

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

Elton Caires Moura

**EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

RECIFE - PE

2025

ELTON CAIRES MOURA

**EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE**

Monografia apresentada ao Curso de
Graduação em Nutrição da
Universidade Federal de Pernambuco
como requisito para obtenção de grau
de Nutricionista.

Área de concentração: Nutrição Clínica

Orientador(a): Rebecca Peixoto Paes Silva

RECIFE - PE

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Moura, Elton Caires.

Efeitos do jejum intermitente na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade: uma revisão narrativa / Elton Caires Moura. - Recife, 2025.

27 p.

Orientador(a): Rebecca Peixoto Paes Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2025.

Inclui referências.

1. Jejum intermitente. 2. Obesidade. 3. Sobrepeso. 4. Composição corporal. I. Silva, Rebecca Peixoto Paes. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ELTON CAIRES MOURA

**EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Monografia apresentada ao Curso de
Graduação em Nutrição da
Universidade Federal de Pernambuco
como requisito para obtenção de grau
de Nutricionista.
Área de concentração: Nutrição Clínica

Aprovado em: 14/08/2025.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Rebecca Peixoto Paes Silva (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Ilma Kruze Grande de Arruda (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Edigleide Maria Figueiroa Barretto (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho à minha família e amigos, em especial aos meus pais, José Moura de Souza e Eliene Caires Moura, por todo amor, pelo incentivo constante e por serem pilares em minha vida.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha gratidão à minha mãe, Eliene Caires Moura, e ao meu pai, José Moura de Souza, por todo o apoio, carinho e incentivo ao longo da minha trajetória. Aos meus irmãos, Ewerson Caires Moura e Ewerton Caires Moura, agradeço pela presença constante e encorajamento em todos os momentos.

Aos meus amigos Arthur Rômulo Lima Lopes Braga, Kayllane Ferreira de Vasconcelos, Kaylane Júlia Caetano Marques e Eveline Ellen Almeida Pinheiro, muito obrigado por cada palavra de apoio, pelas risadas, pelas trocas e por estarem presentes nessa caminhada.

Um agradecimento especial à minha orientadora, Professora Doutora Rebecca Peixoto Paes Silva, por sua orientação atenciosa, pelas contribuições valiosas e por todo o suporte ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

Estendo meus agradecimentos aos demais professores do curso, que contribuíram significativamente para minha formação acadêmica, e à Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), pela oportunidade e por todo o aprendizado proporcionado.

“Existem muitas hipóteses em ciência que estão erradas. Isso é perfeitamente aceitável, eles são a abertura para achar as que estão certas.”

(Carl Sagan)

RESUMO

O jejum intermitente (JI) tem ganhado destaque como estratégia alternativa para o manejo do sobrepeso e da obesidade. Esta revisão narrativa teve como objetivo descrever os efeitos do JI na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade. Foram analisados 19 estudos publicados entre 2020 e 2025, selecionados nas bases SciELO e PubMed, utilizando como descritores, combinados por operadores booleanos, os termos em português: “jejum intermitente” AND “obesidade” OR “sobrepeso” e, em inglês: “intermittent fasting” AND “obesity” OR “overweight”. Os resultados indicam que o JI promove redução significativa no peso corporal, índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura, especialmente quando associado à prática de exercícios físicos ou ingestão proteica adequada. Além disso, protocolos com maior frequência semanal e janelas alimentares precoces estiveram associados a melhores desfechos. No entanto, há evidências de perda de massa magra em intervenções sem exercício ou aporte proteico suficiente, além de dificuldades de adesão em longo prazo. Em populações específicas, como idosos e pessoas com diabetes tipo 2, o JI demonstrou segurança e eficácia quando adequadamente monitorado. Conclui-se que o JI é uma abordagem promissora, desde que prescrita de forma individualizada e acompanhada por profissionais capacitados.

Palavras-chave: jejum intermitente; obesidade; sobrepeso; composição corporal.

ABSTRACT

Intermittent fasting (IF) has emerged as an alternative strategy for managing overweight and obesity. This narrative review aimed to describe the effects of IF on body composition in overweight adults. Nineteen studies published between 2020 and 2025 were analyzed, selected from SciELO and PubMed databases, using descriptors combined by Boolean operators: in Portuguese “jejum intermitente” AND “obesidade” OR “sobrepeso”; and in English “intermittent fasting” AND “obesity” OR “overweight”. The findings indicate that IF promotes significant reductions in body weight, body mass index (BMI), and fat percentage, especially when combined with physical exercise or adequate protein intake. Moreover, protocols with higher weekly frequency and earlier feeding windows were associated with better outcomes. However, some evidence points to lean mass loss in interventions without exercise or proper protein intake, as well as adherence challenges in the long term. In specific populations, such as the elderly and individuals with type 2 diabetes, IF proved safe and effective when properly monitored. In conclusion, IF is a promising approach, provided it is individually prescribed and professionally supervised.

Keywords: intermittent fasting; obesity; overweight; body composition.

LISTA DE ABREVIACÕES

ABESO	Associa Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica
ADF	Alternate Day Fasting (Jejum em dias alternados)
IMC	ndice de Massa Corporal
HIIT	High-Intensity Interval Training (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade)
JI	Jejum Intermitente
kg	Quilograma
m ²	Metro quadrado
OMS	Organiza Mundial da Saúde
TRF	Time-Restricted Feeding (Alimenta com restrição de tempo)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1	Jejum Intermitente: Fundamentos e Protocolos	12
2.2	Aspectos Gerais do Sobrepeso e da Obesidade	12
2.3	Tratamento do sobrepeso e obesidade: Estratégias Tradicionais e Contemporâneas	13
3	OBJETIVOS	15
3.1	Objetivo Geral:	15
3.2	Objetivos Específicos:	15
4	METODOLOGIA	16
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5.1	Efeitos do Jejum Intermitente no Peso Corporal e IMC	17
5.2	Efeitos do Jejum Intermitente na Gordura Corporal	19
5.3	Efeitos do Jejum Intermitente na Massa Magra	20
5.4	Comparação com Dietas Tradicionais de Restrição Calórica	21
5.5	Efeitos em Populações Específicas	21
5.6	Considerações finais	22
7	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

O jejum intermitente (JI) tem se destacado nos últimos anos como uma abordagem alimentar que tem atraído a atenção tanto da comunidade científica quanto do público em geral. Segundo Liu *et al.* (2023), o JI consiste na alternância programada entre períodos de alimentação e jejum, sendo os protocolos mais comuns o 16:8 (16 horas de jejum e 8 horas de alimentação), o 5:2 (dois dias na semana com restrição calórica significativa) e o jejum em dias alternados. Kotarsky *et al.* (2021) demonstraram que o JI associado ao exercício físico pode reduzir a massa gorda e aumentar a massa magra. Já Arciero *et al.* (2023) observaram que o jejum intermitente aliado ao fracionamento proteico apresentou maior eficácia na redução de gordura visceral e peso corporal do que a restrição calórica isolada. Por outro lado, Lowe *et al.* (2020) relatam que o jejum intermitente não apresentou diferença significativa na perda de peso quando comparado à restrição calórica contínua, sugerindo que a ingestão energética total é um fator determinante nos resultados.

Apesar das evidências positivas, ainda existem controvérsias na literatura quanto aos reais efeitos do JI na composição corporal, especialmente no que diz respeito à preservação de massa magra e à eficácia dos diferentes protocolos (Steger *et al.*, 2021; Rizvi *et al.*, 2024).

Esse debate ganha relevância diante do contexto epidemiológico atual. A obesidade é considerada um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, atingindo proporções epidêmicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2024), um IMC (índice de massa corporal) igual ou superior a 25 kg/m² é considerado sobrepeso, e igual ou superior a 30 kg/m² é considerado obesidade. Estima-se que, atualmente, mais de 2,5 bilhões de adultos estejam com excesso de peso, sendo 890 milhões vivendo com obesidade (WHO, 2024). Esse cenário representa um aumento expressivo em relação às últimas três décadas, período no qual a prevalência global mais que dobrou, refletindo mudanças significativas nos padrões alimentares e de estilo de vida (ABESO, 2022).

O crescimento do sobrepeso e da obesidade está associado principalmente a um ambiente obesogênico, caracterizado pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias, gorduras saturadas e açúcares, aliado ao sedentarismo e à redução do gasto energético diário (ABESO, 2022; WHO, 2024). Diante disso, estratégias de tratamento voltadas para o controle do sobrepeso e obesidade incluem reeducação alimentar, adoção de padrões dietéticos equilibrados, prática regular de exercício físico, acompanhamento psicológico, uso de medicamentos e cirurgia bariátrica, especialmente quando há comorbidades associadas e os demais tratamentos não obtiveram sucesso (ABESO, 2022).

Diante desse cenário, a realização de uma revisão da literatura torna-se relevante para descrever os efeitos do jejum intermitente na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade, contribuindo para a prática clínica baseada em evidências e ampliando o conhecimento científico na área da nutrição.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Jejum Intermitente: Fundamentos e Protocolos

O JI é uma estratégia alimentar que alterna períodos de alimentação com períodos de jejum ao longo do dia ou da semana. Seus fundamentos fisiológicos incluem redução dos níveis de insulina, aumento da lipólise, mobilização de ácidos graxos livres e indução de autofagia, além de possíveis efeitos na regulação circadiana (Silva; Batista, 2021).

Os protocolos mais estudados são, *Time-restricted feeding* (TRF) que consiste na restrição da janela alimentar diária, como 16:8 (16 horas de jejum e 8 horas de alimentação) ou 14:10. Estudos como o de Kotarsky *et al.* (2021) mostram que o TRF combinado a exercício físico reduz a massa gorda e aumenta a massa magra.

Outra prática comum é jejum em dias alternados, onde é alternado dias de alimentação normal com dias de restrição calórica severa. Lowe *et al.* (2020) analisaram esse protocolo e não encontraram diferenças significativas em comparação ao grupo controle, evidenciando resultados variados.

Já o Jejum 5:2 consiste na restrição energética severa em dois dias não consecutivos da semana, com alimentação habitual nos outros cinco dias. Witjaksono *et al.* (2022) identificaram redução significativa de peso e gordura corporal em adultos obesos submetidos ao protocolo 5:2. Esses protocolos podem ser ajustados conforme o objetivo clínico, preferências individuais e aderência do paciente, sendo substanciais para a promoção do déficit calórico e melhora dos parâmetros metabólicos (Silva; Batista, 2021).

2.2 Aspectos Gerais do Sobrepeso e da Obesidade

O sobrepeso e a obesidade são definidas como o acúmulo anormal de gordura corporal, que pode trazer prejuízos à saúde, para classificação dessas condições, utiliza-se amplamente o IMC, calculado pela fórmula peso (kg) dividido pela altura ao quadrado (m²). Segundo critérios da OMS, os indivíduos são

considerados com sobrepeso quando apresentam IMC entre 25,0 e 29,9 kg/m², e com obesidade quando IMC é igual ou superior a 30 kg/m² (WHO, 2024).

Estima-se que, globalmente, mais de 2,5 bilhões de adultos apresentam sobrepeso, sendo mais de 890 milhões com obesidade (WHO, 2024). O tratamento nutricional dessas condições deve ser individualizado, contemplando estratégias seguras e sustentáveis que promovam déficit calórico, mudança comportamental e melhora dos hábitos alimentares (ABESO, 2022).

A etiologia da obesidade é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, metabólicos, comportamentais, ambientais e culturais. O sedentarismo, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a baixa qualidade da dieta têm contribuído significativamente para o aumento da prevalência da obesidade em nível mundial. Entre as principais consequências estão o aumento do risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, dislipidemias e certos tipos de câncer, além de comprometimento da qualidade de vida e saúde mental (ABESO, 2022).

Contudo, o IMC é uma ferramenta de triagem e não distingue a proporção entre gordura, músculo e outros tecidos corporais, por isso, é essencial considerar também a composição corporal, que se refere à distribuição dos diferentes componentes do corpo humano, especialmente massa magra (músculos, ossos, órgãos e líquidos) e massa gorda (tecido adiposo). Avaliar a composição corporal permite uma análise mais precisa do estado nutricional, especialmente em indivíduos com sobrepeso e obesidade, contribuindo para intervenções mais direcionadas e eficazes (HOLMES; RACETTE, 2021).

2.3 Tratamento do sobrepeso e obesidade: Estratégias Tradicionais e Contemporâneas

O tratamento do sobrepeso e da obesidade envolve intervenções multidisciplinares, incluindo mudanças no comportamento alimentar, prática de exercício físico, suporte psicológico, uso de medicamentos e cirurgia bariátrica em casos específicos. A base do tratamento é a reeducação alimentar, buscando déficits energéticos sustentáveis associados ao consumo adequado de macro e micronutrientes (ABESO, 2022).

Entre as estratégias nutricionais, destacam-se: Dietas hipocalóricas balanceadas, com déficit calórico moderado (500-1000 kcal/dia), promovendo perdas de peso gradual e sustentável; Dietas restritas em macronutrientes, como dietas com restrição de carboidratos (low carb) ou dietas cetogênicas, que induzem maior mobilização de gordura corporal (Silva; Batista, 2021); Dietas de substituição parcial de refeições, que utilizam fórmulas nutricionalmente completas para substituir refeições, favorecendo o controle energético diário; Farmacoterapia, indicada para IMC ≥ 30 kg/m² com comorbidades ou ≥ 40 kg/m², sempre associada a mudanças no estilo de vida; Cirurgia bariátrica, recomendada em casos de obesidade grave (IMC ≥ 40 kg/m²) ou IMC ≥ 35 kg/m² com comorbidades, quando tratamentos clínicos não obtêm sucesso (ABESO, 2022).

Recentemente, estratégias como JI passaram a ser investigadas como alternativas promissoras para manejo do sobrepeso e obesidade, com efeitos metabólicos e hormonais que podem favorecer a redução de gordura corporal (Cienfuegos et al., 2020; Liu et al., 2023).

Diante das controvérsias encontradas na literatura e considerando a alta prevalência de sobrepeso e obesidade na população mundial, torna-se fundamental investigar os efeitos do jejum intermitente na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade. Compreender esses impactos contribuirá para a prática clínica baseada em evidências, permitindo ao nutricionista recomendar estratégias alimentares seguras, eficazes e individualizadas para o controle de peso e melhoria dos indicadores de saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

Descrever os efeitos do jejum intermitente na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade

3.2 Objetivos Específicos:

- Analisar as alterações em percentual de gordura corporal e massa magra após a adoção de protocolos de JI.
- Comparar os efeitos do JI com os de dietas tradicionais com restrição calórica contínua.
- Investigar a influência do protocolo de JI adotado nos resultados de composição corporal.

4 METODOLOGIA

Foi realizado uma revisão de literatura, que visa reunir e sintetizar os achados científicos disponíveis sobre os efeitos do jejum intermitente na composição corporal de adultos com idade entre 18 e 74 anos com sobrepeso e obesidade

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados ScieLO (*Scientific Eletronic Library Online*) e Pubmed. Foram selecionados artigos publicados no período de 2020 a 2025, abrangendo publicações em português e inglês

Para identificação dos estudos foram utilizados os seguintes descritores, combinados por meio de operadores booleanos AND e OR, de acordo com a base de dados:

- Em português: “jejum intermitente” AND “obesidade” OR “sobrepeso”.
- Em inglês: “intermittent fasting” AND “obesity” OR “overweight”.

O processo de seleção foi realizado de forma independente, por meio da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, a fim de verificar o atendimento aos critérios estabelecidos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão incluiu 19 estudos publicados entre 2020 e 2025, envolvendo adultos com sobrepeso e obesidade submetidos a diferentes protocolos JI. As amostras variaram de 20 a 177 participantes, com idades entre 18 e 74 anos, em sua maioria, foram realizados ensaios clínicos randomizados e estudos de intervenção que investigaram os efeitos do JI na composição corporal, analisando peso, IMC, percentual de gordura corporal, massa magra.

5.1 Efeitos do Jejum Intermitente no Peso Corporal e IMC

De forma geral, os resultados desta revisão apontam que o JI exerce efeitos significativos na composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade, demonstrando redução de peso corporal, IMC e percentual de gordura, nos diferentes protocolos utilizados (ABDULLAH *et al.*, 2024; LIU *et al.*, 2023).

Abdullah *et al.* (2024) em estudo controlado não randomizado com 177 participantes de 19 a 59 anos, em sua maioria mulheres (147/177, 83,1%), durante 6 meses, observaram reduções moderadas no peso (-1,43 kg), IMC (-0,52 kg/m²), percentual de gordura corporal (-1,59%), massa gorda corporal (-1,50 kg) e área de gordura visceral (-7,13 cm²), além de redução significativa na circunferência da cintura (-1,97 cm) e quadril (-1,70 cm) em adultos com sobrepeso e obesidade após intervenção combinada de JI com o método prato saudável, enquanto o grupo controle não apresentou alterações significativas. Esses resultados indicam que intervenções podem promover melhorias clínicas relevantes.

Arciero *et al.* (2022) em um ensaio clínico randomizado com 20 participantes de 30 a 65 anos em sua maioria mulheres (14/20, 70%) com obesidade (IMC médio de 31,3–33,6 kg/m²) realizado durante 4 semanas, constataram que a prática de jejum intermitente de dois dias por semana, com ingestão energética controlada nos demais dias, promoveu maior perda de peso (-7,1 kg) em comparação ao grupo que praticou apenas um dia de jejum (-4,6 kg), evidenciando a influência da frequência do protocolo nos resultados. Os autores sugerem que a frequência semanal do protocolo influencia a perda de peso acumulada, potencializando a redução de peso corporal.

Cienfuegos *et al.* (2020) relataram redução média de 3,2 kg no peso corporal e manutenção da massa magra em adultos obesos, em um estudo onde participantes eram principalmente mulheres de meia-idade (53/58, 91,3%) que aderiram aos protocolos de 4 e 8h de alimentação, após 8 semanas consumindo uma dieta normocalórica. Esses resultados podem ser atribuídos à restrição natural de calorias decorrente da menor janela alimentar, demonstrando que mesmo sem prescrição de déficit calórico, o JI pode induzir perda ponderal espontânea.

Chair *et al.* (2022), em estudo com 101 participantes entre 18 e 65 anos, em sua maioria mulheres (64/101, 63,3%), pré-diabéticos demonstraram redução de peso (-1,6 kg no protocolo de jejum em dias alternados; -0,9 kg no protocolo de alimentação com restrição de tempo), IMC, circunferência da cintura (-1,8 cm no protocolo de jejum em dias alternados; -1,2 cm no no protocolo de alimentação com restrição de tempo), percentual de gordura corporal (-0,8% no protocolo de jejum em dias alternados; -0,5% no no protocolo de alimentação com restrição de tempo) e melhora de perfil lipídico com o no protocolo de jejum em dias alternados sendo mais eficaz. Não foi observado mudança significativa na massa magra nas 3 semanas de jejum intermitente com restrição calórica diária controlada, evidenciando benefícios cardiometabólicos adicionais do JI além da perda de peso.

Schroder *et al.* (2023) demonstraram redução significativa de aproximadamente 4 kg no peso corporal e IMC em mulheres obesas de meia-idade, submetidas a TRF 16:8 (16 horas de jejum e 8 horas de alimentação) em um estudo realizado com 32 participantes por 3 meses, além de diminuição do percentual de gordura corporal e circunferência da cintura.

Witjaksono *et al.* (2022) Entretanto, em um estudo realizado em homens com idade entre 19 e 59 anos evidenciou que o protocolo 5:2 (cinco dias de alimentação habitual e dois dias com restrição calórica por semana) em trabalhadores obesos promoveu apenas redução modesta de peso (-0,8 kg) e IMC (-0,3 kg/m²) em 8 semanas, sem alterações significativas na massa gorda ou magra. Houve redução significativa na ingestão de carboidratos, proteínas e gorduras, porém sem impacto clínico relevante na composição corporal, sugerindo baixa eficácia isolada em curto prazo.

Zouhal et al. (2020), em estudo observacional durante o Ramadã com 26 homens obesos (IMC médio $\sim 33 \text{ kg/m}^2$) com idade entre 20 e 30 anos, também relataram efeitos semelhantes aos protocolos tradicionais de JI, observando redução significativa no peso corporal (de $97,8 \pm 4,5 \text{ kg}$ para $94,5 \text{ kg}$ ao final), no IMC (de $33,3 \pm 1,3$ para $32,3 \text{ kg/m}^2$) e no percentual de gordura corporal (de $35,2 \pm 1,5\%$ para $33,1\%$), sem alterações significativas na massa livre de gordura.

5.2 Efeitos do Jejum Intermitente na Gordura Corporal

Além do peso corporal, o JI promove alterações importantes no percentual de gordura. Liu et al. (2023) avaliaram 77 universitárias com idade entre 18 e 22 anos com obesidade oculta durante 8 semanas que foram submetidas a JI associado à caminhada, e observaram um aumento do percentual de gordura corporal ($+0,33\%$ no grupo TRF), e reduções de peso ($-3,03 \text{ kg}$ no TRF) e IMC ($-1,58 \text{ kg/m}^2$ no TRF). Os grupos EXE (grupo que apenas caminhou 10.000–12.499 passos por dia) e TRF+EXE (grupo que combinou jejum com caminhada de 11.000–12.499 passos por dia) também apresentaram aumento do percentual de gordura ($+3,32\%$ e $+2,98\%$, respectivamente), indicando que a perda de peso ocorreu predominantemente por redução de massa magra. Cui et al. (2025) reforçam esses achados ao demonstrar em um estudo com 54 participantes universitários com média de idade de 20 anos em sua maioria mulheres (36/54, 66,6%) que o TRF isolado (10h) reduziu peso corporal ($>2 \text{ kg}$) e IMC ($\sim 1 \text{ kg/m}^2$), porém não reduziu a massa gorda.

Kotarsky et al. (2021) encontraram redução significativa de massa gorda corporal (-9%) e leve aumento de massa magra ($0,6\% \text{ kg}$), além da redução significativa de gordura visceral (-10%) em um estudo realizado em 21 adultos com média de idade de 44 anos em sua maioria mulheres (18/21, 85,7%) com sobrepeso submetidos a JI combinado a treinamento resistido durante 8 semanas, evidenciando o efeito anabólico do exercício resistido em preservar e aumentar tecido muscular mesmo durante restrição energética intermitente.

Hagane et al. (2022), em estudos com 131 mulheres em idade reprodutiva com sobrepeso e obesidade durante 7 semanas, observaram que a combinação TRF com treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), resultou em uma redução 2 vezes superior na gordura visceral ($-0,5 \text{ kg}$) e total ($-1,8 \text{ kg}$) quando comparado a intervenções isoladas, também encontraram resultados semelhantes

no aumento de massa muscular, sem apresentar alterações significativas em nenhuma das intervenções. O achado sugere benefícios do JI aliado ao exercício para recomposição corporal.

Črešnovar *et al.* (2025) destacaram em um estudo realizado com 108 participantes (75 mulheres e 33 homens) de idade entre 18 e 60 anos que o horário do JI influencia nos resultados, sendo o protocolo com alimentação restrita no início do dia mais eficaz na redução de gordura corporal (-1,4 kg) e gordura visceral (-6,2 cm²), em comparação ao jejum tardio, reforçando o papel dos ritmos circadianos na modulação metabólica.

5.3 Efeitos do Jejum Intermitente na Massa Magra

Os efeitos do JI na massa magra variam entre os estudos. Lowe *et al.* (2020) relataram redução significativa de massa magra (-0,72 kg em 12 semanas) em protocolos de JI sem exercícios. Cui *et al.* (2025) reforçam esses achados ao demonstrar que o TRF isolado resultou em perda de massa magra (-2,3 kg), enquanto treinamento resistido aumentou (+1,6 kg) e TRF + treinamento resistido manteve massa magra estável. Liu *et al.* (2023) também observaram redução significativa de massa magra nos grupos TRF (-2,77 kg), EXE (-2,27 kg) e TRF+EXE (-2,32 kg) em um estudo com duração de 8 semanas, sugerindo efeito deletério do JI isolado ou associado à caminhada na manutenção da massa muscular.

Em contrapartida, Arciero *et al.* (2023) observaram redução de massa gorda corporal (-1,8 kg em 12 semanas) e preservação de massa magra quando o JI foi combinado ao fracionamento proteico adequado, reforçando a importância do aporte proteico distribuído como estratégia para mitigar o risco de perda muscular durante intervenções com restrição alimentar

Rizvi *et al.* (2024) investigaram adultos obesos submetidos ao JI associado a uma ingestão proteica adequada durante 12 semanas e observaram preservação da massa magra, além de redução significativa de gordura corporal. O estudo destacou que, mesmo sem prescrição específica de exercício físico estruturado, o controle rigoroso da ingestão de proteínas possibilitou resultados favoráveis na composição corporal, reforçando que a qualidade da dieta é determinante nos efeitos do JI sobre a massa livre de gordura.

Cooke *et al.* (2022) também verificaram que o JI combinado a treinamento intervalado de alta intensidade promoveu maior redução de gordura corporal (-4,1 kg no grupo JI+HIIT vs. -2,5 kg no JI isolado em 8 semanas), além de atenuar perdas de massa magra. Esses achados reforçam a importância de associar o JI à prática de exercícios físicos.

5.4 Comparação com Dietas Tradicionais de Restrição Calórica

Em comparação com dietas hipocalóricas tradicionais, Steger *et al.* (2021), em estudo piloto de 6 meses com 35 adultos com idade entre $45,6 \pm 10,7$ anos, em sua maioria mulheres, relataram resultados semelhantes na perda de peso e composição corporal (JI: -5,4 kg vs. restrição contínua: -5,0 kg em 6 meses), sugerindo que o déficit energético total, independentemente do protocolo, determina o emagrecimento.

Por outro lado, Arciero *et al.* (2023) apontaram superioridade do JI combinado ao fracionamento proteico na redução de peso ($-5,7 \pm 0,5$ kg) e gordura visceral (-33,3%) em relação à restrição calórica isolada, indicando a eficácia de abordagens integradas.

5.5 Efeitos em Populações Específicas

Domaszewski *et al.* (2023), em um ensaio clínico randomizado com 116 idosos (65-74 anos) em um estudo de 6 semanas, demonstrou redução significativa de peso corporal em ambos os sexos (-1,8 kg nos homens e -1,3 kg nas mulheres). Além disso, nos homens, houve redução significativa na massa de gordura visceral (-0,54kg) e circunferência da cintura (-2,9 cm), enquanto nas mulheres não foram observadas mudanças significativas nesses parâmetros. destaca-se também que não houve alteração na massa muscular esquelética em nenhum dos grupos, e a adesão foi alta (99% mulheres, 98% homens), indicando aplicabilidade segura do método em idosos, especialmente em homens idosos.

Sukkriang e Buranapin (2024) conduziram um ensaio clínico randomizado com 99 participantes com idade média de $45,29 \pm 6,08$ anos, sendo a maioria dos participantes do sexo feminino com obesidade e diabetes tipo 2, comparando os protocolos de TRF 16:8, TRF 14:10 (ambos realizados 3 dias/semana por 3 meses)

com um grupo controle de dieta normal. Houve redução percentual significativa do peso corporal em ambos os protocolos (-4,02% no 16:8 e -3,15% no 14:10) comparados ao controle. Além disso, ambos os grupos apresentaram melhora significativa nos desfechos metabólicos, demonstrando benefícios inclusive em populações clínicas.

5.6 Considerações finais

Os estudos analisados reforçam que o jejum intermitente pode ser uma alternativa viável para o tratamento do sobrepeso e obesidade em adultos, especialmente quando associado a exercícios físicos e práticas alimentares adequadas. Mais do que uma estratégia de restrição calórica, o JI se destaca por sua flexibilidade de protocolos e seu potencial de adaptação a diferentes contextos e perfis populacionais.

A diversidade de resultados observados revela que os efeitos do JI não são uniformes, sendo modulados por fatores como frequência do protocolo, horário da janela alimentar, qualidade da dieta e prática de exercício físico. Protocolos com distribuição proteica adequada ou combinados a treinos resistidos e de alta intensidade apresentaram vantagens importantes na preservação da massa magra.

Por outro lado, limitações como a perda de massa magra, barreiras sociais ligadas à rotina alimentar e a adesão a longo prazo indicam que o JI deve ser conduzido com critério. Em populações específicas, a literatura também aponta sua aplicabilidade segura em contextos específicos, como entre idosos e pacientes diabéticos, desde que com acompanhamento adequado. Tais achados reforçam a importância de investigar protocolos de JI para prescrição segura e eficaz, sendo imprescindível considerar a individualidade biológica, adesão, preferências culturais e acompanhamento profissional.

Assim, o JI deve ser encarado como uma ferramenta que pode ser eficaz quando integrada a um plano individualizado e baseado em evidências, com foco na saúde e na sustentabilidade dos resultados obtidos.

7 CONCLUSÃO

Os estudos analisados mostram que o JI pode promover redução significativa do peso, IMC e percentual de gordura em adultos com sobrepeso e obesidade, com resultados semelhantes ou até superiores aos obtidos com dietas tradicionais de restrição calórica contínua, sobretudo quando associado ao exercício físico e à ingestão proteica adequada. Contudo, intervenções sem suporte nutricional ou sem prática de atividade física podem levar à perda de massa magra e apresentam limitações quanto à adesão em longo prazo. Em populações específicas, como idosos e indivíduos com diabetes tipo 2, o JI demonstrou segurança e eficácia quando monitorado. Assim, conclui-se que o JI é uma estratégia promissora no manejo do excesso de peso, desde que aplicada de forma individualizada e com acompanhamento profissional.

REFERÊNCIAS

ABDULLAH, Shazana Rifham *et al.* **The Effect of a Combined Intermittent Fasting Healthy Plate Intervention on Anthropometric Outcomes and Body Composition Among Adults With Overweight and Obesity: Nonrandomized Controlled Trial.** *JMIR formative research* vol. 8 e51542. 10 Apr. 2024.

ARCIERO, Paul J *et al.* **Intermittent fasting two days versus one day per week, matched for total energy intake and expenditure, increases weight loss in overweight/obese men and women.** *Nutrition Journal*, v. 21, n. 1, p. 36, 4 jun. 2022.

ARCIERO, Paul J *et al.* **Intermittent fasting and protein pacing are superior to caloric restriction for weight and visceral fat loss.** *Obesity (Silver Spring, Md.)*, v. 31, supl. 1, p. 139-149, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade.** 1. ed., São Paulo, 2022.

CHAIR, Sek Ying *et al.* **Intermittent fasting in weight loss and cardiometabolic risk reduction: a randomized controlled trial.** *The Journal of Nursing Research*, v. 30, n. 1, e185, 2022.

CIENFUEGOS, Sofia *et al.* **Effects of 4- and 6-h time-restricted feeding on weight and cardiometabolic health: a randomized controlled trial in adults with obesity.** *Cell Metabolism*, v. 32, n. 3, p. 366-378.e3, 2020.

COOKE, Matthew B *et al.* **Effects of intermittent energy restriction alone and in combination with sprint interval training on body composition and cardiometabolic biomarkers in individuals with overweight and obesity.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 13, p. 7969, 29 jun. 2022.

ČREŠNOVAR, Tanja *et al.* **Early time-restricted eating with energy restriction has a better effect on body fat mass, diastolic blood pressure, metabolic age and fasting glucose compared to late time-restricted eating with energy restriction and/or energy restriction alone: a 3-month randomized clinical trial.** *Clinical Nutrition*, v. 49, p. 57-68, jun. 2025.

CUI, Tingting *et al.* **Efficacy of time restricted eating and resistance training on body composition and mood profiles among young adults with overweight/obesity: a randomized controlled trial.** *Journal of the International Society of Sports Nutrition* , v. 22, n. 1, p. 2481127, 2025.

DOMASZEWSKI, Przemysław *et al.* **Comparison of the effects of six-week time-restricted eating on weight loss, body composition, and visceral fat in overweight older men and women.** *Experimental Gerontology*, v. 174, 112116, 2023.

HAGANES, Kamilla L *et al.* **Time-restricted eating and exercise training improve HbA1c and body composition in women with overweight/obesity: a randomized controlled trial.** *Cell Metabolism*, v. 34, n. 10, p. 1457-1471.e4, out. 2022.

HOLMES, Clifton J; RACETTE, Susan B. **The utility of body composition assessment in nutrition and clinical practice: an overview of current methodology.** *Nutrients*, v. 13, n. 8, p. 2493, 2021. DOI: 10.3390/nu13082493.

KOTARSKY, Christopher J *et al.* **Time-restricted eating and concurrent exercise training reduces fat mass and increases lean mass in overweight and obese adults.** *Physiological Reports*, v. 9, n. 10, e14868, 2021.

LIU, Haitao *et al.* **Effects of time-restricted feeding and walking exercise on the physical health of female college students with hidden obesity: a randomized trial.** *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 11, 2023.

LOWE, Dylan A *et al.* **Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TRFAT randomized clinical trial.** *JAMA Internal Medicine*, v. 180, n. 11, p. 1491-1499, 2020.

RIZVI, Zahara Ali *et al.* **Effects of intermittent fasting on body composition, clinical health markers and memory status in the adult population: a single-blind randomised controlled trial.** *Nutrition journal* vol. 23,1 147. 28 Nov. 2024

SCHRODER, Jéssica D *et al.* **Effects of time-restricted feeding in weight loss, metabolic syndrome and cardiovascular risk in obese women.** *Journal of translational medicine* vol. 19,1 3. 6 Jan. 2021.

SILVA, Vanessa Oliveira da; BATISTA, Átila dos Santos. **Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura.** *Revista da Associação Brasileira de Nutrição (RASBRAN)*, v. 12, n. 1, p. 164–178, 2021.

STEGER, Felicia L *et al.* **Intermittent and continuous energy restriction result in similar weight loss, weight loss maintenance, and body composition changes in a 6-month randomized pilot study.** *Clinical Obesity*, v. 11, n. 2, e12430, 2021.

SUKKRIANG, Naparat; BURANAPIN, Supawan. **Effect of intermittent fasting 16:8 and 14:10 compared with control-group on weight reduction and metabolic outcomes in obesity with type 2 diabetes patients: a randomized controlled trial.** *Journal of Diabetes Investigation*, v. 15, n. 9, p. 1297-1305, 2024.

WITJAKSONO, Fiastuti; PRAFIANTINI, Erfi; RAHMAWATI, Anni. **Effect of intermittent fasting 5:2 on body composition and nutritional intake among employees with obesity in Jakarta: a randomized clinical trial.** *BMC Research Notes*, v. 15, n. 1, p. 323, 12 out. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. 2024.

Disponível

em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Acesso em: 22 jun. 2025

ZOUHAL, Hassane *et al.* **Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Gut Hormones and Body Composition in Males with Obesity**. *International journal of environmental research and public health* vol. 17,15 5600. 3 Aug. 2020.