



Universidade Federal do Maranhão
Centro de Ciências de Pinheiro-CCPI
Curso de Licenciatura em Educação Física

**IMPACTOS DO SETOR DE ATUAÇÃO E ESCALA DE TRABALHO
SOBRE A QUALIDADE DE SONO DE POLICIAIS MILITARES DO
MUNICÍPIO DE PINHEIRO - MA**

Marcelo Vinícius da Silva Amorim

Pinheiro
2024

MARCELO VINÍCIUS DA SILVA AMORIM

**IMPACTOS DO SETOR DE ATUAÇÃO E ESCALA DE
TRABALHO SOBRE A QUALIDADE DE SONO DE
POLICIAIS MILITARES DO MUNICÍPIO DE PINHEIRO - MA**

Artigo apresentada ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado em
Educação Física.

Orientador: Dr. Herikson Araújo Costa

Pinheiro
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Vinicius da Silva Amorim, Marcelo.

Impactos do setor de atuação e escala de trabalho sobre a qualidade de sono de policiais militares do município de Pinheiro-MA / Marcelo Vinicius da Silva Amorim. - 2025.
41 p.

Orientador(a): Herikson Araújo Costa.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro, 2025.

1. Policiais Militares. 2. Qualidade de Sono. 3. Resistência Muscular. 4. Turnos de Trabalho. I. Araújo Costa, Herikson. II. Título.

MARCELO VINÍCIUS DA SILVA AMORIM

**IMPACTOS DO SETOR DE ATUAÇÃO E ESCALA DE
TRABALHO SOBRE A QUALIDADE DE SONO DE
POLICIAIS MILITARES DO MUNICÍPIO DE PINHEIRO - MA**

Artigo apresentada ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Licenciado em
Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (artigo), apresentada em
sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 21/01/2025.

Dr. Herikson Araújo Costa

Prof. Dr. (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Dr. Carlos José Moraes Dias

Prof. Dr. (Examinador)

Sarah Cristina do Rego Santos

Prof. Me. ... (Examinador)
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela graça da vida e pelas inúmeras oportunidades que me foram concedidas ao longo desta jornada. À minha família, pelo amor incondicional, apoio e incentivo, fundamentais para que eu chegasse até aqui. Aos meus amigos, que estiveram ao meu lado, oferecendo força e compreensão, sempre me motivando a seguir em frente. E, especialmente, ao meu orientador, pela orientação, dedicação e sabedoria compartilhada, fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. A todos, meu sincero agradecimento por todo o apoio e carinho.

RESUMO

O sono desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e do bem-estar. Contudo, fatores ocupacionais como escalas de trabalho irregulares, longas jornadas, alta exigência física e mental, além do estresse ocupacional podem impactar negativamente sua qualidade. A resistência muscular, essencial para atividades funcionais, também pode ter influência sobre a qualidade do sono. Este estudo investigou a associação entre características laborais, resistência muscular e qualidade do sono de policiais militares do município de Pinheiro, Maranhão. Trata-se de um estudo transversal realizado com 37 policiais militares ativos, distribuídos entre os setores administrativo, operacional e especializado. A coleta de dados foi realizada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), questionário sociodemográfico e laboral, além de testes de resistência muscular (flexões de braço e abdominais). Os resultados mostraram que 45,5% dos policiais em turnos de 24 horas e 100% daqueles em turnos noturnos apresentaram qualidade de sono ruim, enquanto 83,3% dos policiais em turnos diurnos relataram boa qualidade de sono. Em relação à resistência muscular, não foram observadas associações significativas com a qualidade do sono ($p = 0,298$ para abdominais e $p = 0,393$ para flexões), assim como não foi identificada relação com o setor de atuação. Concluiu-se que o regime de trabalho noturno é o principal fator associado à má qualidade do sono nessa população. Estes achados ressaltam a necessidade de ajustes nas escalas de trabalho e na implementação de estratégias que promovam a higiene do sono, contribuindo para a saúde e o bem-estar dos policiais militares.

Palavras-chave: Policiais militares; Qualidade de sono; Resistência muscular; Turnos de trabalho.

ABSTRACT

Sleep plays a fundamental role in maintaining health and well-being. However, occupational factors such as irregular work schedules, long shifts, high physical and mental demands, and occupational stress can negatively impact its quality. Muscular endurance, essential for functional activities, may also influence sleep quality. This study investigated the association between occupational characteristics, muscular endurance, and sleep quality among military police officers in the municipality of Pinheiro, Maranhão, Brazil. A cross-sectional study was conducted with 37 active-duty police officers, distributed across administrative, operational, and specialized sectors. Data collection was carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sociodemographic and occupational questionnaires, and muscular endurance tests (push-ups and sit-ups). The results showed that 45.5% of officers working 24-hour shifts and 100% of those on night shifts reported poor sleep quality, while 83.3% of officers on daytime shifts reported good sleep quality. Regarding muscular endurance, no significant associations were observed with sleep quality ($p = 0.298$ for sit-ups and $p = 0.393$ for push-ups), nor with the work sector. It was concluded that night shift work is the main factor associated with poor sleep quality in this population. These findings highlight the need for adjustments in work schedules and the implementation of strategies to promote sleep hygiene, contributing to the health and well-being of military police officers.

Keywords: Military police, Muscular endurance, Sleep quality, Work shifts.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização da amostra quanto aos dados sociodemográficos e laborais	18
Tabela 2: Comparação dos componentes da qualidade do sono entre as escalas de trabalho	19
Tabela 3: Desempenho físico em diferentes escalas de serviço	24

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Associação da classificação do abdominal supra e flexão de braço com a qualidade do sono 22

Figura 2: Associação dos setores de atuação e escalas de serviço com a qualidade do sono 23

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ANOVA - Análise de Variância

BPM - Batalhão de Polícia Militar

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa

CNS - Conselho Nacional de Saúde

PSQI - Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TAS - Teste de Abdominal Supra

TFB - Teste de Flexão de Braço

UFMA - Universidade Federal do Maranhão

LISTA DE SÍMBOLOS

$p \leq 0,05$: Nível de significância estatística adotado para determinar resultados significativos.

$\pm$: Representa o desvio padrão nas tabelas de resultados.

%: Percentual relativo aos dados apresentados.

n: Tamanho da amostra para determinada variável.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 Geral	14
2.2 Específicos	14
3 MATERIAIS E MÉTODOS	14
3.1 Tipo de Estudo	14
3.2 Aspectos éticos	14
3.3 Amostra e método de amostragem	15
3.4 Critérios de inclusão	15
3.5 Critérios de não inclusão	15
3.6 Critérios de exclusão	15
3.7 Etapas da Pesquisa.....	15
3.7.1 Questionário sociodemográfico e laboral	16
3.6.2 Questionário de Qualidade do Sono	16
3.7.3 Avaliação da resistência muscular	17
3.8 Análise Estatística.....	17
4 RESULTADOS.....	18
5 DISCUSSÃO	24
6 CONCLUSÃO.....	27
7 LIMITAÇÕES DO ESTUDO	27
REFERÊNCIAS	28
APÊNDICE.....	29
ANEXOS	33