

## JEJUM INTERMITENTE E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Franciele Cristina Pissinin JORGE<sup>1</sup>  
Lourdes Aparecida MARTINS<sup>2</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Devido ao aumento do número de obesos e diabéticos entre outros fatores, a prática do jejum intermitente esta em evidência na atualidade. Jejum Intermitente (JI), é o nome dado ao estilo de alimentação que varia entre período de jejum, com período de alimentação, sendo que os de alimentação são chamados de janela de alimentação em que pode ser consumido alimentos que não contem calorias, tais como verduras, legumes proteínas carboidratos ricos em fibras, são essenciais para uma boa dieta com grande poder de saciedade. **OBJETIVO:** Esse trabalho tem como objetivo pesquisar os benefícios e os malefícios da prática do JI juntamente com a prática de exercícios físicos para o emagrecimento, estilo de vida e saúde. **METODOLOGIA:** Esse trabalho foi desenvolvido como forma de revisão bibliográfica. **RESULTADO:** Muitas pessoas aderem ao JI como estilo de vida, todavia existe também os malefício, tais como a falta de concentração, fraqueza, desnutrição, desidratação, hipoglicemia, porque nesse período o corpo não produz insulina, já que não há glicose para ser metabolizada, isso pode evoluir para um quadro pré-diabete, ocorrente de pico de insulina, contudo vale a pena ressaltar que cada organismo reage de forma diferente ao que foi citado acima. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os benefícios do JI associado a prática do Exercício Físico, podem ajudar no emagrecimento, retarda o envelhecimento, saúde, e na prevenção de doenças, Além disso, o JI faz com que o corpo libere mais noradrenalina, que é um hormônio que auxilia na queima de gordura. Ainda ajuda prevenir o câncer, a criar novas células nervosas, e a proteger contra doença de Alzheimer, ou seja, é um estilo de alimentação que pode auxiliar para uma melhora na qualidade de vida e saúde.

**Palavras-chave:** Jejumintermitente. Exercícios físicos.

---

<sup>1</sup> franpissinin@gmail.com

<sup>2</sup> lucampus3@yahoo.com.br