

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

**CAIO HENRIQUE MAURÍCIO BAPTISTA**  
**FILIPPE MATHEUS DE CEZAR MIGNOT DE CARVALHO**

**A IMPORTÂNCIA DO LAZER A BORDO**

**RIO DE JANEIRO**

**2016**

**CAIO HENRIQUE MAURÍCIO BAPTISTA**  
**FILIPÉ MATHEUS DE CEZAR MIGNOT DE CARVALHO**

**A IMPORTÂNCIA DO LAZER 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 Máquinas/Náutica da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador (a):

**RIO DE JANEIRO**  
**2016**

**CAIO HENRIQUE MAURÍCIO BAPTISTA**  
**FILIPÉ MATHEUS DE CEZAR MIGNOT DE CARVALHO**

**A IMPORTÂNCIA DO LAZER 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 Máquinas/Náutica da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador (a):

Data da aprovação: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Orientador: Prof. Especialista Francisco Albino dos Santos Filho

---

Assinatura do Orientador

NOTA FINAL: \_\_\_\_\_

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos esse trabalho monográfico a todas as pessoas que veem o divertimento advindo de qualquer atividade, física ou não, não só como um benefício à saúde, mas como um estilo de vida. Dedicamos aos nossos entes queridos, em especial aos nossos pais que passaram anos de suas vidas nos ajudando e nos incentivando.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por nos dar oportunidade e sabedoria para conquistar mais um objetivo na nossa vida. Agradecemos aos nossos pais, por sempre apoiarem e nos ajudar. Agradecemos aos nossos entes queridos que de alguma forma ajudaram a completar essa etapa e sempre acreditaram nosso potencial. Agradeço ao orientador, sem o qual não teríamos concluído este nosso trabalho.

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível”. (CHARLES CHAPLIN)

## RESUMO

Este trabalho monográfico tem como principais objetivos mostrar o quão importante é o lazer para a vida humana, e soluções para implementação dessa prática a bordo dos navios mercantes. A metodologia utilizada nesta monografia foi de um estudo bibliográfico e como fontes de informações foram utilizados livros, periódicos, teses, dissertações e anais. A literatura pesquisada evidenciou que a prática regular de atividades relaxantes proporciona inúmeros benefícios para qualidade de vida, atuando tanto na saúde física e mental. Sendo citadas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, cardiorrespiratórias, obesidade e depressão. E que, a critério dos armadores (empregadores), existem diversas atividades físicas e lúdicas aplicáveis a bordo dos navios mercantes de fáceis obtenções.

**Palavra-chave:** Lazer, Qualidade de Vida, Marinha Mercante

## **ABSTRACT**

This monograph is designed primarily to show how important leisure is for human life, and solutions to implement this practice on board merchant ships. The methodology used in this monograph was a bibliographical study and as a source of information were used: books, journals, theses, dissertations and conference proceedings. The literature showed that the regular practice of relaxing activities provides numerous benefits to quality of life, working in both physical and mental health, being cited diseases, such as cardiovascular disease, cardio respiratory, obesity and depression, for example. And at the discretion of the owners (employers) are applicable to various physical and non-physical activities on board merchant ships easy varieties.

**Keywords:** physical activity, quality of life, merchant navy

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 01 - E Class. M/V EBBA MAERSK / NAVIO CONTEINEIRO.....	34
Figura 02 - SKANDI SALVADOR / NAVIO DE SUPORTE.....	34
Figura 03 - Equipamento de musculação multifuncional.....	36

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>1 ESTRESSE</b> .....	13
1.1 Definir situações de estresse.....	13
1.2 Consequências do estresse a bordo.....	14
1.3 Ações de combate ao estresse.....	15
<b>2 QUALIDADE DE VIDA</b> .....	16
2.1 Conceituando qualidade de vida.....	16
2.2 Calculando a qualidade de vida.....	16
2.3 Qualidade de vida no trabalho.....	17
2.4 Qualidade de vida e atividade física.....	18
<b>3 LAZER</b> .....	20
3.1 Conceito de lazer.....	20
3.2 Tipos de lazer.....	21
3.3 Lazer e qualidade de vida no trabalho.....	22
3.4 Lazer e atividade física.....	24
<b>4 SAÚDE</b> .....	25
4.1 O que é saúde.....	25
4.2 Saúde e lazer.....	26
4.3 Saúde e atividade física.....	27
4.4 Saúde no trabalho.....	29
4.5 Doenças oriundas do trabalho.....	31
<b>5 A BORDO</b> .....	33
5.1 A questão do espaço.....	33

5.2 Soluções para o problema.....	35
5.3 Exercícios aeróbicos.....	36
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>38</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>39</b>

## INTRODUÇÃO

Por se passar muito tempo a bordo, longe de casa e do ambiente que lhe é familiar e, de certa forma, “preso” em um lugar com espaço limitado, às vezes junto a outras pessoas de língua, cultura e religião diferentes, os níveis de estresse podem atingir níveis em que a convivência a bordo se torna complicada.

Com o intuito de se melhorar a VIVÊNCIA a bordo, este trabalho propõe a percepção da importância do lazer como uma das formas de se evitar a agressividade por parte da tripulação e a diminuição dos acidentes causados por falha humana devido à fadiga.

O lazer a bordo auxilia não só na manutenção da integridade mental e até física dos tripulantes (biopsicossocial), bem como da segurança de todos a bordo e do próprio navio. O possível gasto efetuado por quaisquer embarcações para se implementar as medidas não devem ser vistos como despesas, mas como investimentos na segurança de tudo aquilo que envolve a atividade mercante em si, não só se restringindo ao Brasil mas em todos os demais países.

## CAPÍTULO 1

### Qualidade de vida

#### 1.1 Definir situações de estresse

Dentre todas as emoções que podem acometer nós seres humanos, como a alegria, o nervosismo e a ansiedade, a pior e que acarreta mais prejuízos é o estresse, ele é capaz de tirar a atenção e a concentração de qualquer pessoa, independente de idade, nacionalidade ou carreira profissional. E com a profissão marítima não poderia ser diferente.

Confinado em um espaço pequeno durante longas horas seguidas, muitas vezes até mesmo meses, o indivíduo que escolheu a carreira mercante se vê enfrentando diariamente e corriqueiramente mais de uma vez, situações em que os níveis de estresse estão elevadíssimos. Tais casos podem decorrer da irritabilidade natural que decorre de se estar longos períodos de tempo em um espaço restrito, das dificuldades de relacionamento que podem ocorrer a bordo e da própria execução do trabalho que pode vir a gerar tensões nos tripulantes.

Sem uma válvula de escape, estas tensões podem vir a se tornar situações agressivas e até mesmo desencadear violência física. Sem possuir uma alternativa que o tire da situação de tensão o mercante vai acumulando dia após dia o seu estresse até que chega a um ponto em que ele ultrapassa o seu limite e extravasa toda a sua irritabilidade em um equipamento ou até mesmo em um companheiro de profissão, isso se analisarmos a situação mais extrema. Porém, o estresse também cobra o seu preço a curto prazo, causando um cansaço mas acentuado, maior falta de atenção, dificuldade de concentração, o que leva a erros e gera outras situações de tensão, ou seja, cria-se um círculo vicioso.

Permanecer grandes períodos longe de casa, da família e dos amigos são situações que podem levar qualquer pessoa a se estressar, relacionar-se com desconhecidos com cultura, língua e religião diferentes são outros fatores que contribuem para tal fato. A própria falta de uma atividade relaxante ou mesmo que só traga um pouco de distração é um fator que contribuem para situações de estresse, visto que o ser humano não é uma máquina e precisa ter um período de descanso e relaxamento.

É preciso também lembrar que situações de estresse acarretam outras situações estressantes e que se o indivíduo já tiver passado por várias tensões sem um mínimo de alívio, qualquer situação de conflito que seria facilmente resolvida pode se tornar o princípio de um grande problema.

## 1.2 Consequências do estresse a bordo

As consequências do estresse causado a bordo de embarcações mercantes são inúmeras, como falta de atenção, discussões e chegando até a agressões físicas, e têm origem em situações diversas, que podem variar desde um pequeno corte no dedo na praça de máquinas até uma discussão mais acalorada no passadiço, ou mesmo a própria dificuldade de relacionamento entre os tripulantes do navio.

Irritabilidade e dificuldade de concentração são as consequências mais imediatas do estresse, mas isso não quer dizer que sejam menos perigosas, elas podem levar a conflitos entre os tripulantes, gerando mais tensões entre todos a bordo dificultando o serviço que por si só já é complicado. Com um nível de irritação mais elevado, a ocorrência de conflitos torna-se maior já que a tolerância do profissional marítimo se torna menor, então situações que antes seriam facilmente resolvidas se transformam no estopim para discussões, inimizades e até mesmo brigas, este clima de tensão é ruim não só para os envolvidos no conflito, mas para todos os tripulantes da embarcação já que este tipo de situação afeta a todos.

A dificuldade de se concentrar talvez seja o problema mais grave decorrente do estresse, pois ela faz com que o profissional não consiga realizar suas funções adequadamente, o que em navio se torna algo extremamente perigoso, pois a chance de ocorrer acidentes é muito alta. Tais situações podem levar a um mau julgamento do tripulante, que pode ser considerado um profissional incompetente devido a erros causados pelo estresse, tal julgamento tem a possibilidade de levar a perda do emprego do referido indivíduo diante de uma situação que ele não possui culpa. A dificuldade de concentração em casos extremos pode levar até mesmo ao afundamento do navio, uma vez que o tripulante pode não perceber algum tipo de perigo a navegação.

Ficar estressado por si só já é uma situação perigosa, já que o indivíduo se não tiver uma atividade que tire seu foco da situação que o aflige terá dificuldades em realizar quaisquer outras atividades que requeiram sua atenção. Ou seja, o profissional pode errar um relatório contendo os mantimentos necessários a uma viagem longa, pode não perceber uma falha em um determinado equipamento, pode gerar atritos entre os outros tripulantes, enfim, diversas situações desfavoráveis. E vale ressaltar que o maior perigo à navegação são os erros, que aparecem mais facilmente quando o estresse é um fator presente a bordo.

### 1.3 Ações de combate ao estresse

Uma vez percebido os perigos que o estresse apresenta, é de suma importância combatê-lo não só para se garantir a segurança e integridades física e mental dos tripulantes, mas bem como para se manter o bom funcionamento da embarcação em questão. O combate ao estresse não só evita o desgaste da tripulação, mas do navio como um todo, uma vez que se evita despesas com a remediação dos problemas decorrentes dele.

Não é necessária grande soma de dinheiro para se conceder momentos de lazer aos tripulantes de um navio, o que se propõe aqui neste trabalho é mostrar que isso pode ser alcançado de forma simples e até bastante fácil. Existem maneiras diversas de se conseguir momentos de descontração tanto sozinho quanto acompanhado de outros membros da tripulação. Pode-se criar uma sala de estar, onde existiram uma televisão, jogos eletrônicos, jogos de tabuleiro. Pode-se implementar a utilização da internet a bordo não só para o divertimento, mas também para facilitar a comunicação da tripulação com os seus familiares, uma vez que o contato com a família é algo benéfico em todos os âmbitos.

A criação de uma academia a bordo, salvo obviamente as devidas proporções, também é uma ideia viável, pois a prática de atividades físicas é um hábito saudável e ajuda no alívio do estresse, pois mantém o indivíduo focado em uma situação completamente diferente do seu trabalho e gera uma satisfação própria conforme vão aparecendo os resultados de tal comportamento, além de fornecer uma alternativa para se gastar as energias que o tripulante possui e uma maneira de aliviar as tensões de um dia de trabalho intenso.

O estímulo à prática de atividades físicas e de lazer é essencial em qualquer profissão, visto que o empregado sente-se muito mais valorizado pelo seu empregador e tal situação gera dividendos positivos visto que o trabalhador sente-se muito mais motivado e disposto a trabalhar. Tais práticas evitam que o empregador tenha gastos com a saúde de seus empregados e com a manutenção de todo o navio, gastos estes totalmente evitáveis e que são muitos maiores que os gastos utilizados na prevenção do estresse. Tais gastos não deveriam ser chamados de gastos e, sim de investimento, pois é isso que eles realmente são.

## CAPÍTULO 2

### Qualidade de vida

#### 2.1 Conceituando Qualidade de Vida (QV)

SEGUNDO BITENCOURT (2004), o conceito de qualidade de vida é dinâmico, pois diz respeito às motivações, as expectativas e aos valores de cada indivíduo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida “ao modo como o indivíduo interage (com sua individualidade e subjetividade) com o mundo externo, ou seja, como é influenciado e influencia”, Bitencourt (2004, p.395). Em sua concepção mais ampla pode ser entendida por meio de cinco dimensões: saúde física, saúde psicológica, nível de dependência, relações sociais e meio ambiente.

SHEPHARD (1996) define QV como “resultante da percepção das condições de saúde, capacidade funcional e outros aspectos da vida pessoal e familiar. NAHAS (1995), também salienta a dificuldade de estabelecer um conceito preciso de QV, mas tenta defini-la como resultante de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação.”

Pode-se deduzir que são muitos os fatores que influenciam a qualidade de vida de um indivíduo, incluindo-se aspectos mais objetivos (condição de saúde, salário, moradia) e aspectos mais subjetivos (humor, autoestima, autoimagem). Entretanto, independente do enfoque global (qualidade de vida) ou específico (qualidade de vida relacionada à saúde), os fatores socioambientais e, mais especificamente, o contexto onde se estabelecem as relações e as vivências de trabalho, parecem ter impacto significativo na QV.

#### 2.2 Calculando a qualidade de vida

Inúmeras são as formas de avaliação da qualidade de vida não havendo medidas como padrão-ouro (FARQHAR, 1995). Enquanto percepção pessoal por excelência GILL e

FEINSTEIN (1994) defendem que muitos instrumentos poderiam ser substituídos pela simples avaliação de cada um sobre seu estado na vida, sendo que muitos instrumentos são utilizados devido à falta de clarificação conceitual do tema. Da mesma forma SEIDL e ZANNON (2004) destacam como importante a perspectiva da população a ser avaliada e não apenas a visão de um observador e, segundo as autoras, há registros de estudos e instrumentos para avaliação da qualidade de vida já na literatura médica da década de 30.

O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é uma das formas mais tradicionais de se avaliar qualidade de vida em grandes populações. 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 no trabalho

Conforme Chiavenato (2009, pg. 59) “A qualidade de vida no trabalho (QVT) representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer suas necessidades pessoais por meio de suas experiências na organização”. Todavia, as necessidades diferem consideravelmente entre as pessoas e mudam com o tempo. As reações das pessoas à satisfação ou a não satisfação de uma necessidade variam. Entretanto, o comportamento humano depende de tantas complexidades e alternativas que somos obrigados a fazer previsões incorretas, tornando o processo repetitivo, muitas vezes exaustivo e com aumento de custo para a organização.

A qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho afeta atitudes pessoais e comportamentais importantes para a produtividade individual dentro de uma organização. Se a qualidade for baixa conduzirá a alienação do trabalhador e a insatisfação, à má vontade, ao declínio da produtividade a comportamentos tais como: absenteísmo, rotatividade, roubo, sabotagem e militância sindical.

Continuando o pensamento de Chiavenato (2000), na indústria a qualidade de vida passou a ter destaque a partir da década de 1930, com a abordagem humanística da Teoria das Relações Humanas, abordando dois assuntos básicos: a análise do trabalho e adaptação do trabalhador ao trabalho e adaptação do trabalho ao trabalhador. Ainda conforme autor, Elton Mayo foi fundamental nesta época com o desenvolvimento da experiência de Hawthorne (correlação entre iluminação e eficiência dos operários). Após essa pesquisa, diversas outras surgiram como a Teoria de Campo de Lewin e a Hierarquia das Necessidades de Maslow, mostrando que o homem não só é motivado por estímulos econômicos e salariais como também por recompensas sociais, simbólicas e não materiais.

A expressão Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) surgiu na Inglaterra, no início da década de 50, quando Eric Trist e colaboradores estudavam um modelo para agrupar indivíduo, trabalhador e organização. Somente na década de 1970 começou a surgir nos Estados Unidos a preocupação com os efeitos do trabalho sobre a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

A melhoria de qualidade de Vida no trabalho é quando se consegue alcançar a relação pessoa-trabalho, ou seja, a adaptação da pessoa ao trabalho, mas existe também uma contínua adaptação do trabalho a pessoa.

#### 2.4 Qualidade de vida e atividade 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, depois de 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.

Existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas quando em situação de trabalho e que, dependendo do seu competente gerenciamento,

proporcionarão condições favoráveis imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade. A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como obesidade, doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas.

Estudos realizados nos Estados Unidos afirmam que a prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.

No artigo publicado pela revista Contato (2008, p 16), cujo tema foi qualidade de vida destacou-se alguns relatos de profissionais da área da psicologia sobre o assunto. Uma questão fundamental para se adquirir qualidade de vida é o indivíduo ter equilíbrio na sua vida emocional e no seu ambiente de trabalho. Para isso torna-se necessário o indivíduo estar bem fisicamente, através da prática de uma atividade física que se encaixe na sua personalidade.

## CAPÍTULO 3

### Lazer

#### 3.1 Conceito de lazer

Um dos conceitos da palavra lazer pode ser o de se praticar alguma atividade prazerosa durante um determinado tempo do dia como, por exemplo, ler um livro, ver televisão, ouvir uma música, até dançar, fazer um “Cooper”, jogar boliche ou tênis.

A definição mais conhecida de lazer é do sociólogo francês Dumazedier. Este autor define lazer da seguinte maneira: “o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”.

O lazer é uma atividade de extrema importância para o ser humano, uma vez que ele se envolve com muitas atividades obrigatórias e cansativas (trabalho, estudo) e necessita de um momento de descanso, tranquilidade e diversão. Este momento é acompanhado de diversas atividades que devem ser prazerosas e devem fazer parte do seu cotidiano. Coisas simples como assistir televisão até atividades mais requintadas como fazer um cruzeiro. O lazer varia de acordo com a classe social, pois cada um realiza o que lhe proporciona felicidade e está ao seu alcance.

Pode-se definir o lazer como o tempo recreativo que um indivíduo pode organizar e usar da forma que bem lhe apetece. O lazer não só exclui as obrigações laborais, mas também o tempo despendido para satisfazer necessidades básicas como comer e dormir. O uso mais habitual deste conceito está associado ao descanso do trabalho. O lazer, por conseguinte, aparece fora do horário de trabalho ou no período de férias. É importante dar-lhe algum sentido, como fazer uma leitura ou indo à praia. Caso contrário, é provável que esse tempo livre acabe por se tornar aborrecido.

As exigências do mundo atual fazem do lazer um ato cada vez menos frequente. Hoje em dia, é hábito o trabalhador consultar o seu *e-mail* do trabalho durante o fim de semana ou uma criança fazer os seus trabalhos de casa quando chega das aulas, ao final do dia. Por isso, quando as pessoas dispõem de algumas horas livres, muitas das vezes, nem sequer sabem de que forma desfrutá-las.

É preciso não esquecer, porém, que o lazer não é apenas um grupo qualquer de ocupações sem propósito algum senão preencher o tempo livre de uma pessoa. Ele pode e deve ter uma conotação crítica e até mesmo transformadora da ordem instituída. Desta forma é possível despertar o potencial criativo das pessoas e incluí-las cultural e artisticamente, lembrando que o Lazer também está ligado ao âmbito pedagógico. Neste sentido, se ele é exercitado corretamente, pode colocar em prática os “Quatro Pilares da Educação” de Delors: aprender a conhecer e a pensar; a fazer; a viver juntos, ou com os outros; a ser. Portanto, o papel do Lazer não é somente divertir alguém, vai além desta vaga função.

### 3.2 Tipos de lazer

Além da necessidade de se saber o significado do lazer, é importante identificar quais são os conteúdos que o permeiam, assim como o que ele pode oferecer de benefícios para o indivíduo. Mas antes de começar a explicitar os conteúdos do lazer, é necessário destacar os três eixos básicos do lazer, que de acordo com Marcelino (2006), são: o tempo de não trabalho, o espaço de sua vivência e a atitude do indivíduo. Esses três eixos são os pilares do lazer e isso demonstra que o lazer está ligado a várias áreas de atuação do homem, ou seja, tem uma função importante na vida do ser humano.

De acordo com Marcelino (2006), o lazer pode ser classificado de acordo com seus conteúdos culturais:

- ◆ Artísticos - são aqueles que buscam imagens, emoções e sentimentos, manifestando a arte. Intelectuais - tem como objetivo o contato com o conhecimento do real, as informações objetivas e racionais.
- ◆ Manuais - aqueles que buscam a manipulação de objetos e materiais, como o artesanato.
- ◆ Prática de exercícios e esportes - prevalece o movimento humano, estão relacionadas aos conteúdos físico-esportivos.

◆ Turísticos - tem como principal objetivo a busca de novas paisagens, de novas pessoas e costumes chamados assim de “quebra de rotina.”

Por fim, no lazer que tenha os conteúdos sociais, se procura o contato, o relacionamento com outras pessoas. Mas existem outras divisões do lazer que variam de acordo com o autor de cada estudo, entre elas podemos citar:

◆ Lazer doméstico - atividades prazerosas que podem ser realizadas dentro do próprio lar e que proporcionam interação e diversão da família. Ex: olhar TV, jogos de tabuleiro, navegar na internet.

◆ Lazer trabalhista - é a atividade realizada em determinado tempo vago que é dado ao trabalhador, geralmente as grandes empresas dão aos servidores 15 min para lancharem e realizaram estas atividades. Ex: ver tv, conversar com os outros funcionários tranquilamente, fazer ioga ou academia.

◆ Lazer escolar - pode ser visto no recreio dos alunos ou na aula de Ed. Física, além disso, em aulas práticas de todas as matérias. Ex: exposição de pintura na aula de Artes, interclasse, show de talentos, festivais.

Stadnik (2002) afirma que há necessidade de equilíbrio entre os tempos sociais, ou seja, o tempo de trabalho e o tempo livre, onde no tempo livre, o lazer, principalmente o lazer criativo se desenvolve. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. É importante ressaltar, também, que o entendimento do lazer não pode ser efetuado “em si mesmo”, mas como uma das esferas de ação humana historicamente situada. É necessária a compreensão do lazer para além do mero entretenimento, pois o lazer também está inserido em uma conjuntura política e cultural da sociedade.

### 3.3 Lazer e qualidade de vida no trabalho

Como diz Melo (2003) “O lazer é muito importante e está diretamente ligada à saúde, à educação e à qualidade de vida.”. Para Dumazedier (APUD MELO, 2003) o lazer é aquele momento em que o indivíduo não tem compromisso com nada, nem com ninguém. As atividades relacionadas com o lazer possuem características próprias, o que existe em comum entre esses diferentes tipos de atividades é que seus praticantes estão em busca do bem estar e não de uma profissionalização.

Mas o lazer não se define pela atividade simplesmente, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “um bem estar físico, mental e social não é apenas ausência de doença”.

O entendimento sobre a qualidade de vida é bastante variável, podendo assumir vários objetivos ou formas de abordagens, pois cada indivíduo pode ter interesses diferenciados em relação a ela. Para Gonçalves et al. (2004), a qualidade de vida abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ela se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes. Os autores sugerem que qualidade de vida seja definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade, sendo que quanto menor a distância maior a qualidade de vida.

Neste quesito, o lazer é de suma importância, pois contribui tanto para a saúde do corpo ao se praticar uma atividade física como, por exemplo, jogar basquete quanto para a saúde mental ao se realizar uma atividade de cunho mais cognitivo, seja lendo um livro ou jogando uma partida de xadrez.

É importante lembrar que todo ser humano precisa de um tempo de descanso e não se trata apenas de um período destinado ao sono ou a um intervalo de 10 minutos para que o funcionário faça um rápido lance, trata-se sim de um período em que seja realmente possível a prática plena de uma atividade que não seja relacionada ao trabalho. Do mesmo modo que as máquinas de uma indústria ou o motor de uma embarcação envolvida no comércio marítimo precisam de manutenção, o corpo e a mente humana também necessitam.

Vale lembrar que um equipamento com manutenção periódica funciona mais e melhor por um período de tempo superior do que uma máquina da qual é exigido um trabalho intenso ininterruptamente e da qual não se tem nenhum tipo de cuidado. O mesmo se aplica ao ser humano, é necessário e extremamente importante que se destine um tempo realmente decente para que o trabalhador possa gozar de momentos de relaxamento.

O maior entrave a essa prática é o pensamento retrógrado e antiquado da maioria dos empregadores de que qualquer dinheiro usado para o bem estar dos seus funcionários não se constitui em investimento e sim em gastos.

É só olhar para os gigantes empresariais, tanto japoneses quanto dos Estados Unidos. É só comparar seus lucros e o tempo de lazer destinado aos seus empregados.

Proporcionar um tempo para atividades de descontração por parte do trabalhador pode ser visto como uma estratégia para aumentar a produtividade de cada indivíduo no seu local de trabalho e conseqüentemente a produtividade da empresa como um todo.

Esse tipo de atitude mostra ao funcionário que seu empregador além de respeitá-lo também demonstra uma preocupação com o seu bem-estar, fazendo assim com que o trabalhador se sinta recompensado pelos seus esforços e tenha um aumento dignificativo em sua produtividade e comprometimento com o seu trabalho.

### 3.4 Lazer e atividade física

Lazer enquanto atividade física constitui-se a primeira vista de práticas esportivas, o que não é totalmente errado, mas brincadeiras simples como pique-esconde ou pular amarelinha ou mesmo brincar com seu animal de estimação tomam também dimensão nesse quesito.

Realizar atividades que demandam algum tipo de gasto calórico são talvez a forma de recreação que nos vem a mente em um primeiro momento. E essa escolha de distração pode ser uma das melhores, pois conseguimos distrair nossa mente esquecendo-nos dos problemas referentes ao trabalho enquanto exercitamos nosso corpo, o que contribui para uma melhora tanto da fadiga mental quanto do sedentarismo tão presente na vida atual.

Mas não nos iludamos ao associarmos atividade física a saúde, como é propagado principalmente pelos meios de comunicação. Como Carvalho (2001) diz: Nesse contexto, a ideia de que atividade física está diretamente relacionada com uma boa saúde é literalmente vendida, segundo a autora, como uma prática generalizante e que cultua estereótipos de boa forma física e saúde. Essa ideia pode ser até comprovada por métodos científicos; porém, é preciso considerar esse elemento função coadjuvante nesse processo, pois, como já descrito nesse trabalho, a saúde é um complexo de vários componentes que interagem e exercem influência sobre o resultado final.

A atividade física deve ser sim considerada uma necessidade humana enquanto lazer, pois possibilita tanto um bem estar corporal quanto mental, mas é preciso que se leve em conta as expectativas e condições de cada indivíduo e os objetivos desejados com a adoção de tal prática. O ideal, para um estilo de vida tido como saudável, seria a adoção de práticas de atividade física sistematizada, considerando toda a condição de vida e saúde do sujeito.

Vale salientar também que é necessário especificar o tipo de prática a qual se faz menção, como por exemplo, atividade física moderada como prática antissedentária, ou atividade física ligada ao treinamento esportivo. Sejam englobados desde a realização de trabalhos cotidianos, quanto de atividades planejadas, sistematizadas e a prática esportiva.

## CAPÍTULO 4

### Saúde

#### 4.1 O que é saúde

Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi criada logo após a Segunda Guerra, havia a preocupação em criar um conceito positivo em torno da saúde, incluindo fatores como alimentação, atividade física e acesso ao sistema de saúde.

Várias definições de saúde foram criadas a partir de então, como a de Christopher Boorse em 1977, segundo a qual saúde é a ausência de doenças. Já em 1981 Leon Kass questionou que o bem-estar mental faria parte do campo da saúde, argumento que foi reforçado por De Masi (2000, p. 23), quando citou que “[...] saúde é um estado físico e mental onde as pessoas podem alcançar suas metas vitais, dadas as circunstâncias.”.

A definição mais difundida no mundo é a da constituição da OMS (2006), em que: Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.

Porém, a concepção sobre o que é saúde varia muito nas diversas culturas do mundo, assim como as crenças sobre o que ocasiona ou não a sua obtenção. A perspectiva expande-se a cada dia com o avanço das ciências humanas, biológicas e sociais, o que dificulta um consenso em relação ao que é realmente saúde. Relaciona-se com diversos fatores como Nahas (2003, p. 9) afirma: uma das responsabilidades dos profissionais da saúde, principalmente os da educação Física, deveria ser bem informar as pessoas sobre fatores como a associação entre lazer, saúde, aptidão física e alimentação.

Porém, isso é um fator muito complexo, uma vez que se trata de comportamento humano. É necessário considerar as oportunidades e dificuldades que todos enfrentam em seu cotidiano, para uma conscientização e mudança em relação ao conceito de saúde, como destaca Nahas (2003):

- ◆ As pessoas se conscientizem da importância da atividade física regular para a saúde e qualidade de vida (informação);
- ◆ Desenvolvam o desejo de aplicar tais conhecimentos (atitudes favoráveis);

◆ Sejam motivadas para realizar tais intenções de forma continuada (ação e manutenção);

Em virtude do não-cumprimento desses fatores é que as pessoas só pensam em manter a saúde quando se sentem ameaçados e com sintomas de doença.

Nahas (2003, p. 10) destaca uma visão holística de saúde, na qual entende que: A saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivos e negativos. Nos dias atuais, as pessoas têm mais acesso aos medicamentos e benefícios das ciências e, desse modo, Nahas (2003) afirma que se vive mais e geralmente com mais saúde. Mas também nos alerta que coletivamente estamos longe de sermos saudáveis como poderíamos ser.

#### 4.2 Saúde e lazer

Antes de começar o assunto propriamente dito, vale lembrar o que é lazer, pois é importante não perdermos de vista o significado do está sendo aqui tratado. Como define o dicionário Aurélio a palavra lazer:

- ◆ Tempo de que se dispõe livremente para repouso ou distração.
- ◆ Atividade que se realiza nesse tempo.

Também é possível depreender do conceito lazer a seguinte definição: atividades gratuitas, prazerosas e de interesse particular.

Observando o lado conceitual das palavras não chegamos a um consenso e sim a ideias que se assemelham em diversos pontos e se diferem em alguns. Baseado no princípio de que todas as pessoas possuem características diferentes que advém de aspectos genéticos e socioculturais, não se pode exigir que seguissem a mesma linha de pensamento e que ajam da mesma forma. Por isso, os conceitos de lazer e saúde são de certa forma individuais, porém formados com princípios coletivos. O que é descanso ou diversão para alguém pode não ser para outro e vice-e-versa, todos necessitam de descanso e diversão, mas nem todos buscam isso da mesma maneira. Na questão do lazer, o conceito e as atividades variam de acordo com a esfera social e econômica.

Portanto é importante lembrar dos diversos fatores que cercam o lazer, que ele é um conceito individual que abrange todo o coletivo da sociedade em que está inserido o indivíduo, é por isso que não pode em uma empresa que oferece apenas uma forma de

distração para os seus funcionários dizer que está preocupada com o bem estar deles, pois nem todos os seus empregados podem se beneficiar do que a empresa proporciona.

É válido também que como um veículo para se alcançar não só uma melhor saúde mas sim uma qualidade de vida como um todo superior, o lazer de ve ser antes de tudo acessível e prazeroso ao seu praticante, proporciona-lhe o que ele deseja, seja uma distração descompromissada, um contato maior com a cultura de sua sociedade ou a obtenção de algum novo conhecimento.

Tão importante quanto o que deve ser conseguido é o tempo disponibilizado para tal, pois de nada adianta ter várias opções de lazer e não permitir um tempo apropriado para o seu real aproveitamento, como é feito pela maioria das instituições. Propagandas sobre tudo o que aquela determinada instituição oferece, mas que na prática não disponibiliza tempo hábil para o seu desfrutamento.

Enfatizando o senso de igualdade e unificando lazer e saúde em um único campo, a saúde propõe novo modo de organização do processo de trabalho em saúde, que enfatiza a promoção da saúde, a prevenção de riscos e agravos e a melhoria da qualidade de vida, privilegiando mudanças nos modos de vida e nas relações entre os sujeitos sociais envolvidos no cuidado à saúde da população. Dumazedier (1979, p. 17) relata que: O lazer em sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, promovendo a integração do ser humano livremente no seu contexto social.

#### 4.3 Saúde e atividade física

Independentemente da concepção adotada, do instrumento indicador utilizado ou do conceito adotado sobre qualidade de vida, existe uma íntima relação entre este campo de conhecimento, a área da saúde e a prática de atividade física. Apesar de na maioria das vezes os instrumentos utilizados para o seu cálculo preferirem uma abordagem de saúde mais próxima da área médica. A abrangência desse elemento se apresenta de forma bem ampla, relacionada a aspectos físicos, emocionais, de relacionamentos, ligada ao bem-estar.

A noção de saúde se coloca como uma resultante social da construção coletiva dos padrões de conforto e tolerância que determinada sociedade estabelece (MINAYO et al., 2000). As necessidades de saúde, como uma das vertentes da qualidade de vida, não podem

ser separadas dos movimentos sociais urbanos e nem da dimensão da cidadania (BARBOSA, 1998).

Nota-se aspectos voltados à alimentação, aos relacionamentos sociais e às práticas sistemáticas de atividade física. Como o foco desse capítulo reside nas relações entre a prática esportiva e a saúde do indivíduo, faz-se de fundamental importância uma reflexão sobre o impacto desse tipo de atividade na percepção humana, assim como os aspectos sociais envolvidos nessa prática. Porém, não se pode ignorar o fato de que a adoção de hábitos saudáveis depende da atitude e da adequação do sujeito a uma rotina apropriada, desde que suas condições de vida proporcionem sua opção de escolha. Por exemplo, é utópico falar em prática periódica e frequente de atividade física sistematizada para uma pessoa que mal consegue realizar três refeições diárias e não tem acesso a bons sistemas de atenção à saúde clínica. A adoção de um estilo de vida tido como saudável depende de acesso à informação, às oportunidades para prática de atividade física e aos hábitos positivos.

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, do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso das crianças pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras (mais conhecida como destreza).

Com relação a saúde física, observa-se a redução de peso e do percentual de gordura corporal, redução da pressão arterial quando em repouso, melhora da diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL, o colesterol 'bom'. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. O indivíduo que deixa de ser sedentário e passa a ser um pouco mais ativo diminui o risco de morte por doenças do coração em quarenta por cento.

Já no campo da saúde mental, a prática regular de exercícios ajuda na regulação de 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 recuperação da autoestima, redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão e manutenção da abstinência de drogas.

É importante analisar também se qualquer tipo de atividade física é benéfico para a manutenção da saúde, se um mesmo programa de exercícios tanto serve para fugir do sedentarismo quanto para conseguir uma melhor performance atlética e, talvez mais importante, se só a simples ausência de sedentarismo já garante um bom quadro de saúde, como é apregoado pelos meios de comunicação atualmente.

Inicialmente, torna-se necessário definir os limites e as fronteiras sobre sedentarismo. Nahas (2001) classifica que um sujeito sedentário é o que não produz gasto energético mínimo de 500 Kcal/semana, ou seja, que não pratica atividade física por 30 minutos, cinco vezes por semana. Essa definição, baseada em gasto energético ou periodicidade da prática, se faz um tanto quanto genérica, pois conforme o próprio autor salienta, ao adotar essa concepção é preciso não ignorar as ações corporais dos sujeitos em seu dia-a-dia, inclusive em momento de trabalho.

Ao considerar tais realizações, estabelece-se que qualquer forma de movimento corporal é benéfica para a saúde, desde que compreenda 30 minutos do dia do sujeito. Isso pode ser considerado um equívoco, pois existem diversas práticas de atividade física, desde caminhadas leves, até trabalhos com peso ou um treinamento intenso de um triatleta, com efeitos diversos sobre o organismo, assim como seu benefício ou malefício à saúde (LOVISOLO, 2002).

É importante nos lembrarmos de não cairmos no discurso de que atividade física é sempre sinônima de saúde, tem-se que considerar os objetivos de cada indivíduo, o contexto em que ele se insere e suas condições físicas e de saúde atuais.

#### 4.4 Saúde no trabalho

Inquestionavelmente, o trabalho possibilita crescimento, transformações, reconhecimento e independência pessoal e profissional. Dejours (1994) afirmava que, no entanto, não existe trabalho sem sofrimento, especialmente porque os valores de saúde e doença foram anteriormente construídos na empresa, sob o foco da produtividade. Dentro dessa estrutura, a pressão organizacional pode levar o trabalhador a sofrimento psíquico, afetando diretamente a qualidade de vida no trabalho.

É certo que nem sempre o estresse é prejudicial, contudo, o estresse prolongado é uma das causas do esgotamento, que pode levar à depressão. E a depressão pode levar a outros fatores de risco a saúde como a obesidade, por exemplo.

A saúde é fator importantíssimo na vida de todo ser humano, tanto no trabalho como nas esferas social e familiar, a presença de uma debilidade na saúde do próprio trabalhador ou de alguém querido por ele faz com que este mesmo trabalhador se torne preocupado e seus níveis de produtividade caiam.

A manutenção de níveis altos de saúde deveria ser uma preocupação tanto do governo para com a sociedade, de cada indivíduo para consigo mesmo quanto do empregador para com o empregado, já que o objetivo do primeiro e do último é a obtenção de riqueza. Mas tal meta não pode ser alcançada se se possuírem trabalhadores que não tenham condições físicas e mentais para exercer a sua atividade plenamente.

Não se pode deixar de realçar que, num ambiente humano com qualidade para o trabalho, os fatores desencadeantes da depressão não ocorrem, conforme consenso dos profissionais da área de saúde mental, pois, nesse perfil de empresa, o trabalho até ajuda as pessoas a melhorarem a depressão quando ela existe em decorrência de outros fatores. O conceito mais abrangente de saúde seria “o bem-estar físico-psíquico social”. Para a Organização Mundial da Saúde, os objetivos da Saúde no Trabalho abrangem:

“O prolongamento da expectativa de vida e minimização da incidência de incapacidade, de doença, de dor e do desconforto, até o melhoramento das habilidades em relação a sexo e idade, incluindo a preservação das capacidades de reserva e dos mecanismos de adaptação, a provisão da realização pessoal, fazendo com que as pessoas sejam sujeitos criativos; o melhoramento da capacidade mental e física e da adaptabilidade a situações novas e mudanças das circunstâncias de trabalho e de vida...” (WHO,1975).

Mas saúde no trabalho não se refere somente se possuir um plano odontológico ou a se pagar um plano médico mensal. A segurança no local de trabalho também entra nesse âmbito.

A relação homem-máquina, que já trouxe enormes benefícios para a humanidade, também trouxe um grande número de vítimas, sejam elas os portadores de doenças incapacitantes ou aqueles cuja integridade física foi atingida. Entre as máquinas das novas relações profissionais, os computadores pessoais têm uma característica ímpar: nunca, na história da humanidade, uma mesma máquina esteve presente na vida profissional de um número tão grande e diversificado de trabalhadores.

Diante desses fatos, muitas dúvidas têm sido levantadas sobre os riscos de acidentes no uso de computadores. Entre eles destacam-se os chamados riscos ergonômicos. A Ergonomia é uma ciência que estuda a adequação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

A legislação trabalhista brasileira já reconhece a importância dessa ciência e dedicou ao tema uma Norma Regulamentadora específica (NR-17). Entre os riscos ergonômicos, aqueles que têm maior relação com o uso de computadores são: exigência de postura inadequada, utilização de mobiliário impróprio, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e

noturno, jornadas de trabalho prolongadas, monotonia e repetitividade. Além desses riscos, as condições gerais do ambiente de trabalho fazem parte da avaliação ergonômica, aqui incluídos o nível de iluminação, temperatura, ruído e outros fatores que, após analisados no local, tenham influência no comportamento dos trabalhadores.

A exposição do trabalhador ao risco gera o acidente, cuja consequência nesses casos tem efeito mediato, ou seja, ela se apresenta ao longo do tempo por ação cumulativa desses eventos sucessivos. É como se a cada dia de exposição ao risco, um pequeno acidente, imperceptível, estivesse ocorrendo. As consequências dos acidentes do trabalho desse tipo são as doenças profissionais ou ocupacionais. E antes que alguém possa achar que tudo isso citado aqui não tem importância real, vale lembrar que todos esses fatores afetam a produtividade de cada indivíduo.

#### 4.5 Problemas oriundos do trabalho

A doença profissional mais conhecida por apresentar-se em consequência do uso de computadores é chamada de LER - Lesão por Esforços Repetitivos (Repetitive Strain Injury - RSI). É mister que fique claro que essas lesões não ocorrem apenas com o uso de computadores, mas em toda a atividade profissional que exija o uso forçado e repetido de grupos musculares associado a posturas inadequadas. Uma das mais conhecidas manifestações dessas lesões, em profissionais da área de processamento de dados, é a tenossinovite. Não é objetivo deste trabalho detalhar as características específicas dessas lesões, apenas registrar sua ocorrência para se atentar a sua prevenção. No Brasil, a recomendação mais recente é pela utilização do termo DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho.

Dores de cabeça e irritação nos olhos também são sintomas associados ao uso de computadores. Eles ocorrem após o trabalho prolongado e contínuo e são consequências da fadiga visual. A iluminação do ambiente é um fator fundamental para reduzir a incidência desses sintomas, principalmente no que diz respeito a evitar reflexos na tela do monitor. Além disso, os olhos também requerem pausas regulares para descanso, da mesma forma que os pulsos, dedos, pescoço, enfim, as partes do corpo diretamente exigidas pelo trabalho.

O stress físico e psicológico é outra consequência de uma utilização sem controle do trabalhador, vinculado a jornadas longas, trabalhos em turno e noturnos. É interessante observar que a aparência do local de trabalho também influi diretamente no desempenho e no

estado geral do usuário. O trabalho intenso em um local que tenha um aspecto pouco amigável gera maior número de erros, o que é acompanhado de irritação, desconforto e cansaço.

A Ergonomia também abrange estudos sobre esse aspecto da relação homem-máquina, ou seja, o desenvolvimento ou o aperfeiçoamento da interface, tornando-a cada vez mais intuitiva, direta e objetiva, no caso trata-se de computadores, mas pode abranger todo o maquinário e o ambiente em que se trabalha. Esses estudos envolvem o desenho das telas dos programas, a distribuição dos ícones, janelas e as sequências de comandos para se alcançar determinados objetivos. Assim como o posicionamento dos equipamentos em uma praça de máquinas.

A utilização de mobiliário adequado é muito importante, mas isso se constitui apenas em uma parte de um processo mais amplo que é a construção de um ambiente de trabalho seguro e saudável. O ambiente de trabalho precisa ser adequado ao homem e à tarefa que ele vai desempenhar. Quando se fala em mesas, cadeiras e teclados ergonômicos, entre outros itens, o que efetivamente os caracteriza é a sua flexibilidade, sua capacidade de se ajustarem às características específicas dos seus usuários, aqui compreendidas, em especial, a altura, peso, idade e atribuições.

## CAPÍTULO 5

### A bordo de uma embarcação mercante

#### 5.1 A questão do espaço

Segundo o Almirante Rogério S. d'Oliveira, antigo professor de arquitetura naval na Escola Naval, navios costumam ser agrupados em categorias convencionais de acordo com a sua utilização. Não existe uma classificação rigorosa a esse respeito. Então visando única e exclusivamente uma classificação dos navios mercantes e as funções desempenhadas, podemos agrupar praticamente qualquer embarcação numa das seguintes categorias:

◆ Navios de transporte: Navios de carga geral; Navios frigoríficos; Navios graneleiros; Navios mineraleiros (caso particular do navio graneleiro); Navios de passageiros; Navios porta-contentores; Navios roll on roll off; Navios tanque (caso particular do navio graneleiro).

2 Navios de pesca: Pesca de arrasto; Navios atuneiros; Navios lagosteiros; Pesca de linha; entre outros.

3 Navios auxiliares: Batelões; Lanchas de pilotos; Navios draga; Navios faróis; Navios FPSO;

4 Navios FSO; Navios quebra-gelos; Rebocadores, entre outros...

Com foco em navios de transporte e navios auxiliares, onde o oficial da marinha mercante está mais presente, temos que, em qualquer das embarcações citadas, buscando uma otimização dos lucros utiliza-se o maior espaço físico possível para o fim que se destinam, seja ele para transporte de carga, bóias entre outros.

Em navios de transporte que podem chegar a trezentos e noventa e sete metros, tem-se mais liberdade para criação de espaços para promoção da atividade física do que em navios auxiliares. Porém, mesmo nessas embarcações o reduzido espaço para tripulação muitas vezes compromete essa promoção.



**Figura 01 – E-Class. M/V EBBA MAERSK / NAVIO CONTEINEIRO**  
Fonte : [www.tecmundo.com.br](http://www.tecmundo.com.br)

Por essa foto é fácil perceber a dimensão do espaço destinado a carga em um navio mercante.



**Figura 2 - SKANDI SALVADOR / NAVIO DE SUPORTE**  
Fonte: [www.blogmercante.com/2012/01/embarcacoesoffshore-no-brasil](http://www.blogmercante.com/2012/01/embarcacoesoffshore-no-brasil)

Pelas imagens é possível ter a dimensão do problema relacionado ao espaço a bordo de navios mercantes.

## 5.2 Soluções para o espaço reduzido

Pode-se ter um espaço reduzido a bordo, mas isso não implica em impossibilidade para a prática de exercícios físicos ou de recreação.

Leitura de livros, jogos de videogame, assistir filmes, jogos de tabuleiro, são exemplos de atividades que podem ser praticadas em espaço que não exijam grandes dimensões e que podem ser facilmente implementadas a bordo de navios mercantes.

Também é possível a presença de academia a bordo, para que se tenha uma manutenção da saúde física do trabalhador mercante, com alguns equipamentos é possível essa opção.

A musculação é, hoje, uma das atividades mais recomendadas pelos profissionais da saúde para qualquer pessoa, pelo fato de ser uma atividade altamente versátil, podendo ser direcionada para os mais variados objetivos, sejam eles emagrecer, aumentar ou definir a musculatura, como também, prevenir lesões e até tratá-las. Adequando as cargas e as intensidades dos exercícios para cada pessoa, com base na idade, peso, sexo e histórico em atividade física, não há muitas restrições para a prática da musculação.

Os benefícios da musculação estão diretamente relacionados com: o período no qual o praticante dedica-se aos treinos, o tipo de treinamento, com as diferentes intensidades, volumes, velocidade de execução dos movimentos, séries, intervalos entre os exercícios, períodos de recuperação entre os treinos, estrutura óssea morfológica e a distribuição dos tipos de fibras em cada indivíduo.

A figura abaixo mostra um aparelho de musculação multifuncional de dimensões de 7,5 metros de profundidade, 4,4 metros de largura e 2,16 metros de altura e possui as seguintes funções: Supino sentado, cadeira extensora, dorsal, pull down, arm curl, peitoral, leg press, abdutor / adutor, glúteos, rosca Scott, remada, remada sentada, crossover e puxadores.



Figura 3 - Equipamento de musculação multifuncional  
Fonte: [www.hbfisioessthetic.com.br](http://www.hbfisioessthetic.com.br)

### 5.3 Exercícios aeróbicos

A atividade aeróbica é o tipo que utiliza os grandes músculos dos braços e pernas, fazendo subir seus batimentos cardíacos e deixando sua respiração mais acelerada. Os exercícios aeróbicos, como caminhar, andar de bicicleta e correr, são excelentes para seu sistema cardiovascular, pois fortalecem seu coração, diminuem sua pressão sanguínea e melhoram sua circulação.

A corrida é um dos exercícios físicos mais eficientes para quem quer perder peso com saúde. Correr acelera o metabolismo, fazendo a queima de calorias acontecer mais eficientemente. O aumento do metabolismo, provocado pela corrida, faz com que o organismo continue acelerado por mais algumas horas após o exercício. Ou seja, não é só durante a corrida que há queima de gordura. Por isso é tão importante a regularidade da atividade física, e não a quantidade de horas feitas num mesmo dia. Alguns outros benefícios da corrida são: melhora do nível de colesterol; aumenta a capacidade cardiorrespiratória; estimula a formação

de massa óssea ajudando a prevenir lesões como a osteoporose; diminui o estresse e melhora a depressão.

O ciclismo traz benefícios físicos e emocionais, contribuindo muito para a qualidade de vida. E além de trazer inúmeros benefícios para o sistema cardiorrespiratório, conta com uma grande vantagem em relação a outras modalidades não aquáticas: não tem impacto, evitando lesões nas pernas e nos pés.

Tanto a corrida por meio de uma esteira, quanto o ciclismo por meio de uma bicicleta ergonômica, pode ser tranquilamente inserida no dia a dia de um navio mercante, pois possuem dimensões reduzidas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse TCC, foi verificado que o momento de lazer é de suma importância para a promoção e manutenção da saúde física e mental de qualquer ser humano, atuando diretamente na qualidade de vida de qualquer trabalhador, inclusive do oficial da Marinha Mercante. O qual, devido às condições inerentes ao seu trabalho, como a distância da família e da sociedade, o confinamento durante longos períodos e o trabalho em turnos que não respeita as horas de sono necessárias para o descanso mental e físico, possui um nível de estresse bem elevado em seu local de trabalho.

Foi verificado também, através de exemplos, que pouco espaço físico não é fator limitante para implementação da prática de atividade física, tornando-a apta para qualquer tipo de embarcação, sendo do critério do empregador escolher por essa implementação e não somente pelas possibilidades apresentadas, mas por qualquer promoção dessa prática.

Este trabalho também expôs a importância da presença de momentos de lazer na vida humana, onde também foi possível perceber que há diversas soluções para a implementação prática de atividades físicas a bordo dos navios mercantes. Sendo assim, os objetivos propostos inicialmente foram alcançados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A C. L. Estratégias de recursos humanos e gestão de qualidade de vida no trabalho: o *stress* e a expansão do conceito de qualidade total. **Revista de Administração**, São Paulo, v. 33, n. 2, 1998.
- BENTO, J.O. Novas motivações para a prática desportiva. In: O desporto no século XXI: os novos desafios; 1991.
- BENNETT, S. Cardiovascular risk factors in Australia: trends in socioeconomic inequalities. *Journal of Epidemiology and Community Health*, v.49, p.363-72, 1995.
- BITTENCOURT, Circe Maria Fernandes. Em foco: História, produção e memória do livro didático. Educação e Pesquisa, SP, 2004.
- BLAIR, S. 1993 C.H. McCloy research lecture: physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v.64, n.4, p.365- 76, 1993.
- BOORSE, Christopher 1977. Health as a theoretical concept. *Philosophy of Science* 44:542-573.
- CAMARGO, L. O. L. Educação Para o Lazer. São Paulo SP, Moderna 1998.
- CARROLL, A. B. The pyramid of corporate social responsibility: toward the moral management of corporate stakeholders. **Business Horizons**, v. 34, p. 39-48, jul./ago. 1991.
- CARVALHO, Y. m. Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito da relação? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.
- CASPERSEN, C. J. et alii. Physical acitivity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* , v.100, n.2 , p.126-131, 1985.
- CHIAVENATO, Idalberto. Recursos Humanos. 9ª ed, São Paulo Atlas, 2009.
- CSM. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v.30, n.6, p.975-91, 1998.
- DEJOURS. C. ABDOUCHELI, E., JAYET, C. (1994).Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho.Betioli, M.L.S (Coord). São Paulo: Atlas.
- DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia empírica do Lazer. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- FARQUHAR, M. Defi nitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, Oxford, v.22, n.3, p.502-8, 1995.

FLEURY, M. T. L. Cultura organizacional e estratégias de mudanças: recolocando estas questões no cenário brasileiro atual. **Revista de Administração de Empresas**, v. 26, n. 2, p. 3-11, abr./jun., 1991.

GAIOTO, F. R. **Da responsabilidade social à ética empresarial aplicada ao relacionamento com clientes em processos pós-vendas**: estudo de caso do Procon-PR. Florianópolis, 2001. 130f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de PósGraduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

GILL T.M. & Feisnten A.R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, 272: 619-626.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto Qualidade de Vida: identidades e indicadores. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). *Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas*. Barueri: Manole, 2004, p.03-25.

<http://www.confef.org.br> [acessado em 18/02/2016]

<http://www.de9.eb.br> [acessado em 17/02/2016]

<http://www.herniadisco.com.br/espaco-dr-coluna/artigos/artigo-a-atividade-fi%C2%ADsica-como-fator-de-qualidade-de-vida-e-saude-do-trabalhador/> [acessado em 18/02/2016]

<http://www.ricardomattos.com/artigo.htm> [acessado em 18/02/2016]

<http://www.segurancanotrabalho.eng.br/artigos/computadores.html> [acessado em 18/03/2016]

<http://sistemas.eferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/1e0054d03941804c47f246c1b1811a4e.pdf> Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor [acessado em 17/02/2016]

KAST, F. E; ROSENZWEIG, J. **Organização e administração**: um enfoque sistêmico. 4. ed. Vol 1. São Paulo: Pioneira, 1992.

**Lazer e educação**. 10. ed. Campinas: Papirus, 2003

LOVISOLO, Hugo. 2002. “Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa”. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.). *Esporte como fator de Qualidade de Vida*. Piracicaba: Editora Unimep, p. 277-296.

MARCELINO, N. C. *Estudo do Lazer: uma introdução*. Campinas SP, Autores associados 2002.

MELO, V. A. *Introdução ao Lazer*. Barueri SP: Manole, 2003.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo and BUSS, Paulo Marchiori. *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp.7-18.

MINTZ S. Comida e antropologia. Uma breve revisão. **Cadernos de Ciências Sociais**, v.16, n.47, 2001, p.31-41.

MUSETTI, M. G. **Fatores condicionantes da qualidade de vida no trabalho**: um estudo de caso com docentes da Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2002. 78f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Estadual de Maringá.

**O que é esporte**. São Paulo: Brasiliense, 1999.

OLIVEIRA, Diná T.R. de. **Por uma ressignificação crítica do esporte na Educação Física: uma intervenção na escola pública**. Dissertação de mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

PILATTI, L. A. **Ensaio sobre história e sociologia nos esportes**. Jundiaí: Fontoura, 2006. p.159-195.

**Promoción de la salud**. Glosario. Genebra: OMS; 1998.

**Quality of life assessment: international perspectives**. Heidelberg: Springer Verlag; 1995. p. 41-60.

RAMALHO, Rejane Andréa; SAUNDERS, Cláudia. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Revista da nutrição**. Campinas, n. 13 v.1, 2000 p.11-16.

SAHLINS, M. **Cultura e razão prática**. Rio de Janeiro: Zahar; 1979.

SANT'ANNA, Denise. **O prazer justificado: história e lazer (São Paulo, 1969/1979)**. São Paulo: Marco Zero/MTC-Cnpq, 1994.

SANTOS, R. O. A relevância do Esporte Lazer na vida do Trabalhador. *Revista Digital*. [OnLine]. Buenos Aires, nº137- ano 14, Outubro 2009. [acessado em 18/10/2010]. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Cecília Maria Lana da Costa. Qualidade de Vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.2, Rio de Janeiro, Março/ abril, 2004, p.580-587.

Shephard, Neil. 1996. "Statistical aspects of ARCH and stochastic volatility." *Time Series Models in Econometrics, Finance and Other Fields*, (edited by D.R. Cox, David V. Hinkley and Ole E. Barndorff-Neilsen), 1-67. London: Chapman & Hall, 1-67.

ULSON, G. **O Método Junguiano**. São Paulo SP: Ática, 1988.

WEBER, Max. **Economia e sociedade: fundamentos da sociologia compreensiva**. Tradução de Regis Barbosa e Karen Elsabe Barbosa; revisão técnica de Gabriel Cohn, 3ª ed. Brasília, DF: Editora Universidade de Brasília, 1994.

WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte para quê?** Barueri: Manole, 2003.

WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.).