Laboreal

Volume 8 Nº1 | 2012
Género, Atividades e Saúde

Yoga

Yoga

Yoga

Yoga

Anabela Simões

Edición electrónica

URL: <http://journals.openedition.org/laboreal/7436>

DOI: 10.4000/laboreal.7436

ISSN: 1646-5237

Editor

Universidade do Porto

Referencia electrónica

Anabela Simões, « Yoga », *Laboreal* [En línea], Volume 8 Nº1 | 2012, Publicado el 01 julio 2012, consultado el 14 septiembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/laboreal/7436>

Este documento fue generado automáticamente el 14 septiembre 2020.

Laboreal está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional.

Yoga

Yoga

Yoga

Yoga

Anabela Simões

- 1 El Yoga es un concepto relacionado con disciplinas físicas y mentales tradicionales, originadas en la India, en asociación a prácticas meditativas. En el mundo occidental, el YOGA ha sido adoptado como una forma de actividad física que tiene la ventaja de ser calmante y relajante. Sin embargo, a veces aparece también en su vertiente espiritual, generalmente en asociación con la promoción de algún estilo de vida que incluya la meditación y otros elementos más vulgares, como el caso de la alimentación. En una sociedad tan materialista como en la que vivimos, la comercialización compromete muchas veces la seriedad que los promotores de YOGA le pretenden conferir.
- 2 La práctica que el YOGA defiende resulta interesante por ella misma, pues está llena de una interiorización y un aprendizaje del control corporal en su sentido más amplio. Encontramos, sin embargo, un inconveniente derivado del bajo nivel de preparación de aquellos que propagan este tipo de práctica y que se refugian, de forma muchas veces artificial y guiada por fines comerciales, en el lado religioso y fundamentalista que se asocia con frecuencia a la práctica del YOGA.
- 3 Colocamos entonces la necesidad de explicar por qué hablamos de YOGA en un Diccionario como el de Laboral, especialmente si consideramos que mi especialidad es la Ergonomía. En primer lugar, porque tenemos que acabar con algunos argumentos que promueven el ejercicio físico como una forma de prevenir algunos efectos nocivos del trabajo cuando este está mal concebido y mal estructurado. En segundo lugar, porque es necesario esclarecer qué es la Ergonomía y cuál es su alcance en el contexto laboral. El YOGA, ya sea como práctica de ejercicios físicos o como filosofía de vida, no está relacionado con la Ergonomía.
- 4 Los problemas de escasez del mercado de trabajo para incluir a los profesionales provenientes de especialidades relacionadas con el ejercicio físico, los hizo descubrir nuevos nichos de mercado que parecen proliferar. Esta situación no solo la

encontramos en Portugal, además de Brasil, donde existen organizaciones que ofrecen este tipo de productos, en Europa también encontramos la misma proliferación del ejercicio físico como una forma de prevenir lesiones músculo-esqueléticas en el trabajo. Es interesante el discurso que se ha adoptado, pues se ha vendido la idea como una forma de substituirse a la Ergonomía, la cual defiende la existencia de condiciones de trabajo que sean adecuadas a las características y al modo de funcionamiento del hombre, así como toma en cuenta la naturaleza de las tareas que se realizan. La creación de estas condiciones o la modificación de las que ya existen, así como su optimización, representan gastos mucho más elevados que los de unas clases de YOGA o cualquier otra práctica que se presente como una solución preventiva eficaz y eficiente (a bajo costo). De forma temporal, este tipo de decisiones funciona exitosamente pues resulta agradable, incluye una interrupción de la jornada laboral y las personas son felices pensando que los problemas de salud diagnosticados o que recién comenzaron se encuentran resueltos. Sin embargo, esto no pasa de ser una panacea pues a medio plazo aquellos problemas que no fueron realmente prevenidos y tratados desde su raíz se manifiestan nuevamente, y muchas veces de forma agravada. Todavía existe otro argumento utilizado por los que promueven estas prácticas y es que ellas ofrecen ejercicios que permiten compensar aquellas demandas de la vida cotidiana laboral. El problema radica en que el ser humano no está formado por su estructura aparente, ni funciona como un engranaje mecánico compuesto por las piezas que quedan visibles. Esta perspectiva mecanicista fue abandonada hace mucho tiempo, pues el ser humano funciona como un todo. Las decisiones que se toman derivan de sus objetivos y motivaciones, las acciones están programadas y controladas a nivel de sistema nervioso central en función de las tareas actuales, expresando los sentimientos, las competencias y la experiencia acumulada.

- 5 La práctica de una actividad física puede de hecho ser benéfica y ser promotora de bienestar si estuviese bien escogida y orientada. Sin embargo, esto es esencialmente una decisión personal, una opción dentro de una vasta oferta que requiere de una orientación en función de la edad y otros factores de tipo personal. Las organizaciones podrán eventualmente estimular a sus colaboradores a practicar determinada actividad física como forma de promover algún tipo de equilibrio, proporcionándoles consejos al igual que promocionan otros beneficios. Sin embargo, esta práctica no substituye la necesidad de concebir o de transformar el trabajo de forma que se puedan garantizar las condiciones adecuadas en función de producir de forma eficiente y sustentable, lo que incluye, obviamente, una evolución satisfactoria del estado de salud de quien trabaja.
- 6 El ejercicio facultado por la práctica del YOGA puede ser interesante y enriquecedor debido al potencial del aprendizaje de la propia corporalidad, pero de forma alguna constituye un sustituto o un reductor de la baja calidad de las condiciones de trabajo técnicas, organizacionales y ambientales, existentes en muchas organizaciones.

ÍNDICE

Temas: O Dicionário

AUTOR

ANABELA SIMÕES

Instituto Superior de Gestão/Centro de Investigação em Gestão (CIGEST), Rua Vitorino Nemésio,
nº 5. 1750-306, Lisboa

anabelasimoes@cigest.ensinus.pt