Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

PREVALÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO E CONSUMO DE FRUTAS E ÁGUA EM IDOSOS

PREVALENCE OF CONSTIPATION AND CONSUMPTION OF FRUIT AND WATER IN ELDERLY

Fabricia Caroline de Souza[1]
Rose Mari Bennemann[2]

RESUMO - O presente estudo teve por objetivo avaliar a prevalência de constipação e consumo de frutas e água em idosos (idade ≥ 60 anos) de uma unidade básica de saúde da cidade de Maringá, Paraná. A análise foi transversal, quantitativa, com coleta de dados primários e amostra de conveniência. A prevalência de constipação foi avaliada por dois critérios: a escala fecal de Bristol, e os critérios de Roma III. O consumo de frutas atual e da infância foram avaliados por questionário de frequência alimentar. Por meio de perguntas objetivas averiguou-se a ingestão de água, o uso de laxantes e suplementos alimentares. Participaram da pesquisa 20 idosos, com média de idade ±75,2 anos. Destes, 15% apresentaram constipação. A média do consumo de água dos idosos constipados foi de 7,6 copos/dia e 5,8 nos não constipados. Já a média do consumo de frutas/dia nos idosos constipados foi de 1,6 unidades e 1,4 em não constipados. Assim, conclui-se que embora os idosos constipados tenham melhor consumo de frutas e água, tinham piores hábitos de vida comparados aos idosos não constipados. Assim, o consumo adequado de frutas e água deve ser praticado concomitantemente com hábitos e vida saudáveis para a prevenção e melhora da constipação.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ingestão; Constipação; Líquido; Nutrientes.

ABSTRACT - The present study aimed to evaluate the prevalence of constipation and fruit and water consumption in the elderly (age ≥ 60 years) of a basic health unit in the

[1]Discente do Curso de Nutrição, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá, Paraná, Brasil. (fcaroline3.fc@gmail.com);
[2] Professora Doutora, do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR e pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI, Maringá, Paraná, Brasil.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

city of Maringá, Paraná. The analysis was transversal, quantitative, with primary data collection and convenience sample. The prevalence of constipation was evaluated by two criteria: the fecal scale of Bristol, and the criteria of Rome III. Current and childhood fruit consumption were evaluated by food frequency questionnaire. Through objective questions we investigated the ingestion of water, the use of laxatives and dietary supplements. Twenty elderly people, mean age ± 75.2 years, participated in the study. Of these, 15% had constipation. The average water consumption of the constipated elderly was 7.6 cups / day and 5.8% in the non-constipated ones. The mean daily fruit consumption in the constipated elderly was 1.6 units and 1.4 in non-constipated patients. Thus, it is concluded that although the constipated elderly have better consumption of fruits and water, they had worse habits of life compared to the non-constipated elderly. Therefore, adequate consumption of fruits and water should be practiced concomitantly with healthy habits and life for the prevention and improvement of constipation.

Keywords: Aging; Ingestion; Constipation; Liquid; Nutrients.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento apresenta características únicas, com múltiplas dimensões possibilitando novos espaços, novas oportunidades e experiências a serem vivenciadas, abrangendo aspectos relevantes referentes à ordem social, política, cultural e econômica (SILVA; BRITO, 2017).

O estatuto do idoso, regulamentado na lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, determina no Brasil que a população idosa compreende as pessoas de 60 anos ou mais (BRASIL, 2013). Com o avançar da idade, os aspetos fisiológicos do indivíduo se modificam, como por exemplo no cólon, onde há um retardo no tempo de trânsito intestinal, o que pode resultar no indivíduo constipado (ESCOTT-STUMP; MAHAN; RAYMOND, 2018). Considerando indivíduos atendidos ambulatoriamente, a obstipação está entre as cinco desordens intestinais mais frequentemente diagnosticadas pelos médicos (SOUSA; PORTO, 2016).

Segundo Kumar et al. (2016), a constipação crônica é caracterizada como um distúrbio. Contudo, para Gatti, Barato e Gavanski (2015), a obstipação não é caracterizada como um distúrbio, nem uma patologia, e nem um sinal, mas sim um sintoma.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

A obstipação é caracterizada por fezes geralmente endurecidas, devido à permanência prolongada do conteúdo fecal no intestino, causando a desidratação das mesmas. Geralmente também está marcada pela diminuição dos movimentos peristálticos, em razão da redução dos tônus dos músculos intestinais (BRAZ et al., 2013).

Fatores epidemiológicos são identificados na literatura para o desenvolvimento de constipação intestinal, como a idade avançada, gênero feminino, baixa escolaridade e uso de medicamentos. Além disso, fatores comportamentais, como baixa ingestão de água, dieta com fibras alimentares insuficientes, falta de atividade física e uso de cigarros também estão associados a esse quadro (SOUSA; PORTO, 2016).

A prevalência de constipação intestinal é maior entre as mulheres idosas do que nas jovens e adultas, não acontecendo o mesmo para o sexo masculino. Nesse sentido, alguns estudos relatam que o trânsito do colón diminui com o envelhecimento, sendo este fato, no entanto, bem variável (SANT'ANNA; FERREIRA, 2015).

Nesse sentido, a alimentação rica em fibras e com o consumo adequado de água tem sido apontada como um elemento protetor da saúde dos indivíduos idosos tanto na prevenção quanto no tratamento da constipação intestinal funcional (SALGUEIRO; JACOB FILHO; CERVATO-MANCUSO, 2013). Desse modo, os pacientes com esse tipo de constipação geralmente apresentam melhora do quadro com a adição de fibras, a dieta e a melhor hidratação (GALVÃO-ALVES, 2013).

A água é o maior componente do corpo e representa até 70% do organismo de um adulto, portanto, a água é um nutriente indispensável. Possui funções vitais como manutenção da homeostasia, lubrificação de tecidos como articulações, hidratação da pele e é essencial nos processos de digestão absorção e excreção (ESCOTT-STUMP; MAHAN; RAYMOND, 2013). O risco de desidratação é maior nos idosos, pois, comparados às crianças, sentem menos sede, e, consequentemente, ingerem menos água, o que contribui para sintomas clínicos como o ressecamento da pele, piora da função renal e constipação (SAMPAIO; SABRY 2013). Assim, recomendação de água para estes indivíduos é de 2000 ml, ou oito copos de água ao dia, como sugere o guia alimentar brasileiro (BRASIL, 2014).

Já as fibras são na maioria de origem vegetal, e não sofrem hidrólise enzimática no processo de digestão. Dessa forma, ao mesmo tempo que dão volume ao bolo fecal, também retêm água ao mesmo. Por isso são consideradas um nutriente com efeito laxativo (SILVA; MURA, 2016).

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Nesse sentido, segundo as recomendações da Dietary Reference Intakes (DRIs, 2005), o consumo de fibras por homens com mais de 51 anos deve ser de 30 gramas por dia e das mulheres de 21 gramas por dia.

As fibras são constituídas por diferentes características químicas, físicas e fisiológicas, também apresentam vários benefícios para o corpo, tendo como uma de suas importantes fontes as frutas (SILVA; MURA, 2016), as quais são alimentos muito saudáveis, ricas em vitaminas, minerais, água e fibras (Brasil, 2014). Então, para a população idosa, é recomendado o consumo de duas porções de frutas ao dia (LICHTENSTEIN, 2008). Contudo, com o envelhecimento, o ser humano perde o número de células absortivas no intestino, resultando numa maior necessidade de nutrientes (ESCOTT-STUMP; MAHAN; RAYMOND, 2013). Isso aumenta a necessidade da ingestão de frutas no idoso visto que podem ser consideradas de baixo valor energético, além de melhor biodisponibilidade de vitaminas e minerais (PHILIPHI, 2014).

De acordo com Lichtenstein et al. (2008), é provável que o consumo de frutas, assim como o de líquidos na população idosa esteja presente, mas em quantidade insuficiente. Dessa forma, a menor ingestão desses elementos pode levar à constipação funcional, uma vez que esta depende de maus hábitos alimentares como o pouco consumo de fibras, presentes nas frutas e pouca ingestão de água (GALVAO-ALVES 2013; SALGUEIRO et al., 2013). Portanto, modificações na dieta, como a maior ingestão de líquidos, e de fibras representam a terapêutica de sucesso para a maioria dos casos de constipação intestinal (CRUZ, 2014).

Assim sendo, o objetivo deste trabalho foi avaliar a prevalência de constipação, consumo de frutas e água em idosos.

METODOLOGIA

O estudo foi transversal, quantitativo, com amostra de conveniência e com coleta de dados primários. Foram avaliados idosos que aguardavam atendimento na Unidade Básica de Saúde Aclimação, Maringá, Paraná, durante as duas últimas semanas de novembro de 2017 e nas três primeiras semanas do mês de março de 2018, no período vespertino.

Os idosos que aceitaram participar da pesquisa assinaram previamente o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). O projeto foi enviado ao comitê de ética

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

em pesquisa, sendo aprovado pelo parecer de número 2.229.48 no dia 27 de setembro do ano de 2017.

Para avaliar o consumo de frutas atual e da infância, foi utilizado um questionário de frequência alimentar, com recursos de imagens das frutas, uma vez que muitos idosos apresentam perda de memória e analfabetismo. Para constatar se o consumo estava adequado utilizou-se os critérios de Lichtenstein et al. (2008), quando foi considerado como consumo adequado, o consumo de duas (2) porções de frutas ao dia.

A avaliação do consumo de água procedeu-se por meio de perguntas objetivas. Foi considerado como consumo de água adequado quando a ingestão correspondeu a oito (8) copos de água por dia, para ambos os sexos (LICHTENSTEIN et al., 2008).

O diagnóstico de constipação foi realizado por dois critérios. O primeiro foi a escala fecal de Bristrol (LEWIS; HEANTON, 1997), cujas fezes do tipo um(1) e dois(2) foram consideradas típicas do indivíduo constipado, e as do tipo três(3) e quatro, ideais. A do tipo sete(7) enquadrou-se como diarreia. Segundo essa escala, no tipo um(1) as fezes são relatadas como caroços duros e separados, como nozes, e difíceis de passar. Já no tipo dois (2), as fezes são relatadas como uma salsicha moldada, mas granulosa. No tipo três(3), as fezes são relatadas como uma salsicha, mas com fissuras na superfície. No tipo quatro (4), as fezes são relatadas como uma salsicha ou serpente, suave e macio. Já no tipo cinco (5) é relatada como bolhas suaves, com bordas nítidas que passam facilmente. No tipo seis (6), já são como peças fofas em pedaços, sem consistência. E por fim no tipo sete (7), são relatadas fezes diarreicas, aquosas, sem partes sólidas, inteiramente líquidas.

O segundo critério utilizado foi o de Roma III (FILHO et al., 2014), que caracteriza constipação por seis aspectos: o primeiro é o esforço ao evacuar em pelo menos 25% do tempo; o segundo são fezes endurecidas ou fragmentadas em pelo menos 25% do tempo; o terceiro é a sensação de evacuação incompleta em pelo menos 25% do tempo; o quarto é a sensação de bloqueio anorretal em pelo menos 25% do tempo; o quinto é o uso de manobras manuais para facilitar evacuação e pelo menos 25% do tempo, e o sexto são menos de três evacuações por semana.

Além do mais, foram excluídos idosos que apresentaram causas de constipação secundárias por distúrbios endócrinos como hipotireoidismo, metabólicos com diabetes *mellitus*, neurológicos como doença de Parkinson (GALVÃO-ALVES, 2013).

Assim, com perguntas objetivas, indagou-se o consumo de suplementos alimentares bem como frequência e o uso de laxantes, tendo em vista que muitas pessoas recorrem ao uso destes agentes farmacológicos, os quais podem ser indicados

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

por profissionais da saúde ou não, para a melhora do sintoma de constipação (FILHO et al., 2014).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aceitaram participar da pesquisa 27 idosos, destes sete (7) estavam fora dos critérios pré-estabelecidos na metodologia. Portanto, foram avaliados 20 idosos, de ambos os sexos, com média de idade de ± 72,5 anos.

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos idosos, segundo características sócio demográficas e atividade física. Pode-se observar que a maioria dos idosos era do sexo feminino, tinha idade entre 60 e 69 anos, escolaridade entre a 5º e a 8º série, casados e não praticantes de atividade física. Em relação a situação econômica, a maior parte era economicamente ativo ou aposentado.

Da mesma forma, outros autores também verificaram prevalência do sexo feminino em seus estudos (KLAUS et al., 2015; PREVIATO et al., 2016; GARCIA, PUERARI; KÜMPEL, 2016). Previato et al., (2016), ao estudarem 50 indivíduos idosos (idade ≥ 60 anos), verificaram que a maioria dos sujeitos eram casados, do sexo feminino, com média de idade de 66,4 anos, e com ensino médio e superior completo ou incompleto. Klaus et al. (2015), exibem dentre 87 idosos estudados, a predominância de sexo feminino, idade superior a 80 anos, praticantes de atividade física e com o uso de medicamento presente em todos os indivíduos. Na pesquisa de Garcia, Puerari e Kümpel (2016) foram estudados 22 idosos, dos quais a maioria era do sexo feminino, com faixa etária de 60 a 69 anos, casados ou viúvos, com baixa escolaridade e renda familiar inferior a um salário mínimo.

Verificou-se que 10% dos idosos estudados fazem uso de laxantes ao menos uma vez por semana. O consumo de suplementos alimentares foi relatado por 50%, dos idosos. Destes, 25% consomem ômega-3, 10% complexo vitamínico, 10% vitamina D, e 5% sulfato ferroso. Da mesma forma, Abreu et al. (2015) encontraram prevalência de 37,5% de uso de laxantes entre os idosos hospitalizados no estudo realizado em Cuiabá, Mato Grosso. Similarmente, Paiva et al. (2014) encontraram no estudo com 152 idosos, prevalência de uso de suplementos alimentares com atividade antioxidante em 77,6% dos indivíduos estudados.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Tabela 1. Distribuição dos idosos, segundo características sócio demográficas e atividade física. Maringá- PR, 2018.

Característica Sócio demográfica	**nº**	**%**
Sexo		
Masculino	8	40
Feminino	12	60
Grupo etário		
60 a 69 anos	13	65
70 a 79 anos	6	30
80 a 85 anos	1	5
Escolaridade		
Sem escolaridade	2	10
1º até 4º série	5	25
5º até 8º série	8	40
Ensino médio completo	4	20
Ensino superior completo	1	5
Estado civil		
Solteiro (a)	2	10
Casado (a)	11	55
Divorciado (a)	2	10
Viúvo (a)	5	5
Situação econômica		
Economicamente ativo	8	40
Economicamente inativo	4	20
Aposentado	8	40
Atividade física		
Sim	9	45

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Não	11	55

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Em relação a ingestão atual de frutas, 95% dos idosos consomem frutas, sendo que 60% consomem uma unidade, 20% duas e 15% três frutas diárias. Quanto aos motivos do consumo, 35% dos idosos relataram que ingerem frutas pela importância de suas vitaminas, 30% pelo auxílio na função intestinal, e 25% descreveram ser natural, saudável e gostoso.

Silveira et al. (2015), avaliando o consumo de frutas, legumes e verduras de 416 idosos estudados na capital de Goiás, observaram que 44% dos idosos ingeriam frutas diariamente. Por outro lado, Secafin et al. (2016) observaram dentre 295 idosos estudados na cidade paulista de São Caetano do Sul, a prevalência do consumo diário adequado de três ou mais frutas relatadas por 58% dos indivíduos e apenas três idosos, ou seja, 1% relataram que nunca consomem frutas.

Na comparação do atual consumo de frutas, com o da infância, 90% dos idosos disseram ter diferenças na ingestão dessas. No período da infância, 40% dos idosos tinham consumo diário de frutas, sendo que 5% consumiam cinco vezes na semana, 10% duas vezes na semana, 30% uma vez na semana, e 15% consumiam raramente ou nunca. Em relação a porção de frutas consumida diariamente, 30% dos idosos consumiam três unidades por dia, 30% duas e 35% a uma unidade diária. Comparado com a infância, os idosos relataram maior dificuldade do consumo de frutas pelo empecilho de acesso e valor elevado destas, sendo as mais baratas as mais consumidas por essa população, como laranja e banana.

Alguns hábitos do período de infância, como a ingestão de frutas, não penduram até a velhice. Isso pode ser explicado pela modificação na disponibilidade, sazonalidade e acesso desses alimentos, assim como a modificação da condição clínica dessas pessoas. Quando crianças, esses indivíduos costumavam apanhar frutas direto do pé, moravam em sítios, e não possuíam morbidades. Entretanto, na atualidade, grande parte desses idosos moram em cidades e têm pouca acessibilidade a frutas, além de muitas vezes apresentarem dificuldades de locomoção, impedindo o acesso a esses alimentos. Por outro lado, o consumo de frutas pode estar limitado por médicos e profissionais de saúde, em função de patologias. Como por exemplo a uva e a banana podem ser restringidas no diabetes *mellitus,* pois são frutas muito adocicadas. Da mesma forma, o coco que é rico em lipídeos, e pode ser limitado em casos de hipercolesterolemia (QUADROS; BARRETO; MACEDO, 2014).

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

A Tabela 2 (dois) refere-se aos hábitos de vida, consumo de fármacos e água. A maioria (70%) dos idosos eram não fumantes, 80% não consumiam bebidas alcoólicas, 90% não utilizam laxantes, 65% não tomam remédios, 80% dormem de sete a nove horas de sono por noite, e 50% consomem de cinco a sete copos de água ao dia.

No estudo de Klaus et al. (2015) dos 110 idosos pesquisados, a maioria (37,9%) teve o consumo de 700 a 999 ml de água ao dia, o que sugere 3,5 a 4,9 copos de água ao dia. Por outro lado, no estudo de Sousa e Porto (2016) com 110 pacientes jovens (idade ≥ a 20 anos), de ambos os sexos, internados em um hospital do nordeste brasileiro, os autores verificaram que apenas 37,3% da amostra apresentou ingestão hídrica adequada (8 copos de água ao dia), o que mostra que a hidratação inadequada não acomete apenas a terceira idade.

TABELA 2. Distribuição dos idosos, segundo hábitos de vida, consumo de fármacos e água. Maringá- PR

	Nº	%
Fumante		
Sim	6	30
Não	14	70
Consumo de bebidas alcoólicas		
Sim	4	20
Não	16	80
Laxantes		
Sim	2	10
Não	18	90
Remédios		
Sim	7	35
Não	13	65
Horas de sono		
Até 6	1	5
7 a 9	16	80
10 ou mais	3	15
Consumo de água		
Até 4 copos	4	20
5 a 7 copos	10	50
8 copos	3	15

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

9 copos ou mais	3	15

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Pelo critério de Roma III (FILHO et al., 2014), 20% dos idosos apresentaram constipação. Em relação a frequência de evacuação, 55% dos idosos relataram evacuação sete vezes por semana, 10% cinco vezes, 5% quatro vezes, 10% três vezes, 10% duas vezes e 10% uma vez na semana.

Da mesma forma, no Rio Grande do Sul a frequência de evacuação foi semelhante, tendo em vista que 50% dos idosos estudados apresentaram frequência de evacuação sete vezes por semana. Por conseguinte, 18,2% dos indivíduos apresentaram frequência de cinco vezes por semana, 13,6% quatro, 9,1% três vezes por semana e as frequências de evacuação menos vistas foram de seis vezes por semana e duas vezes por semana em 4,5% (GARCIA; PUERARI; KÜMPEL, 2016).

Já a sensação de evacuação incompleta nos idosos foi relatada por 15%, dor ao evacuar por 35%, de esforço ao evacuar por 10%, e de fezes fragmentadas ou endurecidas por 35% deles. Não foram encontrados valores positivos de sensação de bloqueio anorretal e manobras facilitadoras. Nesse sentido, Porto e Sousa (2016) encontraram utilizando o critério de Roma III em 110 pacientes jovens, prevalência de obstrução/bloqueio anorretal em 53,6% dos indivíduos estudados, sensação de evacuação incompleta em 50,9%, enquanto que apenas 8,2% citaram a utilização de manobras manuais para facilitar a evacuação. A frequência de menos de três evacuações semanais encontrada foi de aproximadamente 23%.

Conforme a escala de Bristol (LEWIS; HEANTON, 1997), 15% dos idosos relataram ter fezes do tipo quatro (4), 50% do tipo três(3), 30% do tipo dois(2) e 5% do tipo um(1). Portanto, a prevalência de constipação correspondeu a 35% dos idosos, segundo esse critério.

Outros autores (GARCIA; PUERARI; KÜMPEL, 2016) encontraram por meio desse critério a prevalência do tipo três em 50% dos idosos, seguido do tipo dois em 27,3% dos idosos. Os tipos quatro e cinco tiveram prevalência de 9,1%, indicando tanto consistência considerada ótima, como o aumento de diarreia ou de urgência para evacuar. O tipo um foi menos prevalente, sendo encontrado em apenas 4,5% dos idosos estudados.

Numa análise entre o consenso de Roma e a escala de Bristol, apenas o sexo feminino encaixou-se em ambos os critérios, correspondendo a 15% dos idosos estudados. Braz et al. (2015), encontraram prevalência de constipação em 28% dentre as

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

28 mulheres idosas estudadas no município de Santa Maria, Rio Grande do Sul, segundo os mesmos critérios da presente pesquisa.

Esses dados concordam com estudos parecidos, nos quais a prevalência de constipação encontrada foi de 42,5% dentre 87 idosos participantes de ambos os sexos, no estado do Rio Grande do Sul (KLAUS et al., 2015), e 13,33% dentre 30 idosos participantes do estado de Minas Gerais (JESUS; DINIZ 2017). Além disso, Garcia, Puerari e Kümpel (2016) encontraram a prevalência de 31,8% entre 22 idosos estudados de um grupo de convivência do município sul rio-grandense de Passo Fundo. Em adultos maiores de 18 anos, na cidade paranaense de Londrina, Schmidt et al., (2015) mostram prevalência estimada de constipação autorreferida de 25,2%, sendo de 37,2 % para as mulheres e de 10,2% entre os homens.

As mulheres que se encaixaram no diagnóstico de constipação tiveram consumo de apenas uma porção de frutas diária e consumo de água entre cinco (5) a dez (10) copos ao dia. Destas, apenas uma idosa faz uso de laxante semanalmente. Desse modo, a maior prevalência de constipação no sexo feminino pode ser explicada pelo comportamento irregular do esvaziamento intestinal que acontece antes mesmo da fase reprodutiva das mulheres associado com a perda de tônus muscular que ocorre com o avançar da idade (MISZPUTEN, 2008).

Na Tabela 3 pode-se observar que os idosos que não apresentaram constipação tiveram consumo menor de frutas e água. Entretanto, independente do consumo inferior, esses indivíduos apresentaram melhores hábitos de vida, eram praticantes de atividade física, consumiam menos remédios, álcool e cigarros. Assim, conforme Klaus et al. (2016), a inatividade física, hábito alimentar, ingestão hídrica e polifarmácia são fatores considerados agravantes para o quadro de constipação.

Tabela 3. Média do consumo de água e frutas entre os idosos constipados e não constipados.

Grupo	média do consumo de água	média do consumo de frutas
Constipados	7,6	1,6
Não constipados	5,8	1,4

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Portanto, inesperadamente os indivíduos constipados demonstraram consumo maior de frutas e água em relação aos não constipados.

Dentre as limitações do estudo estão o delineamento transversal que restringe a análise das relações de causa e efeito. A possível falha de memória dos idosos também pode ser vista como limitação já que os dados da pesquisa foram informados pelos eles próprios.

CONCLUSÃO

É claro que a ingestão de frutas e consumo de água adequados são importantes, no entanto, somente estes fatores não são responsáveis por todos os quadros da constipação. Assim, a influência de hábitos e vida saudáveis são extremamente importantes, por isso devem ser praticados concomitantemente pelos indivíduos para prevenção e melhora da constipação.

Os estudos relacionados à constipação em idosos ainda são escassos quando comparados a outros estágios de vida. Isso pode acontecer porque os profissionais da saúde em sua maioria não consideram a obstipação um sintoma importante. No entanto, a qualidade de vida pode ser muito prejudicada, tendo em vista o desconforto que gera nesse público, além de poder ser um indício de uma patologia que está para surgir.

AGRADECIMENTOS

A Nosso Senhor Jesus Cristo, que em seu amor infinito, concedeu-nos todos os dons necessários para realização desta pesquisa. A nossa família, e aos que contribuíram de alguma forma na realização deste trabalho.

A FUNADESP e ao Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR pela concessão da bolsa para a realização deste estudo. Também ao Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI.

REFERÊNCIAS

ABREU, H. C. A. et al. Incidence and predicting factors of falls of older inpatients. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2015, v. 49, n. 00 [Acessado 1 Julho 2018] , 37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005549>. ISSN 1518-

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

8787. https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005549.
https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005549

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013.Recuperado em 1 julho, 2018, de: http://www2.camara.leg.br/responsabilidade-social/acessibilidade/legislacao-pdf/Legislaoidoso.pdf.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da saúde, 2014.

BRAZ, M. M. et al. Efeitos da massagem sobre a constipação intestinal: Uma revisão sistemática. **Revista Biomotriz**, v.7, n.1, 2013, jul. ISSN: 1679-8074 Disponível em:http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/165/pdf_1 Acesso em: 30 jun. 2018

BRAZ, M. M. et al. A constipação intestinal em idosas participantes de um programa de promoção à saúde, em Santa Maria (RS): sua prevalência, sintomas e fatores psicossociais associados. **Revista Kairós**: Gerontologia, [S.l.], v. 18, n. 3, p. 381-395, set. 2015. ISSN 2176-901X. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28179>. Acesso em: 30 jun. 2018.

CRUZ, Fabiano Robert Neves da. Constipação Intestinal: Abordagem Medicamentosa e não Medicamentosa. **International Journal of Nutrology**, [S.l.], v. 7, n. 1, p. 15-20, aug. 2014. ISSN 1984-3011. Available at: <http://www.abran.org.br/RevistaE/index.php/IJNutrology/article/view/132>. Acesso em: 30 junho 2018. DOI:http://dx.doi.org/10.22565/ijn.v7i1.132.

IOM. Dietary reference intakes. Energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. **National Academy of Sciences**, Washington, DC; 2005.

ESCOTT-STUMP Sylvia, RAYMOND, Janice, MAHAN, Kathleen, **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

FILHO, C. I.; JUNG, L. K.; MALLMANN, I. O.; SOSA, F. F.; ROCHA, A. R.; BUENO, P. T. B.; Avaliação comparativa de eficácia clínica e tolerabilidade para a combinação de Cassia fistula e Senna alexandrina Miller em pacientes com constipação intestinal funcional crônica. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica,** 12(1), 15-21. 2014. Disponível em: http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4029.pdf. Acesso em: 2 julho de 2018.

GALVÃO-ALVES, J. **Constipação intestinal**, vol. 101, nº 2, 2013.

GARCIA, B. F.; PUERARI, G.; KÜMPEL, D. A.: Consumo de fibras e constipação crônica funcional em idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano,** Passo Fundo, v. 13, n. 3, p. 323-333, set./dez. 2016. DOI: http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v13i2.4670

GAVANSKI, D. S.; BARATTO, I.; GATTI, R. R. Avaliação do habito intestinal e ingestão de fibras alimentares em uma população de idosos, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.9. n.49. p.3-11. Jan./fev. 2015. Disponível em: http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/341/335 Acesso em: 01 jul. 2018.

JESUS, F. R.; DINIZ, J. C. Prevalência da constipação intestinal em idosos: uma associação aos seus fatores desencadeadores. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, [S.l.], v. 5, n. 2, jul. 2017. ISSN 2525-359X. Disponível em: <http://jornal.faculdadecienciasdavida.com.br/index.php/RBCV/article/view/325>. Acesso em: 01 jul. 2018.

KLAUS, J. H.; NARDIN, V.; PALUDO, J.; SCHERER, F.; DAL BOSCO, S. M.; Prevalência e fatores associados à constipação intestinal em idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [en linea] 2015, 18 (Octubre-Diciembre) : [acesso em: 30 de junho de 2018] Disponível em:**<http://www.autores.redalyc.org/articulo.oa?id=403843286013>** ISSN 1809-9823.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

KUMAR, Vinay, ABBAS, Abul K, FAUSTO, Nelson **Robbins & Cotran - Patologia - Bases Patológicas Das Doenças** - 9ª Ed. 2016, Elsevier.
LEWIS, S. J.; HEATON, K. W. Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. **Scand. J. Gastroenterol.**, Oslo, v. 32, n. 9, p. 920-924, Jan. 1997. DOI: 10.3109/00365529709011203 Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9299672

LICHTENSTEIN, Alice H. et al. Modified MyPyramid for Older Adults. **The Journal Of Nutrition**, [s.l.], v. 138, n. 1, p.5-11, 1 jan. 2008. Oxford University Press (OUP). http://dx.doi.org/10.1093/jn/138.1.5.

MISZPUTEN, S. J. Obstipação intestinal na mulher. **Revista Brasileira de Medicina**, 2008. Recuperado em 30 junho, 2018, de: http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?id_materia=3856&fase=imprime.

PAIVA, M. H. P.; REIS, M. R.; ALBUQUERQUE, M. C. C.; ALBUQUERQUE, J. O. L.; VIANA, V. G. F. O uso de alimentos e suplementos alimentares com atividade antioxidante em idosos / The use of foods and dietary supplements with antioxidant activity in the elderly **Revista de enfermagem da UFPI**;3(3):21-25, Jul.-Set., 2014. Gráficos. ISSN:2238-7234
http://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/1498/pdf

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide *dos alimentos:* Fundamentos básicos da nutrição.** Barueri SP: editora, 2º edição, Manole, 2014

PREVIATO, M. et al. Avaliação do efeito da ingestão de simbiótico sobre a função intestinal de idosos frequentadores de Universidade Aberta à Terceira Idade, com repercussão em seu bem-estar e em sua qualidade de vida. **Revista Kairós : Gerontologia**, [S.l.], v. 19, p. 157-173, jan. 2016. ISSN 2176-901X. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/31909>. Acesso em: 30 jun. 2018.

QUADROS, M. R.; BARRETO S. B. S.; MACEDO, I. C. Estudo comparativo do consumo de frutas em uma população de idosos: período atual e infância. **Iniciaç Rev Iniciaç Cient Tecnol Artíst.** 2014;4(2). ISSN: 2179-474 X

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

http://www1.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistainiciacao/index.php/edicao-completa-vol-4-no-2/

SALGUEIRO, M.M.H.A.O., JACOB, W., & CERVATO-MANCUSO, A.M. (2013). Intervenção nutricional em idosos com constipação intestinal funcional. **Revista de Ciências Médicas,** 22(3), 117-127. https://seer.sis.puc-ampinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/2136/1782

SAMPAIO, H. A. C.; SABRI, M. O.D. ***Nutrição em doenças crônicas:*** **prevenção e controle**, 2 ed. Atheneu, 2013.

SANT'ANNA, M.S.L; FERREIRA, C.L.L.F. Prevalência de constipação intestinal no município de Viçosa/MG. **Rev. Nutrição Brasil,** 2016; 15(1):11-14.

SCHMIDT, F. M. Q.; SANTOS, V. L. C. G.; DOMANSKY, R. C.; BARROS, E.; BANDEIRA, M. A; TENÓRIO, M. A. M.; JORGE, J. M. N., Prevalência de constipação intestinal autorreferida em adultos da população geral. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [en linea] 2015, 49 (Junio-Sin mes) : [Fecha de consulta: 1 de julio de 2018] Disponible en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361039486012> ISSN DOI: 10.1590/S0080-623420150000300012

SECAFIM, Mayara Vieira et al. Avaliação do consumo de frutas por idosos de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. **Geriatrics, Gerontology And Aging**, [s.l.], v. 10, n. 2, p.57-63, jun. 2016. Zeppelini Editorial e Comunicacao. http://dx.doi.org/10.5327/z2447-211520161021

SILVA, O.M.; BRITO, J. Q. A.; O avanço da estética no processo de envelhecimento: uma revisao de literatura. Id on Line **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 2017;11(35):424-40. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/740/1051 DOI: https://doi.org/10.14295/idonline.v11i35.740

DA SILVA, S. M.C.S.; MURA, J D'A. P. **Tratado de alimentação nutrição e dietoterapia.** 3 ed. – São Paulo: editora Roca 2016.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

SILVEIRA, E. A.; MARTINS, B. B.; ABREU, L. R. S.; CARDOSO, C. K. S. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2015;20(12):3689-99 DOI: 10.1590/1413-812320152012.07352015
http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n12/1413-8123-csc-20-12-3689.pdf

SOUSA, M. S.; PORTO, C. S. P.: Constipação Intestinal: Prevalência e fatores associados em pacientes atendidos ambulatoriamente em hospital do Nordeste brasileiro. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria** 2016; 36(1):75-84
DOI: 10.12873/361sousa