



# ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE CAFEÍNA E A QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS RESIDENTES NA REGIÃO DO BARROSO

Cesaltina Conceição <sup>1\*</sup>, Margarida Fonseca <sup>1\*</sup>, Anna Carolina Cortez Ribeiro <sup>2,3</sup>, Vera Ferro-Lebres <sup>2</sup>, Maria José Alves <sup>4,5</sup>, José Carlos Ribeiro <sup>3,6</sup>, António Fernandes <sup>2</sup>, Manuela Meireles <sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; <sup>2</sup> CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; <sup>3</sup> Centro de Investigação em Actividade Física Saúde e Lazer (CIAFEL), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; <sup>4</sup> AquaValor – Centro de Valorização e Transferência de Tecnologia da Água, Chaves, Portugal; <sup>5</sup> LiveWell - Research Centre for Active Living & Wellbeing, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; <sup>6</sup> Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Universidade do Porto, Porto, Portugal



## Introdução

A cafeína é o psicoestimulante consumido no mundo e pode afetar os parâmetros do sono. A resposta à cafeína apresenta elevada variabilidade interindividual. Existem lacunas na literatura, especialmente em populações rurais, como a região do Barroso (1).

## Objetivo

Avaliar a associação entre o consumo de cafeína e a qualidade de sono em adultos residentes na região do Barroso.

## Métodos

**Tipo de estudo:** observacional, transversal, quantitativo e analítico.

**Amostra:** 100 participantes, sendo excluídos 23 (16 por critérios de exclusão e 7 por ausência de recordatório alimentar de 24h).

**Instrumentos:** questionários estruturados (sociodemográficos, hábitos de vida, estado de saúde e padrões de sono) bem como um recordatório alimentar de 24h para estimativa da ingestão de cafeína e a conversão de alimentos para cafeína (2).

**Análise estatística:** Teste de K-S para avaliação (normalidade) e testes não paramétricos: correlação de Spearman e de K-W. Considerou-se um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Figura 1. Nível de cafeína dos participantes consumidores (n=70)

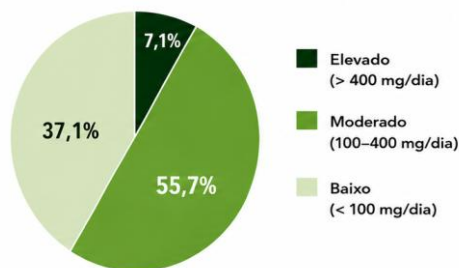


Figura 2. Qualidade subjetiva do sono (n= 70 consumidores)

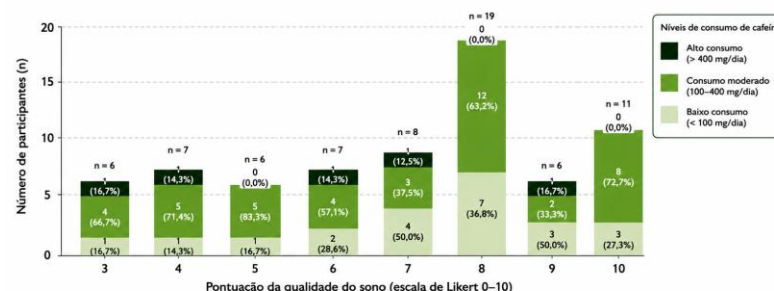
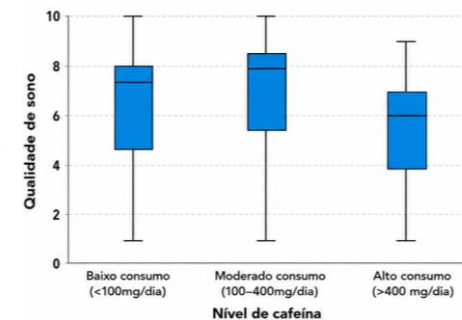


Figura 3. Associação entre o consumo de cafeína e a qualidade de sono



Nota: Quanto maior a pontuação, melhor a qualidade do sono.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e clínica da amostra (n = 77)

| Variável                       | n (%)     |
|--------------------------------|-----------|
| Género (feminino)              | 54 (70,1) |
| Escolaridade (ensino básico)   | 40 (51,9) |
| Empregado                      | 70 (90,9) |
| Não fumador                    | 54 (70,1) |
| Consumo de álcool (sim)        | 52 (67,5) |
| Doenças crónicas (sim)         | 51 (66,2) |
| Uso regular de medicação (sim) | 53 (68,8) |

Idade (anos):  
Média (DP) = 52,06 (17,42) | Min-Máx: 21 – 96

Tabela 2. Associação entre consumo total de cafeína e parâmetros do sono (correlação de Spearman)

| Par de variáveis                       | p (Spearman) | p-value |
|----------------------------------------|--------------|---------|
| Cafeína total × qualidade do sono      | -0,004       | 0,975   |
| Cafeína total × latência do sono (min) | -0,157       | 0,195   |



Não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre o consumo total de cafeína e os parâmetros do sono.

Tabela 3. Comparação dos parâmetros do sono entre níveis de consumo de cafeína (teste de Kruskal-Wallis)

| Variável                   | gl | p-value |
|----------------------------|----|---------|
| Qualidade do sono          | 2  | 0,417   |
| Duração do sono (horas)    | 2  | 0,340   |
| Latência do sono (minutos) | 2  | 0,051*  |



Não houve diferenças significativas entre os níveis de consumo de cafeína. Observou-se uma tendência para variação da latência do sono ( $p = 0,051$ ).

\* Próximo do limiar de significância ( $p \leq 0,05$ ).

## Discussão/Conclusão

Apesar de não terem sido encontradas associações estatisticamente significativas, os participantes com maior consumo de cafeína apresentaram tendência para maior latência do sono. Estes resultados sugerem uma possível influência da cafeína no sono, sendo necessários estudos futuros com amostras maiores.