

**INGESTÃO DE FIBRAS E CONSUMO HÍDRICO DE IDOSOS
FREQUENTADORES DE UM CENTRO DE ASSISTÊNCIA E LAZER DE UMA
ASSOCIAÇÃO DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CIDADE DE
PELOTAS/RS.**

**THAIS FARIAS PEREIRA¹; GABRIELLY DOS SANTOS CABRAL²; HELENA
OHANA MOSQUEIRA MARINHO³; LAURA CRUZ DA SILVA⁴; LUCIA ROTA
BORGES⁵**

¹*Universidade Federal de Pelotas – thaisfpereira@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – gabriellyscabral@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – ohanamosq@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – cruzlaura1@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – luciarotaborges@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de fecundidade e mortalidade trouxeram como consequência o envelhecimento populacional (OPAS, 2024). No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa em 2022, era de 32.113.490 pessoas, indicando um aumento de 56% em comparação ao ano de 2010, revelando uma importante mudança na estrutura etária da nação brasileira (IBGE, 2022).

Neste processo, a nutrição assume o protagonismo, tanto na promoção da qualidade de vida quanto na prevenção de doenças que acometem os idosos, pois com o avançar da idade, a digestão e absorção dos nutrientes sofrem prejuízos que são atribuídos ao processo natural do envelhecimento, caracterizados principalmente pela diminuição da sensação do paladar por redução no número e função das papilas gustativas, redução na percepção olfativa e da visão, diminuição das secreções salivares e gástricas e falha na mastigação pela ausência de dentes ou uso de próteses desajustadas, influenciando significativamente no consumo alimentar e consequente deficiência de nutrientes específicos e redução da absorção intestinal (SILVA E LIRA, 2023).

O alimento é composto por uma série de elementos essenciais para a manutenção da homeostasia corporal e que ajudam na prevenção e/ou controle de doenças. Dentre esses elementos destacam-se as fibras alimentares, que são carboidratos não digeríveis, presentes em tubérculos e raízes, cereais integrais, leguminosas, frutas, legumes e verduras. As fibras são classificadas em solúveis e insolúveis. As solúveis retardam o esvaziamento gástrico e influenciam a secreção e ação da insulina. Já as insolúveis, não se solubilizam em água, atuando na regulação intestinal (ADA, 2022; VOLKERT et al., 2022). De acordo com as diretrizes da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN), a ingestão adequada de fibras alimentares para idosos saudáveis é de 25g/dia, quantidade suficiente para garantir o funcionamento intestinal. Os distúrbios pela falta ou excesso delas impactam negativamente na qualidade de vida dos idosos.

Entretanto, é importante ressaltar que o consumo de fibras deve ser acompanhado da ingestão adequada de água. A ingestão hídrica é essencial para o bom funcionamento do organismo, evitando os efeitos da desidratação, que incluem anormalidades metabólicas e funcionais, mantendo o volume

vascular, a regulação da temperatura corporal, a eliminação de toxinas e melhorando a consistência das fezes com a lubrificação do intestino (CRISPIM, 2019; SOUZA et al., 2023). O *Institute of Medicine (IOM)*, recomenda que a ingestão hídrica diária para idosos é 3,7 litros para homens e 2,7 litros para mulheres. Já o Ministério da Saúde (2009) preconiza a ingesta de pelo menos 2 litros (seis a oito copos) de água por dia (IOM, 2006; BRASIL, 2009).

Nesse contexto, o estudo tem como objetivo avaliar a ingestão de fibras e consumo hídrico de idosos frequentadores de um centro de assistência e lazer de uma associação de aposentados e pensionistas da cidade de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal descritivo, realizado no período de junho a agosto de 2024 em um centro de assistência e lazer de uma associação de aposentados e pensionistas na cidade de Pelotas-RS. A seleção dos entrevistados foi realizada através de abordagem, de forma aleatória e a participação foi totalmente voluntária. Foram entrevistados 190 idosos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Para fins de caracterização da população estudada, foram coletados dados sociodemográficos como: sexo, cor, situação conjugal, escolaridade, naturalidade, moradia, número de pessoas no domicílio, renda. Em relação aos hábitos e frequência alimentar, foi avaliado o local onde realizava as refeições e quais refeições o idoso realizava por dia.

Para avaliar a ingestão de alimentos ricos em fibras, utilizou-se o instrumento para a coleta de dados adaptado do Questionário de frequência alimentar (BLOCK e COLABORADORES, 2000), o idoso deveria relatar a frequência com que consumia determinados alimentos. Esta frequência foi apresentada da seguinte forma: (menos de 1x/mês; 2-3x/mês; 1-2x/sem; 2-3x/sem; diariamente). Em relação a ingestão de água, foi avaliada por meio da pergunta: “Quantos copos de água o(a) sr.(a) costuma beber por dia?”, considerando como referência um copo com volume de 250ml.

Após, as respostas obtidas no questionário foram transferidas para o programa Stata® versão 12.0 e realizada a análise das variáveis estudadas, com apresentação de médias e desvios-padrão ou proporções, conforme a natureza da variável. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem, da Universidade Federal de Pelotas sob o número 6.805.039.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 190 idosos, com média de idade de $75,23 \pm 42,71$ anos, sendo 83,68% do sexo feminino, sem companheiro (69,47%), da cor branca (81,58%), com ensino superior ou médio completo (49,47%), renda mensal de até dois salários mínimos (54,21%), procedentes de Pelotas e moradores da zona urbana da cidade. A maioria morava sozinho, realizavam suas refeições em casa (95,26%) e tinham o hábito de realizar mais de quatro refeições ao longo do dia (76,84%), sendo o almoço, o café da manhã e o jantar, as refeições mais citadas.

O consumo de fibras foi classificado conforme os escores, sendo o consumo moderadamente adequado prevalente entre a maioria dos idosos (68,95%) e pontuação escore média de $24,04 \pm 4,58$ pontos. Entre os entrevistados, 17,37% apresentaram inadequação no consumo de fibras e 13,68% adequação. No que diz

respeito à ingestão hídrica, foi possível observar que dentre todos os entrevistados, somente 20,53% (n=39) apresentaram ingestão hídrica adequada, conforme o recomendado pelo Ministério da Saúde (2009), que refere como adequado a ingestão de 2 litros de água, o equivalente a 8 copos de 250 ml/dia.

Dentro os resultados obtidos, 15,6% (n= 29) dos entrevistados relataram consumir dois copos ou menos de água, o que significa a ingestão de água diária máxima de 500ml. Em relação ao consumo hídrico a média de ingestão de copos de água dos idosos foi de $5,21 \pm 2,6$ copos, o que corresponde a uma ingestão de 1.250 ml de água por dia.

4. CONCLUSÕES

O processo de envelhecimento causa uma série de mudanças e adaptações fisiológicas e comportamentais. Observou-se neste estudo, que a prevalência de inadequação de ingestão de água e fibras ainda é significativa, por isso, os resultados demonstram a importância da promoção da educação nutricional acerca da importância da ingestão hídrica e consumo de fibras nesta faixa etária e todos os benefícios a médio e longo prazo que podem ser obtidos com uma mudança nos seus hábitos, a fim de garantir-lhes melhor qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION 1. Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of 1. American Diabetes Association: Standards of Medical Care in Diabetes-2022.Jan;45(Suppl 1):S8–16. Disponível em: <https://www.espen.org/guidelines/espen-practical-guidelines-pdf-versions>

BLOCK, G.; GILLESPIE, C.; ROSENBAUM, E.; JENSON, C.. A rapid food screener to assess fat and fruit and vegetable intake. **Am J Prev Med.**2000;18(4):284-288

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Alimentação saudável para a pessoa Idosa: um manual para profissionais da saúde.** Brasília: MS; 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissaoais_saude.pdf.

CRISPIM, A, de A. Hidratação e impactos na saúde do idoso: uma avaliação em uma ILP. 2019. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements.** Washington: IOM; 2006. Disponível em: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE- OPAS/OMS. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030).** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>.

SILVA, A. L. dos R., & Lira, B. R. F. A importância da educação alimentar e nutricional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo de revisão. **Rev. Multidisciplinar em Saúde.** 4(3), p. 233-238, 2023.

SOUZA et al. Prevalência de ingestão hídrica e fatores associados entre idosos não institucionalizados do Sul do Brasil. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, 28(7):1903-1914, 2023.

VOLKERT, D. et al. **ESPEN practical guideline: Clinical and hydration in geriatrics.** Clinical Nutrition. v.41, n.4, p. 958-989, 2022