

**CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS POR ESTUDANTES DE MEDICINA
NUMA FACULDADE DO NORDESTE BRASILEIRO**

**ENERGY DRINK CONSUMPTION BY MEDICAL STUDENTS AT A COLLEGE IN
NORTHEASTERN BRAZIL**

RESUMO

Introdução: O consumo de bebidas energéticas (BEs) tem apresentado um rápido crescimento global, especialmente entre universitários, devido aos seus efeitos estimulantes no sistema nervoso. Estudantes de medicina, em particular, recorrem às BEs para diminuir a fadiga e elevar o estado de alerta frente a rotinas estressantes. Contudo, seus efeitos adversos, especialmente nos sistemas cardiovascular e neural, ainda demandam maior investigação. **Objetivo:** Determinar a prevalência, os fatores motivacionais e os efeitos adversos percebidos do consumo de BEs entre estudantes de medicina de uma faculdade em Recife, PE. **Método:** Foi realizado um estudo transversal analítico com 325 estudantes de medicina, que responderam a um questionário validado sobre o consumo de bebidas energéticas, hábitos de vida e percepção de riscos. **Resultado:** A prevalência de consumo de BEs foi de 56,6%. O uso foi predominantemente mensal (40,0%), motivado principalmente pela necessidade de aumentar a energia física (34,7%) e a concentração (26,3%). O consumo associado a bebidas alcoólicas foi relatado por 22,1% dos participantes. **Conclusão:** O consumo de energéticos é elevado entre os estudantes analisados, superando índices de outras regiões, e está intrinsecamente associado às demandas da graduação. Os achados reforçam a necessidade de políticas institucionais para promover o bem-estar e orientar sobre os riscos do uso de estimulantes.

Palavras-chave (DeCS): Estudantes de Medicina. Bebidas Energéticas. Consumo. Efeitos Adversos.

ABSTRACT

Background: The consumption of energy drinks (EDs) has shown rapid global growth, especially among university students, due to their stimulating effects. Medical students, in particular, use EDs to reduce fatigue and increase alertness in response to stressful routines. However, their adverse effects, especially on the cardiovascular and neural systems, require further investigation. **Objective:** To determine the prevalence, motivational factors, and perceived adverse effects of ED consumption among medical students at a college in Recife, PE, Brazil. **Methods:** A cross-sectional analytical study was conducted with 325 medical students, who answered a validated questionnaire on energy drink consumption, lifestyle habits, and risk perception. **Results:** The prevalence of ED consumption was 56.6%. The use was predominantly monthly (40.0%), mainly motivated by the need to increase physical energy (34.7%) and concentration (26.3%). Consumption

associated with alcoholic beverages was reported by 22.1% of participants. **Conclusion:** The consumption of energy drinks is high among the analyzed students, surpassing rates from other regions, and is intrinsically linked to academic demands. The findings highlight the need for institutional policies to promote well-being and provide guidance on the risks of stimulant use.

Keywords (MeSH): Energy Drinks; Students; Medical; Consumption Side Effects.

INTRODUÇÃO

A história das “bebidas energéticas” (BEs) remonta ao início do século XX, com a Pepsi sendo inicialmente comercializada como um estimulante de energia. Posteriormente, a introdução do *"Lucozade Energy"* no Reino Unido em 1929, "Dr. Enuf" nos Estados Unidos em 1949 e o Lipovitan no Japão em 1962 marcaram etapas importantes. No entanto, foi a chegada do *"Red Bull"* em abril de 1987 e sua subsequente estratégia de marketing agressiva que acelerou a disseminação global das bebidas energéticas.¹

Evidencia-se que o consumo global de BEs aumentou de 1,5 bilhão de litros em 2007 para 4,8 bilhões de litros em 2011, com um crescimento médio anual de 10%. Além disso, estimativas da Zenith International preveem que o mercado global atingirá 6,5 bilhões de litros até 2016. O grande crescimento dessas bebidas pode ser evidenciado pelo valor de mercado internacional das bebidas energéticas, avaliado em 15 trilhões de dólares.²

Os principais consumidores de BEs são jovens adultos entre 18 e 25 anos. Os estudos sobre o uso de BEs por estudantes e jovens adultos são relativamente recentes, mas a popularidade das BEs está crescendo.³ Além disso, um estudo publicado em 2021, que avaliou a prevalência, o conhecimento e a percepção de jovens na Jordânia revelou que mais da metade dos estudantes universitários participantes tinham conhecimento precário sobre bebidas energéticas, e a prevalência do consumo dessas bebidas entre eles era de 40,1%.²

O termo BEs refere-se a uma categoria de bebidas consumidas pelos usuários com os objetivos de: reduzir a sensação de fadiga, proporcionar energia, estimular a vigília, manter a alerta cognitiva e potencialmente melhorar o humor. Nesse contexto, a cafeína se destaca como a principal substância estimulante presente nas BEs.⁴ Além da cafeína, nessas bebidas frequentemente contêm outros componentes como taurina, glucoronolactona, vitaminas e açúcar.⁵

A taurina tem sido recomendada como tratamento para epilepsia, insuficiência cardíaca, fibrose cística e diabetes devido às suas propriedades anti-inflamatórias. As vitaminas mais comuns encontradas em bebidas energéticas são as do complexo B, em especial a: B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina, piridoxal e piridoxamina) e B12.⁶

O consumo de bebidas energéticas é frequentemente motivado por diversas necessidades específicas: suplementar a insuficiência de sono, aumentar os níveis de energia, potencializar a concentração durante atividades acadêmicas, sustentar a vigilância em longas jornadas de condução, enriquecer o paladar de bebidas alcoólicas ou atenuar os sintomas de

ressacas. Essas motivações sublinham a crescente popularidade dessas bebidas entre segmentos demográficos mais jovens, com uma notável prevalência no meio acadêmico universitário, dentre esse público, os estudantes de medicina se destacam.⁷

Corroborando com o caráter social que o estudo de medicina provoca, numerosas instituições de ensino médico adotam programas caracterizados por uma abordagem autoritária e inflexível, os quais tendem a fomentar uma cultura de competição em detrimento da colaboração entre os estudantes. Desse modo, para manter um desempenho acadêmico excepcional, os estudantes se veem compelidos a superar seus próprios limites tanto mental quanto fisicamente, recorrendo para estimulantes energéticos.⁴

Além dessas análises, o consumo de bebidas energéticas tende a ser mais comum entre estudantes de medicina e atletas, pois são áreas que requerem uma maior concentração visando melhorar o desempenho.³ Em um estudo conduzido na Arábia Saudita em 2016, foi observado que estudantes de medicina apresentam uma maior tendência a consumir BEs em comparação com graduandos de outras especialidades.⁸

Segundo um estudo conduzido em 12 universidades italianas, publicado no ano de 2023, 41,5% dos alunos, em sua maioria estudantes de medicina, consomem BEs pelo menos uma vez ao mês.⁷ De maneira semelhante, um estudo realizado na Universidade de Madrid, durante o ano de 2017 e 2019, com 353 participantes, demonstrou que 32,6% consomem BEs pelo menos uma vez ao mês.⁹ Uma pesquisa realizada em Jeddah, Arábia Saudita em 2013, relatou que 22% dos estudantes de medicina consumiam bebidas energéticas, sendo que 4% afirmaram consumi-las diariamente, 32% várias vezes por semana e 30% mais de uma vez por mês.¹⁰

Analisando o contexto brasileiro, observou-se que 38% dos estudantes de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul relataram um consumo frequente de BEs, segundo estudo lançado no ano de 2017. Constatamos uma escassez de estudos que abordem o tema na literatura médica brasileira.¹¹

Dessa forma, essas informações demandam atenção, dada a extensa gama de efeitos colaterais vinculados ao consumo de bebidas energéticas, incluindo elevação da frequência cardíaca e pressão sanguínea, manifestações de arritmias, manifestações de ansiedade, nervosismo ou irritabilidade, perturbações no ciclo do sono e potencial para desenvolvimento de dependência.⁷

Essas evidências despertam um chamado à ação para os educadores e formuladores de políticas, impulsionando-os a lançar campanhas educativas. Com o intuito de elevar a consciência dos estudantes sobre os riscos do consumo de bebidas energéticas, e, assim, mitigar ou corrigir os padrões comportamentais que levam a esse uso excessivo e às suas consequências adversas para a saúde.

Assim, torna-se evidente a carência de estudos concernentes à utilização de BEs por estudantes de medicina no território brasileiro, especialmente quando considerada a região Nordeste. Esta região, com suas particularidades socioeconômicas e um crescente número de faculdades de medicina, representa um cenário ainda não explorado na literatura sobre o tema, tornando a investigação local de grande relevância. Diante desse cenário, o presente estudo propõe investigar a incidência e as razões subjacentes ao consumo de BEs entre os discentes da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

MÉTODO

Foi realizado um estudo transversal com componente analítico, utilizando dados primários, entre estudantes de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), localizada na cidade do Recife (PE). A coleta de dados ocorreu no período de agosto a novembro de 2024. A população-alvo consistiu em discentes de ambos os sexos, regularmente matriculados entre o primeiro e o décimo segundo período do curso. Foram excluídos da pesquisa os estudantes que estavam afastados de suas atividades acadêmicas por qualquer motivo.

O tamanho da amostra foi calculado com base em uma prevalência de 38% para o desfecho de interesse, conforme estudo prévio, resultando em 280 estudantes. A este número foi acrescido um percentual de 20% para cobrir eventuais perdas, totalizando uma amostra final de 340 participantes.

A seleção dos participantes ocorreu nas instalações da FPS e do Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP). Os estudantes elegíveis foram convidados a participar e, após serem devidamente esclarecidos sobre os objetivos do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário estruturado e autoaplicável, previamente validado em um estudo brasileiro. O instrumento investigou variáveis sociodemográficas e acadêmicas (idade, sexo, situação de moradia, período do curso), hábitos de vida (alimentação, prática de atividade física, duração do sono, consumo de álcool) e o uso de bebidas energéticas (frequência, motivações, combinação com outras substâncias e percepção de efeitos adversos).

As respostas foram codificadas e tabuladas em planilha eletrônica. A análise dos dados foi conduzida no software SPSS, versão 25. As variáveis categóricas foram descritas por meio de frequências absolutas e relativas, e as numéricas, por medidas de tendência central e dispersão. O nível de significância adotado nos testes estatísticos foi de 5% ($p < 0,05$).

O estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (CEP-FPS) sob o parecer nº 7.238.989 (CAAE: 84797824.2.0000.5569).

RESULTADOS

Foram incluídos 325 estudantes de Medicina na amostra, com idade média de 22,9 anos ($DP = 4,17$), mediana de 22 anos, variando entre 17 e 52 anos. A maioria dos participantes era do sexo feminino, correspondendo a 63,4% ($n = 206$), enquanto 36,6% ($n = 119$) se identificaram como do sexo masculino. No que se refere ao local de moradia durante o período acadêmico, observou-se que 72,0% ($n = 234$) dos estudantes residiam com familiares, 19,7% ($n = 64$) viviam sozinhos, 4,3% ($n = 14$) dividiam a moradia com amigos e apenas 4,0% ($n = 13$) moravam com companheiro(a).

Em relação aos hábitos alimentares, 73,2% ($n = 238$) relataram seguir uma alimentação regrada, com alto valor nutricional, enquanto 26,8% ($n = 87$) declararam possuir uma dieta desbalanceada, caracterizada por elevado consumo de açúcares e gorduras. Quanto à prática de atividade física regular, 49,2% ($n = 160$) dos estudantes realizavam exercícios físicos entre uma e quatro vezes por semana, 32,6% ($n = 106$) praticavam com frequência superior a quatro vezes semanais, 7,4% ($n = 24$) praticavam uma vez por semana e 10,8% ($n = 35$) não realizavam nenhuma atividade física.

O padrão de sono revelou que a maioria dos participantes (85,2%; n = 277) dormia entre cinco e oito horas por noite. Outros 9,2% (n = 30) relataram dormir entre três e cinco horas por noite e 5,5% (n = 18) afirmaram dormir mais de oito horas por dia. O consumo de bebidas alcoólicas apresentou prevalência mensal em 56,3% (n = 183) dos estudantes, enquanto 20,0% (n = 65) relataram consumo semanal e 23,7% (n = 77) afirmaram nunca consumir esse tipo de bebida. Quanto ao consumo de bebidas energéticas, 40,0% (n = 130) dos participantes relataram utilizá-las mensalmente, 10,8% (n = 35) semanalmente e 5,8% (n = 19) diariamente ou quase todos os dias. Por outro lado, 43,4% (n = 141) dos estudantes afirmaram nunca fazer uso dessas substâncias. A prevalência de estudantes que relataram o consumo simultâneo de bebidas alcoólicas e energéticas foi de 22,1% (n = 71), enquanto 77,9% (n = 250) não referiram essa combinação.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico, hábitos de vida e prevalência de consumo de álcool e energéticos entre os estudantes de medicina (n=325). Recife, PE, 2025

Variável	N	%
Sexo (n =)		
Masculino	119	36,6
Feminino	206	63,4
Idade (anos) (n = 325)		
Idade média	22,9	-
Mediana	22	-
Status residencial		
Familiares	234	72
Sozinhos	64	19,7
Amigos	14	4,3
Companheiro (a)	13	4
Alimentação		
Regrada, com alto valor nutricional	238	73,2
Desbalanceada com alto índice de açúcares de gorduras	87	26,8
Atividade física		
Nenhuma	35	10,8

1x por semana	24	7,4
1 a 4x por semana	160	49,2
>4x por semana	106	32,6
Qualidade do sono		
3-5 horas	30	9,2
5-8 horas	277	85,2
>8 horas	18	5,5
Consumo de bebidas		
alcóolicas		
Sim	248	76,3
Não	77	23,7
Frequência de consumo de bebidas alcóolicas		
Nunca	77	23,7
Mensalmente	183	56,3
Semanalmente	65	20
Consumo de bebidas energéticas		
Sim	184	56,6
Não	141	43,4
Frequência de consumo de bebidas energéticas		
Nunca	141	43,4
Mensalmente	130	40
Semanalmente	35	10,8
Diariamente ou quase todos os dias	19	5,8
Consumo simultâneo de bebidas alcoólicas e energéticas		
Sim	71	22,1
Não	250	77,9

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Com relação aos motivos que levaram ao consumo de bebidas energéticas (Tabela 2), o principal fator relatado foi o aumento da energia física, referido por 34,7% (n = 112) dos estudantes. O aumento do foco e da concentração foi mencionado por 26,3% (n = 85) dos participantes. A associação das bebidas energéticas com o consumo de bebidas alcoólicas foi relatada por 11,8% (n = 38), enquanto 33,4% (n = 108) dos estudantes indicaram outras motivações para o consumo dessas substâncias.

Tabela 2 – Motivações para o consumo de bebidas energéticas entre os estudantes de medicina (n=325). Recife, PE, 2025.

Variável	N (%)
Aumento de energia física	
Sim	112 (34,7)
Não	211 (65,3)
Aumento do foco e concentração	
Sim	85 (26,3)
Não	238 (73,7)
Associar a bebidas alcoólicas	
Sim	38 (11,8)
Não	285 (88,2)
Outra motivação	
Sim	108 (33,4)
Não	215 (66,6)

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No que diz respeito ao conhecimento dos estudantes sobre bebidas energéticas (Tabela 3), 58,6% (n = 190) relataram já ter recebido algum tipo de orientação quanto ao consumo dessas substâncias, enquanto 41,4% (n = 134) nunca foram orientados.

A maioria dos participantes (67,3%; n = 218) afirmou conhecer os componentes presentes nas bebidas energéticas, e 57,4% (n = 186) declararam saber que esses produtos podem causar efeitos adversos à saúde. Entre os efeitos adversos mais frequentemente reconhecidos pelos estudantes, destacaram-se taquicardia e palpitações, citadas por 58,1% (n = 183), seguidas por insônia (30,8%; n = 97), tremores (20,6%; n = 65), e dor de cabeça (10,8%; n = 34). Além disso, 26,7% (n = 84) dos participantes mencionaram outros efeitos indesejáveis relacionados ao consumo dessas bebidas.

Tabela 3 – Conhecimento sobre componentes e efeitos adversos das bebidas energéticas entre os estudantes de medicina (n=325). Recife, PE, 2025.

Variável	N (%)
Conhecimento sobre os componentes	
Sim	218 (67,3)
Não	106 (32,7)
Conhecimento sobre os efeitos adversos (EA)	
Sim	186 (57,4)
Não	138 (42,6)
Reconhecimento de taquicardia e palpitações	
Sim	183 (58,1)
Não	132 (41,9)
Reconhecimento de tremores	
Sim	65 (20,6)
Não	250 (79,4)
Reconhecimento de dor de cabeça	
Sim	34 (10,8)
Não	281 (89,2)
Reconhecimento de insônia	

Sim	97 (30,8)
Não	218 (69,2)
Reconhecimento de outro efeito adverso	
Sim	84 (26,7)
Não	231 (73,3)
Recebeu orientação sobre o consumo	
Sim	190 (58,6)
Não	134 (41,4)

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

DISCUSSÃO

Este estudo objetivou analisar a prevalência, os fatores motivacionais e o nível de conhecimento sobre o consumo de bebidas energéticas (BEs) entre estudantes de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Os resultados indicaram que 56,6% dos participantes já fizeram uso dessas bebidas, com frequência mensal predominante (40,0%), seguida por uso semanal (10,8%) e diário ou quase diário (5,8%). Tais índices revelam uma prevalência mais elevada quando comparados a estudos anteriores conduzidos no Brasil, como o realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que reportou prevalência de 38% [11], bem como a pesquisas internacionais realizadas na Arábia Saudita (22%, sendo que 4% afirmaram consumo diário, 32% várias vezes por semana e 30% mais de uma vez por mês) [10], Espanha (32,6%) [9] e Itália (41,5% entre os que relataram uso mensal) [7]. Essa discrepância possivelmente reflete especificidades regionais e institucionais, como o contexto acadêmico da FPS, e justifica a necessidade de investigações adicionais que considerem variáveis locais que influenciam esse tipo de comportamento.

A predominância do sexo feminino (63,4%) entre os participantes reflete a tendência nacional de feminização dos cursos de Medicina no Brasil. A média etária de 22,9 anos, com ampla variação (17 a 52 anos), sugere uma amostra heterogênea, o que contribui para maior validade interna dos achados quanto à diversidade de experiências acadêmicas e estilos de vida.

Quanto aos motivos para o consumo de BEs, o principal fator identificado foi o aumento da energia física (34,7%), seguido pela necessidade de manter o foco e a concentração (26,3%). Os achados corroboram evidências da literatura que apontam para a elevada carga cognitiva e estresse enfrentados por estudantes de Medicina. No estudo multicêntrico italiano de Protano et al. (2023), a principal motivação relatada foi justamente o aumento da atenção e da capacidade de vigília [7]. De forma semelhante, Edrees et al. (2022), na Arábia Saudita, observaram que 32,3% dos acadêmicos recorriam às BEs durante os estudos como forma de prolongar o tempo de concentração, enquanto 51,6% relataram consumo por hábito [3]. Apesar de a maioria dos estudantes da FPS (85,2%) relatar dormir entre cinco e oito horas por noite, o fato de 9,2% dormirem menos de cinco horas pode indicar privação de sono, fator reconhecido como indutor do uso de substâncias estimulantes.

A associação entre BEs e bebidas alcoólicas foi referida por 22,1% dos estudantes, número que reforça a necessidade de atenção institucional, especialmente por se tratar de uma combinação associada a maior risco cardiovascular, sensação enganosa de sobriedade e potenciais comportamentos impulsivos. Esse percentual é inferior ao encontrado por Ibrahim et al. (2014) em Jeddah, onde 30% dos estudantes relataram associar BEs ao álcool [10], mas próximo ao identificado em outros estudos europeus, como o de Protano et al. (2023), que também relatou prevalência relevante dessa prática [7]. Essas diferenças sugerem que fatores culturais e sociais desempenham papel importante na determinação desse comportamento.

A divergência entre conhecimento declarado e prática comportamental também foi observada. Embora 67,3% dos estudantes da FPS afirmem conhecer os componentes das BEs e 57,4% reconheçam seus efeitos adversos, a prevalência do consumo permanece significativa. Entre os efeitos mais frequentemente citados estão taquicardia e palpitações (58,1%), insônia (30,8%), tremores (20,6%) e cefaleia (10,8%). Esse fenômeno também foi relatado em estudos internacionais: Pintor-Holguín et al. (2020), na Espanha, mostraram que, embora 70% dos alunos reconhecessem os efeitos adversos das BEs, 32,6% ainda as consumiam [9]. De forma semelhante, Thiab et al. (2023), na Jordânia, descreveram que, mesmo com conhecimento sobre os riscos, parcela expressiva dos estudantes mantinha o consumo regular [2]. Esses achados reforçam que o comportamento de uso parece estar mais associado às demandas acadêmicas do que ao desconhecimento dos riscos.

Esta aparente contradição merece destaque. O fato de estudantes da área da saúde manterem hábitos de vida considerados protetivos enquanto, paradoxalmente, recorrem a substâncias com riscos conhecidos, sugere que a pressão acadêmica e a busca por um desempenho excepcional podem se sobrepor ao conhecimento técnico sobre saúde. Este fenômeno pode refletir uma forma de dissonância cognitiva, onde a necessidade imediata

de performance (manter-se acordado, focado) anula a preocupação com os riscos a longo prazo, mesmo entre um público com alta instrução sobre o tema. Tal comportamento reforça a importância de abordagens de bem-estar que vão além da informação, focando em estratégias de manejo de estresse e saúde mental. Situação semelhante foi observada por Iheanacho et al. (2022), que verificaram, após curto período de consumo de BEs, redução da frequência cardíaca média de 86,0 para 78,9 bpm ($p = 0,03$) e do IMC de 21,7 para 21,4 kg/m² ($p < 0,001$), além de aumento da glicemia de 88,8 para 97,5 mg/dL ($p = 0,01$) em estudantes universitários [6]. Além disso, não se pode desconsiderar o papel das estratégias de marketing agressivas empregadas pela indústria de BEs, que frequentemente associam seus produtos ao desempenho físico e mental, estimulando o consumo até mesmo entre indivíduos com estilo de vida saudável.

Ao analisar o consumo de BEs por ano do curso, observa-se variação importante entre os diferentes períodos. Nos primeiros anos, 57,1% dos estudantes do 1º ano relataram consumir BEs, percentual que se mantém próximo nos anos seguintes, com 50,0% no 2º ano e 52,7% no 3º ano. No 4º ano, a prevalência diminuiu para 45,6%, mas no 5º ano há um aumento expressivo, chegando a 77,6%, seguido por 59,3% no 6º ano. O aumento expressivo no 5º ano pode estar relacionado à transição do ciclo pré-clínico para o internato, fase marcada por maior carga horária prática, pressão por desempenho, plantões noturnos e início da vivência hospitalar. Esse padrão sugere uma adaptação fisiológica e comportamental frente a novas demandas acadêmicas e emocionais.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se o delineamento transversal, que impede o estabelecimento de relações causais entre as variáveis analisadas. Além disso, o uso de questionários autoadministrados pode estar sujeito a viés de memória ou de desejabilidade social, uma vez que as informações foram autorreferidas. Deve-se também considerar a limitação geográfica, já que o estudo foi restrito a uma única instituição, o que limita a generalização dos achados.

Apesar dessas limitações, a metodologia empregada está em consonância com estudos anteriores, permitindo comparações consistentes e contribuindo para o preenchimento de uma lacuna na literatura nacional, sobretudo no que diz respeito à realidade do Nordeste brasileiro. A representatividade da amostra e a diversidade sociodemográfica observada reforçam a validade dos achados.

Os dados obtidos ressaltam a necessidade de implementação de políticas educacionais e institucionais que promovam o consumo responsável e a redução dos riscos associados às BEs. Tais medidas devem ir além da simples transmissão de informações, incluindo intervenções psicossociais voltadas para a gestão do estresse, o enfrentamento das pressões acadêmicas e a promoção do bem-estar integral dos estudantes. Incentivar

uma cultura acadêmica colaborativa, o engajamento em hábitos saudáveis e o acesso a suporte psicológico pode contribuir para minimizar a dependência dessas substâncias.

Por fim, este estudo reforça a necessidade de investigações futuras, preferencialmente longitudinais, que avaliem o impacto do consumo de BEs na saúde física, mental e no desempenho acadêmico. Pesquisas qualitativas também são recomendadas para aprofundar a compreensão das motivações e percepções dos estudantes em relação a essas bebidas. Adicionalmente, estudos que explorem a relação entre o consumo de BEs, sintomas de burnout, ansiedade e qualidade do sono poderão embasar intervenções mais eficazes e direcionadas.

CONCLUSÕES

O consumo de bebidas energéticas entre os estudantes de medicina da instituição analisada apresenta uma prevalência elevada (56,6%), superior à reportada em outros estudos nacionais e internacionais. A principal motivação para o uso está diretamente ligada às altas demandas da graduação, como a necessidade de aumentar a energia e a concentração. Apesar de um bom nível de conhecimento sobre os riscos, a prática de consumo permanece significativa, inclusive em associação com bebidas alcoólicas, revelando um comportamento de risco impulsionado pela pressão por desempenho. Estes achados evidenciam a urgência de as instituições de ensino médico desenvolverem políticas de bem-estar e programas de prevenção focados na saúde mental e em estratégias saudáveis de manejo do estresse. Recomenda-se a realização de estudos longitudinais para avaliar os impactos a longo prazo desse consumo na saúde e no desempenho dos futuros médicos.

REFERÊNCIAS

1. Alabbad MH, AIMussalam MZ, AIMusalmi AM, Alealiwi MM, Alresasy AI, Alyaseen HN, Badar A. Determinants of energy drinks consumption among the students of a Saudi University. *J Family Community Med.* 2019 Jan-Apr;26(1):36-44. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_42_18. PMID: 30697103; PMCID: PMC6335835.
2. Thiab S, Barakat M, Nassar RI, Abutaima R, Alsughaier A, Thaher R, Odeh F, Dayyih WA. Knowledge, attitude, and perception of energy drinks consumption among

university students in Jordan. J Nutr Sci. 2023 Nov 3;12: e109. doi: 10.1017/jns.2023.90. PMID: 37964975; PMCID: PMC10641699.

3. Edrees AE, Altalhi TM, Al-Halabi SK, Alshehri HA, Altalhi HH, Althagafi AM, Koursan SM. Energy drink consumption among medical students of Taif University. J Family Med Prim Care. 2022 Jul;11(7):3950-3955. doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc_1952_21. Epub 2022 Jul 22. PMID: 36387742; PMCID: PMC9648307.

4. Plumber N, Majeed M, Ziff S, Thomas SE, Bolla SR, Gorantla VR. Stimulant Usage by Medical Students for Cognitive Enhancement: A Systematic Review. Cureus. 2021 May 22;13(5): e15163. doi: 10.7759/cureus.15163. PMID: 34178492; PMCID: PMC8216643.

5. Marco G. Mendoza L., Gonzalo1 Cornejo V., Ali Al-kassab C., Álvaro A. Rosales K., Bruno S. Chávez R., Germán F. Alvarado. Use of energy drinks and insomnia symptoms in medical students from a Peruvian university. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria, Santiago. 2021 Dec; 59(4): 289-301. Disponível em:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272021000400289&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 abr. 2024.

6. Iheanacho MM, Analike RA, Meludu SC, Ogbodo EC, Onah CE. Short-term energy drink consumption influences plasma glucose, apolipoprotein B, body mass index and pulse rate among students. Discoveries (Craiova). 2022 Dec 31;10(4): e159. DOI: 10.15190/d.2022.18. PMID: 37448554; PMCID: PMC10337989.

7. Protano, C., Valeriani, F., De Giorgi, A., Angelillo, S., Bargellini, A., Bianco, A., ... Gallè, F. Consumption of Energy Drinks among Italian University students: a cross-sectional multicenter study. European Journal of Nutrition. 2023; 62(5): 2195-2203. doi: 10.1007/s00394-023-03140-w.

8. Al-Turki, Y., Alenazy, B., Algadheeb, A. R., Alanazi, M., Almarzouqi, A. S., Alanazi, A., et al. Caffeine habits among medical students in King Saud University. International Journal of Scientific Research. 2016; 5: 754–764.

9. Pintor-Holguín Emilio, Rubio-Alonso Margarita, Grille-Álvarez Carmen, Álvarez Quesada Carmen, Gutiérrez-Cisneros M. Josefa, Ruiz-Valdepeñas Benjamín Herreros. Conocimiento de la composición y efectos secundarios de las bebidas energéticas en alumnos de medicina: estudio transversal. **FEM (Ed. impresa)**, Barcelona. 2020; 23 (5):

281- 285. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322020000600008&lng=es doi: <https://dx.doi.org/10.33588/fem.235.1085>.

10. Ibrahim, N. K., Iftikhar, R., Murad, M., Fida, H., Abalkhaeil, B., Al Ahmadi, J. Energy drinks consumption amongst medical students and interns from three colleges in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Food and Nutrition Research*. 2014; 2: 174–179.

11. MORGAN, H. L. Petry AF, Licks PAK, Ballester AO, Teixeira KN, Dumith SC. Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. *Revista Brasileira de Educação Médica*. Jan 2017; 41 (1): 102–109.

