

# AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE IDOSOS ATENDIDOS EM CENTROS DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE GOVERNADOR VALADARES - MG

EVALUATION OF WATER CONSUMPTION AND SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE OF ELDERLY PEOPLE SERVED IN HEALTH CENTERS IN THE MUNICIPALITY OF GOVERNADOR VALADARES - MG

  **Emanuelle Barbosa de Medeiros**

Graduanda do Curso de Nutrição, da Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE, e-mail: emanuelle.medeiros@univale.br.

  **Eloísa Helena Medeiros Cunha**

Doutorado em Bioquímica e Biologia Molecular pelo Programa Multicêntrico da Universidade Federal de Juiz de Fora - GV e docente na UNIVALE, e-mail: eloisa.cunha@univale.br.

  **Tatiani Uceli Maioli**

Doutorado em Bioquímica e Imunologia pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG e docente da UFMG, e-mail: tatianimaioli@gmail.com.

## RESUMO

O envelhecimento é marcado por alterações que comprometem a funcionalidade dos idosos, tornando-os mais vulneráveis. A redução do consumo hídrico é uma situação comum entre os idosos e relaciona-se com a incidência de quadros de desidratação. Diante desse contexto, o presente trabalho teve como principal objetivo avaliar o consumo hídrico e o perfil sociodemográfico de idosos atendidos em centros de saúde do município de Governador Valadares e verificar a adequação ou inadequação desse consumo. Trata-se de um estudo transversal descritivo que contou com uma amostra de 43 idosos de ambos os sexos. As variáveis analisadas foram: consumo de água, idade, sexo, estado civil, renda familiar, ocupação profissional, escolaridade, coabitação, perfil de saúde, Índice de Massa Corporal (IMC), hábitos intestinais, presença de doenças e alterações no perfil lipídico. Os principais achados evidenciaram que 51,16% da amostra apresentava um consumo inadequado de água, afirmando consumir entre 1000 e 2000 mL de água por dia. A média de idade foi 73 anos e observou-se uma predominância do sexo feminino. A maior parte da amostra relatou ser casado(a), morava com o cônjuge e apresentava hábitos intestinais regulares. A hipertensão apresentou-se como a patologia mais prevalente entre os indivíduos

e os dados antropométricos evidenciaram que uma parte considerável da população se encontrava eutrófica. Constatou-se ainda uma baixa influência dos fatores sociodemográficos sobre o consumo de água dos idosos. Os achados do presente estudo destacam a importância do consumo de água para a população idosa e evidenciam o impacto das alterações no envelhecimento no consumo hídrico.

**Palavras-chaves:** consumo hídrico; idosos; perfil sociodemográfico; alterações no envelhecimento.

## ABSTRACT

Aging is marked by changes that compromise the functionality of the elderly, making them more independent. The reduction in water consumption is a common situation among the elderly and is related to the incidence of dehydration. Given this context, the main objective of this study was to evaluate the water consumption and the sociodemographic profile of elderly people treated at health centers in the city of Governador Valadares and to verify the adequacy or inadequacy of this consumption. This is a descriptive cross-sectional study with a sample of 43 elderly people of both sexes. The variables were: water consumption, age, gender, marital status, family income, professional occupation, education, cohabitation, health profile, Body Mass Index (BMI), bowel habits, presence of diseases and alterations in the lipid profile. The main findings showed that 51.16% of the sample had inadequate water consumption, claiming to consume between 1000 and 2000 mL of water per day. The mean age was 73 years and there was a predominance of females. Most of the sample reported being married, living with the intimate and maintained regular bowel habits. Hypertension was the most prevalent pathology among individuals and anthropometric data showed that a considerable part of the population was eutrophic. There was also a low influence of sociodemographic factors on the water consumption of the elderly. The findings of the present study highlight the importance of water consumption for the elderly population and show the impact of changes in aging on water consumption.

**Keywords:** water consumption; elderly; sociodemographic profile; changes in aging.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico e natural marcado por uma série de alterações morfológicas, bioquímicas, funcionais, psicológicas e comportamentais. Esse processo ocorre ao longo da vida e é resultado da interação do organismo com o meio externo, contribuindo para a redução da autonomia, maior susceptibilidade e vulnerabilidade a doenças (Macena; Hermano; Costa, 2018).

De acordo com projeções realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, a população geral do Brasil no ano de 2060 será composta por aproximadamente 228,3 milhões de pessoas e cerca de 58,2 milhões serão idosas, o que corresponde a aproximadamente 25,5% da população geral. As projeções indicam um crescimento de 16,3% em relação à população idosa no ano de 2018 (IBGE, 2018).

Atualmente, vários estudos corroboram sobre a importância de um envelhecimento ativo (Souza; Silva; Barros, 2021). Segundo China *et al.* (2021) envelhecer ativamente consiste em um processo pautado na prevenção e no controle de doenças. A Organização Mundial da Saúde - OMS destaca três pilares básicos para o envelhecimento ativo, sendo eles: saúde, segurança e participação (WHO, 2005).

Uma alimentação equilibrada, associada a prática frequente de atividades físicas, um sono regulado e de qualidade, a manutenção da produtividade, o aumento da participação social e o exercício da memória são primordiais para que o indivíduo envelheça de maneira ativa (Forner; Alves, 2020).

A adesão de bons hábitos durante a infância até a vida adulta proporciona uma melhor qualidade de vida ao idoso e reduzem consideravelmente os impactos causados pelas alterações não patológicas que ocorrem comumente durante o processo de envelhecimento (China *et al.*, 2021; Souza; Silva; Barros, 2021).

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O envelhecimento populacional é uma realidade vivenciada em todo o mundo e está relacionado ao aumento da expectativa de vida. Esse aumento está associado a melhoria nas condições sociais, econômicas e de saúde e a redução das taxas de mortalidade, natalidade e fecundidade (Oliveira, 2019).

De acordo com dados do IBGE obtidos a partir das Tábuas Completas de Mortalidade, a expectativa de vida ao nascer do Brasil seria de 77 anos caso o país não tivesse vivenciado a crise de mortalidade provocada pelo COVID-19. Sendo que, de acordo com o sexo, a esperança de vida ao nascer seria de 73,6 anos para a população masculina e de 80,5 anos para as mulheres (IBGE, 2022).

As alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento comprometem diversos órgãos e sistemas corporais, prejudicando significativamente as funções do idoso (Xavier *et al.*, 2020). No sistema cardiovascular são observadas alterações anatômicas e funcionais, que tornam o indivíduo mais vulnerável a doenças como o infarto agudo do miocárdio, hipertensão e aterosclerose (Dias; Porto; Andrade, 2022).

Em relação ao sistema renal, há redução dos néfrons e do fluxo sanguíneo para os rins, que associado a redução de massa renal e ao declínio da taxa de filtração glomerular comprometem a capacidade do idoso de diluir e concentrar a urina (Guimarães *et al.*, 2021; Falcetta, 2021).

Já no sistema gastrointestinal, são observadas modificações estruturais e funcionais desde a boca até o ânus (Abreu *et al.*, 2020). No intestino, ocorre a redução da superfície das mucosas e das vilosidades intestinais, além da redução da motilidade, que torna os idosos mais propensos a quadros de constipação (Nascimento; Souza; Oliveira, 2022).

Outra importante alteração que acomete essa população está relacionada a redução dos fluidos corporais, que correspondem a aproximadamente 90% do peso corpóreo ao nascer e diminuem para cerca de 50% durante a velhice (Blanch; Marques Júnior; Pazini, 2020).

A perda de água ocorre naturalmente por algumas vias, dentre elas, a via renal, gastrointestinal e cutânea. Ela pode ser intensificada por situações de poliúria, uso de medicamentos diuréticos, quadros de diarreia e hiperidrose, tais quais, são frequentemente observadas entre a população idosa (Guimarães *et al.*, 2021). As modificações na composição corporal dos idosos, caracterizadas principalmente pela redução de massa muscular e aumento da massa de gordura, também contribuem significativamente para o aumento da depleção da reserva hídrica observada nessa população (Falcetta, 2021).

Destaca-se que algumas dessas alterações resultantes do envelhecimento contribuem para a redução do consumo de água e outros líquidos entre idosos, tornando-os mais suscetíveis a quadros de desidratação, que se caracteriza pela redução das reservas de água de um organismo (Guimarães *et al.* 2021). Essa situação ocorre quando as perdas de água, sobressaem a reposição hídrica e na população idosa, está relacionada ao aumento das hospitalizações e das taxas de morbimortalidade (Carvalho, 2020; Crispim, 2019).

Nota-se ainda que esse grupo populacional apresenta disfunção no sistema de regulação hídrica, visto que os osmorreceptores, que atuam na identificação de alterações na osmolaridade e desencadeiam mecanismos para promover a reposição hídrica e a reabsorção de água, apresentam uma dessensibilização com o aumento da idade que resulta na redução da capacidade funcional (Carvalho, 2020).

A redução do consumo hídrico entre idosos, também é influenciada por fatores sociais, sociodemográficos, psicológicos e comportamentais. A diminuição da autonomia e da interação social propiciam uma menor ingestão de água e líquidos em geral, além de prejudicar também o consumo alimentar, que caracteriza uma via importante de reposição hídrica (Gomes, 2017).

O nível de dependência, a presença ou ausência de um cuidador (formal ou familiar), o gênero, a idade, a situação econômica, o nível de escolaridade e o estado civil são variáveis independentes que podem influenciar no consumo de água de indivíduos idosos (Carvalho, 2020). Dessa forma, conhecer o perfil sociodemográfico e o contexto no qual os idosos estão inseridos permite a compreensão dos processos que contribuem para a redução do consumo hídrico e dos acometimentos subsequentes (Guimarães *et al.*, 2021).

A baixa ingestão de água e líquidos em geral caracteriza uma preocupação em relação à saúde dos indivíduos idosos, visto que a manutenção da hidratação corporal se apresenta como um fator primordial para o funcionamento do organismo e está relacionado com o aumento da qualidade de vida nessa população (Guimarães *et al.*, 2021).

Evidências científicas demonstram que a população idosa apresenta inadequação do consumo hídrico (Crispim, 2019; Guimarães *et al.*, 2021; Lima, 2020).

Diante desse contexto, o presente trabalho de pesquisa teve como principal objetivo avaliar o consumo hídrico e o perfil sociodemográfico de idosos atendidos em dois centros de saúde do município de Governador Valadares e verificar a adequação ou inadequação desse consumo.

Em virtude da escassez de estudos sobre a temática abordada, buscou-se ainda verificar a influência do perfil sociodemográfico sobre o consumo de água dos idosos.

## MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo compõe um projeto integrado intitulado "Envelhecimento Saudável", formado por uma cooperação internacional entre Brasil e *Università di Bologna* - UNIBO (Itália) que tem como objetivo investigar o impacto dos fatores bioquímicos, imunológicos, genéticos e nutricionais sobre o envelhecimento saudável. O mesmo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, sob o número do registro 728/11 no Comitê de Ética em Pesquisa - COEP.

Trata-se de um estudo transversal descritivo desenvolvido a partir da análise da ingestão de água e do perfil sociodemográfico de indivíduos idosos atendidos por dois centros de referência em saúde do município de Governador Valadares, Minas Gerais: A Casa Unimed e o Centro de Referência em Doenças Endêmicas e Programas Especiais - CREDEN-PES Dr. Alexandre Castelo Branco.

A Casa Unimed caracteriza-se como um Centro de Promoção de Saúde gerenciado pela Unimed em Governador Valadares, onde são desenvolvidos atendimentos multidisciplinares e atividades coletivas.

O CREDEN-PES Dr. Alexandre Castelo Branco por sua vez, consiste em um serviço de atenção secundária da Secretaria Municipal de Saúde do município de Governador Valadares, que presta assistência aos pacientes portadores de doenças endêmicas do município e da microrregião. As informações foram obtidas a partir de coleta secundária em banco de dados já existente.

Foram selecionados os dados de 79 indivíduos. Destes, 32 foram excluídos por apresentarem idade inferior a 60 anos e 4 por não apresentarem os dados de consumo hídrico.

Os dados antropométricos relacionados à altura e peso foram utilizados para a realização do cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC dessa população. A partir da obtenção do IMC o estado nutricional dos idosos foi classificado como Magreza ( $IMC < 22 \text{ kg/m}^2$ ), Eutrofia ( $IMC 22 \text{ kg/m}^2 - 27 \text{ kg/m}^2$ ) ou Excesso de peso ( $IMC > 27 \text{ kg/m}^2$ ) conforme os parâmetros propostos por Lipschitz (1994).

Para avaliação do perfil de saúde dos idosos foi investigada a presença de patologias como diabetes e hipertensão, além da prevalência de alterações no perfil lipídico.

A caracterização do perfil sociodemográfico foi realizada a partir da análise de variáveis referentes a idade, sexo, estado civil, renda familiar, ocupação profissional, escolaridade e coabitação.

A adequação e inadequação do consumo hídrico foi verificada com base nas recomendações de consumo de água e líquidos proposta pela *Brazilian Society of Parenteral and Enteral Nutrition - BRASPEN* a partir da Diretriz de Terapia Nutricional no Envelhecimento (Gonçalves *et al.*, 2019). A diretriz estabelece um consumo de água e líquidos maior que 1600 mL para mulheres e maior que 2000 mL para homens.

A obtenção primária dessas informações realizou-se a partir da aplicação de questionário autorreferido modificado, inspirado no questionário padrão do grupo *Genetics of Healthy Aging – GEHA* (Meireiros, 2017).

Posteriormente foram analisados os hábitos intestinais da população, onde foi verificado a frequência diária e semanal e a incidência de acometimentos como diarreia e constipação.

Todas as informações extraídas do banco de dados foram organizadas em planilhas por meio do *software* Excel. Inicialmente foi conduzido teste de normalidade de Shapiro-Wilk através do *software* JAMOVI 1.2. As variáveis quantitativas estão apresentadas em forma de medidas-resumo, sendo média e desvio padrão para dados paramétricos. Para a representação dos dados não paramétricos utilizou-se as medidas de mediana e mínimo-máximo. As variáveis qualitativas estão apresentadas em forma de frequências absolutas (n) e relativas (%), por meio de gráficos, tabelas e quadros. Para a comparação da média de consumo hídrico entre os sexos feminino e masculino, foi conduzido teste t de *Student*, o valor de significância foi estabelecido em  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

A amostra do presente estudo foi composta por 43 idosos. Sobre as características sociodemográficas obteve-se uma média de idade de  $73 \pm 7,75$  anos entre os idosos analisados e uma mediana do tempo de escolaridade de 4 anos (1-15 anos). A renda mediana relatada pelos idosos participantes da pesquisa foi de R\$1.800,00 (R\$788-10.000).

Houve uma maior prevalência de idosos do sexo feminino (60,47%) e observou-se o predomínio de indivíduos casados e em união estável (51,16%). Em relação a coabitação, 34,88% dos idosos relataram residir apenas com o cônjuge, enquanto 23,26% moravam com os filhos, cônjuges e netos e 23,26% afirmaram morar sozinhos (Tabela 1).

Em relação à situação ocupacional observou-se que a maior parte da população não atuava mais no mercado de trabalho, sendo que 44,19% relatou ser do lar e 38,53% eram aposentados. Apenas 16,28% da população encontrava-se empregada (Tabela 1).

**Tabela 1** - Distribuição das características sociodemográficas de idosos atendidos em centros de referência em saúde no município de Governador Valadares/MG

Variável	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
<b>Sexo</b>		
Feminino	26	60,47 %
Masculino	17	39,53 %
<b>Estado civil</b>		
Casado (a) /União estável	22	51,16 %
Divorciado (a)	3	6,98 %
Solteiro (a)	2	4,65 %
Viúvo (a)	16	37,21 %
<b>Situação ocupacional</b>		
Aposentados	17	38,53 %
Do lar	19	44,19 %
Empregados	7	16,28 %
<b>Coabitação</b>		
Sozinho	10	23,26 %
Cônjuge	15	34,88 %
Filhos	5	11,63 %
Filhos/ cônjuge e netos	10	23,26 %
Outros	3	6,98 %

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023).

A partir da avaliação antropométrica obteve-se o peso mediano de 64,80 Kg (49,60-101,10 Kg), altura média  $1,58 \pm 0,09$  metros, IMC  $26,20 \pm 4,10$  kg/m<sup>2</sup>. A classificação do IMC foi realizada com base nos parâmetros propostos por Lipschitz (1994), onde verificou-se a predominância de indivíduos eutróficos (Tabela 2).

**Tabela 2** - Classificação do estado nutricional de idosos atendidos em centros de referência em saúde no município de Governador Valadares/MG, segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), conforme os parâmetros estabelecidos por Lipschitz (1994).

Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC)		
Magreza <sup>1</sup>	5	11,63 %
Eutrofia <sup>2</sup>	20	46,51 %
Excesso de peso <sup>3</sup>	18	41,86 %

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023).

Legenda:

<sup>1</sup> Magreza: IMC < 22 kg/m<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Eutrofia: IMC 22 kg/m<sup>2</sup> - 27 kg/m<sup>2</sup>.

<sup>3</sup> Excesso de peso: IMC > 27 kg/m<sup>2</sup>.

A presença de doenças e as alterações no perfil lipídico também foram analisadas. Os resultados demonstraram que a hipertensão arterial sistêmica – HAS se apresenta como a patologia mais prevalente, acometendo 74,42% dos idosos da amostra. A presença de Diabetes Mellitus – DM foi relatada em 20,93% da população. Observou-se ainda que 6,98% da amostra apresentou alteração de triglicérides – TGL e 20,93% dos idosos apresentaram alterações no colesterol (Tabela 3).

**Tabela 3** - Prevalência de diabetes, hipertensão e alterações no perfil lipídico de idosos atendidos em centros de referência em saúde no município de Governador Valadares/MG

Variável	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
<b>DM</b>		
Sim	9	20,93 %
Não	34	79,07 %
<b>HAS</b>		
Sim	32	74,42 %
Não	11	25,58 %
<b>TGL alterado</b>		
Sim	3	6,98 %
Não	32	74,42 %
Não soube responder	8	18,60 %
<b>Colesterol alterado</b>		
Sim	9	20,93 %
Não	28	65,12 %
Não soube responder	6	13,95 %

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023).

Legenda:

DM: Diabetes Mellitus.

HAS: Hipertensão Arterial Sistêmica.

TGL: Triglicérides.

A Tabela 4 demonstra a caracterização dos hábitos intestinais em que a maioria dos indivíduos relataram frequência de 1x/dia (65,12%), sendo que, apenas 2,33% relataram diarreia e 11,63% constipação intestinal.

**Tabela 4** - Caracterização dos hábitos intestinais de idosos atendidos em centros de referência do município de Governador Valadares/MG

Variável	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
<b>Hábito intestinal</b>		
1x/dia	28	65,12 %
2x/dia ou mais	8	18,60 %
2 em 2 dias	4	9,30 %
Mais de uma semana	3	6,98 %

(continuação)

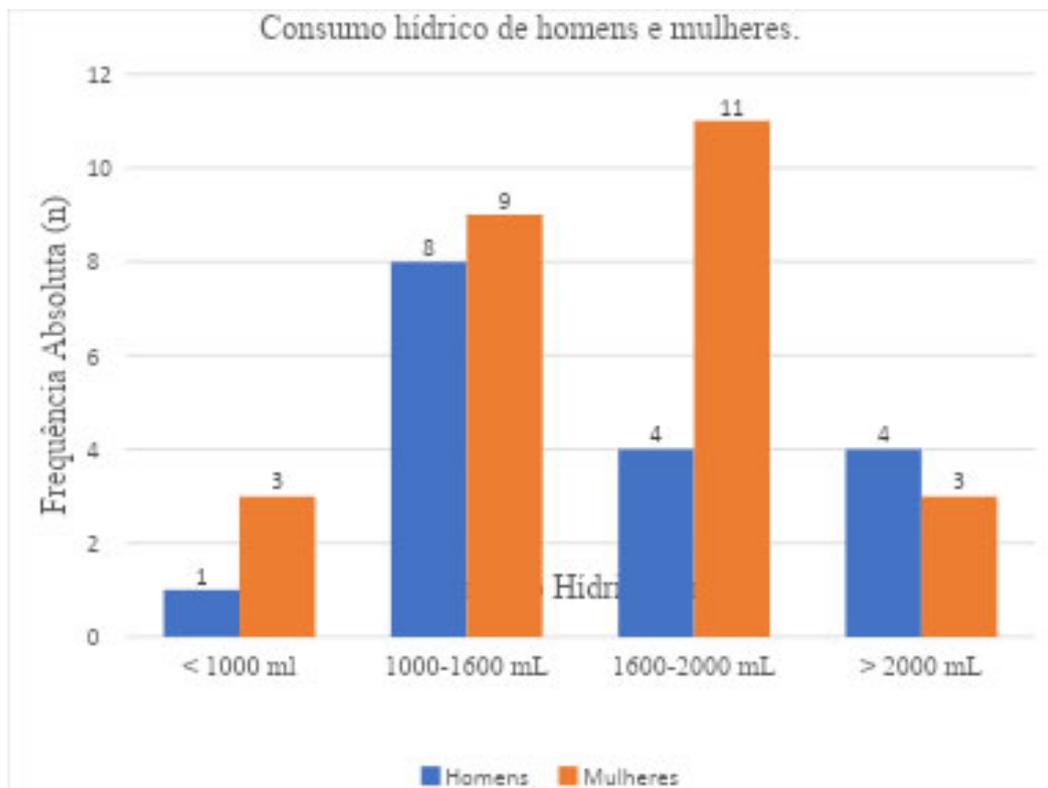
Variável	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
<b>Diarreia</b>		
Sim	1	2,33 %
Não	42	97,67 %
<b>Constipação</b>		
Sim	5	11,63 %
Não	38	88,37 %

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Dentre os idosos da amostra, 72,09% relataram possuir o hábito de tomar água durante o dia, enquanto 27,91% afirmaram não apresentar esse hábito. Em relação à quantidade de água consumida, obteve-se uma mediana de 1750 mL (450-3000 mL) ao dia.

Verificou-se que de acordo com as recomendações propostas pela BRASPEN, 51,16% (n=22) da amostra apresentava um consumo hídrico abaixo do recomendado e 48,84% dos idosos (n=21) apresentavam um consumo adequado de água. Dos 22 idosos com consumo hídrico abaixo do recomendado, 12 eram do sexo feminino e 10 do sexo masculino (Gráfico 1). Observou-se que a grande maioria da amostra (74,42%) consome entre 1000 mL e 2000 mL de água por dia.

**Gráfico 1** – Distribuição do consumo hídrico de homens e mulheres idosos (as) atendidos em centros de referência em saúde do município de Governador Valadares/MG



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Ao realizar a comparação do consumo hídrico diário intergênero (26 idosas vs 17 idosos), com médias e desvios-padrão iguais a  $1640 \pm 672$  mL para o sexo feminino e  $1747 \pm 757$  mL, não houve diferença estatisticamente significativa ( $p=0,631$ ).

## DISCUSSÃO

É consenso na literatura que o consumo adequado de água é um fator determinante para o bom funcionamento do organismo e para a manutenção da saúde durante toda a vida (Crispim, 2019; Guimarães, 2021). Contudo, a adequação desse consumo é ainda mais importante para a população idosa, tendo em vista que as alterações relacionadas ao envelhecimento contribuem significativamente para a redução do consumo hídrico (Guimarães *et al.*, 2021).

Embora tenha sido observada uma predominância de idosos com o consumo hídrico abaixo do recomendado, os achados do presente trabalho evidenciaram que aproximadamente metade da população analisada apresenta um consumo adequado de água. Esses resultados divergem de estudos anteriores, que demonstram um percentual significativo de indivíduos com o consumo inadequado de água e líquidos. Crispim (2019) realizou uma pesquisa que tinha como objetivo avaliar o consumo de água de 16 idosos que residiam em uma instituição de longa permanência de Brasília. Os achados evidenciaram que 69% da população apresentava um consumo inadequado de água, relatando o consumo de 1 a 5 copos de 240mL de água por dia. Um estudo realizado por Lima (2020), analisou o consumo de água de 1332 idosos domiciliados do município de São Paulo e evidenciou que 64,13% da população analisada apresentava um consumo inadequado de água, relatando consumir menos de 5 copos de 240mL água por dia.

É importante ressaltar que os parâmetros comparativos utilizados para a avaliação da adequação ou inadequação do consumo hídrico dos estudos apresentam distinção, visto que não foram encontrados estudos que utilizem as recomendações de consumo de água e líquidos da BRASPEN como referência. Ambas as pesquisas anteriormente citadas utilizaram as recomendações propostas pelo *Institute of Medicine* (2004) a partir das *Dietary Reference Intakes* - DRIs, que são de 3,7L/dia para homens e 2,7L/dia para mulheres.

Verificou-se que a média de idade dos indivíduos que compõe a amostra é de  $73 \pm 7,75$  anos e que existe uma predominância do sexo feminino. Um estudo que buscou descrever o perfil sociodemográfico de idosos de um centro de referência em saúde em São Paulo realizado por Araújo *et al.* (2019) evidenciou também a prevalência do gênero sendo que o sexo feminino representava 81% de uma amostra de 100 idosos de 70 a 74 anos. Esses resultados corroboram com o fenômeno de feminização da velhice, que refere uma predominância do gênero feminino na população envelhecida e está fortemente relacionado com a maior procura das mulheres por serviços de saúde (Mendonça; Mello; Coelho, 2020).

Em relação ao consumo hídrico intergênero, foi evidenciado uma grande similaridade entre a média de água consumida entre os idosos do sexo feminino e masculino, não existindo diferença estatisticamente significativa. Esses resultados diferem-se dos achados de Gomes (2017) que ao comparar o consumo de água médio entre homens e mulheres evidenciou que o grupo feminino apresentava uma maior ingestão hídrica. Um estudo conduzido por Crispim (2019) verificou que idosos do gênero feminino apresentam também uma maior ingestão de líquidos como sucos, chás e leites.

Evidenciou-se uma predominância de indivíduos casados, o que corrobora com o estudo realizado por Lima (2020) onde 51,29% da população analisada relatou ser casada. No estudo a autora estabelece a relação entre o consumo de água e o estado civil, evidenciando que da subamostra de 586 indivíduos casados, 55,97% apresentava um consumo adequado de água.

Na presente pesquisa, 72,09% dos idosos relataram que tinham o hábito de consumir água durante o dia, resultado que contradiz um estudo realizado por Crispim (2019) onde evidenciou-se que 69% da população só realizava a reposição hídrica em situações que eram lembrados por alguém e 31% afirmou que esperava sentir sede para tomar água.

Em relação ao tempo de escolaridade dos indivíduos, obteve-se uma mediana de 4 anos de estudo. Souza *et al.* (2023) também obtiveram resultados semelhantes em um estudo realizado com 1451 idosos não institucionalizados do Sul do Brasil no qual buscou-se avaliar a ingestão de água entre essa população e destacar os principais fatores associados. Os autores constataram que 54,5% da população analisada tinham entre um e sete anos de escolaridade e não houve associação entre o fator sociodemográfico e a ingestão hídrica.

Os dados antropométricos relacionados à altura e peso dos idosos foram utilizados para a realização do cálculo de IMC dessa população, onde evidenciou-se que 46,51% (n=20) dos indivíduos apresentavam-se eutróficos enquanto 41,86% (n=18) apresentaram excesso de peso. Mendonça, Mello e Coelho (2020) obtiveram resultados distintos em um estudo que avaliou o consumo de água e outros líquidos entre 78 idosos diabéticos ou não diabéticos, onde 60,3% dos idosos apresentavam excesso de peso.

É importante salientar que embora a maior parte da população da presente pesquisa tenha sido classificada como eutrófica, a quantidade de idosos com excesso de peso encontra-se elevada, assemelhando-se a pesquisa conduzida por Peiter *et al.* (2020) que avaliou a adequação da ingestão hídrica e dietética de 245 idosos institucionalizados. No estudo, 44,1% (n=108) dos idosos foram classificados como eutróficos e 34,2% (n=84) apresentaram sobrepeso ou obesidade.

Guimarães *et al.* (2021) destacam a perda de peso como um acontecimento comum no processo de envelhecimento. Em contrapartida, conforme evidenciado por Lima (2020) a prevalência de excesso de peso entre a população idosa tem apresentado um aumento significativo. Sabe-se que essas condições são influenciadas pelos hábitos de vida dessa população e estão fortemente associadas à incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como HAS e diabetes (Santos *et al.*, 2022).

A partir da avaliação do perfil de saúde e presença de doenças na população da amostra, observou-se que a HAS se caracteriza como a patologia mais prevalente, seguido pela DM. Os resultados são compatíveis com um estudo conduzido por Meurer *et al.* (2021) que avaliou o perfil de saúde de 50 idosos atendidos em uma clínica geriátrica no Paraná. No estudo anterior, 56% dos idosos analisados apresentaram-se com excesso de peso e obesidade.

Na atual pesquisa, dentre os portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (n= 32) e Diabetes (n=9) 48,8% apresentavam IMC acima de 27 kg/m<sup>2</sup>, tal qual é classificado como excesso de peso de acordo com os parâmetros de Lipschitz (1994).

Os achados de Martins *et al.* (2020) em um estudo que buscou avaliar os hábitos de hipertensos atendidos em um ambulatório de nutrição no município de Pelotas-RS não evidenciou diferenças significativas entre o consumo de água de indivíduos hipertensos e não hipertensos.

Mendonça, Mello e Coelho (2020), ao avaliar o consumo hídrico de indivíduos diabéticos e não diabéticos evidenciou um maior consumo de água entre idosos que não apresentavam a patologia.

A alteração da motilidade intestinal que é fortemente observada em indivíduos idosos está relacionada com a incidência de constipação entre essa população (Nascimento; Souza; Oliveira, 2022).

O presente estudo demonstrou que 65,12% dos idosos da amostra apresentavam hábitos intestinais regulares, relatando baixa ocorrência de diarreia e constipação. Esses achados diferem de um estudo conduzido por Silva, Brezolin e Santo (2019), que ao avaliar as alterações no trato gastrointestinal de idosos 14 hospitalizados constatou uma alta incidência (64%) de constipação e diarreia (29%). Souza e Bennemann (2020), no entanto, avaliaram o consumo de água e frutas de 20 idosos institucionalizados

evidenciando que 15% da amostra apresentava quadros de constipação. Esse resultado se assemelha ao encontrado na pesquisa atual, que evidenciou que 11,63% da população apresentava constipação.

Cabe ressaltar que os estudos anteriores avaliaram idosos hospitalizados e institucionalizados respectivamente, enquanto a presente pesquisa, buscou analisar os hábitos intestinais em idosos domiciliados.

## CONCLUSÃO

Os principais achados do estudo evidenciam que a maioria dos indivíduos apresentam um consumo inadequado de água, sendo que, não foi observada influência do perfil sociodemográfico sobre esse consumo.

Tendo em vista a importância da hidratação para uma melhor qualidade de vida na terceira idade e considerando que as alterações resultantes do envelhecimento naturalmente contribuem para a redução desse consumo, o presente estudo destacou a relevância da avaliação do consumo hídrico e da caracterização do perfil sociodemográfico desses indivíduos.

Destaca-se ainda que, perante ao crescimento dessa população, torna-se cada vez mais necessário a realização de pesquisas que contemplem a avaliação integrada desses indivíduos, possibilitando assim criação de estratégias de intervenção para os pontuais problemas observados.

Dentre as principais limitações do estudo, destaca-se o fato de a avaliação do consumo hídrico ter sido realizada por meio de questionário auto referido. Essa forma de avaliação pode subestimar ou superestimar o consumo de água entre os idosos, visto que depende da memória do entrevistado e da veracidade das informações prestadas.

Sugere-se a utilização de um diário alimentar que contemple o consumo de água e líquidos aplicado por no mínimo 3 dias consecutivos traria uma maior confiabilidade aos resultados, evitando o comprometimento das informações prestadas.

## REFERÊNCIAS

ABREU, V. A. *et al.* Envelhecimento: alterações do sistema gastrointestinal. **Temas em Saúde - Edição Especial**, João Pessoa, v. 1, n. 1, p. 34-56, 2020. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2020/05/art-02-FSM.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2023.

ARAÚJO, I. C. D. *et al.* Perfil sociodemográfico e qualidade de vida de idosos de um centro de referência do idoso do oeste paulista **Colloquium Vitae**, v. 11, n. 1, p. 17-23, 23 abr. 2019. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2833>. Acesso em: 16 jul. 2023.

BLANCH, G. T.; MARQUES JÚNIOR, S. M.; PAZINI, S. L. Desidratação em idosos: uma revisão narrativa. **Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, v. 47, n. 1, p. 7413, 2020. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/7413/4784>. Acesso em: 02 jul. 2023

CARVALHO, P. D. S. **A desidratação no idoso**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Medicina, Centro de Ciências Biológicas e Saúde, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Mossoró, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/handle/prefix/7280>. Acesso em: 25 jul. 2023.

CHINA, D. L. *et al.* Envelhecimento ativo e fatores associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 24, p. 141-156, 2021. DOI: 10.23925/2176-901X.2021v24i0p141-156 . Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53768>. Acesso em: 21 jun. 2023

CRISPIM, A. A. **Hidratação e impactos na saúde do idoso**: avaliação em uma instituição de longa permanência. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13459>. Acesso em: 07 jul. 2023

DIAS, B. L.; PORTO, A. L. D.; ANDRADE, D. L. M. Exercício físico e envelhecimento: uma perspectiva muscular, cardiovascular e psicológica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 6706-6721, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/46632>. Acesso em: 30 jul. 2023.

FALCETTA, M. R. R. **Efeito da ingestão hídrica orientada na função renal de pacientes idosos**. 2021. Tese (Doutorado) - Curso de Endocrinologia, Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/235002/001137048.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 07 jul. 2023.

FORNER, F. C.; ALVES, C. F. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista universo psi**, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2020. Disponível em: <http://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1297/1327>. Acesso em: 19 abr. 2023.

GOMES, T. O. **Influência do consumo da água e outros líquidos na saúde dos idosos residentes no Vila Vicentina – João Pessoa – PB**. 2017. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Farmácia, Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/3567>. Acesso em: 29 jun. 2023.

GONÇALVES, T. J. M. *et al.* Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. **Braspen J**, v. 34, n. 3, p. 1-68, 2019. Disponível em: [https://www.braspen.org/\\_files/ugd/a8daef\\_13e9ef81b44e-4f66be32ec79c4b0fbab.pdf](https://www.braspen.org/_files/ugd/a8daef_13e9ef81b44e-4f66be32ec79c4b0fbab.pdf). Acesso em: 25 jul. 2023.

GUIMARÃES, B. P. *et al.* O consumo de água em idosos: uma revisão. **Vita et Sanitas**, v. 15, n. 2, p. 53-69, 2021. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/240/238>. Acesso em: 19 jul. 2023.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate**. Washington (DC): National Academy Press; 2004.

IBGE. **Projeções da população**: Brasil e unidades da federação: revisão 2018. 2. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. (Relatórios Metodológicos). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101597.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2023.

IBGE. **Nota sobre as tábuas completas de mortalidade 2021 e a pandemia de Covid-19**. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/novo-portal-destaques/35600-nota-sobre-as-tabuas-completas-de-mortalidade-2021-e-a-pandemia-de-covid-19.html>. Acesso em: 20 abr. 2023.

- LIMA, V. S. **Hidratação e fatores associados em idosos do município de São Paulo - Estudo SABE:** saúde, bem-estar e envelhecimento. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/f569e5e2-becd-4173-9c6d-f5800a9768e2/Vanessa%20Soares%20de%20Lima.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2023.
- LIPSCHITZ, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. **Primary Care: Clinics in Office Practice**, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1994.
- MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/abaf/3773b80a55da47971d32718f8a3e763a6bc2.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2023.
- MARTINS, W. O. *et al.* Consumo alimentar e hábitos de vida de hipertensos atendidos em um ambulatório de nutrição de Pelotas-RS. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 273-281, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1257/960>. Acesso em: 25 jul. 2023.
- MEDEIROS, E. H. **Caracterização do perfil nutricional de indivíduos adultos e idosos com doença infecciosa.** 2017. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-ARNM5V>. Acesso em: 25 jul. 2023.
- MENDONÇA, N. L.; MELLO, A. V. DE; COELHO, H. D. DE S. Ingestão hídrica e de bebidas entre idosos diabéticos e não diabéticos atendidos em uma clínica de saúde em São Paulo. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 578-587, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1322/992>. Acesso em: 07 jul. 2023.
- MEURER, M. C. *et al.* Caracterização dos idosos atendidos em uma clínica geriátrica de Cascavel-Paraná e os benefícios da intervenção nutricional individualizada. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 97, p. 1026-1035, 2021. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1369/1180>. Acesso em: 23 jul. 2023.
- NASCIMENTO, G. A. A. P.; SOUZA, C. G. P.; OLIVEIRA, D. C. Fatores associados à disbiose e depressão em idosos: Uma revisão da literatura. **Revista Acadêmica Facottur- RAF**, v. 3, n. 1, p. 44-55, 2022. Disponível em: <http://raf.emnuvens.com.br/raf/article/view/58/26>. Acesso em: 17 jul. 2023.
- OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/48614/27320>. Acesso em: 27 mar. 2023
- PEITER, J. M. *et al.* Consumo dietético e estado nutricional de idosos institucionalizados. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 12, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11419>. Acesso em: 08 jun. 2023.

SANTOS, D. P. *et al.* O consumo de água e sua associação com medidas de composição corporal de pacientes atendidos em ambulatório nutricional. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 710-719, 21 nov. 2022. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2095/1301>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SILVA, J. S.; BREZOLIN, C. A.; SANTO, F. H. E. Avaliação de enfermagem do idoso hospitalizado com alterações do trato gastrointestinal. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO – CIEH, 6. 2019, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53311>. Acesso em: 23 jul. 2023.

SOUZA, C. C. *et al.* Prevalência de ingestão hídrica e fatores associados entre idosos não institucionalizados do Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1903-1914, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.14692022>. Acesso em: 19 jul. 2023.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1355-1368, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>. Acesso em: 19 abr. 2023.

SOUZA, F. C.; BENNEMANN, R. M. Prevalência de constipação e consumo de frutas e água em idosos. **Temas em Saúde**, v. 19, n. 6, p. 612-628, 2020. Disponível em: <https://temasensaude.com/wp-content/uploads/2020/01/19631.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2023.

WHO. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7685/envelhecimento\\_ativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7685/envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 19 abr. 2023.

XAVIER, P. B. *et al.* Alterações fisiológicas/patológicas do envelhecimento e seu potencial repercursor sobre o risco de queda. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 5., 2020, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: CIEH, 2020. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA2\\_ID198\\_29042019233637.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA2_ID198_29042019233637.pdf). Acesso em: 25 jun. 2023.

**Recebido:** 05/11/2024 | **Aceito:** 25/02/2025

#### **Como citar este artigo:**

MEDEIROS, E. B.; CUNHA, E. H. M.; MAIOLI, T. U. Avaliação do consumo hídrico e perfil sociodemográfico de idosos atendidos em centros de saúde no município de Governador Valadares - MG. **Revista Científica FACS**, Governador Valadares, v. 24, n. 2, p. 14-27, jul./dez. 2025.