma pandemia global crescente (2021a, para. 1) – mas a verdade é que isso não isenta a PSP de responsabilidades nesta matéria para com os seus trabalhadores. Uma vez que os policiais passam a maioria das horas em que estão acordados a trabalhar, as intervenções feitas ao nível da saúde no local de trabalho revelam-se de especial importância e eficácia – para não falarmos também da questão da responsabilidade da PSP na questão da higiene e segurança no trabalho, que resulta da aplicação da Lei n.º 79/2019, de 2 de Setembro, e que ainda se encontra em fase de estudo – e, como vimos, têm impacto na sua saúde, sendo que esse impacto pode prolongar-se durante vários anos (e até mesmo estender-se às suas famílias). Polícias mais educados tomam decisões mais conscientes, e essas decisões mais conscientes têm impacto na sua saúde.

Como vimos também, a aposta que é feita na atividade física, apesar de acertada e importante, não deve de forma alguma obstar a que se discuta, a montante, a questão da

nutrição e da alimentação saudável – porque nem todos os polícias treinam, mas todos os polícias comem. Com efeito, apesar dos reconhecidos benefícios, a atividade física, ainda que intensa e regular, não contrapõe os efeitos nefastos de uma alimentação inadequada e desregrada, pelo que urge trazer à discussão a necessidade de avaliar o estado atual do nosso efetivo policial, e fazer planos de futuro para a sua correta educação alimentar.

Assim, e em linha com alguns dos investigadores que fomos mencionando ao longo deste trabalho (Baptista et al., 2011; Prisciliano, 2014; Paulo, 2015), lançamos as seguintes propostas:

- AVALIAR

Iniciar um estudo a nível nacional com uma amostragem significativa de polícias de cada Comando, de diferentes faixas etárias e diferentes serviços, do qual seja feita a avaliação do seu IMC. Isto permitiria aferir com algum grau de certeza qual o estado real a nível de toda a PSP – ou seja, em que escala do IMC se encontra o nosso efetivo de uma forma global, para podermos perceber se estamos perante um problema que careça de especial atenção ou não. Este estudo poderia ser feito pelo Departamento de Saúde, eventualmente com o apoio do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, recorrendo apenas ao peso e altura de cada polícia envolvido na amostra (sem necessidade de avaliação presencial). Como vimos, este IMC pode ser calculado de forma simples, sendo que cada participante apenas teria que indicar o seu próprio peso e altura, e daí poderia advir uma estimativa fiável da proporção de polícias com excesso de peso (Stommel & Schoenborn, 2009, p. 9).

- EDUCAR

Usando os resultados desse estudo, contratar nutricionistas que trabalhassem com a PSP no sentido de desenvolver formações que visassem consciencializar os polícias para hábitos e escolhas alimentares saudáveis, com o fim de melhorar o seu IMC e a sua saúde. Estas formações poderiam ser ministradas no âmbito do plano anual de formação que é dado a todos os polícias a nível nacional, e seriam ministradas a nível local com a colaboração dos Núcleos de Formação de cada Comando.

- INTERVIR

Avaliar, a nível nacional e com a ajuda dos nutricionistas contratados, da qualidade nutricional das refeições e alimentos servidos nos bares e messes da PSP, bem como dos

alimentos disponíveis nas inúmeras máquinas de venda automática que estão presentes praticamente em todos os edifícios policiais – e que, muitas vezes e em especial durante a noite, são a única escolha para os polícias obterem alimentos de forma rápida e cómoda. Após a avaliação, seriam elaboradas recomendações para a elaboração dos contratos futuros de prestação de serviços à PSP no âmbito do fornecimento de alimentação (bares e messes) e bens alimentares (máquinas de venda automática).

Acreditamos que a primeira proposta é exequível (mesmo a curto prazo) e realista, porquanto pode ser levada a cabo usando recursos que a PSP já tem ao seu dispor, sendo esta avaliação inicial um primeiro passo muito importante para percebermos em que ponto estamos, e que passos devem ser dados para o futuro.

Quanto às segunda e terceira propostas, seria necessário a contratação dos serviços de nutricionistas (assim como a PSP já faz com psicólogos, por exemplo) para darem as formações nos diferentes Comandos, e fazerem as avaliações e recomendações necessárias – acreditamos que o custo/benefício seria claramente favorável.

Num cenário ideal, procuraríamos avaliar com exatidão qual o estado real de todos os polícias a nível nacional, através de uma avaliação antropométrica individual – que nos permitiria aferir com exatidão o nível de massa gorda de cada polícia, procurando dessa forma ajustar a intervenção nutricional de forma personalizada, através de planos alimentares adaptados a cada polícia em razão das suas características individuais. Suspeitamos, no entanto, que tais medidas seriam financeiramente inoportáveis para a instituição, e como tal, à falta do cenário ideal, cingimo-nos ao cenário que nos parece possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alghamdi, A. S., Yahya, M. A., Alshammari, G. M., & Osman, M. A. (2017). Prevalence of overweight and obesity among police officers in Riyadh City and risk factors for cardiovascular disease [Prevalência de excesso de peso e obesidade entre polícias na cidade de Ríade e fatores de risco para doenças cardiovasculares]. *Lipids in health and disease*, 16(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12944-017-0467-9>

Amorim, P.R.S., & Faria, F.R. (2012). Dispendio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde. *Motricidade*, 8(2), 295-302. Edições Desafio Singular. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023568036>

Antunes, L., Levandovski, R., Dantas, G., Caumo, W., & Hidalgo, M. (2010). Obesity and shift work: Chronobiological aspects [Obesidade e trabalho por turnos: Aspectos cronobiológicos]. *Nutrition Research Reviews*, 23(1), 155-168. <https://doi.org/10.1017/S0954422410000016>

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Helena, M. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. https://www.researchgate.net/publication/282122333_Livro_Verde_da_Aptidao_Fisica

Comando Geral da PSP. (1979). *Normas de Execução Permanente do Serviço de Saúde da Polícia de Segurança Pública*.

Direção-Geral da Saúde. (2007). *Plataforma contra a obesidade*. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plataforma-contra-a-obesidade-pdf.aspx>

Direção-Geral da Saúde, Institute for Health Metrics and Evaluation. (2018). *Portugal: The Nation's Health 1990–2016: An overview of the Global Burden of Disease Study 2016 Results* [A Saúde da Nação 1990-2016: Uma visão global dos resultados do estudo Fardo Global da Doença 2016]. IHME. <http://www.healthdata.org/policy-report/portugal-nation%E2%80%99s-health-1990%E2%80%932016>

Direção Nacional da PSP. (2020). *Estratégia PSP 2020-2022*.

Fitzgerald, S., Kirby, A., Murphy, A., & Geaney, F. (2016). Obesity, diet quality and absenteeism in a working population [Obesidade, qualidade da dieta e absentismo numa população empregada]. *Public health nutrition*, 19(18), 3287-3295. <https://doi.org/10.1017/S1368980016001269>

Fitzgerald, S., Murphy, A., Kirby, A., Geaney, F., & Perry, I. J. (2018). Cost-effectiveness of a complex workplace dietary intervention: An economic evaluation of the Food Choice at Work study [Custo-benefício de uma complexa intervenção nutricional no local de trabalho: Uma avaliação económica do estudo Escolha Alimentar no Trabalho]. *BMJ open*, 8(3), e019182. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019182>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). *FAOSTAT – Food Balances 2014-2018* [FAOSTAT – Saldos Alimentares]. Recuperado em 01 de novembro, 2021, de <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FBS/visualize>

Glympi, A., Chasioti, A., & Bälter, K. (2020). Dietary Interventions to Promote Healthy Eating among Office Workers: A Literature Review [Intervenções na dieta para promover alimentação saudável em trabalhadores de escritório: Uma revisão literária]. *Nutrients*, 12(12), 3754. <https://doi.org/10.3390/nu12123754>

Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: A systematic review [A eficácia da nutrição no local de trabalho e intervenções no âmbito da atividade física para melhorar a produtividade, desempenho e condições de trabalho: Uma revisão sistemática]. *BMC public health*, 19(1), 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>

Gu, J. K., Charles, L. E., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Sarkisian, K., Andrew, M. E., Ma, C., & Violanti, J. M. (2012). Long work hours and adiposity among police officers in a US northeast city [Longas horas de trabalho e adiposidade entre polícias de uma cidade do nordeste dos Estados Unidos]. *Journal of occupational and environmental medicine*, 54(11), 1374–1381. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31825f2bea>

Guffey, J. E., Larson, J. G., & Lasley, J. (2015). Police officer fitness, diet, lifestyle and its relationship to duty performance and injury [Treino, dieta e estilo de vida dos policiais e sua relação com desempenho profissional e lesões]. *Journal of Legal Issues and Cases in Business*, 3, 1. <https://www.aabri.com/manuscripts/131469.pdf>

Heinrich, K. M., Gurevich, K. G., Arkhangelskaia, A. N., Karazhelyaskov, O. P., & Poston, W. (2020). Despite Low Obesity Rates, Body Mass Index Under-Estimated Obesity among Russian Police Officers When Compared to Body Fat Percentage [Apesar das Baixas Taxas de Obesidade, o Índice de Massa Corporal Subestimou a Obesidade entre Polícias Russos Quando Comparada Com a Percentagem de Massa Gorda]. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1937. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061937>

Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2021). *Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020*. <https://www.ine.pt/xurl/pub/437140067>

Kuehl, K. S., Elliot, D. L., Goldberg, L., MacKinnon, D. P., Vila, B. J., Smith, J., Miočević, M., O'Rourke, H. P., Valente, M. J., DeFrancesco, C., Sleight, A., & McGinnis, W. (2014). The safety and health improvement: enhancing law enforcement departments study: feasibility and findings [As melhorias na segurança e saúde: Estudo para melhorar os departamentos de polícia: Viabilidade e descobertas]. *Frontiers in public health*, 2(38). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00038>

Kukic, F., & Dopsaj, M. (2017). Factorial analysis of body composition in Abu Dhabi policemen [Análise fatorial da composição corporal de policiais de Abu Dhabi]. *NBP - Journal of Criminalistics and Law*, 21(3), 19-37. <https://doi.org/10.5937/nabepo21-12244>

Kukic, F., Dopsaj, M., Cvorovic, A., Stojkovic, M., & Jeknic, V. (2018). A brief review of body composition in police workforce [Uma breve revisão de composição corporal em policiais]. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 7(2), 10-19. <https://doi.org/10.26524/ijpefs1822>

Lima, A. D., Lustosa, R. P., Daniele, T., Uchôa, F. N., Foschetti, D. A., Santos, A. T., & Uchôa, N. M. (2016). A associação do índice de massa corpórea com a relação

cintura/quadril no comprometimento da saúde de policiais militares no Estado do Ceará. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(59), 330-339. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/23658>

Miller, W. C., Koceja, D. M., & Hamilton, E. J. (1997). A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise, or diet plus exercise intervention [Uma meta-análise da investigação dos últimos 25 anos em perda de peso usando dieta, exercício ou dieta mais exercício]. *International journal of obesity and related metabolic disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 21(10), 941–947. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800499>

Mixon, H., & Davis, M. E. (2020). Thinking about food: An analysis of calorie estimation accuracy [Pensando sobre comida: Uma análise da precisão das estimativas calóricas]. *Journal of Integrated Social Sciences*, 10(1), 102-125. [https://jiss.org/documents/volume_10/JISS%202020%2010\(1\)%20102-125%20Thinking%20About%20Food.pdf](https://jiss.org/documents/volume_10/JISS%202020%2010(1)%20102-125%20Thinking%20About%20Food.pdf)

Montgomery, D. H., & Briley, M. E. (1995). Long-term dietary intake changes in police department employees who participated in a worksite nutrition education program [Mudanças a longo prazo nos consumos alimentares de polícias que participaram num programa de educação nutricional no local de trabalho]. *Topics in Clinical Nutrition*, 10(4), 78-84. <https://journals.lww.com/topicsinclinicalnutrition/pages/articleviewer.aspx?year=1995&issue=09000&article=00010&type=Abstract>

Oliveira, A., Araújo, J., Severo, M., Correia, D., Ramos, E., Torres, D., Lopes, C., & the IAN-AF Consortium. (2018). Prevalence of general and abdominal obesity in Portugal: Comprehensive results from the National Food, nutrition and physical activity survey 2015–2016 [Prevalência de obesidade geral e abdominal em Portugal: Resultados do inquérito nacional de comida, nutrição e atividade física 2015-2016]. *BMC Public Health*, 18, 614. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5480-z>

Organização Mundial da Saúde. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases [Dieta, nutrição e a prevenção de doenças crónicas]. *World Health Organization technical report series*, 916. <https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>

Organização Mundial da Saúde. (2020, 29 de abril). *Healthy diet* [Dieta saudável]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organização Mundial da Saúde. (2021a, 9 de junho). *Obesity* [Obesidade]. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>

Organização Mundial da Saúde. (2021b). *Obesity* [Obesidade]. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

Organização Mundial da Saúde. (2021c). *Obesity* [Obesidade]. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_2

Organização Mundial da Saúde. (2021d, 9 de junho). *Obesity and overweight* [Obesidade e excesso de peso]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento. (2019). The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention [O Pesado Fardo da Obesidade: A Economia da Prevenção]. *OECD Health Policy Studie*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>

Paulo, S.G. (2015). *O impacto da atividade física e da alimentação na qualidade de sono dos agentes que realizam turnos*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositório Comum dos Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/15429>

Pina, J.E. (2012). *Impacto da actividade física na prevenção primária de doenças cardiovasculares em polícias*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositório Comum dos Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/32243>

Prisciliano, J.C. (2014). *Aptidão física e índices de capacidade de trabalho na Polícia de Segurança Pública*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositório Comum dos Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/15380>

Porto Editora – *nutrição* no Dicionário infopédia da língua portuguesa [online]. Porto Editora. Recuperado em 02 de novembro, 2021, em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/nutricao>

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2016). *Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padrao-Alimentar-Mediterranico-Promotor-de-Saude-1.pdf>

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2021a). *Alimentação e Saúde*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2021b). *Alimentação Saudável*. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/>

Raju, S., Tiwari, S., Verma, N., & Kumari, R. (2017). Prevalence of generalized and abdominal obesity in police worker - A cross-sectional study [Prevalência de obesidade geral e abdominal em polícias – Um estudo cruzado]. *International Journal of Medical Science and Public Health*. 6(12), 1674-1678. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2017.0927102102017>

Schliemann, D., & Woodside, J. V. (2019). The effectiveness of dietary workplace interventions: A systematic review of systematic reviews [A eficácia de intervenções a nível da dieta nos locais de trabalho: Uma revisão sistemática de revisões sistemáticas]. *Public health nutrition*, 22(5), 942–955. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003750>

Schulte, P. A., Wagner, G. R., Ostry, A., Blanciforti, L. A., Cutlip, R. G., Krajnak, K. M., Luster, M., Munson, A.E., O’Callaghan, J. P., Parks, C. G., Simeonova, P. P., & Miller, D. B. (2007). Work, obesity, and occupational safety and health [Emprego, obesidade e

segurança e saúde ocupacional]. *American journal of public health*, 97(3), 428-436.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.086900>

Shearer, J., Graham, T. E., & Skinner, T. L. (2016). Nutra-ergonomics: Influence of nutrition on physical employment standards and the health of workers [Nutro-ergonomia: Influência nos padrões físicos do emprego e na saúde dos trabalhadores]. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 41(6 Suppl. 2), S165–S174. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0531>

Sitoayu, L., Choirunnisa, S., Pakpahan, T. H., & Rosdyaningrum, S. (2020). Nutritional Knowledge, Dietary Assessment, Physical Activity, Body Fat Percentage, and Nutritional Status of Police Officers [Conhecimento nutricional, avaliação de dieta, atividade física, percentagem de massa gorda, e estado nutricional dos polícias]. *JHE (Journal of Health Education)*, 5(1), 39-48.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/35231>

Sörensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., & Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: A 15-year follow-up study [Atividade física, fitness e composição corporal de polícias finlandeses: Um estudo de avaliação contínua de 15 anos]. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 50(1), 3–10.
<https://doi.org/10.1093/occmed/50.1.3>

Spanos, K., & Strigas, A. (2018). The level of physical activity and the body mass index as factors that influence absenteeism and health behaviors [O nível de atividade física e o índice de massa corporal como fatores influenciadores do absentismo e comportamentos de saúde]. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 9(3), 24-29.
<https://doi.org/10.5897/JPESM2018.0308>

Stommel, M., & Schoenborn, C. A. (2009). Accuracy and usefulness of BMI measures based on self-reported weight and height: Findings from the NHANES & NHIS 2001-2006 [Precisão e utilidade de medições de IMC baseadas em autoavaliação de peso e altura: Resultados do NHANES e NHIS 2001-2006]. *BMC public health*, 9, 421.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-421>

Teixeira, S.G. (2017). *Aptidão física para a função policial: Validação de um circuito de aptidão policial*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Repositório Comum dos Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/20018>