

YOGA E SAÚDE OCUPACIONAL: UMA ANÁLISE FOUCAULTIANA SOBRE SUJEITO PODER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

TÂNIA LUIZA STIGGER VIEIRA¹;
FRANCIELE ROBERTA CORDEIRO²;
STEFANIE GRIELEBER OLIVEIRA³

¹Universidade Federal de Pelotas – tanialuizavieira21@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – franciele.cordeiro@ufpel.edu.br

³Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo é marcado por uma crescente intensificação das demandas laborais, resultando em impactos negativos na saúde física e mental dos trabalhadores. No ambiente das instituições públicas de ensino superior, pressões administrativas, acadêmicas e organizacionais tornam ainda mais evidente a necessidade de práticas que promovam saúde e bem-estar (EVANGELISTA, 2015). Este trabalho propõe investigar como a prática de yoga pode se relacionar com o conceito de "sujeito e poder", de Michel Foucault, e atuar como estratégia de resistência e autocuidado em um contexto laboral marcado por dinâmicas de controle. Para Foucault, o poder não se limita à repressão, mas opera como uma força capilar que molda comportamentos e subjetividades (FOUCAULT, 1982). A yoga, neste cenário, emerge como uma prática transformadora voltada ao exercício do cuidado de si frente às imposições estruturais.

O conceito foucaultiano de poder oferece uma lente analítica essencial para compreender como práticas como a yoga podem transformar as relações institucionais e os processos de subjetivação. Esta reflexão busca demonstrar que a yoga pode ser compreendida como uma "tecnologia do eu", promovendo saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho universitário (FOUCAULT, 1984). Portanto, este trabalho visa analisar a relação entre a prática de yoga e o conceito foucaultiano de poder no ambiente de trabalho de uma instituição pública de ensino superior, destacando como a yoga pode funcionar como uma estratégia de resistência e autocuidado. Além disso, busca-se discutir como a yoga pode contribuir para a melhoria da saúde mental e qualidade de vida dos trabalhadores, ao mesmo tempo em que desafia as dinâmicas de poder que regulam as relações no ambiente acadêmico.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir da disciplina Seminário em Enfermagem e Saúde XXII: Leituras Foucaultianas no contexto da Saúde. Foram analisados artigos científicos, livros de Michel Foucault e estudos empíricos sobre os benefícios psicofísicos da yoga, com destaque para Costa et al.(2018). A

abordagem foucaultiana foi utilizada para compreender a yoga como uma prática que combina autocuidado e resistência às dinâmicas de poder. Além disso, incluíram-se estudos qualitativos que relacionam a prática de yoga à redução do estresse, aumento da flexibilidade e bem-estar no ambiente de trabalho, reforçando sua aplicabilidade em políticas de saúde ocupacional.
(COSTA et al., 2018)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise revelou que a yoga oferece múltiplos benefícios para os trabalhadores, incluindo redução de dores musculares, aumento da disposição e melhora na saúde mental (FAVA et al., 2019). Em termos foucaultianos, pode ser compreendida como uma "tecnologia do eu", permitindo ao indivíduo resistir às pressões e dinâmicas de poder do ambiente universitário (FOUCAULT, 1984). Nesse sentido, o objetivo central da prática é conduzir o sujeito ao "perfeito domínio de si" (ELIADE, 1987, p. 120), o que envolve bem-estar físico, mental e social por meio de um processo de auto investigação e transformação na percepção de si e do mundo.

Os ensinamentos de Patañjali estruturam o Yoga em oito etapas progressivas, que favorecem a construção do cuidado de si por meio da ética, disciplina, práticas corporais, respiração e meditação (ELIADE, 1987). Estudos empíricos demonstram que a Yoga não apenas promove relaxamento e equilíbrio emocional, mas também melhora a interação social no ambiente de trabalho (FAVA et al., 2019). No contexto laboral, essas práticas contribuem para o manejo do estresse, o fortalecimento da resiliência e a promoção de espaços coletivos de suporte, podendo ainda ser compreendidas como formas de resistência frente ao poder hegemônico (FOUCAULT, 1984).

4. CONCLUSÕES

Esta reflexão conclui que a yoga possui um grande potencial como ferramenta de promoção de saúde ocupacional em instituições públicas. Ao promover o autocuidado e a autonomia, a prática ressignifica as relações de poder no ambiente de trabalho, contribuindo para uma cultura organizacional mais equilibrada. Recomenda-se a implementação de programas regulares de yoga como parte das políticas de saúde ocupacional, visando reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. A integração de práticas como a yoga não apenas favorece a produtividade, mas também cria ambientes mais saudáveis e humanos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- EVANGELISTA, P. **Saúde Mental e Trabalho em Instituições Públicas.** Psicologia & Sociedade, Porto Alegre, v.27, n.1, p.45-62, 2015.
- FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder.** Rio de Janeiro: Graal, 1982.
- FOUCAULT, M. **Tecnologias do Eu.** Rio de Janeiro: Vozes, 1984.
- COSTA, F. M.; GRECO, R. M.; ALEXANDRE, N. M. C. **Yoga na saúde do**

trabalhador: revisão integrativa de estudos de intervenção. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, Campinas, v.16, n.4, p.509-519, 2018. Disponível em: Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.

FAVA, M. C.; ROCHA, A. O.; BITTAR, C. M. L.; TONELLO, M. G. M. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. Aletheia, São Leopoldo, v.52, n.1, p.37-49, 2019.

Eliade M. Patañjali y el Yoga. Barcelona: Paidos Orientalia; 1987.