

Avaliação de hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Eduardo Mondlane na cidade de Maputo

Evaluation of eating habits of university students at Eduardo Mondlane University in Maputo

Armando Mateus Moiana¹ , Jolonda Cavaleiro Tinga² , Ramos Jorge Tséu³ 

¹Secção de Higiene e Tecnologia de Alimentos do Departamento de Para-Clinicas da Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane, Maputo, Moçambique.

²Instituto Superior de Ciências de Saúde, Maputo, Moçambique.

³Departamento de Produção Animal da Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane, Maputo, Moçambique.

*Autor correspondente/Corresponding author: carmandomateus@gmail.com

Recebido/Received: 28-03-2021; Revisto/Revised: 30-10-2021; Aceite/Accepted: 13-12-2021

Resumo

Introdução: A alimentação é fundamental na vida do Homem e a forma de consumo alimentar depende do local onde o indivíduo se encontra inserido. **Objetivos:** A pesquisa teve objetivo de avaliar hábitos alimentares de estudantes universitários da Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane, com maior enfoque em caracterizar o perfil socioeconómico, examinar conhecimentos a respeito da alimentação saudável, descrever práticas do consumo alimentar e identificar fatores que influencia os estudantes nas preferências alimentares. **Material e Métodos:** Estudo transversal, descritivo e quantitativo por conveniência. A colheita de dados foi realizada via online tendo-se aplicado um questionário adaptado, inspirado no guia alimentar que contém passos para uma alimentação saudável. Os resultados do perfil socioeconómico e influências alimentares foram comparados com estudos similares realizados e com a literatura consultada. No que diz respeito a conhecimentos sobre alimentação saudável e o consumo alimentar, comparou-se e classificou-se de acordo com guia alimentar. Utilizou-se estatística descritiva simples. **Resultados:** Participaram no estudo 48 estudantes, maioritariamente do sexo masculino (54%), solteiro (96%), não bolseiro (87%) de renda familiar abaixo de salário mínimo (56%). Verificou-se que apresentavam conhecimentos gerais da alimentação saudável (60%), todavia não realizavam refeições adequadamente. A maioria de estudantes (96%) tinha por hábito realizar atividades extras no período de realização de refeições, não lia a informação nutricional presente no rótulo de alimentos antes de os adquirir (71%) e não praticavam atividade física adequadamente (92%). A maioria de estudantes não adicionava mais sal, após terem servido refeições na mesa (52%) e não consumia bebidas alcoólicas (60%). Verificou-se também que aspetos socioeconómicos, qualidade higiénico-sanitária, cultura e religião eram determinantes para escolhas alimentares e que a entrada na universidade levou a mudanças. **Conclusão:** Os estudantes apresentavam hábitos alimentares inadequados, mas reportavam a intenção de alterar a sua alimentação após a conclusão de curso, com a perspectiva de aumento da renda familiar.

Palavras-chave: estudantes universitários, hábitos alimentares, alimentação saudável, consumo alimentar, influências alimentares.

Abstract

Introduction: Food is fundamental to human life, and the form of food consumption depends on where the individual lives, works, or studies. **Objectives:** The aim of the research was to assess the dietary habits of university students from the Veterinary Faculty of Eduardo Mondlane University, with a focus on characterising their socioeconomic profiles, to derive knowledge about healthy eating, to describe food consumption practices, and to identify factors that influence students' dietary preferences. **Materials and Methods:** This was a cross-sectional, descriptive, quantitative study for convenience. Data collection was performed online, and an adapted questionnaire was applied, inspired by the dietary guide that contains steps towards a healthy diet. The results of the socioeconomic profiles and dietary influences were compared with similar studies and the literature was explored. Knowledge about healthy eating and food consumption was compared and classified according to food guidelines. Simple descriptive statistics were used. **Results:** Forty-eight (48) students participated in the study, mostly male (54%), single (96%), not on a scholarship (87%), and from families with incomes below the minimum wage (56%). They were found to have general knowledge of healthy eating (60%) but did not eat properly. Most students (96%) had the habit of performing extra activities during mealtime, did not read the nutritional information on food labels before purchasing items (71%), and did not take part in suitable physical

activity (92%). Most students did not add more salt after serving meals at the table (52%) and did not consume alcoholic beverages (60%). It was also found that socioeconomic aspects, hygienic-sanitary quality, culture, and religion were determinants of food choices and that university entry led to changes. **Conclusion:** The students had inadequate eating habits but reported an intention to change their diets after completing their course, with the aim of increasing their family income.

Keywords: university students, eating habits, healthy eating, food consumption, dietary influences.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é indispensável no ciclo de vida dos indivíduos e o ato de se alimentar inclui diversos aspectos que influenciam hábitos alimentares como o local onde o indivíduo se encontra inserido, por exemplo: o ambiente universitário (Souza, 2017). Por conseguinte, interessa-nos saber da implicação que o ambiente universitário pode trazer na alimentação e saúde de estudantes.

A entrada de estudantes no ambiente universitário associa-se a toma de refeições incompletas e consumo de alimentos industrializados de alta densidade energética e menor concentração de vitaminas e minerais (Marconato *et al.*, 2016; Maia *et al.*, 2015), podendo, a longo prazo, contribuir para o desenvolvimento de doenças nutricionais ou crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, anemia ferropénica, hipercolesteronemia, cardiopatias e cancro que são problemas de saúde pública e ameaçam o alcance de objetivos do desenvolvimento sustentável (Silva, 2015; Turconi, *et al.*, 2008; Rosa *et al.*, 2016; Munhoz *et al.*, 2017). Por isso é amplamente demonstrado que hábitos alimentares influenciam na saúde de indivíduos e a prática alimentar não saudável está relacionada a uma em cada cinco mortes em todo o mundo. Os hábitos alimentares podem ser ainda menos saudáveis quando considerados a vida universitária dos jovens. Uma pesquisa realizada por Ferreira (2016) com estudantes universitários teve evidência de que, cerca de 60% destes não realizam as três principais refeições diárias, 40% consomem bebidas alcoólicas, 74% exageram em doces e refrigerantes e 15% dos académicos apresentaram algum problema de saúde atribuído a alimentação.

A presente pesquisa visa avaliar hábitos alimentares de estudantes universitários com maior enfoque em caracterizar o perfil socioeconómico, examinar conhecimentos a respeito da alimentação saudável, descrever práticas do consumo alimentar e identificar fatores que influencia os estudantes nas preferências alimentares.

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1. LOCAL E TIPO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane localizada na cidade de Maputo, Avenida de Moçambique Km 1.5, mediante aprovação da comissão científica da faculdade entre agosto e dezembro de 2020. O local foi escolhido por conveniência e a pesquisa foi transversal, descritiva e quantitativa.

2.2. AMOSTRAGEM E TAMANHO DE AMOSTRA

A seleção da amostra foi feita por conveniência e foram incluídos estudantes de idade superior ou igual a 18 anos que

1. INTRODUCTION

Food is essential to the lifecycle, and the act of eating includes several aspects that influence eating habits, such as the place where the individual lives, works, or studies; for example, the university environment (Souza, 2017). Therefore, we are interested in establishing the implications of the university environment on students' diets and health.

Students' entry into the university environment is associated with incomplete meals and the consumption of processed foods with high energy density and lower concentrations of vitamins and minerals (Marconato *et al.*, 2016; Maia *et al.*, 2015). In the long term, this may contribute to the development of nutritional or chronic

noncommunicable diseases, such as hypertension, obesity, type 2 diabetes mellitus, iron deficiency anaemia,

hypercholesterinaemia, cardiopathies, and cancer; these medical conditions are public health problems and threaten the achievement of sustainable development goals (Silva, 2015; Turconi, *et al.*, 2008; Rosa *et al.*, 2016; Munhoz *et al.*, 2017). It is widely known that eating habits influence individuals' health and that unhealthy dietary practices are related to one in five deaths worldwide. Eating habits can be even less healthy when considering the university lives of young people. A survey conducted by Ferreira (2016) with college students showed that approximately 60% of them did not consumer three main meals a day, 40% consumed alcoholic beverages, 74% consumed too many sweets and soft drinks, and 15% had a health problem attributed to food.

This research aims to evaluate the eating habits of college students, with a focus on characterising their

socioeconomic profiles, examining knowledge about healthy eating, describing food consumption practices, and identifying factors that influence students' food preferences.

2. MATERIALS AND METHODS

2.1 PLACE AND TYPE OF RESEARCH

This research was conducted at the Veterinary Faculty of Eduardo Mondlane University in the city of Maputo, Mozambique Avenue, km 1.5, upon receiving approval by the scientific committee of the faculty between August and December 2020. The location was chosen for convenience, and the study design was cross-sectional, descriptive and quantitative.

2.2 SAMPLING AND SAMPLE SIZE

The sample was selected through convenience and included students aged 18 and older who expressed interest in participating in the research and signed an informed consent

mostrassem interesse em participar na pesquisa e mediante a assinatura de termo de consentimento informado. O tamanho da amostra foi de cerca de $\geq 10\%$ da população total. O contacto com os participantes foi feito via online através do link do questionário teste criado pelo autor da pesquisa. O link do questionário foi enviado nas redes sociais (Grupos de *WhatsApp* das turmas) e nos correios eletrónicos das turmas dos estudantes onde eles consultaram o link e responderam às perguntas do questionário. Todavia, os estudantes tiveram um aviso prévio, onde houve breve consideração sobre a pesquisa e seu período de decurso.

2.3. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Para a colheita de dados foi usado questionário contendo perguntas fechadas. Os dados do perfil sociodemográfico, socioeconómico e preferências alimentar foram colhidos usando questionário adaptado. Para examinar o conhecimento dos estudantes sobre a alimentação saudável e descrever a prática do consumo alimentar com a carência de informação no guia alimentar para população moçambicana usou-se o questionário adaptado por Dayes (2010) e inspirou-se no guia proposto pelo Ministério da Saúde do Brasil (2007) contendo passos para se ter uma alimentação saudável. Os estudantes responderam ao questionário contendo perguntas fechadas referentes a dados sociodemográficos, perfil socioeconómicos, conceito da alimentação saudável, consumo alimentar e influências alimentares.

No questionário do perfil sociodemográfico, constava questões referentes a idade, sexo e estado civil.

No questionário do perfil socioeconómico, procurava-se saber se os estudantes eram “Beneficiário de bolsa de estudo e a sua respetiva “Renda familiar”.

No questionário da alimentação saudável, os estudantes foram questionados sobre o conceito da alimentação saudável. Considerou-se que “tem conhecimento” aquele que respondesse que alimentação saudável é aquela que é acessível física e financeiramente, valoriza a variedade e deve ser saborosa, preparada tradicionalmente, harmoniosa em quantidade e qualidade, naturalmente deve ser colorida e segura sanitariamente.

No questionário do consumo alimentar usou-se critério de avaliação de adequando ou inadequado, isto é, baseou-se nos seguintes critérios:

form. The sample size was $\geq 10\%$ of the total population. Contact with the participants was made online through a test questionnaire link created by the author. The link was sent through a social network (i.e. the *WhatsApp* groups of the classes) and to the students’ emails, where they clicked on the link and answered the questions. The students also received a prior notification through which they learned briefly about the research.

2.3 DATA COLLECTION INSTRUMENTS

A questionnaire containing closed-ended questions was used for data collection. Data on the students’ sociodemographic traits, socioeconomic profiles, and food preferences were collected using an adapted questionnaire. To examine their knowledge of healthy eating and to describe their practices of food consumption, given the lack of information on food guides for the Mozambican population, we used a questionnaire adapted by Dayes (2010) and inspired by the guide proposed by Brazil’s Ministry of Health (2007) containing steps to have a healthy diet. The students answered a questionnaire containing closed-ended questions on sociodemographic traits, their socioeconomic profiles, the concept of healthy eating, food consumption, and dietary influences.

The section on the sociodemographic traits contained questions about age, gender, and marital status. The section on the socioeconomic profile sought to determine whether students were ‘recipients of a scholarship’ and their respective ‘family income’.

In the section on healthy eating, students were asked about the concept of healthy eating. Those who responded stated that healthy food is physically and financially accessible, contains variety, and should be tasty, traditionally prepared, harmonious in quantity and quality, naturally colourful, and sanitary.

The section on food consumption used criteria for assessing adequacy or inadequacy based on the following criteria:

Alimentação/Food	Critérios adotados para adequação/Criteria adopted for adequacy
Número de refeições/Number of meals	5 a 6 diária/5 to 6 servings daily
Cereais, tubérculos e raízes/Cereals, tubers, and roots	6 Porções diárias/6 servings daily
Hortofrutícolas/Fruits and vegetables	3 Porções/3 servings
Feijão e outras leguminosas/Beans and other legumes	1 a 2 Porções diária/1 to 2 servings daily
Leite e derivados, carnes e ovos/Milk and its derivatives, meat, and eggs	1 a 3 Porções diária/1 to 3 servings daily
Óleos/Oils	1 Porção diária/1 daily serving
Água/Water	6 a 8 copos ou 2L diárias/6 to 8 glasses or 2L daily

Frequência e prática alimentar/Eating frequency and practice	CrITÉRIOS adotados para adequação/Criteria adopted for adequacy
Adição de mais sal nos alimentos já servidos/Addition of more salt to food already served	Não adicionar/Do not add
Consumo frequente de doces, refrigerantes e sucos industrializados/Frequent consumption of sweets, soft drinks, and industrialised juices	Máximo 2 vezes por semana/Maximum twice per week
Consumo de frituras, salgados, hambúrgueres, enchidos, etc/Consumption of fried foods, salty snacks, hamburgers, sausages, etc	Evitar/Avoid
Consumo de bebidas alcoólicas por semana/Consumption of alcoholic beverages per week	Evitar/Avoid
Realização de atividades extras no ato de realização de refeições/Realisation of extra activities in the act of preparing meals	Evitar/Avoid
Leitura da informação nutricional presente no rótulo de alimentos no período de aquisição/Reading the nutritional information on food labels during the period of purchase	Ler sempre/Always read
Prática de pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente/Practice at least 30 minutes of physical activity daily	30 Minutos diariamente/30 minutes daily

No questionário das influências alimentares constava fatores determinantes para escolhas alimentares, mudança de hábitos alimentares após a entrada na universidade, motivação e possível mudança da alimentação após a conclusão do curso.

2.4. PROCEDIMENTO PARA RECOLHA DE DADOS

O contacto com os participantes foi feito via online acessando no link do questionário criado pelo autor da pesquisa e os participantes receberam informações relativas à investigação, importância da realização da pesquisa e ausência de riscos decorrentes da aplicação do instrumento de pesquisa. A participação foi voluntária e mediante termo de consentimento informado.

2.5. ANÁLISE DE RESULTADOS

Os resultados do perfil socioeconómico e influências alimentares foram comparados entre os resultados obtidos com a informação encontrada na literatura e em estudos similares realizados.

Os resultados de conhecimento da alimentação saudável, conforme as respostas dos respondentes foram avaliados como: "tem conhecimento" ou "não tem conhecimento" baseando-se no guia proposto pelo Ministério de Saúde do Brasil (2007) contendo passos para ter uma alimentação saudável.

Os resultados do consumo alimentar foram analisados usando critérios de avaliação: "adequado" ou "inadequado", baseando-se no guia alimentar proposto pelo Ministério de Saúde do Brasil (2007) e usou-se a estatística descritiva simples, calculou-se a percentagem de frequência das respostas e os resultados foram sistematizados e apresentados expressando-se em percentagem na forma de tabelas e gráficos do Ms. Office Excel® 2013 tal que possam ser mensuráveis.

The section on food influences included determining factors for food choices, changes in eating habits after entering university, motivation, and possible changes in diet after graduation.

2.4 PROCEDURE FOR COLLECTING DATA

Contact with the participants was made online by accessing the questionnaire link created by the author. The participants received information on the research, the importance of conducting the research, and the absence of risks arising from the application of the research instrument. They were notified that participation was voluntary and that they had to provide informed consent in order to take part in the study.

2.5 RESULTS OF THE ANALYSIS

The students' socioeconomic profiles and dietary influences were compared between the results obtained with the information found in the literature and in similar studies.

The results of knowledge about healthy eating, according to the respondents' answers, were assessed as 'have knowledge' or 'have no knowledge' based on the guide proposed by Brazil's Ministry of Health (2007) containing steps towards a healthy diet.

The results of food consumption were analysed using the following assessment criteria: 'adequate' or 'inadequate', based on the food guide proposed by Brazil's Ministry of Health (2007). Simple descriptive statistics were used, the percentage of frequency of responses was calculated, and the results were systematised and presented as percentages in tables and graphs of MS Office Excel® 2013 so that they could be measurable.

3. RESULTADOS

A amostra foi constituída por 48 estudantes, sendo 26 (54, 0%) do sexo masculino e 22 (46, 0%) do sexo feminino. A média de idade foi de 21 anos variando de 18 a 40 anos e maior parte de estudantes era solteiro correspondendo a 96, 0%.

No entanto, a Tabela 1 e os gráficos 1 e 2 ilustram o perfil sociodemográfico (Idade, sexo e estado civil) dos estudantes.

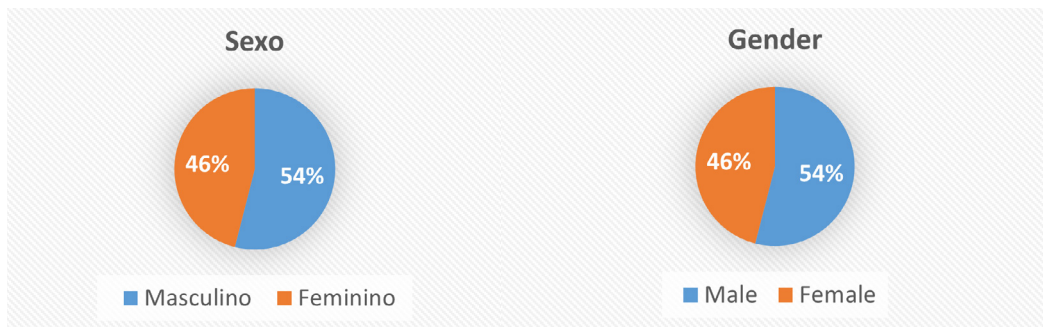
3. RESULTS

The sample consisted of 48 students: 26 (54%) males and 22 (46%) females. Their mean age was 21, ranging from 18 to 40 years old. Most students were single, corresponding to 96%.

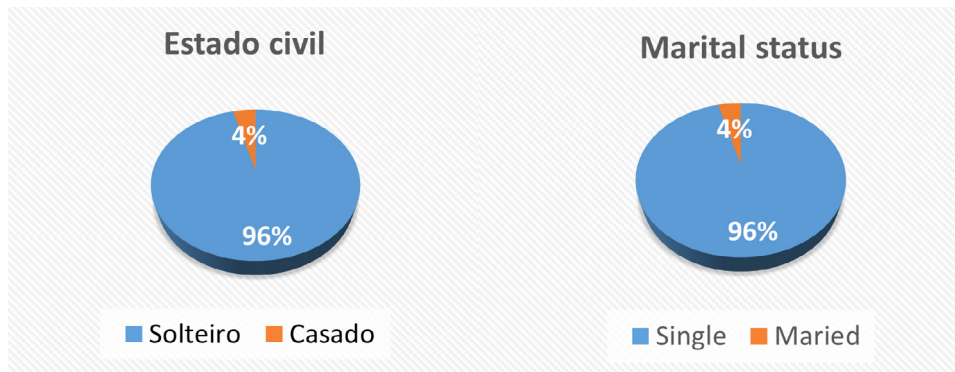
Table 1 and graphs 1 and 2 illustrate their sociodemographic profiles (age, gender, and marital status).

Tabela/Table 1: A Idade média, mínima e máxima de estudantes em anos/Mean, minimum, and maximum ages of the students in years.

Idade Média/Median Age	21
Idade Mínima/Minimum Age	18
Idade Máxima/Maximum Age	40



Gráfico/Graphic 1: Critério de eigenvalue da Análise Fatorial/Factor analysis eigenvalue criterion.



Gráfico/Graphic 2: Percentagem dos estudantes universitários em função do estado civil/Percentage of students according to marital status.

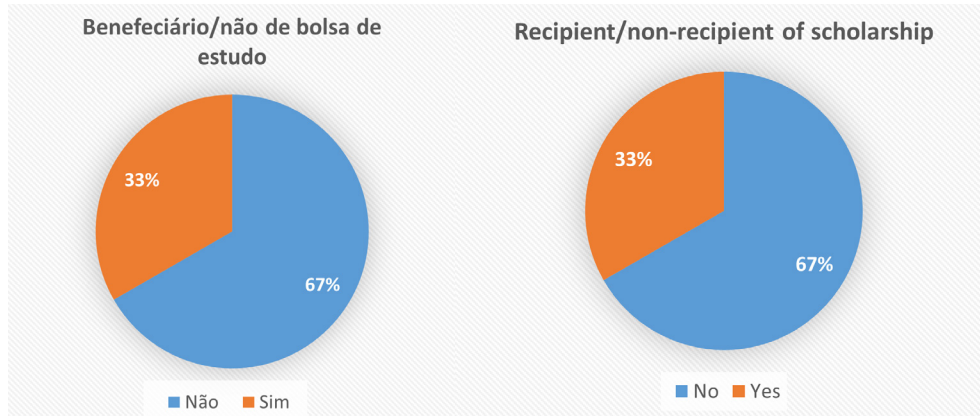
3.1. PERFIL SOCIOECONÓMICO DOS ESTUDANTES

Verificou-se que somente 33,0% dos estudantes beneficiavam de bolsa de estudo e 56% apresentava renda familiar <1 salário mínimo.

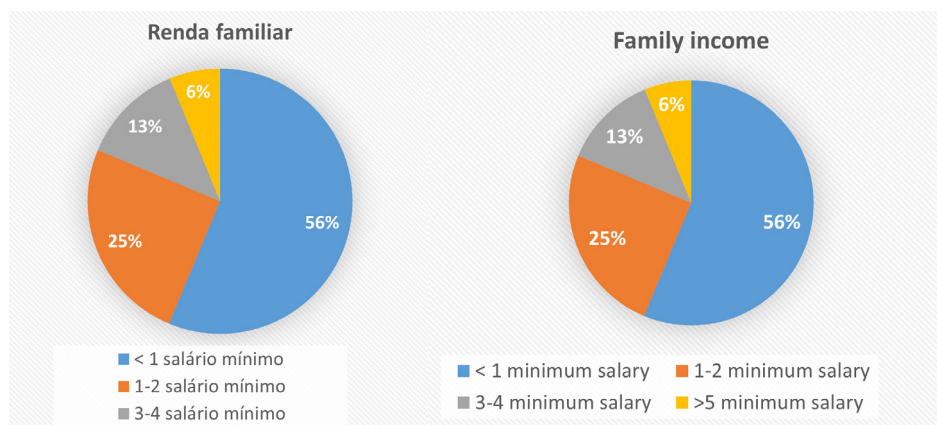
Os gráficos 3 e 4 mostram o perfil socioeconómico dos estudantes (bolsa de estudo e renda familiar).

3.1 STUDENTS' SOCIOECONOMIC PROFILES

Only 33.0% of students benefited from a scholarship, and 56% had a family income <1 minimum wage.



Gráfico/Graphic 3: Percentagem de estudantes em função do incentivo do governo/Percentage of students due to the government's incentive.



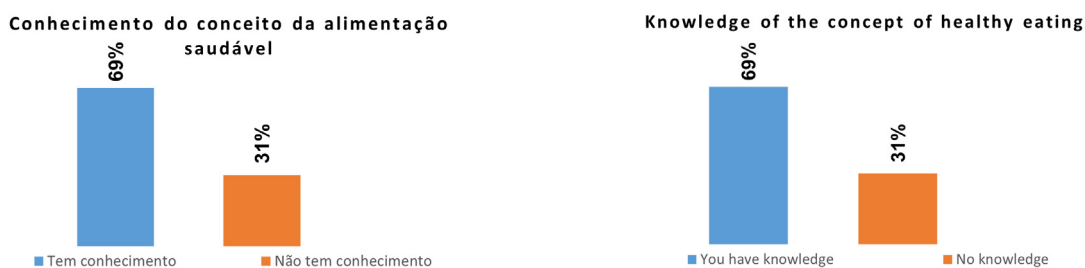
Gráfico/Graphic 4: Percentagem dos estudantes em função da renda familiar/Percentage of students according to family income.

3.2. CONHECIMENTO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Verificou-se que 69% dos estudantes tinha conhecimentos gerais da alimentação saudável (alimentação saudável é aquela que é acessível física e financeiramente, valoriza a variedade e deve ser saborosa, preparada tradicionalmente, harmoniosa em quantidade e qualidade, naturalmente deve ser colorida e segura sanitariamente). Como está descrito no gráfico 5.

3.2 KNOWLEDGE OF HEALTHY EATING

It was found that 69% of students had general knowledge of healthy eating (healthy food is physically and financially accessible, contains variety and should be tasty, traditionally prepared, harmonious in quantity and quality, naturally colourful, and sanitary). See Graph 5.



Gráfico/Graphic 5: Percentagem dos estudantes em função do conhecimento do conceito da alimentação saudável/Percentage of students according to knowledge of the concept of healthy eating.

3.3. CONSUMO ALIMENTAR

No consumo alimentar, em relação a tipo de refeições, constatou-se que a maior parte dos estudantes somente toma o almoço (79,0%) e o jantar (75,0%), como demonstrado na tabela 2.

3.3 FOOD CONSUMPTION

Regarding food consumption, in relation to the type of meal, most students only ate lunch (79.0%) and dinner (75.0%), as displayed in Table 2.

Tabela/Table 2: Percentagem do consumo alimentar em função do tipo de refeições/Percentage of food consumption according to type of meal.

Frequência do consumo alimentar/Frequency of food intake	Refeições realizadas/Meals provided (%)
Pequeno-almoço/Breakfast	46,0
Lanche da manhã/Morning snack	17,0
Almoço/Lunch	79,0
Lanche ou café da tarde/Afternoon snack or coffee	19,0
Jantar/Dinner	75,0
Ceia/Supper	8,0

Em relação ao número de refeições, constatou-se que somente 6,0% dos estudantes realizavam cinco refeições diárias e verificou-se que somente 13,0% dos estudantes consumiam adequadamente cereais, tubérculos e raízes em porções adequadas (6 porções diárias). Ainda 6,0% consumiam adequadamente hortofrutícolas (pelo menos 3 porções diárias).

28,0% dos estudantes consumiam porções adequadas de leite e derivados, carnes e ovos (3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes e ovos).

Os resultados mostram que 33,0% consumiam adequadamente óleos e gorduras (1 porção diária) e somente 27,0% dos estudantes ingeriam água de forma adequada, (2 L diariamente), conforme a tabela abaixo.

Regarding the number of meals, only 6.0% of students had five meals a day, and only 13.0% adequately consumed cereals, tubers, and roots in adequate portions (6 portions a day). Nevertheless, 6.0% adequately consumed fruit and vegetables (at least 3 portions daily).

A total of 28.0% of students consumed adequate servings of milk and dairy products, meat, and eggs (3 servings of milk and dairy products, and 1 serving of meat and eggs).

The results show that 33.0% adequately consumed oils and fats (1 serving daily), and only 27.0% ingested water adequately (2 L daily), as presented in the table below.

Tabela/Table 3: Percentagem de estudantes que possuem a frequência de consumo alimentar em adequação ou inadequação com o proposto no guia alimentar/Percentage of students who consumed food adequately or inadequately according to the proposed food guide.

Alimentação/Food	Adequado/Suitable	Inadequado/Inadequate
Realização de 5 a 6 refeições/Consumes 5 to 6 meals	6,0	94,0
Cereais, tubérculos e raízes/Cereals, tubers, and roots	13,0	87,0
Hortofrutícolas/Fruits and vegetables	33,0	67,0
Feijão e outras leguminosas/Beans and other legumes	10,0	90,0
Leite e derivados, carnes e ovos/Milk and dairy products, meat, and eggs	28,0	72,0
Óleos/Oils	33,0	67,0
Água/Water	27,0	73,0

Os resultados foram adequados no que concerne à adição de sal (52,0%). Em relação aos refrigerantes e sucos industrializados, 17% consumiam no máximo duas vezes por semana. Ainda, 20,8% evitavam o consumo frequente de frituras, salgados, hambúrgueres e enchidos, e constatou-se que 60,4% evitavam o consumo semanal de bebidas alcoólicas. Poucos estudantes (4,2%) não realizavam actividades extras no horário de toma de refeições.

Somente 29,0% dos estudantes tinham hábito de ler a informação nutricional presente no rótulo dos alimentos antes de os adquirir. Poucos estudantes (8,0%) praticavam pelo menos 30 minutos atividade física diariamente, como descrito na tabela abaixo:

The results were adequate regarding added salt (52.0%). As for soft drinks and industrialised juices, 17% of students consumed them at most twice a week. Additionally, 20.8% avoided frequent consumption of fried food, salty snacks, hamburgers and sausages, and 60.4% avoided weekly consumption of alcoholic beverages.

Only a few students (4.2%) did not perform extra activities during mealtimes.

Only 29.0% of students had the habit of reading the nutritional information on food labels before purchasing items. A few students (8.0%) practised at least 30 minutes of physical activity daily, as outlined in the table below:

Tabela/Table 4: Percentagem de estudantes que possuem a frequência de consumo alimentar e prática de atividade física em adequação ou inadequação com o proposto no guia alimentar/Percentage of students, based on the frequency of food consumption and practices of physical activity (adequate or inadequate), according to the proposed food guide.

Frequência e prática alimentar/Eating frequency and practice	Adequado/Suitable	Inadequado/Inadequate
Adição de mais sal nos alimentos já servidos/Addition of more salt to food already served	6,0	94,0
Consumo frequente de doces, refrigerantes e sucos industrializados/Frequent consumption of sweets, soft drinks, and industrialised juices	13,0	87,0
Consumo de frituras, salgados, hambúrgueres, enchidos, etc/Consumption of fried foods, salty snacks, hamburgers, sausages, etc	33,0	67,0
Consumo de bebidas alcoólicas por semana/Consumption of alcoholic beverages per week	10,0	90,0
Realização de atividades extras no ato de realização de refeições/Realisation of extra activities in the act of preparing meals	28,0	72,0
Leitura da informação nutricional presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprar/Reading the nutritional information on the labels of processed foods before buying them	33,0	67,0
Prática de pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente/Practicing at least 30 minutes of physical activity daily	27,0	73,0

3.4. INFLUÊNCIA NAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

Todos (100%) os estudantes consideraram aspetos socioeconómicos, qualidade higiénico-sanitária de alimentos, cultura e religião como determinantes nas escolhas alimentares e 87,5% dos estudantes afirmaram ter havido pior mudança da alimentação após a entrada na universidade. 67,0% dos estudantes passaram a tomar refeições na cantina e no refeitório universitário, 69,0% dos estudantes assumiram melhorar a sua alimentação após a conclusão do curso com a perspectiva de aumento da renda familiar, como está ilustrado na tabela 5.

3.4 INFLUENCE ON FOOD PREFERENCES

All (100%) students considered socioeconomic aspects, the hygienic-sanitary quality of food, culture, and religion as determinants of food choices, and 87.5% stated that they experienced a worse change in their diet after entering university. A total of 67.0% of students started to eat meals at the university canteen and cafeteria, and 69.0% reported improving their diet after graduation with the prospect of increased family income, as portrayed in Table 5.

Tabela/Table 5: Percentagem das influências nas preferências alimentares dos estudantes/Percentage of influences on students' food preferences.

Fatores que determinam nas escolhas alimentares/Factors that determine food choices	%
Socioeconómicos, qualidade higiénico-sanitária de alimento, cultura e religião/Socioeconomic aspects, food hygiene, sanitary quality, culture, and religion	100,0
Pior mudança da alimentação após a entrada na universidade/Worst change in eating after entering university	
Sim/Yes	87,5
Com o que mudou na sua alimentação/What has changed in your diet?	
Com entrada na universidade passou a tomar refeições na cantina, refeitório universitário/After entering university, I started to eat my meals in the canteen, the university cafeteria	30,7
Houve falta de escolhas alimentares/There is a lack of food choices	23,8
Relação interpessoal/Interpersonal relationships	13,6
Estresse entre estudantes causada pela vida académica/Stress caused by academic life	9,1
A falta de tempo para fazer as preparações dos alimentos em casa/Lack of time to prepare food at home	22,7
Local de tomada das refeições quando estando na faculdade/Places to eat meals while at college	
No canto isolado (traz de casa)/In a secluded corner (bringing food from home)	12,5
Na Cantina da faculdade/At the faculty canteen	25,0
No refeitório da direção dos serviços sociais da universidade/At the cafeteria of the university's social services directorate	52,1
Na rua/In the street	8,1
Em lancheonete/In a cafeteria	2,1
Motivação para a escolha destes alimentos/Motivation for choosing these foods	
Influências familiares/Family influences	25,0
Colegas e amigos/Colleagues and friends	19,0
Falta de tempo para preparar variedade de refeições/Lack of time to prepare a variety of meals	26,0
Sobrecarga da faculdade/Faculty overload	15,0
Preparo fácil/Easy preparation	15,0
Possibilidade de melhoria na alimentação/Possibility of improved nutrition	
Melhoria após a conclusão do curso com o aumento da renda familiar/Improvement after completing the course with an increase in family income	69,0

Manterá com esta alimentação/I will maintain this diet	10,0
Porventura melhorará/Maybe it will get better	4,0
Dependerá da área de atuação/It will depend on the area of performance	3,0
Melhorará, não terá mais sobrecarga acadêmica/It will get better, no more academic overload	14,0

4. DISCUSSÃO

4.1. PERFIL SOCIOECONÓMICO

No que concerne ao perfil socioeconómico dos estudantes, 67,0% não são bolseiros. A nível nacional existem entidades que concedem bolsas de estudo aos estudantes mais carentes que frequentam o ensino superior, mas os estudantes que precisam de tal apoio devem ser de baixas condições socioeconómicas ou com bom/excelente aproveitamento pedagógico (Universidade Eduardo Mondlane, 2015). Conceição (2018) no seu estudo constatou que 61,9% dos pesquisados não eram bolseiros.

A maior parte dos estudantes apresenta renda familiar menor que salário mínimo (56,0%). A predominância de estudantes de baixa renda familiar é por ser uma instituição pública lecionando cursos a nível laboral que não exigem o pagamento de mensalidades, dando desta forma, oportunidade aos estudantes carenciados de frequentarem o ensino superior. Acresce ainda as condições socioeconómicas do país, sendo Moçambique um país subdesenvolvido, onde maior parte das famílias é doméstica vivendo em razão da prática da agricultura de subsistência e através de pequenos negócios realizados a nível local (Instituto Nacional de Estatística, 2017).

4.2. CONHECIMENTO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os resultados obtidos demonstraram que 69,0% dos estudantes têm conhecimentos gerais da alimentação saudável. A obtenção de bons resultados poderá ser justificada pelo facto de no plano curricular dos cursos de graduação lecionados na Faculdade de Veterinária da Universidade Eduardo Mondlane existir pelo menos uma disciplina de Nutrição. Todavia, Conceição (2018), em seu estudo encontrou que somente 32,0% dos pesquisados tinham conhecimento da alimentação saudável. O guia proposto pelo Ministério da Saúde do Brasil (2007) considera alimentação saudável aquela que é acessível física e financeiramente, valoriza a variedade e deve ser saborosa, a sua preparação é feita tradicionalmente, deve ser harmoniosa em quantidade e qualidade, naturalmente deve ser colorida e segura sanitariamente.

4.3. CONSUMO ALIMENTAR

Constatou-se que somente 6,3% dos estudantes tomam cinco refeições diárias, o que se poderá dever à falta de tempo para realizar as refeições com sobrecarga da faculdade e a renda familiar baixa. Cinco refeições diárias - três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia - constituem o que é recomendado na bibliografia utilizada (Ministério de Saúde do Brasil, 2007).

Quanto às refeições realizadas pelos estudantes, houve inadequação, pois maior parte de estudantes somente toma o almoço (79,0%) e jantar (75,0%), o que também se poderá dever à baixa renda familiar.

4. DISCUSSION

4.1 STUDENTS' SOCIOECONOMIC PROFILES

Regarding students' socioeconomic profiles, 67.0% are not grant holders. At the national level, there are entities that provide scholarships to the neediest students attending higher education, but students who require such support must be of low socioeconomic status or have good/excellent academic performance (Eduardo Mondlane University, 2015). Conceicao (2018) found that 61.9% of the respondents did not have a scholarship.

Most students had a family income below the minimum wage (56.0%). There are many students with low family incomes because the university is a public institution teaching courses at the labour level, and does not require payment of tuition fees, thus giving needy students the opportunity to receive higher education. In addition to the country's socioeconomic conditions, Mozambique is an underdeveloped nation where most families live domestically due to the practice of subsistence agriculture and through small businesses run at the local level (National Institute of Statistics, 2017).

4.2 KNOWLEDGE OF HEALTHY EATING

The results obtained showed that 69.0% of students had a general knowledge of healthy eating. The achievement of good results may be justified by the fact that in the curricular plan of the undergraduate courses taught at the Faculty of Veterinary of Eduardo Mondlane University, there is at least one subject taught on nutrition. However, Conceicao (2018) found that only 32.0% of the respondents were aware of healthy eating. The guide proposed by Brazil's Ministry of Health (2007) considers healthy food to be physically and financially accessible, to contain variety, and that it should be tasty, prepared done traditionally, be harmonious in quantity and quality, naturally colourful, and sanitary.

4.3 FOOD CONSUMPTION

Only 6.3% of students ate five meals a day, which may be due to the lack of time to prepare meals with overload from college and low family incomes. Five meals a day, or three meals (breakfast, lunch, and dinner) and two healthy snacks a day, constitute what is recommended in the bibliography (Brazil's Ministry of Health, 2007).

The meals consumed by students were inadequate since most students only ate lunch (79.0%) and dinner (75.0%), which may also be due to low family incomes.

Regarding cereal consumption, only 12.5% of students had adequate nutrition, consuming 6 servings daily.

This may be due to students' socioeconomic characteristics and a lack of knowledge.

In this study, only 33.0% of students consumed vegetables

No consumo de cereais, constatou-se que somente 12,5% apresenta alimentação adequada, consumindo 6 porções diárias e isso pode ser devido a fatores socioeconômicos dos estudantes e a falta de conhecimentos.

Neste estudo somente 33,0% consomem hortofrutícolas em porções adequadas (três porções/dia).

A obtenção desses resultados pode ser devido a falta de tempo para o preparo desses alimentos, e a uma maior preocupação com a vida acadêmica em detrimento da alimentação, e também a questões de valorização dos próprios alimentos. Posto que muitos indivíduos preferem mais alimentos de alta densidade energética, ricos em calorias, proteína e gorduras e que são mais saborosas (Ministério da Saúde, 2008). A rejeição de hortofrutícolas pode estar relacionada a fatores socioculturais, psicológicos e aversões alimentares ligadas a factores biológicos, e tais aversões alimentares podem ser causadas pela presença de duas cópias de uma variante de um gene ligado ao paladar que faz com que o indivíduo sinta o sabor amargo de forma mais intensa ao ingerir alguns alimentos, como o caso específico da hortofrutícola (Ferreira et al, 2016).

Quanto ao consumo de feijão e outras leguminosas verificou-se que somente 10,0% consomem de forma adequada, sendo 1 a 2 porções de feijão diariamente e isso pode ser devido a tabus alimentares, alegando que o consumo de feijão provoca gastrite, e por falta de conhecimento dos seus nutrientes (Ministério da Saúde, 2008). Salientar que o consumo de feijão com arroz é uma combinação completa de proteínas. Todavia, Carneiro (2016) obteve resultados positivos no consumo de feijão.

Dos estudantes pesquisados somente 8,3% praticam atividade física adequadamente, sendo pelo menos 30 minutos diariamente. Uma das explicações poderá ser o facto de a realização da atividade física a nível da faculdade não ser de carácter obrigatório e a maioria estudantes alega não ter tempo para a sua realização. Entretanto, a prática de atividade física reduz o risco de desenvolver doença cardíaca coronária, risco de infarto; diminui tanto o colesterol total quanto os triglicéridos e eleva o colesterol HDL; diminui o risco de desenvolver pressão alta e risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2; reduz o risco de cancro de cólon; ajuda na manutenção do peso ideal; reduz sentimentos de depressão e ansiedade, promove o bem-estar psicológico, e participa na construção e manutenção das articulações, músculos e ossos saudáveis (Ministério da Saúde, 2008). Oliveira (2017) obteve resultados similares no seu estudo. O Ministério de Saúde do Brasil (2007) afirma que para tornar uma vida mais saudável, é preciso praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias para manter o peso dentro de limites saudáveis.

Porém, neste estudo houve resultados adequados quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, visto que os resultados relatam que somente 29,0% às vezes consome. Entretanto o não consumo de bebidas alcoólicas pela maioria dos estudantes pode ser devido a educação transmitida logo no início no ingresso na faculdade pela direção da universidade, onde os estudantes são ensinados como saber estar, fazer e ser no ambiente universitário, realçando o não abuso de drogas e das suas implicações nefastas, em especial o álcool. Posto

in adequate portions (3 servings daily).

Obtaining these results may be due to the lack of time to prepare foods, greater concerns about academic life to the detriment of food, and issues of appreciation of food itself. Many individuals prefer to consumer high energy density foods rich in calories, protein, and fats that are tastier (Health Ministry, 2008). The rejection of fruits and vegetables may be related to sociocultural and psychological factors, as well as food aversion linked to biological factors. Food aversion may be caused by the presence of two copies of a variant of a gene linked to taste that causes the individual to sense bitterness more intensely when ingesting certain foods, as in the case of fruits and vegetables (Ferreira et al., 2016).

Regarding the consumption of beans and other legumes, only 10.0% of students consumed them adequately, with 1 to 2 portions of beans daily. This may be due to taboos claiming that the consumption of beans causes gastritis and a lack of knowledge about nutrients (Health Ministry, 2008). The consumption of beans with rice is a complete combination of proteins, and this should be emphasised. Carneiro (2016) found positive results regarding the consumption of beans.

Of the surveyed students, only 8.3% adequately practised physical activity for at least 30 minutes daily. One reason may be that the performance of physical activity at the college level is not mandatory, and most students claim not to have time for it. However, physical activity reduces the risk of developing coronary heart disease and heart attack; lowers both total cholesterol and triglycerides and raises HDL cholesterol; lowers the risk of developing high blood pressure and type 2 diabetes mellitus; reduces the risk of colon cancer; helps in maintaining ideal weight; reduces feelings of depression and anxiety; promotes psychological well-being; and helps one to build and maintain healthy joints, muscles and bones (Health Ministry, 2008). Oliveira (2017) obtained similar results.

Brazil's Ministry of Health (2007) states that to live a healthier life, it is necessary to engage in at least 30 minutes of physical activity every day to maintain one's weight within healthy limits.

In this study, there were adequate outcomes regarding the consumption of alcoholic beverages, since only 29.0% of students consumed them sometimes. The non-consumption of alcoholic beverages by most students may be due to the education they receive from the university management upon entering college, whereby students are taught how to behave in the university environment, emphasising the non-abuse of drugs and their harmful implications, especially alcohol. Excessive alcohol consumption has physical, social and psychological consequences that are sometimes irreparable. Wernik (2017) found that 49.6% of those surveyed consumed alcoholic beverages. The results of this study may be different from those of Wernik (2017) due to the population sample size, since in this study, 48 individuals participated, while in the study of Wernik (2017), 123 individuals participated. This may also be related to the two different research locations (Mozambique and Brazil). According to the World Health Organization (WHO, 2018), Mozambique has the lowest rate of alcohol consumption per capita in the Community of Portuguese-Speaking Countries (CPLP), i.e. per capita consumption is lower than the African

que o consumo excessivo de álcool apresenta consequências físicas, sociais e psicológicas, por vezes, irreparáveis. Todavia, Wernik (2017), no seu estudo constatou que 49,6% dos pesquisados consumiam bebidas alcoólicas. Os resultados deste estudo podem ter sido diferentes dos de Wernik (2017) devido ao tamanho da amostra populacional, visto que neste estudo participaram 48 indivíduos, ao passo que no estudo de Wernik (2017) participaram 123 indivíduos. Também pode estar relacionado a dois locais distintos da realização de pesquisas (Moçambique e Brasil). De acordo com OMS (2018), Moçambique é o país com menor índice de consumo de álcool *per capita* ao nível da Comunidade dos Países da Língua Oficial Portuguesa (CPLP), isto é, o consumo *per capita* é inferior à média africana, com valores de 2,3 e 4,0 litros de álcool puro por ano, respetivamente, ao passo que Brasil tem um consumo estimado em 7,8 L de álcool puro *per capita*.

O Ministério de Saúde do Brasil (2007) desaconselha o consumo frequente de bebidas alcoólicas, pois ajuda a diminuir o risco de ter doenças, como câncer e cirrose hepática, e contribui para melhorar a qualidade de vida.

Neste estudo somente 4,2% não realiza atividades extras no período de tomada de refeições (assistir televisão). A elevada percentagem de estudantes que o fazem poderá ser justificada pelas influências de colegas, amigos e media, pois atualmente é comum encontrar indivíduos a assistirem televisão no período de tomada de refeições. Sabe-se ainda que a tendência das pessoas quando comem na frente da TV é ingerir alimentos mais calóricos e com gordura (Ministério da Saúde, 2008). Adicionalmente, pessoas que comem assistindo à televisão não prestam atenção e comem em maior quantidade, e não mastigam bem os alimentos (Penhalver, 2005).

Somente 17% dos estudantes evitam consumir doces, refrigerantes e isso demonstra que o ensino superior traz novas responsabilidades, pois com sobrecarga da faculdade, os estudantes optam por alimentos rápidos e de custos acessíveis.

Poucos estudantes adicionam sal na mesa (4,0%) e isto é uma mais-valia, pois o consumo excessivo de sódio é um factor de risco para a hipertensão arterial e está associado à incidência de acidente vascular cerebral, doenças cardiovasculares e renais. O Ministério de Saúde do Brasil (2007) recomenda que o consumo diário de sal seja no máximo uma colher de chá por pessoa, distribuída em todas as refeições, sendo este sal iodado.

Somente 28,0% consomem leite e derivados de maneira adequada (três porções diariamente). O consumo desadequado desses alimentos poderá dever-se também a fatores socioeconómicos inerentes à renda salarial e também a possíveis restrições alimentares como intolerância à lactose.

A maioria dos estudantes consome carnes e ovos em porções inadequadas (72,0%), o que também se poderá dever à baixa renda familiar, tendo em conta que muitos estudantes sobrevivem abaixo de 1 salário mínimo. Também o padrão alimentar, por exemplo vegetarianismo, poderá contribuir para este resultado. O Ministério de Saúde do Brasil (2007) recomenda o consumo diário de três porções de leite e derivados e uma porção de carne, aves, ovos ou peixes.

Neste estudo somente 33,3% consomem proporcionalmente no máximo 1 porção diária de óleos. A obtenção destes resultados poderá ser justificada pela falta

average, with values of 2.3 and 4.0 litres of pure alcohol per year, respectively, whereas Brazil has an estimated consumption of 7.8L of pure alcohol per capita.

Brazil's Ministry of Health (2007) advises against the frequent consumption of alcoholic beverages, as doing so helps to reduce the risk of developing diseases such as cancer and liver cirrhosis, and contributes to improving one's quality of life.

In this study, only 4.2% did not perform extra activities during mealtimes (watching television). The high percentage of students who said they do so may be explained by the influences of colleagues, friends and the media, since it is now common to find individuals watching television during mealtimes. Further, when people eat in front of the TV, they tend to consume more caloric and fatty foods (Health Ministry, 2008). Additionally, people who eat while watching television do not pay attention and eat larger quantities and do not chew food well (Penhalver, 2005).

Only 17% of students avoided consuming sweets and soft drinks, which shows that higher education brings new responsibilities. Due to the overload of college, students opt for fast foods and affordable costs.

Few students added salt to the table (4.0%). This is a plus, since excessive consumption of sodium is a risk factor for hypertension and is associated with the incidence of stroke and cardiovascular and kidney disease. Brazil's Ministry of Health (2007) recommends that the daily consumption of salt be no more than one teaspoon per person, distributed at every meal, this being iodised salt.

Only 28.0% of students consumed milk and dairy products adequately (3 servings daily). The inadequate consumption of these foods may be due to socioeconomic factors inherent to wage income and to possible dietary restrictions such as lactose intolerance.

Most students consume inadequate portions of meat and eggs (72.0%), which may also be due to low family incomes, considering that many students survive on less than the minimum wage. Additionally, dietary patterns, e.g. vegetarianism, may contribute to this outcome. Brazil's Ministry of Health (2007) recommends the daily consumption of three portions of milk and dairy products and one portion of meat, poultry, eggs or fish.

In this study, only 33.3% of students consumed proportionally a maximum of 1 portion of oils per day. These findings may be explained by the lack of knowledge regarding the amounts to be ingested and the palatability of the food.

Only 27.0% of students ingested water adequately (2 litres of water per day), including natural fruit juices or teas, which may be due to a lack of knowledge on the amount required for daily intake. Water is essential for life maintenance and should be consumed between meals. In his study, Ferreira (2016) found that 61.0% of the respondents drank water below the recommended amounts.

Only 21.0% of students had an adequate intake of fried food, salty snacks, hamburgers and sausages, which illustrates that, when entering college, many students decide to choose ready-to-eat foods with high energy density, possibly due to college overload, affordability, and as a source of pleasure and

de conhecimento relativamente às quantidades a ingerir e por conferir palatabilidade aos alimentos.

Constatou-se que somente 27,0% dos estudantes ingerem água de forma adequada (2 litros de água por dia) incluindo sucos de frutas naturais ou chás, o que se poderá dever à carência de conhecimento da quantidade necessária para ingestão diária. Porém, a ingestão de água é extremamente essencial para a manutenção da vida, devendo ser consumida nos intervalos das refeições. Ferreira (2016), no seu estudo verificou que 61,0% dos pesquisados ingeriam água abaixo das quantidades recomendadas.

Os resultados obtidos mostram que somente 21,0% apresentam um consumo adequado no que se refere a frituras, salgados, hambúrgueres, enchidos e isto ilustra que com a entrada na faculdade muitos estudantes decidem optar por alimentos prontos para consumo e com alta densidade energética, possivelmente devido à sobrecarga da faculdade, custo acessível e por ser fonte de prazer e sabor. Sabemos, contudo, que o consumo excessivo desses alimentos aumenta o risco de hipertensão arterial, obesidade e doenças do coração e rins (Ministério da Saúde, 2008).

Os resultados do presente estudo relatam que somente 29,0% dos estudantes têm hábito de ler informação nutricional contida no rótulo da embalagem. Os estudantes, na sua maioria, no momento da compra dos alimentos ficam mais preocupados com o conteúdo interno do que com a parte externa que contém a informação nutricional. A leitura de rótulos alimentares é muito importante pois ajuda o consumidor no período de compra para escolhas alimentares saudáveis. No rótulo contém descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais do alimento. Por conseguinte, a prática da leitura dos rótulos nos alimentos deveria ser adotada para a escolha do melhor produto que convém ao consumidor (Ministério da Saúde, 2008). Todavia, na maioria das vezes, a grande dificuldade dos consumidores é a falta de compreensão dos termos utilizados, ocasionalmente muito técnicos. Morzarotto e Alves (2017), no seu estudo obtiveram resultados positivos (69,6%). A diferença dos resultados obtidos pode estar relacionado aos participantes da pesquisa, visto que neste estudo participaram estudantes de diversos cursos de graduação (Ciência e Tecnologia de Alimentos, Ciência e Tecnologia Animal e Medicina Veterinária) e dentre estes, somente os estudantes do curso de graduação de Ciência e Tecnologia de Alimentos é que tem conhecimento sólido, técnico e científico da rotulagem de alimentos, ao passo que no estudo de Morzarotto e Alves (2017), participaram somente acadêmicos do curso de graduação em Nutrição que apresentam conhecimentos sólidos sobre a rotulagem de alimentos.

4.4. INFLUÊNCIA ALIMENTARES

Aspetos socioeconômicos, qualidade higiênico-sanitária, cultura e religião são determinantes nas escolhas alimentares e isso demonstra que o desenvolvimento de hábitos alimentares é um processo complexo.

A maioria de estudantes (88%) afirma que com a entrada na universidade houve mudança na sua alimentação, tendo passado a tomar refeições na cantina ou no refeitório

taste. We know, however, that excessive consumption of these foods increases the risk of high blood pressure, obesity, and heart and kidney disease (Health Ministry, 2008).

Only 29.0% of students in the present study had the habit of reading nutritional information contained on package labels. Most students, when they buy food, are more concerned with the internal content, and much less with the external part that contains nutritional information. The reading of food labels is very important because it helps the consumer to make healthy food choices.

The label contains a description designed to inform the consumer about the nutritional properties of food.

Therefore, the practice of reading food labels should be adopted to choose the best product that suits the consumer (Health Ministry, 2008). However, most of the time, the great difficulty for consumers is the lack of understanding the terms used, which are occasionally very technical. Morzarotto and Alves (2017) obtained positive results in their study (69.6%). The difference in outcomes may be related to the research participants, since in this study, students from various undergraduate courses participated (Food Science and Technology, Animal Science and Technology and Veterinary Medicine), and among these, only students from the undergraduate course of Food Science and Technology had solid technical and scientific knowledge of food labelling, while in the work of Morzarotto and Alves (2017), only students from the undergraduate course in Nutrition participated, and they had solid knowledge of food labelling.

4.4 FOOD INFLUENCES

Socioeconomic aspects, hygienic-sanitary quality, culture, and religion are determinants of food choices. This shows that the development of eating habits is a complex process. Most students (88%) stated that after entering university, their eating habits changed; they started to eat their meals at the canteen or in the university cafeteria due to a lack of time, stress caused by academic life, and long schedules that make it difficult to prepare food. Instead, students opt for snacks rich in fats and sugars.

Most students (66.7%) said they eat their meals when accompanied by others and are motivated by a lack of time to prepare a variety of meals, influenced by colleagues and friends.

Many students (69.0%) reported the possibility of improving their diets after completing the course with an increase in family income, which indicates that students are aware their eating habits are inadequate.

According to Maia *et al.* (2015), the individual's desire for a healthy diet can be one of the main aspects that contribute to the intake of certain types of food that promote good health, as well as influencing a better quality of life.

5. CONCLUSION

The students' eating habits were inadequate, influenced by low family incomes, although they had knowledge of healthy eating, but most students only ate lunch and dinner, consumed food in inadequate portions/quantities, performed extra activities during mealtime, did not read nutritional information

universitário, devido a falta de tempo, estresse causado pela vida acadêmica, horários longos que dificulta o cuidado da alimentação e os estudantes optam por lanches ricos em gorduras e açúcares.

A maioria de estudantes (66,7%) toma a sua refeição quando está acompanhado e motivado pela falta de tempo para preparar variedade de refeições, influenciados pelos colegas e amigos.

Muitos estudantes (69,0%) relataram a possibilidade de melhorar a alimentação após a conclusão do curso com o aumento da renda familiar, isto demonstra que os estudantes estão cientes de que os seus hábitos alimentares são inadequados. De acordo com Maia *et al.* (2015), a vontade individual de se ter uma alimentação saudável pode ser um dos principais aspectos que auxiliem na ingestão de certos tipos de alimentos que levam a promoção de boa saúde, assim como influenciar para uma melhor qualidade de vida.

5. CONCLUSÃO

Os hábitos alimentares dos estudantes foram inadequados, influenciados pela baixa renda familiar. Apesar de os estudantes terem conhecimento da alimentação saudável, a maioria somente toma o almoço e o jantar, e consome alimentos em porções/quantidades inadequadas, realizando atividades extras no período de tomada de refeições, não leem a informação nutricional presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los, e não pratica atividade física adequadamente. Entretanto, a maioria dos estudantes não adiciona sal após ter servido a refeição na mesa e não consome bebidas alcoólicas. Fatores socioeconômicos, qualidade higiênico-sanitária de alimentos, cultura e religião, entrada na universidade, companhia de colegas e a falta de tempo influencia nas suas escolhas alimentares. Contudo, a maioria dos estudantes está ciente de que os seus hábitos alimentares são inadequados. Por conseguinte, após a conclusão de curso gostariam de melhorar a sua alimentação, mas com o aumento da renda familiar.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS:

Conceptualização: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga e Ramos Jorge Tséu; Metodologia: Armando Mateus Moiana; Software: Armando Mateus Moiana; Validação: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga e Ramos Jorge Tséu; Análise formal: Armando Mateus Moiana; Investigação: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga e Ramos Jorge Tséu; Recursos: Armando Mateus Moiana, Ramos Jorge Tséu; Curadoria de dados: Armando Mateus Moiana; Redação: Armando Mateus Moiana; Preparação do draft original: Armando Mateus Moiana; Redação - revisão e edição: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga e Ramos Jorge Tseu; Visualização: Armando Mateus Moiana; Supervisão: Iolanda Cavaleiro Tinga e Ramos Jorge Tséu; Coordenação do projecto: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga e Jorge Ramos Tséu; Obtenção de financiamento: Armando Mateus Moiana. Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- Carneiro, M.N. L, Lima, P.S, Lorrany Marinho, L, M, Souza, M.A.M. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares, *Revista Social Brasileira Clínica Médica*, 5, 2016.
- Carvalho, C. A. Metodologias de identificação de padrões alimentares a posterior em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Ciência &*

present on the labels of processed foods before buying them, and did not practice physical activity properly. However, most students did not add salt after serving a meal at the table and did not consume alcoholic beverages.

Socioeconomic factors, the hygienic-sanitary quality of food, culture, and religion, entering university, the company of one's peers, and a lack of time influence their food choices. However, most students were aware that their eating habits are inadequate. Therefore, after graduation, they would like to improve their diets, but with an increase in family income.

AUTHOR CONTRIBUTIONS

Conceptualisation: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga and Ramos Jorge Tséu; Methodology: Armando Mateus Moiana; Software: Armando Mateus Moiana. Validation: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga and Ramos Jorge Tséu. Formal analysis: Armando Mateus Moiana; Research: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga and Ramos Jorge Tséu. Resources: Armando Mateus Moiana, Ramos Jorge Tséu. Data curation: Armando Mateus Moiana. Writing: Armando Mateus Moiana. Preparation of original draft: Armando Mateus Moiana. Writing—proofreading and editing: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga and Jorge Ramos Tseu. Visualisation: Armando Mateus Moiana. Supervision: Iolanda Cavaleiro Tinga and Ramos Jorge Tséu. Project coordination: Armando Mateus Moiana, Iolanda Cavaleiro Tinga. All authors have read and agree to the published version of the manuscript.

- Saúde Colectiva 154-143, 2016.
- Conceição, R.M. Hábitos alimentares de universitários da área de saúde: uma abordagem crítica 5-50, 2018.
- Dayses, E. Inquérito por questionário sobre hábitos alimentares, Escola EB 2,3/5 Vieira de Araújo 1-4, 2010.
- Ferreira, D.Q.C. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição 75-84, 2016.
- Ferreira, F. A.M. Como está sua alimentação?" - Hábitos alimentares de académicos do curso de Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior 2- 4, 2016.
- Instituto Nacional de Estatística. IV Recenseamento Geral da população e Habitação da República de Moçambique. 4-214, 2017
- Maia, E. Valores e práticas sobre alimentação de estudantes da Universidade de Brasília. 1-24, 2015
- Marconato, M.S.F., Silva, G.M; Frasson, T.Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista.58:180-188, 2016.
- Marzarotto B, Alves M.K. Leitura de rótulos de alimentos por frequentadores de um estabelecimento comercial 6-7, 2017.
- Matias, C.T, Fiore E.G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. Nutrire 2:53-66, 2010.
- Ministério da Saúde Brasil. (2007). Secretaria de Políticas de Saúde. Como está sua alimentação 5-31, 2007
- Mocumbi, A O; Prista A; Kintu A; Carrilho C; Arnaldo C; Machatine G; Munquingue H; Libombo M; Cossa M; Silva P; Patel S; Gupta N; Vaz F (2018). Doenças Crónicas e Não Transmissíveis em Moçambique, uma iniciativa de equidade no controle de Doenças Não Transmissíveis e Trauma 5-32, 2018.
- Munhoz, T .N. Santos, I.S; Nunes B.P; Mola, C.L, Silva, I C.M; Matijasevich, A. Tendências de consumo abusivo de álcool nas capitais brasileiras entre os anos de 2006 a 2013: análise das informações do Vigitel. Cad. Saúde Pública; 33(7):00104516, 2017.
- OMS. Concentração de hemoglobina para diagnosticar a anemia e avaliar a sua gravidade 1-34, 2011.
- Organização Mundial da Saúde-OMS (2018). Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA). Relatório Global sobre Álcool e Saúde. Genebra, Suíça, Disponível em <https://cisa.org.br/index.php/pesquisa/dados-oficiais/artigo/item/71-relatorio-global-sobre-alcool-e-saude-2018>. Acesso no dia 15 de Agosto de 2021.
- Penhalver, A. Dieta e TV. A vida com a TV: o poder da televisão no cotidiano. In: Júnior, L (Org). São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2005.p. 45-46, 2002
- Rosa, P.B.Z; Giustib, L; Ramos, M. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil 15-20, 2016.
- Santos, M. V. F; Pereira, D. S; Siqueira, M. M. O uso de álcool e tabaco entre estudantes de psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo. J Bras Psiquiatr 22-30, 2014.
- Silva, K.L.R; Carvalho, L.M.F; Farias, R.K.C. (2015). Perfil nutricional e sua associação com o risco cardiovascular: um estudo com académicos de nutrição 180-187, 2015.
- Souza, S. Avaliação dos hábitos alimentares dos Universitários de uma Instituição Privada de Ensino Superior no interior da Bahia Revista Multidisciplinar e de Psicologia. 33:33, 2017.
- Turconi, G; Guarcello, M; Maccarini, L; Cignoli, F; Setti, S; Bazzano, R; Roggi, C. Physical activity, nutritional eating habits and behaviors and food safety knowledge and beliefs in an adolescent italian population. Journal of the American College of Nutrition 31-43, 2008.
- Universidade Eduardo Mondlane- Direcção do Registo Académico. (2015). Regulamento de bolsas de estudo, isenção e redução de propinas 5:19, 2015.
- Wernik. G. M. (2017). Hábitos alimentares fora do domicílio de estudantes de uma Universidade pública de Brasília 5:50, 2017.