

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

YURI SOUZA AGUIAR IVITUHY

QUALIDADE DE VIDA: alimentação e a prática de exercícios físicos a bordo dos navios

RIO DE JANEIRO
2015

YURI SOUZA AGUIAR IVITUHY

QUALIDADE DE VIDA: alimentação e a prática de exercícios físicos a bordo dos navios

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

Orientadora: Tenente **Flávia Ernesto** de O.
da Silva

**RIO DE JANEIRO
2015**

YURI SOUZA AGUIAR IVITUHY

QUALIDADE DE VIDA: **alimentação e a prática de exercícios físicos a bordo dos navios**

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

Data da Aprovação: ____/____/____

Orientador: Tenente **Flávia Ernesto** de O. da Silva

Assinatura da Orientadora

NOTA FINAL: _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar a oportunidade e sabedoria para conquistar mais um objetivo na minha vida e também por ter me possibilitado viver com pais maravilhosos, que acima de tudo me deram amor e me instruíram na melhor educação possível acreditando sempre no meu potencial, acima de tudo confiando em Deus sempre; minha irmã e familiares que sempre estiveram comigo mesmo quando eu não estava perto e meus amigos que são, praticamente, a força diária na caminhada para vitória.

Dedico esse trabalho monográfico a todas as pessoas que veem a prática esportiva não só como um benefício à saúde, mas como um estilo de vida. Dedico aos meus entes queridos, em especial aos meus pais que passaram anos de suas vidas me ajudando e me incentivando.

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, nas atividades físicas e na alimentação 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. Bem-estar. Alimentação. Saúde física e mental

ABSTRACT

When it becomes official the Merchant Navy, the professional needs to give priority to quality of life and their 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 seeks ways to offer a better quality of life. Thus, we discuss some definitions of how this quality takes on board vessels, based on the reasons why investment in wellness, physical activity and food can contribute to improving the working environment and physical health and mental of the whole crew.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Welfare. Power. Physical and mental health

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 QUALIDADE DE VIDA	10
2.1 Conceito de qualidade de vida	10
2.2 Análise da qualidade de vida	10
2.3 Qualidade de vida a bordo	12
3 ATIVIDADES FÍSICAS	13
3.1 Corpo em movimento	13
3.2 Energia e atividade física	14
3.3 Exercícios físicos	16
3.4 Inatividade física	17
4 ALIMENTAÇÃO	19
4.1 Alimentação Saudável	19
4.2 A Importância da alimentação balanceada a bordo	21
4.2.1 benefícios	21
4.2.2 malefícios	22
4.3 Hábitos alimentares e exercícios	22
5 CONFINAMENTO A BORDO DAS EMBARCAÇÕES	24
5.1 Conceito	24
5.2 Dificuldades a bordo	24
5.3 Formas de amenizar o confinamento	25
5.4 Doenças causadas pelo confinamento	25

5.4.1 depressão	25
5.4.1.1 combatendo e evitando a depressão a bordo	26
5.4.2 ansiedade	28
5.4.2.1 causas	28
5.4.2.2 sintomas	29
5.4.2.3 combate através da alimentação	29
5.4.2.4 alimentos que devem ser evitados	29
5.4.3 obesidade	30
5.4.3.1 prevenção da obesidade	31
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33

1 INTRODUÇÃO

A vida embarcada é difícil e muitas vezes o marítimo tem de lidar com intensa carga horaria de trabalho, falta de descanso após o serviço, balanço do navio, condições climáticas hostis e principalmente, o afastamento social, em especial dos seus entes queridos, já que este trabalho é completamente diferente das demais profissões

A prática regular de atividade física a bordo, além de ser uma possibilidade de entretenimento tornando mais sadia e menos entediante a vida a bordo, fazendo com que suas tripulações desenvolvam seu trabalho de forma eficiente, é de suma importância para melhoria na qualidade de vida assim como o hábito de uma boa alimentação e, em especial, na prevenção de doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, infecções, depressão, entre outras.

A proposta deste trabalho é de incentivar e apresentar a importância da atividade física para a vida humana, sendo a prática de exercícios a bordo como área de interesse e sugestões para implementação nos navios mercantes. Levando em consideração também a importância e os benefícios de uma alimentação saudável e uma boa saúde mental.

2 QUALIDADE DE VIDA

2.1 Conceito de qualidade de vida

Embora não haja um consenso a respeito da definição de qualidade de vida, a explicação mais adequada é suprir as necessidades psicofisiológicas, e adotar hábitos que promovam a funcionalidade do corpo, do emocional e do mental. É o aprimoramento das nossas habilidades, através do trinômio: boa alimentação, boa forma e boa cabeça.

Importante ressaltar que a expressão qualidade de vida foi empregada pela primeira vez pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson em 1964 ao declarar que "os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas." O interesse em conceitos como "padrão de vida" e "qualidade de vida" foi inicialmente partilhado por cientistas sociais, filósofos e políticos.

O crescente desenvolvimento tecnológico da Medicina e ciências afins trouxe como uma consequência negativa a sua progressiva desumanização. Assim, a preocupação com o conceito de "qualidade de vida" refere-se a um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida

2.2 Análise da qualidade de vida

É notório que qualidade de vida no trabalho (QVT) sofre influências de variáveis diversas, como relações interpessoais no ambiente de trabalho, satisfação com a remuneração, reconhecimento e valorização da atividade exercida, além da constatação de que os objetivos estão sendo atingidos.

Estes fatores também contribuem com o comprometimento com o trabalho, a produtividade e a motivação. Da mesma forma, fatores externos ao ambiente de trabalho como vida pessoal, saúde, lazer e estado emocional também estão

relacionados com a qualidade de vida no trabalho. Verifica-se que QV e a QVT estão intimamente vinculadas.

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é uma das formas mais tradicionais de se avaliar qualidade de vida em grandes populações. Atualmente, o cálculo do IDH é efetuado a partir de três aspectos principais da população: renda, educação e saúde.

Assim quanto mais esses três aspectos apresentam melhorias, melhor será o IDH da localidade em questão. Esse índice possui limitações, pois não considera outros fatores, como a sustentabilidade, a distribuição de renda e outros importantes elementos sociais.

No quesito saúde, para o IDH, considera-se a expectativa de vida, no sentido de que esse fator observa o quão “longa e saudável” é a vida das populações. Já no quesito da educação, é avaliado o índice de alfabetização de adultos e também os níveis de escolarização da população em geral.

Já o fator “renda” apresenta o foco no padrão de vida e é medido pelo PIB per capita, que seria o Produto Interno Bruto dividido pela população, além do PPC (Paridade no Poder de Compra), que executa os cálculos no sentido de excluir as diferenças entre a valorização das diferentes moedas dos países.

Assim, para que o IDH seja calculado, realiza-se uma ponderação média entre esses três fatores, que devem possuir o mesmo peso, pois considera-se que eles são elementos igualmente importantes para a garantia do desenvolvimento humano da população.

O índice varia de zero (nenhum desenvolvimento humano) a um (desenvolvimento humano total). Países com IDH até 0,499 têm desenvolvimento humano considerado baixo, os países com índices entre 0,500 e 0,799 são considerados de médio desenvolvimento humano e países com IDH superior a 0,800 têm desenvolvimento humano considerado alto.

Segundo MINAYO, HARTS e BUSS (2000) tem por objetivo ser um indicador sintético de qualidade de vida e está alicerçado na noção de capacidades, ou seja, numa leitura ampliada do conceito de desenvolvimento humano no qual, por

exemplo, saúde e educação são dimensões importantes para a expansão das capacidades dos indivíduos.

Assim, uma análise crítica deste indicador é sempre importante, pois este poderia estar mais relacionado com o crescimento e menos com o desenvolvimento que seria um conceito mais amplo considerando mudanças históricas da sociedade.

2.3 Qualidade de vida a bordo

A qualidade de vida a bordo origina-se inicialmente na duração dos quartos de serviço aonde são fiscalizados e regulamentados pela Convenção da IMO sobre Padrões de Treinamento, Certificação e Vigilância (STCW), a Convenção estipula as horas de trabalho que não devem ser excedidas com os seus respectivos tempos de descanso obrigatório, sendo este de suma importância pois nessas horas é possível dormir, e uma boa noite de sono é uma das principais responsáveis pelo bem-estar do ser humano.

No Brasil, a competência do assunto é do Ministério do Trabalho e do Emprego, que regula a saúde ocupacional e a segurança do trabalhador através das Normas Regulamentadoras, as NR's.

Com a evolução da tecnologia, onde se substituem máquinas por trabalhadores, a tripulação dos navios, hoje em dia, é muito reduzida e circulam entre 16 tripulantes usualmente. Isso faz com que os dias de confinamento embarcado se torne mais difíceis e exija uma maior preparação psicológica do tripulante.

É importante que os tripulantes saibam e procurem maneiras de se entreter, ocupando a sua mente para que não se sintam sozinhos, o que é o grande causador da depressão e esta é a pior inimiga do trabalho a bordo.

Estar sempre ocupado é uma ótima opção para os estados de confinamento. Algumas atividades como leituras, músicas, filmes, atividades físicas e principalmente o contato com a tripulação nas horas cabíveis que são, na maioria

das vezes, nos horários das refeições no refeitório, que é o ponto de encontro dos tripulantes.

Direcionando o tema, são considerados os aspectos mais importantes a bordo: Alimentação, Psicológico e Atividades físicas. Uma boa alimentação torna o corpo disposto e pronto para realizar exercícios assim como os exercícios tornam o ser humano mais saudável, influenciando diretamente no emocional do mesmo, fazendo-o se sentir vivo e bem-humorado para o seu trabalho rotineiro, não permitindo que se mantenha em uma zona de conforto, evitando o sedentarismo, o que seria completamente desfavorável para o bem-estar e trabalho.

3 ATIVIDADES FÍSICAS

3.1 Corpo em movimento

Cada ser humano é único e 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. 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.

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.

Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético. Assim, toda e qualquer atividade física protagonizada pelo sujeito no seu dia-a-dia cabe nesta abrangência, já que contribui para o dispêndio energético total, isto é, a atividade física utilizada nas deslocamentos, nas tarefas da vida diária, nas atividades em tempo de lazer, nas atividades desportivas mais ou menos organizadas, no trabalho e, no caso das crianças, na escola e nas suas atividades infantis.

3.2 Energia e atividade física

Dado que a existência humana obedece à lei da conservação da energia, a medição e quantificação da atividade física é frequentemente expressa em termos de dispêndio energético, se bem que sejam utilizadas, também, outras possibilidades.

A quantidade de energia necessária para a realização de uma atividade pode ser medida em Quilocalorias (Kcal) ou Quilojoules(Kj). Em alternativa, a atividade física pode ser expressa em watts, como a quantidade de trabalho produzido, em minutos e horas que indicam períodos de tempo de atividade.

O dispêndio energético total associado à atividade física é determinado pela quantidade de massa muscular envolvida, pela intensidade, duração e frequência das contrações musculares. Embora todos nós sejamos mais ou menos ativos, o

valor total da atividade física depende fundamentalmente daquilo que cada um realiza durante um determinado período de tempo; este valor evidencia uma forte variação interindividual, que se comporta de acordo com a distribuição normal.

É importante esclarecer que a expressão dispêndio energético não deve ser usado como sinónimo de atividade física. Em primeiro lugar porque, apesar do dispêndio energético ser uma consequência da atividade física, quando falamos do dispêndio energético total incluímos outras componentes como sejam a taxa de metabolismo basal e o efeito térmico induzido pela assimilação e digestão dos alimentos.

Em segundo lugar, porque a quantidade de energia despendida por um indivíduo é entendida sempre como um valor relativo, equacionado em função da sua massa corporal. Um indivíduo pequeno que seja extremamente ativo pode gastar, diariamente, a mesma quantidade de Quilocalorias que um indivíduo maior e que seja sedentário, logo não se pode afirmar que sejam semelhantes em termos de atividade física.

Por isso, sempre que a atividade física for expressa em termos de dispêndio energético, Quilocalorias ou Joules, a massa corporal do indivíduo tem que ser tomada em consideração

É válido salientar que o dispêndio energético diário total é composto por 3 componentes:

- a taxa de metabolismo basal, isto é, a energia necessária para o corpo manter a sua temperatura, bem como as contrações musculares involuntárias;
- o efeito térmico da alimentação, isto é, a energia necessária à digestão e assimilação dos alimentos;
- a quantidade de energia despendida na atividade física, isto é, todo o

movimento corporal realizado voluntariamente e durante todo o dia.

As duas primeiras componentes apresentam uma variabilidade inter- e intra-individual pequena (a sua contribuição no dispêndio energético diário total é de cerca 60 a 75%) comparativamente com a maior fonte de variação que é, sem sombra de dúvida, a que advém da enorme variabilidade dos valores da atividade física dos sujeitos.

3.3 Exercícios físicos

Mesmo apresentando alguns elementos em comum, a expressão exercício físico não deve ser utilizado com conotação idêntica a atividade física. É fato que tanto o exercício físico como a atividade física implicam a realização de movimento corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, e, desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos apresentem algum progresso, ambos demonstram igualmente relação positiva com os índices de aptidão física. No entanto, exercício físico não é sinônimo de atividade física: o exercício é considerado uma subcategoria da atividade física.

Por definição, exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et alli, 1985). Diante dessa perspectiva, o exercício físico deverá apresentar conceito mais restritivo do que a atividade física.

O exercício físico não é o único mecanismo de promoção da aptidão física: os hábitos de prática da atividade física em nosso cotidiano também desempenham importante papel nesse campo.

Benefícios trazidos pelo exercício:

- Manutenção da tonificação dos músculos
- Aumento da taxa de metabolismo (a quantidade de calorias que o seu organismo queima 24 horas por dia)
- Melhoria na circulação
- Melhoria nas funções cardíacas e pulmonares
- Aumento do autocontrole
- Redução do estresse
- Aumento da habilidade de concentração
- Melhoria na aparência
- Redução da depressão
- Melhoria na qualidade do sono
- Prevenção de diabetes, pressão sanguínea e colesterol altos.
- Queima de calorias e perda de peso

3.4 Inatividade física

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.

O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima. Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade.

A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas.

Pode-se 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.

A prática de exercícios físicos deve se tornar um hábito, pois quando isso ocorre é mais fácil conciliar os exercícios quando se está a bordo e quando se está em terra. O que as vezes ocorre com os tripulantes ao desembarcarem é se abdicarem de todas as rotinas e os exercícios estão inclusos nela.

Tornando-os um hábito, o que não é tão complicado devido ao tempo disponível maior, será mais fácil manter o bom condicionamento e saúde do corpo humano assim como tentar não fugir muito dos parâmetros de uma boa alimentação. Uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

4 ALIMENTAÇÃO

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas.

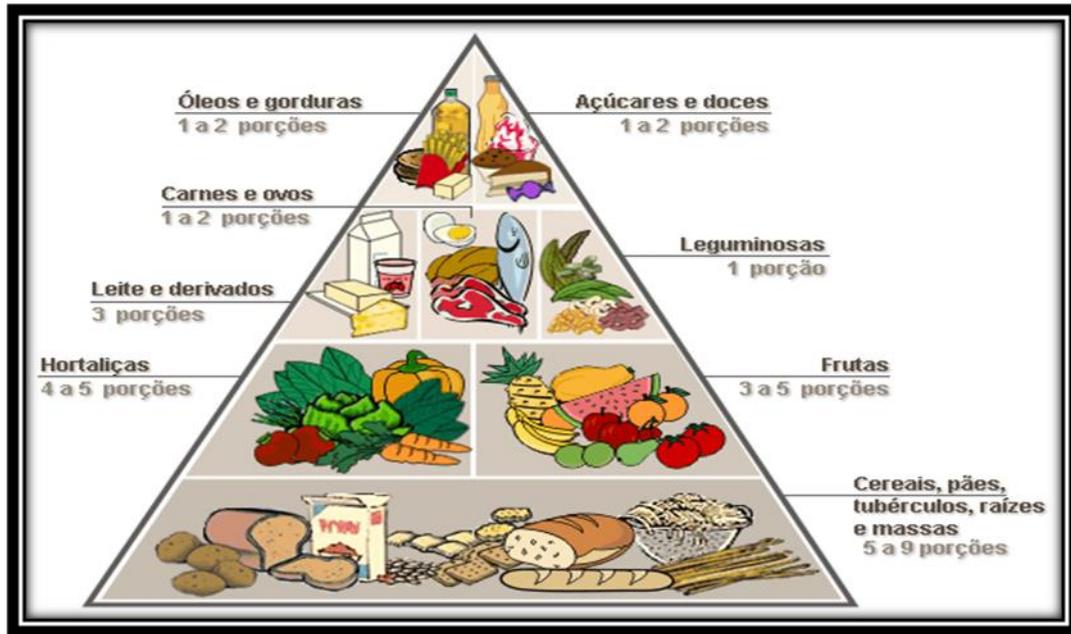
É preciso que todos sejam alertados dos riscos decorrentes da ingestão de alimentos e bebidas ricas em calorias, gorduras, sódio e açúcares. Gestos simples que envolve, por exemplo, reduzir o consumo de sal, comer mais frutas, verduras e grãos integrais, aliado com atividade física regular, representam efetivamente, conforme apontam estudos, uma grande e decisiva diferença quando buscamos o bem-estar.

Ressalta-se a importância de que os locais destinados à alimentação sejam limpos, arejados e agradáveis para que esse ato seja benéfico e que promova estado de bem-estar, uma vez que o aproveitamento dos alimentos pelo organismo tende a ser favorecido por condições ambientais satisfatórias.

4.1 Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável e equilibrada tem como objetivo, manter nosso organismo em perfeito funcionamento, fortalecer os ossos, construir e reconstruir tecidos musculares, manter e desenvolver a saúde mental, entre outros benefícios. Todos os alimentos são compostos por nutrientes que ajudam nesse processo.

Figura 1 - Pirâmide alimentar



Fonte: www.sonutricao.com.br/conteudo/alimentacao/

Carboidratos /fibras: Massas, pães, batatas, cereais e arroz devem ser consumidos em maiores quantidades durante o dia, os carboidratos são compostos por 65% do total de calorias (energia) fornecidas pela alimentação. Dê sempre preferência para os alimentos integrais.

Frutas e hortaliças: Oferecem vitaminas, minerais e fibras para o corpo, responsáveis para bom funcionamento do organismo.

Proteínas (leite e derivados, carnes e ovos): São responsáveis pela preservação e construção de músculos, pele e de outros tecidos do corpo humano.

Açúcares e doces / óleos e gorduras: Gorduras, óleos, açúcares e doces, fazem parte do grupo de gorduras e carboidratos e também são fornecedores de calorias, juntamente com as proteínas. uma vez que já existem de forma natural, de composição ou de adição em vários alimentos e preparações. A limitação de óleos e gorduras deve ser vista cuidadosamente.

4.2 A Importância da alimentação balanceada a bordo

Sabe-se que uma alimentação inadequada pode comprometer o desempenho no trabalho e em todas as atividades. Hábitos alimentares incorretos, a longo prazo, levam a desequilíbrios. O que comemos pode afetar o humor, energia, sono, concentração e memória. É importante mudar gradual e definitivamente os comportamentos alimentares inadequados para nos transformarmos em pessoas mais saudáveis.

O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para doenças crônicas, como câncer, diabetes e doenças relacionadas ao coração que, por sua vez, são responsáveis por despesas com a saúde, deficiências e morte.

A bordo não é criterioso a elaboração da dieta, geralmente se tem duas fontes de carboidratos, salada e legumes e duas fontes de proteína. Essa divisão é feita pelo cozinheiro ou por um oficial. O que pode variar muito de navio para navio devido o conhecimento do profissional responsável por tal elaboração e a tripulação, que é o caso de navios de bandeiras estrangeira onde se tem outras culturas e costumes alimentares. Então por não existir nutricionista cada tripulante se torna responsável pela sua alimentação balanceada.

É ideal que se faça refeições de 3 em 3 horas, nunca deixando as principais pra trás, café da manhã, almoço e jantar. No intervalo dessas refeições é aconselhável comer alimentos energéticos, fibras e vitamínicos, Exemplo: frutas e barras de cereais.

4.2.1 benefícios

Uma alimentação saudável regada de muitos nutrientes, exercícios e dietas balanceadas é sinônimo de mais saúde e qualidade de vida e resultará em uma vida prolongada e útil, independentemente da idade.

- Aumenta a imunidade e reduz infecções;
- Previne várias doenças, entre elas o câncer;
- Aumenta a energia e reduz o cansaço;
- Melhora o humor, auxilia no combate a depressão e os efeitos do estresse;
- Retarda o envelhecimento e melhora a circulação.

4.2.2 malefícios

Se a alimentação não for variada, não será fornecida adequadamente a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, proporcionando doenças relacionadas à carência nutritiva, como por exemplo, obesidade, gengivites e entre outras que veremos no decorrer deste estudo.

- Mau humor;
- Cansaço e falta de energia;
- Distúrbios de sono;
- Dificuldades de concentração e problemas de memória;
- Sobrepeso e obesidade;
- Doenças cardiovasculares;
- Diabetes;
- Aumento do risco de desenvolver câncer, principalmente pâncreas, próstata e mama.
- Osteoporose

4.3 Hábitos alimentares e exercícios

Muitas pessoas acham que apenas fazer atividade física irá ter uma vida

saudável, pessoas que pensam assim estão completamente erradas, a atividade física é sim muito importante para termos uma vida saudável, mas temos que conciliá-las com boa saúde mental e uma alimentação saudável e equilibrada.

Levando em consideração as dificuldades na elaboração da dieta a bordo dos navios, conclui-se que há uma necessidade maior em realizar exercícios. É sabido que a força de vontade é de suma importância para enfrentar as situações adversas como falta de tempo para a prática das atividades, má estrutura ou ausência de aparelhos adequados e de um profissional da área para fazer acompanhamento.

É válido lembrar que após superado o período inicial, a atividade se torna usualmente agradável e traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima.

5 CONFINAMENTO A BORDO DAS EMBARCAÇÕES

5.1 Conceito

Confinamento significa o estado ou condição daquilo ou daquele que está confinado, preso, impedido de sair de um espaço limitado.

No trabalho offshore (plataformas marítimas e navios) o regime de confinamento define da seguinte forma: O trabalho em regime de confinamento dos trabalhadores em embarcações apresenta uma situação bastante peculiar que é a de estarem em alto mar, não é raro, há centenas de quilômetros da costa, durante um período de vários dias, o que lhes permite apenas deslocarem-se apenas dentro de um espaço limitado. Vibrações, ruídos, conversas entre pessoas, geralmente estão presentes em seus momentos de repouso, lazer ou refeições

Consequências geradas pelo confinamento fazem com que o trabalhador não tenha qualidade de vida.

5.2 Dificuldades a bordo

Dentro deste prisma há muitas limitações à movimentação, constituídas por onde só os trabalhadores daquela área devem circular. Nas horas de descanso a limitação torna-se mais presente, pois o trabalhador deve permanecer no camarote ou caminhar pelo navio, quando as condições atmosféricas e a movimentação da embarcação permitem.

Outro aspecto relevante é a proximidade entre os locais de trabalho e o casario (camarotes, salas de TV, refeitório etc). Isto dificulta o desligamento dos trabalhadores, quando em seus momentos de alimentação, repouso ou lazer, de suas atividades de trabalho.

No caso do ambiente confinado, é importante considerar que a proximidade de atividades diferentes como trabalho, alimentação, lazer, repouso e atendimento a saúde, favorece ao sedentarismo confirmando a hipótese de uma maior prevalência de obesidade nas embarcações. Conseqüentemente acarretando doenças como depressão, obesidade e ansiedade.

5.3 Formas de amenizar o confinamento

Os hábitos de lazer mais frequentes na plataforma durante o tempo livre são a TV, o vídeo, os jogos de mesa, a leitura de livros, jornais e revistas, a busca de informações sobre o mundo externo, o repouso e o entretenimento com jogos mais leves são os mais procurados pelos empregados.

Vale ressaltar que a comemoração de datas especiais e o acompanhamento espiritual é de suma importância para essa amenização [...] pode-se dizer que os fatores que mais determinam a existência de boas relações entre os pares, relacionam-se com a presença do desafio do trabalho e com o risco inerente à atividade, o que imprime uma condição cooperativa nas relações, não raro, evoluindo para o companheirismo e amizade. Este fato ameniza os efeitos da característica básica do regime que é o Isolamento do meio social (SOUZA,1996, p.06).

5.4 Doenças causadas pelo confinamento

5.4.1 depressão

A depressão é uma doença. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as

células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos.

Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais, muitas vezes, são consequência e não causa da depressão. Vale ressaltar que estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 350 milhões de pessoas do mundo todo sofrem, em algum grau, de depressão. O transtorno mental, que é mais comum do que podemos imaginar, é caracterizado por tristeza, perda de interesse em toda e qualquer atividade, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima. Distúrbios do sono e no apetite também são bastante comuns. Ou seja: todas as áreas da vida são afetadas.

Sabendo que a bordo todos esses sintomas se intensificam visto que o confinamento torna tudo mais difícil porque a pessoa se sente presa e sozinha por estar longe da família.

5.4.1.1 combatendo e evitando a depressão a bordo

Não possui uma cura certa, muitos médicos indicam remédios para amenizar, mas principalmente para esse quadro mudar é preciso da força de vontade da pessoa que está passando por essa situação. Uma alimentação adequada, exercícios, férias, não trabalhar em excesso e guardar um tempo para fazer as atividades que gosta são alguns dos fatores que ajudam a deixar a tristeza de lado.

Dicas para auxiliar a evitar a depressão

1. Se empenhar na rotina de bordo

A depressão pode fazer a estrutura da sua vida desmoronar, fazendo um dia se fundir com o outro e deixando você totalmente sem rumo. Definir as tarefas que devem ser realizadas, incluindo a ocupação no tempo livre, com horários e atividades, pode ajudar a colocar as coisas de volta nos trilhos.

2. Pratique exercícios físicos regularmente

Um mínimo de exercícios físicos pode fazer uma grande diferença. A prática regular de exercícios aumenta a quantidade de endorfinas no corpo, que são responsáveis por uma sensação de bem-estar reconfortante. A longo prazo, a prática de exercícios físicos regulares parece encorajar o cérebro a se religar de maneira positiva. É necessária organização para conseguir praticar qualquer atividade, visto que a rotina é cansativa e não existe uma estrutura confortável para tais exercícios.

3. Tenha uma alimentação saudável

Se a depressão tende a fazer você comer demais, ficar no controle da sua alimentação vai fazer você se sentir melhor e mais confiante automaticamente. Há evidências de que alimentos com ômega-3, ácidos graxos – como salmão e atum – e ácido fólico – como espinafre e abacate – podem ajudar a aliviar a depressão.

4. Desafie pensamentos negativos

O trabalho mental é uma parte significativa e fundamental na luta contra a depressão. Por isso é preciso mudar a maneira de pensar. Pois quando se está deprimido, os pensamentos tendem a ser os piores possíveis, em relação a tudo. E a tendência é se agravar. Por isso, uma boa ideia é usar a lógica como tratamento natural para curar depressão. O indivíduo pode se sentir como se ninguém gostasse dele, mas existe alguma evidência real para achar isso? É preciso prática para pensar assim, mas com o tempo se torna algo natural, sendo possível domar pensamentos negativos antes que eles saiam de controle.

5.4.2 ansiedade

O termo ansiedade tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, entre outros.

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

5.4.2.1 causas

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

5.4.2.2 sintomas

É sabido que todos esses sintomas estão presentes a bordo. Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar)
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente
- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

5.4.2.3 combate através da alimentação

Certos alimentos podem levar à ansiedade; outros podem apaziguá-la. Primeiramente deve-se manter os níveis de açúcar estáveis no sangue, com a distribuição de pequenas refeições ao longo do dia.

Carboidratos complexos contêm serotonina, um neurotransmissor que tem efeito calmante no cérebro. Consuma cereais integrais (arroz ou farinha de trigo integral) em todas as refeições. Ingira quantidades suficientes de vitaminas do complexo B, aumente a ingestão de levedo de cerveja, arroz integral e hortaliças verde-escuras.

Alimentos fibrosos e iogurte com lactobacilos vivos ajudarão a melhorar a flora intestinal, o que será benéfico para a produção de serotonina via intestinal. Cálcio e magnésio acalmam o organismo. Boas fontes são encontradas em: algas marinhas, brócolis, couve, soja, nozes, salmão, sardinha, iogurte sem açúcar.

5.4.2.4 alimentos que devem ser evitados

A cafeína e o álcool causam a ansiedade e seus sintomas. Açúcar refinado (doces) e refrigerantes são os principais inimigos das pessoas ansiosas. Eles

elevam os níveis de açúcar sanguíneo rapidamente, o que leva à irritabilidade, depressão e tensão. A ansiedade pode ser resultado de toxinas acumuladas no corpo e estresse.

Suplementos naturais que podem ser utilizados:

- hidoxitriptofano (aminoácido precursor da serotonina);
- Óleo de peixe ou linhaça;
- Levedo de cerveja (complexo B);
- Dolamita (cálcio e magnésio);
- Plantas como kava-kava, valeriana, erva-de-são-joão e camomila.

5.4.3 obesidade

A obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura relativa à massa corporal se iguala ou excede a 30% em mulheres e a 25% em homens e a obesidade grave é caracterizada por um conteúdo de gordura corporal que exceda 40% em mulheres e 35% em homens importante problema de saúde pública.

É sabido que existem diferentes causas que desenvolvem a obesidade, entre eles, os aspectos bioquímicos, genéticos, fatores psicológicos, fatores fisiológicos e fatores ambientais.

A manutenção estável do peso e composição corporal durante os anos resulta de um balanço preciso entre a ingestão e o gasto energético; um desequilíbrio nesta relação desencadeia o processo da obesidade. Sendo assim, a falta de atividade física e os distúrbios alimentares são hoje, sem dúvida, os principais fatores predisponentes para a obesidade.

A ingestão de alimentos industrializados (fast-foods, salgadinhos e doces) que são comuns a bordo, o aumento do consumo de refrigerantes e de grande proporção

de calorias derivadas de gordura e a redução de atividade física são fatores etiológicos responsáveis pelo crescimento da prevalência da obesidade nas populações urbanas do ocidente.

5.4.3.1 prevenção da obesidade

Dessa forma, promover o aumento da atividade física e incentivo à aquisição de hábitos alimentares saudáveis, criando condições objetivas para sua realização, seriam, provavelmente, os principais componentes de políticas de uma vida saudável.

Utilizado como umas das estratégias na prevenção da obesidade, o exercício físico tem papel adjuvante no tratamento da obesidade, pois o gasto calórico proveniente da atividade física se mostra como grande aliado na perda de massa corporal, sendo também fator contribuinte para aumento nos níveis de aptidão física.

O exercício físico especialmente na resistência muscular localizada, aumento da capacidade aeróbia, diminuição da massa corporal e percentagem de gordura corporal, sem, no entanto, limitar a velocidade de crescimento linear ou reduzir a massa corporal magra.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi verificado através desse TCC 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.

Ficou evidenciado pelo trabalho exposto o quão importante é a atividade física para a vida humana, onde também foi possível perceber que há diversas soluções para implementação da prática de atividades físicas a bordo dos navios mercantes. Sendo assim, os objetivos propostos inicialmente foram alcançados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alimentação. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/11/11/transtornos-mentais.htm>>. Acesso em: 25 jul. 2015.

Ansiedade. Disponível em: <<http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/ansiedade.htm>>. Acesso em: 4 jul. 2015.

Causas e consequências. Disponível em:

<http://www.notisul.com.br/n/opiniao/ansiedade_causas_e_consequencias.htm>. Acesso em: 20 jul. 2015.

COSTILL, K. L. **Aspectos fisiológicos.** Barueri. Manole, 2008.

Doenças. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd154/doencas-cardiovasculares-e-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2015

MEDEIROS, J. F. **Atividade física e Exercício físico e efeitos profiláticos nas doenças cardiovasculares.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/atividade-fisica-e-doencas-cardiovasculares.htm>>. Acesso em: 10 jul. 2015.

MELLO, Paulo. **Sobrevivência no mar** Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/nicofuly/sobrevivencia-no-mar.htm>> Acesso em: 2 de jun. 2015

NEGRÃO, C. E; BARRETO, A. C. P. **Efeito do Treinamento Físico na Insuficiência Cardíaca:** Implicações autonômicas, hemodinâmicas e metabólicas. Revista da Sociedade Cardiológica do estado de São Paulo. USP, 1998.

NIEMAN, W.G. **Medicina e ciência em esportes.** Rio de Janeiro. Papyrus, 2005.