

INGESTÃO ALIMENTAR, HORÁRIO DAS REFEIÇÕES E SONO DE POLICIAIS MILITARES QUE TRABALHAM EM TURNOS NO MUNICÍPIO DE RIO BRANCO, ACRE

Autora: Janielly Vilela dos Santos Gonçalves

Orientadora: Suleima Pedroza Vasconcelos

2024

RESUMO

Objetivo: Analisar o efeito do trabalho em turnos na ingestão de calorias e macronutrientes e horário das refeições de policiais militares (Artigo 1) e analisar a associação da ingestão de calorias e macronutrientes e horário das refeições com parâmetros do sono (duração total do sono, latência total do sono e despertar após o início do sono) de policiais militares (Artigo 2). Metodologia: Foram utilizados dados do projeto “Saúde, sono, alimentação, horários de trabalho e performance em policiais militares em Rio Branco, Acre”, estudo epidemiológico transversal, de caráter descritivo e analítico, com o objetivo de analisar a associação entre os indicadores de saúde, sono, alimentação e horários de trabalho na *performance* laboral de policiais militares. Esse estudo foi realizado durante os meses de dezembro de 2022 a julho de 2023. Foram avaliados trinta e quatro policiais militares do sexo masculino que trabalhavam em turnos. Os policiais foram caracterizados quanto às condições sociodemográficas, hábitos de vida, antropométricas e ocupacionais. A ingestão alimentar foi avaliada por meio de três recordatórios de 24h não consecutivos, correspondente ao dia de trabalho diurno, noturno e folga. A avaliação antropométrica foi realizada por meio das aferições de peso, altura e cálculo do índice de massa corporal (IMC). Foram analisados os padrões de sono e vigília por actigrafia durante quatorze dias, concomitante ao preenchimento de um diário de atividade e repouso. A variável dependente do primeiro estudo foi ingestão de calorias, macronutrientes e horário das refeições e a do segundo estudo foi parâmetros do sono. O primeiro artigo avaliou o efeito do trabalho em turnos na ingestão de calorias, macronutrientes e horários das refeições, verificando as diferenças entre os turnos por meio do Teste de Friedman. O segundo artigo analisou a associação da ingestão de calorias, macronutrientes e horário das refeições com os parâmetros do sono. A análise de regressão linear foi escolhida para testar as associações. Resultados: No artigo 1, observamos que, a ingestão de calorias (2797 kcal vs. 2218 kcal vs. 2117 kcal; $p < 0,001$), proteínas (132 g vs. 116 g,

vs 89 g; $p < 0,001$) e lipídeos (124 g vs. 80 g vs. 78 g; $p=0,003$) foi maior quando os policiais trabalhavam durante o turno diurno e noturno em comparação à folga. O horário de início das refeições foi mais precoce durante o turno diurno e a janela alimentar foi maior no turno diurno, seguida da folga e turno noturno. No artigo 2, os resultados evidenciaram que no turno diurno, a ingestão de proteínas foi associada a maior latência do sono ($\beta=0,007$; $p=0,023$), e no turno noturno, a ingestão de carboidratos foi associado a uma menor duração total do sono ($\beta=-0,007$; $p=0,046$). Na folga após o trabalho noturno foram associados a menor duração total do sono, o número de refeições ($\beta=-0,550$; $p=0,017$), o horário da última refeição ($\beta=-0,293$; $p=0,017$) e a janela alimentar ($\beta=-0,010$; $p=0,010$). A ingestão de lipídeos foi associado a um maior tempo médio de despertar após o

início do sono ($\beta=0,280$; $p=0,047$). Conclusão: Com base nos resultados apresentados nos dois artigos, concluiu-se que modificações na ingestão de calorias, macronutrientes e horário das refeições foram encontrados ao longo dos turnos de trabalho e folga, sendo o turno diurno que apresentou maior ingestão alimentar e que houve variações na ingestão de calorias e macronutrientes ao longo das 24 horas. Além disso, a ingestão de calorias, macronutrientes e horários das refeições também associaram-se aos parâmetros do sono, principalmente durante a folga.

Palavras-chave: Ingestão alimentar, horário das refeições, trabalho em turnos, policiais, nutrição, sono.