

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MACEIÓ - UNIMA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

JEFFERSON SILVA DE MELO LIMA
MARIA KAROLYNA DA SILVA SANTOS

JEJUM INTERMITENTE COMO ESTRATÉGIA PARA PERDA DE PESO EM
INDIVÍDUOS OBESOS

MACEIÓ
2025

JEFFERSON SILVA DE MELO LIMA
MARIA KAROLYNA DA SILVA SANTOS

**JEJUM INTERMITENTE COMO ESTRATÉGIA PARA PERDA DE PESO EM
INDIVÍDUOS OBESOS**

Artigo como trabalho de conclusão de curso de
Nutrição do Centro Universitário de Maceió em
Alagoas como requisito parcial para a obtenção
do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Me. Ariana de Alencar
Gonçalves Ferreira do Amaral.

MACEIÓ
2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 METODOLOGIA.....	7
3 RESULTADOS	8
4 DISCUSSÃO	12
5 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

RESUMO

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que pode comprometer a saúde e aumentar o risco de desenvolver doenças graves. Para combatê-la, é possível adotar diferentes abordagens, como a mudança no estilo de vida por meio da reeducação alimentar, da prática regular de atividades físicas e da implementação de estratégias alimentares, como o jejum intermitente, que auxiliem no controle do peso corporal e na melhoria dos marcadores metabólicos. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, buscou-se identificar os efeitos dessa estratégia para perda de peso em indivíduos obesos. Utilizou-se a estratégia PICO para se formular a seguinte pergunta norteadora: Quais os efeitos do Jejum intermitente como estratégia para perda de peso em indivíduos obesos? O portal de pesquisa consultados foram: PubMed, com o corpus do estudo ficando com 27 artigos. Destas buscas, foram encontrados 27 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção, apenas 7 artigos foram utilizados. Os critérios de inclusão foram: artigos em inglês publicados entre os anos de 2020 e 2025. Com isso, os resultados evidenciaram a perda de peso, especialmente aqueles com período de jejum mais longo e com restrição calórica. Conclui-se que o jejum intermitente pode ser eficaz na perda de peso em pessoas obesas, desde que adaptado às necessidades individuais. Porém, a adoção de hábitos saudáveis continua sendo essencial no combate à obesidade.

Palavras-chave: Jejum intermitente, perda de peso, obesidade.

ABSTRACT

Obesity is characterized by excessive accumulation of body fat, which can compromise health and increase the risk of developing serious diseases. To combat it, it is possible to adopt different approaches, such as changing lifestyle through dietary reeducation, regular physical activity and implementing dietary strategies, such as intermittent fasting, which help control body weight and improve metabolic markers. Through an integrative literature review, we sought to identify the effects of this weight loss strategy in obese individuals. The PICO strategy was used to formulate the following guiding question: What are the effects of intermittent fasting as a weight loss strategy in obese individuals? The research portals consulted were: PubMed, with the study corpus having 27 articles. Of these searches, 27 articles were found, later submitted to the selection criteria, only 7 articles were used. The inclusion criteria were: articles in English published between 2020 and 2025. Thus, the results showed weight loss,

especially those with a longer fasting period and with caloric restriction. It is concluded that intermittent fasting can be effective in weight loss in obese people, as long as it is adapted to individual needs. However, adopting healthy habits remains essential in combating obesity.

Keywords: Intermittent fasting, weight loss, obesity.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada pelo excesso de peso proveniente do acúmulo de gordura corporal, por um índice de massa corporal (IMC) igual ou acima a 30 kg/m². Trata-se de uma doença crônica que pode causar inúmeras comorbidades, como problemas cardiovasculares e diabetes. Essas complicações surgem principalmente porque a gordura corporal excessiva provoca um estado inflamatório constante em todo o organismo. (Abeso, 2025).

Estima-se que no mundo, esse ano, cerca de 2,3 bilhões de adultos apresentarão excesso de peso, e aproximadamente 700 milhões de indivíduos, obesidade. (Organização mundial da saúde (Abeso, 2025). No Brasil o cenário segue esse padrão. Nos últimos treze anos, a obesidade aumentou cerca de 72%, passando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. (Abeso, 2019). Achados mais atualizados do Vigitel mostram que, em 2023 o índice de obesidade entre adultos nas capitais brasileiras chegou a 24,3%, sendo levemente maior entre mulheres (24,8%) do que entre os homens (23,8%), sendo mais prevalentes em indivíduos adultos na faixa etária de 45 a 54 anos. (Vigitel, 2023).

A obesidade é um estado caracterizado por inflamação crônica de baixo grau, causada por acúmulo de tecido adiposo que está ligada a dois tipos de macrófagos: M1, que atua como um pró inflamatório e M2 que atua como anti-inflamatório e contribui para o foco de patogênese de diversas doenças, como doenças cardiovasculares e resistência à insulina. O acúmulo de gordura corporal está associado também a alterações no sistema imunológico como aumento na contagem de leucócitos, especialmente monócitos, linfócitos e neutrófilo, e na redução da proliferação induzida por mitógenos de células B e T. Além disso, o tecido adiposo é um órgão secretor complexo que produz substâncias como adipocinas e citocinas, que afetam o metabolismo, o apetite, o gasto energético, a sensibilidade à insulina e a inflamação crônica. Por isso, a obesidade é uma condição multifatorial que desregula o metabolismo e compromete o funcionamento do organismo. (Khanna, et al. 2022).

Nessa perspectiva, o tratamento da obesidade fundamenta-se nas intervenções para modificação do estilo de vida, na orientação dietoterápica, no aumento da atividade física e em

mudanças comportamentais. (Abeso, 2019). A redução do peso corporal, mesmo que modesta (5%), já resulta em melhora do perfil metabólico e redução do risco cardiovascular. (Abeso, 2022).

O jejum intermitente aparece então neste cenário como uma estratégia que vem se tornando popular no controle de peso e auxiliando na dieta para perda de peso em indivíduos obesos. É uma estratégia alimentar que alterna períodos de jejum e alimentação (Antônio et al., 2023). Existem 3 tipos básicos para essa estratégia: jejum em dias alternados - AFD (Alternate Day Fasting), ou completa ou significativamente em dois dias da semana (conhecido como 5:2 – jejum em dois dias não consecutivos), alimentação com restrição de tempo (TRF - Time-Restricted Feeding). (Cermaková et al., 2024). Também tem sido associado a melhorias no perfil lipídico, metabólico e diminuição do risco de doenças crônicas, cardiovasculares e de acidentes vasculares cerebrais. (Souza, 2023; Silva et al., 2024).

Apesar do aumento da popularidade e apelo de benefícios, o jejum intermitente (JI) pode trazer riscos à saúde, os quais devem ser levados em consideração antes de iniciar esse tipo de alimentação. Um dos principais problemas é que a realização de forma inadequada e sem planejamento pode resultar em deficiências nutricionais. A restrição de alimentos durante os períodos de jejum pode resultar em ingestão insuficiente de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais como vitamina do complexo B, vitamina C, A, D, E, prejudicando a saúde a longo prazo. (Rothschild et al., 2014). A diminuição da taxa metabólica basal e a dificuldade de perda de peso a longo prazo e alterações de função da tireoide podem também resultar em problemas metabólicos e nutricionais (Moraes, 2016).

Além disso, o JI pode não ser adequado para todas as pessoas, especialmente aquelas com certas condições de saúde (Rothschild et al., 2014). Pessoas com histórico de distúrbios alimentares, diabetes, doenças cardíacas, problemas de tireoide ou mulheres grávidas devem evitar o jejum intermitente, pois pode agravar essas condições ou levar a complicações de saúde. (Arnason et al., 2017).

Diante do exposto, este trabalho teve como objetivo avaliar os efeitos do jejum intermitente como estratégia para perda de peso em indivíduos obesos.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, diversas etapas foram utilizadas para compor esse artigo. A estratégia PICO foi utilizada para formulação da seguinte pergunta norteadora: “Quais os efeitos do uso do jejum intermitente como estratégia para perda de peso em indivíduos obesos?”

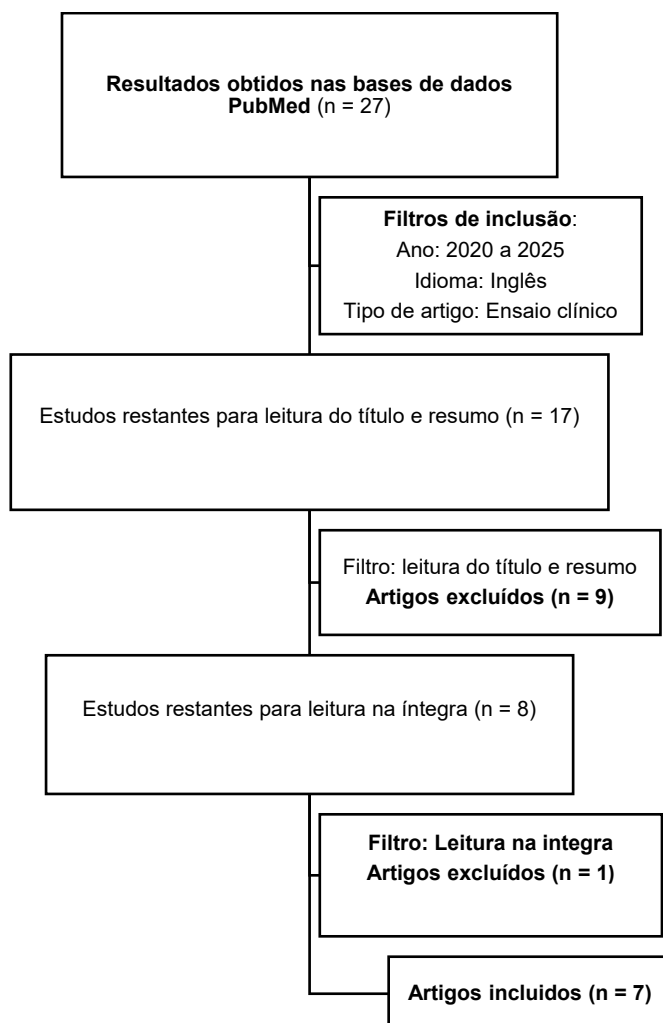
Para o levantamento dos artigos, foi realizada busca na base de dados National Library of Medicine (PubMed).

As buscas foram conduzidas no período de fevereiro a abril de 2025, por dois avaliadores independentes. Foram utilizados os seguintes descritores em língua inglesa, identificados por meio do vocabulário controlado Medical Subject Headings (MeSH): “Intermittent Fasting”, “Weight Loss”, “Obesity”. Esses descritores foram combinados com os operadores booleanos AND e OR, a fim de abranger o maior número possível de estudos relevantes ao tema.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção foram artigos publicados em inglês, do tipo ensaio clínico, realizados com adultos e idosos (idade entre 30 e 75 anos), disponíveis na íntegra e de forma gratuita, artigos publicados e indexados no referido banco de dados nos últimos cinco anos (2020 - 2025), estudos que abordem o jejum intermitente como estratégia para perda de peso isoladamente. Os critérios de exclusão foram: resumos, artigos pagos, Revisões sistemáticas, editoriais, artigos que abordem jejum intermitente associado com o uso de medicamentos ou suplementos para emagrecimento e estudos com indivíduos portadores doenças crônicas graves.

A seleção dos artigos seguiu as seguintes etapas: Inicialmente ocorreu a exploração de artigos na base de dados por intermédio dos descritores, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para identificar os estudos que potencialmente atendiam aos critérios estabelecidos, foram realizadas leitura completa dos artigos e por fim uma análise de todos os resultados obtidos.

Figura 1 - Fluxograma de identificação do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



3. RESULTADOS

Foram identificados 27 artigos e após a leitura na íntegra foram selecionados 7 (sete) artigos para compor a amostra desta revisão. As características dos artigos estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 - Características dos estudos selecionados e resultados.

Título/Autor/Ano/Base de dados	Qualis da Revista	Características do estudo	Tipo de protocolo	Objetivo	Resultados
Intermittent fasting two days versus one day per week, matched for total energy intake and expenditure, increases weight loss in overweight/obese men and wom. (Arciero et al., 2022) PubMed	B1	Foram incluídos 42 indivíduos, de ambos os gêneros, adultos, saudáveis, não fumantes, com sobrepeso/obesidade para comparar eficácia de diferentes protocolos de jejum intermitente na redução da massa corporal, acompanhados por 4 semanas.	Dieta com jejum intermitente 1 dia/semana (IF1 36h no total) e consumo de proteína nos dias seguintes da semana. IF2 por 2 dias/semana consecutivos, 60h na semana e consumo de proteína pelos próximos 5 dias/semana por um período de 4 semanas.	Comparar os efeitos de duas variações do JI combinado com dieta proteica na perda de peso, composição corporal, saúde cardiometabólica e controle da fome, ao longo de 4 semanas.	O jejum intermitente levou a redução de peso, gordura corporal e pressão arterial, além do aumento de massa magra (2%) em ambos os grupos. Maior janela de jejum (IF2) promoveu maior perda de peso e circunferência da cintura.
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. (Sukkriag, 2024) / PubMed	A2	99 participantes obesos de ambos os sexos, com idade entre 30 a 60 anos com Diabetes Melitus tipo 2 (DM2), IMC ≥ 25 kg/m ² divididos em 3 grupos. Acompanhados por 3 meses.	O grupo JI 16:8, jejum de 16 h e o grupo IF 14:10 jejum de 14 h 3 dias por semana, sendo 1 dia em um fim de semana durante 3 meses e um grupo controle.	Investigar o efeito do JI 14:10 e JI 16:8 na redução de peso e resultados metabólicos em pacientes diabéticos obesos quando comparados ao controle ou uma dieta normal.	O jejum intermitente promoveu redução de peso em todos os grupos, sendo o % de perda de peso maior no grupo com maior janela de jejum (16:8). Houve também melhora no perfil lipídico.

Effects of 4- and 6-h Time-Restricted Feeding on Weight and Cardiometabolic Health: A Randomized Controlled Trial in Adults with Obesity. (Cienfuegos et al. 2020) PubMed	A1	Um total de 58 participantes, de ambos os gêneros, idade entre 40 a 65 anos e IMC entre 30,0 e 49,9 kg/m ² , acompanhados por um período de 10 semanas.	JI com janelas de restrição alimentar (TRF) menores de 4 e 6 horas. Grupo 1, comer <i>ad libitum</i> das 15h às 19h e jejum das 19h às 15h. Grupo 2, comer <i>ad libitum</i> das 13h às 19h e jejum das 19h às 13h.	Investigar os efeitos da alimentação com janelas de 4 e 6 horas, mas em diferentes horas do dia, sobre a redução de peso e índices metabólicos.	Ambos os protocolos resultaram em perda de peso e melhora dos índices metabólicos.
Effects of dietary interventions and intermittent fasting on HDL function in obese individuals with T2DM: a randomized controlled trial. (Pammer et al., 2024) PubMed	A2	Um total de 46 participantes com DM2 em uso de insulina, com idade entre 18 e 75 anos, com hemoglobina glicada (A1c) $\geq 7,0\%$ acompanhados por um período de 12 semanas.	O estudo comparou os efeitos do jejum em dias alternados, com restrição calórica de 75% do valor energético total (VET) nos dias de jejum, com os efeitos de uma dieta mediterrânea tradicional em indivíduos obesos.	Avaliar o impacto do jejum intermitente e intervenções dietéticas na função do colesterol HDL em indivíduos com obesidade e diabetes tipo 2.	O jejum intermitente promoveu perda de peso e à redução da glicemia em jejum. Ambos os grupos apresentaram melhora discreta no HDL colesterol. O grupo sem JI teve aumento nas enzimas PON1 e LCAT, ligadas à função do HDL.
Effects of time-restricted feeding in weight loss, metabolic syndrome and cardiovascular risk in obese women. (Schroder et al., 2021) PubMed	A1	Mulheres obesas, (IMC ≥ 30 kg/m ²), fisicamente inativas, acompanhadas por um período de 3 meses.	O protocolo de TRF adotado foi um período de jejum sem restrição calórica. Realizado 7 dias por semana, durante 3 meses.	Determinar o efeito do TRF na composição corporal e a associação da perda de peso com riscos metabólicos e cardiovasculares em mulheres obesas de meia-idade.	O TRF promoveu perda de peso e redução em medidas corporais e antropométricas, porém sem melhora significativa nos biomarcadores sanguíneos de risco metabólico e cardiovascular.

New treatment for obesity: fasting, exercise and low-carb diet – NOT-FED study. (Driscoll et al., 2021) PubMed	(..)	94 participantes adultos, sexo feminino, idade média de 60 anos. Acompanhados por um período de 3 meses.	Jejum diário de 16 horas), por até 7 dias por semana. Jejum e dietas com baixo teor de carboidratos.	Avaliar a combinação de JI, exercício físico e dieta low carb como estratégia para perda de peso.	Dos 94 inscritos iniciais, 36 participantes completaram 1 ano e obtiveram uma perda de peso de 9% e uma redução de 8,6% no IMC e na circunferência abdominal.
The Influence of Intermittent Fasting on Human Anthropometric Parameters. (Cermaková et al., 2024) PubMed	B1	75 participantes, adultos de ambos os sexos com IMC <25; ≥25 ou ≥30 kg/m ² . Acompanhados por um período de 3 semanas.	O protocolo consistiu em jejum de 18 horas com janela alimentar de 6 horas, sendo que um grupo consumiu 75% e o outro 100% das necessidades energéticas nesse período	Comparar os efeitos do JI e da restrição calórica contínua na perda de peso e composição corporal.	O grupo JI com restrição calórica perdeu 2,3 kg, Restrição calórica contínua (RCC) perdeu 2,2 kg, e JI sem restrição calórica perdeu 1,1 kg.

4. DISCUSSÃO

Grande parte dos estudos incluídos nesta análise foram recentemente publicados (ano 2024), o que demonstra um crescente interesse pelo tema em questão. Em relação aos periódicos de publicação, 28,57% (n=2) dos artigos foram publicados em periódicos com classificação A1, 28,57% (n=2) em periódicos A2, 28,57% (n=2) em periódicos B1, e apenas 14,29% (n=1) não teve sua classificação Qualis identificada. Esses dados reforçam a confiabilidade dos resultados incluídos nesta revisão.

No que se refere ao perfil dos participantes, observou-se uma variação quanto ao gênero. A maioria dos estudos analisados (Arciero et al., 2022, Sukkriang, 2024, Cienfuegos et al., 2020, Cermaková et al 2024) incluíram indivíduos de ambos os sexos, enquanto 28,57% (Driscoll et al, 2021, Schoder et al, 2021) incluíram exclusivamente mulheres obesas adultas. Apenas Pammer et al., (2024) não especificaram o sexo dos participantes, o que constitui uma limitação metodológica, uma vez que o sexo pode influenciar significativamente nos desfechos relacionados à obesidade. Apesar de não trazer este dado, o estudo em questão apresentou resultados relacionados a perda de peso com o uso da intervenção. A escolha de inclusão apenas de mulheres em alguns estudos pode estar relacionada a maior prevalência nesta população e pelas repercussões de alterações hormonais relevantes, como desequilíbrios nos níveis de estrogênio, os quais trazem impactos negativos na saúde da mulher e aumentam o risco de condições como a síndrome dos ovários policísticos (SOP) e certos tipos de câncer, como o de útero.

A análise dos estudos disponíveis revela que o jejum intermitente (JI) é uma estratégia eficaz para a perda de peso e melhora da composição corporal, mesmo com diferentes protocolos de janela de alimentação. Schroder et al. (2021) demonstraram que a restrição alimentar com janela de tempo reduzida promoveu uma significativa diminuição do peso corporal e da circunferência abdominal em mulheres, um marcador importante por estar relacionado ao risco cardiovascular. No entanto, os efeitos sobre marcadores metabólicos, como perfil lipídico e marcadores inflamatórios, foram menos expressivos, possivelmente devido ao curto período de intervenção. Além disso, fatores hormonais, como as variações de estrogênio e progesterona ao longo do ciclo menstrual, podem influenciar a resposta fisiológica ao jejum, sugerindo que estudos mais longos e que considerem essas variações hormonais seriam essenciais para entender melhor os efeitos do JI em mulheres.

Apesar da heterogeneidade nos protocolos utilizados, com janelas alimentares variando de 14 a 60 horas, todos os estudos relataram perda de peso entre os participantes. Protocolos

com janelas mais prolongadas, como o de 60 horas uma vez por semana de Arciero et al., 2022 apresentaram maior eficácia na redução de peso em períodos mais curtos, provavelmente devido à restrição calórica mais acentuada e ao aumento na mobilização de gordura, especialmente na região abdominal, que é um marcador de risco cardiovascular.

Arciero et al. (2022) observaram uma redução média de 7% do peso corporal em quatro semanas com um protocolo de 60 horas semanais, enquanto Sukkriang (2024) encontrou uma perda de pelo menos 5% do peso com o protocolo diário de 16:8. Esses dados reforçam que a estratégia de jejum, quando aplicada de forma consistente, é eficaz para promover o déficit energético necessário para a perda de peso.

A restrição calórica, quando explicitamente controlada, parece potencializar os resultados. Arciero et al. (2022), Sukkriang (2024), Cermaková et al. (2024) e Pammer et al. (2024) apresentaram a combinação do jejum com uma ingestão controlada de calorias levando a melhores resultados na redução de peso. Mesmo nos estudos em que a restrição calórica não foi explicitamente controlada, a prática do jejum levou a redução espontaneamente a ingestão calórica diária, reforçando a importância do déficit energético para o sucesso na perda de peso. Por outro lado, estudos sem controle dietético, como o de Cienfuegos et al. (2020), apresentaram resultados mais modestos, indicando que o déficit calórico é um fator central.

Quanto aos efeitos metabólicos, os estudos analisados sugerem que o jejum intermitente pode promover melhorias discretas no controle glicêmico, como a redução da glicemia de jejum e da hemoglobina glicada (HbA1c), marcadores importantes na prevenção do diabetes tipo 2. Contudo, os efeitos sobre o perfil lipídico e a pressão arterial foram menos consistentes, com poucos estudos relatando melhorias nesses parâmetros.

Além dos dados relacionados à ingestão calórica, o estudo de Arciero *et al.* (2022) demonstrou que a prática do jejum intermitente, quando associada à ingestão de aproximadamente 30–36 g de proteína por refeição — totalizando cerca de 35% do valor energético total (VET) proveniente de proteínas de alto valor biológico — potencializou os efeitos benéficos na composição corporal, com preservação da massa magra e maior perda de gordura. Resultado semelhante foi observado por Cermaková et al. (2024), que também incorporou proteínas de qualidade durante as janelas alimentares. Em contraste, Sukkriang (2024), cujo protocolo não enfatizou a ingestão proteica, evidenciou uma perda significativa de massa livre de gordura, sugerindo que a presença adequada de proteínas na dieta durante o jejum pode ser um fator decisivo para a preservação da massa magra.

É importante destacar que a heterogeneidade entre os protocolos e a ausência de padronização na mensuração de variáveis secundárias limita a generalização dos achados. Portanto, futuros estudos devem buscar maior uniformidade metodológica e considerar variáveis como o sexo, composição da dieta, prática de atividade física e adesão ao protocolo, a fim de elucidar com maior precisão a eficácia do jejum intermitente como estratégia terapêutica no manejo da obesidade.

A opção de delineamento metodológico desta revisão, incluindo apenas ensaios clínicos, de natureza quantitativa, amplamente reconhecidos como padrão-ouro, teve como intuito aumentar a confiabilidade da intervenção pesquisada. Dentre os estudos avaliados, 85,7% foram compostos por ensaios clínicos randomizados, que fortalecem a validade interna dos achados e reduzem vieses. No entanto, observa-se que apenas um foi ensaio clínico randomizado controlado; a ausência de grupo controle nos outros estudos pode limitar a força das evidências. Apesar dessas limitações, observa-se um nível metodológico elevado em grande parte das evidências incluídas. A presença de um estudo não randomizado (Schroder et al., 2021) merece atenção, pois pode parcialmente subestimar os efeitos do jejum intermitente, já que está mais suscetível a fatores de confusão, podendo comprometer a evidência dos resultados. Sendo assim, é de extrema importância interpretar os achados com cautela, levando em conta possíveis limitações metodológicas observadas, reforçando a ideia da necessidade de estudos mais bem delineados no futuro.

5. CONCLUSÃO

Diante dos achados, pode se concluir que o jejum intermitente é uma estratégia eficaz para promover perda de peso em indivíduos obesos. No entanto, é fundamental que o protocolo adotado seja individualizado, considerando os diversos protocolos atualmente utilizados. Ressalta-se que a obesidade se trata de uma doença crônica passível de prevenção e que hábitos saudáveis devem ser centrados como principal estratégia de abordagem.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIO SILVERII, Giovanni A.; CRESCI, Barbara; BENVENUTI, Federica; SANTAGIULIANA, Federica; ROTELLA, Francesco; MANNUCCI, Edoardo; et al. Effectiveness of intermittent fasting for weight loss in individuals with obesity: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, Amsterdam, v. 33, n. 8, p. 1481-1489, 10 maio 2023. DOI: 10.1016/j.numecd.2023.05.005. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2023.05.005>. Acesso em: 10 mai. 2025.

Arnason, T. G., Bowen, M. W., & Mansell, K. D. (2017). Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. *World Journal of Diabetes*, 8(4), 154. <https://doi.org/10.4239/wjd.v8.i4.154>. Acesso em: 10 mai. 2025.

Arciero, P. J., Arciero, K. M., Poe, M., Mohr, A. E., Ives, S. J., Arciero, A., Boyce, M., Zhang, J., Haas, M., Valdez, E., Corbet, D., Judd, K., Smith, A., Furlong, O., Wahler, M., & Gumprich, E. (2022). 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*, 21(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12937-022-00790-0>. Acesso em: 09 mai. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf. Acesso em: 28 mai. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Mapa da obesidade. Abeso, [S.l.], 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

Čermáková, E., Forejt, M., & Čermák, M. (2024). The Influence of Intermittent Fasting on Selected Human Anthropometric Parameters. *International Journal of Medical Sciences*, 21(14), 2630–2639. <https://doi.org/10.7150/ijms.99116> Acesso em: 10 mai. 2025.

CIENFUEGOS, EISENBERG, David T.; et al. *Intermittent fasting and health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials*. [s.l.], 2023. PMID: PMC9407646. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407646/>. Acesso em: 10 de mai. 2025.

KHANNA, D.; WELCH, B. S.; REHMAN, A. *Pathophysiology of Obesity*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572076/>. Acesso em: 4 jun. 2025.

MORAES, Ruan Carlos Macedo. *Impactos de uma estratégia de jejum intermitente associada a treinamento de endurance na composição corporal e desempenho físico de ratos Wistar*. 2016. 60 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – **Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba**, 2016. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/229>. Acesso em: 14 abr. 2025.

O'Driscoll, T., Minty, R., Poirier, D., Poirier, J., Hopman, W., Willms, H., Goertzen, A., Madden, S., & Kelly, L. (2021). New obesity treatment: Fasting, exercise and low carbohydrate diet – The NOT-FED study. *Canadian Journal of Rural Medicine*, 26(2), 55–60. https://doi.org/10.4103/CJRM.CJRM_1_20. Acesso em: 12 abr. 2025.

PAMMER, Anja; OBERMAYER, Anna; STADLER, Julia T.; PFERSCHY, Peter N.; TRIPOLT, Norbert J.; HABISCH, Hansjörg; MADL, Tobias; SOURIJ, Harald; et al. Effects of dietary interventions and intermittent fasting on HDL function in obese individuals with T2DM: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, [S.l.], 2024. PMID: PMC11395628. DOI:10.3390/jcm12227007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11395628/>. Acesso em: 10 mai. 2025.

Rothschild, J., Hoddy, K. K., Jambazian, P., & Varady, K. A. (2014). Time-restricted feeding and risk of metabolic disease: a review of human and animal studies. *Nutrition Reviews*, 72(5), 308–318. <https://doi.org/10.1111/nure.12104>. Acesso em: 10 mai. 2025.

SCHRÖDER, Jéssica D. et al. Effects of time-restricted feeding in weight loss, metabolic syndrome and cardiovascular risk in obese women. *Journal of Translational Medicine*, Cham,

v. 19, n. 1, p. 3, 6 jan. 2021. DOI:10.1186/s12967-020-02687-0. PMCID: PMC7786967.
Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02687-0>. Acesso em: 10 mai. 2025.

Sukkriang, N., & Buranapin, S. (2024). 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*, 15(9), 1297–1305. <https://doi.org/10.1111/jdi.14186>. Acesso em: 10 mai. 2025.