ANÁLISE DO CONSUMO DE ÁGUA EM UMA POPULAÇÃO DE IDOSOS

Sandra Cristina Genaro, Fernanda Helena Marques Gomes, Kátia Kaori Ienaga

[1]Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Curso de Nutrição, Presidente Prudente – SP. e-mail: sandragenaro@hotmail.com

RESUMO

Trata-se de estudo transversal observacional desenvolvido em 2014 com 85 indivíduos idosos de ambos os gêneros, escolhidos aleatoriamente em vias públicas do município de Presidente Prudente, SP. Os volutnários responderam a um questionário elaborado pelas próprias pesquisadoras que abordaram questões referentes ao consumo de água pura, utilizando como medida de referência o copo americano, cuja capacidade é de 150 mL. Concluiu-se que o consumo de água pela população idosa é baixo comparado à *Dietary Reference Intakes* (DRI). Para que esse quadro possa se reverter as equipes de saúde devem investir mais em programas educativos orientando a importância da ingestão adequada de água nas diversas fases da vida.

Palavras-chave: consumo de água, desidratação, sede, hidratação, líquidos.

ANALYSIS OF WATER CONSUMPTION IN AN ELDERLY POPULATION

ABSTRACT

This is an observational cross-sectional study conducted in 2014 with 85 elderly individuals of both gender, randomly chosen on public roads in the municipality of Presidente Prudente, SP. The volunteers responded to a questionnaire prepared by the researchers themselves who addressed questions about the consumption of pure water, using as standard measure the shot glass with a capacity of 150 mL. It was concluded that the water consumption by the elderly is low compared to the Dietary Reference Intakes (DRI). For reverse this situation, health teams should invest more in educational programs targeting the importance of adequate water intake at various stages of life.

Keywords: water consumption, dehydration, thirst, hydration, liquid.

INTRODUÇÃO

A água é a substância mais abundante e essencial no nosso organismo, desempenha funções essenciais para a manutenção da saúde e corresponde a 40% a 50% do peso corporal dos idosos[1,2]. Sua ingestão deve ser diária, pois o organismo não é capaz de armazená-la e a quantidade a ser reposta deve ser a quantidade perdida em 24 horas[3].

Existem várias recomendações para a ingestão hídrica. Segundo as recomendações da *Dietary Reference Intakes* (DRI), o consumo de água total inclui a água isolada, em bebidas e presente nos alimentos e para indivíduos idosos a ingestão diária de água deve ser no mínimo 30 mL por Kg de massa corporal[4].

Segundo Araújo[5], o processo de envelhecimento diminui o reflexo da sede, além de provocar mudanças fisiológicas que podem afetar o equilíbrio hídrico, podendo levar ao risco de desidratação e consequentemente infecções de urina, insuficiência renal, obstipação, dores de cabeça, hipertermia, confusão e delírio podem ocorrer se o consumo de água não for adequado.

A deficiência de água no organismo se manifesta rapidamente, com 1% de variação no grau de hidratação, os primeiros sintomas da desidratação começam a aparecer[5]. O centro de controle da sede fica no hipotálamo e é ativado quando há aumento da pressão osmótica dos líquidos corporais. A sensação de sede ocorre quando há uma diminuição do volume extracelular e o organismo necessita de mais líquidos[1].

A osmolaridade sérica é mantida por meio do equilíbrio entre a ingestão de líquidos (motivada pelo mecanismo da sede) e a capacidade renal de concentrar e diluir a urina. A ingestão de líquidos varia de acordo com fatores ambientais, psicológicos e fisiológicos e com o passar da idade, a capacidade de concentração do rim é diminuída; e a disfunção cerebral está ligada a alteração na sensação de sede, assim como a diminuição da sensibilidade dos osmoreceptores[6].

Assim, a hidratação no indivíduo idoso é extremamente importante, não só para evitar a desidratação, mas também para o bom funcionamento do organismo, para manter o volume vascular, regular a temperatura corporal, eliminar toxinas do organismo, melhorar o peso e a consistência das fezes e lubrificar o intestino[7].

Além disso, uma hidratação que não seja feita através de água pura, poderá evidenciar riscos de desidratação, bem como alterações nutricionais causadas pelo aumento do consumo de bebidas com excesso de açúcar ou sódio, álcool, taninos, cafeína, dentre outros, levando ao

aparecimento de doenças como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, renais, diabetes, ou a piora dessas patologias[8].

O objetivo desse estudo é investigar o consumo de água pura em uma população de idosos da cidade de Presidente Prudente-SP.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa, sob protocolo 2005, seguindo as normas da Resolução CNS 466/2012 do CONEP, pela Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente, SP.

Trata-se de estudo transversal observacional, que foi desenvolvido em 2014, junto a 85 idosos de ambos os gêneros, escolhidos aleatoriamente em praças, calçadão e passeio público do município de Presidente Prudente, SP. Os participantes escolhidos tinham mais de 60 anos de idade foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo e os procedimentos metodológicos da pesquisa. Aqueles que aceitaram participar assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e em seguida responderam a um questionário elaborado pelas próprias pesquisadoras que abordaram questões sobre a quantidade consumida de água pura.

Foi utilizado como medida de referência o copo americano, cuja capacidade é de 150 mL.

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva e apresentados em forma de gráfico de setores, com as variáveis numéricas.

Todos os participantes receberam um folder educativo, explicando a importância de beber água pura, bem como sua quantidade diária recomendada.

RESULTADOS

Dos 85 idosos, 3,52% responderam que tomam menos de 1 copo americano de água pura por dia; 28,23% dos participantes relataram tomar de 1 a 5 copos americanos de água pura por dia; 42,35% dos entrevistados disseram beber de 5 a 8 copos, e 24,70% dos idosos tomam mais de 8 copos americanos de água pura por dia (Figura 1).

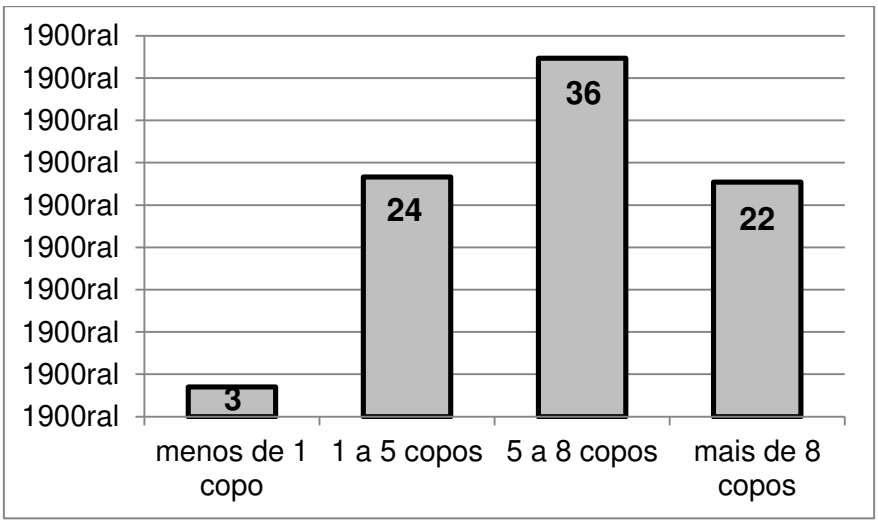


Figura 1. Número de respostas sobre o consumo de água pura diária pelos idosos.

A maioria dos idosos entrevistados (74,1%) ingere quantidade de água inferior às recomendações da DRI e apenas 24,70% referem consumir mais de oito copos americanos de água ao dia.

Dos entrevistados que disseram tomar menos de 1 copo americano de água pura diariamente, um desses idosos toma mais sucos do que água, e dois deles disseram beber água apenas quando tomam medicamentos (Figura 2).

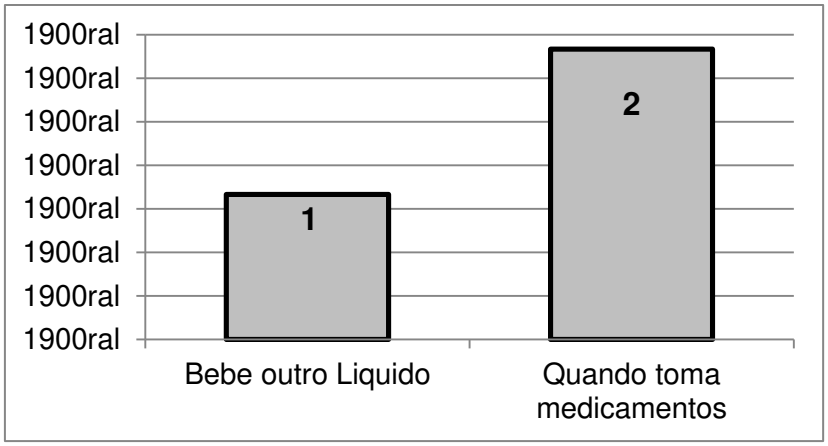


Figura 2. Número de respostas sobre o consumo de menos de 1 copo americano de água pura por dia.

A Figura 3 corresponde aos entrevistados que responderam tomar de 1 a 5 copos americanos de água pura. Destes, 8,33% idosos disseram beber água apenas quando tomam os medicamentos; 33,33% tomam água quando sentem sede; 37,5%

idosos responderam que bebem água apenas quando são lembrados por alguém, e 20,83% disseram ingerir água “o dia todo”, embora em pequena quantidade.

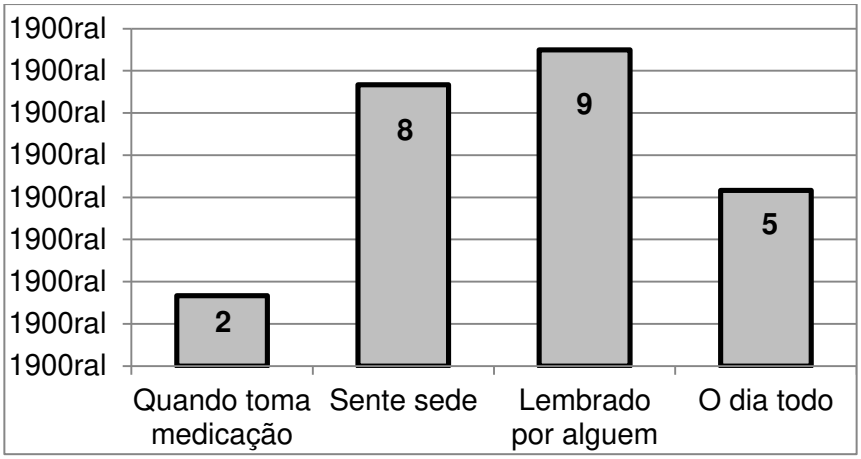


Figura 3. Número de respostas sobre o consumo de 1 a 5 copos americanos de água pura por dia.

De acordo com a Figura 4, dos entrevistados que responderam tomar de 5 a 8 copos americanos de água pura, 33,33% disseram beber água quando sentem sede; 11,11% disseram tomar água quando são lembrados por alguém e 55,55% dos idosos disseram tomar água “o dia todo”, mesmo sendo numa quantidade insuficiente de acordo com as recomendações.

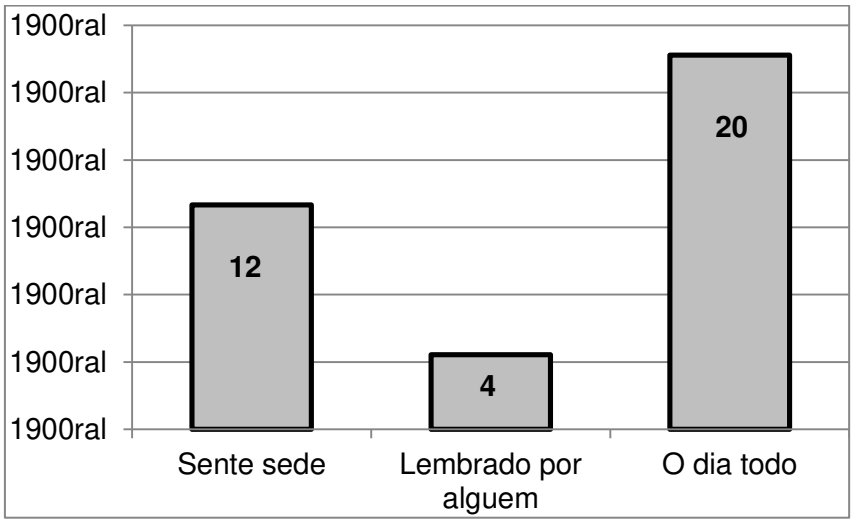


Figura 4. Número de respostas sobre o consumo de 5 a 8 copos americanos de água pura por dia.

Podemos observar que a maioria dos idosos ingere água o dia todo, apesar de ser apenas de cinco a oito copos de água ao dia, e este valor (750 mL a 1200 mL) ser abaixo das recomendações da DRI. Pela entrevista constatou-se que já fazia parte do hábito do

idoso ingerir estas quantidades de água. Alguns relataram ter aumentado o consumo por recomendação médica, orientações ouvidas por programas de televisão e outros meios de comunicação. Ainda no Figura 4, observou-se que existe um grupo de idosos (12 idosos) que depende da sensação de sede para beber água diariamente e outro grupo (4 idosos) disseram que precisam ser lembrados por alguém para beber água.

De acordo com a Figura 5, observa-se que dentre os 21 entrevistados que responderam ingerir mais de 8 copos americanos de água por dia, 2 idosos ingerem água apenas quando sentem sede e o restante (19 idosos), tomam água o dia todo.

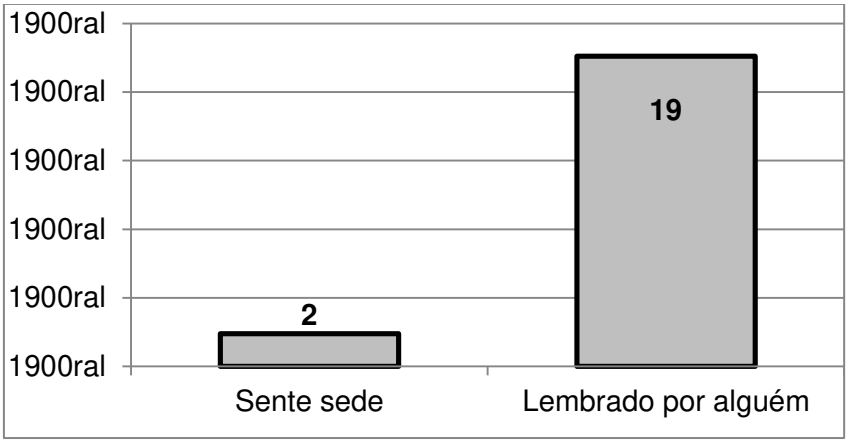


Figura 5. Número de respostas sobre o consumo de mais de 8 copos americanos de água pura por dia.

DISCUSSÃO

De acordo com um estudo feito por Kümpel[9], 40% dos entrevistados ingerem de três a cinco copos de água pura ao dia, 30% ingerem menos de três copos e 30% mais de cinco copos.

Amado, Arruda e Ferreira[10] realizaram um estudo em idosas e 62% delas referiram ingerir de um a quatro copos de água por dia e 34%, mais de oito copos de água ao dia.

Uma pesquisa realizada por Romero e Bordin[11] com idosos praticantes de atividades físicas, constatou que 10% deles ingeriam menos que dois copos de água por dia, 35% de dois a quatro copos; 30% de quatro a oito copos e apenas 25% mais de oito copos de água diariamente.

Segundo Cantária[12], em seu estudo, apenas 1/3 dos idosos referiu ingerir de seis a oito copos de água ao dia.

Em um trabalho realizado em Ijuí-RS, foram entrevistados 40 idosos, onde 55% desses ingeriam menos de 4 copos de água diariamente[13].

Barbosa e Ravazzani[14] envolveram 22 idosos e constataram que a ingestão de água era em media de 990 mL por dia.

Com o avançar da idade, a homeostasia diminui e interfere no mecanismo da sede. Pessoas mais velhas sentem menos sede, a função renal está comprometida, diminuindo a capacidade de concentração e diluição de líquidos pelos rins[7,15]. Nos resultados obtidos, a maioria dos idosos toma água apenas quando é lembrado por alguém, pois não sente sede.

Nas Figuras 4 e 5, observamos que alguns idosos ingerem água o dia todo, onde possivelmente eles já formaram o hábito de beber mais água mesmo sem sentir sede, porém, mesmo assim, não alcançam as recomendações diárias de ingestão hídrica de acordo com a DRI.

Os idosos que não ingerem quantidades adequadas de água diariamente estão vulneráveis a quadros de desidratação, já que nessa fase da vida, a reserva de água no organismo é naturalmente menor, e fatores como clima e alguns medicamentos como diuréticos ou que possam causar retenção hídrica, podem agravar mais a situação, podendo ser fatal em alguns casos[14].

Segundo Gaiolla e Paiva[15], a desidratação pode levar a hipovolemia, diminuindo o fluxo sanguíneo, consequentemente isto leva a insuficiência renal, confusão mental, acidente vascular encefálico isquêmico, convulsões, *delirium*, hipotensão, infarto agudo do miocárdio, trombose, entre outros. Além disso, pode estar associada à constipação intestinal, urolitíase, doenças cardiovasculares.

Assim, os estudos mencionados corrobam com a presente pesquisa, demonstrando que a ingestão de água pura, por idosos, na cidade de Presidente Prudente, também é inferior às recomendações.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo de água pela população idosa é baixo comparado às recomendações. Para que esse quadro possa se reverter, é importante que a família ou o cuidador dos idosos estimulem a ingestão de água durante o decorrer do dia e as equipes de saúde devem investir em programas educativos para prevenção de doenças nas diversas fases da vida, bem como orientações a respeito da ingestão adequada de água.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver qualquer potencial conflito de interesse que

possa interferir na imparcialidade deste trabalho científico.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho APL, Zanardo VPS. Consumo de água e outros líquidos em adultos e idosos residentes no Município de Erechim – Rio Grande do Sul. 2010. [Monografia]. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Campus de Erechim.

2. Waitzberg DL, Castro RCB. A essencialidade da água. 2011. Disponível em: <http://www.nutritotal.com.br/publicacoes/?acao=bu&id=1324&categoria=2#>. Acesso em: 22 fev. 2014.

3. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

4. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, DC: National Academy Press, 2004. Disponível em: http://www.nap.edu/books/0309091691/html. Acesso em: 11 abr. 2014.

5. Araújo MLA. A desidratação no idoso. 2013. [Dissertação]. Mestrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto.

6. Campos MTFS, Monteiro JBR, Ornelas APRC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Rev Nutr. 2000;13(3):157-65. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732000000300002

7. Heitor SFD, Rodrigues LR, Tavares DMS. Prevalência da adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural. Texto & Contexto Enferm. 2013;22(1).

8. Canuto R. A obesidade sob o enfoque das mudanças do sistema alimentar. Rev Textual. 2013;2(18):4-11.

9. Kümpel DA, et al. Perfil alimentar de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade. Rev Contexto & Saúde. 2011;10(20). Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1543/1300>. Acesso em: 28 abr. 2014.

10. Amado TCF, Arruda IKG, Ferreira RARF. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso – NAI, Recife/2005. Arch Latinoam Nutr. 2007;57(4):366-72.

11. Romero MF, Bordin SM. Influência do consumo de água em indivíduos da terceira idade praticantes de hidroginástica na academia Fit Foz. Semin Cient Nutr. 2011;1(1).

12. Cantária JS. Hábitos alimentares de idosos hipercolesterolêmicos, atendidos em ambulatório da cidade de São Paulo. 2009. [Tese]. Doutorado em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. DOI: http://dx.doi.org/10.11606/d.6.2009.tde-28092009-154922

13. Gindri EC. Consumo alimentar de idosos cadastrados em uma Estratégia de Saúde da Família. 2013. [Monografia]. Graduação em Nutrição, Departamento de Ciência da Vida, Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí.

14. Barbosa D, Ravazzani EDA. Avaliação do estado nutricional de idosos praticantes de atividade física. 2011. [Monografia]. Graduação em Nutrição, Faculdades integradas do Brasil, Curitiba.

15. Gaiolla PSA, Paiva SAR. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes – Água. Nutritotal, 2009. Disponível em: <http://www.nutritotal.com.br/publicacoes/f

iles/1562--Agua.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2014.

Recebido para publicação em 11/08/2015
Revisado em 17/08/2015
Aceito em 18/08/2015