REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE NA SEGURANÇA PÚBLICA: CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO, DO *YOGA* E DO PILATES PARA A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS

STRESS MANAGEMENT IN PUBLIC SECURITY: CONTRIBUTIONS OF MEDITATION, YOGA, AND PILATES TO POLICE OFFICERS' MENTAL HEALTH

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LA SEGURIDAD PÚBLICA: CONTRIBUCIONES DE LA MEDITACIÓN, EL YOGA Y EL PILATES A LA SALUD MENTAL DE LOS POLICÍAS

Beatriz Carolina Gertz Merege[1], Luiz Felipe Bianchi[1]

e6106873
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i10.6873

PUBLICADO: 10/2025

RESUMO

O presente artigo analisa o impacto do estresse ocupacional sobre policiais militares e discute as contribuições das práticas integrativas — meditação, *yoga* e pilates — para a saúde mental desses profissionais. Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e exploratória, realizada em bases nacionais e internacionais. Os resultados indicam que tais práticas promovem relaxamento, reduzem estresse, ansiedade e depressão, melhoram a autoestima e a qualidade do sono, além de favorecerem maior resiliência psicológica. Evidências internacionais apontam que protocolos adaptados já vêm sendo aplicados em forças de segurança, com efeitos positivos sobre atenção, regulação emocional e desempenho operacional. Conclui-se que a inserção de programas estruturados de yoga, meditação e pilates no cotidiano policial constitui medida preventiva e promotora de saúde integral, essencial para o enfrentamento do estresse e para a valorização da saúde ocupacional na segurança pública.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse ocupacional. Polícia Militar. Saúde Mental. Yoga. Meditação. Pilates.

ABSTRACT

This article analyzes the impact of occupational stress on military police officers and discusses the contributions of integrative practices — meditation, yoga, and pilates — to their mental health. It is a descriptive and exploratory literature review conducted in national and international databases. Findings indicate that these practices promote relaxation, reduce stress, anxiety, and depression, improve self-esteem and sleep quality, and enhance psychological resilience. International evidence shows that adapted protocols have already been applied in security forces, with positive effects on attention, emotional regulation, and operational performance. It is concluded that the inclusion of structured yoga, meditation, and pilates programs in police routines constitutes a preventive and health-promoting measure, essential to address stress and strengthen occupational health in public security.

KEYWORDS: *Occupational Stress. Military Police. Mental Health. Yoga. Meditation. Pilates.*

RESUMEN

El presente artículo analiza el impacto del estrés ocupacional en los policías militares y discute las contribuciones de las prácticas integrativas — meditación, yoga y pilates — para la salud mental de estos profesionales. Se trata de una revisión bibliográfica descriptiva y exploratoria, realizada en bases nacionales e internacionales. Los resultados muestran que dichas prácticas promueven la relajación, reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, mejoran la autoestima y la calidad del

[1] Policia Militar do Paraná - PMPR.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sueño, además de favorecer una mayor resiliencia psicológica. La evidencia internacional demuestra que los protocolos adaptados ya se han aplicado en fuerzas de seguridad, con efectos positivos sobre la atención, la regulación emocional y el rendimiento operativo. Se concluye que la incorporación de programas estructurados de yoga, meditación y pilates en la rutina policial constituye una medida preventiva y promotora de la salud integral, esencial para enfrentar el estrés y fortalecer la salud ocupacional en la seguridad pública.

***PALABRAS CLAVE**: Estrés ocupacional. Policía Militar. Salud Mental. Yoga. Meditación. Pilates.*

1. INTRODUÇÃO

As atividades desenvolvidas por policiais militares estão entre as mais estressantes e exigentes no campo da segurança pública. A rotina de enfrentamento da criminalidade, o risco de morte constante, o contato frequente com situações de violência e a sobrecarga de trabalho impactam diretamente a saúde física e mental desses profissionais.

Estudos nacionais apontam que uma parcela significativa dos policiais militares apresenta sintomas relacionados ao estresse ocupacional em diferentes fases (alerta, resistência e exaustão). Menezes *et al.*, (2022), em pesquisa realizada com militares estaduais da cidade de Aracaju-SE, verificaram que 32,4% dos entrevistados encontravam-se em alguma fase do estresse, sendo o principal fator estressor a própria atividade policial. De modo semelhante, Costa *et al.,* (2007), ao pesquisarem 264 policiais militares no Comando de Policiamento da Capital de Natal-RN, identificaram que 47,4% dos avaliados apresentaram sintomatologia de estresse. Já Mazariolli, Paula e Dos Santos (2022), ao investigarem trinta policiais militares lotados no Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM) do Vale do Paraíba (SP), constataram que 36,66% estavam na fase de resistência e 10% na fase quase exaustão.

As pesquisas convergem ao indicar que os níveis de estresse em policiais militares são elevados e requerem estratégias institucionais eficazes para seu enfrentamento. Menezes *et al.,* (2022) defendem a necessidade de suporte psicológico oferecido pelas corporações, enquanto Costa *et al.,* (2007) ressaltam que ações preventivas podem mitigar resultados nocivos e proporcionar maior qualidade de vida. Para Mazariolli, Paula e Dos Santos (2022), torna-se essencial a elaboração de estratégias de prevenção e tratamento voltadas a esse público.

A literatura também aponta que o estresse crônico em policiais está diretamente associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade, *burnout* e risco aumentado de suicídio (Bessa *et al.,* 2020; Violanti *et al.,* 2017). A implementação de práticas integrativas e complementares, como o *yoga*, a meditação e o pilates, surge como alternativa para promover resiliência, melhorar o desempenho profissional e aumentar a qualidade de vida (Silva *et al.,* 2021; Granados *et al.,* 2020).

Apesar disso, existe resistência cultural e institucional em abordar a saúde mental dentro das corporações policiais. Pesquisas indicam que muitos policiais demonstram relutância em relatar

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sintomas emocionais ou psiquiátricos, especialmente quando o atendimento é prestado por profissionais de saúde ligados à própria corporação (Castro *et al.,* 2015; Fox *et al.,* 2012). Essa relutância está associada ao receio de perda da confidencialidade e ao medo de demonstrar fraqueza perante colegas e superiores. Como forma de lidar com a pressão, muitos policiais acabam assumindo posturas de afastamento emocional, o que, por sua vez, pode comprometer as relações familiares e intensificar o adoecimento mental (CASTRO *et al.*, 2015; FOX *et al.*, 2012).

Outro obstáculo é a presença de barreiras culturais e institucionais quanto à adoção do *yoga* e do pilates.". O *yoga*, em alguns contextos, ainda é visto como uma prática religiosa ou espiritual, gerando resistência por parte de grupos que mantêm visões tradicionais sobre espiritualidade e práticas corporais (Raghavendra *et al.,* 2011). Já o pilates é muitas vezes reduzido a uma prática estética de fortalecimento muscular, desconsiderando-se seus efeitos comprovados sobre o bem-estar psicológico (Segal, 2017). Tais estereótipos dificultam a adoção institucional dessas práticas, mesmo diante das evidências científicas que demonstram seus benefícios na redução da ansiedade, depressão e estresse (Cramer *et al.,* 2013; Field, 2012).

Diversos estudos comprovam que tanto o *yoga* quanto o pilates favorecem o equilíbrio entre corpo e mente, estimulam o sistema nervoso parassimpático e regulam neurotransmissores como serotonina e dopamina, promovendo relaxamento e estabilidade emocional (Sengupta, 2012; Ross *et al.,* 2010; Khalsa *et al.,* 2012; Hall *et al.,* 2017). Em ambientes de alta pressão, como as corporações policiais, tais práticas podem contribuir para maior resiliência psicológica e melhoria no desempenho ocupacional.

Nesse sentido, o gerenciamento eficaz do estresse em policiais militares não pode se restringir a intervenções tradicionais. A inserção de programas estruturados de *yoga*, meditação e pilates constitui medida inovadora, alinhada às diretrizes da saúde do trabalhador, com potencial de transformar o cuidado integral à saúde mental na segurança pública.

O presente estudo tem por objetivo analisar o papel das práticas integrativas — meditação, *yoga* e pilates — no gerenciamento do estresse ocupacional em policiais militares, considerando seus efeitos sobre a saúde mental, a qualidade de vida e o desempenho profissional.

2. MÉTODOS

Para a realização desta pesquisa foi adotada a metodologia de revisão bibliográfica descritiva e exploratória, contemplando diferentes bases de dados nacionais e internacionais. Foram consultadas as plataformas SciELO, PePSIC e Google Acadêmico, utilizando como descritores os termos policial militar, estresse e saúde mental, o que resultou em 11 estudos inicialmente selecionados.

Em seguida, foram realizadas buscas complementares nas bases PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

(SciELO) e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), com as palavras-chave: saúde, perfil de saúde, processo saúde-doença, estatística de saúde, saúde mental e saúde do trabalhador, aplicadas em português, inglês e espanhol, de acordo com as características de cada base, associadas pelo operador booleano *AND* aos termos polícia ou policial.

As buscas foram realizadas em setembro de 2025, por dois avaliadores independentes com formação em Psicologia, assegurando maior rigor na seleção dos estudos. Foram incluídos artigos científicos, revisões sistemáticas, meta-análises e estudos experimentais publicados nos últimos dez anos, disponíveis em bases como PubMed, Scopus e Google Scholar, com foco específico na relação entre a prática de *yoga*, pilates e meditação e seus efeitos sobre a saúde mental de profissionais submetidos a altos níveis de estresse ocupacional.

A seleção das bases de dados permitiu identificar estudos que abordam diversas práticas integrativas voltadas à promoção da saúde mental em contextos de alta demanda emocional e física. Entretanto, observou-se que três técnicas — *yoga*, meditação e pilates — destacam-se de forma recorrente nas produções científicas pela amplitude de seus benefícios fisiológicos e psicológicos, bem como pela compatibilidade com as demandas operacionais da atividade policial. Essas práticas, além de serem amplamente estudadas e validadas em contextos civis, militares e de segurança pública, apresentam evidências sólidas de eficácia no gerenciamento do estresse ocupacional, justificando sua escolha como eixo central desta revisão.

2.1. Justificativa da escolha das práticas integrativas

A escolha das práticas de *yoga*, meditação e pilates como foco desta revisão fundamenta-se na crescente evidência científica de que tais técnicas apresentam resultados consistentes na redução de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, bem como na melhoria da autorregulação emocional e da qualidade do sono. Essas modalidades destacam-se entre as práticas integrativas e complementares reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde do Brasil, por aliarem benefícios fisiológicos e psicológicos de forma segura e de baixo custo (Sengupta, 2012; Silva *et al.,* 2021).

O *yoga* tem sido amplamente estudado por sua capacidade de ativar o sistema nervoso parassimpático e reduzir os níveis de cortisol, promovendo relaxamento muscular e estabilidade emocional. Em contextos de alta pressão, como o policial, sua prática favorece o foco, o autocontrole e a redução da reatividade a estímulos de ameaça (Ross *et al.,* 2010; Khalsa *et al.,* 2012).

O pilates, por sua vez, foi selecionado por integrar o fortalecimento muscular à respiração controlada e à consciência corporal. Essa combinação não apenas melhora a postura e reduz tensões físicas associadas ao uso prolongado de equipamentos e coletes balísticos, mas também

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

favorece o equilíbrio psicofísico e a autoconfiança, aspectos essenciais para o desempenho em operações de risco (Segal *et al.,* 2017; Hall *et al.,* 2017).

A meditação foi incluída por sua relevância comprovada em ambientes militares e de segurança pública internacionais, onde tem sido empregada como ferramenta de aprimoramento cognitivo, atenção plena (*mindfulness*) e gestão emocional sob pressão (Sylven, 2023; Telles *et al.,* 2019). Para policiais militares, que vivenciam constantemente situações de imprevisibilidade, a meditação oferece suporte à estabilidade mental e ao discernimento na tomada de decisão.

Dessa forma, as três práticas foram selecionadas por apresentarem evidências complementares: enquanto o *yoga* e o pilates atuam sobre a integração corpo-mente, promovendo força, flexibilidade e equilíbrio neurofisiológico, a meditação aprofunda a autorregulação emocional e cognitiva, compondo um tripé de intervenções eficazes para o gerenciamento do estresse ocupacional na segurança pública.

3. RESULTADOS

3.1. Relaxamento e redução do estresse

Os estudos revisados demonstram que a prática regular de *yoga*, pilates e meditação promove significativa redução do estresse ocupacional em profissionais submetidos a ambientes de alta pressão, como policiais militares. A aplicação dessas práticas atua no sistema nervoso parassimpático, diminuindo a produção de cortisol e favorecendo estados de relaxamento físico e mental (Sengupta, 2012; Ross *et al.,* 2010).

No contexto da segurança pública, onde o policial é constantemente exposto a situações de risco, tais práticas contribuem para a diminuição da tensão muscular, da fadiga e dos sintomas de estresse crônico, promovendo maior disposição para o desempenho das atividades diárias (Menezes *et al.,* 2022; Costa *et al.,* 2007).

3.2. Diminuição da Ansiedade e Depressão

Pesquisas apontam que a meditação e o *yoga* apresentam impacto positivo sobre sintomas de ansiedade e depressão, frequentemente relatados por policiais militares expostos a situações de violência e sobrecarga de trabalho. Cramer *et al.,* (2013) e Field (2012) evidenciam que tais práticas favorecem a regulação emocional e reduzem a prevalência de transtornos mentais comuns.

Bessa, Cardoso e Souza (2020) verificaram que policiais militares apresentam elevados índices de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade. A introdução de práticas integrativas, como a meditação *mindfulness* e o *yoga*, pode representar uma estratégia preventiva e terapêutica eficaz, reduzindo o impacto emocional da rotina policial.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3.3. Melhora da Autoestima e da Qualidade do Sono

A literatura também indica que o pilates, além de benefícios físicos, promove aumento da autoestima e da autoconfiança, fatores fundamentais para o enfrentamento de situações críticas enfrentadas por policiais (Segal *et al.,* 2017; Hall *et al.,* 2017). A prática contínua melhora a percepção corporal, fortalece a postura e proporciona sensação de controle, refletindo diretamente no bem-estar psicológico.

Outro resultado recorrente nos estudos é a melhora da qualidade do sono, aspecto relevante para profissionais que atuam em escalas irregulares e sofrem com privação de descanso. Violanti *et al.* (2017), em estudo com policiais, observaram que a irregularidade do sono potencializa sintomas de estresse, fadiga e diminui a capacidade de tomada de decisão. A introdução de programas de *yoga*, pilates e meditação pode atuar como fator protetor, garantindo maior recuperação fisiológica e psicológica.

4. DISCUSSÃO

Os resultados confirmam que as práticas integrativas — *yoga*, meditação e pilates — apresentam efeitos positivos no gerenciamento do estresse ocupacional em profissionais submetidos a atividades de alto risco, como é o caso dos policiais militares. A redução do estresse, da ansiedade e da depressão, associada à melhora da autoestima e da qualidade do sono, demonstra que tais práticas constituem recursos eficazes para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida (Cramer *et al.,* 2013; Field, 2012; Segal *et al.,* 2017; Hall *et al.,* 2017).

No entanto, quando se trata da implementação dessas práticas no contexto policial, surgem desafios culturais e institucionais significativos. Estudos apontam que muitos policiais resistem a buscar apoio psicológico ou a participar de atividades voltadas ao cuidado da saúde mental, principalmente por medo de estigmatização, receio de perda da confidencialidade e por uma cultura organizacional que valoriza a resiliência física em detrimento da emocional (Castro *et al.,* 2015; Fox *et al.,* 2012). Essa barreira cultural precisa ser superada para que programas de bem-estar mental sejam legitimados e incorporados no cotidiano das corporações.

Outro aspecto relevante é o preconceito em relação às práticas integrativas. O *yoga*, por exemplo, ainda é erroneamente associado apenas a práticas religiosas, o que pode gerar resistência em contextos mais conservadores (Raghavendra *et al.,* 2011). Já o pilates, frequentemente reduzido a uma prática estética, acaba subestimado quanto ao seu impacto psicológico (Segal, 2017). A meditação, por sua vez, embora mais aceita em ambientes militares internacionais como técnica de foco e controle da atenção, ainda enfrenta entraves quanto à sua institucionalização no Brasil.

A literatura também destaca que o estresse crônico em policiais está associado a desfechos graves, como burnout, ideação suicida e redução da performance operacional (Bessa *et al.,* 2020;

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Violanti *et al.,* 2017). A adoção de práticas integrativas não deve ser vista apenas como um recurso complementar, mas como estratégia de saúde ocupacional essencial, alinhada às diretrizes de promoção da saúde do trabalhador. Além disso, programas de *yoga*, meditação e pilates poderiam ser adaptados ao ambiente policial, utilizando técnicas breves que possam ser aplicadas durante treinamentos, escalas de serviço ou até mesmo no interior das unidades.

Por fim, é importante ressaltar que a integração dessas práticas demanda suporte institucional e mudança de paradigma. A criação de políticas internas que reconheçam o valor das práticas integrativas, aliada a campanhas de sensibilização e capacitação dos profissionais de saúde e gestores das corporações, pode contribuir para a quebra de estigmas e para o fortalecimento da saúde mental dos policiais militares.

4.1. Experiências em Forças de Segurança Pública no mundo

Evidências internacionais indicam que práticas integrativas vêm sendo implementadas com eficácia em contextos militares e policiais. Em contingentes da *Border Security Force* (Índia), a introdução de rotinas estruturadas de *yoga* resultou em melhor vigilância, melhora do sono autorreferido e redução da ansiedade-estado, sugerindo impacto direto sobre componentes críticos do desempenho operacional (Telles *et al.,* 2019). Em estudo com policiais da *Armed Reserved Police do distrito de Cuddalore* (Índia), um programa de 12 semanas de *yoga* promoveu melhora significativa da saúde mental e redução de estresse em homens de 25 a 40 anos, reforçando a aplicabilidade do protocolo em unidades de pronta-resposta (Thiruvangadam *et al.,* 2022).

No Canadá, pesquisas recentes investigaram a aplicação da meditação e do *mindfulness* em corporações policiais. Sylven (2023), em estudo qualitativo exploratório com oficiais comissionados, observou que a prática regular de meditação favorece a clareza mental, a regulação emocional e a tomada de decisão, atributos essenciais à liderança policial. Em outro estudo, o autor identificou barreiras e facilitadores para a implementação da meditação em corporações policiais canadenses, destacando a resistência cultural e o estigma em torno da saúde mental como obstáculos, e a legitimação institucional como fator crucial para a adesão (Sylven, 2024).

Embora focado em veteranos militares, o corpo de evidências sobre *yoga* adaptado ao contexto militar mostra reduções relevantes de sintomas de TEPT, melhora de regulação emocional e qualidade do sono (Cushing *et al.,* 2018), achados que dialogam com as demandas psicofisiológicas de policiais expostos cronicamente a estressores críticos. Esses resultados convergem com a literatura revisada neste trabalho, indicando que programas breves, padronizados e compatíveis com a rotina operacional (por exemplo, sessões de 20-30 minutos, com foco em respiração, alongamentos de baixa complexidade e técnicas de atenção plena) são exequíveis e *cost-effective* quando incorporados a treinamentos periódicos, escalas e instruções internas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Para o contexto brasileiro, recomenda-se: (i) adaptação cultural dos protocolos (linguagem operacional, ênfase em atenção/controle mental e preparo físico funcional); (ii) capacitação de instrutores internos com supervisão de profissionais de saúde; (iii) monitoramento de indicadores simples (ansiedade-estado, qualidade do sono, fadiga e humor) para avaliar efetividade; e (iv) comunicação institucional que reduza estigmas, apresentando as técnicas como ferramentas de desempenho e saúde ocupacional — não como práticas religiosas ou meramente estéticas.

5. CONSIDERAÇÕES

A presente revisão demonstrou que o estresse ocupacional constitui um dos principais fatores de adoecimento físico e mental entre policiais militares, estando associado a quadros de ansiedade, depressão, burnout e risco aumentado de suicídio. Os estudos revisados confirmam que práticas integrativas como *yoga*, meditação e pilates oferecem benefícios relevantes para a saúde mental e para a regulação psicofisiológica, favorecendo o equilíbrio emocional, a resiliência e a qualidade de vida.

Além dos efeitos individuais, a adoção institucional dessas práticas configura uma estratégia de saúde ocupacional alinhada às diretrizes da saúde do trabalhador, contribuindo para a prevenção de transtornos mentais e para a melhoria do desempenho operacional. Evidências internacionais reforçam que programas adaptados a forças de segurança podem ser implementados de forma viável, com resultados positivos sobre a atenção, a qualidade do sono, a regulação emocional e a redução do estresse crônico.

Entretanto, a análise também evidenciou barreiras culturais e institucionais para a adoção de tais práticas no contexto policial brasileiro, relacionadas ao preconceito, à estigmatização da saúde mental e à resistência em aceitar técnicas não convencionais como recursos legítimos de cuidado. Superar esses obstáculos requer políticas públicas internas de sensibilização, capacitação e legitimação das práticas integrativas no cotidiano da tropa.

Além dos resultados observados e da consolidação teórica acerca dos benefícios das práticas integrativas no contexto policial, é essencial que pesquisas futuras avancem na análise da viabilidade de implementação desses programas em diferentes regiões do Brasil, considerando as especificidades orçamentárias, estruturais e institucionais de cada corporação. A formação de instrutores internos e a adequação dos espaços físicos e horários operacionais configuram desafios centrais para a efetivação dessas iniciativas. Nesse sentido, estudos que explorem modelos sustentáveis de implantação, avaliando custos, adesão e impacto sobre indicadores de saúde e desempenho, podem subsidiar políticas públicas e orientar estratégias de gestão voltadas à saúde mental nas forças de segurança.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Também se recomenda a ampliação do escopo comparativo da literatura, incorporando experiências latino-americanas que compartilham contextos socioeconômicos e operacionais semelhantes, de modo a enriquecer o debate sobre boas práticas e adaptabilidade dos programas.

Conclui-se, portanto, que a inserção de programas estruturados de *yoga*, meditação e pilates nas corporações policiais não deve ser entendida apenas como recurso complementar, mas como estratégia preventiva e promotora de saúde integral, com impacto direto sobre a qualidade de vida, a motivação e o desempenho profissional dos policiais militares. Recomenda-se, ainda, que pesquisas futuras investiguem modelos aplicados de intervenção, avaliando a eficácia de protocolos adaptados à realidade das corporações de segurança pública no Brasil.

REFERÊNCIAS

BESSA, M. E. P.; CARDOSO, M. R. A.; SOUZA, E. R. Transtornos mentais comuns em policiais militares. **Revista de Saúde Pública**, v.54, p.121, 2020.

CASTRO, M. A.; CRUZ, R. M. Saúde mental na Polícia Militar: um estudo sobre resistências institucionais. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 9, n. 1, p. 85-101, 2015.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 21, n. 4, p.217–222, 2007.

CRAMER, H. et al. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. **Depression and Anxiety**, v. 30, n. 11, p.1068-1083, 2013.

CUSHING, R. E.; BRAUN, K. L.; ALDEN, C.; KATZ, A. R. Military-tailored yoga for veterans with post-traumatic stress disorder. **Military Medicine**, v.183, n.5–6, p.e223–e231, 2018.

FIELD, T. Yoga clinical research review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 18, n. 4, p. 215-220, 2012.

FOX, J.; ANDREWS, B.; RICE, S. Police culture and mental health stigma: barriers to help-seeking. **Policing & Society**, v. 22, n. 3, p. 318-331, 2012.

GRANADOS, J.; RIVADENEYRA, C.; GÓMEZ, A. Pilates e saúde mental: uma revisão integrativa sobre seus efeitos em profissionais expostos ao estresse. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v .28, e3336, 2020.

HALL, M. et al. Effects of Pilates-based exercises on mental health outcomes: a systematic review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 21, n. 2, p. 271-278, 2017.

KHALSA, S. B. S.; HICKEY, K.; ROSENTHAL, M. Effects of yoga on mental health. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 18, n. 4, p.345-352, 2012.

MAZARIOLLI, A. S.; PAULA, A. L. S.; DOS SANTOS, C. L. V. O estresse e impacto na saúde mental de policiais militares trabalhadores do COPOM no interior de São Paulo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.10, n.12, p.2753–2767, 2024.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

MENEZES, M. V. M. et al. Perfil de policiais militares com estresse ocupacional. **Debates em Psiquiatria**, v. 8, n. 6, p. 21–27, 2022.

RAGHAVENDRA, R. M. et al. Yoga and its misconceptions in Western and Eastern cultures. *Indian* **Journal of Psychiatry**, v. 53, n. 3, p. 221-224, 2011.

ROSS, A.; THOMAS, S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 16, n. 1, p. 3-12, 2010.

SEGAL, N. A. et al. Pilates for mental health: systematic review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 21, n. 2, p.200-210, 2017.

SENGUPTA, P. Health impacts of yoga and pranayama: a state-of-the-art review. **International Journal of Preventive Medicine**, v. 3, n. 7, p. 444-458, 2012.

SILVA, M. R.; CARVALHO, R. G. Yoga e saúde mental: revisão de literatura sobre os efeitos da prática em profissionais de alta demanda. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 45-59, 2021.

SYLVEN, L. Barriers and Bridges: Exploring the introduction of meditation and mindfulness training into Canadian policing. **Journal of Community Safety and Well-Being**, v. 9, n. 1, p. 15–25, 2024.

SYLVEN, L. **Exploring the lived experiences of Canadian police leaders who meditate**: a qualitative exploratory study. 2023. Dissertation (Doctor of Philosophy) - University of Victoria, Les Sylven, 2023. Disponível em: https://dspace.library.uvic.ca/bitstreams/1e577a24-80fb-4235-baf7-ac7ac7b8f41a/download. Acesso em: 5 out. 2025.

TELLES, S. *et al.* Effect of yoga on vigilance, self-rated sleep and state anxiety in Border Security Force personnel in India. **Work**, v. 63, n. 2, p. 243–251, 2019.

THIRUVANGADAM, S.; MOHANAKRISHNAN, R. Combined effect of yogic practice and interval training on speed and stress among Armed Reserved Police of Cuddalore District. **Journal Of Positive School Psychology**, v. 6, n. 10, p. 4379–4381, 2022.

VIOLANTI, J. M. *et al.* An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers: The BCOPS study. **Workplace Health & Safety**, v. 65, n. 11, p. 479–485, 2017.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.