

AVALIAÇÃO DO PERCENTUAL DE ÁGUA CORPORAL ENTRE HOMENS QUE CONSOMEM REFRIGERANTE OU NÃO (APOIO UNIP)

Aluna: Thalia Teixeira Trigueiro Santos

Orientadora: Profa. Dra. Valdirene Francisca Neves dos Santos

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

Entre os diversos componentes que compõem o corpo humano temos a água atuando como solvente para minerais, vitaminas, aminoácidos e servindo como substrato nas reações metabólicas e processos fisiológicos essenciais para vida. A porcentagem de água corporal representa em média 60% a 70% do peso corporal total, variando conforme os fatores idade, sexo e adiposidade. A análise de bioimpedância elétrica é um dos métodos utilizados para avaliar essa variação. A água pode ingressar no organismo de três formas: ingestão de líquidos, constituição dos alimentos e oxidação dos substratos energéticos. A recomendação mínima de ingestão de água é de 2 litros por dia, segundo o Guia Alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde, enquanto para as *Dietary Reference Intakes* (DRI's) essa quantidade é de 3,7 L/dia para homens e 2,7 L/dia para mulheres. Visando atender esta ingestão de líquidos, muitos brasileiros realizam o consumo de refrigerantes que podem levar ao desenvolvimento de diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade e osteoporose. Por isso, este trabalho consiste em avaliar a porcentagem de água corporal de homens na faixa etária de 20 a 60 anos e sua relação quanto ao consumo de água e refrigerante. Conclui-se que, apesar de os homens eutróficos que não consomem refrigerante possuírem um percentual 4% maior de água corporal do que os homens eutróficos que consomem refrigerantes, ao se aplicar o teste estatístico (teste F), os valores de ambos os grupos não apresentaram significância estatística. Além disso, demonstra-se que um número expressivo de participantes de ambos os grupos não consome a quantidade adequada de

água segundo as *Dietary References Intakes*. Assim, os autores sugerem novos estudos com tamanhos de amostras maiores, sendo que neste estudo o tamanho do n foi considerado uma limitação da pesquisa.