

ATIVIDADE FÍSICA EM PROFISSIONAIS MARÍTIMOS E SUA INFLUÊNCIA NA PRODUTIVIDADE LABORAL*

JOÃO GABRIEL LEMANSKI SALIM**
2º Oficial de Náutica

LUIZ EDUARDO COSTA INÁCIO**
2º Oficial de Náutica

JANAINA MARIA SETTO***
Professora

SUMÁRIO

Introdução
Material e métodos
Desenvolvimento
Considerações finais

INTRODUÇÃO

As empresas de navegação esperam uma alta produtividade dos profissionais marítimos, haja vista o custo de contratação dos mesmos e a grande demanda de atividades a serem executadas durante o período de embarque. Desta forma, o estímulo à prática de atividade física pode ser um fator que melhore a produtividade desses profissionais.

Os profissionais que trabalham em atividades marítimas, fluviais e portu-

árias são certificados pela Marinha do Brasil por meio de cursos ministrados pela Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante (Efomm), pelo Curso de Adaptação (Asom ou Ason) e pelo Curso Especial de Acesso (Acon e Acom), pertencendo ao 1º Grupo de Aquaviários (MARINHA DO BRASIL, 2021).

A produtividade laboral é definida pela relação entre o produto ou o serviço produzido e a quantidade de recursos usados para a sua produção. Sendo assim,

*Artigo baseado em Trabalho de Conclusão de Curso de bacharel em Ciências Náuticas, da Escola de Formação de Oficiais de Marinha Mercante, Centro de Instrução Almirante Braz de Aguiar (Ciaba), 2023.

**Graduado em Ciências Náuticas pelo Ciaba.

*** Professora Adjunta do Magistério Superior/Ciaba. Doutora em Doenças Tropicais/NMT/UFGA.

umentar a produtividade laboral significa aumentar a quantidade de produtos gerados com os mesmos recursos utilizados anteriormente ou manter a produção com uma quantidade menor de recursos (NEGRI; CAVALCANTE, 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a atividade física como qualquer deslocamento corporal produzido pelos músculos que necessite de gasto de energia. Além disso, a OMS recomenda uma quantidade mínima da prática de atividade física para um adulto manter-se em condições não sedentárias, podendo ser 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos semanais de atividade vigorosa (OMS, 2014).

A prática de atividade física de forma regular é responsável pela liberação de neurotransmissores que estimulam a atenção, a concentração e a capacidade de solucionar problemas e regulam o sono. Portanto, esta prática promove elementos essenciais para a melhora da prática laboral, além de melhorar a saúde física e mental do marítimo, contribuindo para o bem-estar em geral (NEVES; SILVA, 2019).

Sendo assim, é relevante estimular a prática de atividade física para saúde física e mental, como também para o aumento da produtividade laboral do profissional marítimo. A frequência de atividade física está comprovadamente ligada a benefícios para a saúde, como a diminuição do estresse e da ansiedade, elevando os níveis de energia e, conseqüentemente, a produtividade laboral (SANTOS *et al.*, 2007). Este trabalho tem como propósito relacionar a prática de atividade física com a produtividade dos profissionais marítimos.

MATERIAL E MÉTODOS

Este artigo empregou a abordagem da revisão integrativa de artigos, utilizando

métodos de coleta de informações para analisar informações divulgadas entre 2007 e 2023 por pesquisadores e estudiosos (PALMEIRA, 2011).

Na pesquisa, é explorado o tema delimitado “Atividade física a bordo de embarcações e sua influência na produtividade laboral” com a intenção de aperfeiçoar os dados encontrados, entendendo melhor quais são os fatores que influenciam a prática da atividade física e a produtividade entre os profissionais marítimos, relevantes para o desenvolvimento de futuras pesquisas e para direcionar assistência à prática de atividades físicas a bordo.

Como fontes de pesquisa, foram utilizadas as ferramentas de pesquisas Google Acadêmico (Google Scholar), base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO), ResearchGate, Bireme, Lilacs, Medline e Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, utilizando como critério em inglês e português as palavras-chave: “profissional marítimo”, “atividade física” e “produtividade laboral”. Dessa forma, foram utilizados limitadores temporais abrangendo publicações entre os anos de 2007 e 2023, sendo selecionados 16 artigos como amostra para desenvolvimento do tema.

DESENVOLVIMENTO

Efeitos da atividade física no corpo humano

Decorrente de todos os benefícios proporcionados pela atividade física, este tema entrou em destaque nos últimos anos, demonstrando como o exercício pode melhorar a saúde do indivíduo, podendo elevar sua qualidade de vida em qualquer ambiente em que este indivíduo se encontre.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a atividade física como sendo qualquer movimento corporal executado

do pelos músculos esqueléticos que geram gastos de energia (OMS, 2014). Ainda de acordo com a OMS (2014), a atividade física moderada, como caminhar, pedalar ou praticar esportes, traz benefícios à saúde, como a melhora do condicionamento cardiorrespiratório e muscular, aumento da saúde óssea e funcional e redução de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, doença cardíaca coronária, acidente vascular encefálico (AVE) e diabetes *mellitus*.

A qualidade de vida está diretamente ligada ao estilo de vida do indivíduo, se este é fisicamente ativo, terá os benefícios anteriormente citados. Do contrário, indivíduos sedentários têm aumentado o risco de desenvolverem doenças crônicas não-transmissíveis, o que reduz a qualidade de vida e o desempenho na produtividade laboral (SANTOS *et al.*, 2007).

A prática de atividade física, quando iniciada na juventude, traz benefícios à saúde. As crianças fisicamente ativas tendem a ser menos suscetíveis a doenças degenerativas na fase adulta, além de persistir com o hábito da atividade física durante toda a vida (SOUZA, 2010).

Um estudo realizado por Werneck e Navarro (2011) mostra a relação entre o exercício físico e o humor em adolescentes de ambos os sexos, de 16 e 17 anos. Utilizando o Perfil dos Estados de Humor (POMS), podem-se avaliar os seis níveis subjetivos de humor, que são: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Neste estudo, foram observadas a relação positiva entre vigor e nível de atividade física, a relação inversa entre o distúrbio de humor e o nível de atividade física, assim como a relação inversa entre a depressão e a atividade física, indicando que pessoas fisicamente ativas reportam melhor estado de humor e são menos sujeitas aos sintomas de depressão, raiva

ou estresse, percebidos quando comparadas às que são sedentárias (WERNECK; NAVARRO, 2011).

Com o avançar da idade, o indivíduo tende a diminuir a quantidade de atividades físicas diárias, ocupando-se com outras funções e responsabilidades, como trabalho, vida familiar e serviços domésticos. Na terceira idade, a probabilidade do desenvolvimento de doenças aumenta, contudo não é uma obrigatoriedade. O indivíduo ativo possui menos limitações físicas para executar atividades diárias (SOUZA, 2010). Diante disso, a atividade física pode manter e melhorar a qualidade de vida e o estado de humor do indivíduo.

Um estudo feito por Gabriel *et al.* (2013), usando o questionário POMS, avaliou o estado de humor em pessoas idosas antes e após os exercícios, constatando que, após o exercício físico, os níveis de tensão, depressão, raiva e confusão diminuíram, evidenciando mais uma vez que a atividade física tem influência tanto na condição física quanto psicológica do indivíduo.

A atividade física é responsável pela liberação de neurotransmissores como dopamina (responsável pela atenção, cognição e motivação), noradrenalina (controla o estado de alerta e concentração) e serotonina (reguladora do sono, humor, aprendizado, ansiedade e depressão). Recomenda-se a prática de exercício aeróbico de 20 a 30 minutos, por no mínimo três vezes na semana, para começar a sentir os efeitos proporcionados por esses neurotransmissores. Quanto maior o fluxo sanguíneo, maior é a liberação de neurotransmissores, obtendo-se maior ganho nas funções cerebrais. O impacto depende da frequência com que se realiza o exercício. A prática regular de exercício físico proporciona efeitos positivos na saúde física e cognitiva, enquanto esses efeitos são minimizados na prática irregular da atividade física (NEVES; SILVA, 2019).

Diante do exposto, a atividade física proporciona grandes benefícios para a saúde física e mental do indivíduo. A prática melhora condicionamento cardiorrespiratório, muscular e ósseo, como também capacidade de atenção, concentração, motivação e aprendizado, atributos estes requeridos para os profissionais marítimos durante o regime de trabalho.

Efeitos do estresse ocupacional e do exercício físico na produtividade laboral

O 1º Grupo de Aquaviários é composto por profissionais marítimos, fluviais e portuários que são certificados pela Marinha do Brasil por meio de cursos ministrados pela Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante (Efomm), Curso de Adaptação (Asom ou Ason) e Curso Especial de Acesso (Acon e Acom). Este grupo é formado por diversos profissionais habilitados para de-

sempenhar funções específicas nos setores de navios mercantes (MARINHA DO BRASIL, 2021). Por exemplo, o oficial de Quarto de Náutica (OQN) exerce diversas atividades a bordo do navio, como auxiliar as manobras da embarcação em locais determinados pelo comandante, e tem sob sua responsabilidade os instrumentos náuticos em geral. Além disso, assessora o comandante de unidade marítima (navio ou plataforma) nas manobras de aproximação, amarração, atracação e desatracação (MARINHA DO BRASIL, 2021).

Devido às peculiaridades do trabalho embarcado e do serviço de quarto, bem

como à grande demanda de produtividade laboral, é possível que o profissional aquaviário desenvolva problemas físicos e mentais. Estes podem estar relacionados ao excesso de atividades a bordo, que demandam total atenção por um longo período de tempo, aumentando o nível de estresse e reduzindo a qualidade e o tempo de sono.

Segundo o Ministério de Saúde (BRASIL, 2012), o estresse pode ser definido como reação natural do organismo, ocorrendo quando o indivíduo vivencia situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo coloca o indivíduo em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a

adaptação às novas situações (BRASIL, 2012). Devido à rotina inerente ao trabalho embarcado, o aquaviário pode ter um alto nível de estresse decorrente das atividades laborais e do cumprimento do serviço de quarto, que podem variar de

quatro a 12 horas de serviço contínuo no passadiço ou na praça de máquinas.

De acordo com Giatti (2022), o estresse causa desequilíbrio na homeostase, liberando respostas fisiológicas com o propósito de manter a integridade do organismo, que é vital para o bem-estar físico e mental. As respostas são proporcionais ao estímulo causado no indivíduo, e seus efeitos são positivos ou negativos, dependendo da duração desse estímulo. Dessa forma, ao se deparar com situações de estresse, o organismo libera o hormônio cortisol, e a exposição excessiva causa uma desregulação no sistema, criando um

Devido às peculiaridades do trabalho embarcado e do serviço de quarto, é possível que o aquaviário desenvolva problemas físicos e mentais

desequilíbrio no nível regular de cortisol no sangue, atingindo regiões do cérebro envolvidas na depressão (GIATTI, 2022).

O estresse ocupacional pode ser definido como uma perturbação do indivíduo quando o ambiente profissional exige alta energia e acúmulo de esforços para enfrentamento de demandas. Assim sendo, níveis moderados de estresse podem ter influência negativa no desempenho do trabalho. Os impactos na produtividade podem ser inúmeros, como decréscimo na concentração e atenção e aumento dos níveis de tensão com os colegas de trabalho, o que pode comprometer o rendimento laboral (CORDEIRO, 2013).

Conforme Cordeiro (2013), a busca pela alta produtividade nas empresas tem sido crescente desde o fenômeno da globalização. Para as empresas, produtividade significa fazer mais com menos esforço e, principalmente, com menos custo. Assim, a busca por altos níveis de desempenho é um diferencial competitivo e um fator de sobrevivência no mercado de trabalho. A produtividade pode ser definida como resultado ou produto para se obter a produtividade positiva, fazendo-se necessário atingir o maior nível de eficácia possível (CORDEIRO, 2013).

Segundo Rodrigues (2012), é indispensável a qualidade no rendimento laboral, necessitando que esta esteja presente em todas as etapas até atingir o produto. O propósito da alta produtividade é evitar o desperdício e produzir com qualidade, ou seja, a falta de desempenho e a baixa qualidade significa que a organização não está atingindo as metas propostas. Diante disso, o estresse ocupacional é um dos fatores que impede a alta produtividade do trabalhador, sendo viável para as empresas buscarem alternativas para reduzir o estresse e melhorar a produtividade laboral.

Diante disso, a atividade física pode ser uma das soluções para reduzir ou controlar o estresse ocupacional, visto que a exposição contínua ao hormônio cortisol pode afetar a concentração e a atenção do trabalhador. Como o exercício físico atua na liberação de neurotransmissores como noradrenalina, que é responsável pela regulação da concentração e do estado de alerta (NEVES; SILVA, 2019), pode melhorar a produtividade laboral do indivíduo e reduzir ou minimizar os impactos do estresse no organismo.

A motivação do trabalho é um outro fator de extrema relevância para a alta produtividade. Um estudo realizado por Rodrigues (2012) indicou que a motivação é interligada à produtividade e ao período que o indivíduo ocupa determinado cargo na empresa, verificando que, quanto maior a motivação do trabalhador, maior a sua produtividade. Sendo assim, verifica-se novamente os benefícios da atividade física no organismo, visto que ela ativa o neurotransmissor dopamina, que atua justamente na motivação, atenção e cognição, potencializando o desenvolvimento da produtividade laboral do indivíduo.

Diante disso, a produtividade laboral do aquaviário está relacionada à regulação do estresse, ocasionado pela alta demanda de produtividade no ambiente de trabalho, e à motivação para executar as atividades exigidas durante sua jornada de trabalho embarcado. A redução ou o controle do estresse e a motivação desse trabalhador são fatores importantes para o aumento da produtividade e da qualidade do trabalho oferecido para a empresa de navegação. Considerando o amplo mercado competitivo entre as empresas de navegação, observa-se a necessidade de reduzir custos com o afastamento do trabalhador por motivos de saúde (física e mental) e aumentar a produtividade e a qualidade do serviço prestado.

Ginástica laboral e seus efeitos no desempenho produtivo dos funcionários

Com o avanço da tecnologia no ambiente de trabalho e a globalização ocorreram diversas atualizações nas formas como o empregador analisa os meios de produção e a produtividade de seus funcionários em busca do melhor resultado possível. Esses avanços tecnológicos mudaram a relação do homem com os novos inventos, computadores e máquinas. No entanto o ser humano desenvolveu doenças ocupacionais relacionadas à atividade repetitiva, maior nível de estresse e exigência das organizações empregatícias (SERRA *et al.*, 2014).

A exaustiva utilização de tecnologia e a mecanização do trabalho, bem como a busca constante pela alta produtividade, estão muitas vezes aliadas à inadequação de equipamentos, resultando no excesso de trabalho e na piora da produtividade laboral.

Atualmente, as doenças ocupacionais são as maiores causas de afastamento do trabalhador (SERRA *et al.*, 2014).

Devido aos prejuízos sociais e financeiros causados pelas doenças ocupacionais, a maneira mais viável de evitar seu desenvolvimento no ambiente de trabalho é por meio da prevenção. Os programas de promoção à saúde do trabalhador podem ser implantados com incentivo à ginástica laboral, intervenções educativas, aconselhamentos individuais e palestras informativas. O exercício físico laboral é uma forma de promover a prática de exercícios físicos dentro da empresa, normalmente em sessões de dez a 15 minutos antes ou após o expediente. Esta pausa ativa tem como

propósito minimizar o desenvolvimento dos distúrbios ocupacionais, bem como criar benefícios para o alívio do estresse, melhorar a postura corporal, reduzir o sedentarismo, promover a integração social e diminuir a intensidade da dor nos trabalhadores (SERRA *et al.*, 2014).

Na pesquisa realizada por Lima e Nogueira (2017), usando o método do Discurso do Sujeito Coletivo, verificaram-se os motivos principais de dez empresas implementarem a ginástica laboral em seu ambiente de trabalho, analisando-se que 50% das empresas visavam melhorar a qualidade de vida de seus funcionários e 42% aderiram para prevenir doenças ocupacionais. No que diz respeito aos benefícios percebidos por essas empresas, observou-se que 60% dos funcionários

tiveram redução das doenças ocupacionais ou maior motivação e interação entre os colegas de trabalho; 20% apresentaram uma melhora na qualidade de vida; 10% tive-

**Programas de ginástica
laboral melhoraram
qualidade de vida, saúde e
produtividade**

ram a percepção do aumento da produtividade; 5% melhoraram a satisfação entre funcionário e empresa; e nos outros 5% houve a diminuição do absenteísmo (LIMA; NOGUEIRA, 2017). Sendo assim, observa-se que a efetividade do programa de ginástica laboral melhorou a qualidade de vida e a saúde do trabalhador, bem como a sua produtividade laboral.

Candotti *et al.* (2011), por meio da implementação da ginástica laboral por uma empresa bancária, realizaram uma pesquisa analisando a relação entre a motivação de funcionários ao realizarem atividade física regularmente fora do ambiente laboral. A pesquisa foi realizada com 116 funcionários bancários, e

nela constatou-se que 52,6% praticavam atividade física orientada pelo menos duas vezes por semana, além da ginástica laboral; 55% dos funcionários não praticavam qualquer atividade física; e destes, 92,7% se sentiam motivados para iniciar.

Diante disso, as empresas de navegação podem aumentar a produtividade de seus funcionários durante o período embarcado com a implantação da ginástica laboral. As empresas podem disponibilizar palestras com professores de educação física para conscientizar seus funcionários sobre a importância da atividade física durante o período de embarque, bem como montar academias nas embarcações. A implantação de programas de promoção à prática de atividade física nos períodos embarcado e desembarcado pode melhorar a qualidade de vida do indivíduo, além de elevar a capacidade física do funcionário e prepará-lo física e mentalmente para a próxima jornada de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos tópicos abordados, pode-se concluir que a atividade física proporciona muitos efeitos positivos no corpo humano, contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de vida. A prática regular de exercícios físicos moderados, como caminhar, andar de bicicleta ou

praticar esportes, traz benefícios para o condicionamento cardiorrespiratório, muscular e ósseo, além de reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Com a prática regular da ginástica laboral, é possível prevenir doenças ocupacionais decorrentes da atividade repetitiva e do estresse, melhorando a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, além do desempenho e da produtividade.

Por outro lado, o estresse ocupacional pode afetar negativamente a produtividade laboral, gerando impactos como falta de concentração, tensão entre colegas de trabalho e comprometimento do desempenho. O ambiente de trabalho dos aquaviários, com suas demandas intensas e longas jornadas de trabalho, pode causar altos níveis de estresse. No entanto a prática regular de atividade física pode ser solução para reduzir e controlar o estresse ocupacional. Ademais, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e mental dos indivíduos, impactando positivamente na produtividade laboral. A implementação de programas de promoção à saúde do trabalhador, incluindo a prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, pode trazer benefícios para os funcionários e para as empresas, resultando em maior qualidade de vida, redução do absenteísmo e aumento da produtividade.

CLASSIFICAÇÃO PARA ÍNDICE REMISSIVO:

<PODER MARÍTIMO>; Marinha Mercante; Trabalho Marítimo;
<SAÚDE>; Esporte; Estresse; Ginástica; Saúde;

REFERÊNCIAS

Os interessados em obter a lista de Referências Bibliográficas devem entrar em contato pelo *e-mail*: jsetto@gmail.com.