

CONCLUSÕES

Concluimos através dos dados do nosso estudo que 88,7% dos estudantes de Medicina e 73,3% dos estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física, respectivamente, referiram cefaleias ao longo da vida.

Relativamente à distribuição dos tipos de cefaleias, nos estudantes de Medicina e de Ciências do Desporto e Educação Física, foi diagnosticada a enxaqueca sem aura em 23,9 e 15,1%, as cefaleias pouco frequentes do tipo tensão em 38,0 e 34,9 %, as cefaleias frequentes do tipo tensão em 46,5 e 39,5% e as cefaleias em guinada em 4,2 e 7,0 %. A enxaqueca com aura estava presente em apenas 4 estudantes de Medicina, havendo apenas um caso com cefaleia do tipo tensão crónica, enquanto que os estudantes da FCDEF não apresentam este tipo de cefaleias. Há maior prevalência da cefaleia tipo tensão pouco frequente e frequente nos estudantes de ambas faculdades.

A prática regular de exercício não evitou os diversos tipos de cefaleias.

No que diz respeito à actividade física como factor desencadeante verificámos que a actividade física ligeira, moderada e intensa foi causa de cefaleia em 42 estudantes com cefaleias. A actividade física (ligeira, moderada ou intensa) como um dos factores causais de cefaleia foi identificada em 20, 19,4 e 29,9 % dos indivíduos com enxaqueca sem aura, cefaleias pouco frequentes e frequentes do tipo tensão, respectivamente.

Relativamente à actividade física como factor agravante da cefaleia, a actividade física de rotina esteve associada a 36,7, a 10,5 e a 14,9% dos estudantes com enxaqueca sem aura, cefaleias pouco frequentes do tipo tensão e cefaleias frequentes do tipo tensão, respectivamente, enquanto que a actividade física moderada a intensa agravou 46,7, 17,5 e 22,4 % dos indivíduos com enxaqueca sem aura, cefaleias pouco frequentes e frequentes do tipo tensão, respectivamente. A actividade física moderada a intensa como factor agravante esteve presente em 41 estudantes com cefaleias.

A actividade física de rotina apenas esteve presente em 10% dos indivíduos com enxaqueca sem aura e em 12,8 % das cefaleias do tipo tensão.

Verificámos que os estudantes da FM perdem mais dias de aulas do que os estudantes da FCDEF.

Nos últimos 3 meses os estudantes da FM tiveram mais cefaleias do que os da FCDEF.

Para todos os subtipos de cefaleias, ambos os estudantes das duas faculdades referiram na sua maioria que a intensidade da dor é ligeira.

Para as duas faculdades os estudantes referiram, na sua maioria, que as actividades físicas moderadas a intensas agravam as cefaleias.

A maioria dos estudantes com enxaqueca não tem no exercício o factor causa e podem fazer exercício sem medo das cefaleias. Para reduzir o risco de enxaqueca induzida pelo exercício, deveria ser desenvolvida um plano em cada indivíduo para evitar actividades exageradas.

Recomendações para próximos trabalhos

Aumentar o número de questionários, de modo a poder-se comparar género a género.