

Figure S1 – Self-administered questionnaire used in the study (in Portuguese)

(Page 1)

Professor responsável:

Questionário

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS COM O CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Este questionário é anónimo. Por favor, responde a cada uma das perguntas, assinalando com uma cruz a opção que consideras mais corretas. Assinala apenas uma opção, a não ser que seja pedido o contrário.

Em caso de alguma dúvida não hesites em pedir ajuda.

1) FICHA INDIVIDUAL:

1.1) Género: Feminino () Masculino ()

1.2) Idade _____ (anos)

1.3) Ano escolar: ()

1.4) Peso _____ (Aproximado, em kg)

1.5) Altura _____ (Aproximada, em metros)

3) RESULTADOS ESCOLARES

3.1) Nos 2 anos anteriores, reprovaste alguma vez?

Não () Sim ()

3.2) Em média, como classificas os resultados que obtiveste no ano passado?

() <3 valores (V1) () <10 Valores (V2)

() 3 ou 4 valores (V1) () 10-16 Valores (V2)

() 5 valores (V1) () >16 Valores (V2)

Nota: V1 – Versão 1 para alunos do 7-9º anos. V2 – Versão 2 para alunos do 10-12º ano]

5) CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Alguna vez consumiste uma bebida energética (como por exemplo, Red Bull®, Monster®, Burn®)?

Sim () Não ()

2) ESTADO DE SAÚDE:

2.1) Tens alguma doença que conheças?

Não () Sim (), Qual? _____

2.2) Tomas alguma medicação diariamente?

Não () Sim (), Qual? _____

4) SONO

4.1) Durante os dias da semana, em média, a que horas adormeces?

_____ Horas

4.2) E a horas, em média, acordas?

_____ Horas

SE RESPONDESTES NÃO NA ÚLTIMA PERGUNTA O QUESTIONÁRIO TERMINA AQUI. OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO.

SE RESPONDESTES SIM, POR FAVOR CONTINUA A RESPONDER ÀS SEGUINTE PERGUNTAS.

6) QUANTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

6.1) Com que frequência consumes bebidas energéticas?

Todos os dias () Todas as semanas () Todos os meses () Raramente ()

6.2) Num dia típico de consumo, quantas unidades de bebidas energéticas consumes?

1 () 2 () 3 () > 3 ()

(Page 2)

7) CONTEXTO

Por que motivo achas que consumes bebidas energéticas? (Podes assinalar mais que uma resposta)

Para ter energia ()

Para não ter sono ()

Para estudar melhor ()

Porque gosto ()

Porque os meus amigos bebem ()

Quando quero fazer desporto ()

Outro motivo _____

8) AVALIAÇÃO DO CONSUMO

8.1) Quando consumiste bebidas energéticas, tiveste algum destes sintomas? (Podes assinalar mais que 1 resposta)

Dor de cabeça () Coração acelerado () Agitação ou nervosismo ()

Insónia ou dificuldade em adormecer () Tremores ()

Outro sintoma: _____

8.2) Qual a tua opinião sobre as bebidas energéticas?

Não têm problema se consumir poucas vezes ()

São boas porque aumentam a minha energia ()

O seu consumo pode trazer consequências para a minha saúde ()

Não tenho opinião ()

Outra: _____

9) OUTROS HÁBITOS DE CONSUMO

9.1) Costumas beber café? Não () Sim (), Quantos por dia? _____

9.2) Já alguma vez bebeste uma bebida energética misturada com álcool (como por exemplo, Red Bull® com uma bebida alcoólica)?

Sim () Não ()

O QUESTIONÁRIO TERMINA AQUI.

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO

Table S1 – Reporting reasons for ED consumption VS reported symptoms after consumption (n) [n (%)]

	Increase energy	Decrease sleep	Increase academic performance	Increase sportive performance	Pear pressure	Taste
None	178 (66.7)	79 (60.8)	56 (61.5)	176 (69.0)	18 (50.0)	270 (71.4)
Headache	10 (3.7)	8 (6.2)	6 (6.6)	3 (1.2)	4 (11.1)	7 (1.9)
Tachycardia	10 (3.7)	4 (3.1)	8 (8.8)	8 (3.1)	6 (16.7)	13 (3.4)
Agitation and anxiety	41 (15.4)	17 (13.1)	14 (15.4)	35 (13.7)	2 (5.6)	44 (11.6)
Insomnia or trouble to sleep	22 (8.2)	19 (14.6)	6 (4.6)	27 (10.6)	6 (16.7)	40 (10.6)
Peripheral tremor	4 (1.5)	2 (1.5)	1 (1.1)	5 (2.0)	0 (0.0)	3 (0.8)
Others	2 (0.8)	1 (0.8)	0 (0.0)	1 (0.4)	0 (0.0)	1 (0.3)
Total	267 (100.0)	130 (100.0)	91 (100.0)	255 (100.0)	36 (100.0)	378 (100.0)

Table S2 – Frequency of ED consumption among individuals with ED use (n=786, 16 missing data)

	Daily	Weekly	Monthly	Rarely	p-value
n	27	85	157	517	-
%	3.4	10.8	20.0	65.8	-
Male, n (%)	12 (44.4)	48 (56.5)	97 (61.8)	243 (47.0)	-
Poor academic performance, n (%)	1 (3.7)	11 (12.9)	31 (19.7)	54 (10.4)	-
Mean age	15.1±1.5	15.2±1.3	15.5±1.6	15.4±1.5	0.375†
Hours of sleep	7.6±1.0*	8.4±1.8*	8.1±1.2	8.2±1.2	0.019*†
Mean BMI	21.2±2.6	21.1±3.0	21.1±3.5	21.1±2.7	0.966†

*Pos-Hoc (Bonferroni, $\alpha=0.05$) – Statistically significant difference between daily and weekly consumers groups (p=0.02)

BMI – Body mass index. † - One way Anova statistical test.