

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL NA ADOLESCÊNCIA

FOLMANN, Augusto Gerhart¹
SOARES, Marcela²
ROMAN, Everton Paulo³

RESUMO

Introdução: A avaliação do estado nutricional por meio da antropometria é um importante meio para detectar a saúde na adolescência. **Objetivo:** realizar uma revisão na literatura para identificar qual é a importância da realização da avaliação do estado nutricional de adolescentes. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada em livros e artigos científicos. **Considerações finais:** a avaliação do estado nutricional nessa faixa etária é fundamental para que profissionais da área da saúde possam identificar e monitorar atuais e possíveis futuras doenças crônicas, por meio de processos simples e acessíveis.

PALAVRAS-CHAVE: Estado Nutricional, Adolescentes, Antropometria.

1. INTRODUÇÃO

A avaliação do estado nutricional tem se tornado alvo de pesquisas de profissionais que atuam na área da saúde justamente pela sua importância em detectar, principalmente, os índices de sobrepeso e obesidade nas populações jovens. Com simples medidas de peso e estatura pode-se definir o Índice de Massa Corporal (IMC) pela fórmula peso/estatura², fórmula proposta pelo matemático belga Quételet (ZEFERINO *et al.*, 2003).

Na adolescência, o estado nutricional pode sofrer influência de fatores exógenos e endógenos; os principais fatores endógenos são a genética e a maturação sexual, enquanto que os fatores exógenos envolvem o estilo de vida, as práticas alimentares e o nível socioeconômico (OLIVEIRA E VEIGA, 2005). O estilo de vida é frequentemente relacionado com as práticas esportivas, com o nível de inatividade física (sedentarismo) e com os hábitos alimentares; as práticas alimentares caracterizam-se pela ingestão calórica diária; já o nível socioeconômico é influente no estado nutricional, uma vez que o estrato social econômico mais alto normalmente consome alimentos de maior densidade calórica e possui um menor índice de atividade física (CAMPOS *et al.*, 2006).

O aumento dos índices de sobrepeso e obesidade em adolescentes tornou-se um problema de saúde pública, pois tendem a se manter em todas as fases da vida (BRASIL, 2009). Além disso, a obesidade é uma doença multifatorial e um fator de risco para outras doenças crônicas não transmissíveis como, por exemplo, o diabetes melito tipo dois, hipertensão, doenças cardiovasculares e dislipidemia (OMS, 2003).

A avaliação nutricional é um processo sistemático, porém dinâmico, e tem como objetivo obter informações adequadas para a identificação de problemas ligados à nutrição. De acordo com diretriz da Sociedade Brasileira de Nutrição Parental e Enteral (SBNPE) e Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) (2011), a avaliação do estado nutricional é constituída por diferentes etapas de coleta, análise e interpretação dos dados, para que se possa tomar decisões referentes à natureza e à causa dos problemas nutricionais.

Mesmo que haja um número significativo de medidas nutricionais, ainda não existe um padrão-ouro de avaliação do estado nutricional (SBNPE E ABRAN, 2011); o método de avaliação corporal recomendado em 2011 pela ABRAN e pela SBNPE é composto pelas medidas antropométricas de peso, estatura (obtendo assim o IMC), circunferências e dobras cutâneas.

Por meio de uma revisão na literatura, o presente estudo teve como objetivo abordar sobre a importância da avaliação do estado nutricional de adolescentes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para fornecer energia necessária para manter as atividades celulares, tanto em homeostase como durante o exercício, o corpo utiliza macronutrientes: carboidratos, gorduras e proteínas; e micronutrientes: vitaminas e minerais. Os hábitos alimentares dos adolescentes têm sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde em longo prazo e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante as outras fases da vida (TORAL *et al.*, 2006). A nutrição adequada é essencial na infância e na adolescência, pois é ela que garantirá um crescimento saudável, com um sistema imunológico forte e um desenvolvimento neurológico e cognitivo correto.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2003), o balanço energético positivo é uma das causas para os índices de sobrepeso e obesidade. A obesidade tem consequência em curto e longo prazo; ela é uma doença crônica

¹Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Assis Gurgacz (FAG). E-mail: augustogerhart@hotmail.com

²Acadêmica do curso de Medicina da FAG. E-mail: marcelynha_soares@hotmail.com

³Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela UNICAMP e docente da FAG. E-mail: evertonroman75@gmail.com

não transmissível e é um fator preditivo para doenças vasculares, diabetes, certos tipos de câncer e elevadas taxas de morbidade e mortalidade (OMS, 2003; BRASIL, 2009). A prevalência de obesidade entre as crianças e adolescentes cresceram de 4,8% para 6,1% de 1990 para 2014 (OMS, 2015).

Por outro lado, a desnutrição pode ter impactos negativos na função cognitiva, além de realizar alterações importantes no metabolismo (OMS, 2011; SAWAYA, 2006). A desnutrição é caracterizada pela baixa ingestão calórica ou pelo consumo inadequado de alimentos. O principal efeito da desnutrição em longo prazo é a baixa estatura; isso ocorre devido à razão dos hormônios cortisol/insulina alta e do IGF-1 baixo, circunstâncias que acarretarão na diminuição de massa magra, diminuição do crescimento linear e, por fim, a baixa oxidação de gordura corporal (SAWAYA, 2006).

2.1 AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

Como apresentado anteriormente, a avaliação do estado nutricional consiste no uso de indicadores que são capazes de fornecer informações sobre a adequação nutricional de um indivíduo ou coletividade em relação a um padrão compatível com a saúde em longo prazo. O principal objetivo da avaliação do estado nutricional é verificar as proporções corporais de um indivíduo ou comunidade; é uma etapa fundamental no estudo de uma criança ou adolescente, tendo em vista que é através dela que é possível verificar se o crescimento está dentro do padrão ou afastado dele (MELLO, 2002).

O método mais utilizado para avaliar o estado nutricional de adolescentes é a antropometria, isso ocorre principalmente pelo fato de que esse é um método de avaliação prático e de fácil obtenção das medidas; dentre os vários métodos que podem ser utilizados para avaliação do estado nutricional, nenhum é imediatamente aplicável como a antropometria. (GOMES *et al.*, 2010; SBPNE E ABRAN, 2011). O IMC é o índice antropométrico mais utilizado; ele é obtido através da divisão do peso em quilogramas pela estatura em metros quadrados.

De acordo com o *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (2015) o IMC é um método simples, barato e não invasivo de avaliar o estado nutricional. Entretanto, a capacidade preditiva dos pontos de corte do IMC vem tendo sido amplamente discutida (ROMAN *et al.*, 2015); essa discussão ocorre, possivelmente, porque o IMC para idade “impõe faixas etárias que não necessariamente condizem com o momento fisiológico do adolescente” (GOMES *et al.*, 2010). O IMC para idade possui algumas limitações como, por exemplo, a não permissão de diferenciar se o excesso de peso é proveniente de uma maior massa magra, massa gorda, massa óssea, ou excesso de água corporal (GOMES *et al.*, 2010; CDC, 2015).

A adolescência é fase vital com maiores transformações fisiológicas, psicossociais, comportamentais, culturais e emocionais (GOMES *et al.*, 2010); por essa razão e por não existir referências harmônicas quanto aos pontos de corte, a classificação do estado nutricional nessa faixa etária torna-se conflitante (ROMAN *et al.*, 2015). Atualmente, a referência internacional de pontos de corte são os gráficos de desenvolvimento do CDC de 2000; em âmbito nacional, o estudo de Conde e Monteiro (2006) apresentou um sistema de referência, baseado no IMC, para classificar crianças e adolescentes brasileiros.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram consultadas a base de dados eletrônicos *Scientific Electronic Library Online* (SciELO-Brasil) e os periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A pesquisa centrou-se na busca por artigos que abordassem e quantificassem os termos apresentados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “estado nutricional”, “adolescentes”, “avaliação”, “obesidade”, “nível socioeconômico” e “desnutrição”.

Foram critérios de inclusão: artigos publicados do ano 2000 a 2015, artigos que falam sobre adolescentes e artigos escritos em português ou inglês; os critérios de exclusão foram: artigos que abordaram doenças crônicas transmissíveis ou não causadas por hábitos alimentares e artigos que abordam uma faixa etária diferente da proposta.

A revisão sistemática foi constituída por quatro etapas. Na primeira etapa da pesquisa bibliográfica os termos do DeCS foram utilizados em conjunto com os operadores booleanos “and” e “or”. Com base nos critérios de inclusão e exclusão foram encontrados 56 artigos. A segunda etapa foi composta pela leitura dos títulos dos artigos, ao final dessa etapa sobraram 45 artigos. Durante a terceira etapa, os pesquisadores realizaram a leitura dos resumos dos artigos remanescentes, sobrando 22 artigos. Por fim, na quarta etapa os artigos foram lidos e analisados na íntegra, desses artigos 09 foram utilizados para a realização desse trabalho.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação do estado nutricional pela antropometria é um método simples, barato, não invasivo e que pode ser de grande eficiência se for realizado por profissionais qualificados. Considera-se de grande importância a realização da avaliação do estado nutricional na adolescência, justamente por essa ser a fase vital que ocorre grandes transformações fisiológicas e antropométricas, sendo que a monitoração do estado nutricional pode auxiliar na detecção de possíveis problemas relacionados à desnutrição e, principalmente, o excesso de peso corporal.

Sugere-se que políticas públicas, no âmbito nutricional, sejam adotadas; dentre elas: a orientação nutricional nas escolas, o incentivo da prática de atividade física e maior conscientização dos pais. Torna-se necessário maior acompanhamento para minimizar principalmente os índices de sobrepeso e obesidade, visto que o excesso de peso é considerado como um dos maiores problemas de saúde pública do século XXI, sendo causa de grande número de óbitos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
- CAMPOS, L. A.; LEITE, A. J. M.; ALMEIDA, P. C. Nível socioeconômico e sua influência sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares adolescentes do município de Fortaleza. **Revista de Nutrição (Campinas)**, vol. 19, n. 5, p. 531-538. Set/Out, 2006.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **2000 CDC growth charts for the United States: Methods and Development**. CDC, 2000.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Body Mass Index: Considerations for Practitioners**. CDC, 2015.
- GOMES, F. S.; ANJOS, L. A.; VASCONCELLOS, M. T. L. Antropometria como ferramenta de avaliação do estado nutricional coletivo de adolescentes. **Revista de Nutrição (Campinas)**, vol. 23, n. 4, p. 591-605. Jul/Ago, 2010.
- MELLO, E. D. O que significa a avaliação do estado nutricional. **Jornal de Pediatria**, vol. 78, n. 5, p. 357-358. 2002.
- OLIVEIRA, C. S.; VEIGA, G. V. Estado nutricional e maturação sexual de adolescentes de uma escola pública e uma escola privada do Município do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição (Campinas)**, vol. 18, n. 2, p. 183-191. Mar/Abr, 2005.
- ROMAN, E. P.; RIBEIRO, R. R.; GUERRA-JUNIOR, G.; BARROS-FILHO A.A. Comparação do estado nutricional de meninas de acordo com diferentes referências para índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, vol. 15, n. 1, p. 121-129. Jan/Mar, 2015.
- SAWAYA, A. L. Desnutrição: consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional. **Estudos Avançados**, vol. 20, n. 58, p. 147-158. 2006.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO PARENTAL E ENTERAL; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA. **Diretriz: Triagem e avaliação do Estado Nutricional**. São Paulo: Projeto Diretrizes, 2011.
- TORAL, N.; SLATER, B.; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Revista de Nutrição (Campinas)**, vol. 19, n.3, p. 331-340. Mai/Jun, 2006.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Levels and trends in child malnutrition**. WHO, 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and Overweight**. WHO, 2003.
- ZEFERINO, A. M. B.; BARROS FILHO, A. A.; BETTIOL, H.; BARBIERI, M. A. Acompanhamento do crescimento. **Jornal de Pediatria**, vol. 79, supl. 1, p. S23-S32. 2003.