Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32568

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO INTRODUZIDOS POR DIETAS HIPOCALÓRICAS E DIETAS DE JEJUM INTERMITENTE: REVISÃO INTEGRATIVA

BODY COMPOSITION ANALYSIS IN WEIGHT TRAINING PRACTITIONERS FOLLOWING HYPOCALORIC AND INTERMITTENT FASTING DIETS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ANÁLISIS DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN PRACTICANTES DE MUSCULACIÓN SOMETIDOS A DIETAS HIPOCALÓRICAS Y DIETAS DE AYUNO INTERMITENTE: REVISIÓN INTEGRATIVA

Jasmim Damasceno Melo[1]
Ellen Cristine Severo Benício[2]
Maria das Graças Silva Soares[3]
Neirigelson Ferreira de Barros Leite[4]

RESUMO: O presente estudo buscou comparar os efeitos da dieta hipocalórica e do jejum intermitente sobre a composição corporal, o desempenho de força e a performance em praticantes de musculação. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, Portal de Periódicos da CAPES e ScienceDirect, considerando artigos originais publicados entre 2020 e 2026 disponíveis gratuitamente, nos idiomas português, inglês e espanhol. Após a aplicação dos critérios, seis estudos foram incluídos, sendo cinco ensaios clínicos randomizados e um estudo de coorte retrospectiva. Os resultados demonstraram que ambas as estratégias alimentares podem contribuir para a redução de massa gorda, sem evidências consistentes de superioridade do jejum intermitente em relação à restrição energética contínua. Observou-se, ainda, que o treinamento resistido favorece a preservação da massa livre de gordura durante a restrição energética, enquanto a associação entre alimentação adequada e exercício físico contribui para resultados mais favoráveis na composição corporal. Concluiu-se que a escolha da estratégia alimentar deve considerar as necessidades individuais, a ingestão energética e proteica e a prática de exercícios físicos, sendo necessárias novas pesquisas para esclarecer os efeitos dessas intervenções.

Palavras-chave: Dieta hipocalórica. Jejum intermitente. Composição corporal.

ABSTRACT: This is study aimed to compare the effects of a hypocaloric diet and intermittent fasting on body composition, strength, and performance in individuals engaged in resistance training. This integrative review was conducted through searches in the PubMed, CAPES Periodical Portal, and ScienceDirect databases, focusing on original, freely accessible articles published between 2020 and 2026 in Portuguese, English, or Spanish. Following the application of inclusion criteria, six studies were selected, five randomized clinical trials and one retrospective cohort study. The results indicated that both dietary strategies can contribute to a reduction in fat mass, with no consistent evidence suggesting that intermittent fasting is superior to continuous energy restriction. Furthermore, it was observed that

[1] Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).
[2] Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).
[3] Especialista em Fisioterapia Traumato-Ortopédica. Professora do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).
[4] Doutorando em Química pela UFPI e mestre pela UESPI. Docente do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).

resistance training helps preserve fat-free mass during periods of energy restriction, and that the combination of appropriate nutrition and physical exercise leads to more favorable body composition outcomes. It is concluded that the choice of a dietary strategy should take into account individual needs, energy and protein intake, and physical exercise habits; further research is required to clarify the effects of these interventions.

Keywords: Hypocaloric diet. Intermittent fasting. Body composition.

RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo comparar los efectos de la dieta hipocalórica y del uyuno intermitente sobre la composición corporal, el rendimiento de fuerza y el desempeño físico en practicantes de entrenamiento de fuerza. Se trata de uma revisión integrativa, realizada mediante búsquedas em las bases de datos PubMed, Portal de Periódicos de la CAPES y ScienceDirect, considerando artículos originales publicados entre 2020 y 2026, disponibles de forma gratuita y em los idiomas portugués, inglés y español. Tras la aplicación de los criterios, se incluyeron seis estúdios: cinco ensayos clínicos aleatorizados y um estudio de cohorte retrospectivo. Los resultados demostraron que ambas estrategias alimentarias pueden contribuir a la reducción de la massa grasa, sin evidencia consistente de uma superioridad del ayuno intermitente frente a la restricción energética continua. Asimismo, se observó que el entrenamiento de resistencia favorece la preservación de la masa libre de grasa durante la restricción energética, mientras que la combinación de uma alimentación adecuada y ejercicio físico contribuye a obtener resultados más favorables em la composición corporal. Se concluyó que la elección de la estrategia alimentaria debe considerar las necessidades individuales, la ingesta energética y proteica, y la práctica de ejercicio físico; asimismo, son necessarias nuevas investigaciones para esclarecer los efectos de estas intervenciones.

Palabras clave: Dieta hipocalórica. Ayuno intermitente. Composición corporal.

1 INTRODUÇÃO

A composição corporal corresponde à distribuição dos diferentes componentes do organismo e é uma importante ferramenta para avaliar as alterações corporais relacionadas à saúde, alimentação e prática de exercícios físicos. De forma simplificada, pode ser dividida em massa gorda e massa livre de gordura. A massa gorda é constituída pelos lipídeos armazenados no corpo, enquanto a massa livre de gordura engloba músculos, ossos, órgãos e água. Dessa forma, a avaliação da composição corporal permite acompanhar mudanças na massa muscular e na gordura corporal, sendo importante para identificar adaptações ao treinamento em praticantes de musculação (Marra et al., 2019).

Dentre as modalidades capazes de promover tais modificações, a musculação, também chamada de treinamento resistido (TR), é uma modalidade de exercício voltada ao desenvolvimento da força muscular e estímulo da hipertrofia. As adaptações musculares decorrentes desse treinamento dependem de fatores como intensidade, número de séries e repetições e tempo de descanso (Krzysztofik et al., 2019); (Schoenfeld et al., 2021). Nesse contexto, a prática regular de musculação favorece o aumento da massa muscular e a redução da massa gorda, causando mudanças na composição corporal (Abou Sawan et al., 2023). Nesse

processo, a alimentação se torna fundamental, uma vez que fornece energia e nutrientes necessários para a recuperação e a síntese muscular.

Para alinhar o suporte nutricional a esses objetivos de recomposição corporal, diversas estratégias alimentares são empregadas, com especial destaque para a dieta hipocalórica, que consiste em um padrão alimentar no qual a ingestão diária de calorias é ajustada conforme as necessidades individuais, geralmente visando promover a redução de peso e melhorar os parâmetros metabólicos. Esse modelo nutricional privilegia o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como leguminosas, verduras, frutas e carnes magras, enquanto reduz a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans e produtos ultraprocessados (Izaola et al., 2022).

Contudo, apesar dos benefícios documentados dessa abordagem tradicional a manutenção de uma dieta hipocalórica pode apresentar um desafio, principalmente quando a restrição energética é muito intensa. A sensação de fome, a privação alimentar e a dificuldade de manter mudanças na rotina podem prejudicar a adesão ao longo do tempo. Além disso, o consumo reduzido de calorias pode aumentar o risco de ingestão inadequada de nutrientes. Dessa forma, estratégias que favoreçam a adesão são importantes para que a dieta seja mantida de maneira adequada (Flanagan et al., 2020).

O jejum intermitente tem se consolidado como uma das estratégias dietéticas mais populares entre as dietas restritivas, sendo amplamente adotado por indivíduos que buscam a redução do peso corporal. Essa prática baseia-se na alternância entre períodos de alimentação e abstinência alimentar, promovendo assim, uma forma de restrição calórica controlada. Diversos estudos têm investigado seus efeitos sobre o metabolismo, composição corporal e a saúde cardiovascular, revelando potenciais benefícios relacionados à sensibilidade à insulina e ao controle de peso (Póvoa, 2023).

No entanto, ainda existem lacunas quanto à segurança e aos impactos de longo prazo do jejum intermitente, especialmente quando realizado sem orientação profissional (Santos; Xavier, 2023). Dessa forma, torna-se essencial o aprofundamento de pesquisas que avaliem de maneira consistente as consequências fisiológicas e nutricionais dessa prática, considerando seu crescente uso pela população.

Diante desse cenário, surge o seguinte questionamento: de que forma a dieta hipocalórica e o jejum intermitente influenciam a composição corporal de praticantes de musculação, e qual dessas estratégias se mostra mais eficaz e segura para este público?

Dessa forma, considerando a relevância das estratégias nutricionais na composição corporal e no desempenho físico, o presente estudo tem como objetivo comparar os efeitos da dieta hipocalórica e do jejum intermitente sobre a composição corporal, o desempenho de força e a performance em praticantes de musculação.

2 MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que terá como finalidade analisar e sintetizar conhecimentos científicos sobre a temática estudada. Esse tipo de revisão busca integrar informações provenientes de diferentes pesquisas, podendo contemplar estudos de abordagem quantitativa e qualitativa. Para sua realização serão seguidas seis etapas: identificação do tema e definição da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos; análise e interpretação dos resultados; e apresentação da revisão e síntese do conhecimento (Alvarenga et al., 2024).

A busca bibliográfica será conduzida nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Portal de Periódicos da CAPES, ScienceDirect. Definiram-se como descritores os seguintes termos “composição corporal”, “musculação”, “dieta hipocalórica”, “jejum intermitente” juntamente com seus equivalentes em inglês (“body composition”, “bodybuilding”, “hypocaloric diet”, “intermittent fasting”) e em espanhol (“composición corporal”, “entrenamiento con pesas”, “dieta hipocalórica”, “ayuno intermitente”) associados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

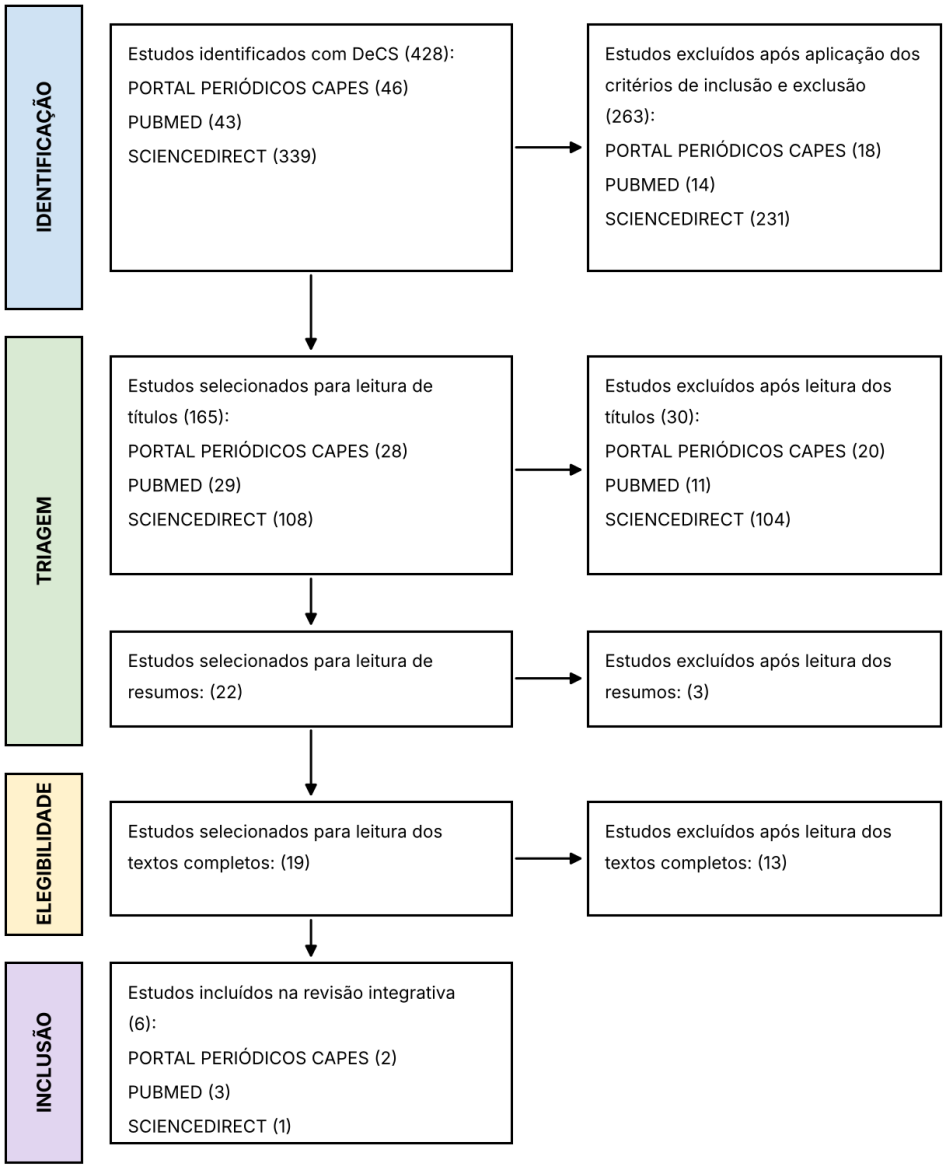
Serão incluídos artigos científicos originais que apresentem resultados quantitativos ou qualitativos relevantes ao tema, publicados entre os anos de 2020 e 2026, com disponibilidade do conteúdo completo e acesso gratuito, nos idiomas português, inglês e espanhol. Serão excluídos estudos que não tenham relação direta com o tema, artigos duplicados entre as bases de dados, pesquisas com dados incompletos, amostras insuficientes ou ausência de análise estatística clara, dissertações, resumos de eventos e revisões de literatura.

A análise dos dados terá caráter qualitativo e interpretativo, sendo realizada em três etapas: leitura dos estudos selecionados, categorização dos principais achados e interpretação dos resultados. A análise buscará identificar semelhanças, diferenças, e contribuições entre os estudos, relacionando os achados aos objetivos e ao problema de pesquisa, a fim de elaborar uma

síntese das principais evidências sobre os efeitos das dietas hipocalóricas e do jejum intermitente na composição corporal de praticantes de musculação.

Os artigos foram selecionados inicialmente através da busca por palavras-chaves encontrando um total de 428 estudos, em seguida com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sendo identificados 165 artigos, após esta etapa, através da leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 146 restando 19 para a releitura criteriosa do material na íntegra, no qual 6 artigos foram selecionados para revisão, conforme mostra a figura 1.

Figura 1 – Fluxograma das fases de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

3 RESULTADOS

Para fins de organização e melhor compreensão, os estudos incluídos neste trabalho foram dispostos em um quadro constituído por nº, autor/ano, título, objetivo e revista. A disposição dessas informações possibilita uma visão geral das publicações selecionadas, permitindo identificar os estudos que compõem a amostra desta revisão integrativa.

Os estudos selecionados foram publicados entre os anos de 2020 e 2026 e apresentam diferentes abordagens relacionadas à alimentação e ao treinamento de resistência. As pesquisas investigam os efeitos de estratégias como dietas hipocalóricas e jejum intermitente, associadas ou não ao treinamento de resistência, sobre aspectos relacionados a composição corporal, massa gorda e massa livre de gordura, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos incluídos na revisão de acordo com nº, autor/ano, título, objetivo e revista. Brasil, 2026

Nº	Autor/Ano	Título	Objetivo	Revista
1	Lahav Y. et al./2026	Treinamento de resistência como estratégia fundamental para perda de peso de alta qualidade em homens e mulheres.	Examinar os efeitos do treinamento de resistência (TR), do exercício aeróbico (EA) e da ausência de exercício (AE) na composição corporal durante a restrição calórica, com foco na preservação da massa livre de gordura (MLG) e na perda de gordura. Avaliar as diferenças específicas por sexo e analisar a razão entre a massa gorda e a perda de peso, bem como as alterações na composição corporal (CC) como marcadores da qualidade da perda de peso.	Frontiers in Endocrinology
2	Gavanda S. et al./2026	Alimentação com restrição de tempo durante a fase de ganho de massa muscular está associada à redução do acúmulo de gordura, enquanto os ganhos de massa muscular e força são mantidos: um estudo randomizado controlado de 12 semanas.	Examinar os efeitos da alimentação com restrição de tempo (TER) na composição corporal, no desempenho de força máxima, no perfil hormonal e na recuperação subjetiva e sobre o treinamento.	The Journal of Nutrition
3	Cui, T. et al./2025	Eficácia da alimentação com restrição de tempo e do treinamento de resistência na composição corporal e nos perfis de humor em adultos jovens com sobrepeso/obesidade: um ensaio clínico randomizado controlado.	Investigar os efeitos independentes da alimentação com restrição de tempo (TRE/10 horas) ou do treinamento de resistência (RT), bem como os efeitos combinados do TRE além de RT, sobre alterações nas variações de composição corporal, pressão arterial, oscilações de humor e qualidade do sono em adultos com sobrepeso e obesidade	Journal of the International Society of Sports Nutrition
4	Keenan SJ et al./2022	O jejum intermitente e a restrição energética contínua resultam em alterações semelhantes na composição corporal e na força muscular quando combinados com um programa de treinamento de resistência de 12 semanas.	Investigar e comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento de resistência combinado com um jejum intermitente 5:2 ou uma dieta de restrição energética contínua, com ingestão energética e proteica equivalentes, sobre a composição	European Journal of Nutrition

Nº	Autor/Ano	Título	Objetivo	Revista
			corporal (especialmente a massa magra), indicadores de hipertrofia e qualidade muscular, e força dos membros superiores e inferiores.	
5	Correia JM et al./2023.	Efeito da alimentação com restrição de tempo e do treinamento de resistência na força de alta velocidade e na composição corporal.	Examinar os efeitos do treinamento de resistência de curto prazo combinado com a restrição alimentar com tempo de exercício na produção de força máxima e explosiva de homens saudáveis e treinados e determinar os efeitos gerais dessa intervenção na composição corporal desses indivíduos.	Nutrients
6	Benito PJ et al./2020.	Treinamento de força e resistência, aliado a uma dieta individualizada, reduz a massa gorda em indivíduos com sobrepeso: um ensaio clínico randomizado.	Comparar os efeitos de diferentes programas de atividade física, em combinação com uma dieta hipocalórica balanceada e individualizada, sobre variáveis antropométricas e de composição corporal em indivíduos com sobrepeso.	International Journal of Environmental Research and Public Health

Para melhor compreensão, os estudos foram dispostos em um quadro constituído por metodologia e os principais achados dos 6 artigos selecionados, sendo cinco ensaios clínicos randomizados e um delineamento de coorte retrospectiva. A organização dessas informações permite visualizar as características dos estudos analisados, considerando os diferentes delineamentos, participantes e intervenções de avaliação utilizadas nas pesquisas. Além disso, possibilita identificar os principais resultados encontrados sobre os efeitos das estratégias alimentares associadas ao treinamento de resistência sobre a composição corporal e outros aspectos relacionados, conforme apresentado no Quadro 2.

Quadro 2 – Artigos incluídos na revisão de acordo com metodologia e principais achados. Brasil, 2026

Nº	Metodologia	Principais Achados
1	Estudo de corte retrospectivo, realizado em uma clínica de nutrição no centro de Israel entre 2020 e 2023, com 304 adultos (homens e mulheres) que tivessem acima de 20 anos e IMC entre 18,5 e 45kg/m². Todos seguiram uma dieta hipocalórica, com déficit de aproximadamente 500 kcal/dia. Os participantes foram divididos conforme a modalidade: ausência de exercício, exercício aeróbico e treinamento resistido. A composição corporal foi avaliada por DXA, além da circunferência abdominal, antes e após a intervenção.	O treinamento resistido apresentou os melhores resultados na composição corporal durante a restrição calórica. Embora a perda de peso total tenha sido semelhante entre os grupos, o treinamento resistido promoveu maior redução da massa gorda e preservação e aumento da massa livre de gordura. Nos homens, houve redução de 8,9kg de massa gorda e aumento de 0,8kg de massa livre de gordura; nas mulheres, redução de 6,36kg de massa gorda e aumento de 0,9kg de massa livre de gordura. Foi a única modalidade associada simultaneamente à redução de gordura e ao aumento de massa livre de gordura.
2	Estudo randomizado e controlado, conduzido entre agosto e novembro de 2024 em uma academia comercial com 23 adultos saudáveis praticantes de treinamento resistido. Os	O grupo TRE apresentou menor ganho de peso e de massa gorda em comparação ao grupo controle, os ganhos de massa livre de gordura e massa muscular foram semelhantes entre os grupos. Ambos também apresentaram aumento de força muscular, sem diferenças significativas entre eles. Os resultados indicaram que o TRE associado ao treinamento resistido pode limitar o acúmulo de gordura

Nº	Metodologia	Principais Achados
	participantes foram divididos em dois grupos (TRE e grupo controle), ambos realizaram treinamento 3 vezes por semana durante 12 semanas e seguiram uma dieta com superávit energético de aproximadamente 300 – 500 kcal/dia.	durante uma fase de ganho de massa, sem prejudicar ganhos de massa muscular e força.
3	Estudo randomizado e controlado da Universidade de Zhejiang com 54 adultos de aproximadamente 20 anos e IMC médio de 26 kg/m², distribuídos em quatro grupos: controle, TRE, treinamento resistido (TR) e TRE + RT, durante 8 semanas. Os grupos TRE adotaram janela alimentar de 10 horas e os grupos RT realizaram treinamento resistido 3 vezes na semana. Foram avaliadas a composição corporal, incluindo peso, massa gorda e massa livre de gordura, além das circunferências da cintura e do quadril.	O TRE isolado e o TRE+TR promoveram redução significativa do peso e do IMC. A intervenção com RT isoladamente teve uma maior contribuição do que o TRE+RT para a redução da massa gorda. O TRE isoladamente não teve efeito na redução de massa gorda. A massa magra diminuiu com o TRE, mas aumentou com o RT isoladamente e se manteve quando o TRE foi associado ao RT. Também houve redução das circunferências da cintura e do quadril nos grupos com TRE.
4	Estudo randomizado realizado de fevereiro a novembro de 2019, com 44 adultos, idade entre 18 e 45 anos, com IMC entre 22,0 e 35,0 kg/m², não treinados em resistência, que foram distribuídos em dois grupos durante 12 semanas: jejum intermitente com treinamento (JIT) ou restrição energética contínua com treinamento (RECT). Os participantes do grupo JIT seguiram um protocolo de jejum no estilo 5:2, enquanto os do grupo RECT seguiram um padrão alimentar de restrição energética contínua. Ambos os grupos realizaram treinamento de resistência supervisionado duas vezes por semana e treinamento combinado de resistência e aeróbico uma vez por semana.	Ambos os grupos apresentaram redução significativa do peso corporal, IMC, massa gorda e percentual de gordura, além do aumento de massa magra. Também foram observados aumentos no tamanho muscular da coxa, redução de gordura intramuscular e subcutânea e melhora das força e resistência muscular. Não houve diferenças significativas entre o jejum intermitente e a restrição energética contínua na maioria das variáveis avaliadas, embora o grupo de restrição energética contínua tenha apresentado maior aumento na área de superfície muscular medida por pQCT.
5	Estudo experimental randomizado, com 18 homens adultos e treinados em resistência. Os participantes realizaram 4 semanas de treinamento associado à alimentação com restrição de tempo e 4 semanas de dieta habitual, com um intervalo de 2 semanas entre as intervenções. A composição corporal foi avaliada por DXA e a força muscular por diferentes testes de desempenho.	As duas intervenções promoveram redução de massa gorda sem redução significativa da massa livre de gordura ou da massa muscular. O TRE apresentou algumas vantagens em medidas de força explosiva da parte superior do corpo, enquanto a dieta habitual apresentou melhores resultados em algumas medidas de força dos membro inferiores.
6	Ensaio clínico randomizado, realizado com 119 adultos com sobrepeso, entre 18 e 50 anos, distribuídos em quatro grupos: treinamento de força, treinamento de resistência, treinamento combinado de força e resistência e grupo controle. Todos seguiram uma dieta hipocalórica	Todos os grupos apresentaram redução significativa do IMC, circunferência da cintura e da massa gorda total. A redução de massa gorda foi de aproximadamente 4,24% no grupo de força, 4,74% no grupo de resistência, 6,74% no grupo combinado de força e resistência e 3,94% no grupo controle. O grupo combinado apresentou redução de massa gorda significativamente maior que o grupo controle, além de apresentar melhores alterações na massa magra total. A associação entre dieta hipocalórica e treinamento combinado de força e resistência foi mais eficaz para a redução de gordura corporal do que a dieta associada apenas às recomendações de atividade física.

Nº	Metodologia	Principais Achados
	individualizada, com redução de 25% da ingestão energética durante 22 semanas. O treinamento era realizados três vezes por semana com intensidade e volume progressivamente ajustados. A composição corporal foi avaliada por DXA considerando massa gorda e massa magra total.	

4 DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa demonstra que as alterações na composição corporal de praticantes de musculação estão relacionadas a diferentes fatores, como a estratégia alimentar adotada, a ingestão energética, as características dos participantes e o protocolo de treinamento. Embora a maioria dos estudos tenha apontado redução de massa gorda, os resultados referentes à preservação ou ao aumento da massa livre de gordura foram distintos, como observado nos estudos de Keenan et al (2022) e Cui et al. (2025).

Essa variação pode estar associada às diferenças metodológicas de cada estudo, incluindo características de amostra e a duração das intervenções. Correia et al. (2023), por exemplo, avaliaram homens treinados durante quatro semanas, enquanto Gavanda et al. (2026) investigaram a alimentação com restrição de tempo por 12 semanas durante o superávit energético. Apesar das diferenças entre os protocolos, os resultados não indicaram prejuízo consistente às adaptações musculares avaliadas. Nesse sentido a análise dos efeitos das dietas hipocalóricas e do jejum intermitente deve considerar não apenas a redução do peso corporal, mas também as mudanças na composição corporal.

Benito et al. (2020) avaliaram indivíduos com sobrepeso submetidos a uma dieta hipocalórica individualizada e a diferentes modalidades de exercício, enquanto Lahav et al. (2026) analisaram 304 adultos em contexto de restrição energética. Embora ambos os estudos tenham indicado efeitos favoráveis do exercício sobre a composição corporal, a maior amostra de Lahav et al. (2026) pode ter ampliado a precisão das estimativas e a capacidade de detectar diferenças entre os grupos.

Entretanto, estudos experimentais como os de Keenan et al. (2022), Correia et al. (2023) e Gavanda et al. (2026), permitem maior controle das intervenções, embora amostras reduzidas possam limitar a capacidade de identificar diferenças entre os grupos. Essas particularidades reforçam a necessidade de interpretar os resultados considerando tanto o desenho metodológico quanto as condições em que cada intervenção foi realizada.

As características físicas e o nível de treinamento dos participantes também podem influenciar a magnitude das respostas. Benito et al. (2020) e Cui et al. (2025) incluíram indivíduos com sobrepeso ou obesidade, que apresentavam maior quantidade inicial de massa gorda e, consequentemente, maior possibilidade de redução dessa variável durante intervenções com restrição energética.

Por outro lado, Correia et al. (2023) e Gavanda et al. (2026) avaliaram homens treinados, nos quais adaptações adicionais de massa muscular podem ocorrer mais lentamente, sobretudo em períodos curtos. Assim, a ausência de alterações significativas na massa magra observada por Correia et al. (2023) pode estar relacionada ao nível de treinamento dos participantes e ao período reduzido de acompanhamento.

A comparação entre Keenan et al. (2022) e Cui et al. (2025) evidencia que a estrutura das intervenções pode modificar a interpretação dos efeitos do jejum intermitente. Keenan et al. (2022) compararam diretamente a restrição energética contínua com o protocolo 5:2, ambos associados ao treinamento resistido, e observaram redução do peso corporal e da massa gorda, além de melhora da força, sem diferenças significativas entre as estratégias. A presença do treinamento resistido nos dois grupos pode ter contribuído para a preservação da massa livre de gordura e reduzido a possibilidade de diferenças entre os padrões alimentares.

Cui et al. (2025), entretanto, separaram os efeitos da restrição do tempo alimentar, do treinamento resistido e da combinação entre ambos em adultos jovens com sobrepeso ou obesidade. A redução da massa livre de gordura no grupo submetido apenas à restrição de tempo, em contraste com sua manutenção no grupo combinado, indica que a inclusão do treinamento resistido esteve associada a um resultado mais favorável à preservação muscular.

Os achados de Lahav et al. (2026) reforçam essa interpretação. Os participantes que realizaram treinamento resistido apresentaram redução da massa gorda e preservação da massa livre de gordura, enquanto àqueles que não praticaram exercícios apresentaram perda significativa dessa variável. Esses resultados indicam que a prática de exercícios resistidos durante a restrição energética pode contribuir para a redução da adiposidade e para a manutenção da massa livre de gordura.

A comparação com Benito et al. (2020) é compatível com essa tendência, uma vez que o grupo submetido ao treinamento combinado de força e resistência aeróbica apresentou redução expressiva da massa gorda. Contudo, os protocolos não são equivalentes, pois o treinamento combinado envolve maior volume de exercício e potencial de gasto energético. Portanto, as

diferenças observadas podem estar relacionadas tanto ao estímulo muscular quanto ao gasto energético e às adaptações cardiorrespiratórias associadas ao exercício aeróbico.

Também é necessário considerar que os estudos utilizaram protocolos de treinamento resistido distintos quanto à frequência, volume, intensidade, seleção de exercícios e ao controle da progressão. Keenan et al. (2022) associaram o treinamento resistido a duas estratégias alimentares, permitindo comparar os padrões alimentares sob uma condição comum de exercício, mas sem esclarecer se o volume e a intensidade foram suficientes para maximizar a preservação muscular.

Cui et al. (2025) demonstraram que o treinamento resistido isolado esteve associado ao aumento da massa livre de gordura, enquanto a combinação com restrição alimentar esteve associada à redução da massa gorda com manutenção dessa variável. Já Correia et al. (2023), ao avaliar homens treinados durante quatro semanas, não identificaram diferenças significativas na massa magra entre a janela alimentar de oito horas e o padrão alimentar habitual. Esse resultado pode estar relacionado ao nível de treinamento dos participantes ou à ausência de diferenças suficientemente grandes na ingestão energética para produzir alterações detectáveis.

Em intervenções voltadas ao emagrecimento, a redução da massa gorda está relacionada à existência e à magnitude do déficit energético, independentemente da distribuição das refeições ao longo do dia. Keenan et al (2022) compararam estratégias para produzir restrição energética, o que explica a semelhança entre os grupos. Caso a ingestão energética total e a ingestão proteica tenham sido semelhantes, não seria esperado que o protocolo 5:2 apresentasse vantagem sobre a restrição contínua quando à redução de adiposidade. Assim, o jejum intermitente pode ser compreendido principalmente como uma forma alternativa de organizar a ingestão alimentar, e não como um mecanismo necessariamente superior de redução da massa gorda.

Em Cui et al. (2025), a restrição do tempo alimentar isolada esteve associada à redução da massa livre de gordura, enquanto a combinação com treinamento resistido esteve associada à manutenção dessa variável. Esse resultado pode ter ocorrido em razão da redução espontânea da ingestão energética durante a janela alimentar, especialmente se não houve planejamento da ingestão de proteínas e energia. A diferença entre os grupos pode ter resultado da interação entre menor ingestão energética, ausência de estímulo resistido e possível inadequação nutricional, e não exclusivamente do horário das refeições.

Os achados de Gavanda et al. (2026) reforçam a importância de considerar o contexto energético ao avaliar os efeitos das estratégias alimentares. Diferentemente dos estudos voltados à perda de peso, os autores investigaram o TRE durante uma fase de superávit energético em indivíduos treinados. O grupo TRE apresentou menor aumento do peso corporal e da massa gorda, enquanto os ganhos de massa livre de gordura e força foram semelhantes aos do grupo de comparação. Entretanto, a ingestão energética abaixo do planejado nesse grupo pode ter contribuído para a menor elevação da massa gorda, não sendo possível atribuir exclusivamente à janela alimentar.

A comparação entre Gavanda et al. (2026) e Correia et al. (2023) é relevante porque ambos avaliaram indivíduos treinados submetidos à restrição de tempo alimentar, mas em condições energéticas distintas. Correia et al. (2023) investigaram uma janela de oito horas em contexto alimentar habitual, enquanto Gavanda et al. (2026) estudaram uma fase de superávit energético. No primeiro estudo, não foram observadas diferenças significativas na massa magra; no segundo, os ganhos de massa livre de gordura foram semelhantes entre os grupos, indicando que o TRE não impediu as adaptações musculares avaliadas, mas também não demonstrou vantagem consistente para o aumento da massa muscular.

Ao considerar conjuntamente os seis estudos, observa-se que a redução da massa gorda ocorreu em diferentes contextos, mas não necessariamente pelos mesmos mecanismos. Benito et al. (2020), a combinação entre dieta hipocalórica e exercício, especialmente o treinamento combinado, esteve associada à redução da adiposidade. Lahav et al. (2026), o treinamento resistido esteve associado à preservação da massa livre de gordura durante a restrição energética. Keenan et al. (2022), a equivalência entre o protocolo 5:2 e a restrição contínua sugere que o déficit energético total foi mais relevante do que a distribuição temporal das refeições.

Cui et al. (2025), a combinação entre restrição de tempo e treinamento resistido apresentou resultados mais favoráveis à composição corporal do que a restrição de tempo isolada. Correia et al. (2023), o nível de treinamento e a ausência de diferenças suficientemente grandes na ingestão energética podem ter limitado a identificação de efeitos distintos entre as estratégias. Por fim, em Gavanda et al. (2026), a menor ingestão energética efetiva no grupo TRE pode ter contribuído para o menor aumento da massa gorda.

Portanto, as estratégias não devem ser analisadas apenas como “dieta hipocalórica” e “jejum intermitente”, é necessário distinguir a restrição energética contínua, o protocolo 5:2 e a alimentação com restrição de tempo, considerando também o contexto energético. Keenan et

al. (2022), Cui et al. (2025) e Gavanda et al. (2026) investigaram essas estratégias em diferentes condições, com variações nas amostras, nos protocolos e no papel do treinamento resistido. Dessa forma, a ausência de diferenças entre estratégias alimentares em um estudo não contradiz os resultados favoráveis à combinação entre restrição de tempo e treinamento resistido em outro, pois as intervenções não foram equivalentes.

Outro aspecto que limita a comparação direta é o método utilizado para avaliar a composição corporal. Os resultados de Keenan et al. (2022) e Cui et al. (2025) foram obtidos em intervenções com características distintas, a interpretação das alterações na massa gorda e massa livre de gordura deve considerar variações nos métodos de avaliação usados como na hidratação, no glicogênio muscular e no conteúdo gastrointestinal. Esse fator é relevante em intervenções que modificam o horário e a quantidade das refeições. Assim, resultados aparentemente divergentes podem refletir diferenças na sensibilidade e precisão dos métodos de avaliação.

De modo geral, os estudos não demonstram que o jejum intermitente seja sempre mais eficaz que a dieta hipocalórica, ou vice-versa. A redução de massa gorda está relacionada ao déficit energético, enquanto a preservação da massa livre de gordura depende também do treinamento resistido e da ingestão proteica. Lahav et al. (2026) reforçam a importância do exercício durante a restrição energética, indicando que o treinamento resistido pode favorecer a perda de gordura e a preservação da massa livre de gordura. Assim, ambas as estratégias alimentares podem ser viáveis, desde que considerem as necessidades energéticas, ingestão proteica e prática de exercícios.

Diante dessas limitações, pesquisas futuras devem comparar diretamente estratégias alimentares com ingestão energética e proteica equivalentes, utilizando amostras estratificadas por sexo, idade, estado nutricional e nível de treinamento. Também é necessário padronizar a frequência, o volume, a intensidade e a progressão do treinamento resistido, além de acompanhar os participantes por períodos mais longos.

Estudos com controle rigoroso da ingestão energética efetiva, monitoramento da adesão e métodos consistentes de avaliação da composição corporal poderão esclarecer se eventuais diferenças entre o jejum intermitente e a restrição energética contínua decorrem do horário das refeições ou da capacidade de cada estratégia de sustentar o déficit energético.

5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos demonstram que tanto a dieta hipocalórica quanto o jejum intermitente podem contribuir para a redução da massa gorda em praticantes de musculação, sem diferenças consistentes de superioridade entre as estratégias alimentares. Contudo, a combinação de uma dieta hipocalórica individualizada com o treinamento resistido apresentou resultados mais favoráveis à composição corporal, por favorecer a redução da gordura corporal e a preservação da massa magra.

Nesse contexto, a adequação do consumo energético e proteico, associada ao treinamento de força, constitui um fator importante para alcançar esses resultados. O jejum intermitente também se mostrou uma alternativa viável, desde que associado a uma alimentação nutricionalmente adequada e à prática regular de exercícios, sem evidenciar superioridade em relação à restrição energética contínua.

Entre as limitações desta revisão, destacam-se o número reduzido de estudos incluídos, as diferenças entre as amostras, os protocolos alimentares e de treinamento, o tempo de acompanhamento e os métodos utilizados para avaliar a composição corporal. Essas diferenças dificultam a comparação direta dos resultados e limitam a generalização dos achados. Portanto, são necessárias pesquisas futuras com amostras maiores, intervenções mais longas e maior padronização metodológica para esclarecer os efeitos dessas estratégias na composição corporal.

REFERÊNCIAS

ABOU SAWAN S., et al. Os benefícios do exercício de resistência para a saúde: além da hipertrofia e dos pesos pesados. Exercício, Esporte e Movimento, 2023; 1(1): e00001. DOI: 10.1249/ESM.0000000000000001.

ALVARENGA E. Q., et al. A revisão integrativa nos estudos das políticas públicas educacionais: potencialidades e aplicabilidade do método. Revista Brasileira de Educação, 2024; 29: e290111. DOI: 10.1590/S1413-24782024290111.

BENITO P. J., et al. Strength plus Endurance Training and Individualized Diet Reduce Fat Mass in Overweight Subjects: A Randomized Clinical Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020; 17(7): 2596. DOI: 10.3390/ijerph17072596.

CORREIA J. M., et al. Effect of Time-Restricted Eating and Resistance Training on High-Speed Strength and Body Composition. Nutrients, 2023; 15(2): 285. DOI: 10.3390/nu15020285.

CUI T., et al. Efficacy of time restricted eating and mood profiles among young adults with overweight/obesity: a randomized controlled trial. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2025; 22(1).

FLANAGAN E. W., et al. Calorie Restriction and Aging in Humans. Annual Review of Nutrition, 2020; 40: 105-133. DOI: 10.1146/annurev-nutr-122319-034601.

GAVANDA S., et al. Time-Restricted Eating during a Bulking Phase Is Associated with Reduced Fat Accumulation, while Muscle and Strength Gains Are Maintained: A 12-Wk Randomized Controlled Trial, The Journal of Nutrition, 2026; 156(9): 101722.

IZAOLA O., et al. Dietary intervention during 9 months with a hypocaloric diet, interaction of the genetic variant of adiponectin gene rs822393 with metabolic parameters. Disease Markers, 2022; 2022: 7058389. DOI: 10.1155/2022/7058389.

KEENAN S. J., et al. Intermittent fasting and continuous energy restriction result in similar changes in body composition and muscle strength when combined with 12 week resistance training program. European Journal of Nutrition, 2022; 61: 2183–2199.

KRZYSZTOFIK M., et al. Maximizing muscle hypertrophy: a systematic review of advanced resistance training techniques and methods. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019; 16(24): 4897. DOI: 10.3390/ijerph16244897.

LAHAV Y., et al. Resistance training as a key strategy for high-quality weight loss in men and women. Frontiers Endocrinology, 2026; 16: 1725500. DOI: 10.3389/fendo.2025.1725500.

MARRA M., et al. Assessment of Body Composition in Health and Disease Using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) and Dual Energy X-Ray Absorptiometry (DXA): A Critical Overview. Contrast Media Molecular Imaging, 2019; 2019 :3548284. DOI: 10.1155/2019/3548284.

PÓVOA, Rui. O jejum intermitente e a redução da pressão arterial: mecanismos relacionados. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 5, e20230265, 2023. DOI: https://doi.org/10.36660/abc.20230265.

SANTOS T. C. S., XAVIER C. C. Consequências nutricionais da prática do jejum intermitente no processo de emagrecimento. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2023; 9(10): 3352–3366. DOI: 10.51891/rease.v9i10.11891.

SCHOENFELD B., et al. Resistance training recommendations to maximize muscle hypertrophy in an athletic population: position stand of the IUSCA. International Journal of Strength and Conditioning, 2021; 1(1). DOI: 10.47206/ijsc.v1i1.81.