

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

JOÃO PEDRO ASTOLFI DA COSTA

ATIVIDADE FÍSICA A BORDO

RIO DE JANEIRO

2015

JOÃO PEDRO ASTOLFI DA COSTA

ATIVIDADE FÍSICA A BORDO

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 da
Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de
Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador: Professor Especialista Francisco Albino dos Santos Filho

RIO DE JANEIRO

2015

JOÃO PEDRO ASTOLFI DA COSTA

ATIVIDADE FÍSICA A BORDO

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 da
Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de
Instrução Almirante Graça Aranha.

Data da Aprovação: ____/____/____

Orientador: Professor Especialista Francisco Albino dos Santos Filho

Assinatura do Orientador

NOTA FINAL: _____

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia aos meus pais, que sempre me apoiaram independentemente de onde estivessem e de onde eu estivesse no mundo; e a todos os professores que já passaram pela minha formação acadêmica

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos aqueles que, de alguma maneira, me ajudaram na minha caminhada até aqui. Aos meus pais pelo apoio incondicional e pelo exemplo que sempre me deram; ao Professor Albino pelo apoio como orientador, treinador, conselheiro, amigo e por ter me mostrado a importância da educação física além do aspecto físico e material; aos oficiais Bárbara Sanches, William Niemeyer, Fernanda Lemos, Luciano Motta, Camila Paulino; e à praticante a oficial de náutica Cecília Jagger por compartilharem sua experiência de vida a bordo e me mostrarem que com dedicação e perseverança tudo é possível.

EPÍGRAFE

A vida é um livro e quem não viaja lê apenas a primeira página.

(SANTO AGOSTINHO)

RESUMO

Não há como negar os inúmeros benefícios trazidos por uma atividade física regular. Por meio deste trabalho, serão apresentadas as principais melhoras no bem-estar físico e a relação que esse tem com a saúde mental do ser humano, procurando sempre demonstrar a importância da prática esportiva, seja essa em terra ou a bordo. Para isso, serão usados dados científicos, pesquisas, entrevistas e experiências de oficiais que trabalham embarcados e conseguem conciliar a vida a bordo com a atividade física e dissertando sobre a relação com a saúde e a qualidade de vida.

O corpo humano, composto por tantos ossos e músculos, jamais pode deixar de movimentar-se, caso contrário será condenado ao envelhecimento precoce, perdendo a flexibilidade e agilidade. Tendo isso em vista, se analisará a questão da atividade física a bordo de navios mercantes, enfatizando os ganhos para o profissional que, mantendo a saúde mental, beneficiará a própria empresa com o seu bom desempenho. As melhorias no local de trabalho visando o bem-estar do trabalhador tratam-se de um valioso ganho lucrativo para os empregadores.

Palavras-chave: Atividade física em Navios Mercantes. Relação entre saúde física e mental. Bem-estar a bordo de Navios Mercantes.

ABSTRACT

There is just no denying the countless benefits brought by regular physical activities. In this task, the principal improvements in the physical welfare and its connection with mental health are going to be presented, along with an exposure of the importance of sports practice, both onboard and onshore. For this, scientific data, researches, interviews and the experience of officers who work onboard and reconcile life on a ship with physical activities are going to be used, accompanied by their opinion on the relation between physical health, health and quality of life.

The human body, composed by so many bones and muscles, can never stop moving; otherwise, it will be condemned to premature aging, losing flexibility and agility. Taking that into consideration, the physical activity onboard merchant vessels is going to be analyzed, emphasizing the gains to professionals who, keeping their mental health, are going to benefit the companies with its good performance. The improvements in the workplace, seeking the worker's welfare, are a valuable profit to the employers

Keywords: physical activities onboard merchant vessels. Connection between physical and mental health. Welfare onboard merchant vessels.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES/FIGURAS

Figura 1 - Academia do AHTS Crest Olympus	22
Figura 2 - Academia do AHTS Crest Olympus	23
Figura 3 - Academia do AHTS Crest Olympus	23
Figura 4 - Academia do FC Mercosul Manaus	24
Figura 5 - Academia do FC Mercosul Manaus	24
Figura 6 - 2ON William Niemeyer no AHTS Maersk Terrier	26
Figura 7 - 2ON Fernanda Lemos correndo no convés do Normand Titan	26
Figura 8 - treino de costas e bíceps de street workout	27
Figura 9 - treino de ombro de street workout	28
Figura 10 - treino de peito de street workout	28
Figura 11 - treino de perna de street workout	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA	11
2.1 Saúde e qualidade de vida	11
2.2 Atividade física, exercício físico e aptidão física	12
3 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	14
3.1 Melhora do bem-estar físico	14
3.1.1 Prevenção de doenças crônicas	15
3.1.2 Prevenção da obesidade	16
3.2 Melhora do bem-estar mental	17
3.2.1 Aumento da qualidade do sono	18
3.2.2 Prevenção da depressão	19
3 ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE A BORDO	21
4.1 Formas de exercício	21
4.1.1 Academia a bordo	21
4.1.2 Como improvisar	25
4.1.3. Academia de rua	27
4.2 Os benefícios à empresa	29
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
BIBLIOGRAFIA	33

INTRODUÇÃO

No decorrer dessa monografia serão apresentados os benefícios que a prática regular de atividades físicas pode trazer ao corpo humano, tendo como enfoque a prática dessas a bordo de navios mercantes. Serão também apresentadas as definições de saúde, qualidade de vida, atividade física, exercício físico e aptidão física, sendo também citadas e explicadas as relações entre eles.

Observaremos em seguida, tomando como referência estudos de órgãos de saúde e artigos de renomados profissionais da área, a importância da prática esportiva na manutenção do bem-estar físico e mental. A partir desses dados, veremos como pode ser benéfica a implementação da atividade física no ambiente de trabalho e como isso pode levar a um aumento da qualidade de vida e do desempenho profissional individual.

Ainda com enfoque nas atividades a bordo de embarcações mercantes, mostraremos que o exercício físico pode servir como válvula de escape nesse ambiente que traz grande desgaste emocional e aumento nos índices de estresse, além do sentimento de solidão e da distância familiar.

CAPÍTULO 2

SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA

2.1 Saúde e qualidade de vida

Na atualidade, a busca pelo bem-estar tem sido um dos principais objetivos da maioria das pessoas. Como esse termo não possui uma definição exata e seu significado pode variar dependendo da interpretação de cada um, o mesmo é definido pelo senso comum, levando em conta critérios como lazer, moradia, saúde, hábitos alimentares e atividade física.

Outro termo relacionado ao bem-estar e que também não possui uma definição precisa é “qualidade de vida”. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995), “qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Tendo essa definição como referência, fica claro o porquê da ausência de uma fronteira para definir “qualidade de vida”. A mesma está intimamente ligada aos aspectos exteriores do indivíduo, os quais podem ser sociais ou econômicos. Claramente, sendo relacionado ao bem-estar, a qualidade de vida também tem relação com a saúde e com a prática regular de atividade física.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade”. Segundo essa definição, saúde não engloba somente o estado das funções orgânicas do indivíduo, mas ainda, o meio social em que se vive e sua postura perante os fatores de risco que ocasionem alguma doença, como o sedentarismo, má alimentação e hábitos prejudiciais ao bem-estar. Percebe-se, dessa forma, que ser saudável não engloba somente o perfeito estado fisiológico do ser, mas também outros fatores que podem afetar o indivíduo psicologicamente, como estresse, estilo de vida sedentário, solidão, entre outros.

Desse modo, fica clara a conexão direta entre saúde e qualidade de vida. Um alguém que não esteja com a sua saúde em plenas condições, certamente terá sua qualidade de vida afetada, assim como aquele que não possuir uma qualidade de vida adequada às suas necessidades vitais, sofrerá riscos à sua saúde.

Baseado em Vilarta e Gonçalves, a relação entre saúde e qualidade de vida é composta pelos domínios funcionais: função física, função cognitiva, envolvimento com as atividades da vida e avaliação de saúde; e pelos domínios do bem-estar: bem-estar corporal, bem-estar emocional, autoconceito e percepção global do bem-estar.

Essa relação entre saúde e qualidade de vida sofre forte influência da prática esportiva regular. De acordo com o documento referencial para a atuação do profissional de Educação Física, o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física (CONFEF, 2003), “a Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida”. No Manifesto Mundial da Educação Física (2000) é declarado que “há um reconhecimento histórico e universal de que a Educação Física é um dos meios mais eficazes para a condução das pessoas a uma melhor qualidade de vida. ”

2.2 Atividade física, exercício físico e aptidão física

Uma das formas de preservar a saúde e manter um padrão elevado de qualidade de vida é a prática regular de atividades físicas. Tendo cerca de 640 músculos e 206 ossos, o corpo humano foi feito para movimentar-se. No entanto, com o avanço tecnológico tornando cada vez mais comum a automatização, a permanência no estado de inércia se tornou uma preocupação real – principalmente no ambiente de trabalho.

Como ponto de partida, é necessário ter uma definição clara de atividade física e exercício físico. Segundo Caspersen, atividade física é definido como “qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso”. Ainda segundo o mesmo autor, 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”. Logo vemos que toda atividade física pode ser

classificada como exercício físico. No entanto, nem todo exercício físico pode ser classificado como atividade física. Seguindo essas definições, atos como brincar, dançar, arrumar a casa e subir escadas são classificados como atividade física.

Toda e qualquer atividade física tem um gasto energético: o descanso, o funcionamento do corpo humano, a realização de tarefas domésticas, as atividades rotineiras no ambiente de trabalho e a prática de esportes e programas de condicionamento físico. Dessa lista, devido ao seu intuito e alta variação energética, somente o último item pode ser efetivamente chamado de “exercício físico”

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1978), aptidão física é definida como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Tendo como referência essa definição, fica claro que um indivíduo apto fisicamente é aquele com bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos. Essa mesma aptidão física pode ser dividida em duas vertentes: uma voltada à saúde e a outra relacionada ao desempenho atlético.

A aptidão física relacionada à saúde envolve a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e disposição; contribui para o não surgimento ou retardamento de sintomas relacionadas às disfunções de caráter crônico-degenerativo associadas à falta de atividade física. Já a aptidão física relacionada ao desempenho atlético envolve atributos biológicos necessários à prática mais eficiente dos esportes e se desenvolve em programas de exercícios físicos.

A prática regular de atividades físicas melhorará os índices de aptidão física do indivíduo, e com isso, provavelmente, ele tornar-se-á mais ativo. Aspectos relacionados à hereditariedade, ao estilo de vida, às condições ambientais e aos atributos pessoais interferem na inter-relação entre atividade física, aptidão física e saúde, podendo prejudicar a promoção de saúde através da prática de atividade física.

As atividades físicas do nosso cotidiano, tais como ocupações profissionais ou tarefas domésticas, causam adaptações positivas nos índices de aptidão física. Dentro disso, o trabalho a bordo promove constante melhora desse índice, já que diariamente será necessário subir e descer escadas, realizar inspeções rotineiras por todo o navio, além da possibilidade de realizar atividades físicas nas horas de lazer.

CAPÍTULO 3

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Não há dúvidas quanto ao impacto causado pela atividade física regular na qualidade de vida. No entanto, a grande maioria da população mundial não é fisicamente ativa em um nível suficientemente alto para a manutenção da saúde, de acordo com dados do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM)¹, cujo objetivo é promover o aumento da atividade física na população.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a inatividade física é o quarto principal fator de risco para a mortalidade mundial; 6% do total de mortes são devidas à falta de atividade física. Além disso, a inatividade física é a principal causa para aproximadamente 25% dos cânceres de mama e de cólon, 27% de diabetes e 30% da doença isquêmica do coração. Tendo em vista esses dados e a ligação entre saúde e qualidade de vida, fica claro que os benefícios da prática de atividade física são significativos.

3.1 Melhora do bem-estar físico

A atividade física regular já possui seus benefícios bem estabelecidos, e a medida que novas pesquisas são realizadas, seu papel fundamental na manutenção da saúde e do bem-estar fica cada vez mais consolidado. As evidências epidemiológicas e laboratoriais mostram que a prática de exercícios produz, junto a um estilo de vida saudável, a proteção contra o desenvolvimento e a progressão de diversas doenças crônicas.

Justificando a proteção já citada, a atividade física regular melhora a capacidade muscular e cardiorrespiratória, a saúde óssea, diminui as taxas de doenças do coração,

¹ O Colégio Americano de Medicina Esportiva ou American College of Sports Medicine (ACSM) é a maior instituição científica mundial das áreas de medicina e ciências do esporte.

diabetes e câncer, além de ser uma agradável atividade de lazer, proporcionando um momento de descontração, principalmente a bordo de um navio mercante. Os adultos fisicamente ativos tendem a ter um menor risco de fratura no quadril ou na coluna vertebral. O aumento do treinamento físico pode ainda minimizar a diminuição da coluna vertebral e da densidade mineral óssea do quadril, fatores esses que acompanham o envelhecimento; além de aumentar a massa muscular esquelética, a força, a explosão muscular e a ativação neuromuscular intrínseca.

Pesquisas correlacionando alterações na atividade física em adultos inicialmente sedentários com reduções subsequentes na mortalidade confirmam que a atividade regular aumenta a longevidade. Para o desenvolvimento do sistema cardiovascular, o Colégio Americano de Medicina Esportiva recomenda a prática de atividades aeróbicas envolvendo os grandes grupos musculares, realizados numa frequência de três a cinco dias por semana, em uma intensidade entre 40 e 85% da reserva de consumo de oxigênio², com uma duração de vinte a sessenta minutos. Em adição a isso, um treino de força por no mínimo duas vezes por semana com oito a doze repetições de oito a dez tipos diferentes de exercícios que alvejam uma maioria dos grupos musculares do corpo. Nesse treino pode ser usado o próprio peso corporal, pesos livres, elásticos, bolas de medicina ou máquinas de peso. Logo, pode ser realizado tanto dentro de uma academia quanto ao ar livre, como será visto no capítulo 4.

3.1.1 Prevenção de doenças crônicas

Doenças crônicas, também chamadas de doenças não comunicáveis, são de longa duração e normalmente de progressão lenta. Podem ser divididas em quatro tipos: cardiovasculares, cânceres, respiratórias e diabetes. Um dos fatores que pode influenciar no desenvolvimento desse tipo de doença, como já foi visto antes, é a inatividade física. Pela Organização Mundial de Saúde, um a cada três adultos não é ativo o suficiente para diminuir o risco de tal doença.

² Reserva de consumo de oxigênio é a diferença entre o consumo máximo de oxigênio e o consumo de oxigênio no repouso

³ O HDL é o colesterol bom, que age eliminando os depósitos de gordura no interior das artérias, diminuindo o risco de doenças cardíacas

Como pôde ser comprovado por estudos, homens em trabalhos fisicamente ativos estão menos propensos a doenças de artéria coronária durante a meia idade do que aqueles em trabalhos fisicamente inativos. Novas pesquisas vêm esclarecendo que permanecer por muito tempo sentado prejudica o depósito de gordura vinda no fluxo sanguíneo do corpo, elevando assim o nível de gordura no sangue e aumentando o risco de surgimento de doenças cardiovasculares. Fica claro que o corpo humano necessita de movimento durante o dia, em acréscimo a uma atividade física moderada regular, visando diminuir o risco de doenças do coração e outras causas de mortalidade.

A atividade física aeróbica influi positivamente sobre o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de obesidade, agindo sobre a hiperglicemia (aumentando a sensibilidade dos tecidos à insulina), colesterol, hipertensão arterial e qualidade de vida do indivíduo em geral.

Se a atividade física for praticada em períodos regulares de tempo, pode ser observada uma melhora na função cardiorrespiratória, aumentando assim o consumo máximo de oxigênio, diminuindo o dispêndio de oxigênio miocárdico para uma determinada intensidade submáxima absoluta, diminuindo a pressão sanguínea e a frequência cardíaca, aumentando o limiar de exercício para o acúmulo de lactato no sangue e aumentando o limiar de exercício para o início dos sintomas das doenças crônicas. Além disso, reduz os fatores de risco de doença de artéria coronária, obtendo-se os seguintes resultados:

- a) Pressões diastólicas e sistólicas em repouso diminuídas em hipertensos
- b) Aumento do colesterol lipoproteína de alta qualidade sérico (HDL³) e redução dos triglicérides séricos;
- c) Redução da gordura corporal
- d) Necessidades de insulina reduzidas, tolerância à glicose melhorada

Além disso, a prática regular da atividade física ajuda a prevenir os cânceres e mama e do cólon. Uma queda significativa destes cânceres é vista com uma atividade moderada a intensa por, pelo menos, trinta minutos por dia.

3.1.2 Prevenção da obesidade

Apesar de não receber a devida atenção, a obesidade é uma doença que mata ao menos 2,8 milhões de pessoas por ano. De acordo com um estudo divulgado na revista científica

Lancet, o Brasil possui mais pessoas obesas do que a média mundial. Segundo as estatísticas, 58% das mulheres e 52% dos homens da população brasileira estão acima do peso. Na década de 80, a população mundial com excesso de peso chegava a 875 milhões, e atualmente esse número já alcançou mais de dois bilhões de pessoas, ou seja, quase um terço da população mundial. Uma das razões desse agravamento é o sedentarismo.

O excesso de peso e a obesidade são fatores de risco para o surgimento e agravamento de diversos problemas de saúde, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. A Organização Mundial da Saúde considera que a obesidade está correlacionada com o aumento do risco do câncer de cólon, rins, vesícula, esôfago, pâncreas e mama. A relação câncer e obesidade pode ser entendida das seguintes formas:

- a) Alterações hormonais oriundas da obesidade contribuem para o aparecimento de células cancerígenas
- b) Quando a quantidade calórica no corpo é maior, as células se desenvolvem mais rapidamente, inclusive as cancerígenas
- c) Células de gordura podem manter carcinógenos escondidos no corpo, levando ao desenvolvimento da doença
- d) Células de gordura produzem altos níveis de insulina e estrogênio, que contribuem no aceleramento da divisão e reprodução celular
- e) Maior probabilidade de desenvolvimento de câncer no aparelho digestivo, pois o alimento demora mais para passar pelo intestino

A atividade física é um importante aliado na prevenção e controle de peso, principalmente no ambiente a bordo, já que o sono e a alimentação se tornam desregulados devido ao trabalho em regime de quarto de hora. É preciso estar sempre motivado e tomar a atividade física um hábito regular, pois são grandes as chances de ganho de peso no período embarcado sendo preciso não se acomodar com essa situação, a qual se agravará devido ao estresse. Todo e qualquer tipo de exercício é bem-vindo, já que produz um bom consumo energético.

3.2 Melhora do bem-estar mental

Os benefícios de uma vida ativa são tão amplos que vão além do bem-estar físico. A sua prática regular produz efeitos antidepressivos, controla a ansiedade e auxilia no sono.

Ainda através do aumento da capacidade aeróbica, obtém-se uma melhora das funções cognitivas, ampliando a memória e auxiliando na aprendizagem. Isso se dá devido diretamente a uma melhor circulação sanguínea cerebral, ou seja, aumento do fluxo de oxigênio e outros substratos energéticos, e a alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. Tem-se ainda outros fatores que agem indiretamente na função cognitiva, tais como diminuição da pressão arterial, decréscimo dos níveis do colesterol lipoproteína de baixa densidade (LDL⁴) e triglicérides no plasma sanguíneo e inibição da agregação nas plaquetas. Além disso, o exercício aeróbico aumenta a atividade de enzimas antioxidantes no sistema nervoso central, impedindo danos causados por espécies reativas de oxigênio.

Em geral, o sedentarismo diminui a autoestima e aumenta a ansiedade, podendo ainda agravar quadros de depressão. As alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas devido à prática de atividade tratam-se de uma intervenção sem medicação para tratamento de distúrbios relacionados aos aspectos psicobiológicos.

3.2.1 Aumento da qualidade do sono

As atividades físicas auxiliam os seus praticantes a adormecer mais rapidamente, além de aumentar a quantidade do sono profundo, diminuindo o número de despertares durante o descanso. Estudos indicam a endorfina como responsável por isso. Endorfina trata-se de um neurotransmissor produzido naturalmente pelo organismo na glândula hipófise. Esse hormônio do prazer é produzido logo após uma atividade física e liberado na corrente sanguínea, agindo no sistema nervoso central, trazendo a sensação de bem-estar, inibindo dor e reduzindo o estresse e a ansiedade. Seus benefícios são inúmeros, tais como:

- a) Melhora da memória
- b) Melhora do bom humor
- c) Aumento da resistência
- d) Aumento da disposição física e mental
- e) Melhora no sistema imunológico
- f) Bloqueio das lesões dos vasos sanguíneos
- g) Efeito antienvelhecimento, devido à remoção de radicais livres

⁴ O LDL é o colesterol ruim, que facilita o depósito de gordura nos vasos sanguíneos.

- h) Alívios das dores
- i) Melhora da concentração

Há ainda outras explicações para o inter-relacionamento entre o sono e a atividade física. A primeira baseia-se no aumento da temperatura corporal após uma atividade, o que auxilia no disparo inicial do sono, devido à ativação dos mecanismos de dissipação do calor e de indução do sono, controlado pelo hipotálamo⁵. A segunda explicação seria o aumento do gasto calórico oriundo do exercício, aumentando a necessidade de sono a fim de reestabelecer um balanço energético positivo. Por fim, a alta atividade catabólica durante a atividade reduz as reservas energéticas do organismo, aumentando a necessidade de sono, o que favorece a atividade anabólica.

Ter um sono de qualidade a bordo é de extrema importância. Quando se dorme mal, o indivíduo sente-se cansado, sonolento e com a memória prejudicada, afetando no bom desempenho da sua função. Um simples erro dentro de um navio pode-se tornar uma verdadeira tragédia, colocando em risco não somente a própria vida do trabalhador, mas também a de toda a tripulação.

3.2.2 Prevenção da depressão

A depressão trata-se de um distúrbio mental oriundo de um conflito interno e de uma alteração bioquímica, podendo ser desencadeado por vários fatores: psíquicos, orgânicos e sociais. Através da atividade física é possível ter um controle eficaz dos sintomas associados a depressão e no controle da ansiedade devido à liberação de endorfina e de dopamina⁶, trazendo um efeito tranquilizante e analgésico ao indivíduo. Ainda promove um efeito relaxante pós-esforço, mantendo em longo prazo um estado de equilíbrio psicossocial relativamente mais estável frente às ameaças do meio externo.

Inúmeros fatores no meio ambiente do trabalho são capazes de desencadear um quadro de depressão, como por exemplo: as relações interpessoais e coletivas relacionadas à organização do trabalho, o ambiente físico (ruído, iluminação, temperatura, intoxicação,

⁵ Hipotálamo é uma área do cérebro que produz hormônios que regulam a sede, a fome, a temperatura corporal, o sono, o humor, a libido e a liberação de hormônios de outras glândulas.

⁶ Dopamina é o neurotransmissor responsável pelas sensações de prazer.

disposição do espaço físico), a forma do relacionamento hierárquico, a pressão por parte da empresa por um rendimento excelente e a preocupação relacionada à manutenção do emprego. Levando em consideração esses pontos no ambiente de bordo, o enclausuramento e o convívio social com pessoas completamente desconhecidas tomam mais grave essa situação.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Medicina do Trabalho (FUNDACENTRO), do Ministério do Trabalho e do Emprego, a solidão, o confinamento e o anonimato social são os principais agentes que agridem o equilíbrio psíquico do trabalhador marítimo, tornando-o suscetível a adoecimentos de origem psicossomática. Segundo o estudo, muitos marítimos se sentem desvalorizados no trabalho que realizam, seja pela empresa ou pela sociedade e até mesmo pela família em determinados casos. As principais queixas e reivindicações tratam-se sobre a jornada de trabalho prolongado e sobre o cartão de embarque. Ainda foi apontado como um fator agravante à saúde da tripulação a convivência com riscos à própria vida e para a integridade física de seus colegas de tripulação, a necessidade de estar sempre em estado de alerta. Toda essa pressão a bordo pode afetar diretamente a saúde mental desses trabalhadores.

Manter-se ansioso a bordo é algo natural e inevitável. A distância de pessoas querida, a falta de comunicação e o estresse da rotina trazem uma piora desse quadro. Fazer da atividade física uma prática diária e regular, trará benefícios, pois além de ser um passatempo a bordo, ela ajudará a controlar esse desejo de logo estar em terra. Ao estar sob controle da situação e da sua ansiedade, o trabalhador será capaz de obter um maior rendimento em sua função.

CAPÍTULO 4

ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE A BORDO

Nos capítulos anteriores, pudemos ver os benefícios que a prática regular de exercício físico pode trazer indispensáveis. Ao nos referirmos a ambientes confinados, assim como um navio, os benefícios se estendem para um meio descontração e passatempo, mantendo a mente sã, auxiliando no relacionamento interpessoal e auxiliando os trabalhadores a driblar a solidão e a distância familiar. No entanto, grande parte das empresas enxerga as despesas referentes a atividade física como gasto, quando na verdade essas deveriam ser vistas como um investimento. Não é possível encontrar academia em todos os navios e, muitas das que estão presentes em embarcações, estão em condições precárias, mostrando que as empresas ainda não têm conhecimento pleno dos benefícios que a atividade física pode trazer não só ao embarcado, mas também ao embarcador.

4.1 Formas de exercício

Mesmo com a limitação de espaço, é possível manter uma rotina regular de exercícios físicos dentro de uma embarcação, estando presente ou não uma academia no mesmo. Nos tópicos a seguir iremos elaborar e exemplificar os tipos e métodos de exercício físico que podem ser executados a bordo.

4.1.1 Academia a bordo

Tendo em vista que a influência da atividade física na qualidade de vida só começou a ser notada recentemente, a implementação de aparelhos para o exercício físico em navios

também só foi iniciada há pouco tempo. Em muitas embarcações um pequeno compartimento foi separado para a colocação de alguns aparelhos e halteres, transformando o espaço em uma pequena academia. Já em navios mais recentes, devido à sua concepção mais atual, o espaço é maior e a academia é mais bem estruturada.

Equipamentos simples como esteiras, bicicletas ergométricas, halteres, barras e pesos proporcionam um modo agradável de interação social e relaxamento para a tripulação, além da distração e de amenizar a solidão. Tendo em vista todos benefícios trazidos pelo exercício físico regular, fica claro que a presença de uma academia a bordo não seria um gasto, mas sim um investimento. Não só para o embarcado, diminuindo os índices de acidentes de trabalho e afastamento por doenças ocupacionais; mas também para o armador, que assim demonstraria o apreço pelos seus subordinados e a preocupação com o bem-estar, aumentando assim a autoestima e o sentimento de valorização de cada um.

Abaixo podemos ver fotos das academias de alguns navios, exemplificando as diferenças entre cada uma já citadas.

Figura 1 – Academia do AHTS Crest Olympus



Fonte: arquivo pessoal

Figura 2 – Academia do Academia do AHTS Crest Olympus



Fonte: arquivo pessoal

Figura 3 – Academia do AHTS Crest Olympus



Fonte: arquivo pessoal

Figura 4 – Academia do FC Mercosul Manaus



Fonte: arquivo pessoal

Figura 5 – Academia do FC Mercosul Manaus



Fonte: arquivo pessoal

4.1.2 Como improvisar

Como foi visto anteriormente, algumas embarcações podem não ter academia pelo seu ano de concepção e pelo tardio reconhecimento da importância da atividade física. Apesar de isso ser desanimador, ainda assim é possível realizar atividades físicas a bordo. Em algumas embarcações que possuem um convés grande, é possível correr ou até mesmo, dependendo das condições de mar, jogar futebol.

Outra possibilidade é a realização de exercícios que não necessitam de um aparelho de ginástica, como flexões, abdominais e agachamentos. Podem ser realizados individualmente no próprio camarote ou em grupo em um espaço mais amplo. Nessa segunda alternativa, a realização do exercício é mais motivadora e fornece um momento de interação e integração entre a tripulação.

Aos que possuem maior interesse na atividade física e estiverem dispostos a fazer um investimento, ainda é possível a compra de elásticos extensores e caneleiras para uso a bordo. Com os elásticos é possível exercitar todos os grupos musculares, tendo como vantagem o fato de que ocupam um espaço quase nulo na mala. Os mesmos grupos musculares podem ser exercitados com o uso das caneleiras, porém, essas têm como desvantagem o peso e o volume que ocupam.

Caso possa ser encontrado a bordo outro funcionário que deseje praticar uma atividade física, pode ser realizado, com o devido equipamento de proteção, o treino de algum tipo de arte marcial.

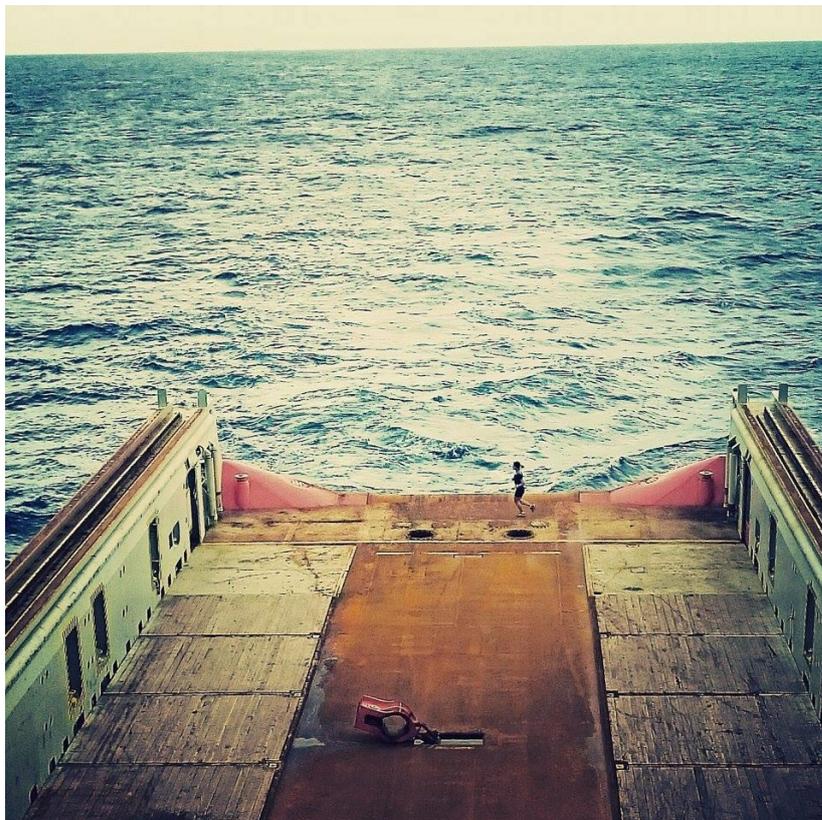
Abaixo podemos ver exemplos de atividades físicas realizadas a bordo sem o uso de aparelhos ou de pesos encontrados em academias.

Figura 6 – 2ON William Niemeyer no AHTS Maersk Terrier



Fonte: arquivo pessoal

Figura 7 – 2ON Fernanda Lemos correndo no convés do Normand Titan



Fonte: arquivo pessoal

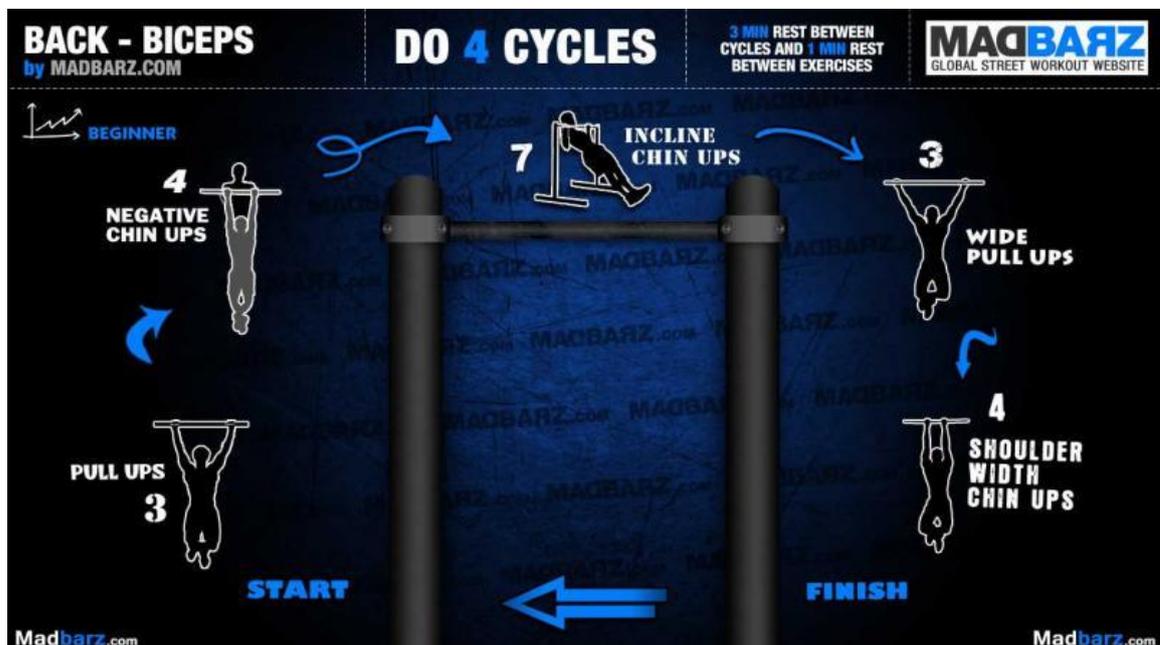
4.1.2 Academia de rua

Academia de rua, também chamada de street workout, é uma atividade física realizada em sua maioria em parques ao ar livre ou facilidades públicas. Tem como princípio os exercícios com o peso do corpo. É uma combinação de exercício físico, calistenia e esporte. Também envolve exercícios de isometria.

Entre suas vantagens está a liberdade de ser realizado em qualquer lugar e o fato de que não possui custo algum. Além disso, promove um estilo de vida saudável e coloca ao alcance de todos um físico desejável. As únicas coisas necessárias para a prática desse tipo de exercício são uma barra e uma paralela, estruturas essas que podem ser improvisadas e, caso não estejam presentes na embarcação, podem ser facilmente instaladas com os instrumentos de bordo.

Nas imagens abaixo podemos ver alguns exemplos de treinos de academia de rua, mostrando que podem substituir com eficiência um treino feito dentro de uma academia.

Figura 8 – treino de costas e bíceps de street workout



Fonte: <http://madbarz.com>

Figura 9 – treino de ombro de street workout

SHOULDER ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 5 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 45 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

PUSH UPS 6

DECLINE PUSH UPS 4

DIPS 6

START

AUSTRALIAN PULL UP 10

HINDU PUSH UPS 8

PIKE PUSH UPS 8

15 SEC SIDE PLANK

FINISH

Fonte: <http://madbarz.com>

Figura 10 – treino de peito de street workout

CHEST ROUTINE
by MADBARZ.COM

DO 4 CYCLES

3 MIN REST BETWEEN EACH CYCLE AND 30 SEC REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

BEGINNER

DECLINE PUSH UPS 8

CLOSE HANDS PUSH UPS 10

WIDE PUSH UPS 10

START

REGULAR PUSH UPS 10

DIPS 5

INCLINE PUSH UPS 15

20 SEC PUSH UP HOLD

FINISH

Fonte: <http://madbarz.com>

Figura 11 – treino de perna de street workout



Fonte: <http://madbarz.com>

4.2 Os benefícios à empresa

Devido à busca incessante de lucro pelas empresas, é esquecido o fato de que o seu sucesso é baseado em trabalhadores motivados, saudáveis e livres de qualquer insatisfação perante o seu trabalho. Contextualizando isso ao ambiente embarcado, a situação se agrava por causa da distância familiar, da rotina enclausurada e da privação da liberdade.

A atividade física nesse ambiente de difícil convivência auxilia na diminuição do índice de acidentes de trabalho, tendo em vista que fortalece os grupos musculares, melhora a coordenação motora e aumenta o grau de concentração dos profissionais.

Apesar de não ser viável a permanência de um profissional de educação física para a orientação física no navio, a empresa pode realizar palestras para a tripulação, mostrando a importância da prática do exercício físico, apresentando exercícios que podem ser realizados a bordo e incentivando os profissionais a realizarem os mesmos. Tais atitudes da empresa levarão a funcionários mais dispostos, motivados e focados nas atividades diárias.

CAPÍTULO 5

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa feita para esse trabalho, tomamos ciência de como a prática regular de atividades físicas está relacionada com a manutenção do nosso bem-estar físico e mental. Uma rotina ativa combinada com hábitos saudáveis está intrinsicamente relacionada com o combate a doenças crônicas, ocupacionais e psicológicas. Não só isso, mas a prática da ginástica proporciona um momento de relaxamento mental e físico. Aumenta a produtividade do trabalhador, diminui o risco de acidentes de trabalho e beneficia tanto o funcionário quanto a empresa.

Apesar de ter a prática dificultada devido ao local, a atividade física a bordo é uma forma de manter-se saudável, prevenir riscos à saúde e evitar acidentes de trabalho. Junto a isso, torna-se um passatempo, sendo considerado um hábito prazeroso de lazer e interação entre a tripulação, o que leva a uma diminuição do sentimento de confinamento e distanciamento do mundo. Com a prática frequente a qualidade do sono do funcionário é aumentada, levando também a um melhoramento na disposição do mesmo durante o quarto de serviço e na sua produtividade.

Infelizmente, algumas empresas continuam tendo como único foco o seu lucro financeiro, negligenciando o bem-estar dos trabalhadores. Devido ao valor para que a atividade física seja implementada a bordo, os benefícios dessa são negligenciados e tratados como coisas supérfluas. Esperançosamente, a leitura de pesquisas e trabalhos como esse podem chamar a atenção dos armadores e mostrar que, ao investir no bem-estar e na qualidade de vida dos seus funcionários, a empresa está investindo em si mesma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICE. Reducing sedentary behaviors: sitting less and moving more. Estados Unidos, 2011. Disponível em:

<http://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-movingmore.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2015.

BRASIL. Ministério da saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. 2001.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFEF nº 056/2003 – Código de Ética dos Profissionais de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEF, 2003.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Revista E.F.**, Rio de Janeiro, nº 13, ago. 2004. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3529>. Acesso em: 03 jul. 2015.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Manifesto Mundial da Educação Física**, Rio de Janeiro, 2000. Disponível em:

<http://www.fiepbrasil.org/projetos/manifesto-mundial/>. Acesso em: 15 jul. 2015

GARCIA, Fernando Coutinho; SILVA, Maria de Fátima Gomes. **Causas do absenteísmo nas organizações: um estudo de caso em Unidades de Alimentação e Nutrição**. In: SEMEAD – SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO, 12, 2009, São Paulo. Anais... São Paulo: USP, 2009. p.1-13. Disponível em:

<http://www.ead.fea.usp.br/semead/12semead/resultado/trabalhosPDF/124.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2015.

PENATTI, Izidro; ZAGO, José Sebastião; QUELHAS Oswaldo. **Absenteísmo: as consequências na gestão de pessoas.** In: VII Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.aedb.br/seget/>. Acesso em: 03 jul. 2015.

SANTOS, Janaina Aparecida dos. **Trabalho e sofrimento psíquico na marinha mercante: um estudo sobre a tripulação embarcada.** 1999. 115 f. Dissertação (Mestrado em Ciências na área de Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health.** 2010. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf. Acesso em: 03 jul. 2015

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **2008-2013 Action plan for the global strategy for the prevention and control of non-communicable diseases: prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes.** 2009. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>. Acesso em: 03 jul. 2015.

<http://madbarz.com>. Acesso em: 27 jul. 2015

BIBLIOGRAFIA

CONCEIÇÃO, Natasha Magalhães. **Atividade física a bordo**. 2014. 34f. Dissertação (Graduação em Ciências Náuticas) – Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante, Rio de Janeiro

https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout. Acessado em 25 jul. 2015

DOS SANTOS, Ana Lúcia Padrão; SIMÕES, Antonio Carlos. **Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas**. In: Saúde e Sociedade vol. 21 no. 1. São Paulo, 2012.

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902012000100018&script=sci_arttext

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. **Revista Digital**, Bueno Aires, ano 8, nº 52, set. 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em: 24 jun. 2015.

GEITHNER, Christina. **Finding the motivation for exercise and fitness within**. Disponível em: http://www.acsm.org/docs/fit-society-page/2011summerfspn_behaviorchange.pdf.

Acesso em: 19 jul. 2015.

BRASILEIRO, Marislei Espíndula et al. **Principais causas de absenteísmo no trabalho: uma abordagem para saúde do trabalhador**. 2009. Disponível em:

<http://www.cpgls.ucg.br/ArquivosUpload/1/File/CPGLS/IV%20MOSTRA/SADE/SAUDE/Principais%20Causas%20de%20Absentismo%20no%20Trabalho%20-%20Uma%20Abordagem%20Para%20Sade%20do%20Trabalhador..pdf>. Acesso em: 03 jul. 2015.