

Estilo de vida de motoristas de caminhão: uma revisão de escopo

Lifestyle of truck drivers: a scoping review

Tcharlies Dejandir Schmitz¹, Débora de Faria Ferreira Gomes¹, Thiago Alam da Silva¹, André Cristofolini Schneider¹, Natalia Veronez da Cunha², Dalvan Antonio de Campos^{2*}

¹ PX Center, Joinville, Santa Catarina, Brasil.

² Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil.

*Autor para correspondência: dalvandecampos@gmail.com

RESUMO

Motoristas de caminhão enfrentam condições laborais que afetam negativamente seu estilo de vida e saúde. Esta revisão de escopo teve como objetivo analisar o que se sabe na literatura científica mundial sobre o estilo de vida desses trabalhadores. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scielo, Scopus e no Google Scholar, com inclusão de estudos originais publicados entre 2010 e 2025. Dos 183 artigos identificados, 34 foram incluídos. Os resultados foram organizados nos seis pilares do estilo de vida: alimentação, atividade física, sono, manejo do estresse, uso de substâncias psicoativas e relações sociais. Evidenciou-se que a profissão favorece hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, distúrbios do sono, consumo de substâncias e isolamento social. A revisão aponta para a necessidade estudos qualitativos e abordagens integradas entre os pilares, o que indica lacunas importantes para futuras investigações.

Palavras-chave: estilo de vida; motorista de caminhão; revisão de escopo.

ABSTRACT

Truck drivers face working conditions that negatively affect their lifestyle and health. This scoping review aimed to analyze what is known in the global scientific literature about the lifestyle of these workers. A search was conducted in the PubMed, Scielo, Scopus databases and Google Scholar, including original studies published between 2010 and 2025. Of the 183

articles identified, 34 were included. The results were organized into six lifestyle pillars: diet, physical activity, sleep, stress management, psychoactive substance use, and social relationships. The findings show that the profession promotes poor eating habits, physical inactivity, sleep disorders, substance use, and social isolation. The review highlights the need for qualitative studies and integrated approaches among the pillars, pointing to significant gaps for future research.

Keywords: life style, truck drivers; scoping review.

1 INTRODUÇÃO

Motoristas de caminhão são vitais para a economia, especialmente em países com grande dependência rodoviária, mas sua profissão envolve condições desafiadoras como longas jornadas, sedentarismo, alimentação inadequada e difícil acesso à saúde, impactando seu estilo de vida e saúde (Dias, 2024).

O estilo de vida engloba comportamentos e escolhas diárias — alimentação, atividade física, sono, manejo do estresse, uso de substâncias e relações sociais — que influenciam diretamente a saúde física, mental e social, estando ligado ao desenvolvimento ou prevenção de doenças, especialmente as crônicas (Downes; Tryon, 2020).

A literatura internacional (Aoki *et al.*, 2025; Sayyah *et al.*, 2025; Van Vreden *et al.*, 2022) e brasileira (Batista *et al.*, 2021; Oliveira; Carlotto, 2020; Takitan *et al.*, 2013) evidencia que a rotina dos motoristas favorece hábitos prejudiciais como alimentação inadequada, sedentarismo, uso de álcool/anfetaminas, e afeta negativamente sono, saúde mental e vida social, demandando atenção.

Mediante isso, o objetivo deste trabalho foi analisar o que se sabe na literatura científica mundial sobre o estilo de vida de motoristas de caminhão.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de escopo conforme o manual do *Joanna Briggs Institute* (Peters *et al.*, 2020) A questão da pesquisa foi: “O que se sabe na literatura científica mundial sobre estilo de vida de motoristas de caminhão?”.

As buscas foram realizadas em inglês, espanhol e português, entre os dias 10 e 11 de março de 2025. Utilizaram-se 3 bases de dados: PubMed, Scielo e Scopus; e literatura cinza: Google Scholar. No PubMed foi utilizada a chave de busca, adaptada para as buscas nas demais: ("truck drivers"[MeSH Terms] OR ("truck"[All Fields] AND "drivers"[All Fields]) OR "truck drivers"[All Fields]) AND ("life style"[MeSH Terms] OR ("life"[All Fields] AND "style"[All Fields]) OR "life style"[All Fields]).

A seleção foi realizada por leitura dos títulos; resumos; e texto na íntegra. Critérios de inclusão: artigo ou trabalhos originais de abordagem quantitativa ou qualitativa; publicados entre 2015 e 2025; enfoque em algum dos pilares do estilo de vida de motoristas de caminhão. Critérios de exclusão: artigo teórico, revisão de literatura, ensaio e intervenção clínica ou relato de experiência; trabalhos sobre saúde, mas não na perspectiva do estilo de vida.

O metadados ano, local do estudo, revista e principais resultados dos artigos foram extraídos em planilha de Microsoft Excel para posterior análise com base nos seis pilares do estilo de vida: alimentação, atividade física, sono, manejo do estresse, uso de substâncias psicoativas e relações sociais.

3 RESULTADOS

De 183 artigos iniciais, 34 foram incluídos após exclusões por duplicidade, análise de título, resumo e texto completo, conforme critérios. As publicações concentraram-se no Brasil (n=14), tornando a América do Sul (n=16) o continente com mais estudos, seguido pela América do Norte. Houve aumento progressivo de artigos entre 2010-2025 (pico em 2023, n=5). Os pilares mais abordados foram "Alimentação" (n=18), "Manejo do estresse" (n=16), "Atividade física" (n=15), "Sono" (n=14) e "Uso de substâncias psicoativas" (n=13).

Alimentação: Hábitos inadequados, por longas jornadas e acesso limitado a opções saudáveis (Bachmann *et al.*, 2018; Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016), contribuem para sobrepeso, obesidade (Sieber *et al.*, 2014; Yosef *et al.*, 2020) e risco cardiovascular (López González *et al.*, 2018). Dietas ricas em gorduras/processados (Okorie *et al.*, 2019) e pobres em vegetais associam-se à fadiga/sonolência (Ge *et al.*, 2021; Martins; Martini; Moreno, 2019). Aconselhamento (Puhkala *et al.*, 2016) e programas digitais (Chang *et al.*, 2022; Snyder *et al.*, 2024) mostram potencial.

Atividade física: Níveis baixos (Gilson *et al.*, 2021) e sedentarismo (Sieber *et al.*, 2014) são comuns. Longas jornadas, fadiga e falta de infraestrutura são barreiras (Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016). Isso se associa a pior capacidade cardiorrespiratória (Gilson *et al.*, 2021), obesidade (Yosef *et al.*, 2020) e problemas cardiovasculares (López González *et al.*, 2018). Intervenções com aconselhamento (Puhkala *et al.*, 2016) e programas estruturados (Guest *et al.*, 2022; Snyder *et al.*, 2024) demonstram melhorias.

Sono: Distúrbios como insônia (Abreu *et al.*, 2022; Ando *et al.*, 2023; Aoki *et al.*, 2025) e apneia (Argel *et al.*, 2023) são prevalentes. Longas jornadas, horários irregulares e estresse (Aoki *et al.*, 2025) comprometem o sono (Sieber *et al.*, 2014; Yosef *et al.*, 2020). A privação de sono relaciona-se ao uso de estimulantes (Takitane *et al.*, 2013; Costa *et al.*, 2021), risco de doenças metabólicas (Ando *et al.*, 2023) e acidentes (Takitane *et al.*, 2013).

Manejo do estresse: Estresse ocupacional e distúrbios psíquicos são frequentes (Ulhôa *et al.*, 2010; Ortega-Morales *et al.*, 2023), impulsionados por longas jornadas, alta demanda e isolamento (Ulhôa *et al.*, 2010; Knauth *et al.*, 2012). O estresse contribui para fadiga (Ge *et al.*, 2021; García-Perales *et al.*, 2023), problemas de sono (Aoki *et al.*, 2025) e uso de substâncias (Knauth *et al.*, 2012). Lazer ativo (Zamora Macorra; Cruz Flores, 2011) e intervenções de bem-estar (Guest *et al.*, 2022) são importantes.

Uso de substâncias psicoativas: O uso de anfetaminas, álcool e tabaco é prevalente (Knauth *et al.*, 2012; Leopoldo; Leyton; Oliveira, 2015; Fernandes *et al.*, 2023). Estimulantes são usados contra a fadiga (Knauth *et al.*, 2012; Takitane *et al.*, 2013; Costa *et al.*, 2021), apesar dos riscos (Oliveira *et al.*, 2013). O consumo de álcool é frequente, por vezes pesado (Leopoldo; Leyton; Oliveira, 2015), associado à fadiga (García-Perales *et al.*, 2023).

Relações sociais: Longas ausências e trabalho solitário (Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016) prejudicam as relações, levando ao isolamento. Baixo apoio social associa-se a maior vulnerabilidade psíquica (Ulhôa *et al.*, 2010). Lazer ativo com a família é protetor (Zamora Macorra; Cruz Flores, 2011). Mídias sociais (Chang *et al.*, 2022) podem oferecer suporte.

4 DISCUSSÃO

Os pilares do estilo de vida estão interconectados, formando um ciclo prejudicial. Longas jornadas afetam o sono (Sieber *et al.*, 2014; Yosef *et al.*, 2020), causando fadiga. Esta, com o estresse ocupacional (Ulhôa *et al.*, 2010; Knauth *et al.*, 2012; Ortega-Morales *et al.*,

2023), leva ao uso de estimulantes (Takitane *et al.*, 2013; Costa *et al.*, 2021), que piora o sono (Aoki *et al.*, 2025) e aumenta o estresse.

Desafios na "Alimentação" e "Atividade física" ligam-se ao contexto ocupacional. Dietas inadequadas por acesso limitado a opções saudáveis (Bachmann *et al.*, 2018; Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016) e consumo de processados (Okorie *et al.*, 2019) contribuem para obesidade (Sieber *et al.*, 2014; Yosef *et al.*, 2020) e risco cardiovascular (López González *et al.*, 2018). Baixa atividade física e sedentarismo (Gilson *et al.*, 2021; Sieber *et al.*, 2014) são agravados por longas horas ao volante e falta de infraestrutura (Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016).

O ambiente de trabalho determina escolhas de estilo de vida e desfechos de saúde. Longas jornadas e alta demanda associam-se a estresse (Ulhôa *et al.*, 2010; Knauth *et al.*, 2012) e distúrbios psíquicos. Trabalho solitário e ausências impactam relações sociais (Boeijinga; Hoeken; Sanders, 2016), com baixo apoio social aumentando a vulnerabilidade (Ulhôa *et al.*, 2010). Lazer ativo e tempo com a família são protetores (Zamora Macorra; Cruz Flores, 2011).

Apesar dos desafios, intervenções (aconselhamento - Puhkala *et al.*, 2016; programas digitais - Chang *et al.*, 2022; Snyder *et al.*, 2024; estruturados - Guest *et al.*, 2022) mostram potencial. Contudo, questões sistêmicas (regulação de jornada - Costa *et al.*, 2021; infraestrutura) são influentes. Pesquisas e políticas futuras devem focar em intervenções multinível, considerando comportamentos individuais e determinantes ocupacionais/ambientais.

5 CONCLUSÃO

Esta revisão de 34 estudos revelou que o estilo de vida dos motoristas de caminhão é caracterizado por hábitos de risco interconectados (alimentação inadequada, baixa atividade física, distúrbios do sono, estresse ocupacional, uso de substâncias). Tais hábitos são determinados por condições da profissão como longas jornadas, isolamento e acesso limitado a recursos, impactando negativamente sua saúde. A concentração de pesquisas no Brasil e o aumento de publicações indicam crescente preocupação.

Conclui-se que, embora intervenções individuais mostrem potencial, são cruciais abordagens multinível que integrem suporte individual com mudanças estruturais/regulatórias (ex: fiscalização de jornada, infraestrutura). Pesquisas futuras devem focar na eficácia de

intervenções e na compreensão dos fatores socioculturais/ocupacionais para desenvolver estratégias de promoção da saúde mais efetivas.

REFERÊNCIAS

ABREU, Ângela Maria Mendes *et al.* Factors associated with psychoactive substance use among professional truck drivers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. Suppl 3, p. e20210187, 2022.

ANDO, Tomoka *et al.* The Relationship between Insomnia and Lifestyle-Related Diseases among Japanese Male Truck Drivers. **The Tohoku Journal of Experimental Medicine**, v. 261, n. 1, p. 1-11, 2023.

AOKI, Ryoya *et al.* How many truck drivers have sleep disorders? Investigation of the effects of lifestyle and stress on insomnia among Japanese male truck drivers. **Journal of Occupational Health**, v. 67, n. 1, p. uiaf012, 2025.

ARGEL, Mariana *et al.* Screening for Obstructive Sleep Apnea in truck drivers. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1863-1872, 2023.

BACHMANN, Laura H. *et al.* Health risks of American long-distance truckers: results from a multisite assessment. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 60, n. 7, p. e349-e355, 2018.

BATISTA, Adriana Maria Figuerêdo *et al.* Condições de trabalho de caminhoneiros: percepções sobre a saúde e autocuidado. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, p. e310206, 2021.

BOEIJINGA, Anniek; HOEKEN, Hans; SANDERS, José. Health promotion in the trucking setting: Understanding Dutch truck drivers' road to healthy lifestyle changes. **Work**, v. 55, n. 2, p. 385-397, 2016.

CHANG, Ssu-Lan *et al.* Quasi-experimental design for using an interactive social media intervention program to improve truck drivers' health beliefs and eating behaviors. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 1486, 2022.

CODARIN, Maria Alice Franzini *et al.* Associação entre prática de atividade física, escolaridade e perfil alimentar de motoristas de caminhão. **Saúde e Sociedade**, v. 19, p. 418-428, 2010.

COSTA, Rafaela Maria Figueiredo da *et al.* Associação entre horas de trabalho e de descanso e o uso de substâncias psicoativas entre motoristas profissionais de caminhão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 321-324, 2021.

DOWNES, Loureen; TRYON, Lilly. **Health Promotion and Disease Prevention for Advanced Practice: Integrating Evidence-Based Lifestyle Concepts**. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2020.

FERNANDES, Inaina Lara *et al.* Epidemiology of tobacco use and nicotine dependence in truck drivers. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 108, 2023.

GARCÍA-PERALES, Laura Alicia *et al.* Relación de fatiga y consumo de alcohol en conductores de carga pesada. **Sanus**, v. 8, 2023.

GE, Yan *et al.* Effects of dietary patterns on driving behaviours among professional truck drivers: the mediating effect of fatigue. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 78, n. 9, p. 669-675, 2021.

GILSON, Nicholas D. *et al.* VO₂peak and 24-hour sleep, sedentary behavior, and physical activity in Australian truck drivers. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 31, n. 7, p. 1574-1578, 2021.

GIROTTO, Edmarlon *et al.* Comportamentos alimentares de risco à saúde e fatores associados entre motoristas de caminhão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 3, p. 1011-1023, 2020.

GUEST, Amber J. *et al.* The structured health intervention for truckers (SHIFT) cluster randomised controlled trial: A mixed methods process evaluation. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 19, n. 1, p. 79, 2022.

HAMILTON, Kyra; HAGGER, Martin S. Effects of self-efficacy on healthy eating depends on normative support: a prospective study of long-haul truck drivers. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 25, p. 265-270, 2018.

KNAUTH, Daniela Riva *et al.* Manter-se acordado: a vulnerabilidade dos caminhoneiros no Rio Grande do Sul. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 886-893, 2012.

LEOPOLDO, Kae; LEYTON, Vilma; OLIVEIRA, Lucio Garcia de. Uso exclusivo de álcool e em associação a outras drogas entre motoristas de caminhão que trafegam por rodovias do Estado de São Paulo, Brasil: um estudo transversal. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 1916-1928, 2015.

LÓPEZ GONZÁLEZ, Ángel Arturo *et al.* Valoración del riesgo cardiovascular en varones conductores profesionales del área mediterránea española y variables asociadas. **Ciencia & Trabajo**, v. 20, n. 61, p. 1-6, 2018.

MARQUEZE, Elaine Cristina; ULHÔA, Melissa Araújo; MORENO, Claudia Roberta de Castro. Effects of irregular-shift work and physical activity on cardiovascular risk factors in truck drivers. **Revista de Saúde Publica**, v. 47, p. 497-505, 2013.

MARTINS, Andressa J.; MARTINI, Lígia A.; MORENO, Claudia RC. Prudent diet is associated with low sleepiness among short-haul truck drivers. **Nutrition**, v. 63, p. 61-68, 2019.

MULLINS, Iris L.; O'DAY, Trish; KAN, Tsz Yin. Validation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II for Hispanic male truck drivers in the Southwest. **Clinical Nursing Research**, v. 22, n. 3, p. 375-394, 2013.

- OKORIE, Onwuka *et al.* Relationships between poor health and calories from fat among commercial truck drivers. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 61, n. 11, p. 944-948, 2019.
- OLIVEIRA, Lúcio Garcia de *et al.* A continuidade do uso de anfetaminas por motoristas de caminhão no Estado de São Paulo, Brasil, a despeito da proibição de sua produção, prescrição e uso. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 1903-1909, 2013.
- OLIVEIRA, Lúcio Garcia de *et al.* Occupational conditions and the risk of the use of amphetamines by truck drivers. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 61, 2015.
- ORTEGA-MORALES, Katherinne *et al.* Patologías prevalentes que afectan la salud de camioneros pertenecientes a una empresa chilena. **Medicina y Seguridad del Trabajo**, v. 69, n. 271, p. 68-76, 2023.
- PUHKALA, Jatta *et al.* Lifestyle counseling in overweight truck and bus drivers-Effects on dietary patterns and physical activity. **Preventive Medicine Reports**, v. 4, p. 435-440, 2016.
- RIVA, Matteo Marco *et al.* Occupational health and safety of road haulage company employees. **La Medicina del Lavoro**, v. 109, n. 3, p. 180, 2018.
- SAYYAH, Mohsen *et al.* The effects of the Coronavirus Job Retention Scheme (Furlough) on lifestyle health-related behaviours and mental health symptoms in a sample of UK-based truck drivers. 2021.
- SIEBER, W. Karl *et al.* Obesity and other risk factors: the national survey of US long-haul truck driver health and injury. **American Journal of Industrial Medicine**, v. 57, n. 6, p. 615-626, 2014.
- SNYDER, Pamela *et al.* Program evaluation of Fit to Pass®, a remotely accessible health promotion program for commercial motor vehicle truck drivers. **Workplace Health & Safety**, v. 72, n. 1, p. 6-12, 2024.
- TAKITANE, Juliana *et al.* Uso de anfetaminas por motoristas de caminhão em rodovias do Estado de São Paulo: um risco à ocorrência de acidentes de trânsito? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 1247-1254, 2013.
- ULHÔA, Melissa Araújo *et al.* Distúrbios psíquicos menores e condições de trabalho em motoristas de caminhão. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, p. 1130-1136, 2010.
- VAN VREDEN, Caryn *et al.* The physical and mental health of Australian truck drivers: a national cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 464, 2022.
- YOSEF, Tewodros *et al.* The Burden of Overweight and Obesity among Long-Distance Truckers in Ethiopia. **Journal of Obesity**, v. 2020, n. 1, p. 4242789, 2020.
- ZAMORA MACORRA, Mireya; CRUZ FLORES, Adriana Cecilia. El papel del tiempo libre en la salud de un grupo de conductores de carga. **Salud de los Trabajadores**, v. 19, n. 1, p. 47-56, 2011.