

**CONSUMO HÍDRICO E PREVALÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA DE BLUMENAU-SC**

Ionara Bensberg Viscki<sup>1</sup>, Lais Sabrine de Oliveira<sup>2</sup>

**RESUMO**

A constipação intestinal é caracterizada por um retardo no esvaziamento intestinal de difícil definição pois para defini-la, é preciso levar em conta a frequência de evacuações, a consistência das fezes e a sensação de esvaziamento intestinal completo. O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência de constipação intestinal em acadêmicas do curso de nutrição em uma instituição privada de ensino superior de Blumenau, Santa Catarina. Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa sistemática do tipo transversal. A coleta de dados foi realizada no período de 03/11/20 a 10/11/20 através da aplicação de um questionário virtual, elaborado de acordo com os Critérios de Roma III e avaliação do consumo hídrico. Compuseram a amostra do estudo 50 acadêmicas, cuja faixa etária variou entre 20 e 39 anos. Os resultados sugeriram que 54% das participantes apresentaram dois ou mais sintomas sugestivos de constipação intestinal. Os sintomas mais prevalentes relatado pelas participantes foram: sensação de evacuação incompleta, 54% (n=27) e fezes endurecidas/fragmentadas 54% (n=27). No que se refere à ingestão total de água pura relatada, 14 participantes afirmaram consumir a quantidade recomendada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (dois litros), o que corresponde a 28 % da amostra. Desta maneira, conclui-se que este estudo representa uma contribuição para o reconhecimento da importância da constipação intestinal, uma vez que a presença de tais sintomas influencia na qualidade de vida dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Constipação intestinal. Motilidade gastrointestinal. Mulheres.

1 - Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Dante - UNIDANTE, Blumenau-SC, Brasil.

2 - Professora em Nutrição pelo Centro Universitário Dante - UNIDANTE, Blumenau-SC, Brasil.

**ABSTRACT**

Water consumption and prevalence of intestinal constipation in academics of a private educational institution in Blumenau-SC

Intestinal constipation is characterized by a delay in bowel emptying that is difficult to define because to define it, it is necessary to take into account the frequency of bowel movements, the consistency of stools and the feeling of complete bowel emptying. The present study aimed to analyze the prevalence of intestinal constipation in students of the nutrition course at a private higher education institution in Blumenau, Santa Catarina. This is a cross-sectional, systematic quantitative research. Data collection was carried out from 11/03/20 to 11/10/20 through the application of a virtual questionnaire, prepared in accordance with the Rome III criteria and assessment of water consumption. The study sample comprised 50 academics, whose age ranged between 20 and 39 years. The results suggested that 54% of the participants had two or more symptoms suggestive of constipation. The most prevalent symptoms reported by the participants were: sensation of incomplete evacuation, 54% (n=27) and hardened / fragmented stools 54% (n=27). Regarding the total reported pure water intake, 14 participants stated that they consumed the amount recommended by the Food Guide for the Brazilian Population (two liters), which corresponds to 28% of the sample. Thus, it is concluded that this study represents a contribution to the recognition of the importance of constipation, since the presence of such symptoms influences the quality of life of individuals.

**Key words:** Intestinal constipation. Gastrointestinal motility. Women.

E-mail dos autores:  
 ioiobensberg@yahoo.com.br  
 laissabrine.oliveira@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A constipação intestinal (CI) é um distúrbio polissintomático caracterizada por manifestações que podem interferir de maneira variada sobre as funções colônicas e anorretais.

Com base em diferentes estudos epidemiológicos, estima-se que o distúrbio acometa entre 15% e 20% da população adulta na América do Norte podendo alcançar taxas como 27%, o que corresponde a mais de 60 milhões de indivíduos (Pare e colaboradores, 2001; Higgins e Johanson, 2004).

A CI aparece com maior incidência entre as mulheres, fato que pode se relacionar devido diferenças comportamentais entre os sexos, com explicações relacionadas ao recato feminino.

Desde a infância, o cuidado por parte das meninas em utilizar banheiros desconhecidos pode contribuir para que estas se tornem mais propensas a ignorar o reflexo evacuatório normal (Collete, Araújo e Madruga, 2010).

É um problema intestinal que traz desconforto abdominal, dor e sensação de inchaço devido a condição em que os movimentos intestinais são incompletos ou pouco frequentes reduzindo o número de evacuações ou dificultando sua passagem. É definida individualmente, pois hábitos intestinais normais variam de duas a três evacuações por dia até uma evacuação por semana (Neves, 2007).

A fisiopatologia da doença é complexa e multifatorial, resultando da combinação direta ou indireta de fatores estruturais e anatômicos, mecânicos, metabólicos e funcionais sobre o cólon, reto e ânus.

A etiologia é incerta na maioria dos casos, nos quais não são encontradas alterações orgânicas ou anatômicas que justifiquem a apresentação dos sintomas.

Apenas uma pequena parte dos pacientes apresenta condições subjacentes que justificam o quadro, a exemplo de obstruções mecânicas do trato digestivo, doença de Hirschsprung, afecções neurogênicas, diabetes, lesões na medula espinal, acidentes vasculares encefálicos, entre outras (Lembo e Camilleri, 2003).

Há critérios consensuais que auxiliam na padronização do diagnóstico. Os critérios diagnósticos para a CI, recentemente atualizados como Critérios de Roma III,

estabelecem a necessidade de apresentação, por parte do paciente, de dois ou mais dos seguintes sintomas no período dos últimos 6 meses em pelo menos 25% das defecações: esforço evacuatório, fezes duras ou fragmentadas, sensação de evacuação incompleta, sensação de bloqueio anorretal e necessidade de manobras manuais facilitadoras. Outro critério diagnóstico, considerando-se o número de evacuações, corresponde a uma frequência de evacuações inferior a 3 vezes por semana (Haug, Mykletun e Dahl, 2002).

As consequências da CI podem comprometer a qualidade de vida dos indivíduos, podendo aumentar o risco de câncer de cólon e acarretar disfunções da musculatura do assoalho pélvico (Harrington e Haskvitz, 2006; Cofré e colaboradores, 2008).

Considerando que a função intestinal afeta profundamente a qualidade de vida por meio de seu impacto sobre a saúde como um todo, o objetivo do presente estudo é estimar a prevalência de constipação intestinal em acadêmicas de nutrição, de uma instituição privada de ensino, no município de Blumenau, SC.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo sistemático do tipo transversal. A pesquisa foi realizada no Centro Universitário Leonardo da Vinci que é uma instituição de ensino superior privada do município de Blumenau-SC.

A amostra foi composta por estudantes do sexo feminino da referida instituição que aceitaram participar do estudo, constituindo uma amostra por conveniência.

Os critérios de inclusão da amostra foram pessoas do sexo feminino, estudantes do curso de Nutrição dos turnos matutino e noturno da referida instituição.

Os critérios de exclusão foram as usuárias de medicamentos laxativos e/ou portadoras de doenças intestinais ou doenças mentais que as incapacitassem de responder ao questionário.

A coleta de dados foi realizada no período de 03/11/20 a 10/11/20 através da aplicação de um questionário virtual padronizado no formato de Formulário Eletrônico, elaborado de acordo com os Critérios de Roma III (Drossman, 2006) que se baseia nos seis critérios: esforço ao evacuar; fezes endurecidas ou fragmentadas; sensação de evacuação incompleta; sensação de

obstrução ou bloqueio anorretal; manobras digitais para facilitar as evacuações e menos de três evacuações por semana. A presença de dois ou mais desses critérios nos últimos seis meses caracterizou a presença de constipação intestinal.

As opções de respostas que continham no questionário eram: nunca, algumas vezes, frequentemente e sempre, sendo que cada critério foi considerado positivo quando a resposta equivalente correspondia a “algumas vezes, frequentemente e sempre”.

Além das seis perguntas referentes aos hábitos intestinais baseadas nos Critérios de Roma III, foram feitas também perguntas referentes à idade (em anos). Referente a questão sobre o consumo hídrico diário das participantes, as opções de respostas contidas no questionário eram: “mais de dois litros; de um a dois litros; de 500 ml a um litro; até 500 ml.”

O banco de dados foi elaborado no programa Microsoft Excel (versão 2010). Os

dados foram analisados pela estatística descritiva e são apresentados na forma de tabelas e gráficos.

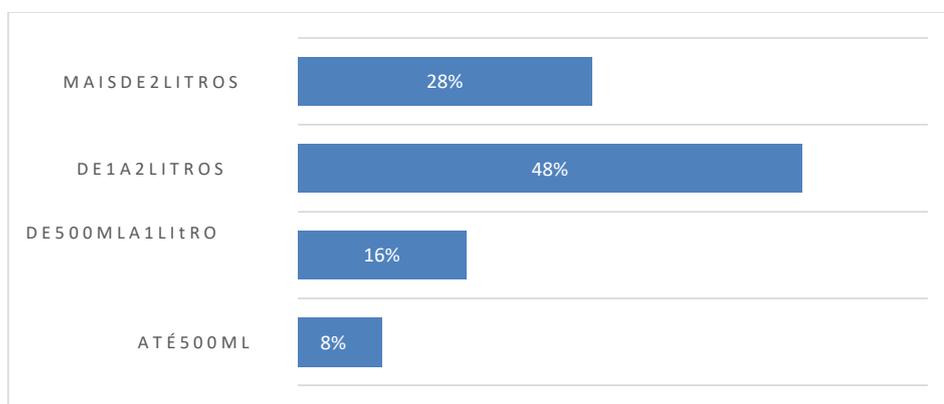
Este estudo está de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/12, foi submetido e aceito pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Leonardo da Vinci sob o parecer número 4.371.833. Consentimento on-line por escrito foi obtido das participantes previamente à pesquisa.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa o total de 50 acadêmicas durante o período do estudo, sendo a totalidade desta, a amostra do estudo. Em relação à caracterização demográfica da amostra, verificou-se que a faixa etária das participantes ficou entre 20 a 39 anos. Os dados descritivos da amostra encontram-se apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1 - Descrição da amostra.**

Variável	Distribuição amostral	
	n	%
Idade (anos)		
20 a 25	38	76
26 a 30	7	14
31 a 35	4	8
36 a 39	1	2



**Figura 1 - Consumo hídrico diário**

A Figura 1 permite visualizar a avaliação da ingestão hídrica diária. No que se refere à ingestão total de água pura relatada, 14 participantes afirmaram consumir a quantidade recomendada pelo Guia Alimentar

para a População Brasileira (dois litros), o que corresponde a 28 % da amostra.

Em relação ao total da amostra, 54% das participantes foram classificadas, segundo os critérios de Roma III, como constipadas. Sendo a sensação de evacuação incompleta

(54%) e fezes duras/endurecidas (54%) os sintomas mais frequentes.

Seguidos por força/esforço para evacuar (46%) e sensação de fezes trancadas (30%). A utilização de manobras digitais para facilitar a evacuação foi o critério menos citado pelas participantes, correspondendo a 6% das respostas.

Em relação ao critério referente a frequência de evacuações semanais, 92%

(n=46) das acadêmicas responderam que costumam evacuar três vezes ou mais durante a semana, enquanto apenas 8% (n=4) das participantes relataram evacuar menos de três vezes por semana.

A Tabela 2 descreve a prevalência dos critérios mais relatados entre as acadêmicas participantes do estudo.

**Tabela 2 - Prevalência dos critérios mais relatados (n=50).**

<b>Critérios de Roma III</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sensação de evacuação incompleta	27	54
Fezes endurecidas	27	54
Esforço ao evacuar	23	46
Fezes trancadas/obstrução	15	30
Menos que 3 evacuações por semana	4	8
Manobras digitais	3	6

## DISCUSSÃO

A prevalência de constipação intestinal encontrada no presente estudo foi de 54%. Estudos anteriores que demonstram a associação epidemiológica entre sexo feminino e maior prevalência de constipação intestinal (Haug, Mykletun e Dahl, 2002; Garrigues e colaboradores, 2004; Walter e colaboradores, 2002).

A constipação intestinal em mulheres parece ser mais comum por razões como a gravidez e o parto (Schmidt e Santos 2014) e devido a alterações hormonais próprias do sexo feminino, bem como fatores comportamentais, histórias de abuso sexual, físico e emocional, podem estar relacionados a distúrbios do sistema digestório (Collete, Araújo, Madruga, 2010).

Estudo realizado com 50 idosas, junto à Universidade Federal de Santa Maria (RS) obteve 56% de prevalência de CI da totalidade da amostra, segundo os Critérios de Roma III. Sendo os critérios de sensação de evacuação incompleta e sensação de bloqueio/ obstrução anorretal os mais prevalentes (Braz, 2015).

Quanto ao consumo de água, constatou-se que 28% das participantes ingerem mais de dois litros por dia e 48% declararam consumir de um a dois por dia. A ingestão hídrica adequada é fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo o funcionamento intestinal (Brasil, 2006).

A baixa ingestão de líquidos está associada à constipação intestinal pela observação de que esse fato se relaciona a um trânsito intestinal lento e à diminuição da exoneração fecal (Klauser e colaboradores, 1990).

Na presente casuística, 54% das participantes apresentaram sensação de evacuação incompleta. Estudo realizado por Lacerda Filho e colaboradores (2008), envolvendo 179 pacientes diagnosticados com CI, de ambos os sexos, sendo 83% da amostra composta por mulheres, constatou que a sensação de evacuação incompleta, foi o segundo critério mais frequente.

O critério fezes endurecidas/ fragmentadas obteve 54% das respostas.

Segundo Guyton e Hall (2011), fezes secas e endurecidas acumulam-se no cólon descendente devido ao longo tempo disponível para a absorção de líquidos.

A constipação de trânsito normal, também denominada de funcional, é a forma mais comum de manifestação da constipação intestinal. Neste caso, os sintomas são fezes endurecidas ou insatisfação com a evacuação, embora o tempo de passagem pelo cólon seja normal.

O critério esforço ao evacuar apresentou prevalência de 46% entre as participantes do presente estudo. A formação de hemorroidas pelo excesso de esforço relacionou-se à constipação intestinal em estudo epidemiológico com 14.761 mulheres jovens, realizado na Austrália, no qual a

prevalência de hemorroidas relacionada a constipação intestinal foi de 3,2% (Chiarelli, Brown e McElduff, 2000).

No atual estudo, o critério fezes trancadas/obstrução anorretal apresentou 30% de prevalência.

Segundo Lembo e Camilleri (2003), dor prolongada associada à passagem de fezes endurecidas e/ou volumosas, fissura anal e hemorroidas podem resultar em bloqueio evacuatório.

O critério manobras digitais foi o menos apresentado, aparecendo em apenas 6% das respostas do presente estudo, resultado oposto foi encontrado em pesquisa de Stewart e colaboradores (1999), que verificaram maior prevalência de manobras digitais em mulheres de meia idade, ressaltando que, apesar do seu uso para facilitar a evacuação não ser comum como os outros sintomas, tem sido reportada mais frequentemente que o esperado, particularmente em mulheres com idade superior a 60 anos. Provavelmente o uso de manobras digitais reflete diferenças socioculturais e obstétricas, como a multiparidade.

Em relação ao critério referente a frequência de evacuações semanais, 8% (n=4) das participantes relataram evacuar menos de três vezes por semana e 92% (n=46) das acadêmicas responderam que costumam evacuar três vezes ou mais durante a semana. Menos que três evacuações por semana é considerado constipação.

Geralmente, o paciente refere dificuldade para evacuar, fezes duras, urgência sem que consiga evacuar, baixa frequência de evacuações e sensação de evacuação incompleta (Locke, Pemberton e Phillips, 2000).

## CONCLUSÃO

No presente estudo, a prevalência de constipação intestinal entre as acadêmicas do curso de nutrição, de acordo com os Critérios de Roma III foi de 54%.

Entre os sintomas relatados mais presentes, que sugeriram a presença de constipação, estavam a sensação de evacuação incompleta e fezes duras/fragmentadas.

Considera-se que este estudo foi um dos poucos a avaliar a prevalência de constipação intestinal em mulheres mais jovens, uma vez que a maioria dos estudos

analisaram a prevalência de constipação em determinados grupos, como mulheres idosas ou gestantes.

Uma das limitações foi o estudo ter sido realizado em amostra pequena, seria importante conhecer a real prevalência de constipação intestinal em acadêmicas de nutrição e na população geral, dado esse, até onde se sabe, não disponível na população brasileira.

Sugere-se estudos que incluam amostras maiores e que contemplem outras variáveis como hábito alimentar, probióticos, consumo de fibras e atividade física, por exemplo.

Do ponto de vista da nutrição, a constipação intestinal pode ser evitada e tratada através da ingestão adequada de fibras, por meio do consumo de alimentos in natura como frutas, legumes, leguminosas e verduras, juntamente à ingestão hídrica adequada, ocasionando melhora nos sintomas de CI, bem como melhor qualidade de vida aos pacientes.

Acredita-se que este estudo contribui para o reconhecimento da importância da constipação intestinal, uma vez que a presença de tais sintomas influencia na qualidade de vida dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- 1-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável/Ministério da Saúde. 2006.
- 2-Braz, M.M.; Kelling, B.I.; Arruda, G.T.; Stallbaum, J.H. 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*. Vol.18. Num.3. 2015. p. 381-395.
- 3-Chiarelli, P.; Brown, W.; McElduff, P. Constipação em mulheres australianas: prevalência e fatores associados. *Int Urogynecol J*. Vol.11. 2000. p. 71-78.
- 4-Cofré, P.L.; Germain, F.P.; Medina, L.L.; Orellana, H.G.; Suárez, J.M.; Vergara, T.A. Manejo de la constipación crónica del adulto: Actualización. *Revista Médica del Chile*. Vol. 136. Num.4. 2008. p. 507-516.

5-Collete, V.L.; Araújo, C.L.; Madruga, S.W. Prevalência e fatores associados à constipação intestinal: um estudo de base populacional em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saúde Pública*. Vol. 26. Num.7. 2010. p. 1391- 1402.

6-Drossman, D.A. Os distúrbios gastrointestinais funcionais e o processo Roma III. *Gastroenterology*. Vol. 130. 2006. p. 1377-1390.

7-Garrigues, V.; Galvez, C.; Ortiz, V.; Ponce, M.; Nos, P.; Ponce, J. Prevalência de constipação: concordância entre vários critérios e avaliação da acurácia diagnóstica dos sintomas qualificantes e definição autorreferida em inquérito de base populacional na Espanha. *Am J Epidemiol*. Vol. 5. Num.159. 2004. p. 520-526.

8-Guyton, A.C.; Hall, J.E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 12ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2011. p. 844.

9-Harrington, K.L.; Haskvitz, E.M. Managing a patient's constipation with Physical Therapy. *Journal of the American Physical Therapy Association*, Vol. 86. 2006. p. 1511-1519.

10-Haug, T.T.; Mykletun, A.; Dahl, A.A. A ansiedade e a depressão estão relacionadas aos sintomas gastrointestinais na população em geral? *Scand J Gastroenterol*. Vol. 37. Num. 3. 2002. p. 294- 298.

11-Higgins, P.D.; Johanson, J.F. Epidemiologia da constipação na América do Norte: uma revisão sistemática. *Am J Gastroenterol*. Vol. 99. Num. 4. 2004. p. 750-759.

12-Klauser, A.G.; Voderholzer, W.A.; Heinrich, C.A.; Schindlbeck, N.E.; Müller- Lissner, S.A. Modificação comportamental da função colônica. A constipação pode ser aprendida? *Dig Dis Sci*. Vol. 35. Num. 10. 1990. p. 1271-1275.

13-Lacerda Filho, A.; Lima, M.J.; Magalhães, M.F.; Paiva, R.A.; Cunha-Melo, J.R. O papel da avaliação clínica e dos testes de fisiologia colo-reto anal no diagnóstico etiológico da constipação intestinal crônica. *Arq Gastroenterol*. Vol. 45. Num. 1. 2008. p. 50-57.

14-Lembo, A.; Camilleri, M. Chronic Constipation. *N Engl J Med*. Vol. 349. Num. 14. 2003. p. 1360-1368.

15-Locke, G.R.; Pemberton, J.H.; Phillips, S.F. Revisão técnica AGA sobre constipação. *Gastroenterol*. Vol. 119. Num. 6. 2000. p. 1766-1778.

16-Neves, M.Q.T.S. *Manual de fisiopatologia*. 2ª edição. São Paulo. Roca. 2007.

17-Pare, P.; Ferrazzi, S.; Thompson, W.G, Irvine EJ, Rance L. Um levantamento epidemiológico da constipação no Canadá: definições, taxas, dados demográficos e preditores de busca por cuidados de saúde. *Am J Gastroenterol*. Vol. 96. Num.11. 2001. p. 3130-3137.

18-Schmidt, F.M.Q.; Santos, V.L.C.G. Prevalência de constipação na população adulta em geral: uma revisão integrativa. *J Wound Ostomy Continence Nurs*. Vol. 41. Num.1. 2014. p. 70-76.

19-Stewart, W.F.; Liberman, J.N.; Sandler, R.S.; Woods, M.S.; Sternhagen, A.; Chee, E.; Lipton, R.B.; Farup, C.E. Estudo de epidemiologia da constipação (EPOC) nos Estados Unidos: relação de subtipos clínicos com características sociodemográficas. *Am J Gastroenterol*. Vol. 94. Num. 12. 1999. p. 3530-3540.

20-Walter, S.; Hallböök, O.; Gotthard, R.; Bergmark, M.; Sjö Dahl, R. Um estudo de base populacional sobre os hábitos intestinais em uma comunidade sueca: prevalência de incontinência fecal e constipação. *Scand J Gastroenterol*. Vol. 37. Num. 8. 2002. p. 911-916.

Recebido para publicação em 15/02/2021  
 Aceito em 21/03/2021