

## O Papel da Informação na Construção de Hábitos Alimentares Saudáveis entre os Jovens<sup>1</sup>

Lucas Henrique Alves Oliveira<sup>2</sup>

Gabriel Soares Barbosa<sup>3</sup>

Vitor Souza dos Santos<sup>4</sup>

Roseane Andrelo<sup>5</sup>

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”- Unesp

### RESUMO

O estudo investiga a relação entre letramento midiático, pensamento crítico e saúde, com foco na disseminação de informações sobre alimentação saudável e saúde mental. Baseado em uma pesquisa empírica, realizada com alunos do ensino médio de uma escola estadual de Bauru-SP, foram desenvolvidas ações sobre o tema, como palestra educativa e visita monitorada a uma feira livre, proporcionando experiências práticas aos participantes. A metodologia combinou pesquisa bibliográfica e análise qualitativa dos impactos da informação na percepção dos alunos. Os resultados indicaram que o acesso a conteúdos confiáveis fortalece a capacidade crítica e influencia positivamente hábitos alimentares.

**PALAVRAS-CHAVE:** informação; comunicação; alimentação saudável; jovens.

### Introdução

Vivemos em uma era digital onde a informação se tornou um elemento central na construção do pensamento crítico e na formação da opinião pública. As mídias desempenham um papel fundamental nesse processo, atuando como agentes de

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Comunicação e Educação, evento integrante da programação do 28º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, realizado de 15 a 17 de maio de 2025.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 5º. semestre do Curso de Relações Públicas da FAAC-Unesp email: [lha.oliveira@unesp.br](mailto:lha.oliveira@unesp.br)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 5º. semestre do Curso de Relações Públicas da FAAC-Unesp email: [gabriel.soares-barbosa@unesp.br](mailto:gabriel.soares-barbosa@unesp.br)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 5º. semestre do Curso de Relações Públicas da FAAC-Unesp email: [vitor.souza-santos@unesp.br](mailto:vitor.souza-santos@unesp.br)

<sup>5</sup> Professora do Curso de Relações Públicas da FAAC-Unesp, email: [roseane.andrelo@unesp.br](mailto:roseane.andrelo@unesp.br).

socialização que moldam valores e normas de comportamento (Setton, 2010). No entanto, a grande circulação de informações nos ambientes digitais também trouxe desafios, como a disseminação de desinformação e a necessidade de um letramento midiático eficaz.

Dentro desse cenário, este estudo propõe um recorte específico, baseado em uma pesquisa empírica desenvolvida em um projeto interdisciplinar do curso de Relações Públicas da Unesp Bauru. O trabalho foi realizado, em 2024, com estudantes do ensino médio de uma escola pública de Bauru. A pesquisa explorou como o conceito de letramento midiático, conforme Eshet-Alkalai e Amichai-Hamburger (2004), pode ser empregado no desenvolvimento do pensamento crítico no contexto da saúde. As atividades incluíram uma palestra sobre alimentação saudável, saúde mental e imagem corporal, além de uma visita monitorada a uma feira livre. Essas ações buscaram proporcionar aos participantes uma experiência prática e imersiva, permitindo o contato direto com diferentes perspectivas relacionadas aos temas abordados.

Segundo Eshet-Alkalai e Amichai-Hamburger (2004), o letramento digital transcende a mera habilidade técnica de operar dispositivos digitais. Ele engloba competências complexas, como a avaliação crítica da qualidade e validade das informações, bem como a habilidade de interagir de forma ética e responsável em ambientes digitais. No contexto desta pesquisa, considerando que a informação, ainda que apresentada objetivamente, pode ser subjetiva em sua interpretação (Setzer, 1999), buscou-se compreender como as experiências vivenciadas impactaram a construção do pensamento crítico dos participantes e sua percepção acerca da importância de acessar informações confiáveis.

O estudo buscou integrar teoria e prática, analisando como o contato com diferentes formas de informação, aliado a atividades vivenciais, pode influenciar a habilidade dos participantes de interpretar e avaliar criticamente conteúdos relacionados à saúde. Dessa forma, pretende-se analisar a relação entre letramento midiático, pensamento crítico e saúde, destacando a importância de estratégias educacionais que capacitem os indivíduos a interpretar, avaliar e utilizar informações de maneira responsável. Ao entender o papel das mídias como ferramentas de socialização e reconhecer os desafios impostos pela desinformação (Lewandowsky, Ecker e Cook, 2017), é possível refletir sobre como a educação pode ser um meio transformador para

garantir que mais pessoas tenham acesso ao conhecimento e consigam desenvolver uma visão crítica sobre sua alimentação e saúde mental.

As mídias atuam como agentes de socialização, influenciando valores e comportamentos (Setton, 2010). Contudo, o crescimento exponencial da circulação de informações trouxe desafios significativos, como a disseminação de desinformação e a necessidade do desenvolvimento do letramento midiático. Essa habilidade é essencial para que os indivíduos possam interpretar conteúdos de maneira crítica e tomar decisões informadas, principalmente em questões que afetam diretamente seu bem-estar, como alimentação saudável e saúde mental.

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, utilizando a pesquisa empírica e bibliográfica para analisar a influência da informação na formação do pensamento crítico sobre alimentação saudável e saúde mental. A metodologia empregada foi elaborada para alinhar as atividades realizadas com os objetivos do estudo. Cada instrumento de coleta de dados foi selecionado estrategicamente para investigar o impacto das informações nos participantes.

A pesquisa empírica foi estruturada em dois momentos principais: uma palestra sobre alimentação saudável e saúde mental e imagem do corpo, seguida de uma visita monitorada a uma feira, permitindo a observação direta e a experiência prática com os temas abordados. Além disso, um formulário foi aplicado aos participantes da palestra para registrar suas percepções depois da atividade, possibilitando uma análise comparativa sobre eventuais mudanças no entendimento do tema.

A pesquisa bibliográfica foi realizada para embasar teoricamente o estudo, permitindo um aprofundamento sobre os conceitos de letramento midiático, desinformação e literacia digital. Dessa forma, os dados empíricos coletados puderam ser interpretados à luz das teorias existentes, proporcionando uma compreensão mais ampla dos desafios e oportunidades que envolvem a disseminação da informação na sociedade digital. As obras de Setton (2010), Eshet-Alkalai (2004), Setzer (1999) e Lewandowsky, Ecker e Cook (2017) foram amplamente referenciadas, alinhando a análise teórica às evidências empíricas coletadas.

A coleta de dados ocorreu em três frentes: palestra educativa, visita monitorada e análise de referências bibliográficas. A palestra foi organizada com o objetivo de fornecer

informações científicas e práticas sobre a relação entre alimentação e saúde mental, abordando conceitos básicos de nutrição, impactos dos alimentos na regulação emocional e a influência da mídia na construção de percepções sobre dietas e hábitos alimentares. Para medir a recepção e interpretação dos participantes sobre o tema, um formulário foi aplicado antes e depois da palestra, contendo questões de múltipla escolha e perguntas abertas para captar tanto o conhecimento prévio quanto possíveis mudanças na percepção após a atividade. Dessa forma, foi possível avaliar se a exposição a informações embasadas cientificamente teve impacto na forma como os participantes compreendem o tema.

A segunda etapa da coleta de dados consistiu em uma visita monitorada a uma feira livre, proporcionando uma experiência prática e interativa para os participantes. O objetivo foi possibilitar que eles observassem e refletissem sobre os produtos comercializados, os discursos midiáticos presentes nas embalagens e a relação entre preço, qualidade e valor nutricional dos alimentos. Os relatos dos participantes foram categorizados para identificar padrões e contrastes, revelando como as experiências práticas influenciaram suas percepções e comportamentos.

A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, considerando as respostas dos formulários, as observações realizadas durante a visita monitorada e os registros das entrevistas informais. A triangulação dos dados — comparando as diferentes fontes de informação — permitiu identificar padrões, contrastes e possíveis transformações nas percepções dos participantes ao longo do estudo. As respostas dos formulários foram categorizadas para identificar mudanças nas percepções e eventuais aprendizagens adquiridas com a palestra. Além disso, os achados da pesquisa empírica foram relacionados aos conceitos discutidos na fundamentação teórica, contribuindo para a compreensão do papel da informação na formação do pensamento crítico e na promoção de escolhas mais saudáveis e conscientes.

O conceito de letramento midiático está intrinsecamente ligado à literacia digital, conforme proposto por Eshet-Alkalai (2004). O autor argumenta que a alfabetização digital vai além da simples capacidade de usar tecnologias, abrangendo competências como interpretação de informações visuais, avaliação crítica de conteúdos e interação responsável em ambientes digitais. No contexto deste estudo, compreender como os participantes da pesquisa desenvolveram sua habilidade de interpretar informações

relacionadas à alimentação saudável e saúde mental torna-se um ponto fundamental para analisar o impacto da informação na construção do pensamento crítico.

A disseminação de desinformação, intensificada nos últimos anos, representa um desafio adicional. Como apontam Lewandowsky, Ecker e Cook (2017), a propagação de informações falsas não apenas prejudica a compreensão dos indivíduos sobre determinados temas, mas também contribui para o aumento da desconfiança em fontes confiáveis. No campo da alimentação e saúde mental, essa questão se torna ainda mais delicada, visto que informações equivocadas podem impactar diretamente a qualidade de vida das pessoas.

No contexto da pesquisa empírica realizada, a palestra sobre alimentação saudável e saúde mental e a visita monitorada a uma feira forneceram diferentes formas de acesso à informação, permitindo aos participantes experimentar e avaliar conteúdos de maneira prática. Esse contato direto pode reforçar a importância do acesso a informações confiáveis e contribuir para a construção de um olhar mais crítico sobre o tema.

Assim, este estudo busca destacar a relevância do letramento midiático na formação de cidadãos mais críticos e conscientes, enfatizando como estratégias educacionais podem contribuir para a autonomia na interpretação da informação. Ao analisar a influência das mídias na percepção sobre alimentação e saúde mental, pretende-se evidenciar o impacto que um acesso qualificado à informação pode ter na vida das pessoas e na promoção de escolhas mais saudáveis e informadas.

### **Considerações Finais**

Apesar dos desafios enfrentados, como a necessidade de articulação com o colégio e ajustes na definição da data de aplicação dos programas, os resultados obtidos foram amplamente positivos. A implementação das ações, demonstrou ser eficaz na transmissão de conhecimento sobre alimentação saudável e saúde mental.

Os instrumentos de avaliação e mensuração utilizados permitiram constatar que a maioria dos participantes compreendeu e absorveu as informações transmitidas. No caso da palestra, por meio do questionário aplicado, foi possível verificar que 13 das 14 respostas indicavam um entendimento alinhado ao conteúdo apresentado. Esse dado reforça a efetividade da abordagem utilizada na capacitação dos alunos.

Além disso, a visita monitorada à feira permitiu que os alunos tivessem um contato mais direto e prático com a diversidade alimentar disponível, contribuindo para a ampliação de sua percepção sobre escolhas alimentares saudáveis. A avaliação do evento mostrou que a meta de participação foi alcançada, com 20 alunos comparecendo e relatando aprendizado significativo sobre o tema.

Outro ponto relevante foi o impacto do projeto na conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis. A partir das interações e reflexões geradas pelas atividades, houve um indicativo de maior interesse por parte dos adolescentes em adotar práticas alimentares mais equilibradas, um efeito que pode se estender também às suas famílias e ao ambiente da feira, promovendo mudanças positivas e duradouras. Esse impacto se conecta diretamente ao letramento midiático, já que os adolescentes são constantemente bombardeados por informações sobre alimentação nas redes sociais, muitas vezes sem critérios claros sobre o que é confiável ou não. Ao desenvolver um olhar mais crítico sobre as mensagens que consomem, eles se tornam mais capazes de diferenciar recomendações embasadas cientificamente de tendências passageiras ou conteúdos patrocinados que podem não ser benéficos. Dessa forma, o projeto não apenas incentiva escolhas alimentares mais saudáveis, mas também fortalece a capacidade dos jovens de analisar e questionar a informação que recebem, promovendo um consumo midiático mais consciente e responsável.

Este estudo reforça a importância de estratégias educacionais que promovam o letramento midiático como uma ferramenta essencial para capacitar jovens a interpretar e avaliar criticamente informações. A integração de atividades práticas e teóricas demonstrou ser eficaz no desenvolvimento do pensamento crítico, especialmente no contexto da saúde e dos hábitos alimentares.

Por fim, além dos benefícios para os alunos participantes, o projeto também foi fundamental para o desenvolvimento profissional dos envolvidos na organização. A experiência proporcionou uma oportunidade prática para aplicar os conhecimentos adquiridos teoricamente, desde a organização das atividades até o fortalecimento de suas competências, contribuindo para sua formação acadêmica e profissional.

## REFERÊNCIAS

ESHET-ALKALAI, Yoram; AMICHAH-HAMBURGER, Yair. **Experiments in digital literacy. *CyberPsychology & Behavior***, v. 7, n. 4, p. 421-429, 2004.

LEWANDOWSKY, S.; ECKER, U. K. H.; COOK, J. Beyond misinformation: Understanding and coping with the “post-truth” era. ***Journal of Applied Research in Memory and Cognition***, v. 6, n. 4, p. 353-369, 2017.

SETTON, M. G. J. Mídia e juventude: a educação possível no consumo cultural de jovens. ***Educação e Pesquisa***, v. 36, n. 1, p. 111-126, 2010.

SETZER, V. W. A questão da informação. ***Ciência da Informação***, v. 28, n. 3, p. 231-240, 1999.