



**REENCONTROS  
NOVOS ESPAÇOS  
OPORTUNIDADES**

**XXXIV SIC** Salão Iniciação Científica

**26 - 30  
SETEMBRO  
CAMPUS CENTRO**

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Evento</b>     | Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS  |
| <b>Ano</b>        | 2022  |
| <b>Local</b>      | Campus Centro - UFRGS   |
| <b>Título</b>     | Efeitos da alimentação com restrição de tempo em diferentes momentos do dia sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos de indivíduos com sobrepeso e obesidade grau 1 |
| <b>Autor</b>      | CASSIANO SILVA DA SILVA   |
| <b>Orientador</b> | ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA   |

**JUSTIFICATIVA:** A obesidade é uma doença multifatorial que está relacionada a diversas comorbidades, diminuindo a expectativa de vida e aumentando os gastos públicos com o seu tratamento. A alimentação com restrição de tempo (TRE) é um tipo de jejum intermitente, que reduz a janela alimentar ao longo do dia, sendo uma estratégia nutricional alternativa à redução de peso e a efeitos benéficos em parâmetros metabólicos. **OBJETIVO:** Comparar os efeitos da TRE em diferentes momentos do dia em desfechos sobre a perda de peso, composição corporal e controle glicêmico em adultos com sobrepeso e obesidade. **MÉTODOS:** Foi feito um estudo randomizado, por 8 semanas, em grupos paralelos: TRE precoce (eTRE; 08:00-16:00); TRE tardia (dTRE; 12:00-20:00) e Grupo controle (GC; 08:00-20h00), todos com restrição calórica de 25% em relação às necessidades energéticas diária. Os resultados estão manifestados em média e intervalo de confiança de 95%. **RESULTADOS:** Não houve diferenças significativas entre os diferentes protocolos na perda de peso, composição corporal e controle glicêmico ( $P > 0,05$ ). Comparado ao basal, foram encontradas diferenças significativas no peso corporal e composição corporal respectivamente, eTRE: -4.2kg (-5.6, -2.7); dTRE: -4.8kg (-5.9, -3.7) e GC: -4kg (-5.9, -2.1). Massa gorda, eTRE: -2.9kg (-3.9, -1.9), dTRE: -3.6kg (-4.6, -2.5) e GC: -3.1kg (-4.3, -1.8). Massa magra, eTRE: -1.2kg (-1.9, -0.5), dTRE: -1.2kg (-1.8,-0.7) e GC: -1kg (-1.7, -0.2). Assim como nos níveis de glicose e insulina em jejum, eTRE: -4 mg/dl (-8, -1), dTRE: -2 mg/dl (-8, 3) e GC: -3 mg/dl (-8, 2). Insulina, eTRE: -10  $\mu$ IU/mL (-14, -5), dTRE: -4  $\mu$ IU/mL (-9, 1) e GC: -8  $\mu$ IU/mL (-16, 0).