



JEJUM INTERMITENTE E SEUS EFEITOS SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

SCHRODER, Jéssica Daniela¹

FALQUETO, Hugo²

ZANINI, Daniela³

CARDOSO, Andréia Machado³

MANICA, Aline³

OLIVERA, Tácio de⁴

MANFREDI, Leandro Henrique⁵

1

Tema: Jejum intermitente e emagrecimento

Introdução 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. **Objetivos:** Avaliar o efeito do JI em mulheres obesas Chapecó, Santa Catarina sobre o peso corporal, o IMC, % de gordura e pressão arterial, bem como analisar a qualidade de vida desses indivíduos. **Metodologia:** Inicialmente foi feito recrutamento da população por anúncios na mídia (Facebook). Após seleção com base no IMC (>30), 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 por 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. **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 (±0,47) e do IMC de 1,26 (±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”. **Conclusão:** O JI de 16 horas diárias é uma prática efetiva para redução do sobrepeso e obesidade e ainda aprimorar a qualidade de vida dos praticantes. Reforça-se a importância de novos estudos a longo prazo,

¹Acadêmica de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó, contato: jessi.jds@hotmail.com

²Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó, contato:gab.mil.ebs@outlook.com

³ Doutora em Ciências Biológicas: Bioquímica Toxicológica pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Docente do curso de Medicina na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

⁴ Residente de Cirurgia Geral pela UFFS, Chapecó.

⁵ Doutor em fisiologia pela Universidade de São Paulo (USP), docente do curso de medicina da UFFS. Orientador da pesquisa. Contato: Leandro.manfredi@uffs.edu.br



III SEMANA ACADÊMICA DE MEDICINA DA UFFS



sendo que o JI pode ser um mecanismo efetivo de emagrecimento, de fácil acesso e sem custos para o indivíduo e aos cofres públicos.

Palavras-chave: Jejum intermitente, Obesidade, Qualidade de vida, Emagrecimento