



GUÍA GREEN TICK (Spanish version)

La Regulación y Sistematización del Contenido en Redes Sociales y Aplicaciones Digitales Relacionadas con la Salud, la Dieta y el Deporte.

Proyecto Número: 101134020



AUTORES:

Bandırma Onyedi Eylül University (Turquía),
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,
Italia), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grecia),
Universidad De Sevilla (España),
Sport Evolution Alliance (SEA, Portugal),
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Eslovenia)]

COORDINADOR:

Bolu Provincial Directorate of Youth and Sport (Turquía)

CITACIÓN:

GreenTick (2024). GreenTick Guideline: Regulation and systematization of social media content and digital apps related to health, diet, and sports. Project Number: 101134020. <https://greentickproject.com>

AVISO LEGAL

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los socios del Proyecto Green Tick y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de



Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.

CONTENIDOS

ABBREVIATION3

INTRODUCTION4

METHODOLOGY7

CHAPTER 1: Digital Apps and social media vs. Traditional Sources 10

1: Accessibility, Convenience and Speed and Timeliness of Information10

2: User Engagement, Interactivity, Customization and Personalization12

3: Algorithms, Psychological Dimensions and The Economics of Information13

CHAPTER 2: Pros and Cons of Digital Applications for Young People 16

1: Advantages of Digital Applications for Young People16

2: Dangers and Risks of Digital Applications17

CHAPTER 3: Pros and Cons of Social Media for Young People 22

1: Advantages of Social Media22

2: Negative Impacts of Social Media25

CHAPTER 4: Strategies/Recommendations for Young People 29

1: Digital Media Literacy29

CHAPTER 5: Strategies/Recommendations for Content Producers 37

1: Introduction37

CHAPTER 6: Strategies/Recommendations for Professionals, Parents, and Policy Makers43

1: Activities to increase awareness43

2: Legal Regulations Change and Policy Advice47

CHAPTER 7: Conclusion 51

1: Restatement of Purpose51

2: Summary of Key Findings52

3: The Role of Digital Literacy54

4: The Green Tick Label as a Solution55

5: Legal Regulations and Accountability56

6: Future Directions and Final Call to Action 57



REFERENCES

EXPERT INTERVIEW

Expert Interview 1:10

Expert Interview 2: 11

Expert Interview 3: 19

Expert Interview 4: 23

Expert Interview 5: 34

Expert Interview 6:47

Expert Interview 7:51

Expert Interview 8:54

REFLECTIVE PRACTICES

Reflective Practices 1:15

Reflective Practices 2: 15

Reflective Practices 3: 21

Reflective Practices 4:21

Reflective Practices 5:28

Reflective Practices 6:32

Reflective Practices 7:33

Reflective Practices 8:36

Reflective Practices 9:42

TABLES

Table 1: Accessibility Comparison of Digital Platforms and Traditional Media12

Table 2: Comparison of Adaptability Between Digital Platforms and Traditional Media13

Table 3: The impact of Digital Platforms 14

Table 4: Advantages and Disadvantages of Digital Technologies20

Table 5: Pros and Cons of Digital Technologies 28



Table 6: 10+5 Criteria for Content Production 41

Table 7: Recommendations for Raising Awareness44

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los socios del Proyecto Green Tick y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.



ABREVIATURAS

AF	: Actividad Física (Contexto de Salud)
AIDA	: Attention, Interest, Desire, Action (Marketing Framework)
AMA	: Agencia Mundial Antidopaje (Antidopaje)
ANCE	: Athens Network of Collaborating Experts (Part)
BMC	: BioMed Central (Medical Journal)
BMJ	: British Medical Journal (Medical Journal)
CEIPES	: Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo
COVID	: Coronavirus Disease (Health Context)
DOI	: Digital Object Identifier (Citations)
EACEA	: Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EU Program)
EU	: European Union (EU Context)
FZS	: Fitness Federation of Slovenia (Partner Organization)
ICIQ	: International Consultation on Incontinence Questionnaire (Survey Tool)
IMAGINE	: Innovative Methods and Advanced Generation of Intelligent Networks for Education (Project Name)
IA	: Inteligencia Artificial (Tecnología)
JC	: Journal Club (Journal)
JMIR	: Journal of Medical Internet Research (Journal)
KM	: Knowledge Management (Research)
OMS	: Organización Mundial de la Salud (Salud Global)
PDF	: Portable Document Format (File Format)
PMC10986089	: PubMed Central Identifier 10986089 (Citation)
PMCID	: PubMed Central Identifier (Citation)
PMID	: PubMed Identifier (Citation)
REFERENCES	: References Section (General)
S2	: Section 2 (Document Section)
SEA	: Sport Evolution Alliance (Partner Organization)
SIGKDD (Research)	: Special Interest Group on Knowledge Discovery and Data Mining
SR	: Systematic Review (Research)
TEXT	: Text Section (Document Section)
TV	: Television (Media)
UCL	: University College London (Education)
UK	: United Kingdom (Country)
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Education and Culture)
US	: United States (Country)



Introducción

El contenido digital es omnipresente en la vida diaria. La abundancia de plataformas, aplicaciones y otros medios para acceder y recibir información ayuda a los usuarios de diversas maneras. Sin embargo, también plantea serias preocupaciones sobre la autenticidad y veracidad del contenido que circula en las plataformas digitales. Entre las numerosas inquietudes relacionadas con el contenido digital, destacan la desinformación y la mala información sobre dieta, salud y deportes, dado el papel generalizado de las redes sociales y las tecnologías digitales en la formación de perspectivas sobre la inactividad física, la salud y la dieta. El daño potencial para los usuarios podría ser significativo en este sentido, como lo demuestran estudios como los de Engels et al. (2024) y Antoniou (2024). Esto es consistente con Goodyear et al. (2023), quienes encontraron que muchos jóvenes modificaron comportamientos relacionados con la salud, la nutrición y el deporte debido a la exposición al contenido de las redes sociales.

La creciente influencia de las tecnologías digitales de salud está en el centro de los esfuerzos para promover estilos de vida saludables, especialmente entre los jóvenes. Goodyear y Armour (2018), entre otros, indican que los jóvenes tienen acceso a una variedad de información relacionada con la salud, tanto de fuentes reguladas como no reguladas. Las investigaciones internacionales destacan el papel crítico de las plataformas digitales y las campañas en redes sociales en el fomento de hábitos alimenticios saludables. Por ejemplo, Livingstone et al. (2024) promovieron la equidad digital en la salud, mientras que Januraga et al. (2020) demostraron que las campañas en redes sociales influyen positivamente en los comportamientos alimenticios saludables entre las jóvenes indonesias. Además, se están desarrollando herramientas de salud móvil como plataformas efectivas para ayudar a los jóvenes a alcanzar sus metas de fitness y salud (Carraro et al., 2023). A pesar de esto, existen diversos riesgos y potencialidades en cuestiones como los efectos del consumo de medios digitales en la salud cognitiva y la información nutricional (Pinto y Anakkathil, 2023; Clark et al., 2023). En otras palabras, las tecnologías digitales relacionadas con la salud están



moldeando los comportamientos de los jóvenes al ofrecer tanto oportunidades como desafíos, y por lo tanto, los enfoques centrados en el usuario y los procesos de mejora continua están cobrando una importancia creciente en este campo (Müsenner et al., 2020; Langlet et al., 2020; Goodyear y Armour, 2018). Los jóvenes, como nativos digitales, a menudo se consideran usuarios críticos. Sin embargo, siguen siendo vulnerables a influencias negativas, particularmente en lo que respecta a la imagen corporal y las comparaciones entre pares en las plataformas digitales.

La verificación de hechos ha sido una práctica para filtrar contenido inútil, malintencionado y dañino, además de fomentar una perspectiva crítica en el uso de la información derivada de plataformas digitales. Si bien la alfabetización mediática y digital constituye un conjunto integral de habilidades (Corio, 2012; Lankshear & Knobel, 2011), Barton (2019) destaca la verificación de hechos como una disposición fundamental de un ciudadano responsable. Sin embargo, la diseminación de contenido digital es exponencial, lo que dificulta que una sola persona o un grupo pequeño pueda abordarla. Además, señala que los estudios académicos actuales abordan diversas categorías, como el aumento de la concienciación y la promoción de productos. En consecuencia, la amplia gama de literatura y contenido impulsó al equipo del proyecto "Green Tick" a desarrollar una guía que pudiera servir como un documento único para usuarios académicos y no académicos de plataformas digitales.

Por lo tanto, esta guía tiene como objetivo proporcionar información crítica y recomendaciones sobre cómo usar las redes sociales y las tecnologías digitales de manera más efectiva y eficiente, y cómo generar conciencia sobre el deporte, la salud y la nutrición.

Esta guía se basa en el hecho de que las redes sociales y las tecnologías digitales permiten a los jóvenes acceder fácilmente a contenido sobre salud, deporte y nutrición de manera no controlada. Frente a este contenido sin regulación, el proyecto "Green Tick" busca ofrecer una guía confiable y verificable, además de un mecanismo de control para aplicaciones digitales y redes sociales relacionadas con la salud, el deporte y la nutrición, similar al modelo de la AMA. Este documento ofrece orientación para desarrollar las habilidades necesarias para identificar contenido digital engañoso o perjudicial relacionado con la salud, la dieta y el deporte. Está dirigido a jóvenes, profesores, educadores, padres, legisladores, estudiantes y



cualquier persona que dependa de recursos digitales para tomar decisiones informadas sobre su salud, dieta y actividades deportivas. El documento se compone de siete capítulos: 1) Fuentes Tradicionales vs Fuentes Digitales, 2) Ventajas y Desventajas de las Aplicaciones Digitales, 3) Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales, 4) Recomendaciones/Estrategias para Jóvenes, 5) Recomendaciones/Estrategias para Productores de Contenido, 6) Recomendaciones/Estrategias para Profesionales, Padres y Responsables de Políticas Públicas, y 7) Conclusión.

Metodología

Los socios involucrados en el desarrollo de esta guía [Dirección Provincial de Juventud y Deportes de Bolu (Turquía), Universidad Bandırma Onyedi Eylül (Turquía), Centro Internacional para la Promoción de la Educación y el Desarrollo (CEIPES, Italia), Red Ateniense de Expertos Colaboradores Astiki Etaria (ANCE, Grecia), Universidad de Sevilla (España), Alianza de Evolución Deportiva (SEA, Portugal), y Fitness Zveza Slovenije (FZS, Eslovenia)] llevaron a cabo una serie de tareas para recopilar material adecuado y desarrollar este documento.

Inicialmente, se realizó una exhaustiva revisión sistemática para explorar los impactos de las redes sociales en el deporte, la salud y la nutrición. Esta revisión sistemática examinó la literatura existente sobre la regulación y sistematización del contenido en redes sociales y aplicaciones digitales en los campos de la salud, la dieta y el deporte. Se llevó a cabo una búsqueda integral de 20 años para identificar artículos revisados por pares publicados hasta el 15 de junio de 2024. La búsqueda incluyó literatura en inglés y en los idiomas de los socios del proyecto.

En total, se identificaron inicialmente 8.278 registros en siete bases de datos. Tras eliminar 3.567 duplicados, se revisaron los títulos y resúmenes de los 4.711 registros restantes, lo que llevó a la exclusión de 4.404 registros. Durante la fase de inclusión, se revisaron meticulosamente los textos completos de 307 registros para evaluar su elegibilidad.



Finalmente, se sintetizaron 29 estudios que cumplían con los criterios de inclusión. Esta revisión sistemática está actualmente bajo consideración en una prestigiosa revista deportiva y espera su publicación.

Posteriormente, se realizaron 103 entrevistas estructuradas con expertos de seis países diferentes, lo que destacó los riesgos y los beneficios potenciales asociados con las redes sociales y las tecnologías digitales en los ámbitos de la salud, la dieta y el deporte. Finalmente, la información basada en evidencia se fusionó con la sabiduría y la experiencia de los socios para establecer esta primera guía a nivel de la Unión Europea. Durante este proceso, los socios también ofrecieron varios comentarios críticos sobre los capítulos desarrollados por otros socios. Como resultado, este documento se estructuró en los siguientes siete capítulos:

Capítulo 1 - Aplicaciones Digitales y Redes Sociales vs. Fuentes Tradicionales:

Si bien las aplicaciones digitales y las plataformas de redes sociales tienen el potencial de mejorar la calidad de vida de los usuarios al proporcionar acceso rápido a información sobre salud, dieta y deportes, estas fuentes a menudo difieren significativamente de las fuentes tradicionales. Mientras que las fuentes tradicionales ofrecen información basada en evidencia y rigurosamente verificada para garantizar su precisión científica, la fiabilidad del contenido en las plataformas digitales suele ser cuestionada. Este capítulo analiza críticamente las diferencias y similitudes entre las fuentes digitales y tradicionales.

Capítulos 2 y 3 - Ventajas y Desventajas de las Aplicaciones Digitales y las Redes Sociales para los Jóvenes:

Si bien las aplicaciones digitales pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar hábitos saludables en las áreas de salud, deporte y nutrición, también presentan algunos riesgos. Aunque son útiles para aumentar la conciencia sobre la salud, la dieta y el deporte, y para realizar un seguimiento de los datos personales relacionados con la salud, el deporte y la dieta, existen peligros como la propagación de información no verificada, percepciones negativas sobre el



cuerpo y la seguridad de los datos personales, que pueden representar riesgos graves para los jóvenes. Nuestra revisión sistemática revela que se requieren regulaciones efectivas y programas educativos para maximizar los beneficios y minimizar los posibles daños de las tecnologías digitales, incluidas las redes sociales. Este capítulo aborda todos los aspectos de estas plataformas en este contexto.

Capítulo 4 - Estrategias/Recomendaciones para los Jóvenes:

Después de analizar los temas en los capítulos anteriores, nuestro objetivo fue proporcionar sugerencias y consejos prácticos, respaldados con evidencia, de manera específica para jóvenes, creadores de contenido, profesionales, padres y responsables de políticas. En primer lugar, la alfabetización en medios digitales es fundamental para que los jóvenes evalúen de manera crítica la información proveniente de las redes sociales y las aplicaciones digitales relacionadas con la salud, el deporte y la nutrición. Las habilidades adquiridas a través de esta guía pueden permitir a los jóvenes analizar la precisión y fiabilidad del contenido en línea, fortaleciendo sus defensas contra la desinformación y ayudándolos a tomar decisiones informadas sobre su salud.

Capítulo 5 - Estrategias/Recomendaciones para los Productores de Contenido:

Abogamos por que las personas u organizaciones que producen contenido digital en los campos de la salud, el deporte y la nutrición sean responsables de la precisión y fiabilidad de la información que publican. Esto se debe a que la información errónea o engañosa puede afectar negativamente la salud de los usuarios, pero también puede exponer a los creadores de contenido a responsabilidad legal. Por lo tanto, nuestro proyecto y esta guía también tienen como objetivo apoyar a los productores de contenido en la creación de material, preparándolos para posibles sanciones legales.

Capítulo 6 - Estrategias/Recomendaciones para Profesionales, Padres y Responsables de Políticas Públicas:



Este documento destaca que los maestros, profesionales del deporte, la salud y la dieta, padres, medios de comunicación y responsables de políticas públicas no tienen una comprensión clara de cuáles son exactamente las regulaciones legales para el contenido de los medios digitales ni cuáles serán las consecuencias (Goodyear, Armor y Wood, 2018). Este capítulo ofrece consejos prácticos para aumentar la conciencia y recomienda cambios en las regulaciones legales, haciendo hincapié en la 'responsabilidad de las plataformas' a través de estrategias como la etiqueta 'Green Tick' que hemos desarrollado.

Capítulo 7 - Conclusión:

Esta sección describe los hallazgos de esta guía, revisita los resultados de la revisión sistemática y las entrevistas con expertos desde una perspectiva más amplia y discute las direcciones futuras.

CAPÍTULO 1: Aplicaciones Digitales y Redes Sociales vs. Fuentes

Tradicionales

Las redes sociales y las plataformas digitales han transformado fundamentalmente la forma en que las personas consumen información. Como señalan Emamjome et al. (2013), las redes sociales han redefinido cómo se comparte la información, permitiendo una amplia accesibilidad, inmediatez e interactividad que antes no estaban disponibles con los medios tradicionales. La integración de los medios digitales en la vida diaria presenta oportunidades para un mayor compromiso y personalización, pero también plantea interrogantes sobre la calidad y fiabilidad de la información proporcionada (Rabaa'i et al., 2013). Por lo tanto, este capítulo explora las ventajas y desventajas comparativas de las aplicaciones digitales y las redes sociales frente a las fuentes tradicionales, centrándose en aspectos como accesibilidad, rapidez, participación del usuario, credibilidad, personalización y otros factores críticos que influyen en el consumo moderno de medios.

1. Accesibilidad, conveniencia, rapidez e inmediatez de la información



Las aplicaciones digitales y las redes sociales han revolucionado la forma en que accedemos a la información. Emamjome et al. (2013) señalan que plataformas como Facebook, LinkedIn y Twitter han ampliado globalmente la accesibilidad a la información, permitiendo a los usuarios acceder a datos en cualquier momento y lugar. Esta conveniencia se ve aún más mejorada por aplicaciones móviles como MyFitnessPal y Cronometer, ya que Al-Shamaileh y Sutcliffe (2023) destacan su facilidad de uso para acceder a información sobre salud. En contraste, los medios tradicionales, como los periódicos y la televisión, dependen de la disponibilidad física y de horarios establecidos, lo que a menudo requiere acceso en momentos y lugares específicos, en comparación con los medios digitales, que permiten acceder a noticias de última hora y actualizaciones en tiempo real (Rabaa'i et al., 2013).

VISIÓN DE EXPERTOS

Hoy en día, podemos encontrar fácilmente respuestas a muchas preguntas sobre nutrición, salud y deporte. Hay tantos artículos, publicaciones y hallazgos en internet, y la mayoría de ellos están a solo un clic de distancia. Creo que esto es bueno y efectivo porque la información es fácilmente accesible para todos.

(Entrevista 93 con un Experto en Dietética de Eslovenia)



Visión de Expertos 1: Entrevistas con Expertos eslovenos en el campo de la dietética.

Aunque los medios tradicionales ofrecen un flujo de información más curado y consistente, a menudo no logran mantenerse al día con los ciclos de información acelerados de las plataformas digitales (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Este retraso puede ser una desventaja en contextos donde la rapidez es una prioridad, como durante emergencias públicas o

12



fluctuaciones del mercado (Emamjome et al., 2013). Sin embargo, esta diferencia no solo otorga a las plataformas digitales una ventaja en términos de conveniencia, sino que también plantea desafíos como la sobrecarga de información (Agarwal & Yiliyasi, 2010) y problemas de credibilidad.

VISIÓN DE EXPERTOS

Sería apropiado compartir mis comentarios sobre algunos sitios que he encontrado, ya que no sigo aplicaciones que no pertenezcan a quienes hayan demostrado su experiencia en su campo y cuenten con cuentas verificadas. Sin embargo, la idea de "darle a la gente lo que quiere escuchar" deja la puerta abierta al abuso mediante la distorsión de la realidad. Contenidos como "Puedes perder 30 kilos en 5 días" se producen para ganar más seguidores, obtener más clics o lograr más descargas de la aplicación que han desarrollado. Algunos pueden optar por atajos como estos para aumentar su visibilidad y otros para incrementar sus ganancias.

(Entrevista 42 con un Experto Turco en Deportes)



Visión de Experto 2: Entrevista con expert turco en el campo de deportes

Como señalan Agarwal y Yiliyasi (2010), las bajas barreras para publicar contenido en las plataformas de redes sociales han contribuido a la difusión de desinformación, generando una creciente preocupación, particularmente en sectores como la salud y la política, donde la información inexacta puede tener consecuencias significativas. La falta de una supervisión editorial rigurosa en las tecnologías digitales, a diferencia de los medios tradicionales, agrava este problema, dificultando que los usuarios distingan entre fuentes confiables y no confiables. La fiabilidad y credibilidad de los medios tradicionales, incluidos los periódicos, revistas académicas y transmisiones televisivas, se deriva de su adhesión a estándares estrictos y universalmente reconocidos, ofreciendo beneficios significativos sobre las plataformas digitales (Lavie y Tractinsky, 2004; Emamjome et al., 2013). En conclusión, las



fortalezas y debilidades de las dos fuentes de información mencionadas se resumen en la siguiente tabla.

Tipo	Ejemplos clave	Funciones de acceso	Ventajas	Desafíos
Plataformas digitales	Redes sociales, aplicaciones digitales, sitios web, etc.	• Accesible en cualquier momento, • Accesible en cualquier lugar, • Repetible • Grabable	• Rápido, • Acceso global, • Alta conveniencia, • Personalizable, • Adaptable, • Innovador.	• Desinformación, • Sobrecarga, • Promoción de productos, • Responsabilidades legales, • Algoritmo de plataformas digitales.
Medios Tradicionales	Periódicos, Television, radio	• Requiere tiempos y ubicaciones específicas, • Disponible solo en vivo.	• Lento, • Curado, • Más creíble, • Más consistente, • Más confiable, • Contenido estructurado, • Responsabilidades legales.	• Rigidez en las actualizaciones, • Tradicional, • Alcance limitado, • Promoción de productos, • Sesgo y políticas de los medios tradicionales.

Tabla 1: Comparación de la accesibilidad de Plataformas Digitales y medios Tradicionales.

2. Participación del usuario, interactividad, personalización y adaptación.

Las redes sociales y las plataformas digitales a menudo están diseñadas para ser interactivas, fomentando la participación del usuario a través de comentarios, compartidos y reacciones. Este nivel de participación es un cambio importante respecto a los medios tradicionales, donde la información se consume de manera pasiva. Según Rabaa'i et al. (2013), esta interactividad no solo aumenta la participación del usuario, sino que también lleva a un contenido más personalizado, creando una experiencia altamente individualizada. En contraste, los medios tradicionales proporcionan un flujo unidireccional de información con



oportunidades limitadas para la interacción y no adaptan el contenido a las preferencias individuales, restringiendo así el nivel de participación que pueden fomentar (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Aunque los medios tradicionales ofrecen una perspectiva más completa, exponiendo a los usuarios a contenido que quizás no buscarían activamente en plataformas personalizadas (Emamjome et al. 2013), tecnologías digitales innovadoras como las redes sociales y las aplicaciones utilizan algoritmos para proporcionar a los usuarios consejos personalizados sobre salud, planes dietéticos y recomendaciones de ejercicios. Estas plataformas recopilan datos del comportamiento y las preferencias de los usuarios para adaptar la información a las necesidades individuales, ofreciendo una experiencia altamente personalizada que los medios tradicionales no pueden igualar (Rabaa'i et al., 2013).

Tipo de Medio	Interactividad y Participación	Personalización y Adaptación	Ventajas	Desafíos
Plataformas de Redes Sociales	- Altamente interactivo, - La interacción bidireccional fomenta la participación del usuario.	Personalización y adaptación a través de algoritmos, retroalimentación del Usuario.	- Innovador - Preferencias individuales - Participativo - Participación en tiempo real.	El algoritmo limita el campo de interés.
Medios Tradicionales	Principalmente pasivo, con interacción limitada y unidireccional	Personalización y adaptación a través de métodos tradicionales	- Atiende a una amplia gama de intereses - Mecanismo de control	- Fuera del interés personal - Falta de participación personal

Table 2: Comparación de la Adaptabilidad entre Plataformas Digitales y Medios Tradicionales

3. Algoritmos, Dimensiones Psicológicas y la Economía de la Información



Una de las principales ventajas de las plataformas digitales es la capacidad de utilizar algoritmos para seleccionar, adaptar y personalizar contenido para usuarios individuales. Esta característica es un arma de doble filo. Aunque proporciona a los usuarios una experiencia altamente personalizada, también crea burbujas de filtro, limitando la exposición a puntos de vista diversos (Emamjome et al., 2013). Rabaa'i et al. (2013) señalan que la dependencia de los algoritmos puede generar cámaras de eco, donde los usuarios solo están expuestos a información que refuerza sus creencias existentes, reduciendo la amplitud de información a la que acceden. Esto contrasta con los medios tradicionales, que generalmente ofrecen una gama más amplia de perspectivas en su cobertura, a pesar de sus limitaciones en cuanto a personalización (Agarwal & Yiliyasi, 2010).

El impacto psicológico de consumir información en las redes sociales es otra diferencia crucial entre las plataformas digitales y los medios tradicionales. Las redes sociales están diseñadas para generar interacción a través de "me gusta", compartidos y comentarios, creando un ciclo de retroalimentación constante que puede afectar significativamente el bienestar emocional de los usuarios (Rabaa'i et al., 2013). Por lo tanto, la validación instantánea que los usuarios reciben de estas interacciones puede generar una respuesta emocional más intensa, ya sea positiva o negativa, en comparación con el consumo pasivo de los medios tradicionales. Sin embargo, el contenido curado y a menudo idealizado que se encuentra en las redes sociales puede provocar sentimientos de insuficiencia o ansiedad, especialmente entre los usuarios más jóvenes. En contraste, los medios tradicionales suelen ofrecer una experiencia más neutral y menos cargada emocionalmente, ya que el contenido está diseñado para audiencias amplias y no depende de la retroalimentación inmediata de los usuarios (Emamjome et al., 2013).

Los modelos de monetización de las plataformas de redes sociales tienen un impacto directo en la calidad de la información que promueven. Como señalan Emamjome et al. (2013), las plataformas digitales a menudo priorizan el contenido que genera interacción de los usuarios, ya sea a través de clics, "me gusta" o compartidos, lo que resulta en una prevalencia de contenido sensacionalista o cargado emocionalmente. Este modelo basado en la interacción



crea un entorno donde la precisión y la calidad pueden sacrificarse en favor de atraer a más usuarios. Los medios tradicionales, aunque también dependen de los ingresos publicitarios, tienden a dar mayor importancia a la credibilidad a largo plazo, ya que los modelos de suscripción y las asociaciones publicitarias dependen de mantener una reputación confiable (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Esta diferencia en los modelos económicos contribuye al marcado contraste en la calidad del contenido entre las plataformas digitales y los medios tradicionales, siendo estos últimos más estrictos en sus estándares editoriales.

Sección	Puntos clave
Algoritmos e IA	Las plataformas digitales utilizan algoritmos para personalizar el contenido, creando burbujas de filtro. Los medios tradicionales ofrecen perspectivas más amplias.
Efectos Psicológicos	Las redes sociales afectan el bienestar psicológico a través de la retroalimentación instantánea y el contenido idealizado. Los medios tradicionales ofrecen una experiencia neutral.
Economía de la Información	Las redes sociales priorizan la interacción, lo que puede comprometer la calidad del contenido. Los medios tradicionales valoran la credibilidad, manteniendo estándares editoriales más altos.

Tabla 3: El imparto de plataformas digitales

En resumen, las aplicaciones digitales y las redes sociales ofrecen beneficios significativos en comparación con los medios tradicionales, incluyendo mayor accesibilidad, velocidad, interacción con los usuarios y personalización. Estas plataformas permiten a los usuarios acceder a información en tiempo real, interactuar con el contenido y recibir una experiencia personalizada. Sin embargo, la conveniencia de los medios digitales se ve contrarrestada por problemas como la desinformación, la sobrecarga de información y los impactos psicológicos de la retroalimentación constante. En contraste, los medios tradicionales, aunque más lentos y menos interactivos, siguen siendo una fuente confiable gracias a sus estrictos estándares editoriales y de verificación de datos. La elección entre los medios digitales y tradicionales



depende, en última instancia, de si el usuario prioriza la inmediatez y la interacción o la fiabilidad y la precisión.

Prácticas Reflexivas 1:

**PRACTICA 1**



Durante la pandemia del Covid-19, las redes sociales se convirtieron en una fuente de información primaria para millones de personas a nivel mundial.

Críticamente, piensa sobre cómo la información sobre Covid-19 es difundida en las redes sociales y los medios tradicionales.

Prácticas Reflexivas 2:

**PRACTICA 2**



Durante las Olimpiadas de Paris 2024, varios medios de comunicación se centraron en la controversia de género, las pruebas de género y las reglas de clasificación en el contexto de un boxeador de Argelia.

Críticamente considera cómo la información relativa al género de la atleta y la difusión mediática en redes sociales y medios tradicionales.

CAPÍTULO 2. Pros y contras de las aplicaciones digitales para los jóvenes

Las aplicaciones digitales se han convertido rápidamente en una parte integral de la vida diaria, especialmente para los jóvenes, al ofrecer herramientas para monitorear, gestionar y mejorar su salud, dieta y actividad física. Como nativos digitales, los jóvenes de hoy recurren



inherentemente a estas tecnologías como fuentes primarias de información y orientación. Estas aplicaciones, que van desde rastreadores de actividad física hasta planificadores de dietas, han revolucionado la forma en que los jóvenes interactúan con contenido relacionado con la salud, brindando experiencias personalizadas adaptadas a las necesidades individuales. Los dispositivos portátiles permiten a los usuarios monitorear su actividad física, ingesta dietética y patrones de sueño en tiempo real, lo que aumenta la conciencia sobre la salud y fomenta cambios positivos en el estilo de vida, al mismo tiempo que desbloquea numerosas oportunidades para que los jóvenes tomen el control de su salud de manera autónoma y efectiva (Tobin et al., 2023; Nikolaou et al., 2019).

Sin embargo, aunque la conveniencia y accesibilidad de estas aplicaciones son innegables, su rápida proliferación ha generado preocupaciones. La naturaleza no regulada de gran parte de este contenido supone riesgos, ya que no toda la información proporcionada es necesariamente precisa o segura (Clark et al., 2023). A medida que las tecnologías digitales de salud evolucionan, es crucial equilibrar su potencial con una orientación y regulación apropiadas para garantizar que los jóvenes se beneficien de los aspectos positivos, mientras evitan los riesgos asociados (Goodyear et al., 2018).

1. Ventajas de las Aplicaciones Digitales para Personas Jóvenes

Las aplicaciones digitales diseñadas para la salud, la dieta y el estado físico ofrecen una serie de ventajas que pueden beneficiar significativamente a los jóvenes. Estas herramientas sirven como una puerta de entrada a conocimientos valiosos y proporcionan a los usuarios la capacidad de gestionar su bienestar de manera independiente y proactiva. Las ventajas de tales aplicaciones son particularmente notables dada su capacidad para fomentar la conciencia, realizar un seguimiento del progreso y motivar a los usuarios a mantener comportamientos saludables de manera constante. Uno de los beneficios más destacados es el aumento de la conciencia y el conocimiento. Las aplicaciones digitales proporcionan acceso instantáneo a información sobre nutrición, rutinas de ejercicio y gestión general de la salud, lo que permite a los jóvenes educarse sobre las mejores prácticas (Triptow et al., 2024). Por



ejemplo, aplicaciones como MyFitnessPal o Cronómetro ofrecen información sobre la ingesta calórica diaria, la distribución de macronutrientes y el seguimiento del ejercicio, lo que permite a los usuarios tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida (Slazus et al., 2022). Estas herramientas también ofrecen consejos personalizados, a menudo adaptados a los objetivos de salud individuales, lo que facilita a los jóvenes establecer y mantener hábitos saludables.

Otra ventaja clave es la capacidad de personalizar el seguimiento de la salud. Dispositivos portátiles como Fitbit o Apple Watch permiten a los usuarios monitorear diversos aspectos de su salud, como los pasos dados, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca e incluso la calidad del sueño. Esta retroalimentación continua motiva a los usuarios a mantenerse comprometidos con sus objetivos de salud, brindándoles un sentido de control y motivación (Tobin et al., 2023). El seguimiento personalizado permite a los jóvenes visualizar su progreso, lo que no solo aumenta su motivación, sino que también fomenta un compromiso a largo plazo para mantener un estilo de vida saludable. Además, la motivación y el compromiso proporcionados por estas aplicaciones juegan un papel significativo en la promoción de comportamientos de salud consistentes. Muchas aplicaciones de estado físico y salud incorporan técnicas de gamificación, como desafíos, insignias y rachas de progreso, para mantener motivados a los usuarios (Bosworth et al., 2023). Este enfoque interactivo hace que mantener un estilo de vida saludable sea más agradable y gratificante para los jóvenes usuarios. Por último, estas aplicaciones a menudo sirven como una plataforma para contenido educativo creado por expertos en salud, estado físico y nutrición. Este contenido, accesible a través de videos, artículos o coaching dentro de la aplicación, ayuda a los jóvenes a acceder a información confiable que puede respaldar su bienestar físico y mental (Goodyear et al., 2018). Esto convierte a las aplicaciones digitales no solo en una herramienta para el autoseguimiento, sino también en una valiosa fuente de consejos de expertos, cerrando la brecha entre los jóvenes y la orientación profesional en salud.



2. Riesgos y Peligros de las Aplicaciones Digitales

Si bien las aplicaciones digitales relacionadas con la salud, la dieta y el estado físico ofrecen numerosas ventajas, también presentan riesgos significativos, especialmente para los jóvenes. La naturaleza no regulada de estas plataformas puede exponer a los usuarios a desinformación, comparaciones poco saludables y daños potenciales si no se usan con precaución. A medida que los jóvenes dependen cada vez más de estas aplicaciones para obtener consejos sobre salud, no se pueden pasar por alto los peligros asociados con el contenido engañoso y el uso excesivo.



¿ERES CONSCIENTE?



Las plataformas de redes sociales se han convertido en espacios poderosos para compartir información sobre dieta, salud y deportes, pero también representan riesgos significativos cuando las narrativas dañinas ocupan el centro del escenario. Liv Schmidt, una joven activista, ha destacado los peligros de la cultura de dieta extrema perpetuada en línea, abogando por regulaciones más estrictas sobre el contenido que promueve dietas extremas y estándares corporales poco saludables. Lee este artículo completo para más información
<https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?>

Extreme Diet: <https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?>

Uno de los principales riesgos es la propagación de información errónea y contenido no regulado. A diferencia de las fuentes tradicionales de información sobre salud, que están sujetas a una rigurosa revisión por pares y supervisión de expertos, muchas aplicaciones digitales de salud carecen de una verificación suficiente (Clark et al., 2023). Esto puede llevar

21



a la promoción de consejos no científicos y, a veces, peligrosos. Por ejemplo, las aplicaciones pueden respaldar dietas extremas, suplementos peligrosos o regímenes de ejercicio inapropiados para ciertos usuarios. La comercialización de estas aplicaciones a menudo conduce a la promoción de productos o servicios sin suficientes controles de seguridad, lo que podría resultar en daño en lugar de mejoras en la salud (Tobin et al., 2023).

VISIÓN DE EXPERTOS

"Ellas (aplicaciones digitales) son muy peligrosas si no se utilizan adecuadamente".

(Entrevista 58 con un Experto italiano en nutrición)



Visión de Expertos 3: Entrevista con un experto italiano en el campo de la dieta

Otra preocupación clave es el impacto negativo en la imagen corporal y la salud mental. Muchos jóvenes recurren a aplicaciones de fitness y dieta en busca de una imagen corporal idealizada, a menudo influenciados por los estándares poco realistas que se muestran en las redes sociales y dentro de estas plataformas. Esta exposición constante puede llevar a comparaciones poco saludables, insatisfacción con el propio cuerpo y, en algunos casos, al desarrollo de trastornos alimentarios (Pfender & Bleakley, 2024). La presión para cumplir con estos estándares irreales puede tener graves consecuencias psicológicas, incluyendo ansiedad, baja autoestima e incluso depresión (Zeeni et al., 2018). Además, la sobredependencia del seguimiento digital puede convertirse en una fuente de estrés para los jóvenes usuarios. El



énfasis en el monitoreo constante—ya sea de calorías, pasos o calidad del sueño—puede fomentar una obsesión poco saludable con las métricas de salud. Algunos usuarios pueden experimentar ansiedad por no cumplir con sus objetivos diarios, lo que lleva a sentimientos de fracaso y frustración. Esta obsesión con los datos puede disminuir los efectos positivos previstos de las aplicaciones, convirtiendo el manejo de la salud en una fuente de estrés (Lilo et al., 2023).

Finalmente, las preocupaciones sobre la privacidad y seguridad de los datos son un problema importante con las aplicaciones de salud digital. Muchas de estas aplicaciones recogen información personal sensible, incluidos datos de salud, que pueden ser compartidos con terceros o estar insuficientemente protegidos. Para los jóvenes, que tal vez no comprendan completamente las implicaciones de compartir información personal, esto representa un riesgo para su privacidad y seguridad. El posible uso indebido de los datos personales de salud, ya sea para marketing dirigido u otros fines, resalta la necesidad de regulaciones más estrictas sobre el manejo de datos dentro de estas plataformas (Nikolaou et al., 2019).

Sección	Pros	Contras
Tecnologías Digitales	• El aumento de la conciencia y el conocimiento • Acceso gratuito/rápido al contenido educativo • Motivación y compromiso • Facilitación a través de entrenamientos dentro de la aplicación • Personalización y adaptación • Gamificación	• Preocupaciones sobre la privacidad y seguridad de los datos • Estrés debido al monitoreo constante • Imagen corporal y comparación social • La rápida propagación de desinformación • Contenido no regulado • Sobrecarga y comportamiento sedentario

Tabla 4: Ventajas y Desventajas de las Tecnologías Digitales.

Las tecnologías digitales (DTs) fomentan la autoconciencia, promueven elecciones de estilo de vida saludables y proporcionan una plataforma para el aprendizaje a través de contenido dirigido por expertos (Goodyear et al., 2018). Sin embargo, los beneficios de estas



herramientas vienen acompañados de la responsabilidad de gestionar riesgos como la desinformación, las preocupaciones sobre la privacidad y la posibilidad de depender en exceso de soluciones digitales para la gestión de la salud (Pfender & Bleakley, 2024; Nikolaou et al., 2019). Por lo tanto, los jóvenes usuarios deben desarrollar alfabetización digital y habilidades de pensamiento crítico para maximizar los beneficios de las tecnologías de salud digitales mientras minimizan sus riesgos. Las iniciativas educativas son, por lo tanto, cruciales para fomentar estas habilidades, permitiendo a los usuarios discernir información confiable de la desinformación y reconocer los sesgos comerciales que pueden influir en el contenido (Triptow et al., 2024; San Wong et al., 2023). Además, integrar la orientación profesional en el uso de estas aplicaciones puede garantizar que los jóvenes usuarios reciban consejos precisos y personalizados, permitiéndoles utilizar estas aplicaciones como complementos a los servicios de atención médica tradicionales en lugar de como reemplazos (Bosworth et al., 2023; Lilo et al., 2023).



PRACTICA 3



Las aplicaciones digitales que promueven la dieta, la salud y el deporte utilizan técnicas de gamificación e interacción social para mejorar la motivación y el compromiso.

Considera críticamente si estos aspectos te ayudan a alcanzar tu objetivo de utilizar estas tecnologías.

Práctica Reflexiva 3



PRACTICA 4



Las aplicaciones digitales aportan oportunidades rápidas y sustanciales para mejorar el bienestar, la actividad física y la dieta, ofreciendo frecuentemente recursos accesibles.

Considera críticamente problemas como la privacidad de los datos, la seguridad, la imagen corporal, la comparación social y la propagación de desinformación.

Práctica Reflexiva 4

CAPÍTULO 3. Pros y Contras de las Redes Sociales para Personas Jóvenes

En la era digital actual, las redes sociales tienen un impacto significativo en la vida de los jóvenes, al proporcionar acceso ubicuo a información global, contenido e interacciones entre pares en plataformas como Instagram, TikTok, YouTube y Facebook. Estas plataformas funcionan tanto como herramientas sociales como fuentes vitales de información, influyendo en decisiones relacionadas con la nutrición, la actividad física, la salud y el estilo de vida. A pesar de sus beneficios, la información compartida a menudo no está verificada ni respaldada científicamente, lo que plantea riesgos de tomar decisiones inadecuadas. Los efectos de las redes sociales pueden variar, mejorando o perjudicando la vida de los jóvenes según su capacidad para evaluar críticamente el contenido. Este capítulo explora las ventajas y desafíos específicos de las redes sociales en relación con los comportamientos dietéticos, de salud y deportivos de los jóvenes.

1. Ventajas de las Redes Sociales

En este capítulo, profundizamos en los beneficios de las redes sociales al ofrecer a los jóvenes acceso instantáneo a información sobre salud, dieta y deportes en cuatro áreas clave: 1)



Acceso a información útil, 2) Motivación y apoyo, 3) Creación de comunidad y 4) Personalización y adaptación a necesidades e intereses.

Acceso a Información Útil

Las personas ahora pueden, con tan solo unos clics, encontrar información sobre pautas de nutrición, consejos de salud y rutinas de ejercicio, producida por expertos en nutrición, entrenadores, médicos, entrenadores personales, otros profesionales o incluso alguien que no es un experto. Como destacaron Francomano y Harpin (2015), las redes sociales (SNSs, por sus siglas en inglés) se están utilizando cada vez más como herramientas para intervenciones en el cuidado de la salud, permitiendo que los adolescentes accedan de manera efectiva a información sobre salud y al apoyo de sus pares. Muchos influencers en redes sociales ofrecen consejos sobre la preparación de comidas, el equilibrio de nutrientes para objetivos específicos y la creación de rutinas de ejercicio efectivas. Esto coincide con Parker et al. (2022), quienes encontraron que las adolescentes australianas utilizan la tecnología digital para la salud, lo que subraya la importancia de contar con contenido de salud creíble y adaptado. La accesibilidad de esta información a través de las redes sociales permite a los jóvenes mejorar sus hábitos de salud, respaldado por el Modelo de Aceptación Tecnológica, que asocia la percepción de utilidad con la adopción de tecnologías de salud (Drehlich et al., 2020).



VISIÓN DE EXPERTOS

Las cuentas de redes sociales relacionadas con mi especialidad pueden ser útiles para los jóvenes de muchas maneras. Pueden ayudar a muchos a obtener información general, como comprender el análisis de un estudio de investigación o aprender sobre una enfermedad que ellos o alguien cercano puedan tener, así como brindar consejos sobre cómo manejar o sobrellevar dicha enfermedad.

(Entrevista 62 con un Experto Griego en Salud)



Visión de Expertos 4: Entrevista con Experto Griego en Salud

Motivación y Apoyos

Una de las mayores contribuciones de las redes sociales a un estilo de vida saludable es su capacidad para proporcionar motivación. Muchos jóvenes siguen a influencers de fitness que comparten historias personales de transformación (Drehlich et al., 2020). Estas historias personales sirven como una fuente poderosa de inspiración y estímulo (Tong et al., 2018). Cuando los jóvenes ven ejemplos reales de individuos que han transformado sus cuerpos y vidas a través del trabajo duro y la perseverancia, a menudo se sienten más motivados a asumir desafíos similares ellos mismos (Parker et al., 2022). Esta motivación suele actuar como el primer impulso hacia la adopción de un estilo de vida más saludable (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Las redes sociales también ofrecen con frecuencia retos, como programas de fitness de 30 días o planes de alimentación, que animan a los jóvenes a mantenerse constantes y comprometidos con un estilo de vida saludable (Francomano & Harpin, 2015). Los adolescentes son particularmente receptivos a este tipo de actividades grupales, ya que les ofrecen un sentido de pertenencia a una comunidad con objetivos compartidos (Drehlich et al., 2020; Tong et al., 2018). Además, estos retos permiten a los jóvenes hacer un seguimiento



de su progreso a lo largo del tiempo y establecer metas, promoviendo su capacidad para lograr resultados a largo plazo (Parker et al., 2022). A través de estas plataformas, pueden interactuar con personas afines, fomentando un sentido de comunidad y pertenencia (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Construyendo comunidades

Las redes sociales brindan a los jóvenes un espacio para conectarse con compañeros que comparten intereses, metas y valores similares. En estos espacios virtuales, las personas pueden intercambiar consejos, compartir experiencias personales, apoyarse mutuamente y crear un entorno positivo que fomente un estilo de vida saludable. Ser parte de estas comunidades puede ser increíblemente valioso, ya que les da a los adolescentes un sentido de pertenencia que quizás no encuentren en su entorno físico inmediato. Estas relaciones virtuales pueden aumentar su confianza al hacerlos sentir menos solos en su búsqueda de una mejor salud, deporte y/o dieta. El apoyo entre pares en línea puede ayudarlos a mantenerse motivados y a afrontar mejor los desafíos que encuentran en el camino hacia un estilo de vida más saludable y físicamente activo.

Contenidos Educativos

Además de proporcionar motivación y fomentar la creación de comunidades, las redes sociales también funcionan como una herramienta educativa informal. Expertos en salud, nutrición y acondicionamiento físico comparten regularmente contenido accesible para una audiencia amplia, y estos recursos son fáciles de encontrar. Los jóvenes pueden aprender técnicas adecuadas de ejercicio, entender cómo funciona su cuerpo y descubrir la importancia de una alimentación saludable para el bienestar a largo plazo. Este tipo de contenido educativo no solo les ayuda a tomar mejores decisiones, sino que también aumenta su conciencia y su pensamiento crítico respecto a la información que encuentran en otras fuentes.

Contenido personalizado y/o individualizado

Los algoritmos modernos de las redes sociales permiten a los usuarios recibir contenido adaptado y personalizado a sus intereses y necesidades. Los jóvenes que buscan consejos



sobre salud, dieta y deportes suelen recibir recomendaciones de contenido similar alineado con sus objetivos personales. Esto significa que pueden encontrar rápidamente información sobre dietas específicas (como el veganismo, paleo o keto), rutinas de ejercicio (por ejemplo, entrenamiento de fuerza, flexibilidad o cardio), o consejos para manejar el estrés y mejorar el sueño.

2. Impactos Negativos de las Redes Sociales

En este capítulo, examinamos los riesgos asociados con el papel de las redes sociales al brindar a los jóvenes acceso inmediato a información sobre salud, dieta y deportes en cuatro áreas clave: 1) Propagación de desinformación, 2) Impacto negativo en la imagen corporal, 3) Presión por ser perfectos, 4) Adicción y reducción de la actividad física, 5) Preocupaciones sobre la privacidad y 6) Mala interpretación e implementación incorrecta.

Difusión de desinformación

Las redes sociales ofrecen fácil acceso a la información, pero muchos de los consejos de influencers sobre nutrición, salud y ejercicio no están científicamente validados. Las investigaciones destacan que una gran parte de la información relacionada con la salud en redes sociales es engañosa o busca popularidad y ganancias económicas, lo que lleva a la promoción de prácticas poco saludables o comportamientos peligrosos, como evitar las vacunas o participar en prácticas de riesgo (Chou et al., 2018; OMS, 2020). La propagación de esta desinformación es especialmente peligrosa para los jóvenes, ya que solo el 27% de los adolescentes puede evaluar con precisión la credibilidad de la información de salud en línea (American Psychological Association, 2020). En consecuencia, confiar en la popularidad de los influencers sin verificar su credibilidad puede resultar en malas decisiones de salud.

Impacto Negativo en la Imagen Corporal

Las redes sociales juegan un papel importante en la creación de estándares de belleza poco realistas. Las imágenes filtradas y retocadas de influencers y celebridades a menudo presentan ideales corporales inalcanzables para la mayoría de las personas y, en muchos casos, poco



saludables. Los jóvenes, que se encuentran en una fase sensible de desarrollo de su identidad y autoestima, son particularmente vulnerables a estas presiones. Comparar su apariencia con estas imágenes poco realistas en las redes sociales puede llevar a una menor autoestima y comportamientos alimentarios desordenados. Una encuesta del Reino Unido realizada por la Mental Health Foundation encontró que el 37% de los adolescentes se sentían molestos y el 31% se sentían avergonzados de su imagen corporal debido a la exposición a los medios (Mental Health Foundation, 2019). Además, tendencias como la "fitspiración" se han vinculado a un aumento de la insatisfacción corporal, lo que puede llevar a comportamientos dañinos como dietas excesivas y ejercicio compulsivo (Ballard Brief, 2023). Por lo tanto, estos patrones resaltan la necesidad urgente de abordar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y promover estándares de imagen corporal más realistas. En consecuencia, la presión de ser siempre el mejor y más exitoso puede generar un estrés de alto nivel, lo que puede afectar negativamente tanto la salud mental como la física a largo plazo.

Adicción y Actividad Física reducida

Además de las presiones psicológicas, uno de los mayores desafíos es el uso excesivo de las redes sociales. Los adolescentes que pasan demasiado tiempo en línea tienen menos tiempo para la actividad física (AF) y la socialización en la vida real. Un estudio que examinó la relación entre el uso de redes sociales y los comportamientos de salud entre estudiantes de secundaria y preparatoria encontró que los usuarios diarios de redes sociales tenían menos probabilidades de reportar un sueño adecuado, y, entre los estudiantes sedentarios, el uso frecuente de redes sociales se asoció con una menor probabilidad de participar en actividad física vigorosa (Lindsey et al., 2019). Además, Du et al. (2023) demostraron una correlación negativa entre la AF y la adicción a Internet, lo que indica que niveles más altos de actividad física se asociaron con menores niveles de adicción, destacando la necesidad crítica de promover estilos de vida activos entre los adolescentes para mitigar los efectos adversos del uso excesivo de las redes sociales. El papel mediador de la autoestima se identificó como significativo en este contexto, sugiriendo que la actividad física no solo mejora la autoestima, sino que también actúa como un factor protector contra la adicción a Internet (Du et al.,



2023). El compromiso excesivo con las redes sociales puede, por lo tanto, convertirse en un obstáculo para desarrollar un estilo de vida saludable, al mismo tiempo que contribuye a problemas psicológicos comunes como la ansiedad y la depresión, lo que lleva a la irritabilidad y la inestabilidad emocional en muchas personas.

Preocupaciones de Privacidad

La privacidad es una de las mayores preocupaciones asociadas con el uso de las redes sociales. Los jóvenes a menudo pasan por alto las consecuencias a largo plazo de compartir datos personales e información íntima en línea. Un estudio encontró que el 60% de los adolescentes no consideran las consecuencias de compartir información personal en las redes sociales, lo que puede llevar al robo de identidad y al acoso en línea (Vogels et al., 2022). Además, el 41% de los jóvenes usuarios informaron haber experimentado alguna forma de acoso en línea, a menudo originado por la información personal compartida (Vogels, 2022). Otro estudio indica que el 70% de las aplicaciones populares entre los adolescentes participan en prácticas de recopilación de datos que los usuarios pueden no entender completamente, lo que genera preocupaciones sobre la privacidad y el uso indebido de los datos (Kuss et al., 2022). Por lo tanto, es seguro decir que hay una falta de educación y énfasis en las escuelas sobre este tema, lo que no advierte adecuadamente a los jóvenes sobre los peligros de las plataformas en línea. En consecuencia, muchos adolescentes no son conscientes de que al utilizar tales aplicaciones, exponen su información personal al público en general o a empresas que utilizan estos datos con fines publicitarios.

Mala interpretación e implementación incorrecta

La disponibilidad de información en las redes sociales y plataformas digitales es asombrosa, con diversas piezas de información que pueden ser descifradas con el conocimiento adecuado. Estudios recientes sobre nutrición personalizada destacan la importancia de comprender las diferencias individuales en las respuestas dietéticas, subrayando que lo que funciona para una persona puede no ser aplicable a otra (Horne et al., 2020; Doets et al., 2020). Esto se debe a que cada individuo es único, y sus cuerpos responden de manera diferente en comparación



con los de los influencers, por ejemplo. Esta variabilidad se ve respaldada por las significativas diferencias interindividuales en las respuestas dietéticas observadas en estudios científicos, lo que sugiere que un enfoque único para todos es insuficiente para una orientación nutricional efectiva (Livingstone et al., 2016; Food4Me Consortium, 2016; Almeida et al., 2019; Frankwich et al., 2019). En consecuencia, a pesar de la abundancia de información disponible en las redes sociales, la mala interpretación y aplicación incorrecta de los consejos sobre salud, dieta y fitness son problemas comunes, lo que a menudo lleva a las personas a adoptar prácticas ineficaces o incluso dañinas.

Sección	Pros	Contras
Aplicaciones Digitales	• Acceso rápido a la información • Motivación y apoyo • Construcción de comunidades • Contenidos educativos • Contenido personalizado y adaptado	• Propagación de desinformación • Impacto negativo en la imagen corporal • Adicción y reducción de la actividad física • Preocupaciones sobre la privacidad • Mala interpretación e implementación incorrecta

Tabla 5: Pros y Contras de las Tecnologías Digitales

En conclusión, este capítulo enfatiza las ventajas y desventajas de las redes sociales, así como la importancia de considerar las diferencias individuales, ya que un enfoque único no es adecuado. Las redes sociales influyen fuertemente en las opiniones de los jóvenes sobre la salud, la dieta y el deporte, pero su impacto es complejo. Si bien estas plataformas ofrecen recursos valiosos, motivación y contenido educativo, también presentan desafíos, como se ha mencionado anteriormente. Las preocupaciones sobre la privacidad de los datos personales complican aún más la situación, ya que muchos adolescentes no son conscientes de la recolección de datos. Para lograr una influencia positiva, la educación y la orientación de padres, maestros y profesionales de la salud son esenciales para fomentar un enfoque equilibrado e informado sobre el uso de las redes sociales.



PRACTICA 5



Cerca de la mitad de las personas jóvenes cambian sus comportamientos relacionados con la salud directamente mediante el acceso a los contenidos de las redes sociales (Goodyear et al., 2018).

Reflexiona en cómo de frecuente comparas tu cuerpo con otros y sigues consejos de pérdida de peso en redes sociales.

Práctica Reflexiva Practice 5

CAPÍTULO 4 - Estrategias/recomendaciones para jóvenes

Las plataformas de redes sociales, las aplicaciones digitales y el contenido en línea accesible amplían la disponibilidad de información, pero a menudo sacrifican la precisión. En este entorno, las opiniones personales se confunden fácilmente con hechos, lo que puede inducir a error a los usuarios. La dependencia excesiva de estas herramientas puede generar distracción, adicción, inseguridad e incluso lesiones por actividades no supervisadas. Por ello, una base de conocimientos básicos es esencial para distinguir información fiable de la desinformación. Estas dinámicas están fuertemente vinculadas al concepto de Alfabetización en Medios Digitales, que, según la UNESCO, es la capacidad de acceder, analizar, evaluar y crear contenido utilizando tecnologías digitales, abarcando habilidades técnicas, críticas y comunicativas necesarias para navegar e interactuar de manera consciente y responsable en el entorno digital (UNESCO, 2011).

1. Alfabetización en medios digitales



Renee (2010) analiza diferentes tipos de alfabetización —información, medios, salud y digital— que comparten una base común, pero se centran en áreas específicas:

- **Alfabetización en información:** se enfoca en habilidades de investigación.
- **Alfabetización en medios:** destaca la evaluación crítica de noticias y entretenimiento.
- **Alfabetización en medios de salud:** aborda el impacto de los medios en las decisiones de salud.
- **Alfabetización digital:** implica habilidades para usar tecnología e internet.

Aunque son distintas, estas alfabetizaciones comparten competencias esenciales. Mientras que Renee (2010) y otros usan el término "alfabetización en medios de salud", este documento también abarca dieta y deporte. Sin embargo, es evidente que cuando se habla de salud, se incluye la dieta y el deporte, directa o indirectamente. Aclarado esto, es hora de explorar el concepto de "alfabetización en medios digitales".

Como su definición indica, la alfabetización en medios digitales es esencial para navegar por el contenido en línea, ayudando a identificar fuentes fiables, reconocer la desinformación y aplicar el pensamiento crítico. Por ejemplo, un influencer de fitness en Instagram o TikTok podría promocionar un suplemento afirmando que es imprescindible para aumentar músculo o perder peso, sin mencionar posibles efectos secundarios o su eficacia, constituyendo un ejemplo de desinformación. Asimismo, las tendencias de TikTok pueden promover "trucos de bienestar" sin respaldo de expertos, que podrían ser ineficaces o dañinos. Muchas aplicaciones de dietas también ofrecen consejos generales sin la orientación de profesionales. La alfabetización en medios digitales es fundamental para adoptar un enfoque crítico y evaluar el contenido en redes sociales y aplicaciones.

Según la UE ("Shaping Europe's Digital Future", 2024), la desinformación se refiere a contenido falso o engañoso difundido intencionalmente para engañar o obtener ventajas económicas o políticas, causando a menudo daños públicos. Por otro lado, la información errónea es aquella que, aunque también es falsa o engañosa, se comparte sin intención de hacer daño, aunque igualmente puede tener efectos negativos. Combatir esta desinformación requiere una sólida alfabetización en medios digitales, especialmente en áreas como la salud, la dieta y el deporte.



La "alfabetización digital y mediática" permite desarrollar un amplio conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, incluidas el pensamiento crítico, la creatividad, la reflexión ética y la participación activa. Estas habilidades empoderan a las personas para reconocer sesgos, agendas, desinformación y contenidos no fiables, utilizando sus capacidades para generar cambios. En este contexto, promovemos las cinco competencias clave mencionadas por Renee (2010) para gestionar contenido digital relacionado con la dieta, la salud y el deporte:

- **Acceso:** usar medios y tecnología de manera eficaz.
- **Análisis y evaluación:** valorar críticamente los mensajes en términos de calidad, credibilidad e impacto.
- **Creación:** generar contenido con confianza y creatividad.
- **Reflexión:** aplicar la ética y la responsabilidad social en la comunicación.
- **Actuar:** colaborar para resolver problemas y contribuir a la comunidad en diversos niveles.

Estas competencias fomentan el aprendizaje continuo y la participación activa en la sociedad. Renee (2010) también destaca la importancia de reconocer los sesgos cognitivos. Las personas tienden a confiar en fuentes que confirman sus creencias y descartar las que las desafían; ser conscientes de este sesgo puede promover una mayor apertura a perspectivas diversas y reducir la polarización política. Otro desafío es la "amnesia de la fuente", donde se olvida el origen de la información procesada. La educación en alfabetización digital y mediática puede aumentar la conciencia sobre estos hábitos cognitivos, fomentando un procesamiento de información más reflexivo.

A medida que las personas crecen, comienzan a asumir la responsabilidad de sus hábitos de salud, moldeando sus patrones de comportamiento a largo plazo. Con una creciente independencia de los cuidadores y un mayor uso de medios digitales, especialmente en la adolescencia tardía, surgen preocupaciones sobre su impacto en la salud cognitiva. En este contexto, se han realizado diversos estudios sobre la dicotomía del impacto de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes.



Por ejemplo, Pinto et al. (2023) analizaron cómo el comportamiento en medios digitales de los adolescentes tardíos puede mejorar habilidades como la comprensión teórica, el razonamiento visoespacial y la motivación para aprender. Triptow et al. (2024) utilizaron un análisis de componentes principales con rotación Varimax para identificar cuatro factores estadísticamente significativos basados en entrevistas con participantes en los Estados Unidos:

- **Conocedores de la salud:** son muy escépticos con los influencers de salud, confiando más en datos científicos y expertos profesionales. Desconfían de la credibilidad de los influencers y perciben gran parte del contenido como superficial o dañino.
- **Entusiastas de la salud:** buscan activamente contenido de salud fiable, seleccionan cuidadosamente a los influencers y usan las redes sociales para obtener consejos prácticos en lugar de crear vínculos personales con ellos.
- **Leales:** aunque inicialmente escépticos, se convierten en seguidores dedicados una vez que confían en la credibilidad de un influencer. Forman relaciones parasociales, pero suelen verificar la información a través de las credenciales del influencer.
- **Amigos virtuales:** utilizan las redes sociales para encontrar apoyo y motivación, confiando en la presencia virtual de los influencers. Sin embargo, suelen carecer de alfabetización en salud y medios, siendo más vulnerables a la desinformación.



PRACTICA 6



¿Quieres utilizar una aplicación digital que ayude a mejorar la calidad del sueño de las personas? ¿Has considerado las cinco competencias clave reportadas por Renee (2010)? ¡Desafía estos 5 criterios mencionados arriba!



Práctica Reflexiva 6

El estudio concluye que la alfabetización en salud y en medios influye significativamente en la vulnerabilidad de las personas ante la desinformación en redes sociales. Los conocedores y entusiastas de la salud tienden a ser más críticos y selectivos, mientras que los amigos virtuales son más confiados. Los hallazgos también sugieren que los comportamientos en redes sociales relacionados con la información sobre salud son complejos, moldeados tanto por las necesidades personales como por el contenido consumido. Con el aumento de la dependencia de los influencers, especialmente entre los jóvenes, Pfender y Bleakley (2024) realizaron un estudio sobre las creencias respecto a los influencers como fuentes de información en salud. Utilizando el enfoque de acción razonada —que destaca las actitudes, normas y el control percibido como factores que impulsan las intenciones de comportamiento—, el estudio señaló tanto beneficios como riesgos al buscar información de salud en línea. Los influencers moldean actitudes y comportamientos mediante su alcance, conexiones parasociales y alto nivel de interacción. Un gran número de seguidores puede validar los consejos de salud de un influencer, aunque la credibilidad a menudo se cuestiona, especialmente cuando se trata de contenido patrocinado. Los influencers con credenciales profesionales, como entrenadores personales o nutricionistas, suelen ser considerados más fiables. Sin embargo, los seguidores también valoran la experiencia práctica, como la participación en deportes, lo que aumenta la percepción de experiencia. Las creencias normativas indican que los públicos más jóvenes son más propensos a buscar consejos de salud de influencers, aunque permanecen cautelosos y enfatizan la importancia de una evaluación crítica. A pesar de ello, los influencers con credenciales formales, como entrenadores personales o nutricionistas, tienden a ser vistos como más creíbles (Pfender y Bleakley, 2024).



PRACTICA 7



¿Puedes evaluar los siguientes tres criterios? Evalúa los influencers y cuentas que sigues contestando las siguientes preguntas:

- 1- ¿Son ellos expertos?
- 2- ¿Anuncian ellos algún producto?
- 3- ¿Están basados esos contenidos en evidencia?

Práctica Reflexiva 7

Mientras que el contenido digital puede ser relevante y personalizado, lo que conduce a resultados positivos, también puede representar riesgos. En particular, la promoción de productos no verificados o dañinos puede afectar negativamente la salud mental y física. Aunque las redes sociales y el contenido digital ofrecen acceso rápido a opiniones diversas, también plantean desafíos para la precisión y la fiabilidad de la información, aumentando la necesidad de distinguir entre información creíble y contenido engañoso, lo que afecta la salud mental y la transparencia informativa. Para navegar por este entorno digital, las personas deben desarrollar sólidas habilidades de alfabetización digital y mediática, incluida la capacidad de reconocer la desinformación y los contenidos poco fiables e inseguros. Ahora, exploremos las 10 estrategias que desarrollamos:



VISIÓN DE EXPERTOS

Recomiendo que los jóvenes busquen información basada en evidencia científica y comparen diferentes opiniones de expertos. Deben estar conscientes de los posibles conflictos de interés, como la promoción de productos. Es importante considerar tanto los riesgos y beneficios de la información recibida, siempre consultando fuentes fiables como los profesionales de la salud o sitios web oficiales.



(Entrevista 57 con un Experto Italiano en Nutrición)

Visión de Expertos 5: Entrevista 57 con un Experto Italiano en Nutrición

Comparar fuentes tradicionales y digitales: Una de las estrategias más importantes es comparar la usabilidad y precisión de las fuentes tradicionales (como revistas revisadas por pares, PubMed, libros o medios de comunicación confiables) frente a las plataformas digitales (como las redes sociales).

Cuestionar la información: Evalúa críticamente el contenido examinando su fuente, intención, sesgos, significado y contradicciones. Ten en cuenta posibles conflictos de interés, donde los creadores puedan priorizar ganancias o seguidores por encima de la precisión, especialmente con contenido patrocinado. Presta atención a errores ortográficos, gramaticales o uso excesivo de signos de puntuación: las noticias falsas suelen tener errores evidentes o abusar de los signos de exclamación, a diferencia de los contenidos profesionales cuidadosamente editados.

Preguntar a expertos: Consulta a profesionales de confianza sobre la fiabilidad de la información relacionada con un tema o contenido específico, especialmente antes de aplicar consejos y prácticas encontradas en redes sociales, aplicaciones, sitios web, etc. Pide recomendaciones sobre cuentas de redes sociales a seguir para obtener información precisa.

Familiaridad con la fuente: Sé cauteloso si encuentras videos o publicaciones de sitios web, aplicaciones o usuarios desconocidos en redes sociales. Los medios de comunicación

39



reputados o cuentas verificadas son más propensos a proporcionar información fiable. Si el contenido no está siendo informado por expertos en el campo, cuestiona su legitimidad.

Verificar en múltiples fuentes: Una estrategia clave es comprobar si el contenido es cubierto por múltiples medios reconocidos. Por ejemplo, las noticias falsas suelen aparecer en uno o pocos sitios web sospechosos o cuentas de redes sociales, mientras que las historias creíbles son típicamente reportadas en diversas plataformas. Si no encuentras la noticia en medios importantes o fuentes reconocidas, probablemente no sea fiable.

Buscar fuentes atribuibles y creíbles: La desinformación suele carecer de fuentes verificables, nombres oficiales, citas o ubicaciones claras, mientras que las noticias genuinas incluyen entrevistas y declaraciones de expertos reconocidos. Las fuentes de confianza también incluyen fechas en su contenido, proporcionando cronologías. La desinformación puede omitir u ocultar fechas, presentando contenido obsoleto como si fuera reciente.

Usar sitios y herramientas de verificación de datos: Utiliza sitios de verificación de datos como Snopes, FactCheck.org o PolitiFact para verificar afirmaciones en publicaciones o videos de redes sociales. Muchas aplicaciones ahora incluyen funciones de verificación de datos que resaltan contenido potencialmente engañoso, ayudando a los usuarios a evaluar la fiabilidad de las noticias. Presta atención a las URLs falsas: los sitios de noticias falsas a menudo imitan a los legítimos con pequeñas diferencias (por ejemplo, "cnn.com.co" frente a "cnn.com"). Verifica las URLs para asegurarte de su autenticidad.

Evaluar al autor: Investiga al autor para asegurarte de que sea creíble y confiable. Busca credenciales, experiencia, certificaciones, licencias y trabajos anteriores. Una sugerencia es consultar biografías, sus cuentas de LinkedIn o realizar una búsqueda en Google Scholar.

Revisar la sección de comentarios: A veces, los usuarios en la sección de comentarios señalan inexactitudes y proporcionan enlaces a información verificada. Lee los comentarios para ver si se han publicado correcciones o verificaciones de hechos.

Gestionar los algoritmos para evitar contenido no fiable: Sigue activamente fuentes confiables, ignora o bloquea cuentas que difundan desinformación y participa con expertos en salud u organizaciones acreditadas para personalizar un flujo de información fiable. Interactuar con contenido reputado ayuda a los algoritmos a priorizar la precisión,



promoviendo una toma de decisiones informada y un pensamiento crítico para un entorno digital más saludable.



PRACTICA 8



Muchas aplicaciones digitales y cuentas de redes sociales están disponible para ayudar a realizar un seguimiento de los patrones de sueño, ingesta calórica, hábitos dietéticos, y progresión de la condición física.

¿Podrías evaluar el uso de tu aplicación, y las cuentas que tu sigues para este propósito basándote en las diez estrategias que hemos propuesto ?

Práctica Reflexiva 8

La desinformación puede surgir de información desactualizada o incorrecta compartida de buena fe, pero a menudo persiste incluso después de ser corregida, un fenómeno conocido como el "efecto de influencia continua". La familiaridad también moldea nuestra percepción de la verdad; cuanto más encontramos desinformación sin ser cuestionada, más creíble parece, fenómeno conocido como el "efecto de verdad ilusoria". Incluso si las fuentes son poco fiables o la información es claramente falsa, la exposición repetida puede llevar a las personas a aceptarla. La verificación de datos y las correcciones pueden ayudar, pero no previenen completamente que la desinformación resurja.

El *Debunking Handbook 2020* (Lewandowsky et al., 2020) explica que la desinformación a menudo se presenta con un lenguaje emocional y llamativo que potencia su difusión, especialmente en la era digital, donde la atención es un recurso valioso. Algunos usan tácticas



como "solo hacer preguntas" para introducir falsedades o teorías conspirativas de manera sutil, haciéndolas parecer más creíbles mientras siembran semillas de creencias erróneas.

Por lo tanto, navegar en la compleja intersección de las tecnologías digitales, incluidas las redes sociales y la información sobre salud, deporte y nutrición, requiere un enfoque crítico y bien informado para promover el bienestar. La prevalencia de fuentes poco fiables y procesos mínimos de verificación en las plataformas digitales contribuye a la difusión generalizada de la desinformación, a menudo con consecuencias perjudiciales para la salud pública.

La educación y la concienciación son vitales para capacitar a los usuarios, especialmente a los jóvenes, para evaluar cuidadosamente la información en línea. Las iniciativas destinadas a aumentar la alfabetización digital pueden ayudar a los usuarios a reconocer fuentes creíbles, evaluar posibles sesgos y tomar decisiones informadas.

Además, la colaboración entre profesionales de la salud, desarrolladores de aplicaciones, creadores de contenido y organismos reguladores es esencial para construir un panorama digital más informado. Juntos, estos esfuerzos pueden fomentar un entorno donde los usuarios estén capacitados para diferenciar entre información de salud confiable y contenido engañoso, contribuyendo a una toma de decisiones más saludable y reduciendo el impacto de la desinformación en las redes sociales.

CHAPTER 5. Strategies/Recommendations for Content Producers

1. Introduction

Exposure to false content can have profound psychological effects on young people, leading to confusion, anxiety, and fear (Rocha et al., 2021). This constant exposure can erode trust in legitimate sources and create a sense of insecurity. Misinformation can significantly influence their beliefs and behaviours, particularly regarding health. For instance, during the COVID-19 pandemic, false information about treatments and vaccines spread widely, leading to dangerous behaviours and reluctance to follow public health guidelines (Rocha et al., 2021). The spread of false content also has social and educational consequences. Young people who



consume and believe in misinformation may develop skewed worldviews, affecting their social interactions and academic performance. They are more likely to believe and share misinformation if it aligns with their social identity, perpetuating echo chambers and hindering critical thinking (Sunstein, 2018).

On the other hand, content producers are the driving force behind the digital world. They are the storytellers, educators, and entertainers who shape the information and experiences we consume online, across social media platforms, and within apps (Confetto & Siano, 2018). Their role is crucial in disseminating accurate and engaging content, especially in areas as vital as health, diet, and sports. Content producers, regardless of social media or digital applications, play a pivotal role in the success of the Green Tick Project. By creating high-quality, accurate, and engaging content, they can help ensure that the information reaching the public, particularly for youth, is both reliable and beneficial. Thus, this can not only enhance public awareness about sport, health, and diet but also encourage a healthy lifestyle and participation in sport among young people across the EU. Therefore, through comprehensive strategies/recommendations, this chapter aims to support content producers in their mission to deliver verified information.

Champions of Credibility: Having explored the potential pitfalls of online content, we now turn our attention to the vital role content producers play in the ongoing effort to promote responsible and credible content, particularly in the realm of health, diet, and sports information. The more credible content may require more time initially, but it offers greater long-term benefits by attracting more users and helping avoid legal issues.

Building Trust: In today's digital age, where information flows freely but accuracy can be elusive, building trust with your audience is paramount. Reliable, verifiable, and safe content isn't just a nicety—it's a cornerstone of responsible content creation (Mangold et al., 2022).



By building trust, your users or followers will remain loyal, providing long-term benefits through high engagement and promoting your account or app for free.

Evidence-Based Content: The cornerstone of reliable and trustworthy content is evidence. Ditch the guesswork and anecdotal musings! Ground your content in scientific research, drawing from credible sources like peer-reviewed journals, reputable health organizations, and established government publications. Don't just make claims—substantiate them! By citing these sources throughout your content, you empower your readers to verify the information for themselves. This transparency fosters trust and positions you as a reliable source of information, not just another voice in the crowded digital world.

Transparency of Methodology: Clarify how you gather and analyze information—whether through expert interviews, surveys, or scientific studies—and be transparent about your methods, like categorizing data or identifying trends. This openness builds trust, allows audiences to assess your content's validity, and strengthens your credibility, promoting informed digital engagement.

Accuracy and Transparency: Content creators have a responsibility to ensure the information they present is factually correct. This includes acknowledging limitations in knowledge and presenting uncertainties with honesty. Stating sources clearly and allowing readers to trace the information back to its origin is crucial for transparency.

Balanced Approach: Earning trust hinges on presenting a balanced view. Instead of solely advocating for a single perspective, acknowledge the existence of different viewpoints on a topic. This demonstrates intellectual honesty and allows the audience to form their own informed opinions. Avoid overly promotional language that reeks of bias and marketing speak. Strive for objectivity in your content, letting the facts speak for themselves. This balanced approach fosters trust and positions you as a reliable source of information, not simply a salesperson for a particular viewpoint.



Respectful Tone: The digital landscape is rife with passionate opinions on health and wellness. However, fostering trust doesn't mean shying away from diverse viewpoints. Instead, content creators can maintain a professional and respectful tone when discussing various health approaches, even when presenting opposing viewpoints. This involves avoiding inflammatory language, dismissive remarks, or personal attacks on proponents of different approaches. Instead, focus on presenting the strengths and weaknesses of each approach with a neutral and objective lens. Acknowledge the validity of different perspectives, even if they differ from your own.

Focus on Behaviour Change: Let's ditch the quick fixes and fad diets! Instead, content creators should champion sustainable and realistic approaches to healthy living. This means focusing on long-term behaviour change that individuals can maintain rather than promoting unrealistic or restrictive plans. Imagine a content creator promoting healthy eating – they'd focus on incorporating more fruits and vegetables into daily routines, not eliminating entire food groups. By advocating for sustainable practices, content creators empower their audience to make lasting lifestyle changes that contribute to overall well-being, rather than chasing fleeting results with fad diets.

The Legal Landscape: Content creators don't exist in a lawless Wild West of online information. Instead, they operate within a legal framework that prioritizes three key pillars: accuracy, transparency, and user protection. This means that everything a content creator publishes needs to be grounded in truth. Facts and figures should be meticulously checked, and any limitations in knowledge or areas of uncertainty should be clearly stated (Zhuk, 2023).

Data Privacy: In today's data-driven world, respecting user privacy is paramount. Content producers must adhere to data privacy regulations and handle user information responsibly.



Disclaimers: When promoting specific products or services, clear and unambiguous disclaimers are essential to avoid misleading users.

Disclosures: Maintaining transparency is crucial for building trust with your audience. One key aspect of this is disclosing any potential conflicts of interest. This means being upfront about any sponsorships, affiliate marketing agreements, or product endorsements that might influence your content. By disclosing these conflicts, you empower your viewers or readers to make informed judgments about the information you present. They can then understand if your perspective might be swayed by a financial incentive, allowing them to weigh your content with this knowledge in mind.

Up-to-Date Information: In health, diet, and sport-related science, information quickly becomes outdated. Like an expired item in your fridge, health knowledge needs regular updates. To stay credible and provide accurate information, content creators should refresh their work

as new research emerges. For example, a blog post on a vitamin may need revision if recent studies reveal new effects or side effects. Updating content reflects a commitment to current knowledge, positioning you as a reliable source for up to date.

Content Formatting: Don't underestimate the power of clear communication! Creating informative, well-researched content is essential but making it clear and engaging is equally important. Use simple, concise language that avoids jargon and suits your audience. Beyond words, visual tools like infographics and charts can simplify complex information, turning dense scientific reports into accessible, captivating content that helps challenging concepts feel approachable and engaging.

Avoiding Medical Advice: It's important to remember that online content should never be a substitute for professional medical advice. Content producers should encourage users to consult with healthcare providers for personalized guidance on health matters.



Engagement and Feedback: The journey towards trust doesn't end with simply publishing well-researched content. A crucial step lies in fostering a two-way street of communication. Encourage user questions and comments – this open dialogue allows you to address misconceptions and provide further clarification. By actively engaging with your audience, you not only demonstrate a willingness to learn and adapt, but also create a sense of community around your content. Addressing user concerns head-on fosters trust and transparency, allowing you to build a space in which learning flourishes through open discussion and collaboration.

CAPÍTULO 5. Estrategias/recomendaciones para productores de contenido

1. Introducción

La exposición a contenido falso puede tener profundos efectos psicológicos en los jóvenes, generando confusión, ansiedad y miedo (Rocha et al., 2021). Esta exposición constante puede erosionar la confianza en fuentes legítimas y crear una sensación de inseguridad. La desinformación puede influir significativamente en sus creencias y comportamientos, especialmente en temas de salud. Por ejemplo, durante la pandemia de COVID-19, la difusión de información falsa sobre tratamientos y vacunas provocó comportamientos peligrosos y resistencia a seguir las directrices de salud pública (Rocha et al., 2021).

La difusión de contenido falso también tiene consecuencias sociales y educativas. Los jóvenes que consumen y creen en la desinformación pueden desarrollar visiones distorsionadas del mundo, afectando sus interacciones sociales y su rendimiento académico. Es más probable que crean y compartan desinformación si esta se alinea con su identidad social, perpetuando cámaras de eco y dificultando el pensamiento crítico (Sunstein, 2018).



Por otro lado, los productores de contenido son la fuerza motriz del mundo digital. Son narradores, educadores y entretenedores que moldean la información y las experiencias que consumimos en línea, en plataformas de redes sociales y aplicaciones (Confetto & Siano, 2018). Su papel es crucial para difundir contenido preciso y atractivo, especialmente en áreas tan importantes como la salud, la dieta y el deporte.

Los productores de contenido, independientemente de la plataforma que utilicen, desempeñan un papel fundamental en el éxito del proyecto *Green Tick*. Al crear contenido de alta calidad, preciso y atractivo, pueden garantizar que la información que llegue al público, especialmente a los jóvenes, sea fiable y beneficiosa. Esto no solo mejorará la concienciación pública sobre el deporte, la salud y la dieta, sino que también fomentará un estilo de vida saludable y la participación en el deporte entre los jóvenes en la UE.

A través de estrategias y recomendaciones completas, este capítulo busca apoyar a los productores de contenido en su misión de ofrecer información verificada.

Campeones de la credibilidad:

Después de explorar los posibles problemas del contenido en línea, ahora dirigimos nuestra atención al papel vital que juegan los productores de contenido en el esfuerzo continuo por promover contenido responsable y creíble, particularmente en el ámbito de la información sobre salud, dieta y deportes. El contenido más creíble puede requerir más tiempo al principio, pero ofrece mayores beneficios a largo plazo al atraer a más usuarios y ayudar a evitar problemas legales.

Construir confianza:

En la era digital actual, donde la información fluye libremente pero la precisión puede ser esquivada, construir confianza con la audiencia es primordial. Un contenido fiable, verificable y seguro no es solo una cortesía, es un pilar fundamental de la creación responsable de contenido (Mangold et al., 2022). Al construir confianza, tus usuarios o seguidores se mantendrán leales, proporcionando beneficios a largo plazo a través de una alta participación y promoviendo tu cuenta o aplicación de manera gratuita.



Contenido basado en evidencia:

La base de un contenido fiable y digno de confianza es la evidencia. Deshazte de las suposiciones y las anécdotas. Fundamenta tu contenido en investigaciones científicas, utilizando fuentes creíbles como revistas revisadas por pares, organizaciones de salud reconocidas y publicaciones gubernamentales establecidas. No te limites a hacer afirmaciones: ¡susténtalas! Al citar estas fuentes en tu contenido, permites que tus lectores verifiquen la información por sí mismos. Esta transparencia fomenta la confianza y te posiciona como una fuente de información fiable, no solo como otra voz en el saturado mundo digital.

Transparencia de la metodología:

Aclara cómo recopilas y analizas la información, ya sea mediante entrevistas con expertos, encuestas o estudios científicos, y sé transparente sobre tus métodos, como la categorización de datos o la identificación de tendencias. Esta apertura genera confianza, permite a las audiencias evaluar la validez de tu contenido y fortalece tu credibilidad, promoviendo un compromiso digital informado.

Precisión y transparencia:

Los creadores de contenido tienen la responsabilidad de garantizar que la información que presentan sea correcta. Esto incluye reconocer las limitaciones en el conocimiento y presentar las incertidumbres con honestidad. Indicar claramente las fuentes y permitir que los lectores rastreen la información hasta su origen es crucial para la transparencia.

Enfoque equilibrado:

Ganar confianza depende de presentar una visión equilibrada. En lugar de defender solo una perspectiva, reconoce la existencia de diferentes puntos de vista sobre un tema. Esto demuestra honestidad intelectual y permite que la audiencia forme sus propias opiniones informadas. Evita un lenguaje excesivamente promocional que huela a sesgo y lenguaje de marketing. Esfuérzate por la objetividad en tu contenido, dejando que los hechos hablen por sí



misimos. Este enfoque equilibrado fomenta la confianza y te posiciona como una fuente de información fiable, no simplemente como un vendedor de un punto de vista particular.

Tono respetuoso:

El panorama digital está lleno de opiniones apasionadas sobre salud y bienestar. Sin embargo, fomentar la confianza no significa evitar puntos de vista diversos. En su lugar, los creadores de contenido pueden mantener un tono profesional y respetuoso al discutir diferentes enfoques de salud, incluso cuando presenten puntos de vista opuestos. Esto implica evitar un lenguaje inflamatorio, comentarios despectivos o ataques personales a defensores de diferentes enfoques. En su lugar, céntrate en presentar las fortalezas y debilidades de cada enfoque con una perspectiva neutral y objetiva. Reconoce la validez de diferentes perspectivas, incluso si difieren de la tuya.

Enfoque en el cambio de comportamiento:

Abandona los remedios rápidos y las dietas de moda. En su lugar, los creadores de contenido deben defender enfoques sostenibles y realistas para un estilo de vida saludable. Esto significa centrarse en cambios de comportamiento a largo plazo que las personas puedan mantener, en lugar de promover planes poco realistas o restrictivos. Imagina un creador de contenido que promueva una alimentación saludable: se centraría en incorporar más frutas y verduras en la rutina diaria, en lugar de eliminar grupos de alimentos enteros. Al abogar por prácticas sostenibles, los creadores de contenido empoderan a su audiencia para realizar cambios duraderos en el estilo de vida que contribuyan al bienestar general, en lugar de perseguir resultados efímeros con dietas de moda.

Marco legal:

Los creadores de contenido no existen en un "Lejano Oeste" sin ley de información en línea. En cambio, operan dentro de un marco legal que prioriza tres pilares clave: precisión, transparencia y protección del usuario. Esto significa que todo lo que publique un creador de contenido debe estar basado en la verdad. Los hechos y las cifras deben ser verificados



meticulosamente, y cualquier limitación de conocimiento o área de incertidumbre debe declararse claramente (Zhuk, 2023).

Privacidad de datos:

En el mundo actual impulsado por los datos, respetar la privacidad del usuario es primordial. Los productores de contenido deben cumplir con las regulaciones de privacidad de datos y manejar la información del usuario de manera responsable.

Descargos de responsabilidad:

Al promover productos o servicios específicos, los descargos de responsabilidad claros y sin ambigüedades son esenciales para evitar engañar a los usuarios.

Divulgaciones:

Mantener la transparencia es crucial para generar confianza con tu audiencia. Un aspecto clave de esto es revelar posibles conflictos de interés. Esto implica ser transparente acerca de cualquier patrocinio, acuerdos de marketing de afiliados o promociones de productos que puedan influir en tu contenido. Al revelar estos conflictos, permites que tus espectadores o lectores emitan juicios informados sobre la información que presentas. Podrán entender si tu perspectiva podría estar influenciada por un incentivo financiero, permitiéndoles evaluar tu contenido con este conocimiento en mente.

Información actualizada:

En la ciencia relacionada con la salud, la dieta y el deporte, la información se vuelve obsoleta rápidamente. Al igual que un producto caducado en tu nevera, el conocimiento sobre salud necesita actualizaciones regulares. Para mantener la credibilidad y proporcionar información precisa, los creadores de contenido deben actualizar su trabajo a medida que surjan nuevas investigaciones. Por ejemplo, una publicación en un blog sobre una vitamina podría necesitar una revisión si estudios recientes revelan nuevos efectos o efectos secundarios. Actualizar el contenido refleja un compromiso con el conocimiento actual, posicionándote como una fuente fiable de información actualizada.



Formato del contenido:

¡No subestimes el poder de la comunicación clara! Crear contenido informativo y bien investigado es esencial, pero hacerlo claro y atractivo es igualmente importante. Utiliza un lenguaje simple y conciso que evite la jerga y se adapte a tu audiencia. Más allá de las palabras, las herramientas visuales como infografías y gráficos pueden simplificar información compleja, convirtiendo informes científicos densos en contenido accesible y cautivador que haga que los conceptos difíciles sean comprensibles y atractivos.

Evitar consejos médicos:

Es importante recordar que el contenido en línea nunca debe sustituir el asesoramiento médico profesional. Los productores de contenido deben alentar a los usuarios a consultar con proveedores de atención médica para obtener orientación personalizada sobre temas de salud.

Participación y retroalimentación:

El camino hacia la confianza no termina con la publicación de contenido bien investigado. Un paso crucial radica en fomentar una comunicación bidireccional. Anima a los usuarios a hacer preguntas y comentar: este diálogo abierto permite aclarar conceptos erróneos y brindar más explicaciones.

Producción de contenido fiable y responsable	Marco legal y estándares de transparencia
• Campeones de la credibilidad • Construir confianza • Contenido basado en evidencia • Precisión y transparencia • Enfoque equilibrado • Tono respetuoso • Enfoque en el cambio de comportamiento • Formato del contenido • Información actualizada • Evitar consejos médicos	• El marco legal • Privacidad de datos • Divulgaciones • Transparencia de la metodología • Participación y retroalimentación



Tabla 6: 10+5 criterios para la producción de contenido

En nuestra búsqueda de estilos de vida más saludables, a menudo recurrimos a las tecnologías digitales en busca de orientación. Sin embargo, el vasto mundo en línea de contenido sobre salud, dieta y deportes está lleno de riesgos, incluida la desinformación que puede llevar a tomar decisiones equivocadas y generar expectativas poco realistas. La evidencia científica destaca la importancia de evaluar críticamente la información de salud en línea; la OMS recomienda verificar la credibilidad de las fuentes y consultar a profesionales de la salud. Las investigaciones de la OMS también muestran que la desinformación puede afectar negativamente los comportamientos relacionados con la salud.

Por lo tanto, la responsabilidad de combatir los impactos negativos de la desinformación no recae solo en los jóvenes, sino también en los productores de contenido, un desafío que el proyecto *Green Tick* busca abordar. Creemos que, a medida que los creadores de contenido implementen las estrategias y recomendaciones aquí descritas para producir contenido fiable, verificable y seguro, disminuirá la influencia de la desinformación en la salud de los jóvenes.

A medida que los organismos rectores de la salud, el deporte y la nutrición adopten estas directrices y más creadores se adhieran a ellas, la presión pública desalentará las prácticas engañosas, fomentando un entorno digital más seguro.



PRACTICA 9



Como un creador de contenidos, tu objetivo es producir un video sobre ejercicios específicos que crees que tendrá efectos positivos en la salud y en los hábitos dietéticos.

Por favor, evalúa algún contenido que hayas visto aplicando los 10 criterios anteriores que recomendamos en relación con la Producción de Contenidos Fiables y Responsables.

Práctica Reflexiva 9

CHAPTER 6. Strategies/Recommendations for Professionals, Parents, and Policy Makers

In this chapter, we seek to address strategies/recommendations about health, diet and sport-related contents within the digital landscape for professionals, practitioners, parents, and policymakers. It details activities designed to increase relevant group awareness about the importance of discerning digital technology content, including social media. Following that, the chapter unpacks the need for legal regulations for accountability of these contents to keep pace with the rapid technological advancements and their implications. In conjunction with legal regulations, this chapter advocates for adopting a 'Green Tick' label and explains its benefits for users, including how it will enhance safety, privacy, and transparency

6.1. Activities to increase awareness

To increase digital literacy awareness among young people regarding social media and digital technology content about sports, health, and diet, professionals, practitioners, policymakers, and parents can take several important steps. The following table outlines recommendations, strategies, and activities to accomplish this.

54



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los socios del Proyecto Green Tick y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.



CAPÍTULO 6. Estrategias/recomendaciones para profesionales, padres y responsables políticos

En este capítulo, abordamos estrategias y recomendaciones relacionadas con contenidos sobre salud, dieta y deporte en el ámbito digital, dirigidas a profesionales, practicantes, padres y responsables políticos. Detalla actividades diseñadas para aumentar la conciencia de estos grupos relevantes sobre la importancia de discernir el contenido digital, incluidas las redes sociales.

Posteriormente, el capítulo analiza la necesidad de regulaciones legales para garantizar la responsabilidad en estos contenidos, manteniendo el ritmo de los rápidos avances tecnológicos y sus implicaciones. Junto con las regulaciones legales, este capítulo defiende la adopción de una etiqueta *Green Tick* y explica sus beneficios para los usuarios, incluidos aspectos como la mejora de la seguridad, la privacidad y la transparencia.

6.1. Actividades para aumentar la concienciación

Para aumentar la alfabetización digital entre los jóvenes en relación con los contenidos sobre deportes, salud y dieta en redes sociales y tecnologías digitales, los profesionales, practicantes, responsables políticos y padres pueden tomar varias medidas importantes. La siguiente tabla detalla recomendaciones, estrategias y actividades para lograr este objetivo.

Educación y formación	
▪ <i>Desarrollar en los jóvenes una mentalidad que priorice constantemente la evaluación crítica de la información digital relacionada con la dieta, la salud y el deporte.</i>	
Profesionales y practicantes (por ejemplo, entrenadores, profesores, docentes de educación física, entrenadores	R*: Integrar la alfabetización digital en el currículo o la práctica profesional para mejorar las habilidades digitales del grupo destinatario.



personales, expertos en deportes, investigadores) *R: Recomendación *A: Actividad	A*: Organizar talleres que promuevan la importancia de la alfabetización digital relacionada con la dieta, la salud y los deportes. R: Abordar los riesgos sin intimidar, asegurando que los jóvenes se sientan seguros al interactuar con contenido digital. A: Destacar el impacto potencial de la desinformación en áreas como la salud, la dieta y los deportes, incluyendo los peligros de dietas de moda, medicinas alternativas, suplementos no verificados o técnicas de entrenamiento inadecuadas. R: Fomentar que los jóvenes busquen contenido digital basado en evidencia y contrasten la información con fuentes reputadas relacionadas con la dieta, la salud y los deportes. A: Recomendar cuentas de redes sociales y/o aplicaciones para que estudiantes y deportistas establezcan estándares y utilicen estos modelos al explorar otros contenidos.
Padres	R: Como padres, aumentar la conciencia, el conocimiento y la alfabetización digital sobre el contenido relacionado con la salud, la dieta y el deporte es fundamental. A: Participar en conversaciones constructivas con sus hijos sobre la importancia del pensamiento crítico al consumir contenido digital relacionado con la dieta, la salud y los deportes, involucrando a profesores, expertos o personas cuyos criterios valoren sus hijos, si es necesario. R: Reconocer que los jóvenes en etapas de desarrollo pueden ser más influenciados por contenidos digitales engañosos. A: Seguir las mismas cuentas y utilizar las mismas aplicaciones digitales que sus hijos para evaluar el contenido juntos.



Responsables políticos	S1: Lanzar campañas y programas de formación a nivel local, regional y nacional para jóvenes que promuevan el uso consciente de las redes sociales y tecnologías digitales relacionadas con la salud, la dieta y los deportes. S2: Educar a profesionales y practicantes sobre la alfabetización en medios digitales, la credibilidad y verificabilidad del contenido digital, la desinformación y sus riesgos. S3: Desarrollar políticas y regulaciones para combatir el contenido digital no verificado e inseguro relacionado con la dieta, la salud y los deportes, y crear mecanismos que utilicen tecnologías como la inteligencia artificial para detectar dichos contenidos.
Colaboraciones y participación comunitaria	
Participar con colegas, profesionales (por ejemplo, dietistas, entrenadores, médicos, expertos en fitness) y otros interesados.	
Profesionales y practicantes	R*: Obtener información de compañeros y compartir experiencias y mejores prácticas con colegas. A: Participar en comunidades de práctica o actividades de aprendizaje en línea o presenciales.
Padres	*R: Recomendación *A: Actividad R: Iniciar actividades familiares que promuevan un consumo responsable de medios digitales relacionados con el deporte, la salud y la nutrición. A: Examinar conjuntamente una cuenta de redes sociales seleccionada. R: Desarrollar habilidades para supervisar, discutir y apoyar la seguridad digital de sus hijos en relación con la salud, la dieta y los deportes. A: Participar en foros comunitarios, talleres o programas de formación.
Responsables políticos	S1: Facilitar asociaciones y colaboraciones entre escuelas, organizaciones de salud y deportes, expertos,



*S: Estrategia	investigadores y practicantes para generar inmunidad pública frente a contenidos digitales no verificados, inseguros, manipuladores y engañosos.
Creación de espacios seguros	
Identificar ejemplos del mundo real en los que la información digital engañosa haya causado problemas de salud, lesiones deportivas y dietas poco saludables.	
Responsables políticos	S1: Fomentar y presionar a las plataformas digitales para que desarrollen sistemas que adviertan automáticamente a los usuarios cuando los creadores de contenido compartan información potencialmente dañina o no verificada. S2: Implementar políticas para verificar cuentas de redes sociales y tecnologías digitales relacionadas con la salud, la dieta y los deportes, haciéndolas fácilmente reconocibles para los jóvenes. El modelo <i>Green Tick</i> puede aplicarse con este propósito. S3: Apoyar a modelos a seguir e influencers que destaquen por compartir contenido responsable, transparente y basado en evidencia en temas de salud, deportes y dieta.

Tabla 7: Recomendaciones para aumentar la concienciación.

INITIATIVES AIM TO ENHANCE AWARENESS OF DIGITAL LITERACY AND DIGITAL INFORMATION.

BEST PRACTICES





GOOGLE "BE INTERNET AWESOME" CAMPAIGN

This initiative aims helping children be safe and confident explorers of the online world. empowers younger children to use the web safely and wisely, so they can be confident explorers of the online world.

<https://beinternetawesome.withgoogle.com/en-uk>





UNESCO MEDIA AND INFORMATION LITERACY

This initiative provides a set of essential skills to address the challenges of the 21st century including the proliferation of mis- and disinformation and hate speech, the decline of trust in media and digital innovations notably AI.

<https://www.unesco.org/en/media-information-literacy>





6.2. Cambios en las regulaciones legales y recomendaciones de políticas

Es urgente tomar medidas contra la difusión incontrolada de contenido relacionado con la salud, la dieta y el deporte en redes sociales y aplicaciones digitales. La literatura existente, incluida nuestra revisión sistemática que está en proceso de publicación, indica que este tipo de contenido puede tener un impacto negativo, especialmente en los jóvenes. Por lo tanto, se requieren diversas modificaciones legales, cuyas recomendaciones políticas correspondientes se detallan a continuación.

Responsabilidad y lucha contra la desinformación:

Las plataformas digitales deben ser responsables y estar sujetas a controles que impidan la producción de contenido desinformativo y perjudicial relacionado con la salud, la dieta y el deporte.

- **Práctica:**

Los creadores de contenido y las plataformas deben informar periódicamente a los organismos reguladores sobre las medidas adoptadas para garantizar la precisión y la fiabilidad del contenido. Estos informes deben estar disponibles para el público con el fin de mejorar la transparencia y responsabilizar a los creadores por el contenido engañoso o dañino.

VISIÓN DE EXPERTOS

Las regulaciones legales existentes no siempre son suficientes para prevenir la desinformación y la explotación comercial. Uno de los principales desafíos es el rápido desarrollo de las tecnologías y plataformas digitales, lo que dificulta la implementación y actualización de regulaciones efectivas. Desafortunadamente, llegamos tarde.

(Entrevista 89 con un Experto Español en Deportes)



Visión de Expertos 6: Entrevista 89 con un Experto Español en Deportes



Mandatory Disclosure of Sponsorships: Legal regulations should require all social media influencers, content creators, and digital platforms that promote sports, health, and diet-related products to clearly disclose any sponsorships or financial incentives. This includes not only product endorsements but also partnerships with brands, diet programs, or sports organisations. Disclosures should be easily visible to users, ideally as a mandatory label or tag on posts and videos.

- **Practice:** Violations should result in penalties such as fines, content removal, or temporary suspension from digital platforms, and decertification.

Content Creator Licensure: Development of a system, like the “Green Tick” label, that allows users to identify verified accounts and digital technologies, like accreditation. A publicly accessible database or registry could be established to track content creators and influencers who regularly promote health and fitness products.

- **Practice:** Compulsory registration and fulfilment of criteria to be determined; regular and compulsory professional development; regular inspection; delivery of labels/licences.

Proficiency and Training: Digital content producers have to complete compulsory training that integrates subject-specific content in their areas (diet, health, or sports) based on the latest scientific findings, alongside training in accountability, verifiability, misinformation, media literacy, pedagogy, health and injury-related risks, and ethical standards.

- **Practice:** Development and provision of free, self-paced, user-friendly, interactive, and regularly updated online training for content producers and app developers.

Monitoring of Accounts: Governments or public organisations should establish independent regulatory agencies that monitor digital content related to health, diet, and sports. These agencies would regularly assess the credibility, accuracy, and impact of content and identify areas where misinformation is prevalent.



- **Practice:** Conduct regular assessments of digital content produced in the fields of health, diet, and sports, publish detailed reports, and create a Safeguarding Index for digital content in these areas that illustrates the current situation and provides rankings. Develop the policies to use AI-powered tools to monitor harmful or misleading content that may be generated by health, diet and sports-related social media platforms and apps.

Conflict of Interest: Clearly identify the responsible institutions or establish a clear division of responsibilities for monitoring content related to health, nutrition, and sports to address potential conflicts of interest among different entities operating in these overlapping domains.

- **Practice:** Establishment of an umbrella authority by uniting experts from different disciplines, inter-institutional collaboration (e.g. collaboration between Ministry of Health and Ministry of Sport if available), cooperation with trade associations, and enacting pertinent laws and regulations.

Responsibilities of Platform of Social Media Platforms and App Stores: Content producers are not the only ones responsible but also the platforms where digital content is circulated hold accountability

- **Practice:** Social media platforms and app stores should face legal penalties if they fail to combat promptly against misinformation. Platforms must develop mechanisms for the rapid detection, robust fact-checking systems, and correction, or removal of harmful content related to health, diet, and sports. These sanctions could include penalties or increased government inspections. Therefore, platforms should be encouraged to adopt policies and practices recommended by authorised organisations that allow users to easily identify safe content and accounts.

Consumer Rights for Health, Diet and Sport related Digital Content: Legal regulations should protect consumers and clarify these rights:

- **Practice:** Consumer right laws and regulations should be revised by considering the dynamics of Health, Diet and Sport related Digital Content. There should be an



improved/established online arbitration committee for consumer problems. Enhance the authority, functions, and competencies of consumer arbitration committees within this domain. Furthermore, social media platforms and app stores are obliged to develop mechanisms specifically for consumers' rights for health, diet and sport related digital content.

Customisation of Social Media Account and Apps: Opening an account in social media or uploading an application to the stores for health, diet, and sports-related content should necessitate different stages and requirements

- **Practice:** Users who select the health, diet, or sports categories when creating an account on social media platforms or choosing an account type during app installation should sign a specially developed contract declaration

In conclusion, this chapter offers a few viable recommendations for ensuring the safety of digital content related to diet, health and sport, and benefiting users, stakeholders around users such as practitioners, teachers, parents etc., and content creators. Below is a summary highlighting the key points of the chapter.

* **The importance of Digital Literacy and Awareness:** Fostering awareness about the critical evaluation of digital content related to health, diet, and sports is essential not just for users but also for professionals, parents, and policymakers.

* **'Green Tick' label:** This proposed label promotes a mechanism for users to easily recognize trusted and verifiable accounts but also promises content creators and app developers to achieve trusted status upon meeting defined criteria, thereby alleviating their workload and promising to give them users' preference over other creators.

* **Legal Regulations and Accountability:** Official Regulations that will require accountability for content creators and platforms should be revised with an eye on sports, health and diet fields. Necessary steps such as periodic reporting, penalties for violations and mandatory disclosure of sponsorships should be taken as soon as possible. Thus, such legal



frameworks should safeguard users' consumer rights concerning digital content related to diet, health, and sports.

*** Training, Collaboration and Community Engagement:** Professionals, parents, and policymakers should engage with training and workshops, cooperate with peers and communities to exchange best practices, enhance digital safeguarding, against digital content related to diet, health and sport.

Divulgación obligatoria de patrocinios:

Las regulaciones legales deben exigir que todos los influencers de redes sociales, creadores de contenido y plataformas digitales que promuevan productos relacionados con el deporte, la salud y la dieta revelen claramente cualquier patrocinio o incentivo financiero. Esto incluye no solo la promoción de productos, sino también asociaciones con marcas, programas de dieta u organizaciones deportivas. Las divulgaciones deben ser fácilmente visibles para los usuarios, preferiblemente como una etiqueta o marca obligatoria en publicaciones y videos.

- **Práctica:**

Las violaciones deben dar lugar a sanciones como multas, eliminación de contenido, suspensión temporal de las plataformas digitales y pérdida de certificaciones.

Licencia para creadores de contenido:

Desarrollo de un sistema, como la etiqueta *Green Tick*, que permita a los usuarios identificar cuentas y tecnologías digitales verificadas mediante una acreditación similar. Se podría establecer una base de datos pública o un registro para rastrear a los creadores de contenido e influencers que promuevan regularmente productos de salud y fitness.

- **Práctica:**

Registro obligatorio y cumplimiento de criterios a determinar; desarrollo profesional regular y obligatorio; inspecciones periódicas; entrega de etiquetas o licencias.



Competencia y formación:

Los productores de contenido digital deben completar una formación obligatoria que integre contenido específico de sus áreas (dieta, salud o deportes) basado en los últimos hallazgos científicos, junto con formación en responsabilidad, verificabilidad, desinformación, alfabetización mediática, pedagogía, riesgos relacionados con la salud y las lesiones, y estándares éticos.

- **Práctica:**

Desarrollo y provisión de formación en línea gratuita, interactiva, fácil de usar, autodirigida y actualizada periódicamente para productores de contenido y desarrolladores de aplicaciones.

Supervisión de cuentas:

Los gobiernos u organizaciones públicas deben establecer agencias reguladoras independientes que supervisen el contenido digital relacionado con la salud, la dieta y los deportes. Estas agencias evaluarían periódicamente la credibilidad, precisión e impacto del contenido e identificarían áreas donde la desinformación sea prevalente.

- **Práctica:**

Realizar evaluaciones regulares del contenido digital producido en los campos de la salud, la dieta y los deportes, publicar informes detallados y crear un *Índice de Protección* para ilustrar la situación actual y proporcionar clasificaciones. Desarrollar políticas para usar herramientas basadas en inteligencia artificial para monitorear contenido dañino o engañoso generado por plataformas y aplicaciones relacionadas con estos temas.

Conflicto de intereses:

Identificar claramente las instituciones responsables o establecer una división de responsabilidades para supervisar el contenido relacionado con la salud, la nutrición y los deportes, abordando posibles conflictos de interés entre las distintas entidades que operan en estos ámbitos interrelacionados.



- **Práctica:**

Establecer una autoridad coordinadora que agrupe a expertos de diferentes disciplinas; colaboración interinstitucional (por ejemplo, entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Deportes, si están disponibles); cooperación con asociaciones comerciales y promulgación de leyes y regulaciones pertinentes.

Responsabilidades de las plataformas de redes sociales y tiendas de aplicaciones:

Los creadores de contenido no son los únicos responsables, también lo son las plataformas que distribuyen contenido digital.

- **Práctica:**

Las plataformas de redes sociales y las tiendas de aplicaciones deben enfrentar sanciones legales si no combaten de manera efectiva la desinformación. Deben desarrollar mecanismos para la detección rápida, sistemas robustos de verificación de hechos y eliminación de contenido dañino relacionado con la salud, la dieta y los deportes. Estas sanciones podrían incluir multas o inspecciones gubernamentales más estrictas. Las plataformas deben ser incentivadas para adoptar políticas y prácticas recomendadas por organizaciones autorizadas que permitan a los usuarios identificar fácilmente contenido y cuentas seguras.

Derechos de los consumidores para contenido digital relacionado con la salud, la dieta y el deporte:

Las regulaciones legales deben proteger a los consumidores y aclarar sus derechos.

- **Práctica:**

Las leyes y regulaciones de derechos del consumidor deben revisarse teniendo en cuenta las dinámicas del contenido digital relacionado con la salud, la dieta y los deportes. Debe establecerse o mejorarse un comité de arbitraje en línea para resolver problemas de los consumidores. Aumentar la autoridad, funciones y competencias de los comités de arbitraje de consumidores en este ámbito. Además, las plataformas de redes sociales y las tiendas de aplicaciones deben desarrollar mecanismos



específicamente diseñados para proteger los derechos de los consumidores en estos temas.

Personalización de cuentas y aplicaciones de redes sociales:

Abrir una cuenta en redes sociales o subir una aplicación a las tiendas para contenido relacionado con la salud, la dieta y los deportes debe requerir etapas y requisitos específicos.

- **Práctica:**

Los usuarios que seleccionen las categorías de salud, dieta o deportes al crear una cuenta en redes sociales o elegir un tipo de cuenta durante la instalación de una aplicación deben firmar una declaración de contrato especialmente desarrollada.

Conclusión:

Este capítulo ofrece recomendaciones viables para garantizar la seguridad del contenido digital relacionado con la dieta, la salud y el deporte, beneficiando a usuarios, partes interesadas como practicantes, docentes, padres y creadores de contenido. A continuación, se destaca un resumen de los puntos clave del capítulo:

- **La importancia de la alfabetización digital y la concienciación:** Fomentar la conciencia sobre la evaluación crítica del contenido digital relacionado con la salud, la dieta y los deportes es esencial no solo para los usuarios, sino también para profesionales, padres y responsables políticos.
- **Etiqueta *Green Tick*:** Esta etiqueta propuesta promueve un mecanismo para que los usuarios reconozcan fácilmente cuentas verificadas y confiables, al tiempo que ofrece a los creadores de contenido y desarrolladores de aplicaciones la posibilidad de lograr un estatus confiable tras cumplir con criterios definidos, reduciendo su carga de trabajo y aumentando su preferencia entre los usuarios.
- **Regulaciones legales y responsabilidad:** Las regulaciones oficiales deben exigir la rendición de cuentas de los creadores de contenido y las plataformas, prestando especial atención a los campos del deporte, la salud y la dieta. Se deben tomar medidas como informes periódicos, sanciones por violaciones y divulgación



obligatoria de patrocinios. Dichos marcos legales deben salvaguardar los derechos de los consumidores respecto al contenido digital relacionado con estos temas.

- **Formación, colaboración y participación comunitaria:**

Los profesionales, padres y responsables políticos deben participar en formación y talleres, cooperar con colegas y comunidades para intercambiar mejores prácticas y mejorar la protección digital frente al contenido relacionado con la salud, la dieta y el deporte.

CAPÍTULO 7. Conclusión

1. Reafirmación del propósito

La *Guía Green Tick* fue desarrollada para abordar los desafíos urgentes que enfrentan los jóvenes al navegar por el panorama digital relacionado con la salud, la dieta y el deporte. En una era en la que las plataformas de redes sociales, las aplicaciones móviles y las tecnologías digitales brindan acceso sin precedentes a la información, los jóvenes se enfrentan simultáneamente a los beneficios y a los riesgos que estas herramientas conllevan.

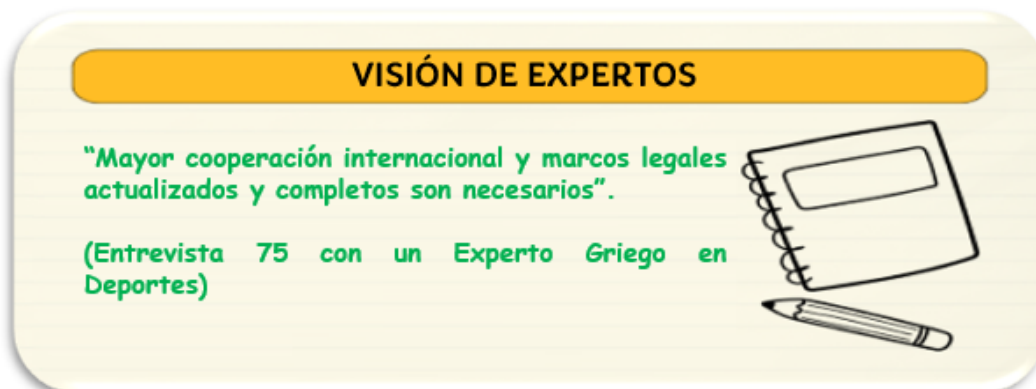
Si bien las aplicaciones digitales pueden empoderar a las personas para gestionar su bienestar mediante el seguimiento personalizado de la salud y el acceso a consejos de expertos, la abrumadora cantidad de contenido no regulado plantea riesgos significativos, especialmente para los jóvenes más vulnerables.

El propósito principal de esta guía es dotar a los jóvenes, profesionales, padres y responsables políticos de las herramientas necesarias para evaluar la credibilidad del contenido en línea relacionado con la salud. A medida que la desinformación digital sigue proliferando, esta guía destaca la importancia de la alfabetización digital crítica, es decir, la capacidad de distinguir fuentes fiables de información engañosa.

Ofrece estrategias para fomentar comportamientos digitales más saludables, proporciona un marco para verificar contenido confiable a través de la etiqueta *Green Tick* y hace un llamado a la acción colectiva para garantizar la responsabilidad de los creadores de contenido y las



plataformas digitales. Promoviendo el consumo seguro y basado en evidencia, la *Guía Green Tick* busca mitigar los posibles daños causados por la desinformación, ayudando a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre su salud, dieta y actividades deportivas.



Visión de Expertos 7: Entrevista 75 con un Experto Griego en Deportes

2. Resumen de hallazgos clave

A lo largo de la *Guía Green Tick*, han surgido varios hallazgos clave que ilustran tanto las oportunidades como los desafíos que plantean las aplicaciones digitales y las redes sociales en los ámbitos de la salud, la dieta y el deporte. Estos hallazgos destacan el impacto dual de las herramientas digitales, que ofrecen recursos valiosos para el desarrollo personal, pero también presentan riesgos significativos si se utilizan de manera irresponsable.

La proliferación de aplicaciones digitales y plataformas de redes sociales ha cambiado fundamentalmente la forma en que los jóvenes acceden y se relacionan con la información sobre salud. Algunos de los principales beneficios incluyen:

- **Accesibilidad mejorada:** Las aplicaciones digitales y las plataformas sociales brindan a los jóvenes acceso inmediato a una amplia gama de información sobre salud y bienestar. Desde rastreadores de actividad física hasta consejos nutricionales, estas herramientas ofrecen experiencias personalizadas que empoderan a los usuarios para gestionar su salud.



- **Personalización:** Las aplicaciones y dispositivos portátiles permiten a los usuarios registrar y supervisar su actividad, dieta y patrones de sueño, fomentando una mayor conciencia y participación en comportamientos saludables.
- **Motivación y apoyo:** Las redes sociales crean comunidades de personas con intereses afines, ofreciendo apoyo motivacional a través de desafíos de salud, historias personales y metas compartidas.

Sin embargo, estos beneficios vienen acompañados de riesgos graves:

- **Desinformación y contenido no verificado:** Las plataformas digitales a menudo carecen de una verificación rigurosa de los hechos, lo que facilita la difusión de consejos de salud perjudiciales, incluidas dietas peligrosas y rutinas de ejercicio no probadas.
- **Imagen corporal negativa y problemas de salud mental:** La exposición constante a imágenes corporales idealizadas en las redes sociales puede generar insatisfacción corporal, ansiedad y el desarrollo de comportamientos poco saludables como trastornos alimentarios.
- **Problemas de privacidad de datos:** Muchas aplicaciones recopilan datos personales de salud sin protecciones adecuadas, poniendo en riesgo la privacidad de los usuarios.

El papel de los creadores de contenido:

Los productores de contenido, incluidos influencers, expertos en fitness y blogueros de salud, desempeñan un papel fundamental en la formación de los comportamientos de salud de sus audiencias. Si bien tienen el poder de educar e inspirar, también deben asumir la responsabilidad de la precisión de la información que difunden. Los puntos clave incluyen:

- **La necesidad de contenido basado en evidencia:**

Los creadores de contenido deben basar su información en fuentes creíbles y en



investigaciones comprobadas para garantizar que su audiencia reciba consejos confiables y precisos.

- **Transparencia y responsabilidad:**

Es fundamental revelar patrocinios o incentivos financieros para mantener la confianza. El contenido promocional engañoso socava la confianza del público y puede contribuir a la desinformación.

- **Participación y construcción de comunidad:**

Involucrarse con las audiencias a través de comentarios, aclarar conceptos erróneos y fomentar el diálogo genera confianza y colaboración, ayudando a crear una comunidad digital más informada y responsable.

El papel de profesionales, padres y responsables políticos:

Los profesionales, los padres y los responsables políticos desempeñan un papel crucial en la promoción del uso seguro y consciente de las tecnologías digitales. Las siguientes recomendaciones son esenciales:

- **Educación y alfabetización digital:**

Los practicantes y los padres deben priorizar la enseñanza a los jóvenes para evaluar críticamente el contenido relacionado con la salud en línea. Los talleres y las actividades familiares pueden fomentar un entorno seguro para explorar información digital.

- **Colaboración y desarrollo de políticas:**

Los responsables políticos deben trabajar con organizaciones de salud, educadores y empresas tecnológicas para establecer directrices que combatan la desinformación y promuevan el consumo digital responsable. Los marcos legales deben evolucionar para responsabilizar a los creadores de contenido y a las plataformas por la difusión de contenido engañoso o perjudicial.



La etiqueta *Green Tick*:

Esta etiqueta sirve como una herramienta para verificar contenido confiable y creíble, facilitando que los jóvenes y el público en general identifiquen fuentes de información sobre salud confiables en línea.



Visión de Expertos 8: Entrevista 4 con un Experto Turco en Nutrición

3. El papel de la alfabetización digital

La alfabetización digital es esencial para navegar por la vasta y, a menudo, poco confiable información sobre salud, dieta y deportes disponible en línea. Equipa a los usuarios, especialmente a los jóvenes, con habilidades de pensamiento crítico para evaluar si el



contenido es creíble y está basado en evidencia, ayudándoles a evitar la desinformación que podría afectar su bienestar.

Habilidades clave para la alfabetización digital

- **Evaluación de la credibilidad:** Los usuarios deben evaluar la autoridad y fiabilidad del contenido, verificando las fuentes y revisando las credenciales de los creadores.
- **Reconocimiento de sesgos:** Comprender cómo los sesgos personales y los algoritmos de las plataformas pueden distorsionar la información es crucial para un análisis objetivo.
- **Verificación de hechos:** Contrastar afirmaciones y utilizar herramientas de verificación de datos confiables garantiza la precisión del contenido consumido.

Responsabilidades de los interesados

- **Educadores:** Deben integrar la alfabetización digital en los planes de estudio, enseñando a los jóvenes a evaluar críticamente el contenido de salud en línea.
- **Productores de contenido:** Deben comprometerse con la transparencia, la creación de contenido basado en evidencia y la producción responsable.
- **Responsables políticos:** Deben apoyar iniciativas que promuevan la alfabetización digital y proporcionar herramientas para ayudar a los usuarios a navegar por los espacios digitales de manera segura.

Fomentando la alfabetización digital, se capacita a las personas para tomar decisiones informadas y promover un entorno en línea más seguro y confiable.

4. La etiqueta *Green Tick* como solución

La etiqueta *Green Tick* ofrece una solución práctica y confiable a los desafíos de la desinformación en el ámbito digital de la salud. Actúa como un sistema de verificación que identifica contenido confiable, preciso y basado en evidencia, ayudando a los usuarios a navegar por la gran cantidad de información disponible en línea sobre salud, dieta y deportes. Esta etiqueta permite que los usuarios, especialmente los jóvenes, identifiquen rápidamente creadores de contenido, aplicaciones y plataformas que cumplen con altos estándares de



credibilidad y transparencia. Al ofrecer esta verificación, la etiqueta *Green Tick* promueve una interacción más segura e informada con el contenido digital relacionado con la salud.

Beneficios para los usuarios:

- **Confianza y seguridad:** La etiqueta permite distinguir fácilmente el contenido creíble de la información potencialmente dañina, reduciendo el riesgo de seguir consejos de salud no verificados.
- **Simplicidad y claridad:** Con la etiqueta *Green Tick*, los usuarios ya no necesitan realizar complejos procesos de verificación de datos, ya que la etiqueta actúa como una guía confiable para la toma de decisiones.

Beneficios para los creadores de contenido:

- **Mayor credibilidad:** Los creadores de contenido que obtienen la etiqueta demuestran su compromiso con la provisión de información confiable, basada en hechos, lo que genera confianza en su audiencia.
- **Preferencia de los usuarios:** Los creadores de contenido verificados tienen más probabilidades de ganar la preferencia de los usuarios, ya que el público buscará fuentes confiables identificadas con la etiqueta.

La etiqueta *Green Tick* puede implementarse en plataformas de redes sociales, aplicaciones y sitios web para crear un entorno digital más seguro. Fomenta la responsabilidad entre los creadores de contenido y brinda a los usuarios la confianza necesaria para interactuar con información que apoye su salud y bienestar.

5. Regulaciones legales y responsabilidad

Las regulaciones legales y la responsabilidad son fundamentales para garantizar la fiabilidad del contenido digital relacionado con la salud, la dieta y los deportes. Tanto los creadores de contenido como las plataformas deben ser responsables de la precisión de la información que comparten.

Responsabilidad de los creadores de contenido:

- **Divulgaciones obligatorias:** Los creadores deben estar legalmente obligados a revelar patrocinios, asegurando la transparencia en su contenido.



- **Verificación:** Sistemas como la etiqueta *Green Tick* deben estar respaldados por regulaciones que hagan cumplir los estándares de precisión y credibilidad.
- **Licencias:** Se podría requerir que los creadores de contenido de salud obtengan certificaciones para garantizar que sigan prácticas basadas en evidencia.

Responsabilidad de las plataformas:

- **Supervisión de la desinformación:** Las plataformas deben implementar sistemas para detectar y eliminar contenido engañoso o enfrentar sanciones.
- **Protección del usuario:** Las plataformas deben proporcionar mecanismos para informar sobre contenido falso y garantizar la protección de la privacidad de los datos de los usuarios.

Derechos del consumidor:

- **Protecciones más sólidas:** Los marcos legales deben proteger a los usuarios del contenido dañino y ofrecer vías para presentar quejas y resolver disputas.

Estas regulaciones son esenciales para crear un entorno digital más seguro y confiable en el ámbito de la salud.

6. Direcciones futuras y llamado a la acción final

A medida que el panorama digital sigue evolucionando, es necesario adaptar estrategias para abordar los riesgos y oportunidades del contenido digital relacionado con la salud. El futuro debe centrarse en mejorar la colaboración entre creadores de contenido, educadores, profesionales de la salud y responsables políticos para crear un entorno en línea más seguro y confiable. Las direcciones futuras incluyen:

- **Ampliar la alfabetización digital:** Las escuelas, organizaciones y gobiernos deben priorizar la educación en alfabetización digital para los jóvenes, asegurando que puedan evaluar críticamente la información sobre salud en línea.
- **Fortalecer la etiqueta *Green Tick*:** La etiqueta debe expandirse a través de plataformas y aplicaciones, estableciendo un estándar universal para el contenido de salud verificado y ganando la confianza de los usuarios.



- **Avances regulatorios:** Los gobiernos deben continuar refinando los marcos legales para responsabilizar tanto a los creadores de contenido como a las plataformas por la desinformación, al tiempo que protegen la privacidad y los datos de los usuarios.
- **Investigación continua:** A medida que surjan nuevas tecnologías, será necesario realizar investigaciones constantes para monitorear tendencias, identificar nuevos riesgos y garantizar que las directrices sigan siendo relevantes.

Para garantizar que el entorno digital relacionado con la salud se convierta en una fuente de información confiable y basada en evidencia, se requiere la acción de todos los interesados:

- **Jóvenes:** Asuman la responsabilidad de su salud buscando información verificada y utilizando herramientas como la etiqueta *Green Tick* para navegar por los espacios digitales de manera segura.
- **Creadores de contenido:** Comprométanse a crear contenido transparente y basado en evidencia, generando confianza en sus audiencias.
- **Educadores y padres:** Enseñen a los jóvenes a interactuar críticamente con el contenido digital, guiándolos para tomar decisiones informadas.
- **Responsables políticos:** Implementen y hagan cumplir regulaciones que combatan la desinformación y aseguren la responsabilidad de los creadores de contenido y las plataformas.

Estos esfuerzos conjuntos ayudarán a fomentar un entorno digital más saludable e informado, empoderando a todos para tomar mejores decisiones sobre su salud y bienestar.

Conflicto de intereses:

En el desarrollo de esta guía, afirmamos que no existen conflictos de intereses entre los socios involucrados. Todos los colaboradores han trabajado de manera transparente y con respeto mutuo por la integridad del contenido de la guía. Cualquier posible conflicto fue revisado y abordado de acuerdo con nuestro compromiso con la imparcialidad, asegurando que la guía cumpla su propósito con información y orientación objetivas.

75



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los socios del Proyecto Green Tick y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos.



Financiación:

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente de los socios del proyecto *Green Tick* y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden considerarse responsables de dichos contenidos.

REFERENCIAS

Agarwal, N., & Yiliyasi, Y. (2010). Information quality challenges in social media. *ICIQ Proceedings*, 44, 75-93. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4_4.

Al-Shamaileh, O., & Sutcliffe, A. (2023). Why people choose Apps: An evaluation of the ecology and user experience of mobile applications. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102965. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102965>

Antoniou, A. (2024). When likes go rogue: advertising standards and the malpractice of unruly social media influencers. *Journal of Media Law*, 1-44. <https://doi.org/10.1080/175776322361517>

Ballard Brief. (2023). The link between social media and body image issues among youth. Retrieved from Ballard Brief.

Barton, C. C. (2019). Critical Literacy in the Post-Truth Media Landscape. *Policy Futures in Education*, 17(8), 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/147821031983156>

Bateman, J., & Jackson, D. (2024). Countering disinformation effectively: an evidence-based policy guide.

Bosworth, K. T., Flowers, L., Proffitt, R., Ghosh, P., Koopman, R. J., Wilson, G., ... & Braddock, A. S. (2023). Mixed-methods study of development and design needs for CommitFit, an adolescent mHealth App. *Mhealth*, 9. <https://dx.doi.org/10.21037/mhealth-22-35>

Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Măestu, J., Milošević, V., Morrison, S. A., ... & Jurak, G. (2023). Usability evaluation of the international FitBack web portal for monitoring youth fitness. *Sport sciences for health*, 19(4), 1363-1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>



Clark, L., Lopez, E. I. D., Woods, L., Yockey, A., Butler, R., & Barroso, C. S. (2023). Nutrition-related information shared by latine influencers: A YouTube content analysis. *Health promotion practice*, 24(4), 713-722. <https://doi.org/10.1177/15248399221083302>

Coiro, J. (2012). Understanding dispositions toward reading on the Internet. *Journal of adolescent & adult Literacy*, 55(7), 645-648. <https://doi.org/10.1002/JAAL00077>

Confetto, M. G., & Siano, A. (2018). Social media content: a management framework. *International Journal of Business and Management*, 13(6), 84-96.

Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, S. K., Salmon, J., Brown, H., Koorts, H., Macfarlane, S., & Ridgers, N. D. (2020). Using the Technology Acceptance Model to Explore Adolescents' Perspectives on Combining Technologies for Physical Activity Promotion Within an Intervention: Usability Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>

Du, Z., Wang, T., Sun, Y., & Zhai, F. (2023). The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *Journal Name*, Volume(Issue), Page Range. PMCID: PMC10986089. PMID: 38561700.

Emamjome, F. F., Rabaa'i, A., Gable, G. G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. In J. N. Lee, J. Y. Mao, & J. Thong (Eds.), *Proceedings of the 17th Pacific Asia Conference on Information Systems* (pp. 1-12). Association for Information Systems.

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340, 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.116387>

European Union, 2024 - Shaping Europe's digital future (<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>)
<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/online-disinformation>

Francomano, J. A., & Harpin, S. B. (2015). Utilizing social networking sites to promote adolescents' health. *Computers, Informatics, Nursing*, 33(1), 10–20. <https://doi.org/10.1097/cin.0000000000000113>

Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2018). Young people's perspectives on and experiences of health-related social media, apps, and wearable health devices. *Social Sciences*, 7(8), 137. <https://doi.org/10.3390/socsci7080137>



Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people learning about health: the role of apps and wearable devices. *Learning, Media and Technology*, 44(2), 193-210.

Goodyear, V.A., Armour, K.M., & Wood, H. (2018). *The Impact of Social Media on Young People's Health and Wellbeing: Evidence, Guidelines and Actions*. Birmingham, UK: University of Birmingham.

Goodyear, V.A., Skinner, B., McKeever, J. & Griffiths, M. (2023) The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28:1, 94-108, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>

Hobbs, Renee (2010). *Digital and Media Literacy: A Plan of Action* (PDF). Aspen Institute. https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_on_the_Internet_Questions_and_Answers.aspx

<https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negative-ly-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Kai Shu, Amy Sliva, Suhang Wang, Jiliang Tang, and Huan Liu. 2017. Fake News Detection on Social Media: A Data Mining Perspective. *SIGKDD Explor. Newsl.* 19, 1 (June 2017), 22–36. <https://doi.org/10.1145/3137597.3137600>

Langlet, B., Maramis, C., Diou, C., Maglaveras, N., Fagerberg, P., Heimeier, R., ... & Ioakimidis, I. (2020). Formative evaluation of a smartphone app for monitoring daily meal distribution and food selection in adolescents: acceptability and usability study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(7), e14778. <https://doi.org/10.2196/14778>

Lankshear, C., & Knobel, M. (2011). *New literacies*. McGraw-Hill Education (UK).

Lavie, T., & Tractinsky, N. (2004). Assessing dimensions of perceived visual aesthetics of web sites. *International Journal of Human-Computer Studies*, 60(3), 269-298.

Lewandowsky, S., Cook, J., Ecker, U. K. H., Albarracín, D., Amazeen, M. A., Kendeou, P., Lombardi, D., Newman, E. J., Pennycook, G., Porter, E. Rand, D. G., Rapp, D. N., Reifler, J., Roozenbeek, J., Schmid, P., Seifert, C. M., Sinatra, G. M., Swire-Thompson, B., van der



Linden, S., Vraga, E. K., Wood, T. J., Zaragoza, M. S. (2020). The Debunking Handbook 2020. Available at <https://sks.to/db2020>. DOI:10.17910/b7.1182.

Lilo, E. A., McIntosh White, J., & Weiss, D. (2023). Development and Piloting of the Enhanced Integrated Behavioral Model to Frame a Social Marketing Campaigns for Teens. *Social Marketing Quarterly*, 29(4), 350-371.

Lindsey, A. B., Grabe, M., & Johnson, K. (2019). Social media use and health behaviors among middle and high school students. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 645-651.

Lindsey, S. H., et al. (2019). Social Media Use and Physical Activity in Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290.

Livingstone KM, Rawstorn JC, Partridge SR, et al.(2024). Determining the feasibility of a codesigned and personalised intervention (Veg4Me) to improve vegetable intake in young adults living in rural Australian communities: protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 14:e078001. <https://doi/10.1136/bmjopen-2023-078001>

Mangold, F., Bachl, M., & Prochazka, F. (2022). How news audiences allocate trust in the digital age: A figuration perspective. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 10776990221100515.

Mental Health Foundation. (2019). Body image report - Executive Summary. Retrieved from Mental Health Foundation,

Müssener, U., Thomas, K., Linderoth, C., Löf, M., Åsberg, K., Henriksson, P., & Bendtsen, M. (2020). Development of an intervention targeting multiple health behaviors among high school students: participatory design study using heuristic evaluation and usability testing. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(10), e17999. <https://doi.org/10.2196/17999>

Nikolaou, C. K., Tay, Z., Leu, J., Rebello, S. A., Te Morenga, L., Van Dam, R. M., & Lean, M. E. J. (2019). Young people's attitudes and motivations toward social media and mobile apps for weight control: mixed methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(10), e11205.

Parker, K., Gould, L., Nand, M., Rawstorn, J. C., Contardo Ayala, A. M., Maddison, R., & Tofolletti, K. (2022). Understanding Australian adolescent girls' use of digital technologies for healthy lifestyle purposes: A mixed-methods study. *BMC Public Health*, 22, 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13983-7>

Pfender E, Bleakley A. An Elicitation Study to Understand Young Adults' Beliefs About Seeking Health Information From Social Media Influencers. *Qualitative Health Research*. 2024;34(3):205-216. doi:10.1177/10497323231208391



Pinto, S. D., & Anakkathil Anil, M. (2023). Digital consumer behaviour: insights into the perceptions of late adolescents' consumption of digital media on cognitive health. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(5), 383-393. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0045>

Rabaa'i, A., Gable, G., & Bandara, W. (2013). Information quality in social media: A conceptual model. *Journal of Information Systems*, 19(4), 15-29.

Renee, H. (2010). Digital and media literacy: A plan of action. *New York: The Aspen Institute*.
Rocha, Y. M., De Moura, G. A., Desidério, G. A., De Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolete, L. D. (2021). The impact of fake news on social media and its influence on health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Public Health*, 1-10.

Rosenthal, S. (2020). Media literacy, scientific literacy, and science videos on the internet. *Frontiers in Communication*, 5, 581585.

Sampasa-Kanyinga, H., & Chaput, J. P. (2016). Use of Social Networking Sites and Adherence to Physical Activity and Screen Time Recommendations in Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(5), 474–480. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0343>

San Wong, I. H., Fan, C. M., Chiu, D. K., & Ho, K. K. (2023). Social media celebrities' influence on youths' diet behaviors: a gender study based on the AIDA marketing communication model. *Aslib Journal of Information Management*, (ahead-of-print).

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). *Human Kinetics*.

Slazus, C., Ebrahim, Z., & Koen, N. (2022). Mobile health apps: An assessment of needs, perceptions, usability, and efficacy in changing dietary choices. *Nutrition*, 101, 111690.

Solmi, F., & Kular, A. (2024). The IMAGINE study: Exploring UCLn and mental health in adolescents. University College London. Retrieved from UCL Psychiatry

Sunstein, C. (2018). # Republic: Divided democracy in the age of social media. Princeton university press.

Tobin, M. M., Jones, T. L., Ho, Y. S. H., & Short, C. E. (2023). Using photovoice to explore young women's experiences of behaviour change techniques in physical activity mobile apps. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 43.

Tong, H. L., Coiera, E., & Laranjo, L. (2018). Using a Mobile Social Networking App to Promote Physical Activity: A Qualitative Study of Users' Perspectives. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e11439. <https://doi.org/10.2196/11439>



Triptow C, Freeman J, Lee P, Robinson T. #HealthyLifestyle: A Q methodology analysis of why young adults like to use social media to access health information. *Journal of Health Psychology*. 2024;29(2):123-136. doi:10.1177/13591053231200690

UNESCO. (2011). *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*.

Zhuk, A. (2023). Navigating the legal landscape of AI copyright: a comparative analysis of EU, US, and Chinese approaches. *AI and Ethics*, 1-8.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center, 10.