

Pela análise do Quadro 1, verificamos que em relação aos estudantes da Faculdade de Medicina (FM), 30 são do género masculino e 41 são do género feminino. Por outro lado temos a considerar 64 indivíduos do género masculino e 22 do género feminino, num total de 86 correspondentes à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF).

No que diz respeito à idade, a média de idades para os estudantes da FM é de 22,5 e para os estudantes da FCDEF, é de 22,3.

Em relação ao número de atletas verificámos que existem 34 na FCDEF e apenas 5 na FM.

Na FM, 36 estudantes praticam regularmente exercício físico, enquanto na FCDEF praticam 78.

Relativamente ao consumo de bebidas alcoólicas verificámos que em ambas as faculdades há um elevado número de estudantes consumidores, 56 - FM e 77 - FCDEF.

Finalmente, 5 estudantes da FM são fumadores enquanto que na FCDEF há 26.

Quadro 1. Características dos estudantes da amostra.

		F. MEDICINA	FCDEF
Total		71	86
Género	M	30	64 *
	F	41	22 *
Idade média [mín-max]		22,5 [21-30]	22,3 [19-39]
Nº de Atletas		5	34 *
Nº que pratica regul/ exercício físico		36	78 *
Fumador		5	26 *
Consumo de bebidas alcoólicas		56	77

* $p < 0,05$

Questionados acerca do facto de já alguma vez ter tido cefaleias, verificamos que 88,7% dos estudantes da FM respondeu afirmativamente e na FCDEF, 73,3%. Pelo exposto, observámos que uma elevada prevalência de cefaleias ao longo da vida, ou seja, 88,7% dos estudantes de Medicina e 73,3% dos estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física, respectivamente, referiram já ter tido cefaleias nalguma altura da sua vida. À semelhança de muitos estudos consultados, também uma ínfima

parcela de indivíduos não experimentou cefaleias nalgum período da sua vida vão encontro desta ideia. Estes dados são muito próximos de outros estudos consultados, tais como o de Winnem (1992), na Noruega, que concluiu que 80% dos indivíduos experimentou cefaleias durante a sua vida.

Da totalidade dos estudantes sem cefaleias, 26% pertencem à FCDEF e 11,3% pertencem FM (Quadro 2).

Quadro 2. Número e percentagem (%) de estudantes com cefaleias

	F. MED	FCDEF	TOTAL
S/Cefaleias	8 (11,3%)	23 * (26,7%)	31 (19,7%)
C/Cefaleias	63 (88,7%)	63 * (73,3%)	126 (80,3%)
Total de indivíduos	71 (100%)	86 (100%)	157 (100%)

* $p < 0,05$

Dos estudantes com cefaleias, pela análise do Quadro 3, verificamos que em relação aos estudantes FM, 23 são do género masculino e 40 são do género feminino. Por outro lado temos a considerar 44 indivíduos do género masculino e 19 do género feminino, num total de 63 correspondentes à FCDEF.

À semelhança dos restantes estudos consultados também no nosso verificámos um predomínio do género feminino. O facto de existir uma elevada prevalência de cefaleias ao longo da vida pode estar associada ao predomínio, uma vez que é largamente difundida a ideia de que as cefaleias são mais frequentes nas mulheres, fundamentalmente devido a factores hormonais, que estão na génese desta afecção.

No que diz respeito à idade, a média de idades para os estudantes da FM é de 22,8 e para os estudantes da FCDEF, é de 21,5. Também os dados da literatura relativos à idade indicam que o seu aparecimento se verifica fundamentalmente nas duas e três primeiras décadas de vida, principalmente nos subtipos enxaqueca sem aura e cefaleia tipo tensão. Dadas as características da população (população estudantil) verificamos que se encontra na fundamentalmente na segunda década de vida, portanto, também este factor pode ser explicativo da elevada prevalência de cefaleias ao longo da vida nestes indivíduos.

Em relação ao número de atletas verificámos que existem 19 na FCDEF e apenas 3 na FM.

Na FM, 32 estudantes praticam regularmente exercício físico, enquanto na FCDEF praticam 58.

Relativamente ao consumo de bebidas alcoólicas verificámos que em ambas as faculdades há um elevado número de estudantes consumidores, 49 - FM e 58 - FCDEF.

Finalmente, 3 estudantes da FM são fumadores enquanto que na FCDEF há 20 estudantes fumadores.

Quadro 3. Características dos estudantes com cefaleias.

		F. MEDICINA	FCDEF
Total		63	63
Género	M	23	44 *
	F	40	19 *
Idade média [mín-max]		22,8 [21-30]	21,5 [19-27]
Nº de Atletas		3	19 *
Nº que pratica regul/ exercício físico		32	58 *
Fumador		3	20 *
Consumo de bebidas alcoólicas		49	58

* $p < 0,05$

Dos estudantes que apresentam enxaqueca sem aura, 17 são da FM e 13 são da FCDEF.

Dos estudantes questionados, unicamente os da FM apresentam enxaqueca com aura (4) e tipo tensão crónica (1).

Relativamente às cefaleias tipo tensão frequente e pouco frequente os valores de ambas as faculdades são muito semelhantes, 33 e 27 respectivamente para a FM e 34 e 30 para a FCDEF.

Por fim verificamos que, 3 estudantes da FM e 6 da FCDEF apresentam cefaleia em guinada (quadro 4).

Quadro 4. Distribuição dos tipos de cefaleias pelos estudantes da Faculdade de Medicina e FCDEF.

	1º TIPO			2º TIPO			1º + 2º TIPOS		
	MED	CDEF	TOTAL	MED	CDEF	TOTAL	MED	CDEF	TOTAL
Enxaqueca s/aura	10	11	21	7	2	9	17	13	30
Enxaqueca c/aura	4		4				4		4
Tipo tensão pouco frequente	21	23	44	6	7	13	27	30	57
Tipo tensão frequente	25	27	52	8	7	15	33	34	67
Tipo tensão crónica	1		1				1		1
Em guinada	2	2	4	1	4	5	3	6	9
TOTAL	63	63	126	22	20	42	85	83	168

Observando os dados apresentados no quadro 5, dos indivíduos que experimentam cefaleias, os subtipos que figuram com maior prevalência nos indivíduos da FM, foram cefaleias tipo tensão frequente (46,5%) seguidas de cefaleias tipo tensão pouco frequentes (38,0%) e enxaqueca sem aura com 23,9%.

Estes dados são igualmente coincidentes com os da literatura consultada, uma vez que a prevalência das cefaleias também traduz a tendência documentada, ou seja, maior prevalência dos subtipos enxaqueca sem aura e cefaleias tensão frequente. Também vão ao encontro do estudo de Pereira Monteiro (1995).

Quadro 5. Prevalência (em %) do diversos tipos de cefaleias primárias nos estudantes que responderam ao questionário.

	F. MEDICINA	FCDEF	TOTAL
Enxaqueca s/aura	23,9%	15,1%	19,1%
Enxaqueca c/aura	5,6%	0	2,5%
Tipo tensão pouco frequente	38,0%	34,9%	36,3%
Tipo tensão frequente	46,5%	39,5%	42,7%
Tipo tensão crónica	1,4%	0	0,6%
Em guinada	4,2%	7,0%	5,0%

Quando os estudantes são questionados se as dores de cabeça são provocadas apenas pelo exercício físico, apenas 1 estudante da FM responde afirmativamente, apresentando uma cefaleia tipo tensão pouco frequente.

Da totalidade dos estudantes da FM (23 género masculino e 40 género feminino), que apresentam cefaleias, 3 são atletas, 32 praticam regularmente exercício físico, 3 são fumadores e 49 consomem bebidas alcoólicas. A média de idades registada é de 22,8 anos.

Relativamente aos 63 estudantes que apresentam cefaleias, 44 são do género masculino e 19 do género feminino, 19 são atletas, 58 praticam exercício físico, 20 são fumadores, e 58 são consumidores de bebidas alcoólicas. A média de idades registada é de 21,5 anos (Quadro 6).

Quadro 6. Características da população estudada.

	F. MEDICINA							FCDEF						
	Género		Idade	Nº de atletas	Realiza regular/ exer. físico	Fumador	Consumo de bebidas alcoólicas	Género		Idade	Nº de atletas	Realiza regular/ exer. físico	Fumador	Consumo de bebidas alcoólicas
	M	F						M	F					
Enxaqueca s/aura	3	8	22,0	1	5		9	3	6	21,3	1	8	3	7
Enxaqueca c/aura	2	2	22,5		1		2							
Tipo tensão pouco frequente	10	11	23,5	1	11	3	17	19	5	20,7	9	23	8	23
Tipo tensão frequente	8	16	23,5	1	14		18	20	7	21,3	8	25	8	25
Tipo tensão crónica		1	21,0				1							
Em guinada		2	21,5		1		2	2	1	22,7	1	2	1	3
TOTAL	23	40	22,8	3	32	3	49	44	19	21,5	19	58	20	58

Em relação à intensidade da dor (Quadro 7), verificamos que da totalidade dos estudantes questionados, os que tem enxaqueca com aura, 12 identifica a intensidade da dor como ligeira, 14 como moderada e 6 como intensa. Os que tem enxaqueca com aura 1 refere que é ligeira, 3 moderada e 2 intensa. Os estudantes que experimentam cefaleias tipo tensão pouco frequente, 23 referem a dor como ligeira e intensa e 8 moderada. Na cefaleia tipo tensão frequente, 25 estudantes referem que a intensidade da dor é ligeira e intensa e 8 é moderada. Relativamente à cefaleia em guinada, 2 estudantes referem a dor como ligeira, 1 como moderada e 3 como intensa.

Quadro 7. Intensidade da dor nos diversos tipos de cefaleia.

	F. MEDICINA			FCDEF			TOTAL		
	LIGEIRA	MODERADA	INTENSA	LIGEIRA	MODERADA	INTENSA	LIGEIRA	MODERADA	INTENSA
Enxaqueca s/aura	10	5	2	2	9	4	12	14	6
Enxaqueca c/aura	1	3	2				1	3	2
Tipo tensão pouco frequente	18	11	1	17	8	3	35	19	4
Tipo tensão frequente	20	17	5	16	14	1	36	31	6
Tipo tensão crónica									
Em guinada	2	2		3	3		5	5	

Ligeira – Incomodar sem impedir a actividade.

Moderada – Perturbar e/ou interromper temporariamente a actividade.

Intensa – Impedir a actividade e/ou obrigar a acamar.

Os estudantes que apresentam enxaqueca sem aura, 36,7% referem que a dor agrava-se quando realizam actividades físicas de rotina e 46,7% quando em contacto com actividades físicas moderadas a intensas. Dos estudantes (só da FM) com enxaqueca com aura, 50% refere que a actividade física de rotina agrava a dor e 25% agrava com a actividade física moderada a intensa. Dos que apresentam cefaleia tipo tensão pouco frequente, 17,5% identifica que a dor é agravada com a actividade física moderada a intensa. Os estudantes que sofrem de cefaleias tipo tensão frequente, a maioria (22,4%) refere que a actividade física moderada a intensa como factor agravante da cefaleia (quadro 8ª actividade física de rotina, que é um dos critérios para o diagnostico da enxaqueca, apenas esteve presente em 36,7% dos estudantes com enxaqueca sem aura e 50% dos estudantes com aura. Nas cefaleias do tipo tensão pouco frequente e frequente, a actividade física de rotina foi um factor agravante em 10,5 e 14,9% respectivamente, ou seja, apesar de confirmar ser um critério de diferenciação, está frequentemente ausente.

Quadro 8. A actividade física como factor agravante da cefaleia.

	F. MEDICINA		FCDEF		TOTAL	
	Actividade Física de Rotina	Actividade Física Moderada a Intensa	Actividade Física de Rotina	Actividade Física Moderada a Intensa	Actividade Física de Rotina	Actividade Física Moderada a Intensa
Enxaqueca s/aura	7 (41%)	9 (52,9%)	4 (30,8%)	5 (38,5%)	11 (36,7%)	14 (46,7%)
Enxaqueca c/aura	2 (50%)	1 (25%)			2 (50%)	1 (25%)
Tipo tensão pouco frequente	2 (7,4%)	5 (18,5%)	4 (13,3%)	5 (16,7%)	6 (10,5%)	10 (17,5%)
Tipo tensão frequente	5 (15, %)	10 (30,3%)	5 (15,2%)	5 (15,2%)	10 (14,9%)	15 (22,4%)
Tipo tensão crónica	1 (100%)				1 (100%)	
Em guinada	1 (33,3%)	1 (33,3%)			1 (11,1%)	1 (11,1%)

Em relação à actividade física como causa da cefaleia, verificamos que da totalidade dos estudantes questionados, os que tem enxaqueca sem aura, 10% identifica a actividade física ligeira como causa e 6,7% a actividade física intensa. Dos que têm enxaqueca com aura a maioria referiu a actividade física intensa como principal causa das cefaleias. Dos estudantes que sofrem de cefaleias tipo tensão pouco frequente, a maioria (20,9%) refere a actividade física intensa como causa das cefaleias. Em suma, a actividade física é causa pouco frequente de qualquer tipo de cefaleia primária (quadro 9).

Quadro 9. A actividade física como causa da cefaleia.

	F. MEDICINA			FCDEF			TOTAL		
	Actividade física ligeira	Actividade física moderada	Actividade física intensa	Actividade física ligeira	Actividade física moderada	Actividade física intensa	Actividade física ligeira	Actividade física moderada	Actividade física intensa
Enxaqueca s/aura	3	1	2				3 (10 %)	1 (3,3%)	2 (6,7%)
Enxaqueca c/aura	1						1 (25 %)		7 (12,3%)
Tipo tensão pouco frequente	3	1	4			3	3 (5,3 %)	1 (1,8%)	14 (20,9%)
Tipo tensão frequente	4	1	5	1		9	5 (7,5 %)	1 (1,5%)	
Tipo tensão crónica									3 (33,3%)
Em guinada		1	1			2		1 (11,1%)	
TOTAL							12	4	26

No quadro 10, os estudantes da FM referem que em média perderam 2,1 dias de aulas enquanto que os estudantes da FCDEF perderam 2,8 dias. Quando questionados sobre os dias em que a sua produtividade nas aulas estava reduzida a metade ou mais devido às cefaleias, os estudantes de FM responderam 22,3 dias em média e os da FCDEF referiram 9,3 dias. Nos últimos 3 meses os estudantes da FM estiveram em média 71,6 dias com cefaleias sendo a intensidade da dor, em media de 5,3 e os da FCDEF estiveram 22,2 dias com cefaleias com intensidade, em media, 4,9 numa escala de 0 a 10.

Quadro 10. Cefaleias ocorridas nos últimos três meses.

	F. MEDICINA							FCDEF							
	1	2	3	4	5	A	B	1	2	3	4	5	A	B	
Enxaqueca s/aura	0.4	2.9	2.1	2.1	0.6	6.6	4.5	1.9	4.2	4.7	4.4	2.2	6.2	5.6	
Enxaqueca c/aura		2.3	8	23.5	5	13.3	6.3								
Tipo tensão pouco frequente	0.8	1.1	0.5	1.1	0.1	1.3	3.7	0.7	2.5	3.3	2.8	0.8	5.9	5.3	
Tipo tensão frequente	0.9	3.7	2.1	3.3	0.6	5.8	4.8	0.2	0.4	0.8	0.6	0.3	1.3	4.3	
Tipo tensão crónica		10	12	7		30	6.0								
Em guinada		2.3	3	3.3		14.6	6.6		2.2	2	2.8	0.2	8.8	4.6	
TOTAL		2.1	22.3	27.7	40.3	6.3	71.6	5.3	2.8	9.3	10.8	10.6	3.5	22.2	4.9

Legenda:

- 1** Dias perdidos nas aulas / 3 meses
- 2** Produtividade nas aulas reduzida a metade / 3 meses
- 3** Dias sem fazer trabalhos de casa / 3 meses
- 4** Dias com redução a metade ou mais do rendimento no trabalho de casa / 3 meses
- 5** Dias de falta a actividades familiares, sociais, lazer / 3 meses
- A** Dias com cefaleias / 3 meses
- B** Intensidade (0-10) das cefaleias