



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ISAIAS VICTOR MELO AMORIM

**DISCUTINDO A HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

CAMPINA GRANDE, PB.

2023

ISAÍAS VICTOR MELO AMORIM

**DISCUTINDO A HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
no formato de Relato de Experiência,
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Maria Goretti da Cunha Lisboa

CAMPINA GRANDE-PB

2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A524d Amorim, Isaias Victor Melo.
Discutindo a hidrogenástica na qualidade de vida
[manuscrito] : um relato de experiência / Isaias Victor Melo
Amorim. - 2023.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa,
Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Síndrome metabólica. 2. Atividade física. 3. Prática
pedagógica. I. Título

21. ed. CDD 613.7

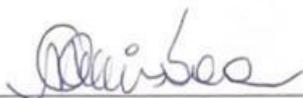
ISAÍAS VICTOR MELO AMORIM

**DISCUTINDO A HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

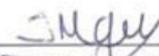
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
no formato de Relato de Experiência,
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 28/11/2023.

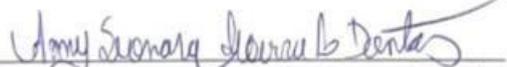
BANCA EXAMINADORA



Profª Drª Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Profª Drª Jozilma de Medeiros Gonzaga (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Profª Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo geral compreender e discutir a prática pedagógica do professor de Educação Física no controle da síndrome metabólica; como objetivo específico buscou-se analisar os efeitos da hidroginástica na síndrome metabólica em adultos e idosos; e ainda, entender como a prática pedagógica do professor de Educação Física auxilia no controle dessa síndrome. O estudo foi realizado considerando um caso de uma idosa que frequenta as aulas de hidroginástica do Projeto de Extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer. Trata-se de um estudo do tipo descritivo e com abordagem relato de experiência. De caráter descritivo, pois tem como principal objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno ou estabelecer relação entre variáveis, apresentando em detalhes o que está ocorrendo. Foi observado nesse estudo que a atividade física e a hidroginástica é importante para os idosos, independente a sua finalidade, seja ela saúde ou interação social, fazendo com que diminua diversos problemas. Sendo assim, podemos detectar que a atuação do professor de educação física é necessária, pois ele poderá mostrar caminhos para que as doenças presentes na síndrome metabólica não se desenvolvam. Diante do exposto, o presente estudo evidenciou a importância da atividade física e da prática pedagógica do professor de Educação Física para o controle da síndrome metabólica, e no ato de cuidar e falar sobre a saúde o professor de Educação Física tem um papel fundamental, ainda se faz importante enfatizar que esta experiência foi importante para todos, pois pode ressignificar o papel do professor de sala de aula, mostrando que o professor de Educação Física vai além de uma bola, sendo assim, importante para o crescimento e valorização do professor.

Palavras-chave: síndrome metabólica; atividade física; prática pedagógica.

ABSTRACT

This work aims to understand and discuss the pedagogical practice of the Physical Education teacher in controlling metabolic syndrome. The specific objective is to analyze the effects of water aerobics on metabolic syndrome in adults and the elderly, and also to understand how the pedagogical practice of the Physical Education teacher contributes to the control of this syndrome. The study was conducted considering a case of an elderly woman attending water aerobics classes in the Extension Project Pedagogical Laboratory: Health, Sports, and Leisure. It is a descriptive study with an experiential report approach. Descriptive in nature, as its main objective is to describe the characteristics of a particular population or phenomenon or establish a relationship between variables, providing detailed information on what is happening. This study observed that physical activity and water aerobics are important for the elderly, regardless of their purpose, whether it be for health or social interaction, leading to a reduction in various problems. Thus, it can be concluded that the role of the physical education teacher is necessary, as they can guide paths to prevent the diseases associated with metabolic syndrome from developing. In conclusion, this study highlighted the importance of physical activity and the pedagogical practice of the Physical Education teacher in controlling metabolic syndrome. In the act of caring and discussing health, the Physical Education teacher plays a fundamental role. It is also important to emphasize that this experience was significant for everyone, as it could redefine the role of the classroom teacher, showing that the Physical Education teacher goes beyond sports equipment, thus contributing to the growth and appreciation of the teaching profession.

Keywords: metabolic syndrome; physical activity; pedagogical practice

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICA	9
3 METODOLOGIA	12
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida surge das ciências econômicas em virtude da industrialização e do desenvolvimento social desigual. Sendo assim, podemos afirmar que o desenvolvimento dos grandes centros urbanos espalhados pelo mundo advindo da industrialização são um dos fatores responsáveis para que tenhamos interesse inerente sobre a qualidade de vida, afinal, muitas pessoas têm dificuldade em ter uma boa qualidade de vida, pois vivem para o trabalho, deixando de ter o seu lazer que é associado a uma melhora na qualidade da sua vida (RUIDIAZ-GÓMEZ; CACANTE-CABALLERO, 2021).

Entretanto, os fatores de desigualdade social também são grandes influenciadores no que condiz a respeito da qualidade de vida das pessoas, pois, nos dias atuais e com o aumento da industrialização o dinheiro tornou-se um dos responsáveis para que possamos ter uma boa qualidade de vida, dessa forma, quem tem um poder aquisitivo maior consegue uma melhor alimentação, acesso a espaços que proporcionam uma atividade física como academias, box de croosfit e hidroginástica, treinamento funcional, entre outras.

Isto posto, o financeiro é muitas vezes um dos principais fatores para uma boa ou má qualidade de vida, porém, tem-se outras classificações a respeito disso, sendo classificado em quatro distintas abordagens, a econômica, como já foi mencionada, a psicológica, que trabalha sobre um aspecto subjetivo, tendo qualidade de vida o bem-estar, seguindo com a abordagem medica, que oferta uma vida melhor através de medicações e por fim as gerais ou holísticas que concerne a níveis variados, sendo divergente de pessoas para pessoa (SILVA; DIAS; SILVA, 2022).

A síndrome metabólica, é um sistema múltiplo de uma previsão de doenças cardiovasculares. Os indivíduos acometidos pela síndrome metabólica apresentam casos de doenças do tipo diabetes tipo II, problemas cardiovasculares, esteatose hepática não alcoólica, apneia do sono e síndrome do ovário policístico. Essa síndrome é caracterizada pela presença de vários fatores de riscos metabólicos em um mesmo individuo, sendo assim, o individuo acometido por essa síndrome está inserido em um contexto de uma má alimentação, baseado em uma dieta rica em gordura saturadas e carboidratos refinados, além de estar associado a um estilo de vida sedentário (LUNA, 2007).

As pessoas acometidas pela síndrome metabólica são aquelas que, possuem resistência à insulina, que é a dificuldade que o corpo tem em responder adequadamente a insulina, na hipertensão arterial, essa condição é um fator significativo para doenças cardiovasculares,

além da glicose em jejum que é um fator de indício da síndrome metabólica. Sendo assim, doenças cardiovasculares como aterosclerose coronariana, diabetes tipo II, obesidade e esteatose hepática não alcoólica, são algumas doenças que constituem a síndrome metabólica (SÁ; MOURA, 2010).

A avaliação para saber se o indivíduo está inserido na síndrome metabólica envolve avaliação de alguns critérios, como variáveis antropométricas, fisiológicas, bioquímicas e hemodinâmicas. Isto posto, encontra-se avaliações a respeito de estatura e massa corporal, a medida de circunferência da cintura e do abdômen, coletas de triglicérides, colesterol total, o índice glicêmico, além da aferição da pressão arterial (AZAMBUJA, 2015).

A atividade física e a sua prática é importante, pois proporciona diversas situações benéficas para o corpo humano, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, contribuindo para um bem-estar do indivíduo que encontra na atividade física mais do que saúde, encontra o lazer e o prazer tanto da prática da atividade, como o do convívio social que atividades feitas em grupos podem proporcionar. Sendo assim, um estilo de vida mais ativo reduz de maneira significativa um quadro de doenças crônicas, como a hipertensão e depressão (SANTOS; KNIJNIK, 2009).

Isto posto, a prática da atividade física é benéfica para todos os públicos sejam eles, infantis, adultos ou idosos, pois independente da idade ser uma pessoa ativa vai ajudar nas mais diversas funções do nosso corpo, como na fisiológica, nos sistemas cardiovascular e musculoesquelético. Porém, na fase idosa a prática de atividade física torna-se essencial para o nosso corpo, pois a adoção a essa vida saudável irá promover uma melhor qualidade de vida propiciando um envelhecimento mais tranquilo amenizando diversas doenças (SONATI, 2014).

Os idosos aderem à prática de atividades físicas em virtude de terem contraído alguma doença crônica ou como maneira de prevenir essas doenças, pelo seu poder catalisador o exercício justifica o grande número de idosos ativos dos anos 90 até os dias atuais (MENEZES, 2020).

Diante disso, a introdução dessa vida mais saudável proporciona uma regulamentação no controle da pressão, ocasiona uma diminuição na taxa lipídica, além de auxiliar na conservação de massa óssea evitando a introdução de fármacos que podem promover efeitos colaterais, sanando um problema e criando outro.

As doenças crônicas são decorrentes de diversos fatores, como tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo, e uma má alimentação, aliado a esse mau estilo de vida doenças como a

hipertensão, sobrepeso, infarto, entre outros ocasionam um alto risco de mortalidade. Devido a esses fatores citados essas doenças passam a viver lado a lado com o indivíduo, então essas doenças podem ser amenizadas se houver uma prática mínima de atividade física, pois a atividade física ajudará na desobstrução das artérias melhorando a pressão arterial e diminuindo os riscos de infarto que tanto acometem os mais idosos (FROTA, 2020).

Dessa forma, a água tornou-se um aliado para amenizar essas situações, a utilização das suas propriedades é usada desde o período antes de Cristo, porém só foi idealizada como uma atividade física no século XX, no ano de 1903 na cidade de Boston, EUA, no qual foi inaugurado o primeiro centro de terapia aquática do mundo, e adquirindo o nome de hidrogenástica ou ginástica aquática para atividades físicas no meio líquido na Alemanha (CORREIA, 2009).

A hidrogenástica pelo seu caráter terapêutico e de pouco impacto proporciona diversos benefícios para os idosos, devido às propriedades da água ela é classificada como uma atividade de baixo impacto. A hidrogenástica tem o poder de retardar o processo de envelhecimento físico e psicológico, previne doenças, melhora o sono, diminui a sobre carga nas articulações, mantém a funcionalidade dos sistemas muscular, ósseo ligamentar e cardiovascular entre tantos outros benefícios que essa prática nos proporciona (SANTOS; VILELA, 2020).

Diante do exposto, o objetivo geral desse estudo é compreender e discutir a prática pedagógica do professor de Educação Física no controle da síndrome metabólica; e como objetivo específico buscou analisar os efeitos da hidrogenástica na síndrome metabólica em adultos e idosos; e ainda, entender como a prática pedagógica do professor de Educação Física auxilia no controle dessa síndrome.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Com a globalização o mundo pode se comunicar de maneira mais fácil e rápida, mensagens são enviadas e recebidas em questão de segundos, e o consumo alimentício seguiu o mesmo rumo, hoje existem diversas plataformas que facilitam o acesso à comida, em sua grande maioria alimentos que não são saudáveis. Segundo Nascimento, Silva, Childhood (2022) à medida que as crianças crescem a facilidade para consumir *fast food* é maior, sendo um enorme catalisador para o desenvolvimento de doenças crônicas.

Mediante ao grande avanço tecnológico as crianças possuem uma facilidade maior aos meios televisivos e a celulares, sendo assim esse avanço tornou-se um facilitador para que as crianças tenham acesso a esses alimentos que não são saudáveis. Devido às propagandas que utilizam de um apelo gigantesco para que haja esse consumo, pois os alimentos passam uma imagem saborosa, e ainda proporcionam brindes para as crianças que o consome. Além disso, a tecnologia promoveu em alguns casos o sedentarismo, pois o hábito de assistir televisão diminui o tempo para a prática de atividades físicas, podendo ocasionar uma possível obesidade infantil (CARVALHO; TAMASIA, 2016).

A obesidade é uma epidemia mundial que está presente em uma parcela de crianças dando origem a obesidade infantil, essa relação é maléfica tendo em vista que crianças e adolescentes com sobrepeso poderão ser adultos obesos futuramente. Diante disso, quanto mais precoce o seu surgimento pior para o indivíduo que poderá viver desde a infância com uma série de doenças associados ao seu peso elevado, como por exemplo, a diabetes, a hipertensão que pode causar problemas cardiovasculares, além de problemas de natureza biomecânica, tendo em vista que dependendo o seu peso o seu corpo não conseguira sustentá-lo (CORRÊA et al 2020).

Existem alguns tipos de diabetes que são o tipo I e o tipo II. O tipo II é adquirido através de algumas comorbidades como a obesidade, que está presente muitas vezes na maior parcela da população mundial. Dessa forma, pode-se afirmar que crianças podem adquirir essa doença já que algumas podem estar inseridas nesse quadro de obesidade infantil, e devido a isso adquirir a diabetes tipo II que é uma doença crônica no qual o pâncreas não produz a quantidade de insulina suficiente (LYRA; OLIVEIRA; CAVALCANTI, 2006).

A hipertensão arterial (HA) trata-se de uma doença crônica não transmissível, sendo ocasionada por diversos fatores como, genética, idade, fatores socioeconômicos, sedentarismo e a obesidade/sobrepeso. Sendo assim, esses últimos dois fatores citados são um dos mais

preocupantes, tendo em vista que uma pequena mudança de hábito, poderia mudar significativamente a vida daqueles que são acometidos por essa doença, afinal, é quase que uma ligação direta entre o excesso de peso e a elevada pressão arterial e a HA, assim como no sedentarismo também. Além disso, é importante que os cuidados com essa doença sejam tomados desde a infância, pois como foi mencionado há dois fatores que podem acometer qualquer pessoa independentemente da idade, aumentando o cuidado com a obesidade infantil (BARROSO *et al* 2021).

Além disso, as doenças coronarianas como a aterosclerose coronariana, proporciona um sério risco a vida, pois é uma das principais causas de morbidade e mortalidade, por ser uma doença que proporciona um acúmulo de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas artérias causando os entupimentos delas, sendo essas situações de entupimento passa a ser um sério agravante para o desenvolvimento da síndrome metabólica (ROMALDINI *et al*, 2004).

Segundo Penalva (2008), o excesso de peso é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome metabólica, pois através dessas situações muitas outras doenças tendem a ser desencadeados como hipertensão, diabetes, obesidade, problemas cardiovasculares e muitas outras doenças.

Dessa forma, torna-se importante a introdução da atividade física para a melhora da saúde das pessoas que estão inseridas na síndrome metabólica, pois um programa de exercício físico seria primordial para amenizar os problemas de doença que estão introduzidos na síndrome metabólica (PEREIRA; MIRANDA, 2018).

Entretanto, a promoção de saúde vai além dos quesitos do movimento do corpo, o trabalho com a saúde pode ser iniciado nos primeiros anos escolares de uma criança, através de ensinamentos lúdicos para os mais novos e palestras para os mais velhos, proporcionando uma oportunidade de manter ou adquirir hábitos saudáveis que no futuro serão importantes para a manutenção de vida dessas pessoas. Sendo assim, a educação física escolar torna-se um grande aliado para potencializar a discussão referindo-se a assuntos sobre a promoção e educação na saúde (CAHLI; GUIMARÃES; OLIVEIRA, 2013).

A hidroginástica devido as suas propriedades poderá reduzir malefícios causados pelo envelhecimento proporcionado aos idosos uma vida independente em suas tarefas diárias, pois é bem expressiva a quantidade idosos que não conseguem fazer pequenos movimentos por conta das dores que sentem nas articulações, e assim passam a não realizar as tarefas mínimas como varrer uma casa ou pegar um pote em uma prateleira acima de suas cabeças tornando os

dependentes de outra pessoa para realizar tais atividades, fazendo com que eles se sintam mal por toda essa dependência afetando a sua saúde mental (GOMES, 2021).

3 METODOLOGIA

Neste item será abordado o processo metodológico utilizado para o desenvolvimento deste estudo, enfocando o tipo de pesquisa, o cenário da pesquisa, a população e a amostra.

Trata-se de um estudo do tipo descritivo e com abordagem quanti-quali utilizando-se o relato de experiência. De caráter descritivo, pois tem como principal objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno ou estabelecer relação entre variáveis, apresentando em detalhes o que está ocorrendo. Com uma abordagem qualitativa, porque passa a ser caracterizada pelo emprego da qualificação.

O estudo foi realizado projeto Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), na cidade de Campina Grande – PB, no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), esta é uma universidade pública, que atende estudantes da cidade de Campina Grande e cidades vizinhas.

Para o desenvolvimento deste estudo, utilizou-se um estudo de caso, composto por uma idosa, com 61 anos de idade, do projeto LP-SEL na modalidade hidroginástica. Esta idosa possui síndrome metabólica, que foi identificada através da anamnese realizadas para este estudo.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

As atividades desenvolvidas no projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) na cidade de Campina Grande – PB, trata-se de um projeto voltado para a comunidade que oferece inúmeras atividades físicas para a comunidade, sendo gerenciada por estudantes voluntários e um aluno bolsista do projeto de extensão, do curso de Educação Física para cada modalidade esportiva. As atividades aqui apresentadas foram desenvolvidas por um acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física. Para este estudo, foram realizadas atividades de Hidroginástica com a participação de uma idosa com 61 anos de idade, no período de setembro 2023 até novembro de 2023. Totalizando 08 semanas de atividades de hidroginástica, com a finalidade de entender como a saúde dessa idosa reagiria aos estímulos da hidroginástica para amenizar os efeitos da síndrome metabólica.

Este relato de experiência seguiu uma abordagem do tipo qualitativa. No qual a participante foi uma mulher, idosa de 61 anos, aposentada, dona de casa, com as patologias de hipertensão, diabetes, obesidade. Para a coleta de dados para esse caso, inicialmente foi realizada uma anamnese, e após isso foi iniciada a aferição da pressão da arterial (PA) 02 vezes cada dia de realização de atividades de hidroginástica, sempre no início e no final de cada aula. As aulas acontecem 02 vezes por semana, as terças-feiras e quintas-feiras, e, ainda, houve a verificação da glicemia 01 vez por semana.

Inicialmente foi aplicada uma anamnese para conhecer um pouco mais a idosa e avaliar se ela estava dentro das condições que o estudo exigia: ser portadora da síndrome metabólica. Na anamnese foram realizadas perguntas com o intuito de saber como estava a saúde da idosa, além de descobrirmos algumas patologias que poderão aparecer tendo em vista o histórico de saúde familiar. Após a análise da anamnese a idosa estava apta para participar do estudo, uma vez que ela apresentou patológicas que caracterizam a síndrome metabólica.

Diante da aceitação da idosa foi possível realizar o estudo. Assim, antes de iniciar a aferição da PA e a coleta da glicemia, conversamos com a senhora explicando o desejo de fazer esse trabalho com ela, pois ela se encaixava nos pré-requisitos, perguntamos se ela gostaria de participar deste estudo, obtendo uma resposta positiva dela, e a partir daí iniciamos as coletas. As aulas de hidroginástica aconteceram todas as terças e quintas feiras,

no turno da tarde, além de informá-la que a aferição da PA aconteceria nesses dois dias, minutos antes e minutos depois da aula, e a verificação da glicemia seria uma vez por semana.

No decorrer dessas oito semanas observou-se o quanto a atividade física faz bem para essa idosa, pois funcionava muitas vezes como uma “válvula de escape” para ela, saindo um pouco da dura realidade que ela vivia. De acordo com Matsudo, Matsudo, Barros Neto (2012), observou-se que a atividade física tem grande parcela de contribuição para os aspectos psicológicos e sociais do envelhecimento, pois, ele proporciona uma melhora da autoestima, melhora da imagem, diminuição do estresse, diminuição da ansiedade, melhora das funções cognitivas e sociabilização. Já que durante esse período em que tivemos um pouco mais de aproximação, a idosa desabafava sobre algumas situações que aconteciam na sua residência, problemas familiares e até reformas estruturais em sua casa que diversas vezes a “tirava do sério” como a mesma bem falava.

Observou-se que durante esse período de oito semanas a idosa passou a ter um cuidado maior com relação aos seus medicamentos, pois a partir do momento que começamos a aferir a sua PA e a verificar a sua glicemia houve aquele medo de descobrir se havia alguma alteração na sua pressão arterial e na sua glicose. De acordo com Brum, Sccol e Terra (2012), exames de triagem são importantes, tendo em vista que com eles é possível monitorar a PA e a glicemia buscando evitar alterações, e, além disso, intensificar a necessidade e importância da prática do exercício físico.

Ao fim das oito semanas, foi informado como estava a saúde da idosa em relação a sua glicemia, a sua PA e ao seu peso, na primeira coleta a glicemia estava em 111 mg/dL, já a sua PA no início da aula estava em 150 X 80 mmHg e no final estava em 160 X 80 mmHg, e o seu peso corporal estava em 64 kg. Durante esse meio tempo da primeira até a última coleta foi visto que sempre houve uma diminuição tanto na glicose, quanto na PA, e no seu peso, no nosso último encontro os números confirmam isso, o peso baixou 1,5 kg atingindo a marca de 62,5 kg, a glicemia estava em 96 mg/dL e a PA no início da aula estava em 140 X 60 mmHg e no final da aula estava em 150 X 60 mmHg, vale ressaltar que após uma atividade física é comum que a pressão arterial suba um pouco. O que mostra o estudo realizado por Candeloro e Caromano (2008), que mostrou que um indivíduo imerso na água até o pescoço sofre efeito da pressão hidrostática fazendo assim com que ocorra um deslocamento maior na quantidade de sangue aumentando assim o trabalho cardíaco e aumentando a pressão arterial.

É de grande importância a prática de atividade física, e a hidroginástica além de trazer benefícios para o corpo, traz também para o social (SILVA, 2019). Dessa forma, o cuidado a

saúde é de suma importância e para isso a atividade física como a hidroginástica é um importante aliado nesse quesito, assim como foi para a senhora da pesquisa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é imprescindível para todos os públicos, afinal, ela contribui para uma melhor qualidade de vida. Visto que a população idosa é a maior parcela da população que enfrenta problemas com doenças crônicas, dessa forma, a atividade física tem a finalidade de controlar essas doenças como, a hipertensão, a obesidade e a diabetes.

Dessa forma, é possível destacar que a Educação Física e o professor de Educação Física possuem um papel de relevância na área, pois a partir dos seus conhecimentos situações ou problemas de saúde que ocorrem com o processo de envelhecimento tornam-se faceis de serem controladas, auxiliando nesse processo. Sendo assim, as atividades físicas entram em foco, como por exemplo: a hidroginástica, que foi citada durante este estudo, como uma aliada para o controle e combate de algumas doenças crônicas que afetam grande parcela da população mundial.

Diversas são atividades físicas que proporcionam uma melhor qualidade de vida para o público em geral, mas quando fala-se em idosos alguns pontos são levados em consideração, como a limitação e encurtamento que seus músculos possuem, além de doenças como artrite e artrose que os limitam a fazer alguns tipos de exercício. Isto posto, a hidroginástica torna-se uma grande aliada, pois as propriedades da água proporcionam a realização de exercícios que fora do meio aquático não seria possível.

Além de todo o trabalho desenvolvido, o professor de Educação Física também pode fazer um trabalho preventivo, afinal, muitas das doenças crônicas não transmissíveis poderiam ser evitadas caso houvesse um direcionamento para uma melhor qualidade de vida com a prática regular da atividade física, como sinalizar a importância de uma caminhada, de práticas esportivas, como também uma melhora nos hábitos alimentares.

Além disso, os efeitos que a hidroginástica pode trazer para a vida de adultos e idosos são inúmeros, desde a melhora na qualidade de vida, maior socialização, por ser uma atividade realizada em grupo. Os efeitos são positivos, pois é notório os ganhos que essa atividade física proporcionou, a partir dela a idosa pode fazer atividades domésticas que antes não eram possíveis por conta de dores que sentiam, além de se tornar uma pessoa mais ativa e, também melhorou a sua autoestima, pois houve uma perda de peso, além de todo um controle que houve na sua PA e glicose. Sendo assim, foi informado a essa idosa que ela deveria

continuar com a atividade física, para que futuramente não precisasse mais utilizar remédios, pois a atividade física seria responsável por manter essa boa qualidade de vida que ela vem conquistando.

Dessa forma, o presente estudo evidenciou a importância da atividade física e da prática pedagógica do professor de Educação Física para o controle da síndrome metabólica, e no ato de cuidar e falar sobre a saúde o professor de Educação Física tem um papel fundamental, pois o seu trabalho preventivo é importante para evitar doenças crônicas não transmissíveis no processo de envelhecimento. Diante do exposto, o relato de experiência é uma ferramenta poderosa que promove empatia e conexão, pois o ouvir é bastante importante, cada história compartilhada é uma peça vital para a vida daqueles que estão inseridos, dessa forma, ter feito esse relato de experiência me fez enxergar o quão bom é o trabalho que eu faço com essas idosas desse projeto, além de reafirmar que eu devo continuar trilhando esse caminho, podendo ajudar a quem tanto precisa por meio da educação física.

REFERÊNCIAS

- AZAMBUJA, C. R. *et al.* O diagnóstico da síndrome metabólica analisado sob diferentes critérios de definição. **Revista Baiana Saúde Pública**, [S.L.], v. 39, n. 3, p. 482-496, 1 set. 2015.
- BARROSO, W. K. S. *et al.* **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**. Arq. Bras. Cardiol., v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021.
- BRUM, D. J. T.; SOCCOL, K. L. S.; TERRA, M. G. **Educação em saúde com idosos em grupos da terceira idade**. In: jornada nacional de educação, 16., 2012, santa maria. anais... santa maria: unifra, 2012.
- CAHLI, G. M.; GUIMARÃES, T.T.; OLIVEIRA, A.P. Síndrome metabólica e educação física escolar. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 124-143, mar. 2013.
- CANDELORO, Juliana Monteiro; CAROMANO, Fátima Aparecida. Efeitos de um programa de hidroterapia na pressão arterial e frequência cardíaca de mulheres idosas sedentárias. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 26-32, 2008.
- CARVALHO F.M; TAMASIA G.A. A influência da mídia na alimentação infantil [artigo] Registro: **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, Vale do Ribeira, v. 12, n. 97, p. 120 – 136, 2016.
- CORRÊA, V. P *et al.* O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 177-183, 17 out. 2020.
- CORREIA, R. A.; **Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos**. 2009. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2009.
- FROTA, R. S. A Interferência do Sedentarismo em Idosos com doenças Crônicas não transmissíveis / The Interference of Sedentarism in Elderly People with Chronic Noncommunicable Diseases. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 4, p. 10518-10529, 2020.
- GOMES, A. A. Análise da qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica. **Exercício Físico Como Ferramenta Adjuvante Para Promoção da Saúde**, [S.L.], p. 30-36, 2021.
- LUNA, R. L. Síndrome metabólica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 88, n. 5, p. 124-126, maio 2007.
- LYRA, R.; OLIVEIRA, M.; L. D.; CAVALCANTI, N. Prevenção do diabetes mellitus tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, [S.L.], v. 50, n. 2, p. 239-249, abr. 2006.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de

envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 60–76, 2012.

MENEZES, G. R. S. *et al.* Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

NASCIMENTO, A. B. S.; SILVA, F. C.; SANTOS, J. S. Childhood. Obesity and poor diet. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, 2022.

PENALVA, D. Q. F. Síndrome metabólica: diagnóstico e tratamento. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 87, n. 4, p. 245-250, 2008.

PEREIRA, A. F.; MIRANDA, N. G. **Exercício físico e síndrome metabólica**. 2018. 20 f. Monografia (Especialização) - Curso de Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training, Faculdade Laboro, São Luís, 2018.

RODRIGUEZ P. A. L. *et al.* Síndrome metabólica. **Rev Cubana Endocrinol, Ciudad de la Habana**, v. 13, não. 3 de dezembro 2002.

ROMALDINI, C. C. *et al.* Fatores de risco para aterosclerose em crianças e adolescentes com história familiar de doença arterial coronariana prematura. **Jornal de Pediatria**, [S.L.], v. 80, n. 2, p. 135-140, abr. 2004.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021.

SÁ, N. N. B.; MOURA, E.C. Fatores associados à carga de doenças da síndrome metabólica entre adultos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 26, p. 1853-1862, jul. 2010.

SANTOS, G. A.; VILELA, A. T.; benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 34-45, 17 out. 2020.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 5, n. 1, 2009.

SILVA, A. F. O.; DIAS, E. E.C.; SILVA, R. L. A. S. Qualidade de vida: uma reflexão sobre a cidade de são paulo. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v. 14, n. 1, p. 01-15, jan./jun. 2022.

SILVA, C.V. A importância da hidroginástica na saúde mental e física de idosos, 2019. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

SONATI, J. G. Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 731-739, dez. 2014.