

Padrões de Consumo de Bebidas Energéticas e Efeitos em Estudantes Universitários

Madalena Antunes¹, Anastácia Kostyuk¹, Joana Santos¹, Maria João David¹, Ângela Amaro-Leal², Maria João Hilário², Pedro Pereira², Sérgio Valério²

¹Egas Moniz School of Health & Science, Campus Universitário, Quinta da Granja, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal

²Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Campus Universitário, Quinta da Granja, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal

1

INTRODUÇÃO



O **consumo de bebidas energéticas** é comum entre estudantes universitários, que as utilizam para **reduzir a fadiga e melhorar a concentração** em períodos de maior exigência académica (Malinauskas et al., 2007). Contudo, estas bebidas, ricas em **caféina, açúcares e outros estimulantes**, oferecem apenas um **aumento temporário do estado de alerta** (Cappelletti et al., 2015; Higgins et al., 2010).

Quando consumidas em excesso, podem representar **riscos para a saúde** (Gunja & Brown, 2012). Entre os efeitos adversos mais reportados encontram-se **distúrbios do sono, ansiedade, irritabilidade e alterações cardiovasculares** (Seifert et al., 2011).

Face à **elevada prevalência deste hábito** e à percepção frequente de que estas bebidas são inofensivas, torna-se essencial compreender os **padrões de consumo, as motivações associadas e os potenciais impactos físicos e comportamentais** nos jovens universitários (Breda et al., 2014).

2

METODOLOGIA



- **Desenho do estudo:** Estudo descritivo, quasi-experimental e de natureza quantitativa.

- **Amostra:** 81 estudantes do ensino superior (≥ 18 anos), consumidores de bebidas energéticas nos últimos 3 meses.

- **Recolha de dados:** Questionário online (38 perguntas) validado por especialistas (IVC > 0,90).

- **Variáveis:** Padrões de consumo, motivações, sintomas físicos/comportamentais, percepção dos riscos e impacto.

3

RESULTADOS



Início de prevalência em sintomas como irritabilidade e tremores.

Sem correlação entre a concentração, capacidade de retenção de informação e qualidade de sono.

Sem correlação entre o consumo e a necessidade de lidar com a carga académica e social, sendo utilizadas como estratégia para aumentar o rendimento académico.

Não se verificam efeitos adversos.



4

CONCLUSÃO



NOVAS HIPÓTESES E MAIOR AMOSTRA: Estudos mais detalhados

ALERTA E CONSIÊNCIA: A percepção errada de que estas bebidas melhoram o desempenho académico reforça a necessidade de aumentar a consciência sobre os riscos associados ao seu consumo.

ESTUDO E LITERACIA: A baixa literacia relativamente aos efeitos da caféina e dos outros estimulantes sublinha a importância de ações educativas que promovam escolhas mais informadas.

5

REFERÊNCIAS

- Breda, J. J., Whiting, S. H., Encarnação, R., Norberg, S., Jones, R., Reinap, M., & Jewell, J. (2014). Energy drink consumption in Europe: A review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 2, Issue OCT). Frontiers Media S. A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00134>
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: Cognitive and Physical Performance Enhancer or Psychoactive Drug? *Current Neuropharmacology*, 13, 71–88.
- Gunja, N., & Brown, J. A. (2012). Energy drinks: Health risks and toxicity. *Medical Journal of Australia*, 196(1), 46–49. <https://doi.org/10.5694/mja11.10838>
- Higgins, J. P., Tuttle, T. D., & Higgins, C. L. (2010). Energy Beverages: Content and Safety. *Mayo Clinic Proceedings*, 85(11), 1033–1041. <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0381>
- Malinauskas, B. M., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T., & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal*, 6. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-6-35>
- Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershon, E. R., & Lipshultz, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511–528. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-3592>