

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA - UNESP
FACULDADE ARQUITETURA, ARTES, COMUNICAÇÃO E DESIGN
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÍDIA E TECNOLOGIA**

JULIANA DE ARAUJO CUBAS DA SILVA

**MÍDIAS DIGITAIS E DESINFORMAÇÃO: Um Estudo sobre Hábitos de Vida,
Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.**



**Bauru/SP
2026**

JULIANA DE ARAUJO CUBAS DA SILVA

**MÍDIAS DIGITAIS E DESINFORMAÇÃO: Um Estudo sobre Hábitos de Vida,
Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.**

Tese apresentada à Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho” (UNESP), Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design (FAAC), Câmpus de Bauru, para obtenção do título de Grau acadêmico Doutora em Mídia e Tecnologia.

Área de Concentração: Ambientes Midiáticos e Tecnológicos

Orientador(a): Prof. Dr. Marcos Américo

Coorientador(a): Profa. Dra. Célia Maria Retz Godoy dos Santos

Bauru/SP
2026

C962m

Cubas da Silva, Juliana de Araujo

MÍDIAS DIGITAIS E DESINFORMAÇÃO : Um Estudo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP. / Juliana de Araujo Cubas da Silva. -- Bauru, 2026

74 p. : il., tabs.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design, Bauru

Orientador: Marcos Américo

Coorientadora: Célia Maria Retz Godoy dos Santos

1. Adolescentes. 2. Desinformação. 3. Mídias Digitais. 4. Saúde Escolar. 5. Nativos Digitais. I. Título.

IMPACTO POTENCIAL DESTA PESQUISA

Esta pesquisa gera evidências empíricas inéditas sobre a relação entre uso de mídias digitais, exposição à desinformação em saúde e hábitos de vida de adolescentes do interior paulista, integrando dados longitudinais de aptidão física com indicadores de consumo digital e letramento midiático em grupo de estudantes acompanhados em escola técnica pública, modalidade raramente contemplada na literatura nacional. As principais contribuições são: instrumentos de coleta validados e replicáveis para investigações similares; diretrizes fundamentadas em evidências para gestores escolares, formuladores de políticas curriculares e equipes de extensão universitária; e subsídios concretos para a atualização do Novo Ensino Médio e para programas de saúde digital nas escolas. O trabalho se alinha diretamente aos ODS 3 (Saúde e bem-estar) e ODS 4 (Educação de qualidade) da Agenda 2030 da ONU, posicionando-se como modelo interdisciplinar e escalável para municípios do interior brasileiro com perfil sociodemográfico semelhante.

POTENTIAL IMPACT OF THIS RESEARCH

This research generates original empirical evidence on the relationship between digital media use, exposure to health disinformation, and lifestyle habits among adolescents in the interior of São Paulo State, integrating longitudinal physical fitness data with digital consumption and media literacy indicators within a student group followed at a public technical school, a modality seldom addressed in the national literature. The main contributions include: validated and replicable data collection instruments for similar investigations; evidence-based guidelines for school administrators, curriculum policymakers, and university extension teams; and concrete recommendations for the revision of the New Secondary Education framework and school-based digital health programs. The work directly aligns with SDG 3 (Good health and well-being) and SDG 4 (Quality education) of the UN 2030 Agenda, positioning itself as an interdisciplinary and scalable model for small and mid-sized Brazilian municipalities with similar sociodemographic profiles.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO DE JULIANA DE ARAUJO CUBAS DA SILVA, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÍDIA E TECNOLOGIA, DA FACULDADE DE ARQUITETURA, ARTES, COMUNICAÇÃO E DESIGN - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 07 de maio de 2026, às 14h, por meio de Videoconferência, realizou-se a defesa de

TESE DE DOUTORADO de JULIANA DE ARAUJO CUBAS DA SILVA, intitulada "**Mídias Digitais e Desinformação: Um Estudo Comparativo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP**". A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros:

Professor Doutor MARCOS AMERICO (Orientador(a) - Participação Virtual) do(a)

Departamento de Audiovisual e Relações Públicas / UNESP / Câmpus de Bauru - FAAC,

Professora Doutora CILMERY SUEMI KUOKAWA (Participação Virtual) do(a) Departamento

de Pediatria / UNESP / Câmpus de Botucatu - FMB, Professor Doutor MATEUS YURI RIBEIRO

DA SILVA PASSOS (Participação Virtual) do(a) Instituto de Filosofia e Ciências Humanas -

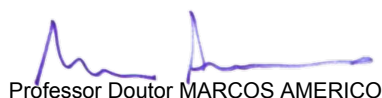
Departamento de História / Universidade Estadual de Campinas, Após a exposição pela

doutoranda e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do

ato, de forma presencial e/ou virtual, a discente recebeu o conceito final: A _ P _ R _ O _ V _ A _ D _ A

_ _ . Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi

assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.



Professor Doutor MARCOS AMERICO

A Deus, que iluminou meu caminho e me sustentou nos momentos de incerteza, e a Nossa Senhora, que me trouxe conforto e calma durante esses quatro anos.

Ao meu marido, companheiro de vida e de sonhos, e a todos os alunos e alunas que, mesmo inseridos num mundo de informações fragmentadas e de desinformação, buscam construir caminhos mais conscientes e saudáveis. Dedico também à minha família, que compreendeu minhas ausências e me deu suporte incondicional ao longo desta jornada.

AGRADECIMENTOS

No jardim desta tese, muitas mãos ajudaram a plantar e cuidar das sementes que hoje florescem nestas páginas.

Ao Prof. Dr. Marcos Américo, meu orientador, agradeço por ser farol e bússola nesta travessia — iluminando os caminhos mesmo quando a neblina ameaçava encobrir a vista. Seu olhar atento e suas palavras firmes foram um vento favorável que impulsionou esta embarcação.

À Profa. Dra. Célia Maria Retz Godoy dos Santos, minha coorientadora, agradeço por regar minhas ideias com delicadeza e sabedoria. Sua sensibilidade e competência foram como águas tranquilas que alimentaram raízes profundas, permitindo que este trabalho crescesse forte e saudável.

À Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp) e à Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design (FAAC), por serem solos férteis onde pude cultivar aprendizado e transformar conhecimento em frutos que agora entrego ao mundo.

Ao Departamento de Mídia e Tecnologia da FAAC, por ser uma estrutura sólida que sustentou este trabalho; e à Seção Técnica de Pós-Graduação, pela atenção e pelo cuidado que, como jardineiros dedicados, mantiveram o terreno preparado para novas flores.

A todos os professores do programa de doutorado, cujas palavras foram como estrelas que, uma a uma, desenharam constelações no meu horizonte intelectual.

Aos membros da Banca do Exame Geral de Qualificação, Profa. Dra. Regina Célia Baptista Belluzzo e Profa. Associada Vânia Cristina Pires Nogueira Valente, agradeço por ajudarem a podar os excessos e a fortalecer o tronco desta pesquisa, permitindo que ela seguisse mais vigorosa.

Aos membros da Banca de Defesa de Tese, titulares: Profa. Dra. Cilmary Suemi Kurokawa e Prof. Dr. Mateus Yuri Ribeiro da Silva Passos, e aos suplentes: Prof. Dr. Alan César Belo Angeluci e Prof. Associado Ary José Rocco Junior, agradeço por aceitarem caminhar comigo na etapa final desta jornada e, desde já, pela luz que certamente lançarão sobre meu trabalho.

À Profa. Dra. Débora Avellaneda Penatti, pela parceria que, como correnteza viva, levou nosso conhecimento até o programa de extensão junto ao setor de pediatria da Faculdade de Medicina de Botucatu, Unesp — um rio que deságua em vidas e dá sentido humano às palavras aqui escritas.

À Profa. Ma. Danielle Freitas, docente da Etec “Jacinto Ferreira de Sá” de Ourinhos/SP, agradeço pela generosa cessão dos dados da ficha de avaliação física dos estudantes de 2022 e pela parceria na segunda fase da coleta. Sua contribuição foi como uma ponte segura que permitiu ampliar e aprofundar o alcance desta pesquisa, conectando terras distantes e abrindo novos horizontes para este estudo.

Aos meus amigos de curso, que foram porto seguro quando as tempestades ameaçavam, suas presenças suavizaram o peso da travessia e trouxeram alegria aos momentos de calma.

Ao meu marido, Marcelo D’Alessandre Sanches, meu amor e companheiro de todas as horas. Obrigada por segurar minha mão quando o caminho parecia íngreme, por me emprestar seus ombros nos momentos de cansaço e por celebrar cada pequena vitória como se fosse sua própria conquista. Seu apoio constante, sua paciência e a ternura do seu olhar não apenas sustentaram meu coração, mas também me lembraram, todos os dias, de que os sonhos se tornam maiores e mais bonitos quando compartilhados com quem se ama.

À minha família — pais, irmãos, sobrinhos, cunhados e cunhadas, sogros — por serem raízes e asas; raízes que me prendem ao amor verdadeiro e asas que me encorajam a voar mais alto.

Aos estudantes da Etec “Jacinto Ferreira de Sá”, de Ourinhos/SP, e às crianças de Botucatu/SP que participaram voluntariamente desta pesquisa, mesmo que anonimamente, suas contribuições são como pedras preciosas encontradas ao longo do caminho, que dão brilho e valor à jornada científica.

A Nossa Senhora, minha doce Mãe e protetora, agradeço o seu manto sagrado que me cobre e por me amparar e sustentar. Sem sua intercessão e cuidado materno, esta caminhada não teria sido possível; foi sob sua luz serena que encontrei paz, coragem e direção.

E, acima de tudo, agradeço a Deus, arquiteto e guia desta viagem. Foi Ele quem me deu força para enfrentar as marés, fê para seguir na direção certa e luz para transformar o sonho em porto alcançado.

“A maior glória na vida não está em nunca cair, mas em levantar-se toda vez que caímos.”

Nelson Mandela

RESUMO

CUBAS DA SILVA, Juliana de Araujo. **Mídias digitais e desinformação: um estudo sobre hábitos de vida, práticas esportivas e saúde em jovens estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.** 2026. 64 p. Tese (Doutorado em Mídia e Tecnologia), Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2026.

Esta pesquisa investiga a relação entre o uso de mídias digitais, a exposição à desinformação em saúde e os hábitos de vida de jovens estudantes do interior paulista. A pesquisa articula dois eixos empíricos complementares: um estudo longitudinal realizado na Escola Técnica Estadual (Etec) "Jacinto Ferreira de Sá", em Ourinhos/SP, acompanhando estudantes do 1º ao 3º ano do Ensino Médio técnico entre 2022 e 2024; e uma pesquisa comparativa decorrente do projeto de extensão universitária "Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!" (Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura da Unesp — PROEC), que envolveu 180 participantes de Botucatu/SP e Ourinhos/SP. O referencial teórico mobiliza a economia da atenção, o conceito de desinformação, a ecologia midiática, a concepção de aparelhos ideológicos de Estado e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU (ODS 3 e ODS 4). Os resultados do estudo longitudinal revelam que, ao final do Ensino Médio, a grande maioria dos estudantes relatou uso de mídias digitais superior a quatro horas diárias, reconheceu prejuízos à saúde decorrentes do uso excessivo de telas e conviveu com práticas de adesão a dietas encontradas na internet sem acompanhamento profissional. No estudo comparativo, identificou-se uso excessivo de telas em ambas as cidades, com piores indicadores de saúde ocular, sedentarismo e hábitos alimentares em Ourinhos. Os dados sustentam que a escola técnica deve assumir papel ativo nas políticas de saúde, alimentação e letramento midiático, integrando Educação Física para todos os cursos e anos, garantindo segurança sanitária na merenda e incorporando educação midiática crítica ao currículo. O estudo propõe diretrizes para políticas públicas voltadas à promoção da saúde digital de adolescentes, com contribuições para a gestão escolar, as políticas curriculares do Novo Ensino Médio e os programas de extensão universitária.

Palavras-chave: Adolescentes; Desinformação; Mídias Digitais; Saúde Escolar; Nativos Digitais.

ABSTRACT

CUBAS DA SILVA, Juliana de Araujo. **Digital media and disinformation: a study on lifestyle habits, sports practices, and health among young students from Ourinhos/SP and Botucatu/SP.** 2026. 64 p. Thesis (Doctorate in Media and Technology), São Paulo State University (UNESP), School of Architecture, Arts, Communication and Design, Bauru, 2026.

This research investigates the relationship between digital media use, exposure to health disinformation, and lifestyle habits among young students in the interior of São Paulo State. The research combines two complementary empirical axes: a longitudinal follow-up study conducted at the State Technical School (Etec) "Jacinto Ferreira de Sá" in Ourinhos/SP, following students from their 1st to 3rd year of technical high school between 2022 and 2024; and a comparative study stemming from the university extension project "Health of Children and Adolescents in the Digital Age!" (Office of University Extension and Culture of Unesp — PROEC), which involved 180 participants from Botucatu/SP and Ourinhos/SP. The theoretical framework draws on the attention economy, the information disorder concept, media ecology, the notion of ideological state apparatuses, and the UN 2030 Agenda Sustainable Development Goals (SDGs 3 and 4). The longitudinal follow-up study results show that, by the end of high school, the great majority of students reported daily digital media use exceeding four hours, acknowledged health harms from excessive screen time, and were familiar with the practice of following internet-based diets without professional guidance. The comparative study identified excessive screen use in both cities, with worse indicators of visual health, sedentary behavior, and dietary habits in Ourinhos. The findings support the conclusion that technical schools must take an active role in health, nutrition, and media literacy policies, including Physical Education across all courses and years, ensuring food safety in school meals, and embedding critical media education in the curriculum. The study proposes guidelines for public policies promoting adolescents' digital health, with contributions to school management, New Secondary Education curriculum policies, and university extension programs.

Keywords: Adolescents; Disinformation; Digital Media; School Health; Digital Natives.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1, Perfil clínico e histórico familiar dos estudantes do 1º ano (2022, n=142)	37
Tabela 2a, Indicadores antropométricos dos estudantes do 1º ano (2022)	38
Tabela 2b, Distribuição por categoria de IMC (2022, n=142)	38
Tabela 3, Indicadores de aptidão cardiorrespiratória (2022)	39
Tabela 4, Atividade física e papel da escola (2024, n=70)	40
Tabela 5, Hábitos alimentares e papel da escola (2024, n=70)	41
Tabela 6, Uso de mídias digitais e percepção de impacto (2024, n=70)	41
Tabela 7, Desinformação e dietas da internet (2024, n=70)	42
Tabela 8, Perfil sociodemográfico por município, Extensão Unesp (n=180)	43

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
bpm	batimentos por minuto
CEP/CONEP	Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
CPS	Centro Paula Souza
Etec	Escola Técnica Estadual
FC	Frequência Cardíaca
IMC	Índice de Massa Corporal
ODS	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PPGMiT	Programa de Pós-Graduação em Mídia e Tecnologia
PROEC	Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura
RCQ	Relação Cintura-Quadril
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
UNESP	Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO E RELEVÂNCIA DO TEMA	16
1.2	JUSTIFICATIVA	17
1.3	PROBLEMA DE PESQUISA	18
1.4	HIPÓTESES	18
1.5	OBJETIVOS	18
1.5.1	Objetivo Geral	18
1.5.2	Objetivos Específicos	18
1.6	ESTRUTURA DA TESE	19
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	20
2.1	MÍDIAS DIGITAIS, ECONOMIA DA ATENÇÃO E NATIVOS DIGITAIS	20
2.2	DESINFORMAÇÃO, <i>FAKE NEWS</i> E <i>INFORMATION DISORDER</i>	22
2.3	SAÚDE DO ADOLESCENTE: APTIDÃO FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E SEDENTARISMO DIGITAL	25
2.4	A ESCOLA COMO APARELHO IDEOLÓGICO DE ESTADO E ESPAÇO DE RESISTÊNCIA	27
2.5	LETRAMENTO MIDIÁTICO E EDUCAÇÃO CRÍTICA	29
2.6	AGENDA 2030 E OS ODS 3 E 4	31
3	METODOLOGIA	32
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	32
3.2	ESTUDO DE ACOMPANHAMENTO LONGITUDINAL: OURINHOS/SP (2022–2024)	32
3.2.1	Desenho e fundamentação metodológica	32

3.2.2	Fase 1 (2022): instrumentos e procedimentos	34
3.2.3	Fase 2 (2024): instrumentos e procedimentos	34
3.3	PESQUISA EXTENSIONISTA COMPARATIVA: OURINHOS E BOTUCATU (2024–2025)	35
3.4	ASPECTOS ÉTICOS	36
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	37
4.1	GRUPO DE OURINHOS: 1º ANO (2022), APTIDÃO FÍSICA E VULNERABILIDADES EM SAÚDE	37
4.1.1	Perfil clínico e histórico familiar	37
4.1.2	Indicadores antropométricos	38
4.1.3	Aptidão cardiorrespiratória	38
4.1.4	Hábitos de vida em 2022	39
4.2	GRUPO DE OURINHOS: 3º ANO (2024), TECNOLOGIAS, DESINFORMAÇÃO E VULNERABILIDADES	39
4.2.1	Atividade física e políticas curriculares	39
4.2.2	Alimentação e insegurança alimentar no ambiente escolar	40
4.2.3	Uso de mídias digitais e economia da atenção	41
4.2.4	Desinformação, <i>fake news</i> e dietas da internet	42
4.3	ESTUDO COMPARATIVO OURINHOS VS. BOTUCATU (2024–2025)	42
4.4	ANÁLISE INTEGRADA E CONTRADIÇÕES	44
5	DIRETRIZES PARA POLÍTICAS DE SAÚDE DIGITAL ESCOLAR	46
5.1	RECOMENDAÇÕES PARA A GESTÃO ESCOLAR	46
5.2	RECOMENDAÇÕES PARA POLÍTICAS CURRICULARES	46
5.3	RECOMENDAÇÕES PARA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	48

6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
	REFERÊNCIAS	52
	APÊNDICE A, FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA (2022)	57
	APÊNDICE B, QUESTIONÁRIO SOBRE SAÚDE E TECNOLOGIA NO ENSINO MÉDIO (2024)	65
	APÊNDICE C, QUESTIONÁRIO LÚDICO "MISSÃO CORPO SAUDÁVEL" (BOTUCATU, 2025)	68
	DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL	72
	DADOS CURRICULARES	73
	ERRATA	74

1 INTRODUÇÃO

A adolescência constitui um dos períodos mais sensíveis para a consolidação de hábitos que impactarão a saúde ao longo de toda a vida. Na contemporaneidade, esse processo formativo ocorre profundamente mediado pela lógica da economia da atenção (WU, 2017), em que plataformas digitais são arquitetadas para maximizar o tempo de engajamento dos usuários por meio de mecanismos de recompensa variável, notificações e personalização algorítmica. Para adolescentes nascidos na era da internet, a denominada Geração Z ou nativos digitais (PRENSKY, 2001), o ambiente digital não é uma extensão do mundo real, mas sim sua própria estrutura de socialização, informação e lazer.

Nesse contexto, a circulação de informações em saúde ocorre de forma intensa e com regulação limitada. Wardle e Derakhshan (2017) denominam esse fenômeno de *information disorder* e abrangem três modalidades: a *misinformation* (informação incorreta compartilhada sem intenção de causar dano), a *disinformation* (informação falsa compartilhada com intenção de causar dano) e a *malinformation* (informação verdadeira compartilhada com intenção de prejudicar). No campo da saúde, as consequências são concretas: adolescentes aderem a dietas sem respaldo científico, consomem suplementos sem indicação profissional e desenvolvem relações problemáticas com a alimentação e o corpo, influenciados por influenciadores digitais que priorizam o engajamento em detrimento de evidências (FAGUNDES et al., 2021).

Simultaneamente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adolescentes pratiquem ao menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (BULL et al., 2020), enquanto dados nacionais e internacionais apontam para um quadro preocupante de sedentarismo digital crescente. A pandemia de COVID-19 aprofundou essas tendências, com estudos documentando a redução da prática física e o aumento do tempo de tela entre jovens brasileiros (NASCIMENTO; BRITO; VILANOVA-CAMPELO, 2023).

A escola pública, nesse cenário, ocupa uma posição contraditória: ao mesmo tempo aparelho ideológico de Estado, capaz de reproduzir ou contestar estruturas de poder (ALTHUSSER, 2007), e espaço potencial de resistência e de formação crítica (FREIRE, 2005). No Brasil, as reformas curriculares do Novo Ensino Médio (NEM), implementadas a partir de 2017 e com revisões em curso, alteraram a configuração da Educação Física e de outros componentes essenciais à promoção da saúde, gerando impactos ainda não completamente mapeados sobre as coortes de estudantes que vivenciaram essas transições.

É nesse cenário que se insere a presente tese. A pesquisa teve origem nas observações da doutoranda em sala de aula na Etec “Jacinto Ferreira de Sá”, em Ourinhos/SP, onde leciona, e percebeu que muitos estudantes utilizavam dispositivos digitais por mais de vinte horas contínuas, ao mesmo tempo em que reproduziam práticas de saúde baseadas em informações de influenciadores digitais sem formação científica. A questão central que mobilizou a investigação foi: de que forma os hábitos de vida e de saúde dos adolescentes nativos digitais do Ensino Médio técnico são influenciados pela desinformação e pelo uso de mídias digitais?

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E RELEVÂNCIA DO TEMA

O Brasil possui cerca de 24,3 milhões de crianças e adolescentes usuários de internet, o que corresponde a aproximadamente 86% da população de 9 a 17 anos (CRUZ, 2019). Dados mais recentes do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br) indicam que esse percentual se ampliou nos anos seguintes, especialmente após a pandemia de COVID-19. Estudos populacionais corroboram a associação entre tempo excessivo de tela e menor bem-estar psicológico em adolescentes, incluindo sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e comprometimento da atenção (TWENGE; CAMPBELL, 2018; ORBEN; PRZYBYLSKI, 2019).

Ao mesmo tempo, a desinformação em saúde constitui um problema de saúde pública reconhecido internacionalmente. A Organização Pan-Americana da Saúde denomina a proliferação simultânea de epidemia e infodemia, alertando para os riscos da circulação de informações não verificadas, especialmente em contextos de vulnerabilidade informacional, como o ambiente escolar (OPAS, 2020). No Brasil, o Governo Federal publicou, em 2025, o guia “Crianças, adolescentes e telas”, desenvolvido em parceria com a UNESCO e o Instituto Alana, reconhecendo os impactos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais sobre o desenvolvimento cerebral, o sono, a atenção e a regulação emocional (BRASIL, 2025).

Este estudo é relevante por três razões principais. Primeiro, pela escassez de pesquisas longitudinais que acompanhem grupos de estudantes de escola técnica pública em diferentes momentos do Ensino Médio, integrando dados de aptidão física, histórico de saúde e exposição ao ambiente digital. Segundo, pela articulação entre a pesquisa acadêmica e a extensão universitária, que possibilitou o desenvolvimento de um estudo comparativo entre dois municípios com perfis distintos. Terceiro, pela contribuição potencial para as políticas públicas de saúde digital nas escolas, conforme a Agenda 2030 da ONU e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 (Saúde e bem-estar) e 4 (Educação de qualidade).

1.2 JUSTIFICATIVA

A relevância deste tema para o campo da Mídia e Tecnologia reside na articulação entre três dimensões que, embora frequentemente tratadas de forma separada, constituem um fenômeno integrado: (1) o uso intenso de mídias digitais por adolescentes; (2) a exposição a informações equivocadas ou deliberadamente falsas sobre saúde nessas plataformas; e (3) os impactos concretos desse ambiente informacional sobre os hábitos de vida, a aptidão física e a saúde mental de jovens em formação.

Do ponto de vista do Programa de Pós-Graduação em Mídia e Tecnologia da Unesp (PPGMiT), a pesquisa insere-se na Área de Concentração Ambientes Midiáticos e Tecnológicos e na Linha de Pesquisa Tecnologias Midiáticas, dialogando com contribuições teóricas sobre ecologia midiática, literacia digital e linguagem como prática social. Ao investigar como os ambientes digitais configuram práticas de saúde em adolescentes, a tese contribui para a compreensão dos efeitos das mídias sobre sujeitos concretos inseridos em contextos institucionais específicos.

Do ponto de vista social, a pesquisa é urgente. Os adolescentes investigados neste estudo iniciaram o Ensino Médio em 2022 em um contexto pós-pandêmico, em que o uso de tecnologias digitais se intensificou dramaticamente e as desigualdades de acesso à educação e à saúde se aprofundaram. Conhecer os perfis de saúde, os padrões de consumo digital e as vulnerabilidades informacionais desses jovens é condição para a formulação de políticas públicas que os alcancem de forma efetiva.

1.3 PROBLEMA DE PESQUISA

Como os hábitos de vida e de saúde de adolescentes nativos digitais do Ensino Médio técnico são influenciados pela desinformação e pelo uso de mídias digitais, considerando as particularidades dos contextos escolares de Ourinhos/SP e de Botucatu/SP?

1.4 HIPÓTESES

H1: Jovens nativos digitais, apesar de sua familiaridade com tecnologias, apresentam baixa habilidade crítica para identificar desinformação em contextos de saúde, tornando-os vulneráveis à adoção de práticas alimentares e comportamentais inadequadas veiculadas por influenciadores digitais.

H2: O uso intenso de mídias digitais está associado a padrões de sedentarismo digital e a piores indicadores de saúde ocular e de alimentação entre os estudantes investigados.

H3: A escola técnica, nos contextos investigados, ainda não cumpre de forma satisfatória seu papel como espaço de promoção da saúde e de formação crítica para o uso das mídias digitais, em parte em decorrência de decisões curriculares que reduziram a carga de Educação Física e de componentes voltados à literacia midiática.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo Geral

Identificar hábitos e opiniões de jovens nativos digitais do Ensino Médio técnico relacionados à vida saudável e analisar a influência da desinformação em seu cotidiano, por meio do uso de mídias digitais, em perspectiva comparativa entre estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.

1.5.2 Objetivos Específicos

a) Identificar, junto à literatura especializada, o estado atual do campo de pesquisa sobre desinformação e sua influência na vida dos jovens nativos digitais, articulando as áreas de Comunicação, Saúde e Educação;

b) Realizar estudo de acompanhamento longitudinal de dois momentos junto a estudantes nativos digitais do Ensino Médio técnico da Etec “Jacinto Ferreira de Sá” de Ourinhos/SP, comparando os perfis dos grupos do 1º ano (2022) e do 3º ano (2024), para descrever os indicadores de aptidão física, hábitos alimentares, uso de mídias digitais e exposição à desinformação em saúde nos dois momentos investigados;

c) Realizar levantamento comparativo com crianças e adolescentes de Botucatu/SP, por meio do projeto de extensão universitária da Unesp, investigando tempo de tela, saúde ocular, hábitos alimentares e prática de atividade física;

d) Elaborar comparativo entre os resultados obtidos nos dois eixos empíricos, analisando as semelhanças e diferenças entre os contextos de Ourinhos/SP e Botucatu/SP no que se refere aos hábitos de vida, práticas esportivas e saúde sob a influência da desinformação e das mídias digitais;

e) Propor diretrizes que envolvam o papel da escola no processo de formação de cidadãos conscientes para uma vida saudável, a partir do desenvolvimento de competências informacionais e do letramento midiático, em articulação com a Agenda 2030 e os ODS 3 e 4.

1.6 ESTRUTURA DA TESE

Esta tese está organizada em seis capítulos, além dos elementos pré- e pós-textuais. O Capítulo 1 (Introdução) apresenta a contextualização, a justificativa, o problema de pesquisa, as hipóteses e os objetivos. O Capítulo 2 (Fundamentação Teórica) desenvolve os referenciais que sustentam a análise, abrangendo a economia da atenção, a desinformação, a saúde do adolescente, a escola como aparelho ideológico de Estado, o letramento midiático e a Agenda 2030. O Capítulo 3 (Metodologia) descreve o desenho da pesquisa, os instrumentos, os procedimentos de coleta e de análise, bem como os aspectos éticos. O Capítulo 4 (Resultados e Discussões) apresenta e analisa os dados dos dois eixos empíricos. O Capítulo 5 (Diretrizes) propõe recomendações para políticas públicas de saúde digital escolar. O Capítulo 6 (Considerações Finais) sintetiza os achados, aponta limitações e sugere agendas de pesquisa futura.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 MÍDIAS DIGITAIS, ECONOMIA DA ATENÇÃO E NATIVOS DIGITAIS

O conceito de economia da atenção, sistematizado por Wu (2017) a partir de contribuições anteriores de Herbert Simon e Michael Goldhaber, descreve a estrutura econômica das plataformas digitais contemporâneas: num cenário de abundância informacional, a escassez que fundamenta a concorrência não é a informação em si, mas a atenção humana. Plataformas como Instagram, *TikTok*, *YouTube* e *WhatsApp* são arquitetadas para capturar e reter a atenção dos usuários por mais tempo possível, por meio de mecanismos de recompensa variável (notificações, curtidas, comentários), rolagem infinita (*infinite scroll*) e personalização algorítmica que cria bolhas informacionais.

Para adolescentes, esses mecanismos têm um impacto ainda maior. Twenge e Campbell (2018), em estudo com amostra populacional representativa dos Estados Unidos, identificaram associações entre maior tempo de tela e menores índices de bem-estar psicológico em crianças e adolescentes, incluindo sintomas de inquietação, insatisfação com a vida e menor controle emocional. Orben e Przybylski (2019), em análise de três grandes bases de dados, encontraram associações de magnitude modesta, porém consistentes, entre o uso intenso de tecnologias digitais e indicadores de bem-estar reduzido em adolescentes.

O conceito de nativos digitais, proposto por Prensky (2001), descreve os jovens nascidos após a popularização da internet como sujeitos que cresceram imersos no ambiente digital, desenvolvendo formas próprias de cognição, socialização e consumo de informação. Embora o conceito tenha sido objeto de críticas por seu determinismo tecnológico, autores como Selwyn (2009) e Thomas (2011) questionam a ideia de que familiaridade tecnológica equivale a literacia ou competência crítica –, ele permanece operacionalmente útil para descrever o perfil geracional dos participantes desta pesquisa, que compõem a chamada Geração Z (nascidos entre 1997 e 2012). A distinção proposta por Buckingham (2007) entre uso intenso de tecnologias e capacidade crítica de avaliação dessas tecnologias é particularmente relevante para os objetivos desta tese.

McLuhan (1977), ao afirmar que o meio é a mensagem, antecipou debates contemporâneos sobre os efeitos estruturais das tecnologias de comunicação sobre o comportamento humano. Américo e Chade de Grande (2017), revisitando McLuhan à luz da ecologia midiática, argumentam que compreender a natureza e os efeitos das mídias, especialmente os efeitos invisíveis, que vão além do conteúdo, é condição para desenvolver uma relação mais consciente com os ambientes digitais. Essa perspectiva informa diretamente a proposta de letramento midiático apresentada no Capítulo 5 desta tese.

A preocupação com os efeitos das mídias digitais sobre a saúde mental dos adolescentes ganhou urgência renovada com a obra de Haidt (2024), que sistematizou evidências longitudinais e epidemiológicas de múltiplos países para argumentar que a disseminação dos smartphones e das redes sociais a partir de 2012 provocou uma crise de saúde mental sem precedentes entre adolescentes, especialmente do sexo feminino. O autor identifica quatro danos estruturais que as plataformas digitais impõem aos jovens: a privação social (substituição de interações face a face por interações mediadas, que empobrecem os vínculos e a empatia), a privação de sono (uso noturno de dispositivos, associado a distúrbios do ritmo circadiano), a fragmentação da atenção (lógica do scroll infinito e das notificações que inviabiliza estados de fluxo e concentração profunda) e a dependência comportamental (mecanismos de reforço variável, análogos aos das máquinas caça-níqueis, que tornam a interrupção do uso psicologicamente cansativa). Para adolescentes brasileiros, cujo acesso a dispositivos móveis se expandiu aceleradamente, especialmente após a pandemia de COVID-19, esses mecanismos operam com intensidade particular.

No contexto brasileiro, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2021) documentaram que aproximadamente 72% dos estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental utilizavam a internet todos os dias ou quase todos os dias, com marcada concentração no uso de redes sociais e plataformas de vídeo. Estudos posteriores demonstraram a aceleração desse processo durante e após a pandemia, com o uso de smartphones tornando-se estrutural na rotina dos adolescentes em todas as faixas socioeconômicas. Esse dado contextualiza os resultados da presente pesquisa — em que 80% dos estudantes de Ourinhos relataram uso superior a 4 horas diárias em 2024 —, indicando que o grupo investigado está bem acima da média registrada em pesquisas nacionais, o que amplia os riscos identificados na literatura.

A distinção proposta por Haidt (2024) entre o uso de internet em geral e uso específico de redes sociais é teoricamente relevante para os objetivos desta tese. O autor demonstra que é o uso intenso de plataformas orientadas à comparação social, como Instagram e TikTok, que se associa de forma mais consistente a piores indicadores de bem-estar, especialmente entre meninas adolescentes, para quem a comparação de aparência física e de estilo de vida com os conteúdos dos influenciadores constitui uma fonte persistente de insatisfação e ansiedade. Essa dimensão de gênero, presente nos dados desta pesquisa, em que o comprometimento visual e o sedentarismo digital se mostram mais frequentes em Ourinhos, município com maior proporção de adolescentes mais velhos, será retomada na análise integrada do Capítulo 4. Por ora, cumpre registrar que a familiaridade tecnológica característica dos nativos digitais (PRENSKY, 2001) não implica nem proteção crítica contra os efeitos desses mecanismos de design persuasivo, nem autonomia para regulá-los sem suporte educacional adequado — posição consistente com as críticas de Buckingham (2007) e Selwyn (2009) ao determinismo otimista embutido no conceito de nativo digital.

2.2 DESINFORMAÇÃO, *FAKE NEWS* E *INFORMATION DISORDER*

A desinformação contemporânea transcende o fenômeno das *fake news*. Wardle e Derakhshan (2017) propõem o conceito mais abrangente de *information disorder*, que distingue três modalidades: *misinformation* (informação incorreta compartilhada sem intenção de causar dano), *disinformation* (informação falsa compartilhada com intenção de causar dano) e *malinformation* (informação verdadeira compartilhada com intenção de prejudicar). Essa distinção é crucial para compreender a complexidade do fenômeno: nem toda desinformação é deliberada ou mal-intencionada, mas seus efeitos sobre as decisões e os comportamentos dos indivíduos podem ser igualmente prejudiciais.

Santos e Pajeú (2024) avançam nessa discussão ao argumentar que a desinformação ultrapassa o âmbito epistemológico e constitui um fenômeno material de dominação ideológica, voltado à manutenção de relações de poder e à produção de consensos artificiais. Essa perspectiva dialoga com a concepção althusseriana dos aparelhos ideológicos de Estado, a ser desenvolvida no próximo tópico.

No campo específico da saúde, Carvalho e Kanffer (2018) definem as *fakes news* como histórias falsas que mantêm a aparência de notícias jornalísticas e são disseminadas pela internet, frequentemente com objetivos comerciais, políticos ou de manipulação comportamental. Ferreira e Matoso (2022) descrevem o comportamento de manada como mecanismo pelo qual indivíduos aderem a práticas e crenças sem respaldo em evidências, sob a pressão de grupos e figuras de autoridade informal, como influenciadores digitais –, o que favorece a propagação de práticas de risco, como dietas da internet e o uso inadequado de suplementos alimentares.

Pesquisas com jovens brasileiros apontam dificuldades em distinguir conteúdos científicos confiáveis de informações baseadas em boatos, especialmente quando disseminadas por influenciadores (FAGUNDES et al., 2021). Silva e Toledo (2021) documentaram que estudantes do Ensino Médio apresentam limitações significativas na avaliação da credibilidade de fontes digitais, recorrendo prioritariamente à popularidade do conteúdo (número de curtidas e compartilhamentos) como critério de confiabilidade, justamente o critério menos adequado do ponto de vista epistemológico.

A publicação da Lei Federal nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares por estudantes nas escolas de educação básica, e o guia “Crianças, adolescentes e telas” (BRASIL, 2025), desenvolvido em parceria com a UNESCO e o Instituto Alana, sinalizam o reconhecimento institucional da urgência de políticas de mediação e de letramento midiático para crianças e adolescentes.

A relação entre influenciadores digitais e desinformação em saúde constitui uma das dimensões mais preocupantes do *information disorder* contemporâneo, especialmente quando o público-alvo é de adolescentes em processo de formação da identidade e da autoimagem. Pesquisas realizadas no Brasil documentam que a maioria dos adolescentes usuários de redes sociais busca orientações sobre alimentação, corpo e saúde prioritariamente em perfis de influenciadores digitais, e não em fontes especializadas nem em profissionais de saúde. Em estudo com 184 adolescentes de 10 a 19 anos, verificou-se que 51,6% buscavam orientação nutricional em influenciadores digitais e 22,8% em redes sociais em geral, enquanto apenas 10,9% recorriam a nutricionistas (SOARES et al., 2023). Esses dados evidenciam uma inversão da hierarquia de credibilidade que deveria orientar decisões de saúde: a autoridade informal do influenciador, sustentada pelo número de seguidores e pela estética das postagens, supera a autoridade técnica do profissional habilitado.

Esse fenômeno tem consequências diretas sobre o comportamento alimentar dos adolescentes. Influenciadores digitais de grande alcance promovem com frequência dietas restritivas, jejuns prolongados, suplementos sem indicação clínica e padrões estéticos sem respaldo nas diretrizes nutricionais da Organização Mundial da Saúde. Revisão integrativa sobre o tema identificou que os usuários de mídias sociais, especialmente crianças e adolescentes, têm maior tendência ao consumo de alimentos ultraprocessados por influência midiática, e que aumentar a promoção de alimentos saudáveis nas redes sociais não constitui, por si só, estratégia eficaz para encorajar comportamentos saudáveis sem o desenvolvimento concomitante do letramento crítico (SEER/UFAL, 2024). Esse achado reforça o argumento central desta tese: não basta informar; é preciso desenvolver a capacidade crítica de avaliar a intencionalidade e a qualidade das informações que circulam no ecossistema digital.

A dimensão de gênero é central nessa análise. Haidt (2024) demonstra que meninas adolescentes são desproporcionalmente afetadas pela exposição a conteúdos esteticamente comparativos nas redes sociais, apresentando maiores índices de insatisfação corporal, transtornos alimentares e sintomas depressivos do que meninos na mesma faixa etária. Essa vulnerabilidade diferencial tem base neurobiológica, a adolescência feminina é um período de formação intensa da identidade e da autoimagem, e social: os conteúdos mais virais sobre corpo e alimentação são majoritariamente direcionados a mulheres, reforçando padrões estéticos excludentes e práticas de risco. No contexto desta pesquisa, em que a maioria dos participantes é do sexo feminino (67,6% em 2022; 60,0% em 2024) e em que 30,0% dos estudantes admitiram ter seguido dietas da internet sem acompanhamento profissional, essa dimensão de gênero deve ser considerada uma variável explicativa relevante, articulando-se ao mecanismo de comportamento de manada já discutido por Ferreira e Matoso (2022).

2.3 SAÚDE DO ADOLESCENTE: APTIDÃO FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E SEDENTARISMO DIGITAL

A OMS define saúde não como ausência de doença, mas como estado de completo bem-estar físico, mental e social (WHO, 1948). Para adolescentes, esse conceito adquire dimensões particulares: trata-se de um período de rápidas transformações biológicas, psicossociais e cognitivas, durante o qual hábitos adquiridos tendem a persistir na vida adulta. As recomendações globais da OMS estabelecem que adolescentes de 5 a 17 anos devem praticar ao menos 60 minutos diários de atividade física aeróbica de intensidade moderada a vigorosa, incluir atividades de fortalecimento muscular e ósseo ao menos três vezes por semana e limitar o tempo sedentário, especialmente o tempo de tela recreativo (BULL et al., 2020).

No campo da nutrição, a OMS e o Ministério da Saúde do Brasil orientam dietas baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados, com baixo consumo de ultraprocessados, açúcares adicionados e gorduras saturadas. Estudos longitudinais associam hábitos alimentares inadequados na adolescência a um maior risco de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e transtornos mentais na vida adulta (WHO, 2020). De forma preocupante, pesquisas documentam que adolescentes brasileiros substituem refeições por lanches ultraprocessados, consomem fast-food com frequência crescente e adotam padrões alimentares influenciados por tendências de redes sociais, sem fundamentação nutricional (BRASIL, 2020).

O sedentarismo digital constitui uma das principais ameaças à saúde dos adolescentes contemporâneos. Ha et al. (2025), em uma metanálise com grande base de dados, documentaram uma associação positiva entre maior tempo de tela e risco elevado de miopia em crianças e adolescentes, em relação à dose-resposta. Zong et al. (2024) corroboram esses achados, demonstrando que cada hora adicional de uso de telas aumenta significativamente o risco de erros refracionais. Além dos impactos oculares, o uso prolongado de dispositivos digitais está associado a distúrbios do sono, redução da qualidade das relações interpessoais e piora dos indicadores de saúde mental, especialmente em adolescentes do sexo feminino (SBP, 2024).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024) recomenda limites de tempo de tela por faixa etária: no máximo 2 horas diárias para crianças de 6 a 10 anos e 2 a 3 horas diárias para adolescentes de 11 a 18 anos. O documento “Menos telas, mais saúde” ressalta que a consciência dos riscos raramente se traduz em mudança comportamental espontânea, uma constatação que dialoga diretamente com os dados desta pesquisa, em que 90% dos estudantes reconheceram prejuízos à saúde, mas mantiveram padrões de uso superiores às recomendações.

A saúde mental dos adolescentes brasileiros emerge como dimensão indissociável do debate sobre o uso de mídias digitais. Os dados do IBGE (2021) já sinalizavam, antes mesmo da pandemia de COVID-19, que percentuais expressivos de estudantes do Ensino Médio relatavam sentimentos de solidão, tristeza persistente e dificuldades de sono, condições que a literatura associa ao uso intenso e não mediado de redes sociais. A pandemia aprofundou essas tendências: o fechamento das escolas, a suspensão das práticas esportivas e o confinamento forçaram os adolescentes a uma dieta quase exclusivamente digital de socialização e entretenimento, com efeitos que persistem anos após o retorno às atividades presenciais, conforme documentado por Teague et al. (2026) em uma metanálise abrangente sobre o uso de mídias digitais e a saúde de crianças e adolescentes.

Os mecanismos pelos quais as redes sociais afetam a saúde mental dos adolescentes foram sistematizados por Haidt (2024) em quatro eixos: a privação social (substituição de interações presenciais por interações mediadas), a privação de sono (uso noturno de dispositivos que inibe a melatonina e o descanso reparador), a fragmentação da atenção (lógica das notificações e do scroll infinito que inviabiliza a concentração profunda) e a dependência comportamental (mecanismos de reforço variável das plataformas, análogos aos de máquinas caça-níqueis, que geram uso compulsivo de difícil interrupção). Esse último mecanismo encontra ressonância direta nos dados desta pesquisa: 90,0% dos estudantes de Ourinhos reconheceram prejuízos à saúde decorrentes do uso excessivo de telas, mas 80,0% mantinham uso superior a 4 horas diárias, evidência empírica do que Haidt (2024) descreve como a natureza estruturalmente viciante do design das plataformas, que supera a capacidade de autorregulação individual dos jovens.

Coyne et al. (2023), em estudo longitudinal, demonstraram que o uso de mídias digitais como estratégia de regulação emocional, prática muito comum entre adolescentes, está paradoxalmente associado a maior reatividade emocional, menor conhecimento emocional e menor empatia no longo prazo. Scott et al. (2024) corroboram esses achados, documentando que o uso cotidiano de tecnologias digitais para sentir-se melhor associa-se a maior solidão e a dificuldades de recuperação emocional, especialmente entre adolescentes com histórico de problemas emocionais. Esses resultados são particularmente relevantes para a interpretação do perfil da amostra desta pesquisa: em 2022, 23,2% dos estudantes já usavam psicofármacos para transtornos de ansiedade e depressão; em 2024, a mesma geração reportava uso massivo de telas. A coexistência desses dois dados sugere que o uso intenso de mídias digitais pode estar funcionando, para parte desses jovens, como estratégia de autorregulação emocional disfuncional, que alivia temporariamente o desconforto, mas aprofunda os mecanismos que o produzem.

2.4 A ESCOLA COMO APARELHO IDEOLÓGICO DE ESTADO E ESPAÇO DE RESISTÊNCIA

Althusser (2007) distingue os Aparelhos Repressivos de Estado (ARE), que funcionam predominantemente pela violência, dos Aparelhos Ideológicos de Estado (AIE), que funcionam predominantemente pela ideologia. A escola é, nessa perspectiva, um dos principais AIE nas sociedades capitalistas contemporâneas: reproduz as relações de produção e transmite a ideologia dominante por meio dos conhecimentos e competências que seleciona, organiza e distribui. Contudo, como o próprio Althusser reconhece, o espaço escolar não é monolítico: é também palco de contradições e, potencialmente, de resistência e transformação.

Essa tensão entre reprodução e resistência é central para a análise dos dados desta tese. Quando 21,4% dos estudantes avaliam as atividades esportivas escolares como ruins e múltiplos respondentes demandam explicitamente o retorno da Educação Física como matéria obrigatória, isso expressa tanto a percepção de uma privação de direito quanto uma resistência à tendência curricular que reduziu esse componente. A linguagem normativa das respostas, “tem que ter”, “pelo menos”, “para todos”, indica que os próprios estudantes percebem a supressão como injusta, mobilizando uma noção implícita de direito ao corpo saudável.

A perspectiva bakhtiniana de linguagem como prática social (VOLÓCHINOV, 2017) complementa essa análise ao situar o discurso dos estudantes nas relações concretas de poder e ideologia que constituem o ambiente escolar. As respostas abertas dos questionários não são apenas dados empíricos isolados, mas também enunciados produzidos em contextos sociais específicos, carregados de vozes, tensões e posicionamentos que revelam as contradições vividas pelos adolescentes entre o que a escola é e o que eles esperam que ela seja. Para Volóchinov, todo enunciado é social: é produzido em uma situação concreta de interação, é atravessado por vozes alheias e carrega marcas ideológicas que refletem e refratam as relações de poder vigentes. Transposto para os dados desta tese, isso significa que as respostas abertas dos estudantes não são meras opiniões individuais, mas enunciados forjados em uma relação pedagógica assimétrica, na qual o interlocutor imaginado é, ao mesmo tempo, a pesquisadora acadêmica e a docente que os avalia, o que pode influenciar tanto o conteúdo quanto a forma de apresentação. Quando um estudante escreve que “a escola não encoraja a participação em modalidades esportivas, retirando a educação física como matéria, inclusive”, esse enunciado mobiliza ao menos três vozes simultaneamente: a voz normativa da política curricular (contra a qual o estudante se posiciona), a voz de reivindicação de direito (que denuncia uma privação percebida como injusta) e a voz institucional introjetada, que legitima a Educação Física como componente indispensável à formação. A análise dessas camadas de vozes, e não apenas do conteúdo declarativo das respostas, é o que permite compreender como os adolescentes habitam e resistem aos ambientes escolares investigados pela tese.

A análise de Correia Chediak, Baraldi Neto e Duro Dias (2024) posiciona a escola no centro das disputas contemporâneas por inclusão, direitos e cuidado com adolescentes nas políticas educacionais brasileiras, em diálogo com os dados desta tese sobre as percepções dos estudantes acerca do papel da escola em sua saúde. A média de 4,14 (em escala de 1 a 5) atribuída pelos respondentes à importância da escola para a saúde física, aliada ao fato de apenas 32,9% avaliarem positivamente seu apoio efetivo, revela exatamente essa contradição: os estudantes reconhecem o potencial da escola, mas avaliam negativamente sua efetividade concreta nas condições materiais existentes.

2.5 LETRAMENTO MIDIÁTICO E EDUCAÇÃO CRÍTICA

O letramento midiático, ou *media literacy*, é definido por Hobbs (2010) como a capacidade de acessar, analisar, avaliar, criar e agir por meio de todas as formas de comunicação. Para adolescentes inseridos no ecossistema de plataformas digitais, essa competência envolve especificamente a habilidade de identificar fontes confiáveis, reconhecer mecanismos de manipulação algorítmica, avaliar criticamente a qualidade e a intencionalidade dos conteúdos consumidos e produzir conteúdos responsáveis.

A educação crítica de Paulo Freire (2005) oferece fundamentos para pensar o letramento midiático não como uma coleção de habilidades técnicas, mas como práxis: a articulação entre reflexão e ação sobre o mundo. Para Freire, o sujeito educado é aquele que, ao nomear o mundo, é capaz de transformá-lo. Transposto para o contexto do letramento midiático, isso significa desenvolver não apenas a capacidade de identificar *fake news*, mas também de compreender as estruturas de poder que as produzem e de construir narrativas alternativas e emancipatórias.

A proposta da BNCC para a disciplina de Computação no Ensino Médio (BRASIL, s.d.) e o guia “Crianças, adolescentes e telas” (BRASIL, 2025) apontam para uma educação midiática integrada ao currículo escolar. Scarcellas (2024), em estudo de caso realizado na periferia paulistana, demonstrou que intervenções estruturadas de educação midiática em contexto escolar produziram ganhos significativos na capacidade dos estudantes de identificar desinformação. Morais e Cruz (2020) e Morais e Sobral (2020) documentaram resultados semelhantes com estudantes de ensino superior, sugerindo que a educação midiática crítica é eficaz em diferentes faixas etárias e contextos.

O desenvolvimento de competências informacionais, conforme sistematizado por Belluzzo (2014) e documentado em pesquisas da Revista Cadernos Cajuína (GHIRARDELLO, 2025), é condição para que os indivíduos possam navegar em ambientes informacionais permeados pela desinformação digital, organizando, filtrando e ressignificando as informações de forma crítica e autônoma.

Do ponto de vista das políticas educacionais, o letramento midiático e a cultura digital receberam reconhecimento formal no Brasil com a promulgação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) em 2018. A Competência Geral n.º 5 da BNCC estabelece que os estudantes devem compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (BRASIL, 2018, p. 9). Essa competência é desdobrada em habilidades específicas para cada área do conhecimento e prevê não apenas o uso instrumental das tecnologias, mas também a compreensão crítica de seus impactos sobre a vida individual e coletiva, o que inclui, implicitamente, a capacidade de identificar e resistir à desinformação. Em 2022, a homologação do complemento da BNCC, referente à disciplina de Computação, estendeu essa perspectiva, instituindo a cultura digital como um dos três eixos estruturantes do currículo de tecnologia no Ensino Básico.

O cenário curricular foi significativamente alterado com a publicação da Lei nº 14.945, de 31 de julho de 2024, que reestruturou o Ensino Médio brasileiro ao ampliar a carga horária mínima da Formação Geral Básica (FGB) de 1.800 para 2.400 horas ao longo dos três anos do Ensino Médio. Essa medida teve impacto direto sobre os componentes curriculares essenciais à promoção da saúde: a Educação Física, as Artes, a Biologia, a Filosofia e a Sociologia, que haviam sido flexibilizados ou reduzidos pela reforma anterior (Lei nº 13.415/2017), retornaram ao currículo obrigatório. Do ponto de vista dos objetivos desta tese, essa retomada é significativa: os dados aqui apresentados evidenciam que a redução da carga de Educação Física nas escolas técnicas contribuiu para o declínio da percepção de apoio escolar à saúde, e que os próprios estudantes demandavam explicitamente o retorno dessa disciplina (BRASIL, 2024). A Lei n.º 14.945/2024 cria, portanto, as condições legais para a implementação das diretrizes propostas no Capítulo 5 desta tese, embora a tradução da norma em prática pedagógica efetiva exija investimentos em infraestrutura, formação docente e gestão institucional que transcendem a mera aprovação legislativa.

No âmbito internacional, a UNESCO sistematizou, em suas diretrizes sobre letramento midiático e informacional, que a educação midiática deve ser tratada como política de Estado e não como iniciativa isolada de professores ou escolas comprometidas (UNESCO, 2013). A proposta da UNESCO articula cinco competências fundamentais: acesso, avaliação, criação, reflexão e ação, dimensões que vão muito além da capacidade técnica de usar dispositivos e incluem a habilidade de questionar as estruturas de poder que moldam os ambientes informacionais. Essa perspectiva dialoga diretamente com a proposta freireana de educação como práxis (FREIRE, 2005) e com as diretrizes propostas nesta tese para a incorporação do letramento midiático como componente transversal do currículo do Ensino Médio técnico, não como disciplina isolada, mas como eixo estruturante das práticas pedagógicas de múltiplos componentes curriculares.

2.6 AGENDA 2030 E OS ODS 3 E 4

A Agenda 2030 das Nações Unidas (UNITED NATIONS, 2015) estabelece 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que constituem um pacto global para promover o desenvolvimento humano com equidade e sustentabilidade. Esta tese dialoga diretamente com dois desses objetivos: o ODS 3 (Saúde e bem-estar), que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades; e o ODS 4 (Educação de qualidade), que busca assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, promovendo oportunidades de aprendizagem ao longo da vida.

A articulação entre mídias digitais, saúde e educação proposta nesta tese responde diretamente aos desafios postos por esses dois ODS. O ODS 3 remete ao compromisso das escolas com a promoção da saúde integral de seus estudantes, incluindo dimensões físicas, mentais e informacionais, como o letramento midiático para uma alimentação saudável e o uso consciente de tecnologias. O ODS 4, ao incluir a educação para a sustentabilidade e a cidadania global entre suas metas, abre espaço para a incorporação da educação midiática crítica como componente transversal do currículo.

O projeto de extensão “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!” (PROEC/Unesp, 2024–2025), que gerou o segundo eixo empírico desta tese, constitui um exemplo concreto de territorialização da Agenda 2030 em municípios do interior paulista, demonstrando que a integração entre ensino, pesquisa e extensão em redes interinstitucionais pode contribuir para a implementação dos ODS em contextos locais (SILVA et al., 2024).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa, de natureza empírica, adota uma abordagem mista (quantitativa e qualitativa), de caráter exploratório e descritivo. O desenho metodológico segue os princípios de Lakatos e Marconi (2001) para pesquisas científicas rigorosas: definição clara do tema e do problema, uso de métodos compatíveis com os objetivos, coleta sistemática e analítica de dados e interpretação vinculada a um referencial teórico explícito.

A pesquisa está estruturada em dois eixos empíricos complementares: (1) um estudo de acompanhamento longitudinal de dois momentos, de natureza quantitativa-descritiva, realizado na Etec “Jacinto Ferreira de Sá”, em Ourinhos/SP, entre 2022 e 2024; e (2) uma pesquisa comparativa decorrente do projeto de extensão universitária “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!” (PROEC/Unesp), desenvolvida em Ourinhos/SP e em Botucatu/SP em 2025. Ambos os eixos investigam a relação entre o uso de mídias digitais, a exposição à desinformação em saúde e os hábitos de vida de adolescentes, mas com metodologias, instrumentos e amostras distintas, que se complementam e permitem a triangulação dos resultados.

3.2 ESTUDO DE ACOMPANHAMENTO LONGITUDINAL: OURINHOS/SP (2022–2024)

3.2.1 Desenho e fundamentação metodológica

O primeiro eixo empírico adota um desenho de acompanhamento longitudinal com dois momentos de coleta, modalidade que Menard (2002) define como a observação de uma mesma unidade social em pelo menos dois pontos distintos no tempo, com o objetivo de identificar mudanças, padrões e tendências que não seriam detectáveis em um único corte transversal. Esse tipo de desenho é especialmente adequado para investigar populações em processo de transformação — como adolescentes em formação escolar, pois permite comparar perfis, identificar consistências e verificar se os padrões observados em um momento inicial se mantêm, se intensificam ou se modificam ao longo do tempo (CRESWELL; CRESWELL, 2018).

No campo específico da saúde digital de jovens, estudos longitudinais têm sido reconhecidos como metodologia preferencial para capturar a evolução dos padrões de uso de tecnologias e seus efeitos sobre o bem-estar, uma vez que abordagens transversais isoladas não permitem distinguir entre relações causais de associações momentâneas (CASCIO; SELKIE; MORENO, 2023; TEAGUE et al., 2026). A adoção de dois momentos de coleta em uma mesma instituição escolar é coerente com o objetivo de mapear as trajetórias institucionais dos estudantes ao longo do Ensino Médio técnico, mesmo diante da impossibilidade de rastreamento individual.

O estudo acompanhou estudantes da Etec "Jacinto Ferreira de Sá" que ingressaram no 1º ano do Ensino Médio técnico em 2022 e cursavam o 3º ano em 2024. A diferença no tamanho das amostras entre as duas fases ($n=142$ em 2022; $n=70$ em 2024) decorre das características próprias da escola técnica pública, que registra fluxo contínuo de transferências, evasões e novos ingressos, sem manutenção estrita do mesmo grupo ao longo do tempo. Conforme Menard (2002), essa configuração aproxima o desenho de um modelo de cortes transversais repetidos — no qual diferentes amostras são coletadas independentemente em cada período, na mesma instituição — em contraste com o painel clássico, que exige rastreamento individual dos mesmos sujeitos. Essa limitação impede análises intrapessoais e comparações de trajetórias individuais, mas não prejudica a identificação de padrões institucionais nem a comparação dos perfis de entrada e de conclusão do curso na mesma unidade. Trata-se, ademais, de uma limitação que reflete as próprias vulnerabilidades socioeconômicas investigadas, uma vez que a rotatividade elevada nas escolas técnicas públicas está associada às condições de precariedade que estruturam o cotidiano dos estudantes.

3.2.2 Fase 1 (2022): instrumentos e procedimentos

A coleta de dados da primeira fase foi realizada durante uma aula de Educação Física, sob responsabilidade da Profa. Ma. Danielle Freitas. Foram aplicados: (a) questionário sobre histórico de saúde, incluindo antecedentes familiares, uso de medicamentos e hábitos de vida; (b) medidas antropométricas (peso, altura e circunferências da perna, coxa, quadril, cintura, abdômen, braço, antebraço e punho), para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e da Relação Cintura-Quadril (RCQ); e (c) aferição da frequência cardíaca (FC) em repouso, após atividade moderada (10 minutos) e após atividade intensa (5 minutos), com registro da recuperação aos 30 segundos e 1 minuto. Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e tratados por meio de frequências absolutas e percentuais (variáveis categóricas) e de médias e medianas (variáveis contínuas).

3.2.3 Fase 2 (2024): instrumentos e procedimentos

A coleta de dados da segunda fase foi realizada pela doutoranda com os estudantes que haviam ingressado em 2022 e cursavam o 3º ano em 2024. Foi aplicado um questionário misto (*Google Forms*), com perguntas fechadas e abertas, seguindo a metodologia de observação direta extensiva de Lakatos e Marconi (2001). O instrumento abordou os seguintes eixos temáticos: prática de atividade física e avaliação do papel da escola; hábitos alimentares e orientação nutricional recebida; uso de mídias digitais e percepção de impacto na saúde; exposição à desinformação e verificação de informações; e percepção sobre o papel da escola na promoção da saúde. As respostas abertas foram tratadas por meio de análise temática, com agrupamento em eixos de conteúdo.

3.3 PESQUISA EXTENSIONISTA COMPARATIVA: OURINHOS E BOTUCATU (2024–2025)

O segundo eixo empírico decorre do projeto de extensão universitária “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!” (PROEC/Unesp n.º 06/2024), que articula o Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina de Botucatu (Unesp) e o PPGMiT da Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design de Bauru (Unesp). O projeto atuou em dois municípios com perfis sociodemográficos complementares: Botucatu, com público majoritariamente infantil (10 a 12 anos, n=132), e Ourinhos, com adolescentes do Ensino Médio técnico (16 anos ou mais, n=48). A diferença etária entre os grupos é estrutural e deliberada, refletindo os objetivos do projeto.

Para Ourinhos, utilizou-se um questionário eletrônico no *Google Forms*, aplicado diretamente pela doutoranda às suas turmas. Para Botucatu, foi desenvolvido um questionário lúdico impresso “Missão Corpo Saudável, com o Sr. Moranguinho!”, (Figura 1). Instrumento ilustrado com personagem fictício que guia as crianças em cinco missões temáticas: identificação, alimentação, tempo de tela, saúde ocular e atividade física. Ambos os instrumentos abrangeram os mesmos construtos, permitindo comparação territorial. A amostra total foi de 180 participantes, todos voluntários e anônimos.

Figura 1, Questionário lúdico utilizado em Botucatu

Missão Corpo Saudável, com o Sr. Moranguinho!

Missão 1: Quero te conhecer um pouco.

1.1) Você é menina ou menino?
() Menina () Menino

1.2) Quantos anos você tem?
() 7 a 9 anos () 10 a 12 anos
() 13 a 15 anos () 16 anos ou mais

1.3) Em qual cidade você estuda?
() Botucatu () Ourinhos

Missão 2: Alimentação

2.1) O que você costuma comer no café da manhã? (pode marcar mais de uma)
() Pão () Frutas () Leite com chocolate (toddiescau)
() Café com leite () Leite puro () Café () Bolo
() Iogurte (Danone) () Biscoito ou bolacha
() Não costumo tomar café da manhã

2.2) Durante o dia, o que você costuma comer? (pode marcar mais de uma)
() Salada e legumes () Arroz e feijão () Frutas () Lanches e salgadinhos
() Doces (chocolate, balas, etc.) () Refrigerante () Água

2.3) O que ajuda sua barriga funcionar bem?
() Comer frutas, verduras, legumes e beber água
() Comer só iogurte (danone)
() Comer apenas arroz e feijão
() Tomar refrigerante pra "ajudar a comida a descer"

2.4) Quantas vezes na semana você come fast-food (hambúrguer, pizza, etc)?
() Nunca () 2 a 3 vezes por semana
() 1 vez por semana () Mais de 3 vezes por semana

2.5) Para você, o que é uma alimentação que faz bem para sua saúde?
() Comer só frutas e verduras
() Comer um pouquinho de tudo: arroz, feijão, carne, frutas e até alimentos com gordura boa, como abacate, coco, amendoim
() Comer alimentos de marcas famosas
() Comer apenas o que é gostoso

2.6) Quantas vezes na semana você come verduras e legumes?
() Todos os dias () Menos de 3 vezes por semana
() De 3 a 5 vezes por semana () Quase nunca

Missão 3: Tempo de tela.

3.1) Em um dia normal, quanto tempo você fica no celular, videogame, computador, tablet ou TV?
() Menos de 1 hora () De 3 a 4 horas
() De 1 a 2 horas () Mais de 4 horas

3.2) O que você mais faz nas telas? (pode marcar mais de uma)
() Jogar online ou videogame
() Redes sociais (Instagram, TikTok, etc.)
() Assistir vídeos (YouTube, Netflix, etc.)
() Conversar com amigos (WhatsApp, etc.)
() Estudar

3.3) No final de semana (sábado e domingo), o tempo de tela aumenta?
() Sim, muito mais
() Sim, um pouco mais
() Não, fica igual
() Uso menos no fim de semana

3.4) Você acha que usar muito tempo as telas pode:
() Não causar nada, as telas são seguras
() Você ficar mais inteligente
() Você ter problemas pra dormir e pra prestar atenção
() Você ir melhor na escola

3.5) Quando podemos usar telas, como celular, tablet, computador ou TV?
() O dia inteiro, se for divertido
() Só quando estiver desanimado
() Só quando meus pais deixarem
() Só se for pra jogar

Missão 4: Olhos abertos!

4.1) Você usa óculos?
() Sim () Não

4.2) Você tem dificuldade para enxergar a lousa ou para ler de perto?
() Às vezes () Não, eu enxergo bem
() Sim, tenho dificuldade

Missão 5: Mexendo o corpo

5.1) Você faz algum esporte ou atividade física?
() Sim () Não

5.2) Quantos minutos de atividade física você acha que crianças e adolescentes devem fazer por dia?
() 15 minutos () 1 hora ou mais
() 30 minutos () Não precisa fazer todos os dias

Sua ajuda foi sensacional!!!! Sem você essa missão seria impossível!!!! Até a próxima missão!!!!

proec unesp

Fonte: Elaborada pela autora.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

Ambos os eixos foram conduzidos sem identificação nominal dos participantes, utilizando apenas dados consolidados e questionários anônimos. Nos termos do art. 1º da Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2016), pesquisas de opinião pública com participantes não identificados dispensam registro e avaliação pelo sistema CEP/CONEP. O presente estudo se enquadra nessa categoria, assegurando a privacidade e a confidencialidade dos participantes em conformidade com a legislação vigente. A participação foi voluntária e os dados foram analisados exclusivamente de forma agregada, sem possibilidade de reidentificação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 GRUPO DE OURINHOS: 1º ANO (2022), APTIDÃO FÍSICA E VULNERABILIDADES EM SAÚDE

A primeira fase da pesquisa contou com 142 estudantes (67,6% do sexo feminino; 32,4% do sexo masculino), com idades correspondentes ao ingresso no Ensino Médio técnico. Os dados foram organizados em quatro eixos: perfil clínico e histórico familiar, indicadores antropométricos, aptidão cardiorrespiratória e hábitos de vida.

4.1.1 Perfil clínico e histórico familiar

O grupo de 2022 apresentou elevada prevalência de antecedentes familiares de doenças crônicas, conforme demonstrado na Tabela 1. O dado mais expressivo é o histórico familiar de diabetes (70,4%), seguido por cardiopatias (58,5%) e neoplasias (52,8%). O uso de medicação contínua foi relatado por 23,2% da amostra (n=33), incluindo psicofármacos para tratamento de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais (escitalopram/Lexapro, desvenlafaxina, Rivotril, Assert), hormônios tireoidianos (levotiroxina/Puran), medicamentos para doenças inflamatórias intestinais (mesalazina, azatioprina), broncodilatadores (Relvar, Plurair, Monax) e medicamentos cardiovasculares (propranolol, bisoprolol). A presença de psicofármacos entre adolescentes de 15 a 17 anos revela que transtornos de ansiedade e depressão já se manifestavam clinicamente no início do Ensino Médio, em consonância com o debate nacional e internacional sobre saúde mental na adolescência (BRASIL, 2025).

Tabela 1 — Perfil clínico e histórico familiar dos estudantes do 1º ano (2022, n=142)

Variável	n	%
Histórico familiar de diabetes	100	70,4%
Histórico familiar de cardiopatias	83	58,5%
Histórico familiar de neoplasias	75	52,8%
Uso de medicação contínua	33	23,2%
Hipotensão	17	12%
Consumo de bebida alcoólica	23	16,2%
Hipertensão	4	2,8%
Tabagismo	4	2,8%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.1.2 Indicadores antropométricos

A maioria dos adolescentes apresentou medidas dentro da faixa normal. O IMC médio encontrado foi de 21,64 kg/m², com mediana de 21,28 kg/m², e 59,86% dos estudantes apresentaram peso normal (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m²). Contudo, 20,42% apresentaram sobrepeso ou obesidade e 18,31% estavam abaixo do peso, o que aponta vulnerabilidades nutricionais em ambos os extremos. A RCQ média foi de 0,78 (mediana: 0,77), valor considerado saudável para adolescentes, conforme as Tabelas 2a e 2b.

Tabela 2a — Indicadores antropométricos dos estudantes do 1º ano (2022)

Indicador	n	Média	Mediana	Classificação predominante
IMC (kg/m ²)	142	21,64	21,28	Peso normal (59,86%)
RCQ	123	0,78	0,77	Dentro do esperado

Fonte: Elaborada pela autora.

Tabela 2b — Distribuição por categoria de IMC (2022, n=142)

Categoria IMC	n	%
Abaixo do peso (< 18,5)	26	18,31%
Peso normal (18,5, 24,9)	81	57,04%
Sobrepeso (25,0, 29,9)	29	20,42%
Obesidade (≥ 30,0)	4	2,82%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.1.3 Aptidão cardiorrespiratória

A frequência cardíaca (FC) em repouso média foi de 79,5 bpm (mediana: 80,0; variação: 39–125 bpm), dentro da faixa normal para adolescentes (60–100 bpm). Após 10 minutos de atividade moderada, a FC média elevou-se para 107,2 bpm e, após 5 minutos de atividade intensa, atingiu 137,4 bpm, compatível com esforço submáximo na faixa etária. Esses dados indicam capacidade cardiorrespiratória razoável na entrada do Ensino Médio, reforçada pelo fato de que 68,3% da amostra declarava praticar alguma modalidade de atividade física naquele momento.

Tabela 3 — Indicadores de aptidão cardiorrespiratória (2022)

Momento de medição	n	Média (bpm)	Interpretação
Frequência cardíaca em repouso	107	79,5	Normalidade
FC pós 10 min de atividade moderada	112	107,2	Resposta adequada
FC pós 5 min de atividade intensa	112	137,4	Esforço submáximo

Fonte: Elaborada pela autora.

4.1.4 Hábitos de vida em 2022

Quanto aos hábitos de vida, 68,3% dos estudantes declararam praticar alguma modalidade de atividade física (caminhada, musculação, futebol, dança, artes marciais, entre outras), dos quais 43,6% relataram prática diária ou de quatro a cinco vezes por semana. No que diz respeito à alimentação, 56,3% reconheciam não ter hábitos alimentares saudáveis. O tabagismo era raro (2,8%) e o consumo de bebidas alcoólicas foi declarado por 16,2%. Em conjunto, esse perfil indica um grupo de ingresso com base física relativamente favorável, mas com vulnerabilidades em hábitos alimentares e em carga genética para doenças crônicas que demandam atenção preventiva desde o início do Ensino Médio.

4.2 GRUPO DE OURINHOS: 3º ANO (2024), TECNOLOGIAS, DESINFORMAÇÃO E VULNERABILIDADES

A segunda fase contou com 70 estudantes (60,0% do sexo feminino; 40,0% do sexo masculino). Os dados foram organizados em quatro eixos: atividade física e políticas curriculares; alimentação; uso de mídias digitais; e desinformação.

4.2.1 Atividade física e políticas curriculares

Em 2024, 82,9% dos estudantes afirmavam praticar atividade física regularmente, proporção aparentemente superior à de 2022 (68,3%). Contudo, essa leitura deve ser matizada: em 2022, os dados foram coletados por meio de um protocolo presencial padronizado, enquanto, em 2024, basearam-se em autorrelatos, o que pode superestimar a prática efetiva. O diferencial por sexo é expressivo: 92,9% dos meninos declararam prática regular, contra 76,2% das meninas, um diferencial compatível com tendências nacionais de maior sedentarismo entre adolescentes do sexo feminino (NASCIMENTO; BRITO; VILANOVA-CAMPELO, 2023).

A avaliação do papel da escola é ambivalente: apenas 54,3% afirmaram que ela incentivou a prática esportiva nos últimos três anos, e 21,4% classificaram as atividades esportivas escolares como ruins (Tabela 4). As respostas abertas evidenciam o impacto das decisões curriculares: um estudante relatou que “a escola não encoraja a participação em modalidades esportivas, retirando a educação física como matéria, inclusive”, enquanto outro destacou que o retorno da disciplina para todos os cursos e séries seria a principal melhoria desejada. Essa demanda normativa, “tem que ter”, “pelo menos”, “para todos”, indica que os próprios estudantes percebem a supressão como uma privação de direito, em contradição com as diretrizes da OMS para a atividade física de adolescentes (BULL et al., 2020).

Tabela 4 — Atividade física e papel da escola (2024, n=70)

Variável	n	%
Pratica atividade física regularmente (Sim)	58	82,9%
— Todos os dias	27	38,6%
— 4 ou mais vezes por semana	19	27,1%
— 1 a 3 vezes por semana	21	30,0%
Escola incentivou prática esportiva (Sim)	38	54,3%
Avaliação das atividades escolares: Boa ou Excelente	28	40,0%
Avaliação das atividades escolares: Regular	27	38,6%
Avaliação das atividades escolares: Ruim	15	21,4%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.2.2 Alimentação e insegurança alimentar no ambiente escolar

A percepção sobre a alimentação em 2024 revelou um quadro dividido: 52,9% dos estudantes consideravam sua alimentação saudável, enquanto 47,1% não a consideravam. O consumo de frutas e vegetais frescos era diário para apenas 37,1% e frequente (algumas vezes por semana) para 51,4%, enquanto 11,4% consumiam raramente ou nunca. A escola ofereceu orientação nutricional a apenas 41,4% dos respondentes (Tabela 5). As respostas abertas revelam críticas que ultrapassam a preferência alimentar e atingem a dimensão da segurança sanitária: um estudante relatou verificar diariamente o pão da merenda em busca de bolores ou de recheio estragado, enquanto outro apontou a ausência de opções para estudantes com

restrições alimentares. Tais relatos evidenciam que a insegurança alimentar no contexto escolar é multidimensional, envolve qualidade sanitária, diversidade de cardápio e inclusão nutricional, tornando a merenda escolar inadequada um fator de risco adicional em um contexto já marcado por vulnerabilidades.

Tabela 5 — Hábitos alimentares e papel da escola (2024, n=70)

Variável	n	%
Considera alimentação saudável (Sim)	37	52,9%
Consumo diário de frutas e vegetais frescos	26	37,1%
Consumo algumas vezes na semana	36	51,4%
Consumo raro ou nulo	8	11,4%
Escola ofereceu orientação nutricional (Sim)	29	41,4%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.2.3 Uso de mídias digitais e economia da atenção

Os dados de 2024 revelam intensa exposição às telas: 40,0% dos estudantes relataram de 4 a 6 horas diárias e outros 40,0% mais de 6 horas, totalizando 80,0% com uso superior a 4 horas/dia (Tabela 6), patamar muito superior às recomendações internacionais para adolescentes (WHO, 2020). Nenhum estudante relatou menos de 2 horas/dia, evidenciando a hiperconectividade como norma nessa faixa etária. O dado mais expressivo é que 90,0% afirmaram já ter sentido prejuízos físicos ou mentais decorrentes do uso excessivo de telas, reconhecendo o impacto sem alterar o comportamento, resultado que dialoga com o conceito de design manipulativo (BRASIL, 2025) e com a literatura sobre economia da atenção (WU, 2017). A escola tratou do uso consciente para 51,4% dos alunos, mas apenas 32,9% perceberam apoio suficiente, o que sugere que as ações foram pontuais e pouco eficazes.

Tabela 6 — Uso de mídias digitais e percepção de impacto (2024, n=70)

Variável	n	%
Uso diário de 2 a 4 horas	14	20,0%
Uso diário de 4 a 6 horas	28	40,0%
Uso diário superior a 6 horas	28	40,0%
Uso acima de 4 h/dia (total)	56	80,0%
Percepção de prejuízo à saúde por telas (Sim)	63	90,0%
Escola abordou uso consciente de mídias (Sim)	36	51,4%
Escola forneceu apoio adequado ao equilíbrio (Sim)	23	32,9%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.2.4 Desinformação, *fake news* e dietas da internet

Em relação à desinformação, os dados de 2024 indicam um cenário heterogêneo: 68,6% relataram verificar a veracidade das informações com frequência ou sempre, enquanto 27,1% o faziam ocasionalmente, raramente ou nunca. A orientação escolar sobre *fake news* foi declarada por 72,9%, cobertura relevante, embora não universal. O dado mais preocupante refere-se às dietas da internet: 30,0% já admitiram ter seguido dietas vistas online, e, desses, 52,4% não atingiram o resultado esperado. Adicionalmente, 65,7% conheciam colegas da mesma faixa etária que fizeram o mesmo (Tabela 7). Esses números atualizam empiricamente as preocupações de Fagundes et al. (2021) e de Ferreira e Matoso (2022) quanto à vulnerabilidade de jovens à desinformação em saúde.

Tabela 7 — Desinformação e dietas da internet (2024, n=70)

Variável	n	%
Verifica veracidade de informações (Frequentemente/Sempre)	48	68,6%
Escola orientou sobre <i>fake news</i> (Sim)	51	72,9%
Já seguiu dieta da internet (Sim)	21	30,0%
— Atingiu o resultado esperado	10	47,6%
— Não atingiu o resultado esperado	11	52,4%
Conhece amigos que fizeram dieta da internet (Sim)	46	65,7%

Fonte: Elaborada pela autora.

4.3 ESTUDO COMPARATIVO OURINHOS VS. BOTUCATU (2024–2025)

O segundo eixo empírico envolveu 180 participantes, distribuídos entre Botucatu (n=132; 51,5% meninas; 78,8% com 10–12 anos) e Ourinhos (n=48; 58,3% meninas; 93,8% com 16 anos ou mais). A diferença etária entre os grupos é estrutural e deve ser considerada na interpretação dos resultados. Cabe destacar que, dada a assimetria etária entre os dois grupos (crianças de 10–12 anos em Botucatu versus adolescentes de 16 anos ou mais em Ourinhos), parte das diferenças observadas nos indicadores de saúde e uso digital pode ser atribuída ao próprio efeito da idade e não, necessariamente, às particularidades territoriais de cada município. Sem controle estatístico dessa variável de confusão, as comparações devem ser lidas como indicativas de tendências contextuais, e não como evidências causais de distinções entre cidades.

Tabela 8, Síntese do perfil comparativo por município, Extensão Unesp (n=180)

Variável	Botucatu (n = 132)	Botucatu %	Ourinhos (n = 48)	Ourinhos %
Sexo				
Feminino	68	51,5%	28	58,3%
Masculino	62	47,0%	18	37,5%
Prefiro não responder	2	1,5%	2	4,2%
Faixa etária				
10 a 12 anos	104	78,8%	0	0,0%
13 a 15 anos	24	18,2%	3	6,2%
16 anos ou mais	2	1,5%	45	93,8%
Prefiro não responder	2	1,5%	0	0,0%

Fonte: Elaborada pela autora.

Os dados revelam que o uso excessivo de telas é um problema presente em ambas as cidades, mas com padrões distintos. Em Ourinhos, 56,2% dos adolescentes de 16 anos ou mais relataram uso superior a 4 horas diárias, contra 43,9% entre as crianças de 10–12 anos de Botucatu, ambos os percentuais acima das recomendações da SBP (SBP, 2024). A diferença mais expressiva entre os dois grupos diz respeito à saúde ocular: 37,5% dos adolescentes de Ourinhos relataram dificuldade confirmada para enxergar, contra 13,6% em Botucatu. Somando as categorias “às vezes” e “sim, tenho dificuldade”, chega-se a 66,7% de algum comprometimento visual em Ourinhos e a 47,7% em Botucatu, diferença de 19 pontos percentuais, coerente com a literatura que associa maior tempo de tela e maior faixa etária a um elevado risco de erros refracionais (HA et al., 2025; ZONG et al., 2024).

A prática regular de atividade física apresenta um contrassenso aparente: é maior em Botucatu (82,6%) do que em Ourinhos (64,6%). Esse resultado pode refletir tanto o perfil etário mais jovem e a maior mediação parental em Botucatu quanto diferenças nas estruturas de oferta de atividades esportivas nas escolas parceiras de cada município. Em Ourinhos, a combinação de maior tempo de tela, maior comprometimento visual e menor prática física configura um perfil de sedentarismo digital mais acentuado.

Destaca-se positivamente que 97,9% dos adolescentes de Ourinhos identificaram corretamente a concepção de alimentação saudável como equilíbrio alimentar, contra 78,8% em Botucatu, onde 20,5% ainda associavam alimentação saudável a 'comer só frutas e verduras'.

Esse resultado pode refletir tanto a maior maturidade cognitiva dos adolescentes quanto diferenças no currículo escolar de cada contexto. Em ambos os grupos, a coexistência de bom conhecimento teórico com práticas ainda inadequadas evidencia a necessidade de abordagens que conectem o saber ao cotidiano, superando o paradigma meramente informativo.

4.4 ANÁLISE INTEGRADA E CONTRADIÇÕES

A comparação entre os dados de 2022 e 2024, articulada com os dados do estudo extensionista de 2025, permite identificar um conjunto de contradições que estruturam o campo investigado. A primeira contradição é entre conhecimento e prática: 90,0% dos estudantes de Ourinhos reconheceram prejuízos à saúde decorrentes do uso excessivo de telas, mas 80,0% mantinham uso superior a 4 horas diárias; 30,0% seguiram dietas da internet sem comprovação científica, mesmo tendo acesso a informações sobre alimentação saudável na escola.

A segunda contradição é entre o papel atribuído à escola e sua efetividade percebida: os estudantes atribuem à escola uma importância média de 4,14 (em escala de 1 a 5) para a saúde física, mas apenas 32,9% avaliam que ela forneceu apoio adequado. Essa tensão remete à função contraditória da escola como aparelho ideológico de Estado (ALTHUSSER, 2007): reprodutora de desigualdades nas condições materiais existentes, mas também potencial espaço de resistência e transformação quando dotada de condições pedagógicas adequadas.

A terceira contradição é entre as recomendações das políticas públicas e as condições estruturais das escolas técnicas: as reformas do Novo Ensino Médio, ao flexibilizarem itinerários formativos e permitirem a redução da carga de Educação Física em alguns cursos, criaram um ambiente institucional menos favorável à promoção da saúde justamente no período em que a exposição digital dos adolescentes atingiu níveis recordes. A atualização do NEM, em curso, aponta para a retomada de componentes obrigatórios (BRASIL, s.d.), mas essa retomada precisa vir acompanhada de condições materiais, pedagógicas e de formação docente adequadas para ser efetiva.

Sob a ótica de Lakatos e Marconi (2001), o presente estudo sugere lacunas em três frentes: (a) implementação de políticas curriculares que garantam efetivamente a Educação Física nos três anos do Ensino Médio; (b) garantia de segurança e qualidade alimentar nas escolas; (c) incorporação transversal de educação midiática e científica, especialmente em contextos de alta exposição digital. A análise discursiva das respostas abertas, orientada pela perspectiva bakhtiniana de Volóchinov (2017), permite aprofundar essa leitura. O signo

“saúde”, nos enunciados dos estudantes, não é monossêmico: assume sentidos distintos e, muitas vezes, contraditórios, dependendo do contexto de sua enunciação. Para alguns respondentes, saúde é ausência de doença; para outros, é performance corporal moldada pelas redes sociais; para outros ainda, é direito negado pela escola que retirou a Educação Física do currículo. Essa pluralidade semântica, que Volóchinov denominaria a natureza ideologicamente disputada do signo, revela que os adolescentes não são meros receptores passivos da desinformação digital: são sujeitos que constroem sentidos sobre o próprio corpo e a própria saúde em meio a vozes sociais concorrentes, entre as quais se encontram influenciadores digitais, profissionais de saúde, docentes e a própria família. Compreender essa disputa de vozes é condição para que as intervenções de letramento midiático propostas no Capítulo 5 sejam efetivas: não basta informar o que é correto, é preciso dialogar com os sentidos que os jovens já constroem e habitam.

5 DIRETRIZES PARA POLÍTICAS DE SAÚDE DIGITAL ESCOLAR

Com base nos resultados desta pesquisa e nos referenciais teóricos mobilizados, este capítulo propõe diretrizes para políticas públicas e práticas institucionais voltadas à promoção da saúde digital de adolescentes em contextos de escolas técnicas públicas. As recomendações estão organizadas em três eixos: gestão escolar, políticas curriculares e extensão universitária.

5.1 RECOMENDAÇÕES PARA A GESTÃO ESCOLAR

1. Retomada e fortalecimento da Educação Física em todos os cursos e séries do Ensino Médio técnico, com garantia de infraestrutura, materiais e formação docente adequados. As atividades devem ir além da prática esportiva tradicional, integrando dimensões de saúde mental, o uso responsável de tecnologias e a autorregulação emocional.

2. Revisão das políticas de alimentação escolar para garantir a segurança sanitária, a variedade nutricional e a inclusão de opções para estudantes com restrições alimentares (vegetarianos, celíacos, alérgicos). A merenda escolar deve ser tratada como questão de segurança alimentar e de direito estudantil, e não apenas como conveniência administrativa.

3. Criação de programas escolares de letramento midiático e de educação informacional, com atividades sistemáticas e avaliadas, para o desenvolvimento da capacidade crítica de avaliação de fontes, identificação de desinformação e produção de conteúdos digitais de forma responsável. Esses programas devem ser integrados às disciplinas existentes e não depender exclusivamente de ações pontuais.

4. Implementação de espaços de diálogo sobre saúde mental e uso consciente de tecnologias, envolvendo estudantes, docentes e famílias, com o apoio de profissionais de saúde e de psicologia escolar. A escola deve ser um ambiente de suporte integral, no qual a saúde mental seja valorizada e promovida, juntamente com a saúde física.

5.2 RECOMENDAÇÕES PARA POLÍTICAS CURRICULARES

1. Na atualização do Novo Ensino Médio, assegurar que a Educação Física seja obrigatória nos três anos em todas as modalidades e itinerários, incluindo as escolas técnicas vinculadas ao Centro Paula Souza, com carga horária mínima garantida por lei.

2. Incorporar a disciplina de Computação e os fundamentos de literacia digital e midiática como componente obrigatório ou transversal no currículo do Ensino Médio, conforme previsto na BNCC, assegurando que o conteúdo vá além das habilidades técnicas e inclua dimensões críticas, éticas e de saúde digital.

3. Promover a integração interdisciplinar entre Educação Física, Ciências da Natureza, Linguagens e componentes de formação técnica para desenvolver projetos pedagógicos que articulem atividade física, alimentação saudável, saúde mental e uso responsável de tecnologias.

4. Desenvolver e disponibilizar materiais didáticos específicos sobre desinformação em saúde, direcionados ao público do Ensino Médio técnico, que articulem a realidade concreta dos estudantes, incluindo o uso de influenciadores digitais, dietas da internet e aplicativos de saúde, com o desenvolvimento do pensamento crítico científico.

5. Assegurar que a implementação da Lei n.º 14.945/2024, que restabelece a obrigatoriedade dos componentes curriculares da Formação Geral Básica, incluindo a Educação Física, nos três anos do Ensino Médio, ampliando a carga horária mínima de 1.800 para 2.400 horas — seja acompanhada de condições materiais, pedagógicas e de gestão que tornem efetiva, e não apenas formal, a retomada desses componentes nas escolas técnicas. Os dados desta pesquisa demonstram que a percepção dos estudantes sobre o papel da escola na promoção da saúde está diretamente relacionada às condições concretas em que as atividades são ofertadas: 21,4% avaliaram as atividades esportivas como ruins, e as respostas abertas evidenciam insatisfação com a infraestrutura e com a descontinuidade da disciplina ao longo do curso. A norma legal é condição necessária, mas insuficiente; sua implementação efetiva requer investimento público consistente e acompanhamento pedagógico sistemático.

6. Promover a formação continuada de professores de todas as áreas do conhecimento para a integração do letramento midiático e da educação para a saúde digital nos componentes curriculares existentes, em consonância com a Competência Geral n.º 5 da BNCC (Cultura Digital) e com as diretrizes da UNESCO para o letramento midiático e informacional como política de Estado (UNESCO, 2013). Essa formação deve incluir não apenas habilidades técnicas de uso de ferramentas digitais, mas também competências pedagógicas para mediar o diálogo crítico dos estudantes com os conteúdos que consomem nas plataformas digitais, incluindo a identificação de mecanismos de desinformação em saúde, a avaliação da credibilidade de influenciadores digitais e o desenvolvimento de práticas de verificação de informações adaptadas à faixa etária e ao contexto cultural dos estudantes.

A convergência entre as recomendações desta tese e as disposições da Lei n.º 14.945/2024 não é coincidência: ela reflete a trajetória de uma crise curricular que os dados empíricos desta pesquisa ajudam a documentar e a fundamentar. O período entre 2017 e 2024, marcado pela reforma do Ensino Médio que flexibilizou itinerários formativos e reduziu a carga de componentes obrigatórios, coincidiu exatamente com o período em que os adolescentes desta pesquisa cursaram o Ensino Médio técnico, e os dados revelam os efeitos concretos dessa coincidência sobre a saúde, os hábitos de vida e a relação com a informação digital. A retomada normativa operada pela lei de 2024 abre uma janela de oportunidade para que as escolas técnicas reconquistem seu papel como espaços de promoção da saúde integral, mas essa janela só se tornará efetiva se for acompanhada da vontade política, dos recursos materiais e das práticas pedagógicas inovadoras que os dados desta pesquisa indicam como necessários.

5.3 RECOMENDAÇÕES PARA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

1. Ampliar o modelo de extensão interinstitucional e interdisciplinar desenvolvido pelo projeto “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!” (PROEC/Unesp), que integrou Pediatria, Oftalmologia, Mídias e Tecnologias em torno de um mesmo problema público. Esse modelo demonstrou que a complementaridade entre diferentes áreas do conhecimento é condição para adaptar intervenções a públicos e contextos distintos.

2. Realizar a fase de intervenção educativa nas escolas parceiras, com reaplicação dos instrumentos ao final do ano letivo para medir o impacto das ações e calibrar futuras intervenções. Os resultados devem ser devolvidos às comunidades escolares, em cumprimento ao princípio da interação dialógica da extensão universitária.

3. Submeter os resultados das pesquisas de extensão a periódicos científicos de acesso aberto nas áreas de saúde pública, educação e comunicação, contribuindo para a produção de evidências que fundamentem políticas locais, estaduais e nacionais.

4. Expandir as ações de comunicação científica em linguagem acessível, como a página “Orientações Pediátricas” no Instagram criada pelo projeto, para ampliar o alcance das atividades educativas além dos muros da escola e fortalecer a dimensão comunicacional da extensão universitária (ORIENTAÇÕES PEDIÁTRICAS, 2025).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta tese investigou a relação entre o uso de mídias digitais, a exposição à desinformação em saúde e os hábitos de vida de jovens estudantes do interior paulista, em dois eixos empíricos complementares: um estudo de acompanhamento longitudinal de dois momentos na Etec “Jacinto Ferreira de Sá”, de Ourinhos/SP (2022–2024), e uma pesquisa comparativa extensionista entre Ourinhos e Botucatu (2025). Os resultados oferecem evidências empíricas robustas sobre as tensões entre recomendações de saúde pública, realidades curriculares da rede estadual paulista, condições materiais das escolas e a dinâmica da economia da atenção.

Em 2022, os estudantes do grupo investigado em Ourinhos apresentavam indicadores antropométricos e de aptidão cardiorrespiratória dentro da normalidade, IMC médio de 21,64 kg/m², RCQ de 0,78 e FC de repouso de 79,5 bpm, mas já sinalizavam vulnerabilidades relevantes: elevada prevalência de antecedentes familiares de doenças crônicas (70,4% para diabetes) e uso de psicofármacos por 23,2% dos participantes. Esses dados revelam uma geração de adolescentes que ingressa no Ensino Médio técnico já em tratamento por transtornos mentais, em consonância com o debate nacional e internacional sobre saúde mental na adolescência.

Em 2024, a combinação de 80,0% dos estudantes com uso de telas superior a 4 horas diárias, 90,0% reconhecendo prejuízos à saúde, 30,0% tendo seguido dietas da internet sem acompanhamento profissional e 47,1% avaliando sua alimentação como não saudável configura um quadro de risco cumulativo para sedentarismo, obesidade e agravos à saúde mental. Esse cenário é agravado pela avaliação negativa da efetividade escolar: apenas 32,9% dos estudantes consideraram que a escola forneceu apoio adequado ao equilíbrio entre as atividades escolares e as práticas saudáveis, e 21,4% classificaram as atividades esportivas como ruins.

No estudo comparativo com Botucatu, identificou-se que o uso excessivo de telas é problema comum a ambas as cidades, mas com indicadores mais críticos em Ourinhos: maior percentual de uso superior a 4 horas/dia (56,2% vs. 43,9%), maior comprometimento visual (66,7% vs. 47,7%) e menor prática regular de atividade física (64,6% vs. 82,6%). Esses contrastes demonstram que intervenções extensionistas padronizadas tendem a ser menos eficazes do que ações construídas em cooperação com os atores locais e adaptadas às particularidades de cada território.

As hipóteses formuladas no Capítulo 1 foram parcialmente confirmadas pelos dados. A H1, sobre a baixa habilidade crítica dos nativos digitais para identificar desinformação em saúde, foi confirmada pelo fato de que 30,0% seguiram dietas da internet sem comprovação científica e 65,7% conheciam pares que o fizeram, mesmo entre estudantes que declaravam verificar informações com frequência. A H2, sobre a associação entre o uso intenso de telas e piores indicadores de saúde ocular e de alimentação, foi confirmada, especialmente nos dados de Ourinhos do estudo comparativo. A H3, sobre a insuficiência da escola na promoção da saúde e do letramento midiático, foi confirmada pelos dados de avaliação da efetividade escolar, que revelam uma contradição entre o potencial atribuído à escola e seu desempenho percebido.

As limitações desta pesquisa merecem reconhecimento explícito. A diferença no tamanho das amostras entre as duas fases do estudo longitudinal (n=142 em 2022; n=70 em 2024) decorre da ausência de rastreamento individual entre os grupos e impede análises intrapessoais e inferências sobre trajetórias individuais; o que foi realizado aproxima-se, na prática, de dois cortes transversais sequenciais na mesma instituição. A ausência de medições antropométricas em 2024 impede afirmações sobre piora individual nos indicadores de aptidão física ao longo do Ensino Médio. Os dados da segunda fase baseiam-se em autorrelatos, sujeitos a viés de desejabilidade social, o que é especialmente relevante para indicadores como a prática de atividade física, cujo percentual declarado em 2024 (82,9%) superou o de 2022 (68,3%), coletado por protocolo presencial padronizado. O estudo comparativo entre Ourinhos e Botucatu é de natureza transversal e envolve grupos com assimetria etária estrutural, o que limita as inferências causais e territoriais. Por fim, os contextos investigados, uma escola técnica estadual de Ourinhos e escolas municipais de Botucatu, representam recortes específicos da realidade educacional paulista, não generalizáveis ao Ensino Médio público brasileiro.

Apesar dessas limitações, a tese oferece contribuições originais para o campo da Mídia e Tecnologia e para as políticas públicas de saúde digital. Ao articular dados longitudinais de aptidão física com dados sobre o uso de tecnologias e a exposição à desinformação, preenche uma lacuna na literatura nacional sobre adolescentes de escola técnica pública do interior paulista. Ao propor diretrizes fundamentadas em dados empíricos e em referenciais teóricos consistentes, oferece subsídios concretos para gestores escolares, formuladores de políticas curriculares e equipes de extensão universitária.

Como agendas para pesquisas futuras, recomendam-se: (1) estudos longitudinais com acompanhamento antropométrico e de aptidão física nos três anos do Ensino Médio técnico, em amostras maiores e geograficamente mais diversas; (2) pesquisas de intervenção que avaliem a eficácia de programas de letramento midiático integrados ao currículo escolar sobre a capacidade dos estudantes de identificar desinformação em saúde; (3) investigações sobre os impactos da implementação da Lei Federal nº 15.100/2025 (restrição ao uso de celulares nas escolas) sobre o tempo de tela, a saúde mental e o desempenho escolar de adolescentes; (4) estudos comparativos entre diferentes modalidades de Ensino Médio, técnico, regular e Ensino de Jovens e Adultos (EJA), sobre os padrões de uso digital e os indicadores de saúde dos estudantes.

Os adolescentes que participaram desta pesquisa serão os adultos que construirão o Brasil das próximas décadas. Formá-los com literacia midiática, hábitos de vida saudáveis e capacidade crítica para navegar em ambientes informacionais permeados pela desinformação não é apenas um objetivo pedagógico: é uma condição para a construção de uma sociedade mais justa, saudável e democrática. Essa é, em última análise, a aposta que fundamenta este trabalho.

REFERÊNCIAS

ALTHUSSER, Louis. **Aparelhos ideológicos de Estado: notas sobre os aparelhos ideológicos de Estado**. 3. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2007.

AMÉRICO, Marcos; CHADE DE GRANDE, Fernando. **A ecologia midiática na educação**. Razón y Palabra, v. 21, n. 97, p. 115-127, abr./jun. 2017. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199552192007> . Acesso em: 20 set. 2021.

BELLUZZO, Regina Celia Baptista. **Construção de mapas: desenvolvendo competências em informação e comunicação**. Bauru: Cá entre nós, 2014.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n.º 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis às pesquisas em Ciências Humanas e Sociais**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 24 maio 2016. p. 44. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html . Acesso em: 20 jan. 2026.

BRASIL. Lei n. 14.945, de 31 de julho de 2024. **Altera a Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996, a fim de definir diretrizes para o ensino médio**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 1 ago. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/114945.htm . Acesso em: 3 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Novo Ensino Médio: saiba mais sobre as mudanças**. Brasília, DF: MEC, s.d. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/escola-de-gestores-da-educacao-basica/33931-novo-ensino-medio/> . Acesso em: 1 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC; SEB, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf . Acesso em: 3 abr. 2026.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília, DF: SECOM, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia> . Acesso em: 16 fev. 2026.

BUCKINGHAM, David. **Beyond technology: children's learning in the age of digital culture**. Cambridge: Polity Press, 2007.

BULL, Fiona C. et al. **World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. British Journal of Sports Medicine, v. 54, n. 24, p. 1421-1462, dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955> . Acesso em: 16 fev. 2026.

CARVALHO, Gustavo A. C. L.; KANFFER, Gustavo Guilherme Bezerra. **O tratamento jurídico das notícias falsas (fake news)**. Brasília, DF: Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados, 2018. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/dl/tratamento-juridico-noticias-falsas.pdf> . Acesso em: 2 fev. 2025.

CASCIO, Christopher N.; SELKIE, Ellen; MORENO, Megan A. **Effect of technology and digital media use on adolescent health and development: protocol for a multimethod longitudinal study**. JMIR Research Protocols, v. 12, e50984, 13 set. 2023. DOI: 10.2196/50984. Disponível em: <https://www.researchprotocols.org/2023/1/e50984> . Acesso em: 31 mar. 2026.

CORREIA CHEDIAK, C.; BARALDI NETO, J.; DURO DIAS, F. **A escola no centro das disputas por inclusão, direitos e cuidado com adolescentes**. Educação & Sociedade, v. 45, p. e260001, 2024.

COYNE, Sarah M. et al. **Silencing screaming with screens: the longitudinal relationship between media emotion regulation processes and children's emotional reactivity, emotional knowledge, and empathy**. Journal of Applied Developmental Psychology, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37053409/> . Acesso em: 1 mar. 2026.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches**. 5. ed. Los Angeles: SAGE, 2018. ISBN 978-1-5063-8670-6.

CRUZ, Elaine Patrícia. **Brasil tem 24,3 milhões de crianças e adolescentes que usam internet**. Agência Brasil, 17 set. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-09/brasil-tem-243-milhoes-de-criancas-e-adolescentes-utilizando-internet> . Acesso em: 22 set. 2021.

FAGUNDES, Bruna et al. **A desinformação sobre saúde entre jovens brasileiros: percepções e práticas em redes sociais**. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. 5, 2021.

FERREIRA, Nilce Vieira Campos; MATOSO, Ronaldo. **Comportamento de manada e fake news: um estudo sobre a disseminação de desinformação em saúde**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 3, p. 1177-1186, 2022.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 45. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GHIRARDELLO, Nilson. **Competências informacionais e múltiplas literacias em ambientes digitais: desafios e perspectivas**. Cadernos Cajuína, v. 10, n. 2, 2025.

HA, Ahnul et al. **Digital screen time and myopia: a systematic review and dose-response meta-analysis**. JAMA Network Open, v. 8, n. 2, p. e2460026, 21 fev. 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.60026. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11846013/> . Acesso em: 3 mar. 2026.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2024.

HOBBS, Renee. **Digital and media literacy: a plan of action**. Washington, DC: The Aspen Institute, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 162 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf> . Acesso em: 3 abr. 2026.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MCLUHAN, Marshall. **The medium is the message**. [Entrevista concedida em] 27 jun. 1977. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fvRMpS-aGLE> . Acesso em: 20 set. 2021.

MENARD, Scott. **Longitudinal research**. 2. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2002. (Quantitative Applications in the Social Sciences, v. 76). ISBN 978-0-7619-2209-4.

MORAIS, Nídia Salomé; CRUZ, Manoel. **Desinformação e fake news: estudo com alunos de comunicação de uma Instituição de Ensino Superior**. Mediapolis, Revista de Comunicação, Jornalismo e Espaço Público, v. 11, n. 20, p. 27-40, 2020.

MORAIS, Nídia Salomé; SOBRAL, Filomena. **Desafios da desinformação e das fake news: estudo de caso com estudantes do ensino superior**. Millenium, ed. espec. n. 5, p. 85-93, 2020.

NASCIMENTO, Adriano A. do; BRITO, Domingas F. F.; VILANOVA-CAMPELO, Rafaela C. **Prática de atividade física entre adolescentes durante a pandemia da COVID-19**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 15, n. 44, p. 20-32, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8206940> . Acesso em: 17 fev. 2026.

ORBEN, Amy; PRZYBYLSKI, Andrew K. **The association between adolescent well-being and digital technology use**. Nature Human Behaviour, v. 3, p. 173-182, jan. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1> . Acesso em: 16 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Entendendo a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19**. Washington, DC: OPAS, 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054> . Acesso em: 10 mar. 2026.

ORIENTAÇÕES PEDIÁTRICAS. [Perfil do Instagram]. 2025. Disponível em: <https://www.instagram.com/orientacoespediatricas> . Acesso em: 1 mar. 2026.

PRENSKY, Marc. **Digital natives, digital immigrants**. On the Horizon, v. 9, n. 5, p. 1-6, out. 2001.

SANTOS, Claudefranklin Monteiro; PAJEÚ, Hélio Márcio. **Desinformação como dominação ideológica: perspectivas críticas para a educação midiática**. Comunicação & Educação, v. 29, n. 1, p. 78-91, 2024.

SCARCELLAS, Clayton Ferreira dos Santos. **A urgência da educação midiática na era da desinformação: um estudo de caso na periferia paulistana**. MLS, Revista de Comunicação, v. 2, n. 2, p. 172-185, 2024.

SCOTT, Nicole et al. **Daily use of digital technologies to feel better: adolescents' digital emotion regulation, emotions, loneliness, and recovery, considering prior emotional problems**. Journal of Affective Disorders, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jad.12259> . Acesso em: 1 mar. 2026.

SELWYN, Neil. **The digital native: myth and reality**. Aslib Proceedings, v. 61, n. 4, p. 364-379, 2009.

SILVA, Maria Caroline de Melo; TORRES, Barbara Vitória dos Santos; ALMEIDA, Lindynês Amorim de; SILVA, Rillary Caroline de Melo. **Os influenciadores digitais e a alimentação saudável nas mídias sociais: uma revisão integrativa**. Gep News, Maceió, v. 8, n. 2, p. 452-457, maio/ago. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufal.br/gepnews/article/view/18632> . Acesso em: 3 abr. 2026.

SILVA, Tiago; TOLEDO, Renata. **Letramento digital e verificação de fontes: dificuldades de estudantes do Ensino Médio na avaliação de conteúdos online**. Comunicação & Sociedade, v. 43, n. 1, p. 45-62, 2021.

SOARES, Wellington Danilo; SIQUEIRA, Rafaela Ribeiro; MENDES, Daniela Ribeiro; HOTT, Kátia Pina Sepúlveda. **Impacto dos influenciadores digitais na autopercepção e estado nutricional de adolescentes**. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 107, p. 192-199, 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2223> . Acesso em: 3 abr. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Menos telas, mais saúde, atualização 2024: manual de orientação**. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf . Acesso em: 27 fev. 2026.

TEAGUE, Samantha et al. **Digital media use and child health and development: a systematic review and meta-analysis**. JAMA Pediatrics, 9 mar. 2026. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2026.0085. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41801211> . Acesso em: 31 mar. 2026.

THOMAS, Michael. **Deconstructing digital natives: young people, technology, and the new literacies**. New York: Routledge, 2011.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. **Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study**. Preventive Medicine Reports, v. 12, p. 271-283, dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003> . Acesso em: 16 fev. 2026.

UNESCO. **Media and information literacy: policy and strategy guidelines**. Paris: UNESCO, 2013. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000225606> . Acesso em: 3 abr. 2026.

UNITED NATIONS. **Department of Economic and Social Affairs, Sustainable Development.** The 17 Goals. [S. l.], 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/goals> . Acesso em: 1 mar. 2026.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura. **Edital PROEC n.º 06/2024, Projetos de Extensão Universitária: “Primeiro Projeto de Extensão, 2025”.** São Paulo: Unesp/Proec, 2024.

VOLÓCHINOV, Valentin. **Marxismo e filosofia da linguagem: problemas fundamentais do método sociológico na ciência da linguagem.** São Paulo: Editora 34, 2017.

WARDLE, Claire; DERAKHSHAN, Hossein. **Information disorder: toward an interdisciplinary framework for research and policy making.** Estrasburgo: Conselho da Europa, out. 2017. Disponível em: <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c> . Acesso em: 6 set. 2021.

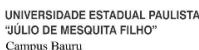
WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> . Acesso em: 16 fev. 2026.

WU, Tim. **The attention merchants: the epic scramble to get inside our heads.** New York: Vintage Books, 2017.

ZONG, Zhiqiang et al. **The association between screen time exposure and myopia in children and adolescents: a meta-analysis.** BMC Public Health, v. 24, n. 1, p. 1625, 18 jun. 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19113-5. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38890613/> . Acesso em: 3 mar. 2026.

APÊNDICE A, FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA (2022)

O instrumento de coleta aplicado em 2022 abrangeu os seguintes itens: dados sociodemográficos (sexo, idade, série); histórico de saúde (doenças crônicas familiares, uso de medicamentos contínuos, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas); hábitos de vida (prática de atividade física, modalidade, frequência, alimentação); medidas antropométricas (peso, altura, circunferências de perna, coxa, quadril, cintura, abdômen, braço, antebraço e punho); e aferição de frequência cardíaca em três momentos (repouso, após atividade moderada de 10 minutos e após atividade intensa de 5 minutos). Todos os dados foram coletados anonimamente e processados de forma agregada.



FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

Mídias Digitais e Desinformação: Um Estudo Comparativo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.

Você está convidado(a) a participar desta pesquisa, respondendo o questionário voluntário e anônimo a seguir.
Sua participação é de extrema importância para este estudo e caso concorde em respondê-lo, assinale no campo "concordo" da primeira questão.

Desde já agradecemos a colaboração.

juliana.cubas@unesp.br [Mudar de conta](#) 

 Não compartilhado

*** Indica uma pergunta obrigatória**

Concorda em participar da pesquisa, respondendo este questionário online (anônimo) *

☐ Sim

☐ Não

Avançar Limpar formulário



FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

juliana.cubas@unesp.br [Mudar de conta](#) 

 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Perguntas

DATA DE NASCIMENTO: *

Data

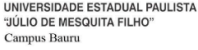
dd/mm/aaaa 

SEXO: *

☐ feminino

☐ masculino

[Voltar](#) [Avançar](#) [Limpar formulário](#)



FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

juliana.cubas@unesp.br [Mudar de conta](#) 

 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

HISTÓRICO FAMILIAR:

Diabetes na família? *

☐ Sim

☐ Não

Antecedentes oncológicos (câncer)? *

☐ Sim

☐ Não

Antecedentes cardíacos? *

☐ Sim

☐ Não



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Campus Bauru



mídia e
tecnologia
programa de pós-graduação



FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

juliana.cubas@unesp.br [Mudar de conta](#)

Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

HISTÓRICO PATOLÓGICO.

Faz uso de medicação? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual medicação?

Sua resposta

Faz exame periodicamente? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Última vez que fez exames médicos?

Sua resposta

Tem alergia a algum medicamento? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual medicamento?

Sua resposta

Como funciona o intestino?

Sua resposta

(sexo feminino) Ciclo menstrual normal?

- ☐ Sim
- ☐ Não

(sexo feminino) Usa anticoncepcional?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Hipotensão? *

Pressão arterial baixa.

- ☐ Sim
- ☐ Não

Hipertensão? *

Pressão arterial alta.

- ☐ Sim
- ☐ Não

Altura *

Sua resposta

Caso tenha outro histórico patológico, descreva aqui.

Sua resposta

[Voltar](#)

[Avançar](#)

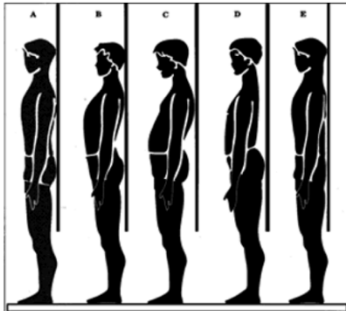
[Limpar formulário](#)

HISTÓRICO SOCIAL	
Pratica de atividade física.	
Você pratica atividade física? *	
☐ Sim	
☐ Não	
Qual atividade física você pratica?	
Sua resposta	
Com que frequência você pratica essa atividade física?	
☐ Todos os dias.	
☐ Uma vez por semana.	
☐ Duas vezes por semana.	
☐ Três vezes por semana.	
☐ Quatro vezes por semana.	
☐ Outro: _____	
Sua alimentação é saudável? *	
☐ Não	
☐ Sim	
☐ Outro: _____	
	Ingere bastante líquido? *
	☐ Sim
	☐ Não
	☐ Outro: _____
	Você fuma? *
	☐ Sim
	☐ Não
	Se a resposta anterior foi "Sim", com que frequência você fuma?
	☐ Todos os dias.
	☐ Socialmente.
	☐ Outro: _____
	Faz uso de bebida alcoólica? *
	☐ Sim
	☐ Não
	Se a resposta anterior foi "Sim", com que frequência você ingere bebida.
	☐ Todos os dias.
	☐ Socialmente.
	☐ Outro: _____

Já fez algum tipo de cirurgia? *
☐ Sim
☐ Não
Se a resposta anterior foi "Sim", qual cirurgia você já fez?
Sua resposta
Voltar Avançar Limpar formulário

AVALIAÇÃO POSTURAL

Analizando sua postura, em qual imagem abaixo se enquadra? *



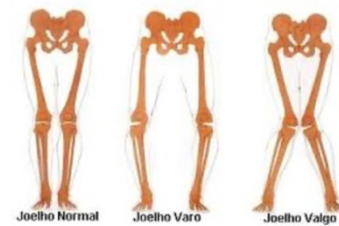
- ☐ A
- ☐ B
- ☐ C
- ☐ D
- ☐ E

Após realizar o teste da pisada explicado na sala, qual o tipo de pé? *



- ☐ Normal
- ☐ Chato
- ☐ Cavo

Em pé, observando os joelhos em qual imagem se enquadra? *



- ☐ Joelho Normal
- ☐ Joelho Varo
- ☐ Joelho Valgo

Voltar

Avançar

Limpar formulário

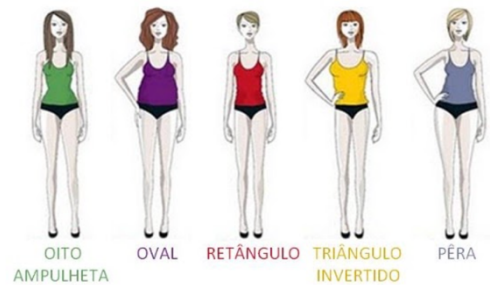
METABOLISMO E TIPO DE CORPO:

Para o sexo masculino:



- ☐ Ectomorfo
- ☐ Mesomorfo
- ☐ Endomorfo

Para o sexo feminino. Qual seu tipo corporal?



- ☐ OITO AMPULHETA
- ☐ OVAL
- ☐ RETÂNGULO
- ☐ TRIÂNGULO INVERTIDO
- ☐ PÉRA

Voltar

Avançar

Limpar formulário

IMC

Índice de Massa Corpórea

Qual seu peso? *

Sua resposta

Qual sua altura? *

Sua resposta

Tabela de classificação do IMC.

Para calcular seu IMC siga o seguinte cálculo:

Altura x Altura = Resultado da Altura**Peso dividido pelo resultado da Altura = IMC****Exemplo:**

Peso = 74,2 kg

Altura = 1,63 m

Altura x Altura = Resultado da Altura

1,63 x 1,63 = 2,66

Peso dividido pelo resultado da Altura = IMC

74,2 / 2,66 = 27,93

IMC = 27,93

Conforme a tabela, o IMC 27,93 está classificado como Levemente acima do peso.

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (severa)
acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Escreva aqui o seu IMC, seguindo o cálculo explicado anteriormente. *

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Avaliação física com Adipômetro.

O Adipômetro é um equipamento que serve para medir a espessura de uma dobra cutânea, muito utilizado por profissionais de educação física, nutricionistas e nutrólogos para realizar a análise da composição corporal dos avaliados.

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência da sua **perna**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência da sua **coxa**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência do seu **quadril**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência da sua **cintura**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência do seu **abdômen**:

Sua resposta

Relação Cintura Quadril:

De acordo com os valores obtidos nas medidas da cintura e do quadril, calcule o RCQ (relação cintura/quadril) e localize no quadro abaixo sua situação atual.

Qual a medida da sua cintura? *

Sua resposta

Qual a medida do seu quadril? *

Sua resposta

Calcule seu RCQ escreva aqui o resultado. *

CÁLCULO: Medida da cintura dividida pela medida do quadril.

EXEMPLO:

CINTURA= 78

QUADRIL= 105

$78 / 105 = 0,74$

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência do seu **braço**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência do seu **antebraço**:

Sua resposta

Circunferência corporal. *

Escreva aqui a circunferência do seu **punho**:

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Tabela RCQ.

Verifique o enquadramento da sua resposta.

Tabela 01. Classificação Masculina

Classificação Masculina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	> 0,94
De 30 a 39	< 0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	> 0,96
De 40 a 49	< 0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	> 1,00
De 50 a 59	< 0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	> 1,02
De 60 a 69	< 0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	> 1,03

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

Tabela 02. Classificação Feminina

Classificação Feminina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	> 0,82
De 30 a 39	< 0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	> 0,84
De 40 a 49	< 0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	> 0,87
De 50 a 59	< 0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	> 0,88
De 60 a 69	< 0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	> 0,90

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Cálculo da Frequência cardíaca.

Qual sua frequência cardíaca em repouso? *

Sua resposta _____

Após 10 minutos de atividade física moderada, anote quantos batimentos por minuto (BPM) seu coração realizou. *

Sua resposta _____

Após 5 minutos de atividade física intensa, anote quantoBPM seu coração realizou. *

Sua resposta _____

Anote a sua frequência cardíaca após 30 segundos da última medição. *

Sua resposta _____

Anote a sua frequência cardíaca após 1 minuto da última medição. *

Sua resposta _____

Anote o tempo total de recuperação de seus batimentos. *

Sua resposta _____

APÊNDICE B, QUESTIONÁRIO SOBRE SAÚDE E TECNOLOGIA NO ENSINO MÉDIO (2024)

O questionário aplicado em 2024 com os estudantes do 3.º ano do Ensino Médio técnico abrangeu cinco eixos temáticos: (1) prática de atividade física e avaliação do papel da escola; (2) hábitos alimentares e orientação nutricional recebida; (3) uso de mídias digitais e percepção de impacto na saúde física e mental; (4) exposição à desinformação em saúde, verificação de informações e uso de dietas da internet; e (5) avaliação do papel da escola na promoção da saúde ao longo dos três anos do Ensino Médio. O instrumento combinou perguntas fechadas (escala Likert e múltipla escolha) e abertas (respostas qualitativas), sendo aplicado em formato eletrônico via *Google Forms*.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"
Campus Baurão



mídia e tecnologia
programa de pós-graduação



Saúde e Tecnologia no Ensino Médio: Pesquisa de Hábitos e Conscientização

Esse questionário faz parte da pesquisa de doutorado da Profa. Ma. Juliana Cubas, que tem como tema:

Mídias Digitais e Desinformação: Um Estudo Comparativo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP.

Este questionário **não possui identificação**, ou seja, **você não será identificado**. O objetivo é entender melhor seus hábitos e opiniões relacionados à prática esportiva, alimentação, consumo de mídias digitais e a importância da escola ao longo dos três anos do Ensino Médio. Suas respostas são extremamente valiosas para melhorar a conscientização sobre práticas saudáveis e o uso consciente das tecnologias.

QUESTIONÁRIO DIRECIONADO APENAS AOS ALUNOS DOS 3º ANOS.

Por favor, responda de forma honesta e completa.
A sua participação é confidencial e voluntária.

Desde já agradeço a colaboração!

Profa. Ma. Juliana Cubas.
juliana.cubas@unesp.br

juliana.cubas@unesp.br [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Concorda em participar da pesquisa, respondendo este questionário online (anônimo) *

☐ Sim

☐ Não

Avançar

Limpar formulário

Perguntas

DATA DE NASCIMENTO: *

Data

dd/mm/aaaa

SEXO: *

☐ feminino

☐ masculino

Voltar Avançar

Limpar formulário

PRÁTICA ESPORTIVA

Prática de atividade física.

Você pratica atividade física regularmente? *

☐ Sim

☐ Não

Qual atividade física você pratica? *

Sua resposta

Com que frequência você pratica essa atividade física? *

☐ Todos os dias.

☐ Uma vez por semana.

☐ Duas vezes por semana.

☐ Três vezes por semana.

☐ Quatro vezes por semana.

☐ Outro: _____

A escola incentivou a prática esportiva nos últimos três anos? *

☐ Sim

☐ Não

Como você avalia as atividades esportivas oferecidas pela escola? *

- ☐ Excelente
- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Ruim

Se quiser acrescentar algo sobre a prática esportiva, escreva aqui.

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Consumo de Mídias Digitais

Quantas horas por dia você passa em mídias digitais (incluindo celular, computador, tablet)? *

- ☐ Menos de 2 horas
- ☐ 2-4 horas
- ☐ 4-6 horas
- ☐ Mais de 6 horas

Para que você mais usa as mídias digitais? *

- ☐ Estudos
- ☐ Redes sociais
- ☐ Jogos
- ☐ Filmes/Séries
- ☐ Outro: _____

A escola abordou temas sobre o uso consciente das mídias digitais? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Você já sentiu que o uso excessivo das mídias digitais prejudicou sua saúde física ou mental? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Hábitos Alimentares

Você considera sua alimentação saudável? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Com que frequência você consome frutas e vegetais frescos? *

- ☐ Diariamente
- ☐ Algumas vezes na semana
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

A escola ofereceu alguma orientação nutricional ou programas de alimentação saudável? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se quiser acrescentar algo sobre hábitos alimentares, escreva aqui.

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Importância da Escola na Conscientização

Em uma escala de 1 a 5, como você avalia a importância das atividades e programas escolares para a sua saúde física: *

1 2 3 4 5

(Nada importante) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (Muito importante)

Em uma escala de 1 a 5, como você avalia a importância das atividades e programas escolares para a sua saúde mental: *

1 2 3 4 5

(Nada importante) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (Muito importante)

A escola tem fornecido apoio adequado para o equilíbrio entre atividades escolares e práticas saudáveis? *

☐ Sim

☐ Não

Se quiser acrescentar algo sobre a importância da escola na conscientização, escreva aqui.

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Desinformação e Consumo Crítico de Informação

Com que frequência você verifica a veracidade das informações que encontra nas mídias digitais? *

☐ Sempre

☐ Frequentemente

☐ Ocasionalmente

☐ Raramente

☐ Nunca

A escola ofereceu alguma orientação ou programa sobre como identificar e lidar com notícias falsas (fake news) e desinformação? *

☐ Sim

☐ Não

Você já fez alguma dieta que viu na Internet? *

☐ Sim

☐ Não

Se você já fez alguma dieta que viu na Internet, você conseguiu atingir o resultado esperado? *

☐ sim

☐ não

☐ não fiz dieta da Internet

☐ Outro: _____

Você conhece alguém da sua faixa etária que tenha feito alguma dieta da Internet? *

☐ sim

☐ não

☐ Outro: _____

Se quiser acrescentar algo sobre Desinformação e Consumo Crítico de Informação, escreva aqui.

Sua resposta

Voltar

Avançar

Limpar formulário

Comentários Finais

O que você acredita que a escola poderia melhorar para incentivar práticas saudáveis e uso consciente das tecnologias?

Sua resposta

Você gostaria de acrescentar mais algum comentário ou sugestão?

Sua resposta

Voltar

Enviar

Limpar formulário

APÊNDICE C, QUESTIONÁRIO LÚDICO "MISSÃO CORPO SAUDÁVEL"
(BOTUCATU, 2025)

O questionário lúdico impresso “Missão Corpo Saudável, com o Sr. Moranguinho!” foi desenvolvido pelo Programa de Pós-Graduação em Mídia e Tecnologia da Unesp de Bauru (PPGMiT) em parceria com o Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina de Botucatu (Unesp), no âmbito do projeto de extensão “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital!” (PROEC/Unesp n.º 06/2024). O instrumento foi projetado para crianças de 10 a 12 anos, com linguagem acessível e recursos visuais lúdicos, abrangendo cinco missões temáticas: Missão 1, Identificação (dados sociodemográficos); Missão 2, Alimentação (hábitos e conhecimentos sobre nutrição); Missão 3, Tempo de tela (padrões de uso e percepção de riscos); Missão 4, Saúde ocular (uso de óculos e dificuldades visuais); e Missão 5, Atividade física (prática e conhecimento de recomendações). O instrumento foi aplicado por discentes e docentes da equipe extensionista nas escolas municipais parceiras de Botucatu.

Missão Corpo Saudável, com o Sr. Moranguinho!





Missão 1: Quero te conhecer um pouco.

1.1) Você é menina ou menino?

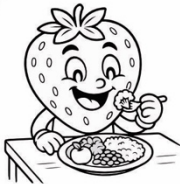
☐ Menina ☐ Menino

1.2) Quantos anos você tem?

☐ 7 a 9 anos ☐ 10 a 12 anos
☐ 13 a 15 anos ☐ 16 anos ou mais

1.3) Em qual cidade você estuda?

☐ Botucatu ☐ Ourinhos



Missão 2: Alimentação

2.1) O que você costuma comer no café da manhã? (pode marcar mais de uma)

☐ Pão ☐ Frutas ☐ Leite com chocolate (toddy/nescau)
☐ Café com leite ☐ Leite puro ☐ Café ☐ Bolo
☐ Iogurte (Danone) ☐ Biscoito ou bolacha
☐ Não costumo tomar café da manhã

2.2) Durante o dia, o que você costuma comer? (pode marcar mais de uma)

☐ Salada e legumes ☐ Arroz e feijão ☐ Frutas ☐ Lanches e salgadinhos
☐ Doces (chocolate, balas, etc.) ☐ Refrigerante ☐ Água



2.3) O que ajuda sua barriga funcionar bem?

☐ Comer frutas, verduras, legumes e beber água
☐ Comer só iogurte (danone)
☐ Comer apenas arroz e feijão
☐ Tomar refrigerante pra "ajudar a comida a descer"

2.4) Quantas vezes na semana você come fast-food (hambúrguer, pizza, etc)?

☐ Nunca ☐ 2 a 3 vezes por semana
☐ 1 vez por semana ☐ Mais de 3 vezes por semana



2.5) Para você, o que é uma alimentação que faz bem para sua saúde?

☐ Comer só frutas e verduras
☐ Comer um pouquinho de tudo: arroz, feijão, carne, frutas e até alimentos com gordura boa, como abacate, coco, amendoim
☐ Comer alimentos de marcas famosas
☐ Comer apenas o que é gostoso

2.6) Quantas vezes na semana você come verduras e legumes?

☐ Todos os dias ☐ Menos de 3 vezes por semana
☐ De 3 a 5 vezes por semana ☐ Quase nunca



**Missão 3:
Tempo de tela.**

3.1) Em um dia normal, quanto tempo você fica no celular, videogame, computador, tablet ou TV?

- ☐ Menos de 1 hora ☐ De 3 a 4 horas
☐ De 1 a 2 horas ☐ Mais de 4 horas

**3.2) O que você mais faz nas telas?
(pode marcar mais de uma)**

- ☐ Jogar online ou videogame
☐ Redes sociais (Instagram, TikTok, etc.)
☐ Assistir vídeos (YouTube, Netflix, etc.)
☐ Conversar com amigos (WhatsApp, etc.)
☐ Estudar

3.3) No final de semana (sábado e domingo), o tempo de tela aumenta?

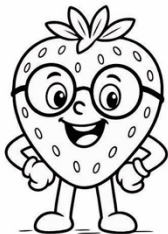
- ☐ Sim, muito mais
☐ Sim, um pouco mais
☐ Não, fica igual
☐ Uso menos no fim de semana

3.4) Você acha que usar muito tempo as telas pode:

- ☐ Não causar nada, as telas são seguras
☐ Vou ficar mais inteligente
☐ Vou ter problemas pra dormir e pra prestar atenção
☐ Vou ir melhor na escola

3.5) Quando podemos usar telas, como celular, tablet, computador ou TV?

- ☐ O dia inteiro, se for divertido
☐ Só quando estiver desanimado
☐ Só quando meus pais deixarem
☐ Só se for pra jogar



**Missão 4:
Olhos abertos!**

4.1) Você usa óculos?

- ☐ Sim ☐ Não

4.2) Você tem dificuldade para enxergar a lousa ou para ler de perto?

- ☐ Às vezes ☐ Não, eu enxergo bem
☐ Sim, tenho dificuldade



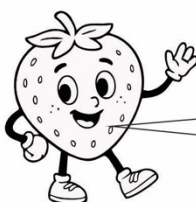
**Missão 5:
Mexendo o corpo**

5.1) Você faz algum esporte ou atividade física?

- ☐ Sim ☐ Não

5.2) Quantos minutos de atividade física você acha que crianças e adolescentes devem fazer por dia?

- ☐ 15 minutos ☐ 1 hora ou mais
☐ 30 minutos ☐ Não precisa fazer todos os dias



Sua ajuda foi
sensacional!!!
Sem você essa missão
seria impossível!!!
Até a próxima missão!!!!

proec
unesp

unesp



DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Declaro que foram empregadas ferramentas de Inteligência Artificial (IA) generativa em etapas auxiliares e delimitadas deste trabalho, conforme discriminado a seguir.

As ferramentas utilizadas foram Perplexity AI, Claude (Anthropic) e a plataforma Pitia da Unesp. Seu emprego restringiu-se às seguintes finalidades: (a) apoio à organização e estruturação da argumentação em trechos específicos do referencial teórico e da discussão, com posterior revisão, reformulação e validação intelectual pela autora; (b) auxílio na identificação inicial de referências bibliográficas, seguido de conferência manual, leitura crítica e seleção exclusiva das fontes pertinentes ao objeto da pesquisa; e (c) sugestão de melhorias de clareza, fluidez, gramática, ortografia e estilo em versões preliminares do texto, com todas as alterações avaliadas e aprovadas pela autora antes de sua incorporação.

Declaro expressamente que as ferramentas de IA não foram utilizadas para geração de dados empíricos; produção de tabelas, gráficos ou análises estatísticas; elaboração de conclusões ou interpretações dos resultados; redação autônoma de qualquer seção da tese. Todo o conteúdo intelectual, incluindo a concepção do estudo, o desenho metodológico, a coleta e análise dos dados, a interpretação dos resultados e as diretrizes propostas, é de autoria exclusiva da pesquisadora.

A autora assume integral responsabilidade pela integridade, originalidade, precisão e ética do conteúdo aqui apresentado, em conformidade com as normas da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp) e os princípios da integridade acadêmica.

DADOS CURRICULARES

Para acessar o histórico acadêmico e as publicações científicas atualizadas da autora, utilize o link abaixo ou aponte a câmera do seu dispositivo para o QR Code:

<http://lattes.cnpq.br/7291455400014383>



ERRATA



Faculdade de
Arquitetura, Artes,
Comunicação
e Design

ERRATA: Alteração do título da tese

Conforme as considerações apontadas pela banca examinadora durante a defesa da tese, o título do trabalho foi alterado de:

De: "MÍDIAS DIGITAIS E DESINFORMAÇÃO: Um Estudo Comparativo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP"

Para: "MÍDIAS DIGITAIS E DESINFORMAÇÃO: Um Estudo sobre Hábitos de Vida, Práticas Esportivas e Saúde em Jovens Estudantes de Ourinhos/SP e Botucatu/SP"

Devido a essa modificação, registra-se esta errata para os devidos fins de retificação e arquivamento.

Atenciosamente,

Documento assinado digitalmente
gov.br JULIANA DE ARAUJO CUBAS DA SILVA
Data: 25/06/2026 11:02:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Juliana de Araujo Cubas da Silva

Documento assinado digitalmente
gov.br MARCOS AMERICO
Data: 25/06/2026 11:07:03-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Ciente: _____

Prof. Dr. Marcos Américo

Seção Técnica de Pós-graduação

Av Eng Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01 | Vargem Limpa,
Bauru/SP | CEP 17033-360 | Tel: (14) 3103-6157
e-mail: spg.faac@unesp.br | www.faac.unesp.br

