



JEJUM INTERMITENTE PROMOVE A REDUÇÃO DO IMC EM MULHERES COM OBESIDADE GRAU I

JESSICA DANIELA SCHRÖDER¹, HUGO FALQUETO², TÁCIO DE OLIVEIRA³,
DANIELA ZANINI⁴, LEANDRO HENRIQUE MANFREDI⁵

1 Introdução/Justificativa: O jejum intermitente (JI) tem surgido como uma nova estratégia alimentar para a redução do peso corporal e melhoria de aspectos relacionados à síndrome metabólica. No entanto, os estudos mais amplos estão focados em modelos pré-clínicos e sua validação ainda é questionada na medicina.

2 Objetivos: Avaliar o efeito do jejum intermitente em mulheres obesas da região oeste do estado de Santa Catarina. Analisando o peso corporal, o IMC, % de gordura e pressão arterial, bem como analisar a qualidade de vida desses indivíduos.

3 Material e Métodos/Metodologia: O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e consta no registro pelo número 2.819.932. Inicialmente mulheres foram recrutados da população geral usando folhetos postados em locais públicos ou por anúncio na mídia (Facebook) entre abril e julho de 2018. Após seleção com base no IMC (>28), foi realizada uma randomização para estabelecer um grupo controle e outro que faria o JI. Ao final e consideradas as desistências, 11 mulheres compuseram o grupo controle e 21 que realizaram o JI. O protocolo de intervenção foi de jejum intermitente por 16 horas diárias, tendo início em setembro a dezembro de 2018 (90 dias), sendo liberado apenas o consumo de água neste período. Durante o desjejum (das 12 até às 20h), foi aconselhado a manutenção do consumo

1 Acadêmica do 5º período do curso de medicina, Bolsista da Iniciação Científica da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus Chapecó*, contato: jessi.jds@hotmail.com

2 Acadêmico do 5º período do curso de medicina, voluntário, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus Chapecó*

3 Residente de Cirurgia Geral, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus Chapecó*.

4 Doutoranda em Bioquímica toxicológica, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

5 Doutor em fisiologia pela Universidade de São Paulo (USP), Docente do curso de medicina e enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus Chapecó*. Orientador da pesquisa, contato: leandro.manfredi@uffs.edu.br

* Projeto aprovado no editais Nº 1010/GR/UFFS/2018: “Efeito do jejum intermitente sobre a composição corporal, marcadores inflamatórios e perfil metabólico de mulheres obesas”



de alimentos cotidianos, sem redução ou mudança da ingesta calórica. Foram realizadas duas medidas antropométricas (pré e pós) bem como aplicado o questionário de Qualidade de Vida (WOHQOL-bref). A análise estatística entre os indivíduos e a intervenção foi realizada por meio do modelo linear misto, verificada a distribuição normal e adotado $p < 0,05$.

4 Resultados e Discussão: As mulheres que realizaram o JI (idade média: 34 ± 7 vs. 43 ± 12 do controle) tiveram uma redução da massa corporal de 3,19kg ($\pm 0,47$) e do IMC de 1,26 ($\pm 0,17$) em relação ao controle, considerando o período de intervenção. Não foi possível observar uma relação estatística entre os grupos e a intervenção sobre os parâmetros de % de gordura e pressão arterial. A média diária da ingesta calórica do grupo JI ficou de 1952,74 kcal, sendo 68,8 g de lipídios, 73 g de proteínas e 260g de carboidrato. Já os resultados do questionário “WOHQOL-bref” seguiram as normativas estabelecidas internacionalmente, no qual é pontuado individualmente por cada voluntário com uma nota de 1 (mínima) a 5 (máxima). Foi possível verificar uma melhora de 31,07% na qualidade de vida do grupo JI, seguido das Condições de Saúde (16,152%), Domínio Psicológico (10,653%), Domínio Físico (10,17%), Relações sociais (7,513%), e meio ambiente (5,472%). O grupo controle não sofreu nenhuma alteração na Qualidade de vida e domínios do “WOHQOLbref”

Tabela 1. Perfil das mulheres participantes do estudo

	Grupo JI	Grupo Controle
Idade:	34 ($\pm 1,65$)	43 ($\pm 3,62$)
Altura (cm):	160,1 ($\pm 1,63$)	158,7 ($\pm 1,38$)
Massa corporal (kg):	84,8 ($\pm 4,20$)	88,4 ($\pm 3,26$)
IMC (kg/m ²):	32,8 ($\pm 1,20$)	35,0 ($\pm 1,05$)
% de Gordura:	35,7 ($\pm 0,77$)	40,6 ($\pm 0,75$)
Pressão Arterial Sistólica (mmHg)	126,6 ($\pm 3,64$)	128,8 ($\pm 4,13$)
Pressão Arterial Diastólica (mmHg)	86,8 ($\pm 2,16$)	87,0 ($\pm 4,22$)

A amostragem é composta apenas pelo sexo feminino moradoras do município de Chapecó/SC. Os dados da tabela apresentam a média \pm EPM de cada grupo Jejum intermitente (JI) e Controle.

5 Conclusão: O jejum intermitente é uma prática que atualmente vem ganhando espaço na mídia e redes sociais como um bom mecanismo para perda de peso. A pesquisa realizada com mulheres em Chapecó/SC no decorrer de 90 dias com o protocolo de 16 horas diárias de



jejum, favoreceu a teoria que ele pode ser sim um bom mecanismo para redução da massa corpórea. Associado a esses dados, foi notório que existe uma elevação da Qualidade de vida e condição de Saúde dessas mulheres. Relatos afirmaram que o sentimento de bem-estar e elevação da autoestima foi uma das consequências do protocolo. Sugere-se assim que pesquisas de acompanhamento num prazo ainda maior possam ser incentivadas. Além de incrementar o jejum intermitente como uma prática pública para redução do sobrepeso e obesidade, sendo um mecanismo de fácil acesso e sem custos para o indivíduo e aos cofres públicos.

Palavras-chave: Emagrecimento; Massa corporal; alimentação; Qualidade de vida.

Financiamento

Edital 1010/GR/UFFS/2108