

MARINHA DO BRASIL
CENTRO DE INSTRUÇÃO ALMIRANTE GRAÇA ARANHA
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA MARINHA MERCANTE

THIAGO PAIVA TRINDADE

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA A BORDO CONTRIBUINDO PARA A
QUALIDADE DE VIDA DO OFICIAL DA MARINHA MERCANTE

RIO DE JANEIRO

2014

THIAGO PAIVA TRINDADE

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA A BORDO CONTRIBUINDO PARA A
QUALIDADE DE VIDA DO OFICIAL DA MARINHA MERCANTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência para obtenção do título de Bacharel em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Náutica/Máquinas da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador: Prof. Esp. Roberto J. do Valle
Graduação em Educação Física

RIO DE JANEIRO

2014

THIAGO PAIVA TRINDADE

**A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA A BORDO CONTRIBUINDO PARA A
QUALIDADE DE VIDA DO OFICIAL DA MARINHA MERCANTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência para obtenção do título de Bacharel em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Náutica/Máquinas da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Data da Aprovação: ____/____/____

Orientador: Prof. Esp. Roberto J. do Valle

Graduação em Educação Física

Assinatura do Orientador

NOTA FINAL: _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus, pela minha existência e por ter olhado por mim todos esses dias. Em segundo lugar, aos meus pais, que sempre foram exemplo de como viver e lidar com situações diversas da vida e que me conduzem corajosamente aos caminhos do sucesso.

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia à minha família, aos meus amigos, à minha mãe, que me ajudou na sua elaboração com muita paciência e carinho.

EPÍGRAFE

“Os nossos pais amam-nos porque somos seus filhos, é um fato inalterável. Nos momentos de sucesso, isso pode parecer irrelevante, mas nas ocasiões de fracasso, oferecem um consolo e uma segurança que não se encontram em qualquer outro lugar”.

Bertrand Russell

RESUMO

Quando se torna Oficial da Marinha Mercante, o profissional precisa dar prioridade a qualidade de vida e suas expectativas de mercado para a vida futura, pois esse mercado apresenta diversos desafios. E a preocupação em manter os Oficiais nesta profissão, é cada vez maior, para tanto a Marinha Mercante busca maneiras de oferecer uma qualidade de vida melhor. Desta forma, abordaremos algumas definições de como essa qualidade se dá a bordo das embarcações, tendo como base as razões pelas quais o investimento no bem-estar e nas atividades físicas podem contribuir para melhorar o ambiente de trabalho e a saúde física e mental de toda a tripulação.

Palavras-chave: Atividade física, qualidade de vida movimento, bem-estar, saúde física e mental

ABSTRACT

When Officer of the Merchant Marine becomes a candidate needs to give priority to quality of life and its market expectations for future life as this market presents many challenges. And the concern to keep the officers in this profession is increasing, for both the Merchant Navy looks for ways to offer a better quality of life. Thus, we discuss some definitions of how this quality takes on board the vessels, based on the reasons why investment in wellness and physical activity can help to improve the work environment and the physical and mental health of all the crew.

Keywords: Physical activity, quality of life, movement, wellness, physical health and mental

SUMÁRIO

Introdução.....	10
Capítulo 1 – A Necessidade de Movimento do Corpo Humano.....	12
1.1. O corpo em movimento.....	12
1.2. Corpo Humano, uma máquina perfeita.....	12
1.3. O funcionamento da máquina humana e a modernidade.....	13
Capítulo 2 – A prática esportiva como filosofia para alcançar a qualidade de vida.....	15
2.1. Um dos grandes vilões da saúde e da qualidade de vida	15
2.2. Atividade física coloca o corpo em movimento.....	15
Capítulo 3 – A qualidade de vida no trabalho (QVT).....	18
3.1. Origem do termo qualidade de vida no trabalho (QVT).....	18
3.2. A realidade a bordo.....	19
3.3. A importância do bem estar do trabalhador.....	20
3.4. Direitos e princípios fundamentais dos trabalhadores marítimos.....	20
3.5. Convenção 163 – Bem Estar dos trabalhadores Marítimos no Mar e no Porto.....	21
Capítulo 4 – Em busca de saúde, bem estar e qualidade de vida a bordo.....	23
4.1. Conceito de qualidade de vida.....	23
4.2. Como garantir: saúde, bem estar e qualidade de vida.....	23
4.3. A preocupação das organizações, empresas e governos em incentivar a atividade física como instrumento de promoção à saúde e qualidade de vida.....	24
4.4. A atividade física na Marinha Mercante.....	25
Considerações Finais.....	26
Referências Bibliográficas.....	27

INTRODUÇÃO

Na hora de escolher uma profissão, o jovem se depara com diversos aspectos que irão influenciar na sua opção, como: salário atrativo, vagas no mercado, jornada de trabalho. Essas são algumas das razões que estão levando os jovens a ingressarem na Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante (EFOMM). Os salários atraentes, a possibilidade de conhecer muitos países, o intercâmbio com outras pessoas e culturas, a sensação de contribuir com seu trabalho para o desenvolvimento do comércio exterior e o desenvolvimento econômico do país, além de uma rotina que envolve o contato com equipamentos e tecnologias de ponta são alguns dos principais atrativos da carreira de oficial de Marinha Mercante.

Os oficiais da Marinha Mercante depois do curso de três anos, recebem o título de bacharelem Ciências Náuticas. Esses profissionais, depois de formados, passam a integrar a Reserva da Marinha do Brasil, e trabalham em navios pertencentes a diversas empresas marítimas, existe uma hierarquia também, como em toda empresa, há chefes e subordinados, tem uma carreira a ser seguida que vai do Moço de convés até comandante ou chefe de máquinas do navio.

O Oficial de Marinha Mercante tem uma rotina bem diferenciada com atividades muito diversificadas. Assim que o oficial se forma e termina o período de praticagem, ele tem a possibilidade de conseguir um bom contrato de trabalho, com salário acima da média de um recém-formado em qualquer outra carreira. Sem contar que o campo de trabalho é vasto devido ao nosso litoral extenso com grande número de portos, onde há sempre um posto precisando de profissionais capacitados.

A rotina deste profissional é repleta de acontecimentos que, de modo geral, não se apresenta em outras profissões ditas terrestres. Estes podem ir da ociosidade até o esgotamento físico, gerando stress, que acaba sendo o estopim de várias situações negativas. Toda essa tensão contribui em alguns casos para que o ambiente de trabalho a bordo seja tenso, necessitando que exista algum tipo de válvula de escape para aliviar as tensões e garantir uma boa qualidade de vida de toda a tripulação. Uma vez que o bem estar de todos depende das relações humanas de trabalho, tudo pode de alguma forma interferir no cotidiano do oficial e demais tripulantes, desde dificuldades de relacionamentos, más condições estruturais, razões pessoais e físicas.

Considerando todos os fatores que podem gerar desconforto para a tripulação, colocando em risco a saúde física e mental, torna-se de suma importância a utilização de práticas que possam contribuir para uma conduta saudável que garanta o bem estar físico e mental. Sendo assim, podemos lançar mão de uma das práticas mais indicadas para a manutenção da saúde: a atividade física, que promove a saúde integral do ser humano, através do combate ao sedentarismo o que irá garantir um bom condicionamento físico.

O objetivo do trabalho é fazer um estudo de como a atividade física pode contribuir para a melhora da qualidade de vida a bordo e garantir a sanidade física e mental dos profissionais da Marinha Mercante.

OBJETIVO: O objetivo deste trabalho é destacar a importância da atividade física como um dos instrumentos utilizados para promoção do bem estar e a qualidade de vida do Oficial da Marinha Mercante, assim como dos demais trabalhadores marítimos.

CAPÍTULO 1

A NECESSIDADE DE MOVIMENTO DO CORPO HUMANO

1.1 - O corpo em movimento

Desde o nascimento, o indivíduo se depara com os problemas gerados pelo mundo que o cerca. E, a partir das experiências, ele se relaciona com o mundo das coisas e o mundo das pessoas por meio do seu corpo, que se transforma no elo que permite a ligação do ser humano com o meio que o circunda.

Cada ser humano é único possui seu peculiar esquema de desenvolvimento, isso define sua individualidade. Nasce dotado de características próprias que determinam sua maneira de ser, de agir e de pensar. Tudo o que faz para conhecer, para se relacionar, para aprender, o faz pelo corpo. Suas primeiras experiências vividas são essencialmente corporais, deixando marcas em seu inconsciente corporal. Apresenta desde o início de sua vida uma grande necessidade de movimentar-se. Levando essa necessidade por toda a vida.

O corpo é o primeiro objeto que percebemos por meio de suas satisfações, de suas dores, das sensações visuais e auditivas. É o meio de ação para conhecermos o mundo a nossa volta. Podemos dizer que desde o nascimento acumulamos experiências que se tornam alicerces do nosso desenvolvimento. Ele interage com o meio ambiente numa dinâmica ação corporal. Precisamos compreender esquemas de desenvolvimento corporal, respeitar os princípios da sua evolução, entender os fatores que determinam a necessidade de cada fase da nossa vida.

1.2 – Corpo Humano, uma máquina perfeita

O corpo humano pode ser comparado a uma máquina, que utiliza a energia para realizar um trabalho ou atividades como andar, correr, saltar, dançar, jogar bola entre outras. Para tanto, pode aumentar a intensidade da ação pelo aumento de energia que utiliza para realizá-las. Pode se locomover mais rápido pelo aumento do metabolismo e pela velocidade de ação dos combustíveis que dão mais energia para o trabalho muscular. Todas as suas atividades físicas tem seu rendimento controlado e limitado pela dose de energia que usamos para produzir os movimentos necessários para colocar em prática as ações desejadas.

Para que ocorra o movimento corporal, diversos processos fisiológicos e psicológicos acontecem ao mesmo tempo. Quando corremos há um aumento da contração e da frequência dos batimentos do coração, o metabolismo é aumentado, os hormônios são mobilizados, a temperatura corporal sobe.

Realmente, estamos no controle de uma máquina que apresenta mais de 10 bilhões de células, um esqueleto com 200 ossos para suportar os mais de 600 músculos, que são comandados por aproximadamente 11 quilômetros de fibras nervosas e irrigados por mais de 96 milhões de vasos sanguíneos.

Quase 6000 litros de sangue são bombeados pelo nosso coração a cada dia, os olhos têm aproximadamente 100 milhões de receptores, os ouvidos são formados por mais de 24 milhões de fibras. Reações químicas diversas ocorrem todos os instantes. Juntamente com todo esse sistema biológico, temos o cérebro que é responsável por processar 800 palavras por minuto, com a capacidade de lembrar acontecimentos do passado como se fossem atuais, e capaz de imaginar eventos que nunca ocorreram, como se fossem realidade.

Entretanto, mesmo realizando tudo isso, ele não pode ser considerado apenas uma máquina. Ao contrário das máquinas o corpo tem uma enorme capacidade de adaptação aos estresses físicos, o que faz com que acaba por contribuir para a melhora de suas funções.

1.3 – O funcionamento da máquina humana e a modernidade

Esta máquina tem seu funcionamento mantido por um equilíbrio dinâmico que precisa de atividades para trabalhar normalmente. O rompimento de tal equilíbrio pode ser causado por diversas ações como por exemplo: alimentação errada, pensamentos negativos, sedentarismo, que podem gerar enfermidades físicas e mentais.

As tendências modernas da sociedade, que tem sua principal característica o aperto de botões, a mecanização, as ocupações sedentárias e o um grande uso de eletrodomésticos, acabam por reduzir a atividade física em especial no ambiente de trabalho. Causando um crescimento nas doenças de coração.

Todas essas novas tecnologias geram riscos de diversas doenças por falta de atividade física satisfatória. Nós tornamos acomodados e acabamos por nos movimentar

o mínimo possível. Todos sabem que uma máquina sem uso acaba por danificar suas peças diminuindo o tempo de vida útil.

Precisamos nos conscientizar de que o corpo foi feito para se movimentar e já que cada dia mais a modernidade substitui o trabalho humano por máquinas, é fundamental que de alguma forma coloquemos esse corpo para se mexer. Nesse contexto temos na atividade física um grande aliado para garantir o aumento do rendimento físico do nosso corpo. Melhorando assim a eficiência funcional de todas as nossas células. Conquistamos então a aptidão física que é uma qualidade positiva para a saúde.

Podemos afirmar sem medo de errar que a atividade física é uma parte fundamental e complexa do comportamento do ser humano, apresentando componentes diversos como a cultura, o social, o econômico, o psicológico e dependendo de fatores como o tipo do trabalho, tipo físico, personalidade, disponibilidade de tempo livre, acessibilidade a lugares e instalações esportivas, entre outras. Mas o mais importante é termos a consciência de que a capacidade de rendimento do nosso corpo muda continuamente durante a vida e cabe a nós garantir que continue funcionando plenamente de forma saudável. Para isso precisamos adotar uma nova filosofia de vida que garanta saúde física e mental desta maravilha da natureza: O corpo humano.

O ser humano se desenvolve através de experiências e, assim, se aprimora e se aperfeiçoa. Precisamos agir para superar nossas limitações, e só conseguimos isso por termos um corpo, que é um grande instrumento de ação.

CAPÍTULO 2

A PRÁTICA ESPORTIVA COMO FILOSOFIA PARA ALCANÇAR A QUALIDADE DE VIDA

2.1 – Um dos grandes vilões da saúde e da qualidade de vida

De acordo com a Wikipédia (2014a), podemos definir sedentarismo, como a ausência, falta ou diminuição de atividade física ou esportiva. São consideradas sedentárias as pessoas que apresentam um gasto calórico muito pequeno semanalmente por não praticar atividade física. Tal estilo de vida já é tido como o grande vilão da atualidade.

Quem tem uma vida sedentária, pode apresentar um processo de regressão funcional, perdendo a flexibilidade articular, podendo prejudicar o funcionamento de diversos órgãos, atrofiar as fibras musculares, aumentar a ocorrência de inúmeras doenças, como pressão alta, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, e infarto do miocárdio. Tal estilo de vida pode também causar a morte súbita.

Existem muitas maneiras para que uma pessoa sedentária possa mudar de hábitos de vida. Entre elas a prática de atividades físicas, esportivas, como: ginástica, correr, caminhar, pedalar, nadar, atividades com pesos e jogar bola são algumas das ações que podem ajudar a combater o sedentarismo e tornar melhor a qualidade de vida.

Porém, antes de se iniciar qualquer atividade física é aconselhável consultar um médico e um professor de educação física para que possa orientar de forma adequada as atividades que melhor atende as particularidades de cada um.

2.2 – Atividade física coloca o corpo em movimento

Ciente de que o homem atual reduz cada vez mais a utilização da suas habilidades corporais e que a pequena prática de atividade física é decisiva no que diz respeito ao desenvolvimento de enfermidades que cada vez mais degeneram corpo e mente, torna-se indispensável que seu estilo de vida seja completamente modificado, introduzindo essa prática na sua rotina. Nesta nova postura, conceitos como “atividade física”, “estilo de vida” e “qualidade de vida” ganham importância, promovendo ações que valorizem a melhoria do bem estar integral do ser através da introdução de exercícios regulares.

Faz-se então necessário conscientizar as massas sobre os benefícios da atividade física e de envolver a todos com atividades que resultem em gasto de energia, tornando os indivíduos mais ativos e menos sedentários.

Entre as tendências dominantes na área da prática da atividade física encontramos uma relação entre ela e a conduta saudável, além de contribuir para melhorar a saúde, ajuda nas patologias relacionadas aos crescentes casos de morbidade e da mortalidade. Existe uma grande relação de reciprocidade entre atividade física, aptidão física e saúde. As três são diretamente resultado de uma postura positiva na vida de quem procura ter uma vida ativa e saudável.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Veja, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente familiar quanto no ambiente de trabalho, melhorando o condicionamento físico e deixando o corpo pronto para realizar de maneira mais eficiente suas tarefas diárias diminuindo o risco do aparecimento de lesões. Tudo isso

que foi apresentado mostra mais do que nunca que a mudança do sedentarismo para um estilo de vida mais ativo, leva a uma qualidade de vida em todos os ambientes sociais do ser humano.

CAPÍTULO 3

A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO(QVT)

3.1 – Origem do termo qualidade de vida no trabalho (QVT)

O termo qualidade de vida no trabalho, surge no início dos anos 70, pelo professor Louis Davis (GUIMARÃES, 1995), na ampliação do seu trabalho sobre o projeto de delineamento de cargos.

Seu surgimento foi nos EUA, devido à preocupação com a competitividade internacional e o enorme sucesso dos modelos e técnicas gerenciais dos programas de produtividade japonesa, tendo sua idéia principal voltada para os seus colaboradores através de ações gerenciais que eram capazes de diminuir conflitos.

Tal movimento teve a motivação nas lutas de trabalhadores e estudantes contrários a modelos de organizações do trabalho da década de 50. Rodrigues (1998) relata que a qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência, com outros títulos e em outros contextos, mas sempre voltada para a satisfação e o bem-estar do trabalhador na execução de suas tarefas.

Tudo isso se dá, no momento que as empresas percebem que os colaboradores são o patrimônio fundamental da organização. Vendo, assim, as pessoas como um todo. Na visão de Campos (1992), um dos mais importantes conceitos dos programas de qualidade está na premissa de que, somente se melhora o que se pode medir e, portanto, é preciso medir para melhorar, sendo, assim, necessário avaliar de forma sistemática a satisfação dos profissionais da empresa e, nesse sentido, o processo do autoconhecimento e as sondagens de opiniões internas são de grande importância para detectar a percepção dos funcionários sobre os fatores intervenientes na qualidade de vida na organização do trabalho.

“A QVT aborda aspectos relacionados à motivação, satisfação, saúde-segurança no trabalho e propõe discussões sobre novas formas de organização do trabalho e novas tecnologias” (LACAZ 2000, apud SATO 1999).

É nítido que fica bem claro que o trabalhador insatisfeito não alcançará o seu nível de produtividade. Desta forma, Fernandes (1996, apud FROSSARD 2009),

argumenta que diante de novas perspectivas e de um mundo cada vez mais globalizado, da necessidade de estar em harmonia com o meio e da crescente busca por novas tecnologias e aperfeiçoamento de mão de obra, o ser humano não pode estar fora do contexto de uma boa qualidade de vida.

Existe um consenso dentre os variáveis níveis de conflito e entre os interesses e expectativas da empresa e dos seus colaboradores, Fernandes (1996, apud FROSSARD, 2009) é enfático ao afirmar: “não se pode esperar qualidade no desempenho de pessoas que carecem de qualidade em seu próprio trabalho”.

Na ótica desse autor, o conceito de qualidade de vida no trabalho envolve a gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, tecnológicos e sócio-psicológicos que interferem na cultura e alteram o clima organizacional, refletindo no bem-estar do trabalhador e na produtividade da empresa.

3.2 – A realidade a bordo

Devemos levar em conta as diversas mudanças que ocorreram para melhorar a vida a bordo dos navios.

No blog mercante, foi publicado que na década de 70, a tripulação não tinha uma alimentação balanceada, não havia conforto a bordo e a longa estadia nas travessias causava em alguns momentos inícios de motim a bordo, gerado pela ansiedade que os tripulantes tinham de voltar para seu território natal.

Diversos eram os problemas existiam no começo do século XIX, entre eles algumas doenças, que prejudicavam a vida no mar. Por esse motivo aconteceram algumas mudanças para garantir a qualidade de vida dos tripulantes e em consequência a melhora no desempenho da tripulação. A alimentação a bordo recebe mais atenção, por ser um dos grandes problemas da gestão. Viagens longas, com uma boa alimentação passa a ser uma viagem mais agradável, já que o refeitório é o ponto de encontro da equipe, onde todos conversam sobre assuntos importantes. O cardápio vai melhorando aos poucos.

No entanto, não é apenas a comida que requer atenção dos comandantes a bordo. Como o tempo de travessia em determinados casos é muito extenso. “Tem-se de preparar muita coisa a bordo, pois o tempo que dura uma travessia do Brasil ao Japão é

enorme. Preocupo-me com a renovação de livros, filmes novos, promovo em viagens bingos a bordo com a participação de toda a tripulação, exceto quem está de serviço, e isso cria realmente um clima de amizade e confraternização muito grande” (AZEVEDO, 2013.)

3.3 – A Importância do bem estar do trabalhador

Vivemos em um mundo que muda rapidamente, as informações necessárias ao desempenho de cada profissão, se tornam cada dia mais constante na vida de todos nós. A preocupação com o bem estar do trabalhador em seus diversos aspectos, cada vez mais é tema de diversos estudos, tais estudos são realizados nas mais diversas faculdades e universidades.

É nesta realidade, de transformações rápidas e intensas, que exige cada vez mais do trabalhador, onde a concorrência acirrada se estabelece sem dó nem piedade, que novas doenças se apresentam no ambiente de trabalho, trazendo diversas conseqüências ao bem estar do trabalhador. Ciente disto, é de extrema urgência que sejam implantadas ações para proporcionar o bem estar dos trabalhadores marítimos. A saúde do indivíduo e seu bem estar tem ligação direta com seus costumes, com as atividades diárias que desempenha, entrando aí o aspecto laboral, e com a qualidade de todos os fatores que preenchem cada um de seus dias, nos quais o trabalhador as relações trabalhistas e pessoais tem uma grande importância

As empresas têm um importante papel na saúde e bem estar de seus empregados. Os aspectos físico, mental e emocional devem sempre ser lavados em conta, pois contribuem para um dia a dia de maior qualidade e bem estar, o que, por sua vez, fortalece a saúde e permite ao trabalhador sentir-se mais satisfeito, motivado e comprometido com a empresa. Torna-se então de grande importância garantir os seus direitos.

3.4 - Direitos e princípios fundamentais dos trabalhadores marítimos

Os trabalhadores marítimos mereceram desde a fundação da Organização Internacional do Trabalho (OIT) atenção especial, a ponto de terem sido contemplados com uma das primeiras convenções formuladas por esse organismo, Convenção nº 7, em 1920, ao estabelecer a idade mínima para o trabalho no mar (OIT, 1920). Com o

decorrer dos anos outras convenções passaram a disciplinar vários direitos para os marítimos ou "a gente do mar", como a OIT os denomina, são exemplos, entre outras: Convenção 146 (férias); Convenção 163 (bem-estar no mar e no porto); Convenção 164 (proteção à saúde e assistência médica); Convenção 166 (repatriamento); Convenção 147 (Normas mínimas da marinha mercante) e a mais recente, a Convenção 178, que trata da inspeção das condições de vida e de trabalho a bordo que entrou em vigor no Brasil em dezembro de 2008 (OIT, 1976a; 1987a; 1987b; 1987c; 1976b; 1996).

3.5 – Convenção 163 – Bem Estar dos trabalhadores Marítimos no Mar e no Porto

A presente convenção foi aprovada na 74^a reunião da Conferência Internacional do Trabalho, em Genebra no ano de 1987, entrou em vigor no plano internacional em 3.10.90. Seu principal objetivo é fazer cumprir as normas e regras que garantem o bem estar dos marítimos.

Depois de ter decidido aprovar diversas propostas sobre o bem-estar dos trabalhadores marítimos no mar e no porto, questão que constitui o segundo ponto de pauta da reunião, e depois de ter decidido que tais propostas assumirem a forma de uma convenção internacional aprova, em oito de outubro de mil novecentos e oitenta e sete, a presente Convenção, que poderá ser citada como a ‘Convenção sobre o Bem-Estar dos Trabalhadores Marítimos, 1987’ (OIT, 1987a).

A Convenção 163, em seu Artigo 1 relata que será determinado por todo membro, através de sua legislação nacional e prévia consulta as organizações que representam as classes dos marítimos, que os navios com registro no território serão considerados de dedicação à navegação marítima para efeito da referida Convenção no que diz respeito a meios e serviços que garantam o bem-estar a bordo dos navios.

De forma a garantir as condições para o cumprimento da respectiva Convenção encontramos no seu Artigo 2 algumas orientações que pode contribuir para o cumprimento da mesma. Entre elas, temo que todos devem assumir o compromisso de zelar para que as providências sejam tomadas para que os meios e serviços que garantam o bem-estar dos trabalhadores marítimos sejam plenamente atendidos na conformidade desta Convenção.

No Artigo 3 e 4 da Convenção 163, encontramos a preocupação em garantir que o bem estar seja um direito estendido a todos sem diferenciação de raça, cor, sexo, religião, posição política ou mesmo origem social. Questão que deve ser observada por todas as instituições públicas ou privadas, de forma que se torne acessível a todos os trabalhadores marítimos que estejam a bordo.

Sendo assim, a preocupação em estabelecer condições para atingir o bem estar se faz presente também no Artigo 5, onde é descrita a necessidade de que haja uma revisão freqüente dos meios e serviços de bem-estar, objetivando que sejam adequados para atender as necessidades dos trabalhadores marítimos. Para tal é firmado no Artigo 6, compromisso de que todo membro se compromete a zelar para que todos os envolvidos no processo de bem-estar dos trabalhadores marítimos cooperem para que os fins sejam atingidos.

Todo o texto da presente convenção foi extraído do livro “Convenções da OIT” de Süsskind (1998).

Trata-se então de um desafio para que existam lideranças fortes e positivas que cheguem, inclusive, a influir na gestão, lançando mão de ações que promovam a saúde, o bem estar e a qualidade de vida dos trabalhadores marítimos.

CAPÍTULO 4

EM BUSCA DE SAÚDE, BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

4.1 - Conceito de qualidade de vida

Encontramos a definição de “Qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano. Envolve o bem espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde, educação, poder de compra, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Não deve ser confundida com padrão de vida, uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.” (WIKIPEDIA, 2014b)

Qualidade de vida foi um conceito criado pelo economista Galbraith (1958), que veicula uma visão diferente das prioridades e efeitos dos objetivos econômicos de tipo quantitativo. De acordo com este conceito, as metas político-econômicas e sociais não deveriam ser perspectivadas tanto em termos de crescimento econômico quantitativo e de crescimento material do nível de vida, mas sim de melhoria em termos qualitativos das condições de vida dos homens. Isso só seria possível através de um melhor desenvolvimento de infraestrutura social, ligado à supressão das disparidades, tanto regionais como sociais, à defesa e conservação do meio ambiente, etc.

4.2. – Como garantir: saúde, bem estar e qualidade de vida

Para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, trazendo boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida. O que faz com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida.

Qualidade de vida é diferente de padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida é uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.

Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas, não significa

apenas saúde física e mental, e sim que essas pessoas estejam bem consigo, com a vida, com as pessoas que as cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio físico, mental e social.

Encontramos diversas publicações científicas sobre as modificações que a atividade física provoca e os seus benefícios para a saúde e o bem estar, garantindo uma melhor aptidão física, aumentando assim sua autonomia para praticar exercícios.

Dentre os diversos benéficos, o exercício físico combate a obesidade, câncer e inúmeros outros problemas associados ao sedentarismo. Essa prática regular, garante ao indivíduo desprendimento nas tarefas cotidianas com menos faltas ao trabalho. As melhorias não param por aí, pois estudos também demonstram que os benefícios da atividade física agem também na área psicológica, reduzindo a ansiedade, depressão, estresse e melhora o humor, contribuindo assim para a renovação emocional e bem estar geral.

4.3. A preocupação das organizações, empresas e governos em incentivar a atividade física como instrumento de promoção à saúde e qualidade de vida

Os governos, as organizações governamentais e empresas privadas, tem se preocupado com a implementação de programas que estimulem a atividade física para a promoção da saúde e do bem estar das pessoas, com o principal objetivo de prevenção e redução de doenças. Uma vez que a atividade física, a alimentação adequada, o combate ao tabagismo, álcool e drogas precisam ser continuamente incentivados.

De acordo com Dias 2004 (apud MARTINS 2001), desde 1989, na fábrica de Tintas Renner (Porto Alegre, RS), com a implantação do programa de ginástica na empresa, houve: diminuição da procura ambulatorial, diminuição do índice de absenteísmo, aumento da disposição para o trabalho, diminuição dos problemas com sindicato decorrentes de reclamações sobre doenças profissionais, melhoria das dores articulares/musculares e melhorou o relacionamento inter-pessoal no ambiente de trabalho.

Tais programas trazem também a diminuição nos custos médicos, aumentam a produtividade e melhoram os lucros das empresas. Desta forma, diante destes benefícios, governos e empresas tem se empenhado por adotar programas de promoção em saúde e bem estar.

Todas estas iniciativas visam incentivar um estilo de vida mais ativo se contrapondo ao sedentarismo estabelecido pela vida moderna, que com toda a sua tecnologia, acaba por solicitar menos esforço físico.

4.4. A Atividade física na Marinha Mercante

A atividade física para o profissional da Marinha Mercante, visa buscar um condicionamento físico direcionado à saúde, a ser atingido por meio do desempenho exigido da profissão. Independente da função que irá desempenhar, este profissional deve ser avaliado em testes específicos, os quais devem levar em conta o bem estar e a promoção da saúde global e a prevenção de doenças.

A atividade física deve ser vista como uma das tarefas de rotina do marítimo, devendo existir em todas as embarcações equipes responsáveis a fim de oferecer condições necessárias à sua execução, entre elas: horários que atendam todos, local e equipamentos adequados para sua realização.

É fundamental que essas práticas voltadas à saúde sejam motivadas através de aquisição de modernos equipamentos e de incentivo à prática das atividades físicas e esportivas por meio de palestras, artigos, sites e informativos que façam a divulgação dos seus benefícios a saúde.

Finalmente, devemos reconhecer que as práticas físicas na Marinha Mercante, precisam observar a promoção da saúde, higidez física, higiene e preparação para o exercício das funções de cada profissional. Inserindo o esporte como atividade essencial, responsável pela melhoria da qualidade de vida e a saúde física, mental, social, sendo capaz de inculcar valores éticos, morais e sócias imprescindíveis a todo o corpo da Marinha Mercante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas questões aqui apresentadas, temos uma idéia de que a prática de atividades físicas a bordo, deve ser um dos instrumentos que contribuem para amenizar a difícil rotina de confinamento e isolamento que a vida embarcada acaba impondo ao marítimo. Por isso a preocupação com a qualidade de vida neste mercado de trabalho se faz tão necessária. Buscando alcançar este objetivo é grande o anseio do ser humano, que procura diversas alternativas para conseguir manter o bem estar e o equilíbrio físico, psíquico e social, garantindo uma vida melhor e que traga mais satisfatória.

Para tal, torna-se de suma importância que a Marinha Mercante brasileira promova a melhoria da qualidade de vida, a melhora nas condições de trabalho, benefícios e remuneração. Todas estas ações são de fundamental importância para que o marítimo tenha um melhor relacionamento com seus colegas de bordo e principalmente no seu desempenho profissional.

Nesta perspectiva de melhorar a vida embarcada, a Marinha Mercante brasileira precisa estar atenta aos profissionais do mar, justamente, para que estes permaneçam no mercado de trabalho mercante, exercendo de maneira satisfatória suas atribuições.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Erik. Depoimento para o blog mercante. Rio de Janeiro, fevereiro, 2013.

CARESTIATO FROSSARD, Maiby, 2009. **Qualidade de vida no serviço público: um programa para a Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis – ANP**. Dissertação Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas da Fundação Getulio Vargas, 25p.

FALCONI CAMPOS, Vicente. **TQC: Controle da qualidade total**. 2. ed. São Paulo: Bloch, 1992.

GUIMARÃES, V.N. 1995. **Novas Tecnologias de produção de base microeletrônica e democracia industrial: estudo comparativo de casos na indústria mecânica de Santa Catarina**. Florianópolis: UFSC, 1995. (Tese de Doutorado.)

JOHN KENNETH, GALBRAITH. **A Sociedade da Abundancia**. Sintra: Ed. Publicações Europa América, 1958.

MARTINS PINTO, SERGIO. **Ginástica Laboral no Escritório**. 1ª ed., São Paulo: Editora Fontoura, 2001.

SATO, LENY, 1999. **Qualidade de vida**. 4 pp. (Mimeo).

SÜSSEKIND, ARNALDO. **Convencões da OIT**. 2ª ed., Rio de Janeiro: LRT, 1998.

WIKIPEDIA, “**Sedentarismo**”. 2014a. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>>. Acesso em: 28/08/2014.

WIKIPEDIA, “**Qualidade de vida**”. 2014b. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade_de_vida>. Acesso em: 13/08/2014.

OIT, 1920. Convenção sobre a Idade Mínima para Admissão de Menores no Trabalho Marítimo. Organização Internacional do Trabalho, Genebra. (Revista em 1936).

OIT, 1976a. Convenção Relativa às Férias Anuais Pagas dos Marítimos. Organização Internacional do Trabalho, Genebra.

OIT, 1976b. Normas Mínimas da Marinha Mercante. Organização Internacional do Trabalho, Genebra.

OIT, 1987a. Bem-Estar dos Trabalhadores Marítimos no Mar e no Porto. Organização Internacional do Trabalho, Genebra.

OIT, 1987b. Proteção à Saúde e Assistência Médica aos Trabalhadores Marítimos. Organização Internacional do Trabalho, Genebra.

OIT, 1987c. Repatriação de Trabalhadores Marítimos. Organização Internacional do Trabalho, Genebra.

OIT, 1997. Convenção Relativa à Inspeção das Condições de Vida e de Trabalho dos Trabalhadores Marítimos.