

# A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ADESÃO AO JEJUM INTERMITENTE

FREITAS, Karla Oliveira<sup>1</sup>; MAIA, Ryelli Terumi Tomomitsu<sup>1</sup>; SANTOS, Carlos Eduardo<sup>1</sup>; LOURIVAL, Natália Brandão dos Santos<sup>2</sup>;

**Palavras-chave:** Jejum intermitente. Redes sociais. Imediatismo.

## 1. INTRODUÇÃO

No que concerne a influência das redes sociais na adesão ao jejum intermitente, destaca-se ainda, um grave problema presente em meio a sociedade. Tal fenômeno acabou ganhando força nos últimos anos no âmbito populacional, já que a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que cerca de 2,3 bilhões de pessoas no mundo estão com sobrepeso ou obesidade, caracterizando a mesma pelo excesso de massa adiposa acumulada de acordo com gênero, idade e estatura (De Moraes Ferreira, 2022).

Nesse contexto, o refúgio da maioria da população para tentar mudar esse cenário em que estão inseridas acabam sendo a busca por conceitos inadequados e dietas da moda disseminadas nas redes sociais, propondo uma imediata e desejada perda de peso, o que em longo prazo pode comprometer a saúde em vários aspectos (Farias *et al.*, 2014).

Sob esse viés, destaca-se a utilização, principalmente, da prática do jejum intermitente, que ganhou popularidade ao longo da última década. Apesar da prática ser mundialmente realizada desde a antiguidade, especialmente por grupos religiosos, dentre estes os budistas, cristãos, muçulmanos e hindus, sua utilização vem sendo disseminada recentemente na prática por profissionais da área da saúde (Paterson, *et*

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2023.

<sup>2</sup> Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2023.

*al.*, 2015) (Longo; Mattson, 2014).

De acordo com Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN), o jejum intermitente compreende um padrão alimentar no qual o indivíduo se submete de forma voluntária a períodos de privação de alimentos, com reduzida ou nenhuma ingestão energética, intercalados por períodos de ingestão normal de alimentos e bebidas, a depender do protocolo, podendo ocorrer restrição em dias alternados, jejum de dia inteiro e jejum de tempo limitado (Johnstone, 2015).

## **2. OBJETIVOS**

Esclarecer a influência das redes sociais na adesão ao jejum intermitente e destacar os riscos de seguir cardápios sem orientação profissional.

## **3. MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório, assumindo a forma de estudo de campo, constituído por 80 indivíduos no município de Apucarana e Arapongas, asquais foram submetidas à um questionário no período do dia 5 a 15 de setembro do ano de 2023 em estabelecimentos no horário comercial.

Fizeram parte desse estudo adultos de ambos os sexos, enquadrados entre 19 e 59 anos, que aceitaram participar voluntariamente mediante à assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ao final das perguntas. Não foram incluídas na amostra pessoas que não preencheram todos os itens do questionário corretamente, que não possuíam acesso à internet, que procuraram um especialista para iniciar o jejum intermitente e gestantes.

Para a avaliação quantitativa dos dados, foi utilizado a planilha do Excel® versão 2010, especificamente para separação do número de respostas e cálculo das porcentagens para melhor análise.

## **4. RESULTADOS**

Entre os 80 indivíduos participantes, 10 não foram incluídos na amostra,

totalizando 70 pessoas para a pesquisa em questão.

Na tabela 1, estão descritas variáveis sobre o conhecimento, a prática e opinião dos indivíduos estudados sobre o jejum intermitente. É possível observar que 82,86% dos indivíduos possuem o conhecimento sobre este jejum, e dos 58 indivíduos que possuem o conhecimento, 14 indivíduos são praticantes ou praticaram este tipo de jejum, sendo a maior parte do sexo feminino (71,43%) e apenas 28,57% do sexo masculino.

**Tabela 1-**

VARIÁVEIS	NÚMERO DE INDIVÍDUOS	%
<b>Conhecimento sobre jejum intermitente</b>		
Sim	58	82,86%
Não	12	17,14%
<b>Praticantes do jejum intermitente</b>		
Homens	4	28,57%
Mulheres	10	71,43%
<b>Acredita que o jejum intermitente é uma dieta</b>		
Homens	13	37,14%
Mulheres	22	62,86%
<b>Acredita que a prática do jejum intermitente é benéfica á saúde</b>		
Homens	9	26,47%
Mulheres	25	73,53%

Fonte: Carlos, Karla, Natália e Ryelli (2023).

Com relação ao entendimento deste assunto, a maior parte acredita que o jejum intermitente é uma dieta, sendo 62,86% do sexo feminino e 37,14% do sexo masculino. A maioria dos indivíduos também acredita que é benéfico à saúde, em especial as mulheres com 73,53% contra 26,47% do sexo masculino.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os questionários evidenciaram que a maioria dos participantes possuía conhecimento prévio sobre o jejum intermitente e que as redes sociais parecem contribuir para a aquisição dessas informações, estimulando a

adesão de dicas disseminadas sem base científica e com resultado imediatista.

Portanto, acredita-se que o estudo poderá incentivar e sensibilizar indivíduos, principalmente mulheres, sobre a importância do acompanhamento nutricional frente a mudança de hábitos, visto que o imediatismo na alimentação faz com que adotem comportamentos restritivos para que resolvam o que as incomodam de maneira rápida, mas que ao médio-longo prazo torna-se insustentável.

É necessário destacar que a prática do jejum intermitente é considerada uma estratégia alimentar e não uma dieta. Com isso, é fundamental a utilização de métodos em conjunto durante o acompanhamento nutricional, visando uma boa avaliação com a utilização de técnicas antropométricas, interpretação de dados bioquímicos e diálogo empático para que o resultado esperado seja satisfatório.

Nesta perspectiva, ressalta-se a urgência de um redirecionamento de informações adequadas para que não haja comprometimento da saúde daqueles que adotem esse método, garantindo não só resultados benéficos, mas também a educação nutricional da população.

## 1. REFERÊNCIAS

DE MORAES FERREIRA, Isabela Machado; DE MOURA, Poliana Lima. **Os efeitos das dietas da moda no processo de emagrecimento**. Research, Society and Development, v.11, n. 16, p e.425111638300-e425111638300, 2022.

FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva et.al. **Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas**. Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr, p. 196-202, 2014.

JOHNSTONE, Alexandra. **Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend?**. International Journal of Obesity, v.29, n.5, p 727-733, 2015.

LONGO, Valter D.; MATTSON, Mark P. **Fasting: molecular mechanisms and clinical applications.** Cell metabolism, v.19, n.2, p.181-192, 2014.

PATTERSON, Ruth E. et al. **Intermittent fasting and human metabolic health.** Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v.115, n.8, p.1203, 2015.