

## JEJUM INTERMITENTE COMO FERRAMENTA PARA O EMAGRECIMENTO E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES DE CHAPECÓ/SC

### Resumo Simples

Jéssica Daniela Schröder<sup>1</sup>

Hugo Falqueto<sup>2</sup>

Tácio de Oliveira<sup>3</sup>

Leandro Henrique Manfredi<sup>4</sup>

**Fundamentação/Introdução:** O jejum intermitente (JI) é uma prática alimentar milenar que considera a restrição calórica por um período contínuo de 12 horas ou mais. Tal prática teve seus estudos iniciados a partir de observações feitas sobre o Ramadã, sendo atualmente investigado a fundo pela ciência. **Objetivos:** Avaliar a interferência do jejum intermitente sobre mulheres com sobrepeso ou obesas da região oeste do estado de Santa Catarina entre os meses de outubro à dezembro de 2018. **Delineamento e Métodos:** O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e consta no registro pelo número 2.819.932. Inicialmente foi feita a divisão em dois grupos: grupo de intervenção (21 mulheres) e de controle (12 mulheres). O protocolo do grupo de intervenção foi a aplicação do jejum intermitente de 16 horas diárias por 90 dias, sendo liberado o consumo apenas de água durante o jejum. No período de liberdade calórica (das 12 horas até às 20 horas de cada dia) foi aconselhado a manutenção do consumo de alimentos cotidianos, sem redução ou mudança da ingestão calórica. Foi aconselhado a contabilização de nutrientes (diário com a quantidade e os alimentos) ingeridos para avaliar a influência sobre os dados. Já o grupo controle não recebeu nenhum aconselhamento, sendo apenas aplicado as medidas antes e pós. Ambos os grupos tiveram suas medidas antropométricas pontuadas (peso, altura, percentual de gordura, pressão arterial) e também responderam o questionário internacional de Qualidade de Vida (WOHQOL-bref). **Resultados e Discussão:** Foi possível notar que houve uma perda considerável de peso, sendo que o grupo de intervenção reduziu em média 3,200 kg (Limiares da amostra foi de aumento de 500g e redução de até 9 kg), já o grupo controle teve um aumento médio de 1,216 kg (Limiares da amostra com aumento de 3,9 kg e redução de 200g). Já os resultados do questionários da Qualidade de Vida foi possível analisar que o grupo intervenção melhorou em todos aspectos (Qualidade de vida, Condições de Saúde, Domínio físico, Domínio Psicológico, Relações sociais, e meio ambiente) já o grupo de controle manteve a mesma média final. A média diária da ingestão calórica dos grupos ficou de 1952,74 kcal, sendo 68,8 g de lipídios, 73 g de proteínas e 260g de carboidrato. **Conclusões/Considerações Finais:** 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,

<sup>1</sup> Acadêmica de Medicina e bolsista do 5<sup>a</sup> período, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS-Campus Chapecó-SC), jessi.jds@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico de Medicina do 5<sup>a</sup> período, UFFS Campus Chapecó-SC.

<sup>3</sup> Residente de Cirurgia Geral, UFFS Campus Chapecó-SC, taciodeoliveira2@gmail.com

<sup>4</sup> Docente orientador do curso de medicina, UFFS Campus Chapecó-SC, leandro.manfredi@uffs.edu.br

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-chaves:** Jejum intermitente. Redução de peso. Qualidade de vida. Emagrecimento.