



Feira da Longevidade, estilo de vida e síndromes metabólicas: um relato de experiência

Steil, Nina R. C.; Morinel, Cristiane B.; Silveira, Pedro E. da; Bloemker, Juliana R.; Konzen, Arthur I.; Dullius, Natália C.; Barroso, Alana R; Johann, Bianca K.; Moraes, Caroline K. de; Bullé, Danielly J.

Liga Acadêmica de Síndrome Metabólica e Obesidade, Universidade de Santa Cruz do Sul

INTRODUÇÃO: A Síndrome Metabólica (SM) é caracterizada como um conjunto de fatores de risco que inclui: aumento da circunferência abdominal, colesterol total, triglicerídeos, pressão arterial e resistência insulínica. Essas comorbidades apresentam potencial para o desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares, enquanto a atividade física e a alimentação balanceada são fundamentais para prevenção de riscos metabólicos. Nesse sentido, a Liga Acadêmica de Síndrome Metabólica e Obesidade (LASMOB) da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) tem como proposta promover atividades com a comunidade, propagando a prevenção de SM e a promoção da saúde. **OBJETIVO:** Relatar a participação da LASMOB na "Feira da Longevidade", demonstrando o levantamento de dados realizado por meio da aplicação de um questionário sobre estilo de vida e incidência de SM. **METODOLOGIA:** No dia 05 de outubro de 2022, os integrantes da LASMOB participaram da Feira da Longevidade, realizada na praça municipal, aplicando o "Questionário de estilo de vida e síndromes metabólicas", o qual abordou a prática de atividade física e ingestão de frutas, verduras e ultraprocessados. Questionou-se, também, acerca do conhecimento em relação aos fatores que favorecem a SM: colesterol alto, diabetes e hipertensão arterial. Após o evento, foi realizada uma revisão de literatura, por meio da pesquisa de termos como: "Síndrome Metabólica", "Estilo de Vida", "Alimentos, Dieta e Nutrição", "Exercício Físico" e seus sinônimos em língua inglesa, na base de dados PubMed, segundo os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS). **RESULTADOS:** Ao total foram entrevistados 46 idosos, entre 60 e 89 anos. Dos 46 idosos entrevistados, 93,5% praticam atividades físicas e 65% convivem com os fatores de risco, corroborando a maior prevalência fisiológica de SM conforme o envelhecimento. Além disso, foram levantados dados importantes acerca de fatores de risco já conhecidos pelos idosos, como hipertensão, colesterol alto e diabetes. A respeito disso, 15 indivíduos apresentaram somente um desses fatores, outros 9 relataram dois deles associados e 5 possuíam os três. Nota-se também que a atividade física se associa a um menor número de fatores, enquanto o sedentarismo mostrou-se presente em pessoas com os três fatores de risco abordados. No que se refere à alimentação, 13% convivem com 3 comorbidades e fazem consumo frequente de ultraprocessados. Logo, hábitos saudáveis são cruciais para a diminuição da prevalência de SM. **CONCLUSÃO:** Foi possível relatar e discutir os dados levantados na atuação da liga dentro da "Feira da Longevidade". Os resultados comprovam que hábitos saudáveis são muito importantes para a saúde dos idosos, os quais possuem risco aumentado para SM, refletindo a relevância da participação da LASMOB em eventos com esse público-alvo.