

RUBIO, Aline Macedo. Prevalência de Constipação Intestinal em Discentes do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências e Letras de Bragança Paulista, FESB. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

## RESUMO

As mudanças nos hábitos de vida e o avanço da tecnologia, através da evolução do homem, trouxeram consequências significativas ao sistema digestivo humano. O homem passou a ter hábitos alimentares voltados ao consumo de alimentos processados em substituição aos alimentos naturais. Com isso, o consumo reduzido de fibras, a vida sedentária e outras condutas provocaram diferentes alterações funcionais no seu trato gastrointestinal e conseqüentemente, acarretando ao indivíduo, um quadro de constipação intestinal (CI) cada vez mais presente, Além de gerar um desconforto na região abdominal, a CI, quando não tratada corretamente, pode favorecer o aparecimento de diversas doenças intestinais, com comprometimento da qualidade de vida dos indivíduos. Estima-se que esse sintoma acometa cerca de 20% da população mundial, sendo mais comum em mulheres, idosos e indivíduos de classes socioeconômicas inferiores. Considerando a importância da atuação profissional do nutricionista nessa área, o objetivo deste trabalho foi avaliar a prevalência de constipação intestinal e o tipo mais frequente das fezes, correlacionando-o com a velocidade do trânsito intestinal, dos estudantes do Curso de Nutrição, da Faculdade de Ciências e Letras de Bragança Paulista – FESB. Para isso, os discentes responderam questões que englobavam os Critérios de Roma III e a escala de Bristol de consistência de fezes. O número total de entrevistados foi de 148 discentes, com idade média de 24 anos, sendo 10,8% do gênero masculino e 89,2% do gênero feminino. Entre os participantes, foi comprovada a presença de CI em aproximadamente 13% dos discentes e fezes endurecidas em cerca de 5% dos voluntários. A baixa ingestão hídrica, o sedentarismo e a falta de atendimento à necessidade de evacuar prontamente foram os fatores principais associados à CI e podem ser a explicação mais viável para o desenvolvimento desse sintoma nessa população estudada, A CI é um problema de suma importância, pois embora nem todos os acometidos procurem assistência médica, sabe-se que sua presença interfere negativamente na saúde e na qualidade de vida das pessoas. Os benefícios alcançados com mudança de estilo de vida, que incluem o consumo de uma alimentação adequada, ingestão hídrica suficiente, prática de atividade física frequente, dentre outras condutas, são fatores primordiais na redução de risco da CI e devem ser constantemente praticados e indicados, principalmente por profissionais da área da saúde.