

Sábado, 05 de Setembro de 2026

Treinar em jejum faz bem para o coração e ajuda a emagrecer?

O treino em jejum ganhou popularidade entre pessoas que desejam emagrecer, melhorar o metabolismo ou aumentar o uso de gordura durante o exercício. No entanto, apesar das promessas frequentemente divulgadas nas redes sociais, essa estratégia não é obrigatória para obter bons resultados e não é adequada para todos.

Antes de tudo, é importante diferenciar duas práticas. O jejum intermitente organiza os horários das refeições, alternando períodos de alimentação e jejum. Já o treino em jejum ocorre quando a pessoa se exercita várias horas após a última refeição, geralmente pela manhã, antes do café da manhã.

O corpo queima mais gordura durante o treino em jejum? Durante exercícios aeróbicos realizados em jejum, o organismo tende a utilizar proporcionalmente mais gordura como fonte de energia. Isso, porém, não significa necessariamente maior perda de gordura corporal ao longo das semanas.

O emagrecimento depende principalmente do equilíbrio energético total, da qualidade da alimentação, da regularidade dos exercícios, do sono e da capacidade de manter o planejamento por um período prolongado.

Portanto, queimar mais gordura durante uma sessão específica não garante que a pessoa emagrecerá mais ao final do processo. Além disso, alimentar-se antes do exercício pode melhorar o desempenho em atividades aeróbicas prolongadas ou de maior intensidade. Para exercícios mais curtos, a diferença entre treinar alimentado ou em jejum costuma ser menor.

E no treinamento de força? As evidências disponíveis indicam que realizar musculação após um jejum noturno pode produzir resultados semelhantes aos do treino alimentado em relação à força, à hipertrofia e à composição corporal, desde que a ingestão diária de energia e proteínas seja suficiente.

Na prática, o ponto mais importante não é apenas estar ou não em jejum, mas garantir uma alimentação adequada ao longo do dia, boa recuperação, sono de qualidade e progressão correta do treinamento. Pessoas que percebem queda de rendimento, fraqueza ou dificuldade para aumentar cargas provavelmente se beneficiarão de uma refeição leve antes do exercício.

O jejum intermitente protege o coração? O jejum intermitente pode favorecer a redução do peso, da circunferência abdominal e de alguns marcadores cardiometabólicos, especialmente em pessoas com sobrepeso ou obesidade.

Entretanto, revisões recentes mostram que seus resultados geralmente são semelhantes aos obtidos com uma restrição calórica convencional. Em outras palavras, o jejum pode funcionar, mas não parece ser uma estratégia metabolicamente superior para todas as pessoas.

Combinar exercício e jejum pode ajudar na redução de peso e gordura corporal, mas os estudos ainda não demonstram uma vantagem consistente dessa combinação sobre o exercício ou a estratégia alimentar realizados separadamente para todos os indicadores cardiometabólicos.

Também não existem evidências clínicas suficientes para afirmar que o jejum previne diretamente infartos, AVC ou morte cardiovascular. Muitos dos efeitos protetores observados em animais e em estudos experimentais ainda precisam ser confirmados em grandes pesquisas de longo prazo com seres humanos.

Alguns estudos observacionais chegaram a levantar dúvidas sobre janelas alimentares muito restritas. Esses resultados, porém, não comprovam que o jejum tenha causado maior risco cardiovascular, pois podem sofrer influência da qualidade da alimentação, das doenças preexistentes e de outros hábitos dos participantes.

Quem precisa ter mais cuidado? Treinar em jejum pode causar tontura, fraqueza, náusea, dor de cabeça, irritabilidade, redução do desempenho e, em algumas situações, hipoglicemia. A estratégia exige avaliação individual, principalmente em pessoas que:

- utilizam insulina ou medicamentos que podem provocar hipoglicemia;
- têm diabetes;
- apresentam pressão arterial muito baixa;
- possuem doença cardiovascular;
- estão grávidas ou amamentando;
- são idosas ou têm risco de perda de massa muscular;
- apresentam histórico de transtorno alimentar;
- realizam treinos longos, intensos ou competições;
- usam medicamentos que precisam ser ingeridos com alimentos.

Ao surgirem dor no peito, falta de ar desproporcional, palpitações persistentes, desmaio, confusão, suor frio ou tontura intensa, o exercício deve ser interrompido e a pessoa precisa ser avaliada. Como fazer de maneira mais segura? Para quem está saudável, bem avaliado e se sente confortável treinando em jejum, algumas medidas podem tornar a prática mais segura:

1. Comece com atividades leves ou moderadas e observe a resposta do organismo. Mantenha boa hidratação, evite testar o jejum pela primeira vez em treinos intensos e programe uma refeição adequada após o exercício, com proteínas, carboidratos, fibras e alimentos pouco processados.
2. Em treinos de longa duração, exercícios intervalados intensos, musculação de alto volume ou atividades voltadas ao máximo desempenho, alimentar-se previamente pode proporcionar mais energia e melhor qualidade de treinamento.

Também é preciso evitar um erro frequente: passar muitas horas sem comer e, depois, compensar com uma refeição excessiva, pobre em nutrientes e rica em produtos ultraprocessados. O horário da alimentação não neutraliza uma dieta de baixa qualidade.

A mensagem mais importante O treino em jejum não é um atalho metabólico nem uma condição necessária para emagrecer. Ele pode ser uma opção conveniente para algumas pessoas e inadequada para outras.

Para a saúde cardiovascular, o que mais importa continua sendo a regularidade da atividade física, a preservação da massa muscular, a alimentação de qualidade, o controle da pressão, da glicemia e do colesterol, o sono adequado e a ausência de tabagismo.

A melhor estratégia não é a mais radical ou a mais popular. É aquela que respeita a condição clínica, melhora o desempenho, preserva músculos e pode ser mantida com segurança ao longo do tempo.

Max Wagner de Lima é cardiologista