

JEJUM INTERMITENTE E ESTÉTICA: ESTRATÉGIA EFICIENTE OU MITO?

Sandrine Medeiros e Silva¹, Daiane de Jesus Souza², Letícia Borges Dantas³, Tarciana Rosa de Souza⁴, Andressa Barreto Lima⁵

¹Universidade Salvador (UNIFACS), Feira de Santana, Brasil
(sandrine.medeiros13@gmail.com)

²Universidade Salvador (UNIFACS), Feira de Santana, Brasil

³Universidade Salvador (UNIFACS), Feira de Santana, Brasil

⁴Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Seabra, Brasil

⁵Universidade Salvador (UNIFACS), Feira de Santana, Brasil

Resumo: O presente estudo realiza uma revisão de literatura, tendo como objetivo analisar os estudos existentes e descrever se a prática representa uma estratégia realmente eficiente ou apenas mais um mito entre as diversas tendências nutricionais modernas. A busca foi realizada em bases de dados científicas como PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores em português e inglês: jejum intermitente. Foram encontrados como resultados que o jejum intermitente é sim uma estratégia eficiente na redução do peso corporal quando comparado a uma dieta usual sem qualquer modificação ou restrição, porém é igualmente eficiente a uma dieta restritiva calórica. Assim, é indispensável o acompanhamento do profissional para definir qual a estratégia mais eficiente para cada paciente, levando em conta as particularidades de cada indivíduo e as características de cada estratégia e selecionando a dieta que terá maior possibilidade de adesão e correspondência a individualidade do paciente. Com isso, para maior esclarecimento e evidência do nível de eficiência de cada intervenção, são necessários mais estudos que considerem diversos outros aspectos.

Palavras-chave: Emagrecimento, gordura, restrição

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o jejum intermitente (JI) tem ganhado ampla visibilidade, especialmente no meio estético e entre aqueles que buscam estratégias alternativas para a perda de peso e a melhora da composição corporal. Caracterizado por períodos programados de restrição alimentar intercalados com janelas de alimentação, esse método tem sido alvo de estudos que investigam sua eficácia não apenas na promoção do emagrecimento, mas também na melhora de marcadores metabólicos (CUNHA et al., 2021; MATTSON et al., 2018). A popularidade do JI está fortemente atrelada à promessa de resultados rápidos e ao apelo de uma abordagem menos restritiva em relação ao controle calórico contínuo, tornando-se conhecida como uma “dieta da moda” (CUNHA et al., 2021).

Embora algumas evidências apontem benefícios como a redução do peso corporal, melhora da sensibilidade à insulina e diminuição da inflamação (VARADY et al., 2013; TREPANOWSKI et al., 2017), ainda há controvérsias quanto à sua eficiência em comparação a outros métodos de restrição energética contínua. Estudos sugerem que o principal fator associado à

perda de gordura corporal continua sendo o déficit calórico total, independentemente do padrão alimentar adotado (TINSLEY & LA BOFF, 2015). Além disso, aspectos como adesão, segurança e impacto a longo prazo precisam ser considerados, principalmente quando a motivação está centrada na estética, já que alguns indivíduos relatam dificuldades emocionais, como fome intensa, compulsão alimentar e alterações de humor (SCHÜBEL et al., 2018; CUNHA et al., 2021).

Dessa forma, este artigo tem como objetivo discutir criticamente o jejum intermitente sob a ótica estética, avaliando se a prática representa, de fato, uma estratégia eficiente ou apenas mais um mito entre as diversas tendências nutricionais modernas.

MATERIAL E MÉTODOS

Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de reunir, analisar e discutir estudos científicos recentes que abordam a relação entre o jejum intermitente e seus efeitos estéticos, especialmente na composição corporal.

A busca foi realizada em bases de dados científicas como PubMed, Scielo e Google Scholar,



utilizando os seguintes descritores em português e inglês: jejum intermitente, composição corporal, estética corporal, emagrecimento, intermittent fasting, body composition, weight loss, aesthetics.

Foram considerados artigos publicados entre 2015 e 2024, priorizando estudos com metodologia clara, revisão sistemática, ensaios clínicos randomizados e meta-análises. Foram excluídos artigos opinativos sem embasamento científico, estudos com foco exclusivamente em efeitos terapêuticos (ex: câncer, diabetes) sem conexão direta com a estética corporal e publicações repetidas.

O objetivo da seleção foi identificar evidências científicas que apontem os efeitos reais do jejum intermitente sobre a estética, analisando tanto os benefícios quanto os possíveis mitos e limitações dessa estratégia nutricional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O jejum intermitente (JI) é uma abordagem alimentar que alterna períodos de jejum com janelas de alimentação, sem necessariamente restringir o tipo de alimento consumido. Dentre os protocolos mais populares estão o 16:8 (dezesesseis horas de jejum e oito horas de alimentação), o 5:2 (dois dias de restrição calórica severa por semana) e o jejum em dias alternados. A popularidade do JI aumentou nas últimas décadas, impulsionada por promessas de emagrecimento rápido e melhora da estética corporal (SANTOS & XAVIER; 2023).

Do ponto de vista fisiológico, o jejum induz mudanças metabólicas importantes, como a redução dos níveis de insulina, aumento da lipólise e a produção de corpos cetônicos (MATTSON et al., 2018). Tais efeitos podem favorecer a perda de gordura corporal, o que torna a estratégia atrativa para fins estéticos. No entanto, a resposta ao jejum intermitente varia de acordo com fatores como sexo, idade, nível de atividade física e composição corporal inicial.

No que se refere a eficiência da estratégia em relação a estética (especialmente no emagrecimento) diversos foram os estudos que avaliaram o jejum intermitente (JI), tanto em comparação a uma dieta de restrição calórica (RC), quanto em comparação a uma dieta usual sem qualquer modificação ou restrição do indivíduo na perda de peso.

BAPTISTA ET AL. (2021) também enfatizam que o JI está associado à redução do IMC e da circunferência abdominal, fatores que afetam diretamente a estética corporal. Assim como o estudo

de CUNHA ET AL. (2021), que aponta que o JI promove mudanças nos parâmetros de composição corporal, especialmente em intervenções de curto prazo, como redução da massa gorda.

GU ET AL. (2022) realizaram um estudo que avaliou o JI comparado a uma dieta usual sem qualquer modificação do indivíduo, assim, os resultados mostraram algum impacto positivo do JI na redução do peso corporal, na circunferência da cintura e na massa gorda, sem efeitos na massa magra, além de outros benefícios, em comparação com a dieta sem intervenção. Porém, ainda nesse estudo, quando se comparou o JI a RC não houve resultados superiores do JI em relação à RC para os desfechos considerados. *Indicando eficiência na estratégia, porém de mesmo nível de uma dieta com restrição calórica.*

Corroborando aos resultados encontrados por GU ET AL. (2022), TREPANOWSKI ET AL. (2017) em seu estudo compararam um tipo de JI, o jejum em dias alternados, a dietas diárias com restrição calórica e descobriram que o jejum em dias alternados não era superior às dietas diárias com restrição calórica em relação a adesão, a perda de peso, a manutenção do peso ou melhorias nos indicadores de risco de doenças cardiovasculares.

Estudos comparativos entre indivíduos que seguiram JI e que seguiram dietas tradicionais com restrição calórica contínua sugerem também que ambas as abordagens promovem perda de peso e de gordura de forma semelhante (TINSLEY & LA BOFF, 2015; VARADY ET AL., 2013). *Sugerindo que os benefícios estéticos atribuídos ao jejum intermitente podem estar relacionados ao déficit calórico e não ao padrão alimentar em si.*

KIM, KANG & KIM (2022) mostraram que indivíduos em IF e em RC tiveram redução semelhante do peso corporal e, além disso, nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada em LDL-C, níveis de colesterol total, IMC, massa de gordura corporal ou massa livre de gordura entre os grupos.

De acordo com GELOTTI ET AL. (2021), tanto o JI quanto a RC promovem efeitos positivos semelhantes na perda de peso, sem que o JI apresente vantagens estatisticamente superiores. O estudo ressalta que a manutenção do peso a longo prazo continua sendo um desafio, independente da estratégia nutricional aplicada.

Assim, a análise dos estudos revelou que o JI pode promover redução de peso corporal e diminuição do percentual de gordura, especialmente quando comparado a dietas convencionais. No entanto, quando comparado com dietas de restrição



calórica contínua, os efeitos do JI sobre o emagrecimento não se mostraram significativamente superiores. Em resumo, os resultados indicam que o jejum intermitente pode ser uma estratégia eficiente para redução de gordura corporal em determinados contextos, mas não apresenta vantagens estéticas claras em relação a outras estratégias bem estruturadas de alimentação.

Considerando que a RC e o JI promovem efeitos positivos semelhantes na perda de peso e gordura corporal, para definir a estratégia mais eficiente para cada paciente é necessário levar em conta as particularidades de cada paciente e as características, vantagens e desvantagens de cada estratégia, selecionando a dieta que terá maior possibilidade de adesão e correspondência a individualidade do paciente, visto que um princípio que norteia a nutrição é que uma dieta eficiente é uma dieta que pode ser realizada e mantida.

Vantagens e desvantagens da estratégia

A restrição energética contínua, definida como a redução da ingestão energética diária em relação às necessidades energéticas de manutenção do peso, é acompanhada por uma série de respostas adaptativas metabólicas e endócrinas (aumentando o desejo de comer, reduzindo o gasto energético, aumentando grelina e reduzindo a leptina) que coletivamente tendem a resistir à perda contínua de peso e massa gorda e predisõem o indivíduo a recuperar o que foi perdido. Em contrapartida, descobertas recentes sugerem que alguns modelos de restrição energética intermitente, em comparação com a restrição energética contínua, podem reduzir as respostas compensatórias causadas pela restrição energética contínua, melhorando assim, por sua vez, a perda de peso ou a perda de gordura (ou sua eficiência) em pessoas com obesidade (PEOS ET AL.; 2018).

Enquanto a RC produz adaptações contrárias ao emagrecimento, o JI induz adaptações metabólicas como aumento da lipólise e produção de corpos cetônicos, que podem favorecer a redução de gordura corporal e melhorar a definição muscular (HANNA ET AL., 2021).

Além disso, foi estabelecido que a adesão à RC é reduzida ao passar do tempo, devido ao planejamento alimentar rígido e limitado, ou seja, a necessidade de controle de calorias. Em contraste, o JI foi avaliada como sendo superior em termos de adesão dos pacientes e a sua flexibilidade pode ser um dos motivos para isso. Apesar da adesão ao JI poder ser superior em relação à RC, ela geralmente diminui quando a duração da intervenção atinge 12 semanas ou mais. Outra vantagem do JI é a facilidade de aplicá-lo em regimes alimentares existentes (BROGI

ET AL.; 2024).

Ainda há uma preocupação com a massa magra e, o JI, sem uma ingestão proteica adequada e treinamento de força associado (como musculação), pode resultar em perda de massa magra, especialmente em protocolos com longos períodos de jejum e ingestão calórica abaixo do necessário, fator indesejado no que se refere não somente à estética, mas também a saúde de forma geral (ANTON ET AL., 2018). Por outro lado, quando combinado com estímulo muscular e alimentação adequada em proteínas, o JI não parece comprometer a manutenção da massa muscular, o que é positivo para fins estéticos. Estudos como o de HARVIE ET AL. (2013) mostram que, quando o JI é combinado com dietas ricas em proteínas e gorduras saudáveis, é possível preservar essa massa magra.

Quanto ao impacto visual e à estética corporal percebida, os dados são mais escassos e subjetivos. A maioria dos estudos analisa variáveis clínicas (peso, IMC, gordura visceral), mas poucos investigam a percepção individual de "melhora estética". No entanto, alguns trabalhos qualitativos apontam que indivíduos relatam sensação de "desinchaço" e melhora da definição corporal, especialmente nas primeiras semanas de jejum (SCHÜBEL ET AL., 2018).

Apesar das vantagens apresentadas anteriormente, é importante destacar que foram mencionados em diversos estudos efeitos indesejáveis do JI, incluindo fadiga, irritabilidade, compulsão alimentar, efeitos que podem impactar diretamente a saúde mental e a percepção estética, contrariando os objetivos iniciais do indivíduo (HEILBRONN ET AL., 2005). Além de náusea, dor de cabeça, tontura, síncope, fraqueza, frio, mau hálito, baixa energia e dores de fome (BROGI ET AL.; 2024) que, por sua vez, dificultam a adesão ao JI (BAPTISTA ET AL.; 2021).

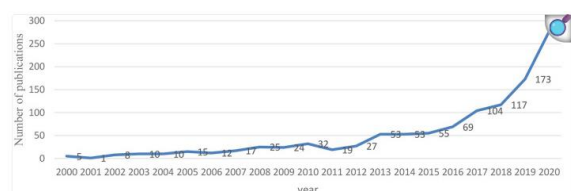
O JI não é uma intervenção adequada para indivíduos com histórico de transtornos alimentares (BROGI ET AL.; 2024), visto que, o JI pode, em alguns indivíduos, desencadear episódios de compulsão alimentar, ansiedade e relação disfuncional com o corpo, especialmente em contextos marcados por pressões estéticas (SCHÜBEL et al., 2018). Outra contraindicação para realização JI, são determinados públicos, como: gestantes. Para realização por qualquer indivíduo deve haver aprovação e acompanhamento de profissional capacitado, principalmente em pacientes diabéticos devido ao alto risco de hipoglicemia.

Dessa forma, embora o jejum intermitente possa apresentar resultados positivos na redução da gordura

corporal — fator frequentemente associado à estética — a eficiência estética depende de múltiplas variáveis, incluindo estilo de vida, individualidade biológica, presença ou predisposição às doenças, rotina, comportamento alimentar, aspectos fisiológicos e psicológicos. Por isso, é indispensável o acompanhamento de profissional para definir qual a melhor estratégia de acordo as particularidades de cada paciente e qual possivelmente terá melhor adesão e sucesso.

Assim, para maior esclarecimento e evidência do nível de eficiência de cada estratégia, são necessários mais estudos que considerem diversos outros aspectos. Estima-se, devido ao alto crescimento de estudos na área nos últimos anos como pode ser observado na figura 1, que se estabeleça novas evidências que esclareçam a eficiência dessa estratégia.

Figura 1



Tendências em publicações na área de jejum intermitente de 2000 a 2020.

Fonte: CHEN, HAN e LIU; 2022

CHEN, HAN e LIU (2022) realizaram uma análise bibliométrica e observaram um aumento crescente no número de estudos sobre jejum intermitente, como demonstrado na figura 1. O crescimento no número de literatura relacionada a essa área se intensificou a partir de 2017, e, o que antes tinha como média anual 25 artigos, passou a ter uma média de mais de 100 publicações por ano, indicando um crescente fervor da pesquisa, da popularidade e da importância do jejum intermitente. Assim, são necessários mais estudos sobre o tema para verificar a eficácia e principalmente a segurança dessa estratégia.

CONCLUSÃO

Com base nos estudos analisados, o jejum intermitente pode sim ser uma estratégia eficiente para a perda de peso. Porém, ainda não é possível afirmar que há um resultado superior no JI em relação à restrição calórica, visto que ambas as estratégias obtiveram resultados semelhantes no que se refere a perda de peso.

Assim, são necessários mais estudos que considerem diversos outros aspectos, como: os tipos de jejum intermitente; o tempo de jejum; o período

do jejum (noturno ou diurno); a utilização da intervenção a curto, a médio e a longo prazo; o gênero do indivíduo, entre outros. Ainda assim, é importante levar sempre em consideração a individualidade do paciente para prever qual estratégia possivelmente terá mais eficácia, analisando os pró e contras de cada intervenção e selecionando a mais viável e com maior possibilidade de adesão de acordo as particularidades de cada paciente.

REFERÊNCIAS

ANTON, S. D.; MOEHL, K.; DONAHOO, W. T.; MAROSI, K.; LEE, S. A.; MAINOUS, A. G. 3RD, LEEUWENBURGH, C.; MATTSON, M. P. Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. Obesity (Silver Spring). 2018.

BAPTISTA, S.; GOMES, N. A. A. Benefícios do jejum intermitente para a saúde humana: uma revisão narrativa da literatura. PUC Goiás. 2021.

BROGI, S.; TABANELLI, R.; PUCA, S.; CALDERONE, V. Intermittent Fasting: Myths, Fakes and Truth on This Dietary Regimen Approach. Foods. 2024.

CHEN, S.; HAN, R.; LIU, H. A Bibliometric and Visualization Analysis of Intermittent Fasting. Front Public Health. 2022.

CUNHA, M. C. B. et al. A influência do método estratégico jejum intermitente para o emagrecimento saudável: uma revisão. Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN. 2021.

GELLOTTI, L. P. de P. et al. Aplicação do jejum intermitente como estratégia na redução do peso corporal: uma revisão sistemática. Faculdade Multivix Vitória, 2021.

GU, L.; FU, R.; HONG, J.; NI, H.; YU, K.; LOU, H. Effects of Intermittent Fasting in Human Compared to a Non-intervention Diet and Caloric Restriction: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Front Nutr. 2022.

HANNA, M. D. et al. Efeitos metabólicos do jejum intermitente: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Development, Curitiba. 2021.

HEILBRONN, L. K.; SMITH, S. R.; MARTIN, C. K.; ANTON, S. D.; RAVUSSIN, E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. The American Journal of Clinical Nutrition. 2005.



KIM, K. K.; KANG, J. H.; KIM, E. M. Updated Meta-Analysis of Studies from 2011 to 2021 Comparing the Effectiveness of Intermittent Energy Restriction and Continuous Energy Restriction. *J Obes Metab Syndr*. 2022.

MATTSON, M. P.; MOEHL, K.; GHENA, N.; SCHMAEDICK, M.; CHENG, A. Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nat Rev Neurosci*. 2020.

PEOS, J. J.; HELMS, E. R.; FOURNIER, P. A.; SAINSBURY, A. Continuous versus intermittent moderate energy restriction for increased fat mass loss and fat free mass retention in adult athletes: protocol for a randomised controlled trial-the ICECAP trial (Intermittent versus Continuous Energy restriction Compared in an Athlete Population). *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2018.

SANTOS, T. C. S.; XAVIER, C. C. Consequências nutricionais da prática do jejum intermitente no processo de emagrecimento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, 2023.

SCHÜBEL, R.; NATTENMÜLLER, J.; SOOKTHAI, D.; NONNENMACHER, T.; GRAF, M. E.; RIEDL, L.; SCHLETT, C. L.; VON STACKELBERG, O.; JOHNSON, T.; NABERS, D.; KIRSTEN, R.; KRATZ, M.; KAUCZOR, H. U.; ULRICH, C. M.; KAAKS, R.; KÜHN, T. Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over 50 wk: a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2018.

TINSLEY, G. M.; LA BOUNTY, P. M. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews*. 2015.

TREPANOWSKI, J. F.; KROEGER, C. M.; BARNOSKY, A.; KLEMPPEL, M.; BHUTANI, S.; HODDY, K. K.; GABEL, K.; FREELS, S.; RIGDON, J.; ROOD, J.; RAVUSSIN, E.; VARADY, K. A. Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*. 2017.

VARADY, K. A.; BHUTANI, S.; KLEMPPEL, M. C.; KROEGER, C. M.; TREPANOWSKI, J. F.; HAUS, J. M.; HODDY, K. K.; CALVO, Y. Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a randomized controlled trial. *Nutrition Journal*. 2013.