



Associação entre adesão ao jejum intermitente em praticantes de exercício físico no Brasil

Emilly Santana Fraga¹, Ênio Pereira Telles², Barbara Melo Santos do Nascimento¹, Ailton Santos Sena Júnior².

REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

A idealização de um padrão de beleza utilizando os corpos magros e musculosos como referência vem sendo imposto na sociedade através das mídias sociais, à procura incansável pelo corpo perfeito faz com que indivíduos busquem dietas restritivas, que se tornaram moda entre os influenciadores digitais. O presente estudo tem o objetivo de avaliar a adesão ao jejum intermitente em praticantes de exercícios físicos. Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa, com abordagem quantitativa e com utilização de dados secundários. A pesquisa foi desenvolvida no período entre os meses de dezembro de 2023 a março de 2024, sendo realizado um levantamento teórico das informações relevantes nas principais bases de publicações científicas. O levantamento bibliográfico ocorreu nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e em suas bases indexadas como o Pubmed, LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. De acordo com as pesquisas encontradas nas bases de dados o jejum intermitente é a segunda dieta da moda com maior adesão, sendo assim, com prevalência $\leq 83\%$ de acordo com os estudos citados neste artigo. Portanto, observou-se alta adesão do jejum intermitente entre os praticantes de exercícios físicos porque estes indivíduos estão mais preocupados com sua imagem corporal, por conseguinte, aderem mais as dietas da moda.

Palavras-chave: Dietas da moda; Exercício físico; Jejum intermitente.

Association between adherence to intermittent fasting in physical exercise practitioners in Brazil

ABSTRACT

The idealization of a standard of beauty using thin and muscular bodies as a reference has been imposed on society through social media, the tireless search for the perfect body makes individuals seek restrictive diets, which have become fashionable among digital influencers. The present study aims to evaluate adherence to intermittent fasting in physical exercise practitioners. This is an integrative review research, with a quantitative approach and the use of secondary data. The research was carried out in the period between December 2023 and March 2024, with a theoretical survey of relevant information being carried out in the main scientific publication databases. The bibliographic survey took place in the Virtual Health Library (VHL) databases and in its indexed bases such as Pubmed, LILACS (Latin American Literature in Health Sciences), Scielo (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar. According to research found in databases, intermittent fasting is the second most popular fad diet, with a prevalence of $\leq 83\%$ according to the studies cited in this article. Therefore, there was a high level of adherence to intermittent fasting among those who exercise because these individuals are more concerned about their body image and, therefore, adhere more to fad diets.

Keywords: Fad diets; Physical exercise; Intermittent fasting.

Instituição afiliada – ¹Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, Sergipe, 49400-000, Brasil; ²Departamento de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, 49107-230, Brasil.

Dados da publicação: Artigo recebido em 23 de Fevereiro e publicado em 13 de Abril de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n4p1399-1412>

Autor correspondente: Ailton Santos Sena Júnior juniorsena_nutri@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A modernidade traz consigo o fácil acesso às redes sociais. No Brasil, um dos aplicativos com maior número de downloads é o Instagram, o qual é utilizado por influenciadores digitais como uma ferramenta de trabalho para mostrar o seu cotidiano. Entretanto, são feitas várias publicações mostrando seus corpos magros, definidos e musculosos, e isso reforça o estereótipo de um padrão de imagem corporal ideal. Dessa forma, os indivíduos comuns que assistem essas publicações e estão insatisfeitos com a sua forma física, buscam esses resultados de forma fácil e rápida, por exemplo, aderindo às dietas da moda (Moreira., 2020; Coelho et al., 2023).

Observa-se que pesquisas feitas em centros de musculação apontam que 95% dos indivíduos estão insatisfeitos com sua imagem corporal e apenas 5% estão satisfeitos, ademais, cabe ressaltar a alta prevalência de mulheres e jovens. Além disso, mais da metade dos entrevistados (64%) possuem IMC de eutrofia e 83% possui o percentual de gordura corporal abaixo da média. Percebe-se, portanto, que não há relação direta entre a insatisfação corporal com o estado nutricional do indivíduo, pois, a maioria está em eutrofia (Giovanella et al., 2023).

A insatisfação corporal, leva o indivíduo a buscar práticas dietéticas não saudáveis, baseadas nos modismos alimentares, entre 154 indivíduos, mais da metade afirmam seguir perfis em redes sociais com divulgação de dicas de dietas e perda de peso, conseqüentemente, 33 relataram ter feito jejum intermitente com apenas orientações das redes sociais. Por isso, essa divulgação e comercialização generalizada de dicas, prometendo resultados rápidos e fáceis, torna-se atrativa, especialmente entre os jovens adultos (Almeida et al., 2022).

As dietas restritivas, também conhecidas como dietas da moda, possui como característica primordial a restrição exagerada dos alimentos no cotidiano com o objetivo principal de emagrecimento (Fontenele et al., 2022).

Desta maneira, tem sido constatada uma alta procura por alguns tipos de dietas como: cetogênica, dieta da lua, dieta da proteína, dieta da sopa, dieta detox, dieta dos pontos, dieta dukan, dieta paleolítica e jejum intermitente. No entanto, essa procura se desvia dos princípios da dietoterapia baseada em evidências científicas, estando mais

voltada para uma punição com o próprio corpo, autocontrole e restrição severa para alcançar o corpo desejado, ainda que isso acarrete danos à saúde (Passos et al., 2020).

Entre essas dietas destaca-se o jejum intermitente, ele tem crescido no ambiente científico e na população geral. O jejum intermitente é feito alternando entre os períodos que contem alimentação, bebidas e momentos sem alimentar-se, buscando desde melhoria da saúde com à prevenção de doenças até os efeitos de emagrecimento (Bessa., 2024).

Além disso, as dietas da moda não são individualizadas e exclusivas para cada indivíduo, além da maior parte serem de baixo aporte calórico, ficando abaixo da Taxa Metabólica Basal (TMB) da necessidade nutricional desses usuários (Santana et al., 2020).

Os dados que serão encontrados no presente estudo irão trazer maior conhecimento acerca das dietas da moda, principalmente acerca do jejum intermitente em praticantes de exercícios físicos, ademais, ressaltar-se a importância de conseguir adequar as condutas dos participantes com abordagens qualitativas e funcionais para intervir sobre a adesão das dietas da moda.

METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida no período entre os meses de outubro de 2023 a janeiro de 2024, sendo realizado um levantamento teórico das informações relevantes nas principais bases de publicações científicas. O levantamento bibliográfico ocorreu nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e em suas bases indexadas como o Pubmed, LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados na consulta nessas bases de dados foram dietas da moda; exercício físico; jejum intermitente.

Para critério de escolha dos artigos seguiu-se as publicações que mostraram adesão ao jejum intermitente em praticantes de exercícios físicos. Portanto, foram considerados todos os artigos científicos gratuitos, dos últimos 6 anos (2018-2023) pois são trabalhos com dados atualizados, disponibilizados na forma de texto completo nas bases de dados consultados, em idioma de língua portuguesa, encaixando-se no tema da revisão integrativa com pesquisas feitas em academias brasileiras.

Durante a análise e interpretação dos dados foi realizada uma leitura analítica dos artigos, de forma a compreender melhor e organizar o conhecimento sobre o assunto, por conseguinte, foi feito um agrupamento dos artigos selecionados para o estudo afim ordena-los para melhor compreensão do tema abordado. Portanto, as ideias de cada autor foram abordadas individualmente e de forma complementar nesta revisão integrativa.

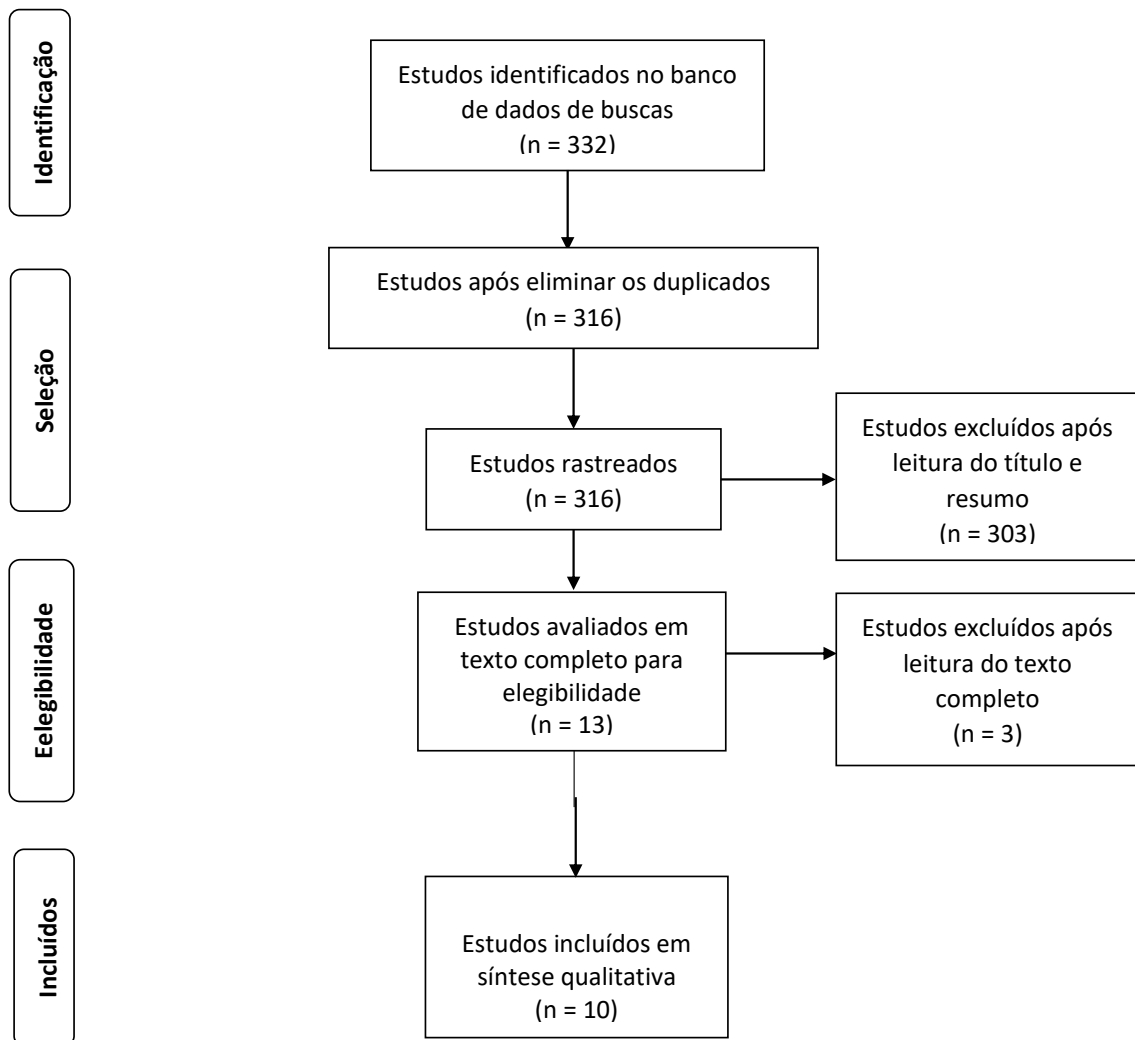


Figura 1 - Fluxograma PRISMA do processo de seleção de estudos.
Fonte: Autoria própria (2024).

RESULTADOS

Após o levantamento dos artigos seguindo os critérios de inclusão pré-estabelecidos obtivemos um total de 10 artigos. Esses dados foram apresentados na tabela 1 a seguir:

Tabela 1 - Índice de adesão ao jejum intermitente em praticantes de exercícios físicos.

Autor e ano	Participantes	Objetivo	Resultado obtido
Pereira <i>et al.</i> , 2019	Foram avaliados 50 frequentadores de academia de ambos os sexos com idade igual ou superior a 21 anos	Avaliar a adesão de dietas da moda por frequentadores de academias no município de São Paulo	10 (31,3%) dos participantes aderiram ao jejum intermitente
Rosa <i>et al.</i> , 2021	Foram avaliados 60 frequentadores de academia sendo 32 (53%) do sexo masculino e 28 (47%) do sexo feminino, sendo eles adultos jovens	Identificar a associação entre estado nutricional e a adesão de dietas da moda por praticantes de exercícios físicos frequentadores de academias	Considerando os que aderiram dieta da moda 10 (83%) aderiu ao jejum intermitente
Silva <i>et al.</i> , 2020	Participaram da pesquisa 180 frequentadores de três diferentes academias de ginástica na cidade de Montes Claros-MG com idade de 18 aos 57 anos e predomínio do sexo feminino com 56,1%	Avaliar a relação do estado nutricional e as consequências da utilização de dietas da moda por indivíduos frequentadores de academias de ginástica na cidade de Montes Claros-MG	Com maior adesão 42 (23,3%) dos voluntários aderiram ao jejum intermitente
Almeida <i>et al.</i> , 2019	Foram entrevistados 130 voluntários de ambos os sexos, frequentadores de uma academia na cidade de Bauru-SP	Verificar a adesão de dietas da moda por usuários de uma academia no município de Bauru	16,92% dos entrevistados aderiram ao jejum intermitente



Alvarenga <i>et al.</i>	Foram selecionadas 35 bailarinas com idade entre 10 e 19 anos	Avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e a prática de dietas da moda entre bailarinas adolescentes	Sendo a segunda dieta com maior adesão 10 (28,6%) das jovens aderiram ao jejum intermitente
Marin <i>et al.</i> , 2020	Participaram da pesquisa 62 indivíduos de ambos os sexos, entre os 18 a 59 anos	Avaliar a prática de dietas da moda por praticantes de musculação	Com segunda maior adesão 56,6% aderiram ao jejum intermitente
Felajo <i>et al.</i> , 2019	Participaram da pesquisa inicialmente 20 mulheres, mas apenas 14 concluíram, entre 20 a 35 anos	Avaliar parâmetros bioquímicos e antropométricos de mulheres praticantes de exercício físico aeróbico regular antes, imediatamente após e 30 dias após a prática do JI, sem intervenção dietética no período alimentado	14 mulheres aderiram ao jejum intermitente durante a pesquisa
Vargas <i>et al.</i> , 2018	Inicialmente com 40 mulheres, porém apenas 12 finalizaram com idade entre 21 e 47 anos	Comparar o efeito do Jejum Intermitente e da dieta Low Carb na composição corporal de mulheres praticantes de atividade física	12 (60%) fizeram jejum intermitente
Bernardes <i>et al.</i> , 2023	Foram avaliadas 92 pessoas, sendo 73 (79,35%) do sexo feminino e 19 (20,65%) do sexo masculino, entre 20 a 30 anos	Avaliar os impactos na saúde das dietas da moda realizadas por indivíduos sem acompanhamento adequado de um profissional	30 (32,61%) aderiram ao jejum intermitente
Besen, 2021	Foram entrevistadas 50 universitárias praticantes de atividades físicas, entre 20 a 59 anos	Avaliar a adesão às dietas da moda e sua relação com o transtorno de compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas, com idade entre 20 e 59 anos	60% da amostra aderiram a algum tipo de dieta da moda, com maior índice de adesão 16% das participantes aderiram ao jejum intermitente

Fonte: Autoria própria (2024).

As dietas saudáveis são compostas por grupos alimentares com diversos nutrientes funcionais e fazem parte do cotidiano dos indivíduos. Os alimentos suprem desde às necessidades fisiológicas até a degustação de saborosas receitas em uma reunião familiar, tudo isso engloba um estilo de vida saudável (Brasil, 2014). Já as “dietas da moda” podem ser definidas como padrões de comportamento alimentar atípico, podendo ser encontradas durante o uso da internet. Elas podem ser chamadas dessa forma porque são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas não têm, necessariamente, fundamento científico (Pereira, 2019).

As chamadas “dietas da moda” são geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, apresentam várias desvantagens, podendo causar diminuição do rendimento físico; sobrecarga do organismo; fome; constipação; deficiências nutricionais; desidratação; alterações de humor; desmaios; tontura e fraqueza. Nas dietas da moda, não existe uma reeducação alimentar; então, a perda de peso acaba sendo passageira (Cunha et al., 2021; Faria et al., 2022).

O jejum intermitente tem sido uma das formas mais usadas por quem procura perder peso e segue alguns modismos alimentares, encontrados nas redes sociais. Basicamente, as pessoas que optam por este tipo de dieta alternam entre o consumo de alimentos e a sua não ingestão por determinado tempo. Sendo assim, existem vários tipos, sendo que, os três principais são: o jejum de dia alternativo, jejum de dia inteiro e alimentação com restrição de tempo (Lima et al., 2019; Baptista et al., 2021).

O jejum de dia alternativo funciona alternando os dias de jejum e os dias de ingestão alimentar e bebidas, nesse tipo os resultados são semelhantes à restrição diária de calorias em adultos com obesidade na perda de peso. Ademais, se tem o jejum de dia inteiro, o qual é realizado em um ou dois dias da semana de jejum completo ou apenas 25% da ingestão da necessidade energética do indivíduo. Enfim, a alimentação com restrição de tempo, o participante terá uma alimentação diária, porém, fará jejum por algumas horas restringindo a ingestão alimentar, podendo até mesmo ser noturno (Araújo et al., 2022; Ferreira et al., 2022).

Dessa maneira, o jejum intermitente traz vantagens como a perda de peso em

pacientes resultando numa perda de 0,1 a 0,6 kg por semana, redução dos níveis de glicemia, além de diminuição da pressão arterial sistólica, frequência cardíaca e resistência à insulina. Entretanto, o jejum intermitente tem suas desvantagens, entre as quais a redução do hormônio grelina, diminuindo a estimulação da fome no hipotálamo correndo o risco de ter consequências na perda de peso, aumento da oxidação de proteínas, indicando que o jejum reduz a massa muscular, além disso, podem ocorrer náuseas, vômitos, dor de cabeça, cansaço, irritabilidade, baixa concentração, devido à ação dos hormônios relacionados à fome e apetite quando o organismo não está alimentado (Smith, 2021; Oliveira et al., 2021).

Então, as dietas restritivas apresentam consequências graves, tais como, maior irritabilidade, dificuldade de concentração, fadiga, intolerância ao frio, nervosismo, euforia, cefaleia, ansiedade, obsessão por comida, diminuição da saciedade, aumento da fome, culpa, depressão, e perda de controle na ingestão alimentar. Ademais, cabe ressaltar a perda de macro e micronutrientes importantes para o funcionamento do organismo, tais como, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, sendo que elas restringem ao menos dois nutrientes desses grupos, contribuindo para as complicações referidas anteriormente (Faria et al., 2021).

De acordo com as buscas nas bases de dados encontra-se alta adesão ao jejum intermitente por frequentadores de academias em São Paulo, sendo assim, a segunda dieta da moda mais utilizada com 31,3%, ficando abaixo apenas da dieta low carb que foi a dieta mais citada na pesquisa, ademais, para os entrevistados, a mídia foi a maior influenciadora da adesão ao modismo alimentar, visto que eles não possuíam acompanhamento profissional de nutrição (Pereira et al., 2019).

Diante disso, o autor Silva et al (2020) traz em seu estudo, a maior pesquisa entre os frequentadores de três diferentes academias de ginástica na cidade de Montes Claros-MG, encontra-se prevalência do sexo feminino na amostra (56,1%) dos 18 aos 57 anos de idade e compôs um público de 180 voluntários, entre os praticantes do modismo alimentar, o jejum intermitente ficou com maior adesão em 42 (23,3%). No entanto, a maioria dos voluntários 59 (32,7%) relatou manter os resultados da perda de peso apenas por um período curto de tempo entre 1 mês e 3 meses.

Em contrapartida, o autor Felaço et al (2019) traz em sua pesquisa feita

por um período de dois meses com mulheres entre 20 a 35 anos e aplicando o protocolo de jejum intermitente de 16 horas por três vezes na semana com uma amostra de 20 mulheres, contudo, houve uma permanência até o fim do estudo com apenas 8 voluntárias, em vista disso, relataram dificuldade ao longo período de tempo sem alimentar-se. Portanto, o jejum intermitente sem associação com a restrição calórica ou reeducação alimentar mostrou-se ineficaz para melhoria da saúde através dos dados bioquímicos analisados.

Conforme, o autor Lacerda et al (2020) aborda um elevado índice de homens e mulheres com algum nível de insatisfação com sua imagem corporal atual, deste modo, os praticantes de exercícios físicos mais preocupados com sua imagem corporal, pois, apenas 22% estão satisfeitos com seu físico. Conseqüentemente, as dietas da moda serão mais prevalentes em ambientes no qual os indivíduos trabalham para melhoria corporal e podem optar em buscas de caminhos aparentemente mais rápidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das pesquisas científicas realizadas em bancos de dados, entre os resultados demonstra-se diferentes graus de adesão ao jejum intermitente, entretanto, a maioria dos estudos relataram que o jejum intermitente é o segundo mais aderido entre às dietas da moda. Verifica-se que quando feito sob orientação adequado um dos tipos de jejum intermitente assemelha-se aos os resultados de emagrecimento obtidos numa restrição calórica, entretanto, quando feito sem orientação, a maior parte das conquistas relacionada ao emagrecimento não são mantidos durante muito tempo, sendo assim, limitados ao curto prazo entre um e três meses.

Por isso, a pratica de jejum intermitente sem o ajuste necessário na restrição calórica ou reeducação alimentar sob cuidados do nutricionista mostra-se pouco eficaz na melhoria da saúde. Portanto, observa-se a importância do profissional de nutrição para o acompanhamento nutricional, propondo uma melhor conduta que se adequa com o objetivo dos indivíduos que praticam exercícios, sendo estes os mais preocupados com seu físico, porém, trazendo resultados satisfatórios que serão mantidos com a constância e disciplina de uma rotina saudável, além de não haver danos à saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. L. P., SILVA, S. T. Insatisfação corporal e influência da mídia e dietas da moda. Revista Interdisciplinas do Pensamento Científico. Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, 2022. <http://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/813>.

ALMEIDA, T. F DE A., SOUZA, C. T., SOUZA, D. T. Adesão às dietas da moda por alunos de uma academia de musculação no município de Bauru. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo, v. 13, n. 81, p.790-798, 2019.

ALVARENGA, G. P., PAIXÃO, M. P. C. P. Consumo de dieta da moda e sua relação com estado nutricional de bailarinas adolescentes. Espírito Santo, 2023. <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/CONSUMO-DE-DIETAS-DA-MODA-E-SUA-RELACAO-COM-ESTADO-NUTRICIONAL-DE-BAILARINAS-ADOLESCENTES.pdf>.

ARAÚJO, F. J. S., ARAÚJO, N. S., SILVA, T. S., et al. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review. Curitiba, v. 5, n. 4, p. 12708-12727, 2022.

BAPTISTA, S., GOMES, N. A DE A. A. Benefícios do jejum intermitente para a saúde humana: uma revisão narrativa da literatura. 2021. 15 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Goiás, 2021. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2999>.

BERNARDES, A. C. B., VILELA, G. C., MACHADO, M. C. F. Influência das redes sociais e dietas da moda em adultos: Um estudo descritivo. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo, v. 17, n. 106, p.19, 2023.

BESSA., F. X. M. Utilização do jejum intermitente durante o processo de emagrecimento. Revista Contemporânea. Pará, v. 4, n. 1, p. 2022-2038, 2024.

BESEN, A. Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividades físicas. 2021. 43 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2021. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/19352>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COELHO, A. C, BRANDÃO, E. S, SILVA, W. L. C, et al. Consequências das dietas da moda na saúde da mulher. Research, Society and Development. Amazonas, v. 12, n. 11, 2023. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i11.43760>.

CUNHA, M. C. B., PONTES, E. D. S., ARAÚJO, M. C. G., et al. A influência do método estratégico jejum intermitente para o emagrecimento saudável: uma revisão. Revista Associação Brasileira de Nutrição. Paraíba, v. 12, n.1, p.179–194, 2021.

FARIA, A. L., ALMEIDA, S. G, RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research, Society and Development, v. 10, n. 10, 2021. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>.

FARIA, M. G. E., RODRIGUES, G. M. M. Estudos dos riscos da prática de principais dietas



influenciadas pelas mídias sociais sem acompanhamento profissional. *Revista Liberum Accessum*. Goiás, v. 14, n. 4, p.12-21, 2022.

FELAÇO, C., HASS, M. A., FRANCISCO, S. R. S. Perfil nutricional e parâmetros bioquímicos no jejum intermitente. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v. 13, n. 82, p.987-997, 2019.

FERREIRA, I. M DE M., MOURA, P. L. Os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento. *Research, Society and Development*. Brasília, v. 11, n. 16, 2022. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38300>.

FONTENELE, F. S., LIMA, J. W. R., FERREIRA, K. D. et al. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. *Revista Liberum Accessum*. Goiás, v. 14, n. 2, p.116-125, 2022.

GIOVANELLA, F. T., ZANELLA, P. B., BRUCH-BERTANI, J. P. Avaliação do estado nutricional e da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo, v. 17, n. 110, p. 54 7-555, 2023.

LACERDA, N. Z., ROCHA, N. P. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em praticantes de exercício físico em academia no Município de Leopoldina-MG. *Revista Científica da FAMINAS*. Minas Gerais, v. 15, n. 1, p.39-51, 2020.

LIMA, C. L., SALMITO, P. A., ARAÚJO, L. S., et al. Jejum intermitente no emagrecimento: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. São Paulo, v. 13, n. 79, 426–436, 2019.

MOREIRA, M. D. A construção da imagem corporal nas redes sociais: Padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. *Revista Percursos Linguístico*. Espírito Santo, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

MARIN, F. S. A. V., PAIXÃO, M. P. C. P. Adesão de dietas da moda para emagrecimento por praticantes de musculação e seus efeitos adversos na saúde humana. Espírito Santo, 2020. <https://unisaes.br/wp-content/uploads/2023/06/ADESAO-DE-DIETAS-DA-MODA-PARA-EMAGRECIMENTO-POR-PRATICANTES-DE-MUSCULACAO-E-SEUS-EFEITOS-ADVERSOS-NA-SAUDE-HUMANA-Fernanda-Marin.pdf>.

OLIVEIRA, V., BATISTA, Á DOS S. Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade: uma revisão de literatura. *Revista Da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN*, v. 12, n.1, p.164–178, 2021. <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1779>.

PASSOS, J. A., VASCONCELLOS-SILVA, P. R., SANTOS, L. A DA S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*. 2615–2631, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.23892018>.

PEREIRA, G. A. L., MOTA, L. G DE S., CAPERUTO., E. C., et al. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v. 13, n. 77, p.131-136, 2019.

ROSA, R. P., SODER, T. F., BENETTI, F. Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo, v. 15, n. 90, p.49-60, 2021.



SANTANA, C. L., MELO, T. S. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. 2020. 23 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14436>.

SILVA, K. C. R., LOPES, M. P. R., SOARES., W. D. Consequências das dietas da moda em frequentadores das academias de ginástica. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo, v. 14, n. 91, p.1376-1382, 2020.

SMITH, L. Is intermittent fasting healthy? 2023. <https://patient.info/news-and-features/is-intermittent-fasting-a-healthy-way-to-lose-weight>.

VARGAS, A. J., PESSOA, L DE S, ROSA DA R. L. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 12. n. 72. p.483-490, 2018.