



**COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DA MONOGRAFIA
ARTIGO CIENTÍFICO**

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DA PRÁTICA DO JEJUM INTERMITENTE NO
PROCESSO DE EMAGRECIMENTO**

**ILHÉUS, BA
2023**

THAÍS CRISTINA SILVA SANTOS

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DA PRÁTICA DO JEJUM INTERMITENTE NO
PROCESSO DE EMAGRECIMENTO**

Monografia apresentada como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Faculdade de Ilhéus.

Orientadora: Esp. Crisia Cerqueira Xavier

ILHÉUS, BA

2023

**CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DA PRÁTICA DO JEJUM INTERMITENTE NO
PROCESSO DE EMAGRECIMENTO**

THAÍS CRISTINA SILVA SANTOS

Aprovado em: 13/11/2023

BANCA EXAMINADORA

Profº Crisia Cerqueira Xavier - Especialista
Faculdade de Ilhéus - CESUPI
Professor-Orientador

**Artigo publicado pela Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e
Educação REASES - Qualis B3**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha tia que foi minha maior incentivadora e que nunca me deixou desistir dos meus sonhos, sempre esteve ao meu lado me dando força e sendo meu apoio nos dias difíceis.

AGRADECIMENTOS

Quero e devo agradecer primeiramente ao meu Pai Celestial que me concedeu e me sustentou nesses 05 anos de graduação, me fortalecendo e me dando sabedoria em todos os momentos da minha caminhada acadêmica. Gratidão Deus por ser meu refúgio e minha fortaleza e por me amar tanto. Consagro a Ti, meu Deus, esse trabalho, a minha vida acadêmica e a minha vida profissional, não sou nada sem a sua bondade e a sua misericórdia. Agradeço a minha tia Cristina, por ser a minha maior incentivadora. Obrigada por todas as orações e palavras de apoio quando desanimei e por sempre acreditar e confiar na minha capacidade. É visível o seu orgulho e o seu grande amor por mim, eu te amo incondicionalmente. Agradeço a minha irmã Daiane, pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações e me inspirar aos seus princípios e responsabilidade. Foi vendo você atuar e amar a sua profissão que eu aprendi a ser uma profissional humanizada. Essa conquista também é sua. Eu te amo.

Agradeço a minha mãe Lilian, por me ensinar e florescer o amor materno em meu coração. Você por muitas vezes foi a minha fortaleza e a minha âncora em momentos de fraqueza, a vontade de te proporcionar um futuro brilhante foi sem dúvidas, um dos motivos de chegar até aqui. Eu te amo. Agradeço a meus tios Raimunda, Maria e Raimundo, por serem a minha maior inspiração de pessoas, vocês foram sem dúvidas as pessoas mais fortes, guerreiras e bondosas que conheço. Obrigada por me acompanhar em todas as etapas, por vibrar em cada conquista, por se orgulhar, por se preocupar e me amar tanto. Vocês são grandes exemplos e eu sinto um profundo amor e respeito por vocês. Eu amo muito cada um de vocês.

Agradeço a meu pai Durval, por acreditar no meu potencial de chegar até aqui. E eu sou muito grata a Deus por poder compartilhar dessa conquista com você. Eu te amo.

Agradeço a meu namorado Brendo por estar ao meu lado desde a escola, me incentivando e acreditando na minha capacidade de realizar o meu sonho. Obrigada por acordar de madrugada e me acalmar quando eu tinha uma prova difícil para fazer, por dizer que eu vou conseguir mesmo sabendo de alguma dificuldade, a sua torcida me fortaleceu, você foi essencial nessa trajetória. Sou muito grata em ter você em minha vida. Eu te amo.

Agradeço a minha melhor amiga Beatriz Reis, por ser a minha maior confidente,

por acreditar e incentivar todas as minhas escolhas. Queria agradecer por todas as conversas, brincadeiras, as risadas, o amparo quando as coisas ficavam difíceis, por tudo que você já fez e faz por mim e principalmente por todas as orações e palavras de incentivo e por ter ficado ao meu lado durante todo esse tempo. Amo você.

Agradeço às minhas amigas Ellen, Êmilly, Lohanne, Larissa, Fernanda, Jerliana, Quezia, Sandy, Maiana por me proporcionar momentos incríveis e por ser meu núcleo de apoio em todos os sentidos da minha vida, gratidão por todos os conselhos e incentivos que me fizeram crescer. Sou grata por cada uma, amo vocês. Agradeço aos meus amigos Otávio, Pablo, Neto, Fábio, Lucas, Laércio, João, Rodrigo por todos os momentos juntos que me distanciaram da preocupação e estresse do dia a dia, vocês são importantes para mim.

A minha professora e orientadora Crisia Xavier, o seu comprometimento, conhecimento, inteligência e experiência, juntamente com a sua simpatia, leveza e sensibilidade tornam você uma pessoa e profissional único. Obrigada pela sua orientação, pela compreensão, pela paciência e por ter possibilitado a conclusão dessa etapa tão importante.

Gratidão a todos os professores, por todo o amor, incentivo, paciência, e por todo conhecimento repassado durante esses quase 05 anos possibilitando minha formação em especial aos meus professores Maykson Costa, Adriana Lopes, Cinthia Lisboa e Marcia Lacerda que além de mestres, se tornaram amigos para toda vida, obrigada por cada momento, cada puxão de orelha e cada sorriso juntos, serei eternamente grata.

A minha banca Maykson Costa e Cinthia Lisboa, duas pessoas e profissionais espetaculares, por fazerem parte desse momento e por oferecerem apoio, torcida, conhecimento e contribuições que são de grande valia. A vocês todo meu carinho e respeito.

Agradeço a todos os pacientes que tive a oportunidade de atender e pela confiança que me deram. Todos possibilitaram a aplicação dos meus conhecimentos e a sentir a sensação única e indescritível de sentir útil, profissional e humana.

ABREVIATÖES

JI - Jejum Intermitente

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	11
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÃO	19
5 CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	24

CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS DA PRÁTICA DO JEJUM INTERMITENTE NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Thaís Cristina Silva Santos¹

Crisia Cerqueira Xavier²

RESUMO

Dietas restritivas geralmente implicam limitação calórica e são frequentemente escolhidas por aqueles que buscam uma rápida perda de peso. Por sua vez, o jejum intermitente é uma das abordagens mais populares nesse contexto atualmente. Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar o jejum intermitente como estratégia de emagrecimento, destacando seus potenciais impactos para os praticantes dessa restrição alimentar, através de uma revisão sistemática da literatura utilizando as bases de dados *Pubmed*, *Scientific Eletronic Library OnLine (Scielo)* e *Google Acadêmico* a fim de identificar artigos científicos publicados no período de 2013 a 2023. Os descritores utilizados foram: “jejum”, “restrição calórica” e “emagrecimento”; e seus correspondentes em inglês: “*fasting*”, “*caloric restriction*” e “*weight loss*”. Assim como a explícita menção “consequências do jejum intermitente”, “consequências nutricionais do jejum”. Durante a elaboração desta revisão, alguns artigos analisados abordaram os benefícios do jejum intermitente. No entanto, a maioria desses estudos destaca a falta de evidências acerca deste assunto, tornando claro que os efeitos do jejum intermitente na saúde humana ainda são pouco conhecidos, além de ressaltar a importância do desenvolvimento de mais estudos sobre suas consequências nutricionais. Considerando especialmente o cenário atual, nota-se que sua popularização acaba por fazer com que as pessoas adotem esta prática sem orientação profissional.

Palavras-chave: Emagrecimento; Jejum Intermitente; Dietas restritivas.

ABSTRACT

Restrictive diets typically involve calorie limitation and are often chosen by those seeking rapid weight loss. In turn, intermittent fasting is one of the most popular approaches in this current context. Therefore, this study aims to analyze intermittent fasting as a weight loss strategy, highlighting its potential impacts on practitioners of this dietary restriction through a systematic literature review using the Pubmed, Scientific Electronic Library OnLine (SciELO), and Google Scholar databases to identify scientific articles published from 2013 to 2023. The descriptors used were “jejum”, “restrição calórica” e “emagrecimento”; along with their corresponding terms in English: "fasting," "caloric restriction," and "weight loss." Explicit mentions such as "consequences of intermittent fasting" and "nutritional consequences of fasting" were also included. During the preparation of this review, some analyzed articles discussed the benefits of intermittent fasting. However, the majority of these studies emphasize the lack of evidence on this subject, making it clear that the effects of intermittent fasting on human health are still poorly understood. The review underscores the importance of conducting more studies on its nutritional consequences. Considering the current scenario, it is evident that the popularization of intermittent fasting leads people to adopt this practice without professional guidance.

Keywords: Weight loss; Intermittent Fasting; Restrictive Diets.

1 INTRODUÇÃO

A idealização do corpo perfeito como referência estética, é um fenômeno crescente atualmente. Uma parcela considerável da população está em busca do corpo perfeito, com isso preferem se adequar ao padrão imposto pela mídia, influenciados principalmente por famosos com o “corpo ideal”. Esse padrão estético imposto gera uma insatisfação com a própria imagem corporal, e com isso os indivíduos aderem às dietas da moda (Watanabe e Wichoski, 2022). As pessoas utilizam alguns dos tipos de protocolos de jejum intermitente (JI), com o intuito de perda de peso ou melhora da saúde metabólica, contudo a duração do protocolo pode variar de acordo com a população clínica alvo e a quantidade de perda de peso desejada (Barnosky *et al.*, 2014).

Uma das opções de dietas de estratégias hipocalóricas para facilitar a perda de peso é o jejum intermitente. Geralmente o jejum intermitente consiste por restrição total ou parcial do consumo diário de caloria, durante o máximo de três dias da semana (Moro *et al.*, 2016). O jejum intermitente possui diversos modelos de aplicação, novas práticas são comumente adaptadas, dando origem a novos formatos. De forma superficial, podemos dizer que o JI é a diminuição expressiva da ingesta calórica ao longo de horas ou dias. No jejum de janela alimentar restrita, encontramos a modalidade de 12/12 horas e a 16/8 horas; o primeiro trata-se do jejum em período diário com 12 horas de jejum e 12 horas livres para ingestão; enquanto, o segundo intercala 16 horas de jejum e 8 horas livres para ingestão. Outra modalidade importante é o jejum em dias alternados; que estabelece um dia livre para ingestão alimentar e outro para o jejum, com direito ao consumo de água. No jejum 5:2, estabelece-se um período amplo de ingestão de 5 dias, alternados com 2 dias de ingestão drasticamente reduzida (Halpern; Mendes, 2021).

Os protocolos de JI, não possuem evidências quanto a sua eficácia a longo prazo e quanto aos seus benefícios a todos os indivíduos (Lima *et al.*, 2019). Essas dietas em sua maioria não possuem respaldo nutricional por não possuírem estudos alimentares aprofundados e, geralmente, não oferecem os nutrientes fundamentais para a saúde (Betoni *et al.*, 2010).

Importante salientar também, que atualmente os indivíduos fazem a junção do JI e o exercício físico como estratégia para perda de peso, este é um dos inúmeros métodos utilizados na tentativa de acelerar os resultados da prática de exercício físico,

(Marquet *et al.*, 2016). Parte da doutrina questiona a eficácia deste método, o que é sabido é referente aos níveis de cortisol que aumenta durante o jejum noturno, porém, não há comprovação que a prática de exercício em estado de JI resulta na perda de peso, sabe-se que há perda de peso ao realizar o exercício físico após a ingesta alimentar. (Wallis *et al.*, 2019).

Os indivíduos que aderem a este tipo de dieta só estão focados na perda de peso e redução de medidas, sem se importar com uma alimentação saudável e equilibrada. Acerca da importância de uma alimentação saudável, há mais de cem anos a Lei de Escudero, já comprova que a alimentação compreende naquilo que é o suficiente na quantidade e na qualidade associados à harmonização e à adequação do que está sendo ofertado (Fiorenzano, 2022).

Portanto é necessário conscientizar a sociedade sobre as consequências da prática sem acompanhamento ou adesão de forma aleatória deste tipo de dieta. O JI praticado sem acompanhamento do profissional nutricionista pode contribuir no sentimento de frustração, no agravamento ou desencadeamento de distúrbios alimentares, no ganho de peso acelerado após a prática da dieta, e principalmente nas carências nutricionais (Ferreira, 2018).

O presente artigo teve como objetivo analisar o jejum intermitente como estratégia de emagrecimento demonstrando seus malefícios aos indivíduos que praticam tal controle de alimentação.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura utilizando as bases de dados *Pubmed*, *Scientific Electronic Library OnLine (Scielo)* e *Google Acadêmico* a fim de identificar artigos científicos publicados no período de 2013 a 2023. Os descritores utilizados foram: “jejum”, “restrição calórica” e “emagrecimento”; e seus correspondentes em inglês: “*fasting*”, “*caloric restriction*” e “*weight loss*”. Assim como a explícita menção “consequências do jejum intermitente”, “consequências nutricionais do jejum” com auxílio do operador booleano “and”.

Com base neste levantamento, e na análise bibliográfica, os critérios de inclusão empregados foram: artigos que apresentassem dados de prevalência primária sobre consequência do jejum intermitente, nos idiomas português e inglês. Em relação aos critérios de exclusão, foram desconsiderados trabalhos em duplicidade mesmo

possuindo os descritores elegidos, e também os trabalhos em outros idiomas que não os estabelecidos e publicação fora do período definido como de interesse.

3 RESULTADOS

Foram encontrados um total de 30 artigos, dentre os quais 14 cumpriram os critérios os quais foram submetidos às etapas de triagem, elegibilidade e inclusão conforme descrito na metodologia. Os estudos não especificaram o sexo dos indivíduos submetidos a pesquisa, mas parte dos voluntários estavam com sobrepeso e obesidade, ou pessoas em busca de perder peso de forma rápida. O quadro 1 apresenta as informações retiradas dos artigos selecionados.

A análise dos estudos selecionados tomou como referência a categorização das pesquisas de acordo com o tipo do estudo e objetivos, local de realização da pesquisa, ano de publicação, as revistas nas quais foram veiculadas, metodologias utilizadas e principais resultados encontrados.

Quadro 01- Síntese dos dados coletados para produção da presente revisão
sistemática

Autoria e Ano	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Resultado
---------------	----------------	---------	----------	-----------

Domingues et. al, 2022	Revisão	Não possui	Discutir a respeito dos suplementos alimentares e seus principais aspectos	O consumo de suplementos deve ser orientado por um profissional tendo em vista a necessidade de consumir as fontes de energia alimentar de forma correta, sem que haja déficit alimentar de micro e macronutrientes.
Besen (2021)	Transversal	50 mulheres entre 20 e 59 anos	Avaliar a adesão às dietas da moda e sua relação com o transtorno de compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas, com idade entre 20 e 59 anos.	Conclui-se que existe uma alta prevalência de universitárias que aderiram às dietas da moda sem acompanhamento nutricional, adesão essa relacionada com a insatisfação corporal. Parte das entrevistadas apresentou risco moderado ou grave para a compulsão alimentar.

<p>Vasconcelos (2021)</p>	<p>Revisão</p>	<p>Não possui</p>	<p>Demonstrar que o acompanhamento nutricional é de suma importância, pois quando um nutricionista planeja o programa alimentar do seu paciente, os aspectos de sua individualidade devem ser respeitados para não gerar transtornos alimentares.</p>	<p>Prejuízos podem ser causados por regimes de emagrecimento sem avaliação de um profissional, há um grande risco de desencadear a compulsões alimentares, pois essas dietas desregulam as funções do organismo como a fome, o apetite e a saciedade, estimulando a perda e reganho de peso, trazendo consequências metabólicas e clínicas, causando efeitos insatisfatório no corpo.</p>
<p>Domaszewski (2020)</p>	<p>Estudo Randomizado</p>	<p>Grupo de 45 Mulheres com mais de 60 anos</p>	<p>Determinar a eficácia do JI na redução da gordura corporal e na redução de IMC.</p>	<p>O grupo submetido ao estudo ficou cerca de 16 horas sem a ingestão de alimentos. Não foi observada alteração na massa muscular esquelética, observou-se diminuição de massa gorda, porém parte do grupo não conseguiu seguir com a intervenção.</p>

Soieth e Silva (2019)	Revisão	Análise das publicações dos últimos 30 anos	Analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação a alimentação	As dietas que entraram na moda não possuem efeito na perda de peso a longo prazo, além de acarretar malefícios.
Braga, Coletro e Freitas (2019)	exploratória descritiva e quantitativa	Adultos de 19 a 50 anos	Analisar quantitativamente dietas disponíveis em blogs e sites.	Os macronutrientes no jejum intermitente estavam abaixo do nível de adequação em relação a uma dieta, como por exemplo, uma dieta de 2.000 kcal para carboidrato, proteína e fibras. E os micronutrientes estavam abaixo das referências das DRI.

Faria, Moura e Melo (2017)	Revisão bibliográfica	Não possui	Compreender todos os processos realizados pelo organismo durante o exercício para identificar os efeitos do treinamento em jejum na composição corporal	Vários estudos têm mostrado que a redução de peso e gordura corporal está mais relacionada com duração e intensidade do exercício e alimentação adequada, e não com a prática de exercício em jejum, devido às diversas alterações metabólicas causadas no organismo por essa prática. Ainda faltam muitos estudos para comprovar a eficácia dessa estratégia na oxidação de gorduras.
Trepanowski et al. (2017)	Estudo Clínico randomizado	100 participantes	Comparar os efeitos do jejum de dias alternados em relação a restrição calórica diária, nos casos de perda e manutenção de peso e indicadores de riscos para doenças cardiovasculares.	O jejum em dias alternados não produziu adesão superior, perda de peso, manutenção de peso ou cardioproteção versus restrição calórica diária.

Ribeiro, 2016	Estudo Qualitativo	Não possui	Analisar o papel do/a psicólogo/a clínico/a na prevenção das doenças da beleza na sociedade brasileira contemporânea .	As participantes perceberam que as questões da incidência da beleza como uma doença, ainda é pouco abordada. E muitas pessoas principalmente as mulheres que buscam incessantemente o corpo ideal.
Horne; Muhlestein; Anderson, 2015	Revisão sistemática da literatura	Foram utilizados três ensaios clínicos randomizados	Identificar evidências de que o jejum intermitente é clinicamente benéfico aos seres humanos.	Há necessidade de mais pesquisa em humanos antes de adotar o jejum intermitente como intervenção dietética.
Johnstone (2014)	Revisão sistemática	17 homens obesos	Avaliar os possíveis benefícios do jejum na perda de peso em curto prazo e na manutenção em longo prazo	O jejum pode ser benéfico para a perda de peso a curto prazo, contudo o desafio é controlar a fome excessiva durante os períodos de descanso. A longo prazo o jejum apenas serve como estratégia de manter o peso.

<p>Hayward <i>et al.</i>, (2014)</p>	<p>Estudo randomizado</p>	<p>Vinte e quatro participantes (homens n = 8 e mulheres n = 16) se voluntariaram para participar deste estudo e foram designados aleatoriamente para um dos três grupos: Apenas treinamento de resistência (TR), onde realizaram 4 treinos de divisão superior e inferior do corpo por semana, Apenas Jejum Intermitente (FMI), este grupo consumiu calorias em uma janela de 8 horas, mantendo a atividade normal de vida livre, e Jejum Intermitente mais Treinamento de Resistência (IMFRT),</p>	<p>Investigar os efeitos do jejum intermitente e do treinamento resistido na composição corporal, estado de humor e gasto energético em repouso.</p>	<p>Observou-se que no grupo submetido ao jejum e treinamento de resistência houve uma diminuição na massa gorda e também no peso quando comparado ao grupo apenas de treinamento de resistência. Por outro lado, não foram encontradas diferenças entre o grupo apenas de Treinamento de Resistência e o grupo de Jejum Intermitente, sugerindo que o jejum intermitente por si só pode não ser eficaz na diminuição do percentual de gordura corporal. No entanto, quando combinado com o treino de resistência, a massa magra pode ser retida e/ou aumentada enquanto diminui a gordura corporal, melhorando assim a composição corporal.</p>
--------------------------------------	---------------------------	--	--	---

		este grupo participou de 4 treinos por semana, além de ingerir calorias apenas dentro do Janela de 8 horas		
Gillen, et. al. 2013	Estudo Randomizado	Participaram dezesseis (16) mulheres com mais ou menos 27 anos, IMC 29 ± 6 kg/m. realizaram o treinamento durante 6 semanas.	Investigar os efeitos do treinamento intervalado de baixo volume e alta intensidade realizado em jejum versus alimentado na composição corporal, capacidade oxidativa muscular e controle glicêmico em mulheres com sobrepeso/obesidade.	O treinamento de curto prazo e baixo volume é uma estratégia eficiente em termos de tempo para melhorar a composição corporal e a capacidade oxidativa muscular em mulheres com sobrepeso/obesa.
Bhutani, et. al. 2013	Estudo Randomizado	Participaram 64 indivíduos obesos	Examinar se a combinação de jejum em dias alternados mais exercícios produz mudanças superiores na composição corporal e nos níveis de lipídios plasmáticos quando comparado com cada intervenção isoladamente.	A combinação produz alterações superiores no peso e na composição corporal, assim como nos indicadores lipídicos

Fonte: Autoria própria, 2023.

4 DISCUSSÃO

A alimentação saudável deve conter diferentes grupos de alimentos havendo um equilíbrio de macro e micronutrientes, Braga *et al.*, (2019) através de uma pesquisa exploratória descritiva e quantitativa, analisaram as dietas disponíveis na internet e concluíram que, nas dietas de JI os macronutrientes estava abaixo do nível de adequação em relação a uma dieta, como por exemplo, uma dieta de 2.000 kcal para carboidrato, proteína e fibras.

Se tratando dos micronutrientes, estes estavam abaixo das referências das DRI. Corroborando Domingues (2022) destaca que a alimentação equilibrada deve conter alimentos dos diferentes grupos de macro e micronutrientes, ao conciliar as funções bioquímicas desses grupos garante a integridade das células e o bom funcionamento dos processos fisiológicos, metabólicos e genéticos de organismos vivos.

O indivíduo ao adotar o jejum intermitente como uma dieta acaba deixando o seu corpo com déficit de alguns nutrientes, nessa senda Carvalho *et al.*, (2022) descreve o JI como um tipo de dieta restritiva, e tem como principal característica a redução da frequência alimentar, no qual o consumo de alimentos acontece durante uma janela de tempo estritamente definida, seguidos por períodos variados de abstenção alimentar. Horne *et al.*, (2015) através de revisão de literatura buscou evidências em relação a eficácia desse tipo de dieta em humanos, porém, viu-se a necessidade de mais pesquisas que comprovem que o JI é eficaz como dieta.

Nas últimas décadas, o corpo idealizado vai além da preocupação com a saúde e bem estar, as práticas alimentares possuem repercussões relevantes no nível de saúde, de forma que se compreende a importância da maneira correta de promover mudanças nos hábitos alimentares (Pinto, 2019). Os estereótipos implantados pela mídia e sociedade sustentam o preconceito, o que leva algumas pessoas a terem atitudes injustificadas causando transtornos comportamentais e alimentares, o primeiro tipo de comportamento é o momento em que o indivíduo passa a ficar um longo período sem se alimentar, com uma alimentação bastante restrita, alguns estudos clínicos consideram que a relação entre esses longos períodos em jejum com uma elevada taxa de depressão, ansiedade, e devido à falta de glicose na corrente sanguínea, o indivíduo passa a ficar desinquieto, muito nervoso e irritado (Ribeiro, 2016).

A insatisfação com aquilo projetado no espelho, é um sentimento que atinge

grande parcela da sociedade, e o maior índice está entre as mulheres, o estudo bibliográfico realizado por Soieth e Silva (2019) objetivou analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação a alimentação. O estudo concluiu, que as informações acerca dos malefícios causados por essas dietas precisam ser de conhecimento da sociedade, visto que atualmente a busca pela magreza através da restrição alimentar vem tomando espaço.

As denominadas dietas restritivas possuem resultados positivos, mas causam efeitos que vão além do emagrecimento, ou seja, o corpo sofre alguns efeitos metabólicos e também efeitos psicológicos, assim como a insatisfação com a própria imagem (Coutinho *et al.*, 2021).

O jejum é um dos modelos de dietas restritivas, este tipo é uma estratégia onde as pessoas durante um período sem consumir nenhum tipo de alimento, ou seja, algumas horas do dia há consumo e em outras há restrição de 12 a 16 horas e até mesmo de 24 horas sem ingestão. O tipo de jejum mais aderido pelas pessoas é o de 16h de restrição e 8h livres para se alimentar, há também o jejum de dias alternados (Carvalho *et al.*, 2022). Durante o jejum intermitente do dia alternado, não há consumo de calorias e nos dias que não ocorre o jejum, é liberado o consumo de alimentos e bebidas sem restrições e conforme a vontade (Brown *et al.*, 2013).

Domaszewski, 2020 realizou um estudo randomizado com 45 mulheres de mais de 60 anos, as quais foram divididas em dois grupos, o grupo de controle que deveria seguir os seus hábitos alimentares, e o grupo de intervenção que foi submetido ao jejum total por 16 horas, porém apenas 22 participantes do segundo grupo completaram o programa. A partir dos resultados obtidos foram observado que em relação ao peso corporal, ambos os grupos obtiveram os mesmo resultados, porém o grupo de intervenção apresentou ausência de sinais cognitivos e demência.

Trepanowski *et al.*, (2017) realizou o mesmo tipo de estudo, porém foram 100 indivíduos de ambos os sexos, sendo maior parte de homens, com o objetivo de comparar os efeitos do jejum de dias alternados em relação a restrição calórica diária, nos casos de perda e manutenção de peso e indicadores de riscos para doenças cardiovasculares. O estudo ocorreu durante um ano e foi observado, que os participantes do grupo de jejum em dias alternados acabam comendo mais após as horas de privação, enquanto aqueles no grupo de restrição calórica diária geralmente atingiram as metas energéticas prescritas. Porém em relação a pressão arterial,

frequência cardíaca, triglicerídeos, glicemia de jejum, insulina de jejum, resistência à insulina, proteína C reativa ou concentrações de homocisteína não houve diferença entre os grupos. Ao final o jejum em dias alternados não produziu adesão superior, perda de peso, manutenção de peso ou cardioproteção em relação ao grupo de restrição calórica diária.

Johnstone (2014) realizou estudo com amostra somente com homens adultos e obesos, com objetivo de avaliar os possíveis benefícios do jejum na perda de peso a curto prazo e na manutenção em longo prazo, o estudo foi realizada durante 4 semanas e verificou-se que as dietas com alto teor de proteínas e baixo teor de carboidratos reduziu significativamente a fome e a ingestão de alimentos, porém isso com efeitos a curto prazo.

Besen (2021) realizou estudo transversal com 50 estudantes universitárias com idade de 20 a 59 anos, onde 16% das participantes declararam ter adotado o Jejum Intermitente como dieta e mais de 38% relataram ter adotado algum tipo de dieta sem prescrição de um nutricionista. Já ficou evidenciado que as dietas restritivas garantem uma perda de peso de forma rápida, contudo sua manutenção é difícil de se manter, e no estudo de Besem (2021) 73% da amostra confessou não conseguir seguir e manter os efeitos dessas dietas a longo prazo.

Durante a pesquisa observou-se também o relato de compulsão alimentar após longos períodos de ingestão alimentar, e na amostra do estudo de Besen (2021) mais de 17% das participantes apresentaram uma compulsão alimentar de natureza moderada ou grave. As dietas restritivas desregulam a fome, além do mais estimulam o ganho e reganho de peso, ocasionando consequências clínicas e metabólicas, aumentando as chances de uma compulsão alimentar (Vasconcelos *et al.*, 2021).

O jejum intermitente vêm sendo adotado também pelos praticantes de atividades esportivas, porém a associação de ambos é uma temática ainda pouco abordada. Ainda é pouco descrito na literatura os efeitos da associação do jejum intermitente ao exercício físico e se há perda de peso sem perda de massa magra nos indivíduos (Bhutani, *et. al.*, 2013). Dezesseis mulheres foram submetidas a um método para FAST e outras para FED onde realizaram esforços no ciclismo de mais ou menos 60 segundos e recuperação da frequência cardíaca de mais 60 segundos, as diferenças verificadas foi o aumento de massa magra nas pernas e a massa corporal permaneceu inalterada após o treino, e não houve alterações na insulina quando comparada a região abdominal.

Faria, Moura e Melo (2017), em estudo de revisão bibliográfica verificou que ao realizar algum tipo de exercício físico o corpo demanda uma maior quantidade energética, do ponto de vista nutricional, conclui-se que o consumo adequado de alimentos influencia o desempenho físico e a quantidade de energia disponível no organismo. Durante de 12 semanas a respeito da combinação do jejum em dias alternados e a prática de exercício físico, os participantes foram divididos em quatro grupos, um destes foi o grupo ADF e exercício, onde a massa gorda e a circunferência abdominal diminuiu, enquanto a massa magra ficou retida, neste mesmo grupo o colesterol da lipoproteína aumentou (Bhutani *et al.*, 2013).

Como dito anteriormente, há uma tendência de uma diminuição de gordura e manutenção de músculos, através da prática de exercício físico junto ao jejum intermitente, Hayward *et al.*, (2014) apontam que alguns estudos chegam a afirmar que a ingestão de calorias apenas em um determinado período de tempo durante o dia (janela de 8 horas, 10 horas) colocaria o corpo no metabolismo da gordura, evitando o catabolismo muscular durante as horas restantes de jejum. Participaram do estudo vinte e quatro voluntários, sendo (homens n = 8 e mulheres n = 16), neste estudo os efeitos em relação ao humor da associação do jejum e a atividade física, porém não foram identificadas nenhuma alteração.

Por fim, o acompanhamento nutricional é fundamental para a manutenção saudável do corpo, e conseqüentemente o desenvolvimento de transtornos alimentares, ou seja, o nutricionista através do acompanhamento individual e personalizado induz o indivíduo a ter uma boa relação com os alimentos, além de garantir a manutenção efetiva da saúde (Vasconcelos *et al.*, 2021).

5 CONCLUSÃO

O jejum intermitente, caracterizado por períodos de abstinência de alimentos e bebidas calóricas, com o organismo privado de alimentação por janelas de tempo significativas há uma queda de insulina e da glicemia ocasionando tontura e fraqueza, além da perda de massa magra e se a pessoa que está realizando o jejum intermitente não possuir autocontrole poderá ocorrer compulsão na próxima refeição.

Durante a pesquisa para elaboração desta revisão sistemática percebeu-se que alguns artigos discutem a respeito do benefício do jejum intermitente, no entanto, a maior parte desses estudos evidenciam que ainda é necessário que mais pesquisas

sejam realizadas. Observou-se que os estudos já realizados não foram a longo prazo, o que afeta diretamente nos resultados, como por exemplo, no tipo de protocolo estudado; possíveis comorbidades; definição da população e tipo de alimentação.

Nota-se, portanto, que os efeitos do jejum intermitente na saúde humana ainda são obscuros, o que torna necessário o incentivo de mais pesquisas nesta modalidade de dieta, já que, atualmente esta dieta tem sido adotada deliberadamente sem qualquer prescrição profissional.

REFERÊNCIAS

BESEN, A. **Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas**. TCC de graduação e especialização. UNISUL (2021).

BHUTANI, S., *et al.* Alternate day fasting and endurance exercise combine to reduce body weight and favorably alter plasma lipids in obese humans. **Obesity A Research Journal**, Vol. 21. Núm. 7. p. 1370-1379. 2013.

BRAGA, D. C. A., COLETRO, H. N., FREITAS M. T. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Rev Nutr** 32. 2019. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e170190>.

COUTINHO, K. B., SILVA, K. C. C., ANDRADE, L. A. S. **Alimentação adequada e as dietas da moda**. Trabalho de Conclusão de Curso. 2021.

DOMASZEWSKI P., *et al.* Effect of a Six-Week Intermittent Fasting Intervention Program on the Composition of the Human Body in Women over 60 Years of Age. **Int J Environ Res Public Health**. 2020 Jun 10; 17 (11): 4138.

DOMINGUES. C. L. B., *et al.* Suplementos Alimentares: Aspectos Químicos e Aplicações de Macro e Micronutrientes. **Revista Virtual de Química**. 2022. <http://dx.doi.org/10.21577/1984-6835.20220121>.

GILLEN, JB; *et al.* Interval training in the fed or fasted state improves body composition and muscle oxidative capacity in overweight women. **Obesity (Silver Spring)**. 2013 Nov; 21 (11): 2249-55.

HAYWARD, S.; *et al.* Effects of intermittent fasting on markers of body composition and mood state. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, Florida, USA, v. 11 (Suppl 1), p. 25, jun. 2014. <http://dx.doi.org/10.1186/1550-2783-11-S1-P25>.

HALPERN, B., MENDES, TB. Intermittent fasting for obesity and related disorders: unveiling myths, facts, and presumptions. **Arch Endocrinol Metab.** 2021 Nov 1;65(1):14-23.

JOHNSTONE, A. M., *et al.* Effects of a high-protein ketogenic diet on hunger, appetite, and weight loss in obese men feeding ad libitum. **Am J Clin Nutr.** 2014 Jan;87(1):44-55.

MARQUET, L. A., *et al.* (2016). Enhanced Endurance Performance by Periodization of Carbohydrate Intake: “Sleep Low” Strategy. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 48(4), 663–672.

RIBEIRO, V. M. M. **A psicológica clínica e a prevenção das doenças da beleza na sociedade brasileira contemporânea.** 2016. Monografia Graduação. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília.

SOIHET, J., SILVA, D. A. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar.** Edição: v. 18 n. 1 (2019): Nutrição Brasil.

TREPANOWSKI, J. F., *et al.* **Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults: A Randomized Clinical Trial.**

VASCONCELOS, R. N. C., *et al.* **Consequências da restrição alimentar sem acompanhamento profissional.** v. 9, n. 1 (2021).

WALLIS, G. A., GONZALEZ, J. T. (2019). Is exercise best served on an empty stomach?. **Proceedings of the Nutrition Society**, 78(1), 110–117.