



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E  
DA SATISFAÇÃO DOS ESTUDANTES USUÁRIOS DOS REFEITÓRIOS DA  
UNIVERSIDADE LÚRIO**

**KNOWLEDGE ASSESSMENT ABOUT HEALTHY EATING AND  
SATISFACTION OF LÚRIO UNIVERSITY CANTEEN STUDENTS**

**Almeida Abudo Leite Machamba**

**Orientado por: Mestre Maria Cristina Teixeira Santos**

**Trabalho de Investigação**

**1.º Ciclo em Ciências da Nutrição**

**Porto, 2012**







## AGRADECIMENTOS

À Universidade Lúrio (Faculdades de Ciências da Saúde e de Arquitectura):

Ao Magnífico Reitor da Universidade Lúrio Prof. Doutor Jorge Ferrão por ter aprovado e autorizado a realização deste estudo na Unilúrio;

Ao Dr. José Guina pela colaboração e por oferecer a sua disponibilidade em ajudar em tudo;

Ao Professor Doutor Tito Fernandes e ao Prof. Doutor Abdulcarimo por acreditarem no trabalho e oferecerem o seu apoio;

À Dra. Carla Ganhão por ajudar na tramitação do processo burocrático e por oferecer valiosa prontidão em colaborar tanto com a Unilúrio como com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto;

Ao Dr. Paulo Chipako pela disponibilidade e por ajudar a organizar o equipamento informático;

Ao futuro Nutricionista Malverno Sueleque pela disponibilidade e por organizar os recursos materiais e humanos.

À Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto:

Ao Professor Doutor Pedro Moreira pelo interesse, apoio, incentivo e por permitir a realização deste estudo autorizando chamadas para Moçambique.

À Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Amaral pela partilha de ideias e de saberes para o desenho e interpretação epidemiológica do estudo;

Ao Mestre Rui Chilro pela colaboração e criação do inquérito *online* e ao Mestre Rui Poínhos pelo interesse, disponibilidade e instrução na análise estatística;

À Mestre Maria Cristina Santos pela disponibilidade, orientação e paciência.

À MINHA FAMÍLIA pela ajuda e força em tudo.

**ÍNDICE**

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	i
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	iii
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b> .....	iv
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b> .....	v
<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>OBJETIVOS</b> .....	3
<b>POPULAÇÃO E MÉTODOS</b> .....	3
1. População e tipo de Estudo/Seleção da amostra.....	3
2. Recolha dos Dados.....	4
3. Análise e tratamento dos Dados.....	4
<b>RESULTADOS</b> .....	5
1. Dados Demográficos.....	5
2. Avaliação de Conhecimentos.....	6
3. Avaliação da Satisfação.....	7
4. Sugestões dos Estudantes.....	9
5. Avaliação da Desejabilidade Social.....	10
<b>DISCUSSÃO</b> .....	10
<b>CONCLUSÃO</b> .....	14
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	16
<b>Anexo A</b> .....	18
<b>Anexo B</b> .....	22

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1. Avaliação da importância da alimentação saudável.....</b>	<b>6</b>
<b>Gráfico 2. Avaliação de elementos impeditivos para a prática de uma alimentação saudável.....</b>	<b>6</b>
<b>Gráfico 3. Avaliação dos itens importantes na refeição.....</b>	<b>7</b>
<b>Gráfico 4. Avaliação da variedade das refeições ao almoço.....</b>	<b>7</b>
<b>Gráfico 5. Avaliação da variedade das refeições ao jantar.....</b>	<b>7</b>
<b>Gráfico 6. Avaliação da quantidade das refeições ao almoço.....</b>	<b>8</b>
<b>Gráfico 7. Avaliação da quantidade das refeições ao jantar.....</b>	<b>8</b>
<b>Gráfico 8. Avaliação dos alimentos servidos.....</b>	<b>8</b>
<b>Gráfico 9. Avaliação do método confecção.....</b>	<b>9</b>
<b>Gráfico 10. Avaliação da satisfação dos serviços... ..</b>	<b>9</b>
<b>Gráficos 11. Avaliação da satisfação por refeitório.....</b>	<b>9</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1. Sugestões dos estudantes.....</b>	<b>9</b>
<b>Tabela 2. Correlação entre desejabilidade social e satisfação.....</b>	<b>10</b>

**LISTA DE ABREVIATURAS**

**AS:** Alimentação Saudável;

**DS:** Desejabilidade Social;

**FAPF:** Faculdade de Arquitectura e Planeamento Físico;

**FCNAUP:** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto;

**FCS:** Faculdade de Ciências da Saúde;

**MISAU:** Ministério da Saúde;

**SADC:** *Southern African Development Community* - Comunidade para o Desenvolvimento da África Austral;

**UniLúrio:** Universidade Lúrio.

## RESUMO

A monitorização do consumo alimentar de uma população é essencial para a planificação das políticas alimentares, para o desenvolvimento de medidas concretas tendo em vista o planeamento da educação alimentar e, serve como base descritiva fundamental para o planeamento futuro de investigação analítica, o que justifica a ligação entre Universidades, Empresas e Comunidade.

Constituíram objetivos deste trabalho de investigação avaliar conhecimentos sobre alimentação saudável, satisfação e desejabilidade social dos estudantes frequentadores dos refeitórios da Universidade Lúrio. A recolha de dados foi possível após a aplicação de um inquérito elaborado para o efeito e decorreu no período entre 23 de março e 28 de maio de 2012, na Unilúrio, Nampula, Moçambique. O tratamento estatístico foi efetuado nos programas Excel<sup>®</sup> e SPSS<sup>®</sup> versão 20.0 para Windows, consistindo a análise estatística descritiva no cálculo de frequências e medianas. No que concerne aos dados referentes à desejabilidade social utilizou-se a *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale*.

Relativamente ao conhecimento os resultados indicaram que a prática de uma alimentação saudável é importante para garantir a saúde e que apesar de a falta de conhecimento sobre alimentação saudável ser um impedimento para a prática da mesma os fatores sensoriais e a variabilidade alimentar não deixam de ser considerados os itens importantes a ter numa refeição. Quanto à satisfação foi boa nas refeições acompanhadas de hortícolas e o nível médio de desejabilidade social obtido foi de 19,4 (dp = 5,8). Os estudantes sugeriram maior variedade nas ementas e aumento da oferta de hortícolas.

**Palavras chaves:** conhecimento, alimentação saudável, satisfação, desejabilidade social, Unilúrio.

**ABSTRACT**

Monitoring food consumption of a population is essential to the planning of food policies for the development of concrete measures with a view to the planning of food education, and serves as basis for future planning fundamental descriptive research analytical, which explains the connection between universities, businesses and the community.

The objectives of this research were to assess knowledge on healthy eating, satisfaction and social desirability of the students attending the Lurio University Canteen (Unilúrio). Data collection was possible after the application of a questionnaire prepared for the purpose and took place in the period between March 23 and May 28, 2012, Unilúrio, Nampula, Mozambique. The statistical treatment was effected in the programs Excel ® and SPSS® version 20.0 to Windows consisting of descriptive statistics analysis consisted in the calculation of frequencies and medians. With regard to data concerning the social desirability were treated with *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale*.

With respect to knowledge the results indicated that the practice of healthy eating is important to ensure the health and that despite the lack of knowledge about healthy eating be a deterrent to practice the same sensory factors and variability of food does not cease to be important items to have in a meal. As to satisfaction was good at meals accompanied by vegetables and the average level of corporate sentiment obtained was 19.4 (dp = 5.8). Students suggested greater variety in menus and increased supply of vegetables.

**Keywords:** knowledge, healthy eating, satisfaction, social desirability, Unilúrio.



## INTRODUÇÃO

Moçambique é um país com 23,4 milhões de habitantes (54,7% estão na pobreza), dos quais 38% constitui a população urbana (49,6% estão na pobreza), distribuída em 11 províncias onde Nampula é a mais povoada com 4 milhões de habitantes (a 2ª província mais extensa do país)<sup>(1)</sup>. Os idiomas mais frequentes (que correspondem às etnias, fora do Português) são Emakhuwa 26,1% (norte e uma parte do centro do país); 11,3% Xichangana (sul do país); (falado por 27% da população como segunda língua), Elomwe 7,6% (Molokwe); 6,8% Cisena (Sofala); Echuwabo 5,8% (Zambézia); outras línguas moçambicanas 32%; Português 8,8% (língua oficial); outras línguas estrangeiras 0,3% e 1,3% falam línguas não especificada (Censu de 1997)<sup>(1)</sup>. No país 87% da população pratica a agricultura e os principais produtos produzidos são mandioca (Inhambane e Nampula), milho (mais produzido na zona centro e norte do país), batata-doce (norte do país), arroz (cerca de 90% produzido nas províncias da Zambézia e Sofala) e farinha de trigo (o déficit atual desta cultura situa-se em 469.500 toneladas/ano) e, ainda são produzidos a soja em Tete, Manica e Nampula; a avicultura em Manica e Nampula, carne de porco; o pescado no Norte e centro do país<sup>(1, 2)</sup>. Dos produtos produzidos os destinados ao consumo em ordem decrescente de frequência são a combinação de cereais, raízes e tubérculos; mandioca; farinha de milho; óleos; farinha de trigo; arroz; batata-doce. Nos produtos alimentares os importados encontramos o arroz, trigo, óleo de palma, milho (5%) e preparações alimentícias e, os exportados são o açúcar; milho (10,1%) e a semente de gergelim<sup>(1)</sup>.

Em Nampula, a província mais populosa com a etnia mais prevalente do país, os produtos alimentares mais produzidos são a mandioca (2ª província produtora), o

milho (1ª província produtora), batata-doce (2ª província produtora), o arroz (apenas 7% da escala nacional), a soja, a avicultura, o pescado. Destes produtos os mais consumidos são a mandioca, a farinha de milho, o arroz e a batata-doce.

É consensual que a alimentação é fundamental para a prosperidade, saúde e bem-estar social dos indivíduos e das sociedades<sup>(3)</sup>. Para ser saudável tem que ser completa, variada e equilibrada: completa – devem-se ingerir ao longo do nosso dia alimentos de todos os grupos; variada – dentro de cada grupo devemos variar os alimentos ingeridos ao longo do dia; equilibrada– devem-se respeitar as porções diárias recomendadas e as quantidades de equivalentes indicados<sup>(4)</sup>.

A monitorização do consumo alimentar de uma população é essencial para a planificação das políticas alimentares, para o desenvolvimento de medidas concretas tendo em vista o planeamento da educação alimentar e, serve como base descritiva fundamental para o planeamento futuro de investigação analítica<sup>(1)</sup>, o que justifica a necessidade de ligações fortes entre Universidades, Empresas e Comunidade na promoção de intercâmbio e partilha de informação.

Julgamos que o conhecimento e o domínio do estudante nas áreas da Alimentação e Nutrição permitirá num futuro próximo a monitorização do consumo alimentar das populações, facilitando deste modo a organização de uma política alimentar sustentada através do desenvolvimento de medidas concretas, tendo em vista o planeamento da educação alimentar para diferentes níveis.

Existindo na Unirvesidade Lúrio (Unilúrio), em Nampula, um programa de saúde comunitária designado “*Um estudante uma família*”<sup>(5)</sup>, em que os estudantes são os responsáveis para a sua implementação, tornou-se pertinente o desenvolvimento de um estudo com o propósito de apurar conhecimentos sobre a

alimentação saudável, satisfação e desejabilidade social (DS) dos estudantes frequentadores dos refeitórios da Unilúrio.

Nesta Instituição existem dois refeitórios, um localizado no Campo Universitário da Faina - refeitório da Faina, e o outro localizada no Campo Universitário do Marere - refeitório do Marere. Os refeitórios servem duas refeições por dia - Almoço e Jantar, sendo um de confeção (Faina) e outro de receção (Marere) com uma ementa semanal fixa. Cujas refeições compreende o prato principal e água.

## **OBJETIVOS**

- **Geral:**

- Avaliar conhecimentos sobre alimentação saudável e satisfação dos estudantes frequentadores dos refeitórios da Unilúrio;
- Avaliar a DS dos estudantes frequentadores dos refeitórios da Unilúrio.

- **Específicos:**

- Identificar características sobre o conhecimento da alimentação saudável;
- Indentificar os géneros alimentícios mais consumidos nos refeitórios;
- Relacionar a DS com a satisfação dos estudantes.

## **POPULAÇÃO E MÉTODOS**

### **1. População e tipo de estudo/Seleção da amostra**

Trata-se de um estudo observacional e descritivo realizado no período entre 23 de março e 28 de maio de 2012, envolvendo uma amostra não probabilística, de conveniência e voluntária constituída por 55 estudantes da Faculdade de Ciências de Saúde (FCS) e da Faculdade de Arquitectura e Planeamento Físico (FAPF), de âmbos os sexos e com idade igual ou superior a 18 anos, frequentadores dos Refeitórios da Faina e do Marere da Unilúrio, Nampula, Moçambique.

### **2. Recolha dos dados**

Para a recolha dos dados foi elaborado um inquérito (**Anexo A**) composto por cinco partes: a 1ª com questões sobre dados demográficos, a 2ª com perguntas relativas ao conhecimento sobre alimentação saudável, a 3ª composta por questões dirigidas à satisfação sobre os serviços de restauração dos refeitórios, a 4ª um espaço reservado a sugestões e a 5ª constituída por um conjunto 33 perguntas, relativas a *desejabilidade social*<sup>(6-10)</sup>.

O inquérito foi preenchido *online* mediante a disponibilização de um código de adesão e enviado logo após a conclusão do seu preenchimento pelo próprio estudante ficando os resultados de imediato disponíveis no *site* da FCNAUP.

### **3. Análise e tratamento dos dados**

O tratamento estatístico foi efetuado nos programas Excel<sup>®</sup> e SPSS<sup>®</sup> versão 20.0 para Windows. A análise estatística descritiva consistiu no cálculo de frequências para aferir os dados demográficos; a mediana e frequências para avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável e sobre satisfação. Utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman (r) para calcular o grau de associação entre pares de variáveis. Rejeitou-se a hipótese nula quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (p) foi inferior a 0,05.

Relativamente a DS recorreu-se à *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale* (MC-SDS)<sup>(11)</sup>. Nesta escala todos os itens apresentam comportamentos quotidianos. Os que pontuam quando classificados de verdadeiros correspondem a comportamentos socialmente desejáveis mas pouco frequentes (itens de atribuição); os que pontuam quando classificados de falsos correspondem a comportamentos comuns mas socialmente indesejados (itens de negação)<sup>(12-14)</sup>.

Foi feita a correlação entre a desejabilidade social e a satisfação.

A pergunta nº 11 do inquérito foi anulada por constituir um vies de informação por parte dos inqueridos.

#### Considerações éticas

O presente trabalho de investigação, só foi realizado após autorização do Diretor dos Assuntos Sociais da Unilúrio (**Anexo B**). A recolha dos dados foi efetuada após autorização concedida pelo Magnífico Reitor da Unilúrio e, do Diretor do Centro de Informática da Unilúrio tendo sido disponibilizado o uso da *internet* e de uma sala de informática.

Todos os estudantes que participaram neste estudo foram oralmente esclarecidos sobre o objetivo do Inquérito. Foi-lhes garantido o direito de recusar o preenchimento, bem como, assegurado o direito de interromper a qualquer momento a sua participação neste estudo. Os dados foram tratados garantindo a confidencialidade dos estudantes.

## **RESULTADOS**

### **1.Dados Demográficos**

A amostra é constituída por 55 estudantes inscritos na Unilúrio Polo de Nampula, em que a maioria estuda na FCS (81%). Frequentam os refeitórios da Faina (47,2%) e do Marere (52,8%), a maioria no período entre 12h:30m e 13h:30m (76,2%). A amostra é constituída maioritariamente, por indivíduos do sexo feminino (53,8%) sendo do masculino (46,2%), distribuidos nas faixas etárias até 20 anos (57,1%) e os restantes entre 21 e 30 anos de idades (42,9%).

## 2. Avaliação dos conhecimentos:

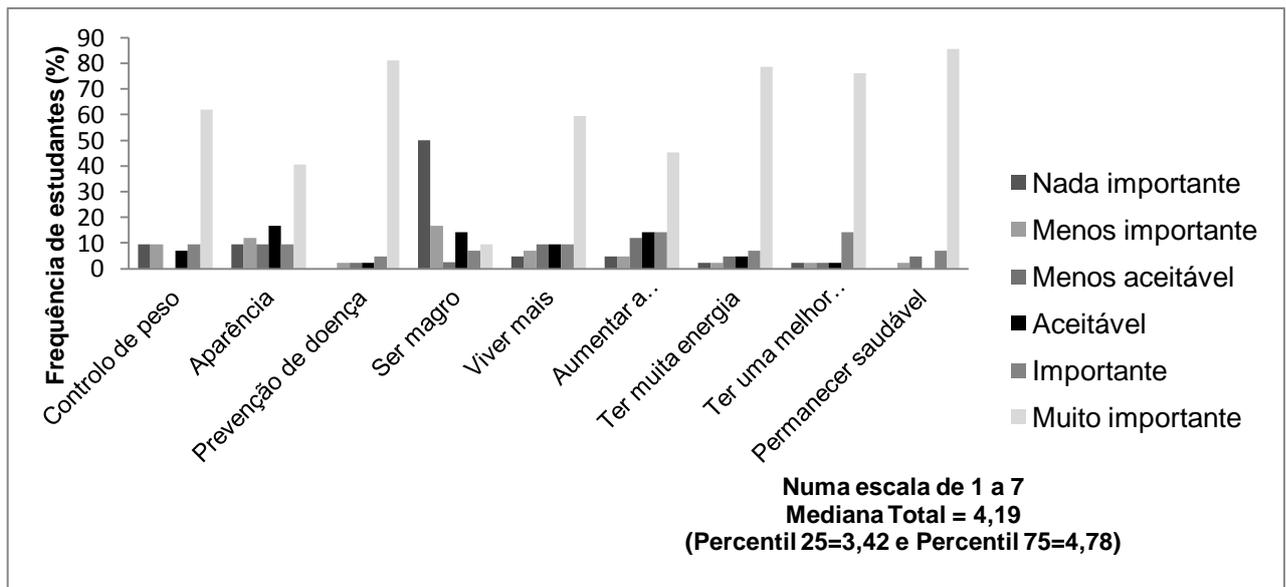


Gráfico 1. Avaliação da importância da alimentação saudável

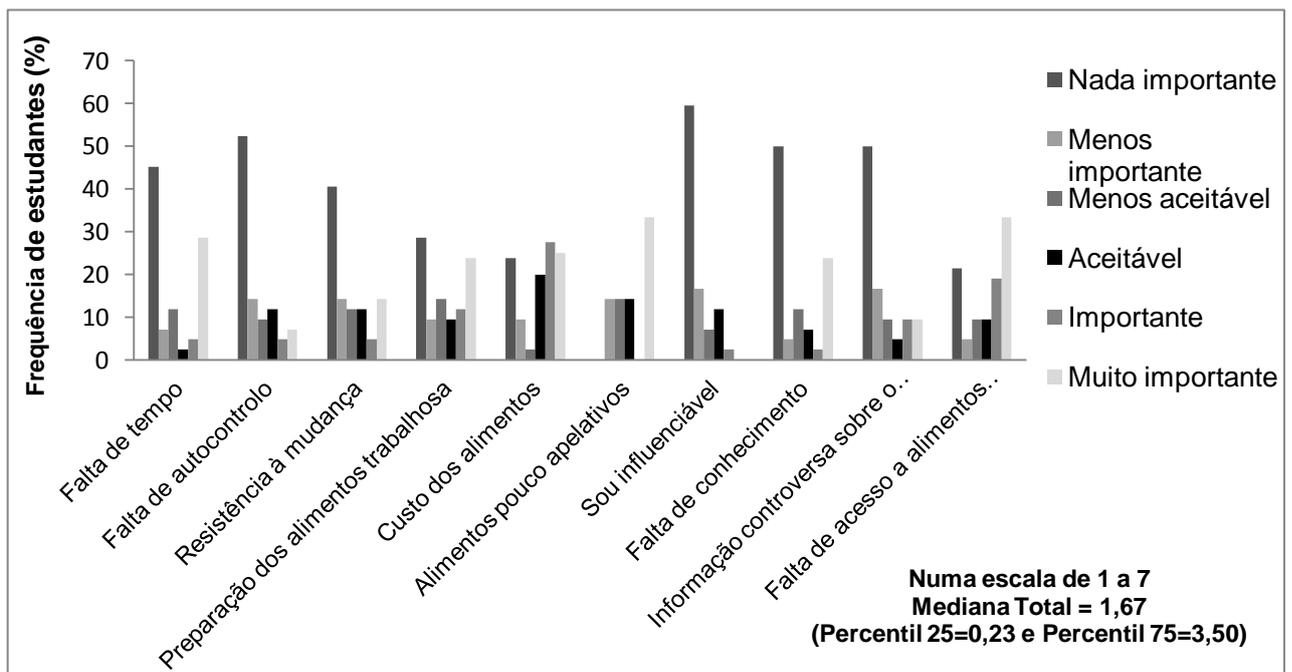
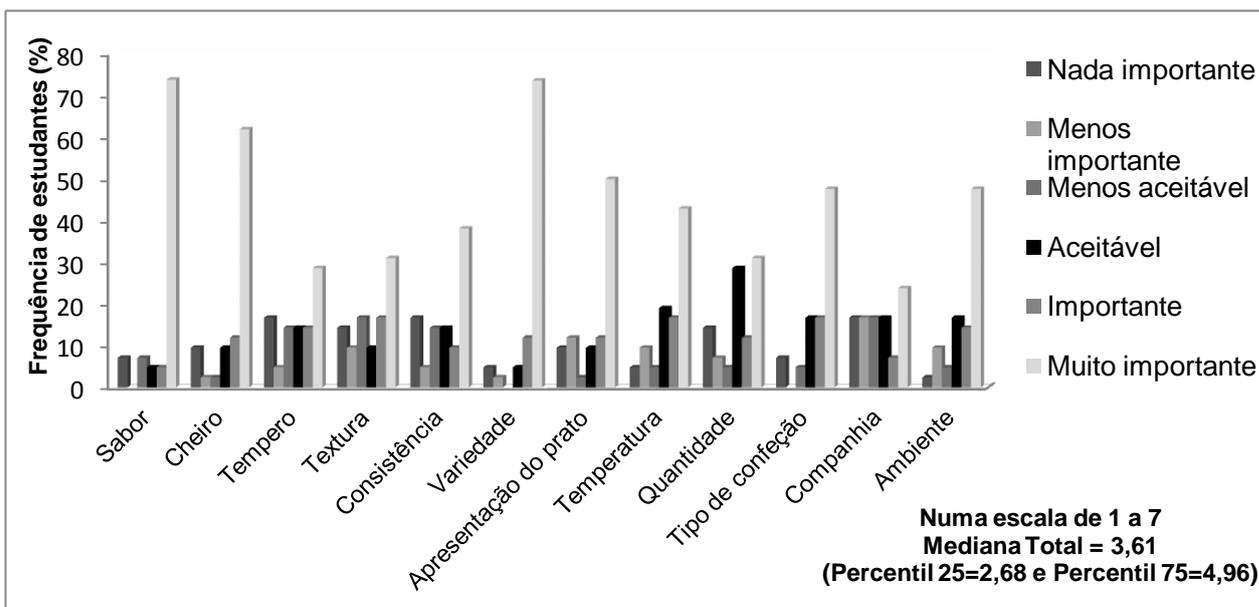
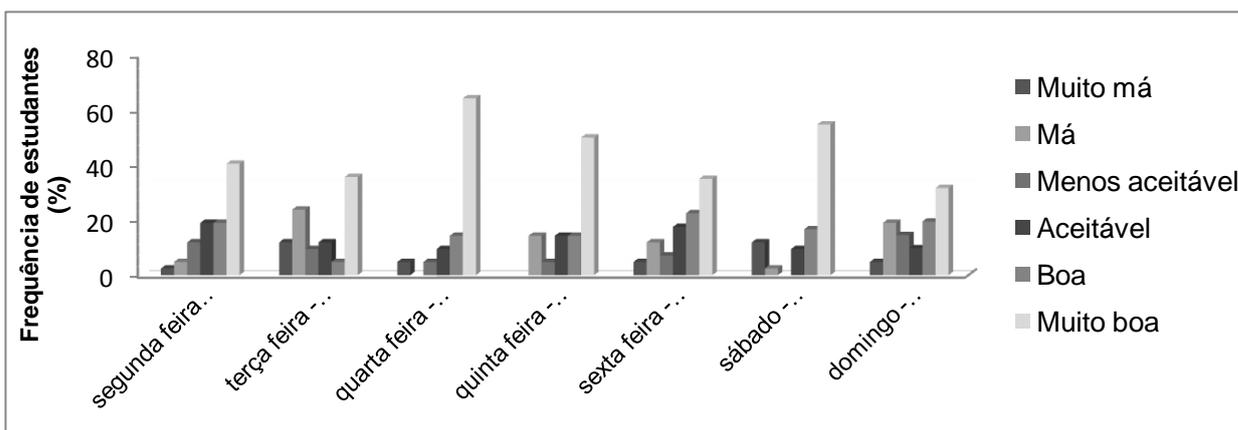


Gráfico 2. Avaliação de elementos impeditivos para a prática de uma Alimentação saudável

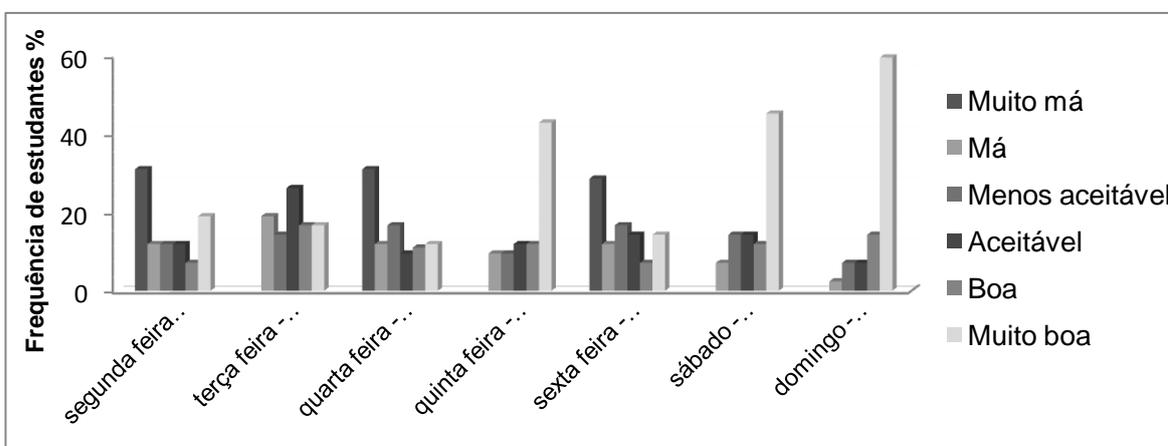


**Gráfico 3. Avaliação dos itens importantes na refeição**

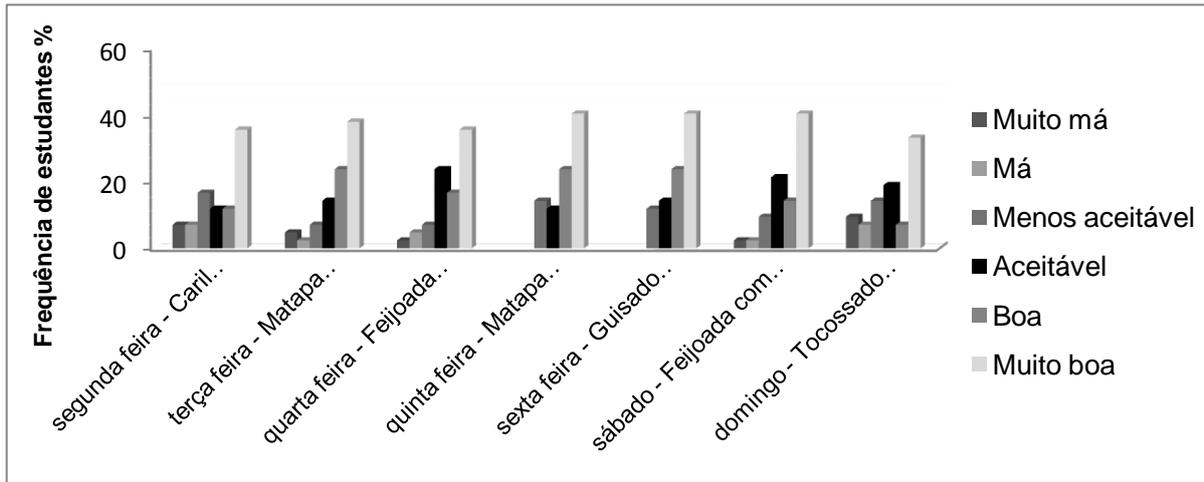
### 3. Satisfação



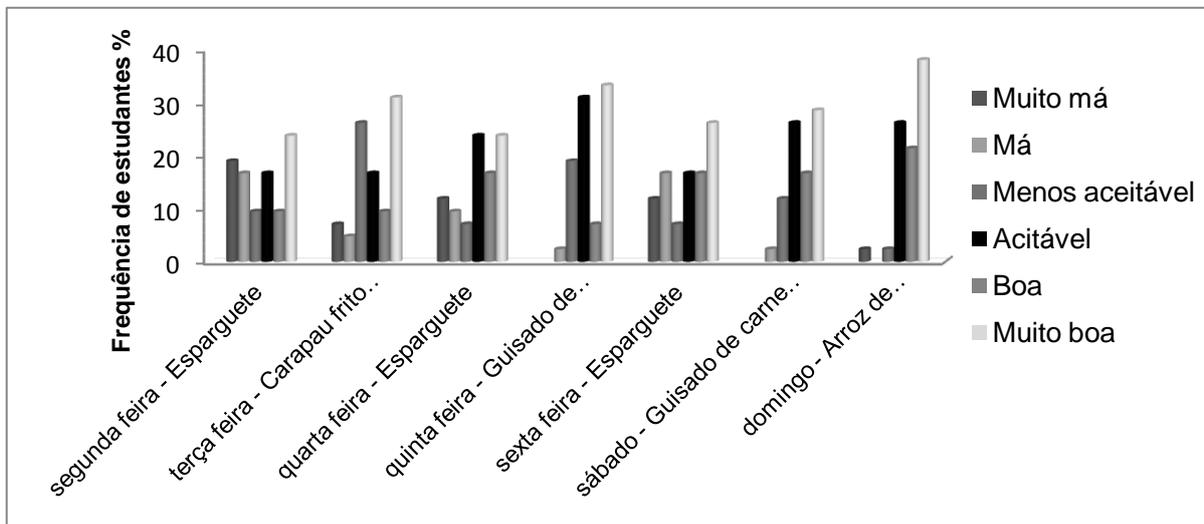
**Gráfico 4. Avaliação da variedade das refeições ao almoço**



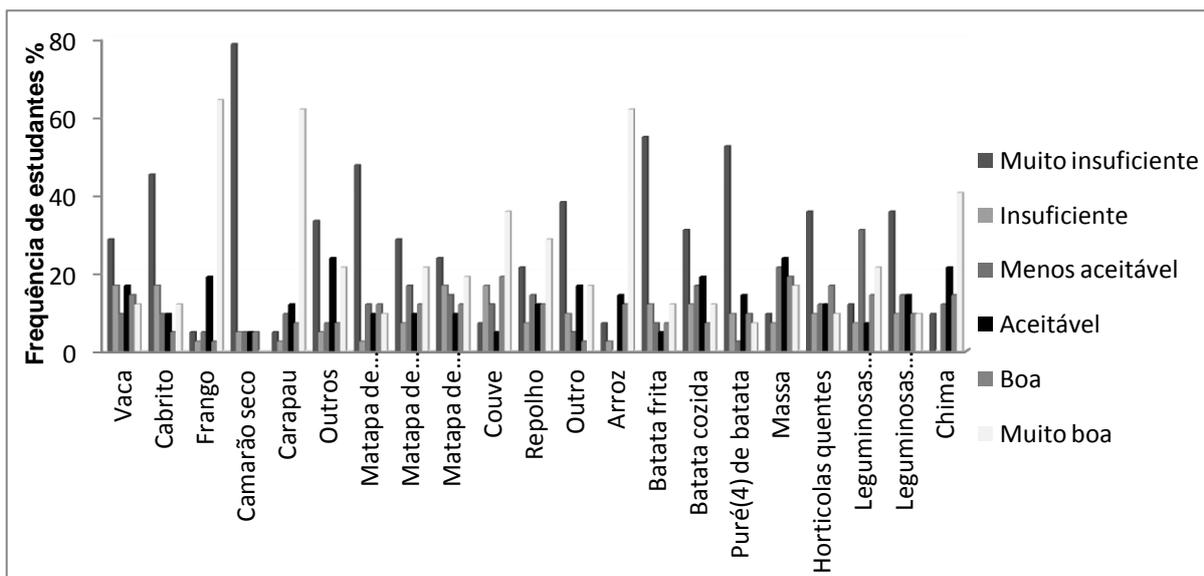
**Gráfico 5. Avaliação da variedade das refeições ao jantar**



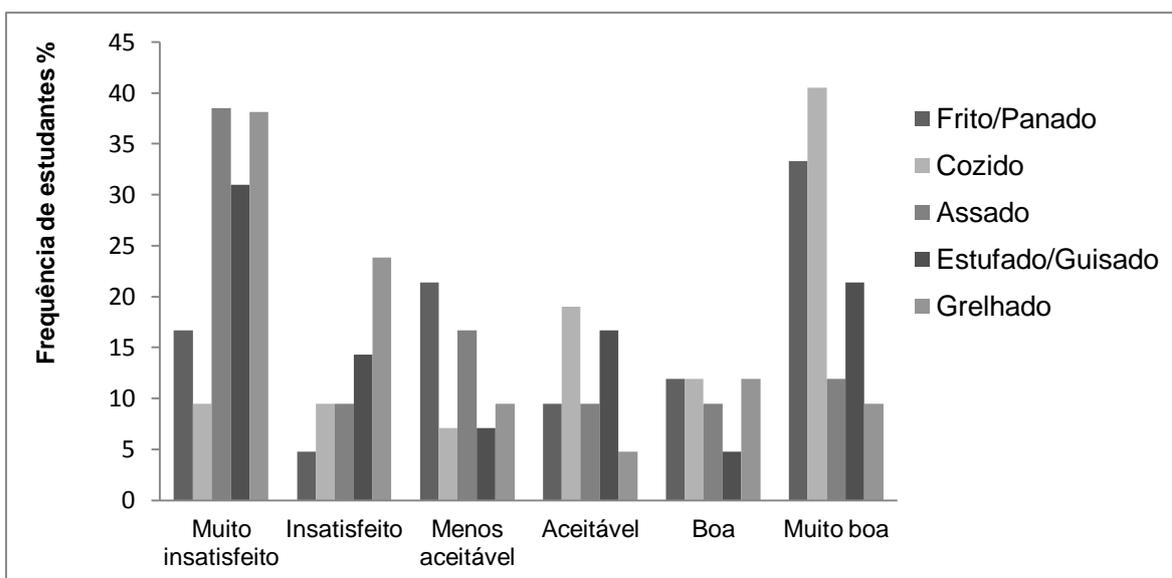
**Gráfico 6. Avaliação da quantidade das refeições ao almoço**



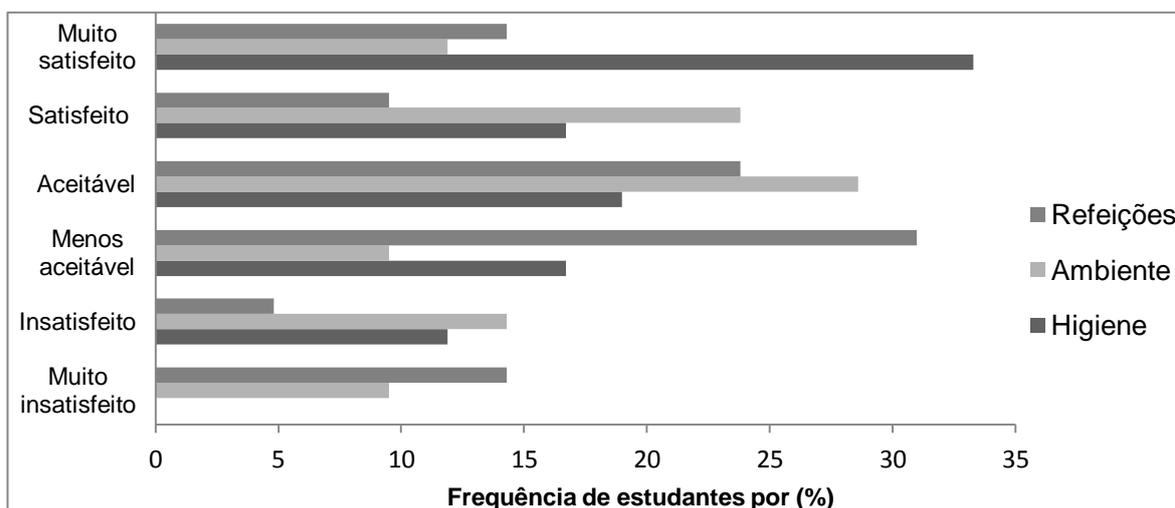
**Gráfico 7. Avaliação da quantidade das refeições ao jantar**



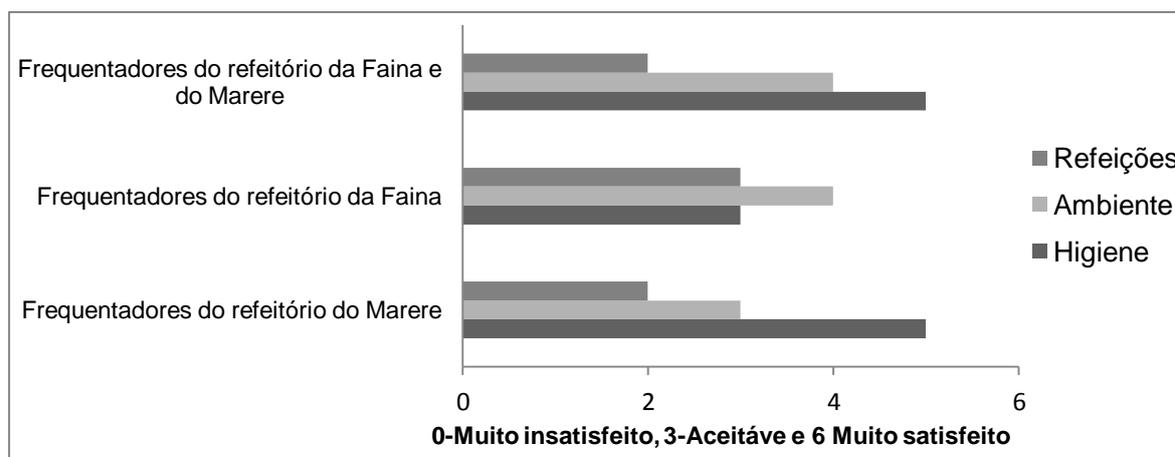
**Gráfico 8. Avaliação de alimentos servidos**



**Gráfico 9. Avaliação do método de confeitão**



**Gráfico 9. Avaliação da satisfação dos serviços**



**Gráfico 10. Avaliação da satisfação por refeitório**

#### 4. Sugestões

**Tabela 1. Sugestões dos estudantes**

Ordem de importância	de Sugestões de
1º Ementa	Aumento do fornecimento de hortícolas, frutas, construção de fichas técnicas, variação de ementa.
2º Segurança alimentar	Garantia da higiene dos alimentos, manipuladores e conservação dos alimentos
3º Qualidade	Melhoria da comunicação interna.
4º O inquérito	Iniciativas como estas que se repitam mais vezes, substituição dos parâmetros de resposta de 1 a 7 para a forma percentual.
5º Outros	Aumento do tamanho do prato (quantidade no prato) e cumprimento dos horários de distribuição das refeições.

#### 5. Desejabilidade Social

**Tabela 2. Correlação entre Desejabilidade Social e Satisfação**

	r	p
Satisfação quanto à Higiene no Serviço dos Refeitórios	0,061	0,737
Satisfação quanto ao Ambiente no Serviço dos Refeitórios	0,135	0,453
Satisfação quanto às Refeições servidas no Serviço dos Refeitórios	0,057	0,751

*P* – coeficiente de Pearson; *r* - coeficiente de correlação de Spearman

O nível médio de DS obtido foi de 19,4 (dp = 5,8), não se tendo verificado a correlação entre o nível de DS com a satisfação.

#### DISCUSSÃO

As principais limitações do presente estudo foram quer o pequeno número amostral quer a informação ausente ou disponível relativa a este tipo de estudo mas, por outro lado, a inexistência de estudos semelhantes desenvolvidos em África no geral e em Moçambique em particular, pensamos constituir um impulso para mais investigações nesta área.

Quanto ao conhecimento (gráficos 1,2,3) a preocupação com a saúde é notável nos estudantes, visto tratar-se de um país com elevadas taxas de prevalência de doenças, com a esperança de vida baixa e em que a maioria da população é pobre, o desejo de permanecer saudável, prevenir doenças, ter uma melhor qualidade de vida e manter o controlo do peso são os principais aspetos a considerar para a prática de uma alimentação saudável e para garantir a saúde<sup>(15)</sup>. Apesar dos estudantes estarem na província de maior produção agrícola e por terem a noção que a maior parte da população vive no limiar abaixo da pobreza, a falta de acesso a alimentos saudáveis, alimentos pouco apelativos, o custo dos alimentos e a falta de conhecimento (gráfico 2) foram os fatores mais indicados como impeditivos para a prática de uma alimentação saudável<sup>(2, 15, 16)</sup>.

Os estudantes quando se referem aos fatores que influenciam a prática de uma alimentação saudável tanto no sentido de a potenciar como impedir relacionam os potenciadores com a saúde e os impeditores com os sócio-económicos (gráfico 1 e 2). Consideraram a falta de conhecimento ser um impedor para a prática de uma alimentação saudável mas revelaram que os fatores sensoriais e a variedade dos alimentos foram os itens importantes a ter numa refeição (gráfico 3), o que vem de encontro às recomendações sustentadas na literatura científica. Os aspetos sensoriais, também são importantes numa refeição equilibrada e promotora da saúde, pois uma refeição adequada do ponto de vista nutricional, não é necessariamente apetecível e atrativa do ponto de vista sensorial<sup>(17, 18)</sup>

Num país em que a prevalência da Obesidade é de 3,9% e a desnutrição de 1,9%<sup>(19)</sup> no sexo feminino a preocupação do “ser magro”, não é evidente, pois metade dos estudantes (50%) responderam ser nada importante (gráfico 1),

sendo a preocupação com a saúde a principal prioridade do Governo e das populações<sup>(15)</sup>.

Da análise dos resultados quanto ao conhecimento pode-se perceber que é possível praticar uma alimentação saudável mesmo sem ter acesso a informação sobre a mesma e que esta ausência pode não se refletir nos atributos sensoriais e ainda na variedade nas suas refeições.

No que concerne à satisfação constatou-se que houve diferenças entre a satisfação dos estudantes quanto à ementa (refeições) e relativamente aos Serviços do refeitório (higiene, ambiente e refeições) (gráfico 4,5,6,7, e 8). Para a ementa a variedade e a quantidade das refeições no geral foi boa ao almoço o que se pode justificar não só pelo maior número de estudantes (83%) que frequentavam todos os dias os refeitórios bem como destes (83%) faziam-no mais à hora do almoço (76,2%) e ainda, o tipo de refeições servidas, foram constituídas à base de hortícolas, vindo ao encontro da sugestão feita pelos estudantes no sentido de aumentarem o fornecimento de hortícolas (gráfico 4,5,6,7 e tabela 1.)

A percepção dos estudantes quanto ao facto da variedade alimentar ser um item importante a ter em conta numa refeição, justifica a sua satisfação ser boa e podendo ser explicada pelo facto das ementas conterem hortícolas como acompanhamento. Embora a ementa seja fixa consideraram-na boa mas, discriminando os resultados constatou-se que ao almoço 60% e 55% indicaram que a feijoada foi boa em dias diferentes, o que se pode justificar tendo em conta que apesar das refeições serem repetidas em dias alternados, por serem acompanhadas por hortícolas foram consideradas como tendo boa variedade (gráfico 1). A reforçar esta ideia verificou-se que a matapa, um prato constituído só por hortícolas, que é servida duas vezes por semana também ao almoço, foi

considerada como tendo boa variedade (gráfico 1). Quanto à frequência dos alimentos servidos nos refeitórios (gráfico 8) os achados coincidem com os hábitos alimentares da população moçambicana no geral e de Nampula em particular, sendo que o método de confeção mais utilizado é o cozido. No que diz respeito a este estudo o mesmo se pôde verificar e relativamente ao método da fritura este parece ser usado, exclusivamente, para confecionar peixe, o que à luz das recomendações é desejável, embora as mesmas indiquem que as ementas deverão ser variadas, devendo diversificar-se o mais possível os métodos de confeção<sup>(20-22)</sup> (gráfico 9). Os hortícolas apesar de serem diversificados não são fornecidos em quantidade desejável, ou seja, esta é menor relativamente a dois géneros alimentícios que os superam na ementa, o frango (65%) e o carapau (62%), sendo estes dois os mais frequentes na dieta da população nampulense (gráfico 8). Constatou-se que a oferta da carne/pescado, enquanto fornecedor protéico, não foi equivalente nem diversificada devendo a oferta de pescado ser igual ou superior à da carne e desejavelmente acompanhada por fornecedores de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, cuscuz, mandioca, leguminosas...)<sup>(23-25)</sup> (gráfico 8). Destacaram-se como os mais frequentes hortícolas na ementa, a couve e o repolho que juntamente com outros tipos de hortícolas não especificados revelaram ser oferecidos em pouca quantidade e mesmo assim a satisfação foi muito boa para refeições acompanhadas destes (gráfico 4 e 6) . Este achado enfatiza a necessidade de intervenção no sentido de um maior fornecimento de hortícolas vindo ao encontro das recomendações que preconizam uma ingestão diária de 400g por pessoa de hortícolas e frutas (5 porções ou mais)<sup>(17, 20, 23-26)</sup>. Para os serviços do refeitório a satisfação dos estudantes foi muito boa para a higiene, aceitável para o ambiente e não

satisfatória relativamente às refeições, para o qual pode ter contribuído e/ou influenciado o facto do refeitório do Marere não ter produção ou seja receber às refeições vindas da Faína, visto entre refeitórios a frequência relativamente a satisfação quanto aos três itens em avaliação ser diferente (gráfico 9). No Marere mais satisfeitos quanto à higiene, menos satisfeitos quanto às refeições. No que diz respeito ao ambiente a satisfação foi boa nos dois refeitórios (gráfico 10). Uma explicação para estes dados pode dever-se a necessidade de transporte e de melhoria da conservação das refeições bem como do cumprimento dos horários de distribuição revelada nas sugestões feitas pelos estudantes (tabela 1). Quanto a DS o valor encontrado [19,4 (dp = 5,8)] correspondeu a um nível moderado de DS, quando comparado com os obtidos nos outros trabalhos de investigação <sup>(27-29)</sup> e <sup>(30)</sup> (tabela 2.). Mais estudos desta natureza nas populações africanas no geral e de Moçambique em particular são necessários. Ainda assim gostaríamos de deixar um contributo com algumas sugestões que possibilitem a intervenção e a conseqüente melhoria em diferentes níveis. Os próximos estudos poderão ser de avaliação qualitativa e quantitativa das ementas, com o propósito de relacionar a capitação estabelecida/oferecida com a satisfação; comparar quer o conhecimento sobre alimentação saudável quer a satisfação por curso, ou seja, por área de formação; relacionar o conhecimento sobre alimentação saudável com a satisfação. Para a Universidade Lúrio: no decurso do seu programa comunitário “*um estudante uma família*” esta ferramenta criada poderá servir como um instrumento de avaliação para o planeamento e de intervenção comunitária. Para os Serviços do refeitório: mesmo que não haja substituição dos pratos ou alimentos, poderá fazer-se a diferença tendo em conta o método de confeção, o acréscimo ou redução de ingredientes e a quantidade preconizada<sup>(18,</sup>

<sup>31)</sup> Para a Direção dos Serviços Sociais da Universidade: existem alguns meios de obter uma padronização e adequação do planeado com a existência de algumas condicionantes, entre elas a implementação de fichas técnicas<sup>(32)</sup> e a formação da equipa de trabalho em técnicas culinárias e dietéticas<sup>(18)</sup>. Tais medidas podem adequar e assegurar a correta aplicação e utilização dos métodos de confeção, cortes, quantidades e ingredientes a serem usados, o que pode contribuir para a melhoria da qualidade do produto final em particular e do serviço no geral.

## **CONCLUSÃO**

O presente trabalho permitiu criar uma ferramenta que foi testada e que portanto poderá ser utilizada em situações similares de avaliação de conhecimento sobre alimentação saudável e da satisfação de estudantes. Os estudantes revelaram que o conhecimento sobre alimentação saudável ajuda a garantir a saúde e consideraram atributos sensoriais e a variedade dos alimentos como importantes características a ter em consideração numa refeição. Admite-se que a falta de conhecimento, falta de acesso a alimentos saudáveis e mesmo quando disponíveis, os alimentos, mas pouco apelativos poderão levar a não praticar uma alimentação saudável. Constatou-se insatisfação relativamente às refeições servidas, dando enfoque à falta da variedade das mesmas e ao desejo de aumento de fornecimento de hortícolas e fruta. A Insatisfação fez-se sentir de uma forma mais marcada nos frequentadores do refeitório do Marere.

O frango, carapau, couve, repolho, arroz, milho (chima), esparguete e o cozido foram os alimentos e o método de confeção mais frequentes nos refeitórios.

Quanto a DS não se verificaram correlações entre o nível de DS e a satisfação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO. Contry Profile: Food Security Indicators [webpage]. Mozambique. Roma: FAO; 2011. [atualizado em: 2010 October]. Disponível em: [http://www.fao.org/fileadmin/templates/ess/documents/food\\_security\\_statistics/country\\_profiles/eng/Mozambique\\_E.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/ess/documents/food_security_statistics/country_profiles/eng/Mozambique_E.pdf).
2. Moçambique Rd. Plano de ação para a produção de alimentos 2008-2011 [webpage]. Mozambique. Moçambique: Governo de Moçambique; 2008. [atualizado em: 2008 Junho 11]. Disponível em: [http://www.minag.gov.mz/images/stories/pdf\\_files/paa.pdf](http://www.minag.gov.mz/images/stories/pdf_files/paa.pdf).
3. Dattilo M, ; Furlanetto P, ; Kuroda AP, ; Nicastro H, Coimbra PCFC, Simony RF. Nutritional knowledge and its association with the body mass index. Nutrire. 2009 April. ed. São Paulo: J. Brazilian Soc.Food Nutr. ; 2009. [atualizado em: 2012 Julh 02]. 75-84. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1519-8928/2009/v34n1/a75-84.pdf>.
4. Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2006; 38(3):189-95.
5. Lúrio U. Programa Um Estudante, Uma Família [webpage]. Nampula: Universidade Lúrio; 2007. [citado em: 2012 Jul 19]. Moçambique. Disponível em: [http://www.unilurio.ac.mz/programas\\_pt.htm](http://www.unilurio.ac.mz/programas_pt.htm).
6. Crowne DP, Marlowe D. A new scale of social desirability independent of psychopathology. J Consult Psychol. 1960; 24:349-54.
7. Crowne DP, Marlowe D. Social desirability and response to perceived situational demands. J Consult Psicol 1961; 25:109-15.
8. Puivo ISM, Campos GR. Avaliação qualitativa das ementas oferecidas nas cantinas dos SASUM Universidade do Minho - Departamento Alimentar dos Serviços de Ação Social:
9. Viana I. Inquérito de satisfação em meio hospitalar. :
10. FEUP. Questionário sobre frequência de consumo dos utentes da cantina da FEUP. :
11. Kitagwa WG. Influence of knowledge, attitudes and practices on food kiosk hygiene eBooksCenter. 2005:wabpage.
12. Crowne DP, Marlowe D. The approval motive: Studies in evaluative dependence. 2002 Febr. 27 ed.: Wiley (New York); 1964. [atualizado em: 2012 Julh 19]. 213 - 24.
13. D C. Social desirability, adequacy of social support and mental health. J Community Appl Soc Psychol 2000; 0(6):465-74.
14. Scagliusi FB, Cordás TA, all Pe. Tradução da escala de desejo de aceitação social de Marlowe & Crowne para a língua portuguesa. Rev Psiq Clin 2004; 31(272-8):xx.
15. Moçambique Rd. Plano económico e social para 2010 [webpage]. Mozambique. Portal do Governo de Moçambique: Governo de Moçambique; 2010. [atualizado em: 2010 April 16; citado em: 2012 Julh 27]. Disponível em: [http://www.portaldogoverno.gov.mz/docs\\_gov/programa/PES\\_2010\\_APROVADO\\_A\\_16\\_de\\_Abril.pdf](http://www.portaldogoverno.gov.mz/docs_gov/programa/PES_2010_APROVADO_A_16_de_Abril.pdf).

16. Moçambique Rd. Plano estratégico do sector da saúde 2007-2012 [webpage]. Mozambique. Portal do Governo de Moçambique: MISAU; 2007. [citado em: 2012 Julh 27].
17. Olsen J, M. A. The Meal Composition Approach – a new way of optimizing the quality of foodservice products. *Journal of Foodservice* 2007; 18(4):133-44.
18. Proença RPdC, Sousa AAd, Veiros MB, Hering B. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis: Editora da Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
19. Organization Wh. Malnutrition in Women. Mozambique. WHO: Nutrition landscape information system; 2003. [citado em: 2012 jul 10]. wabpage. Disponível em: <http://apps.who.int/nutrition/landscape/report.aspx?iso=moz>.
20. Santos M.<sup>a</sup> Cristina T. , Afonso Cláudia, Morais Cecília, Bela. F. SPARE: Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares. FCNAUP. elaboração, verificação e monitorização na óptica do utilizador. 2009. [citado em: 2012 jul 15]. wabpage. Disponível em: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE/FTS.php>.
21. RI W. O que Einstein disse a seu cozinheiro. Rio de Janeiro: Zahar Editor; 2005.
22. Teichmann I. Tecnologia culinária. Caxias do Sul: EDUCS; 2000.
23. Marga C. Ocké R, Polly Boon R, Heidi P. fransen R, Martine I. Bakker R. Health and food consumption statistics final report. 1 ed. Eurostat. Circa: Institute of food safety; 2008. [actualizado em: 2010 Oct 01; citado em: 2012 Jul 20]. 24 - 35. Disponível em: [http://circa.europa.eu/Public/irc/dsis/foodsafertystats/library?l=/documents\\_statistic\\_s/consumption\\_statistics/final\\_report\\_rivmpdf/ EN 1.0 &a=d](http://circa.europa.eu/Public/irc/dsis/foodsafertystats/library?l=/documents_statistic_s/consumption_statistics/final_report_rivmpdf/ EN 1.0 &a=d).
24. FAO. Food Based Dietary Guidelines. Africa S. FAO: Department of Health, Directorate: Nutrition, Pretoria; 2012. [actualizado em: 2011 Jan 31; citado em: 2012 Jul 20]. wabpage. Disponível em: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/49849/en/zaf/>.
25. Solutions RMN. South african guidelines for healthy eating: for adults and children over age of seven years. Africa S. FAO: Department of Health, Directorate: Nutrition, Pretoria; 2004. [actualizado em: 2004 Jun citado em: 2012 Jul 16]. 15 and 36. Disponível em: [ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/dietary\\_guidelines/zaf\\_eating.pdf](ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/dietary_guidelines/zaf_eating.pdf).
26. Rodrigues S, Franchini B, Graça P, MDV dA. A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. 2006; 38(3):189-95.
27. Beretvas SN, Meyers JL, Leite WL. A reliability generalization study of the Marlowe-Crowne social desirability scale. *Educ Psychol Meas.* 2002; 62(4):570-89.
28. Leite WL, Beretvas SN. Validation of scores on the marlowe-crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educ Psychol Meas.* 2005; 65(1):140-54.
29. Ribas Jr R, Moura M, Hutz C. Adaptação brasileira da Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne. *Aval Psicol.* 2004; 3(2):83-92.
30. AL E. The social desirability variable in personality assessment and research. New York: Holt, Rinehart, & Winston 1957.
31. Vieiros MB, Proença RPC, Kent – Smith I, Hering B, AA S. How to analyse and develop healthy menus in Foodservice. *Journal of Foodservice.* 2006; 17:159-65.

32. Akutsu RDC, Botelho RA, Camargo EB, Sávio KEO, WC A. The technical cards as quality instrument for good manufacturing process. 2005; 18(2):277 – 79.

## Anexo A

PERCENTAGEM DE CONCLUSÃO DO INQUÉRITO:  0%



### Inquérito de Avaliação do conhecimento sobre alimentação saudável e satisfação dos utentes dos refeitórios da Unilúrio

O presente inquérito faz parte de um estudo académico da Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) em parceria com a Universidade Lúrio (UNILÚRIO). Visa recolher dados acerca do conhecimento dos Utentes sobre alimentação saudável bem como avaliar o Serviço de refeição oferecido nos refeitórios da Faculdade de Ciências de Saúde (FCS) e Faculdade de Arquitetura (FA) da UNILÚRIO, com o objetivo de providenciar medidas para promover programas de Educação Alimentar assim como contribuir para a melhoria contínua dos Serviços prestados.

Para tal, pede-se o preenchimento deste inquérito individual e anónimo, com a duração de 15 minutos.

1. Tem algum motivo que o impeça de preencher o inquérito?	<input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Falta de tempo <input type="radio"/> Incompreensão	<input type="radio"/> Desmotivação <input type="radio"/> Profissionais
2. Sexo	<input type="radio"/> Feminino <input type="radio"/> Masculino	
3. Idade:	<input type="radio"/> Até 20 anos <input type="radio"/> 31 a 50 anos	<input type="radio"/> 21 a 30 anos <input type="radio"/> mais de 50 anos
4. Ocupação:	<input type="checkbox"/> Estudante da FCS <input type="checkbox"/> Docente da FCS <input type="checkbox"/> Funcionário da Unilúrio <input type="checkbox"/> Visitante da Unilúrio	<input type="checkbox"/> Estudante da FA <input type="checkbox"/> Docente FA <input type="checkbox"/> Funcionário do Refeitório da Unilúrio
5. Curso:	<input type="radio"/> Nutrição <input type="radio"/> Medicina Dentária <input type="radio"/> Optometria <input type="radio"/> Arquitectura e Planeamento Físico	<input type="radio"/> Farmácia <input type="radio"/> Medicina Geral <input type="radio"/> Enfermagem <input type="radio"/> Outras situações
6. Qual é o refeitório que frequenta:	<input type="checkbox"/> Marere	<input type="checkbox"/> Faina
7. Utiliza os refeitórios da Unilúrio com que frequência:	<input type="radio"/> Todos os dias da semana <input type="radio"/> 1 – 2 vezes/semana <input type="radio"/> Raramente (1 a 5 vezes/mês)	<input type="radio"/> 3 a 4 vezes/semana <input type="radio"/> Esporadicamente (5 a 10 vezes/mês) <input type="radio"/> Outros
8. Utiliza o Refeitório a que horas	<input type="checkbox"/> Até às 12:30 <input type="checkbox"/> 13:30 às 14:00	<input type="checkbox"/> 12:30 às 13:30 <input type="checkbox"/> 19:00 às 20:30





N. Métodos de Cozedura		1	2	3	4	5	6	7	
Frito(9)/Panado(10)		<input type="radio"/>							
Cozido		<input type="radio"/>							
Assado		<input type="radio"/>							
Estufado (11)/Guisado (12)		<input type="radio"/>							
Grelhado		<input type="radio"/>							
<b>(1- muito insatisfeito; 7- muito satisfeito)</b>									
16. Como classifica no geral a sua satisfação relativamente ao Ambiente no Serviço dos Refeitórios		<input type="radio"/>							
17. Como classifica no geral a sua satisfação relativamente à Higiene no Serviço dos Refeitórios		<input type="radio"/>							
18. Como classifica globalmente a sua satisfação relativamente às refeições servidas no Serviço dos Refeitórios		<input type="radio"/>							
19) Sugestões									
<div style="border: 1px solid black; height: 30px;"></div>									
<p>Notas:</p> <p>1. Hortofrutícolas (hortícolas + fruta): conjunto de produtos de origem vegetal constituídos por legumes, leguminosas e fruta, que são mais vulgarmente conhecidos como: Legumes, Verduras, Leguminosas, Produtos da Horta, etc;</p> <p>2. Hortícolas: brócolos, couve, feijão verde, repolho, etc;</p> <p>3. Acompanhamento: são alimentos de uma refeição que acompanham e completam e/ou complementam a principal fonte proteica, podendo ser de 3 tipos: tipo 1 (AC1) cereais e Derivados, tubérculos; tipo 2 (AC2) hortícolas e tipo 3 (AC3) leguminosas;</p> <p>4. Puré: alimento empapado (pode ser batata batida ou outro qualquer);</p> <p>5. Leguminosas secas: ervilhas, feijões (branco, preto, manteiga, feijão buerre, feijão Jogo, etc) favas.</p> <p>6. Leguminosas frescas: ervilhas frescas, Feijão Verde, etc</p> <p>7. Hortícolas quentes: o que está descrito no ponto 5, mas confeccionado a quente, ex.: cozido (matapa, etc);</p> <p>8. Cozedura: acto de confeccionar/cozinhar os alimentos (Cozer, Grelhar, Assar, Panar, Estufar, Fritar, etc);</p> <p>9. Fritar: método culinário no qual o alimento é cozinhado num banho de gordura ou óleo quente, para os cozer ou alourar;</p> <p>10. Panar: operação que consiste em passar um alimento por farinha-ovo, ovo e/ou pão ralado, para submetê-lo posteriormente a técnica de fritar;</p> <p>11. Estufar: cozinhar um alimento no seu próprio suco, adicionando-lhe muito pouco líquido e/ou também pequena quantidade de matéria gordura, num recipiente fechado, em lume brando, pelo tempo necessário para cozer o alimento;</p> <p>12. Guisar: método em que primeiro se refoga ligeiramente os ingredientes, acrescentando depois um pouco de líquido (água, caldo, vinho) e deixa-se cozer em lume brando.</p>									
<p>20. A lista que se segue consiste num conjunto de afirmações relacionadas com atitudes e características pessoais. Leia cada e decida qual das afirmações é Verdadeira ou Falsa, no que diz respeito à sua personalidade</p>									
	Falso						Verdadeiro		
Antes de votar investigo minuciosamente as qualificações de todos os candidatos.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca hesito em me esforçar para ajudar alguém em apuros.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Por vezes é-me difícil continuar a trabalhar se não for encorajado.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca antipatizei intensamente com ninguém.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Já tive dúvidas acerca da minha capacidade de ser bem sucedido.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Às vezes sinto-me aborrecido quando não consigo fazer as coisas à minha maneira.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Sou sempre muito cuidadoso na minha maneira de vestir.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Em casa, a minha maneira de estar à mesa é tão boa como num restaurante.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Provavelmente iria ao cinema sem pagar, se tivesse a certeza que não era visto.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Em algumas ocasiões, tenho desistido de fazer alguma coisa por acreditar pouco nas minhas capacidades.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Por vezes gosto de falar da vida dos outros.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Houve vezes em que me apeteceu revoltar contra pessoas de autoridade, mesmo sabendo que tinha razão.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Sou sempre um bom ouvinte, independentemente de com quem estiver a falar.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Lembro-me de já ter fingido estar doente, para escapar de alguma coisa.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Houve ocasiões em que já me aproveitei de alguém.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Quando cometo um erro, estou sempre disposto a admiti-lo.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Tento sempre pôr em prática aquilo que defendo.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Não acho particularmente difícil conviver com pessoas desagradáveis.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Às vezes tento vingar-me, em vez de desculpar e esquecer.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Quando não sei alguma coisa, não me custa nada admiti-lo.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Sou sempre dedicado, mesmo para pessoas que são desagradáveis.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Houve alturas em que insisti em fazer as coisas à minha maneira.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Houve ocasiões em que já tive vontade de partir tudo.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca deixaria que alguém fosse punido pelos meus erros.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca me ofendo por me pedirem para retribuir um favor.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca fico aborrecido quando expressam ideias muito diferentes das minhas.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca faço uma viagem longa sem verificar a segurança do carro.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Houve vezes em que senti inveja da sorte dos outros.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Quase nunca senti vontade de dar bofetadas a alguém.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Às vezes fico irritado quando as pessoas me pedem favores.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca senti que fui punido sem motivo.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Às vezes penso que quando as pessoas sofrem uma desgraça, só tiveram aquilo que mereceram.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		
Nunca disse, propositadamente, algo para magoar alguém.	<input type="radio"/>						<input type="radio"/>		

**Finalizou o preenchimento deste inquérito.  
Muito obrigado pela sua colaboração!**

[Enviar...](#)

**Anexo B**

UNIVERSIDADE LÚRIO  
 Direcção dos Serviços Sociais  
 Bairro de Matos, Ruas 4250, 2.º e 3.º  
 Nampula – Moçambique

REF. Nº. 207 /DSS/UNILÚRIO/2011

Nampula, aos 08 de Novembro de 2011

Para: Almeida Machamba Abudo Leite

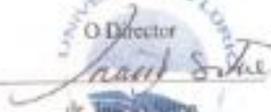
Att: Dra Carla Ganhão

Assunto: Inquérito

De acordo com o vosso pedido, é de autorizar a efectuação do Inquérito.

Com tudo, sugiro que entre em contacto pessoal com a Direcção dos Serviços Sociais para mais esclarecimentos.

Por uma Educação de Qualidade, Eficiência e Responsabilidade.

O Director  
  
 dr. José António  
 (Tec. Sup Adm N1)



