



GREEN TICK GUIDELINE - PT

Regulamentação e sistematização dos conteúdos das redes sociais e das aplicações digitais relacionadas com a saúde, a alimentação e o desporto.

N.º do Projeto: 101134020



Co-funded by
the European Union

AUTORES:

Universidade Bandırma Onyedi Eylül (Turquia),
Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES,
Itália), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grécia),
Universidade de Sevilha (Espanha),
Sport Evolution Alliance (SEA, Portugal),
Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Eslovénia)]

COORDENADOR:

Bolu Provincial Directorate of Youth and Sport (Turquia)

PARA CITAR:

GreenTick (2024). GreenTick Guideline: Regulamentação e sistematização de conteúdos de redes sociais e aplicações digitais relacionadas com a saúde, alimentação e desporto. Número do projeto: 101134020. <https://greentickproject.com>

AVISO LEGAL

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projeto Green Tick e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

CONTEÚDO

ABREVIACÃO4

INTRODUÇÃO5

METODOLOGIA7

CAPÍTULO 1: Aplicações digitais e redes sociais versus fontes tradicionais 10

1: Acessibilidade, Comodidade e Rapidez e Pontualidade da Informação10

2: Envolvimento do utilizador, interatividade, personalização e customização12

3: Algoritmos, Dimensões Psicológicas e Economia da Informação13

CAPÍTULO 2: Prós e Contras das Aplicações Digitais para Jovens16

1: Vantagens das Aplicações Digitais para os Jovens16

2: Perigos e riscos das aplicações digitais17

CAPÍTULO 3: Prós e Contras das Redes Sociais para os Jovens22

1: Vantagens das redes sociais22

2: Impactos negativos das redes sociais25

CAPÍTULO 4: Estratégias/Recomendações para os Jovens29

1: Literacia em Media Digital29

CAPÍTULO 5: Estratégias/Recomendações para Produtores de Conteúdos37

1: Introdução37

CAPÍTULO 6: Estratégias/Recomendações para Profissionais, Pais e Decisores Políticos43

1: Atividades para aumentar a sensibilização43

2: Alteração de regulamentos legais e aconselhamento político48

CAPÍTULO 7: Conclusão52

1: Reafirmação do Propósito52

2: Síntese das principais conclusões53

3: O papel da literacia digital56

4: O rótulo Green Tick como solução57

5: Regulamentações Legais e Responsabilidade58

6: Direções Futuras e Apelo Final à Ação59

REFERÊNCIAS61





Co-funded by
the European Union

ENTREVISTA COM ESPECIALISTAS

Entrevista com o especialista 1:10

Entrevista com Especialista2:11

Entrevista com Especialista3:19

Entrevista com Especialista4:23

Entrevista com Especialista 5:34

Entrevista com especialista 6:48

Entrevista com Especialista 7:53

Entrevista com Especialista 8:56

PRÁTICAS REFLEXIVAS

Práticas Reflexivas 1:15

Práticas Reflexivas 2:15

Práticas Reflexivas 3:21

Práticas Reflexivas 4:21

Práticas Reflexivas 5:28

Práticas Reflexivas 6:32

Práticas Reflexivas 7:33

Práticas Reflexivas 8:36

Práticas Reflexivas 9:42

TABELAS

Tabela 1: Comparação da Acessibilidade entre Plataformas Digitais e Media Tradicional12

Tabela 2: Comparação da Adaptabilidade entre Plataformas Digitais e Media Tradicionais13

Tabela 3: O impacto das Plataformas Digitais14

Tabela 4: Vantagens e Desvantagens das Tecnologias Digitais20

Tabela 5: Prós e Contras das Tecnologias Digitais28

Tabela 6: 10+5 Critérios para a Produção de Conteúdos42

Tabela 7: Recomendações para aumentar a sensibilização44





Co-funded by
the European Union



Finanziato pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

ABREVIACÕES

AF:	Atividade Física (Contexto de Saúde)
AIDA:	Atenção, Interesse, Desejo, Ação (Estrutura de Marketing)
ANCE:	Athens Network of Collaborating Experts (Parte)
BMC:	BioMed Central (Revista Médica)
BMJ:	British Medical Journal (Revista Médica)
CEIPES:	Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo
COVID:	Doença por Coronavírus (Contexto de Saúde)
DOI:	Identificador Digital de Objetos (Citações)
EACEA:	Agência de Execução para a Educação, o Audiovisual e a Cultura (Programa da UE)
UE:	União Europeia (Contexto UE)
FZS:	Fitness Federation of Slovenia (Organização Parceira)
IA:	Inteligência Artificial (Tecnologia)
ICIQ:	Questionário de Consulta Internacional sobre Incontinência (Ferramenta de Inquérito)
IMAGINE:	Métodos Inovadores e Geração Avançada de Redes Inteligentes para a Educação (Nome do Projeto)
JC:	Journal Club (Diário)
JMIR:	Jornal de Investigação Médica na Internet (Jornal)
GC:	Gestão do Conhecimento (Investigação)
PDF:	Formato de documento portátil (formato de ficheiro)
PMC10986089:	Identificador Central PubMed 10986089 (citação)
PMCID:	Central PubMed Identifier (citação)
PMID:	Identificador PubMed (citação)
REFERÊNCIAS:	Secção de Referências (Geral)
S2:	Secção 2 (Secção do Documento)
SEA:	Sport Evolution Alliance (Organização Parceira)
SIGKDD:	Special Interest Group on Knowledge Discovery and Data Mining (Investigação)
RS:	Revisão Sistemática (Investigação)
TEXTO:	Secção de Texto (Secção de Documento)
TV:	Televisão (media)
UCL:	University College London (Educação)
Reino Unido:	Reino Unido (país)
UNESCO:	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Educação e Cultura)
EUA:	Estados Unidos (país)
AMA:	Agência Mundial Antidopagem (Antidopagem)
OMS:	Organização Mundial de Saúde (Saúde Global)





Co-funded by
the European Union

Introdução

O conteúdo digital é omnipresente na vida diária. A abundância de plataformas, aplicações e outros meios para alcançar e receber informação ajuda os utilizadores de diversas formas. No entanto, também levanta sérias preocupações quanto à autenticidade e genuinidade dos conteúdos divulgados nas plataformas digitais. Entre as muitas preocupações relacionadas com os conteúdos digitais, destacam-se a desinformação e a desinformação sobre alimentação, saúde e desporto, dado o papel generalizado das redes sociais e das tecnologias digitais na formação de perspetivas sobre a inatividade física, a saúde e a alimentação. Os potenciais danos para os utilizadores podem ser graves a este respeito, como evidenciado por estudos como o de Engels et al. (2024) e Antoniou (2024). Isto é consistente com Goodyear et al. (2023), que verificaram que muitos jovens alteraram comportamentos relacionados com a saúde, nutrição e desporto devido à exposição a conteúdos nas redes sociais.

A crescente influência das tecnologias digitais de saúde está no centro dos esforços para promover estilos de vida saudáveis, especialmente entre os jovens. Goodyear e Armor (2018), entre outros, indicam que os jovens têm acesso a uma variedade de informações relacionadas com a saúde, provenientes de fontes regulamentadas e não regulamentadas. A investigação internacional destaca o papel crítico das plataformas digitais e das campanhas nas redes sociais na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Por exemplo, Livingstone et al. (2024) promoveram a equidade na saúde digital, enquanto Januraga et al. (2020) mostraram que as campanhas nas redes sociais influenciam positivamente os comportamentos alimentares saudáveis entre as jovens indonésias. Além disso, as ferramentas (tele) móveis de saúde estão a ser desenvolvidas como plataformas eficazes para ajudar os jovens a atingir os seus objetivos de fitness e saúde (Carraro et al., 2023). Apesar disso, existem vários riscos e potenciais em questões como os efeitos do consumo de meios digitais na saúde cognitiva e na informação nutricional (Pinto e Anakkathil, 2023; Clark et al., 2023). Por outras palavras, as tecnologias digitais relacionadas com a saúde estão a moldar os comportamentos dos jovens, oferecendo oportunidades e desafios e, por isso, as abordagens centradas no utilizador e os processos de melhoria contínua estão a tornar-se cada vez mais importantes neste campo

6



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

(Müsenner et al., 2020; Langlet et al., 2020; Goodyear e Armadura, 2018). Os jovens, enquanto nativos digitais, são frequentemente considerados utilizadores críticos. No entanto, continuam vulneráveis a influências negativas, particularmente no que diz respeito à imagem corporal e às comparações com pares nas plataformas digitais.

A verificação de factos tem sido uma prática para filtrar conteúdos inúteis, mal-intencionados e prejudiciais e desenvolver uma perspetiva crítica na prática da informação derivada das plataformas digitais. Embora a literacia dos media e digital sejam conjuntos holísticos de competências (Corio, 2012; Lankshear & Knobel, 2011), Barton (2019) destaca a verificação de factos como uma disposição abrangente de um cidadão responsável. No entanto, a disseminação de conteúdos digitais é exponencial, o que torna difícil a tarefa de uma pessoa ou de um casal. Além disso, salientam que os atuais estudos académicos envolvem várias categorias, tais como o aumento da sensibilização e a promoção de produtos. Consequentemente, a vasta gama de literatura e conteúdo instou a equipa “Green Tick” a desenvolver uma diretriz que pudesse servir como um documento único para utilizadores académicos e não académicos de plataformas digitais. Assim, esta orientação visa fornecer informações críticas e recomendações sobre como utilizar as redes sociais e as tecnologias digitais de forma mais eficaz e eficiente e como aumentar a sensibilização para o desporto, a saúde e a nutrição.

Esta orientação baseia-se no facto de as redes sociais/tecnologias digitais permitirem aos jovens aceder facilmente a conteúdos sobre saúde, desporto e nutrição de forma descontrolada. Contra este conteúdo não controlado, o projeto "Green Tick" visa fornecer um guia fiável e verificável e um mecanismo de controlo para as redes sociais/aplicações digitais relacionadas com a saúde, desporto e nutrição, tal como a AMA. Este documento oferece orientações sobre como desenvolver as competências necessárias para identificar conteúdos digitais enganadores ou prejudiciais relacionados com a saúde, a dieta e o desporto. Destina-se a jovens, professores, educadores, pais, decisores políticos, estudantes e qualquer pessoa que dependa de recursos digitais para tomar decisões informadas sobre a sua saúde, dieta e atividades desportivas. Este documento é constituído pelos sete capítulos seguintes: 1) Fontes Tradicionais versus Fontes Digitais, 2) Prós e Contras das Aplicações Digitais, 3) Prós e Contras das Redes Sociais, 4) Recomendações/Estratégias para os Jovens, 5)

7



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Recomendações/Estratégias para os produtores de conteúdos, 6) Recomendações/estratégias para profissionais, Pais e decisores políticos e 7) Conclusão.

Metodologia

Os parceiros envolvidos no desenvolvimento deste guia [Bolu Provincial Directorate of Youth and Sports (Turquia), Bandırma Onyedi Eylül University (Turquia), Centro Internazionale Per La Promozione Dell'Educazione e lo Sviluppo (CEIPES, Itália), Athens Network of Collaborating Experts Astiki Etaria (ANCE, Grécia), Universidad De Sevilla (Espanha), Sport Evolution Alliance (SEA, Portugal), e Fitnes Zveza Slovenije (FZS, Eslovénia)] realizaram uma série de tarefas para reunir material apropriado para desenvolver este documento.

Inicialmente, foi realizada uma revisão sistemática abrangente para explorar os impactos das redes sociais no desporto, na saúde e na nutrição. Esta revisão sistemática examinou a literatura existente sobre a regulamentação e sistematização de conteúdos de redes sociais e aplicações digitais nas áreas da saúde, alimentação e desporto. Foi realizada uma pesquisa abrangente de 20 anos para identificar artigos de revistas com revisão por pares publicados até 15 de junho de 2024. A pesquisa incluiu literatura em inglês e nas línguas dos parceiros do projeto.

No total, foram inicialmente identificados 8.278 registos em sete bases de dados. Após a remoção de 3.567 duplicados, foram triados os títulos e resumos dos restantes 4.711 registos, levando à eliminação de 4.404 registos. Durante a fase de inclusão, o texto integral de 307 registos foi meticulosamente revisto para avaliar a sua elegibilidade. No final, foram sintetizados 29 estudos que cumpriam os critérios de inclusão. Esta revisão sistemática está atualmente a ser considerada por uma importante revista desportiva e aguarda publicação.

Esta revisão sistemática foi seguida por 103 entrevistas estruturadas com especialistas de seis países diferentes, que sublinharam os riscos e potenciais benefícios associados às redes sociais e às tecnologias digitais nos domínios da saúde, dieta e desporto. Por último, a

8



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

informação baseada em evidências foi fundida com a sabedoria e experiência dos parceiros para estabelecer esta primeira orientação a nível da UE. Durante este processo, os parceiros fizeram também vários comentários críticos sobre capítulos desenvolvidos por outros parceiros. Consequentemente, deste documento resultaram sete capítulos:

Capítulo 1 -Aplicações digitais e redes sociais versus fontes tradicionais:

Embora as aplicações digitais e as plataformas de redes sociais tenham o potencial de melhorar a qualidade de vida dos utilizadores, proporcionando um acesso rápido a informação sobre saúde, alimentação e desporto, estas fontes diferem frequentemente de forma significativa das fontes tradicionais. Embora as fontes tradicionais forneçam informações baseadas em evidências que são rigorosamente verificadas quanto à sua precisão científica, a fiabilidade do conteúdo nas plataformas digitais é frequentemente questionada. Este capítulo discute criticamente as diferenças e semelhanças entre as fontes digitais e tradicionais.

Capítulo 2 e 3 - Prós e Contras das Aplicações Digitais e das Redes Sociais para os Jovens:

Embora as aplicações digitais possam ajudar os jovens a desenvolver hábitos saudáveis nas áreas da saúde, desporto e nutrição, também apresentam alguns riscos. Embora sejam úteis para promover a saúde, dieta e sensibilização desportiva, e rastreamento de dados pessoais sobre desporto e dieta relacionados com a saúde, há no entanto, perigos como a disseminação de informação não verificada, perceções negativas do corpo, e a segurança dos dados pessoais pode representar riscos graves para os jovens. A nossa revisão sistemática revela que são necessários regulamentos e programas educacionais eficazes para maximizar os benefícios e minimizar os potenciais danos das tecnologias digitais, incluindo redes sociais. Este capítulo assinala todos os aspetos destas plataformas neste contexto.

Capítulo 4 - Estratégias/Recomendações para os Jovens:

Depois de discutirmos os temas dos capítulos anteriores, pretendemos fornecer sugestões e conselhos práticos, baseados em evidência, separadamente para jovens, produtores de conteúdos, profissionais, pais e legisladores. Em primeiro lugar, a literacia mediática digital é

9



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

fundamental para que os jovens avaliem criticamente a informação proveniente dos meios de comunicação social e das aplicações digitais sobre saúde, desporto e nutrição. Competências adquiridas através desta diretiva podem permitir que os jovens analisem a precisão e a fiabilidade do conteúdo online, fortalecendo as suas defesas contra a desinformação e apoiando-os na tomada de decisões informadas sobre saúde.

Capítulo 5 - Estratégias/Recomendações para os Produtores de Conteúdo:

Defendemos que os indivíduos ou organizações que produzam conteúdos digitais nos campos da saúde, desporto e nutrição sejam responsáveis pela exatidão e fiabilidade das informações que publicam. Isto porque as informações enganosas ou imprecisas podem afetar negativamente a saúde dos utilizadores, mas também podem expor os criadores de conteúdos a responsabilidades legais. Assim sendo, o nosso projeto e esta diretiva visam também apoiar os produtores de conteúdos na criação de conteúdos e, ao mesmo tempo, prepará-los para possíveis sanções legais.

Capítulo 6 - Estratégias/Recomendações para Profissionais, Pais e Decisores Políticos:

Este documento destaca que professores, praticantes de desporto, saúde e dieta, pais, comunicação social e os formuladores de políticas não têm uma compreensão clara de quais são exatamente as regulamentações legais para o conteúdo dos media digitais ou quais serão as consequências (Goodyear, Armor, & Wood, 2018). Este capítulo oferece conselhos práticos para aumentar a sensibilização e recomenda alterações às regulamentações legais, enfatizando 'responsabilidade da plataforma' através de estratégias como o label 'Green Tick' que desenvolvemos.

Capítulo 7 - Conclusão:

Esta secção descreve as conclusões desta orientação, revisita resultados da revisão sistemática e das entrevistas com especialistas numa perspetiva mais ampla e discute direções futuras.





CAPÍTULO 1: Aplicações digitais e redes sociais versus fontes tradicionais

As redes sociais e as plataformas digitais transformaram fundamentalmente a forma como as pessoas consomem informação. Como referem Emamjome et al. (2013) as redes sociais redefiniram a forma como a informação é partilhada, permitindo uma ampla acessibilidade, imediatismo e interatividade que antes não estavam disponíveis nos media tradicionais. A integração dos meios digitais na vida quotidiana apresenta oportunidades para um maior envolvimento e personalização, mas também levanta questões sobre a qualidade e fiabilidade da informação fornecida (Rabaa'i et al., 2013). Como tal, este capítulo explora as vantagens e desvantagens comparativas das aplicações digitais e dos meios de comunicação social em comparação com as fontes tradicionais, centrando-se em aspetos como a acessibilidade, a velocidade, o envolvimento dos utilizadores, a credibilidade, a personalização e outros fatores críticos que influenciam o consumo dos meios de comunicação modernos.

1. Acessibilidade, Comodidade e Rapidez e Pontualidade da Informação

As aplicações digitais e as redes sociais revolucionaram como acedemos às informações. Emamjome et al. (2013) observam que plataformas como o Facebook, LinkedIn e Twitter ampliaram globalmente a acessibilidade à informação, permitindo aos utilizadores aceder aos dados a qualquer hora e lugar. Esta conveniência é ainda reforçada por aplicações móveis como o MyFitnessPal e o Cronometer, como Al-Shamaileh e Sutcliffe (2023) destacam: facilidade de utilização para aceder a informação de saúde. Em contrapartida, os meios de comunicação tradicionais, como os jornais e a televisão, dependem da disponibilidade física e de horários definidos, exigindo muitas vezes o acesso em horários e locais específicos, em

EXPERT VIEW?

Nowadays, we can easily find answers to many questions about nutrition, health and sports. There are so many articles, posts and findings on the internet and most of them are just a click away. I think this is good and effective because information is easily accessible to everyone.

(Interview 93 with Slovenian Expert in the Diet)



Co-funded by
the European Union

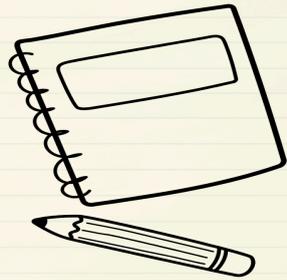
comparação com os meios digitais, que permitem acesso a atualizações em tempo real (Rabaa'i et al., 2013).

Opiniões de especialistas 1: Entrevista com especialista esloveno na área da dieta

Embora os meios de comunicação tradicionais ofereçam um fluxo de informação mais organizado e consistente, muitas vezes não conseguem acompanhar os ciclos de informação acelerados das plataformas digitais (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Este atraso pode ser uma desvantagem em contextos onde a velocidade é uma prioridade, como durante emergências públicas ou flutuações de mercado (Emamjome et al., 2013). No entanto, esta diferença não só confere às plataformas digitais uma vantagem de conveniência, como também coloca desafios como a sobrecarga de informação (Agarwal & Yiliyasi, 2010), mas também questões de credibilidade.

EXPERT VIEWS!

It would be right to share my comments on a few sites I have come across because I do not follow applications other than those who have proven their expertise in their field and verified accounts. However, the idea of "giving people what they want to hear" leaves the door open to abuse by distorting what is real. Content like "You can lose 30 kilos in 5 days" is produced in order to gain more followers, get more clicks or get more downloads of the application they have produced. Some may choose such shortcuts to increase their visibility and some to increase their earnings.



(Interview 42 with Turkish Expert in the sports)

Opiniões de especialistas 2: Entrevista com especialista turco na área do desporto

Como referem Agarwal e Yiliyasi (2010), as fracas barreiras à publicação de conteúdos nas redes sociais contribuíram para a disseminação de desinformação, resultando numa preocupação crescente, especialmente em sectores como a saúde e a política, onde a informação imprecisa pode ter consequências significativas. A falta de fiscalização editorial rigorosa sobre as tecnologias digitais, oposta aos meios tradicionais, agrava este problema, tornando difícil aos utilizadores distinguir entre fontes credíveis e não fiáveis. A fiabilidade e confiabilidade dos meios de comunicação tradicionais, incluindo jornais, revistas académicas e emissões televisivas, resultam da sua adesão a padrões rigorosos e universalmente

12



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



reconhecidos, oferecendo benefícios significativos em relação às plataformas digitais (Lavie e Tractinsky, 2004; Emamjome et al., 2013). Em conclusão, os pontos fortes e fracos das duas fontes de informação acima referidas são resumidos na tabela seguinte.

Tipo	Exemplos principais	Recursos de acesso	Vantagens	Desafios
Plataformas Digitais	Redes sociais, aplicações digitais, sites, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Acessível a qualquer momento,• Acessível em qualquer lugar,• Reacessível• Gravável	<ul style="list-style-type: none">• Rápido,• Acesso global,• Elevada conveniência,• Personalização,• Customização,• Inovador	<ul style="list-style-type: none">• Desinformação,• Sobrecarga,• Promoção de produtos, responsabilidades legais,• Algoritmo das Plataformas Digitais
Media Tradicional	Jornais, televisão, rádio	<ul style="list-style-type: none">• Requer horários e locais específicos,• Disponível apenas ao vivo	<ul style="list-style-type: none">• Devagar,• Curadoria,• Mais fiável• Mais consistente,• Mais fiável,• Conteúdo estruturado• Responsabilidades legais	<ul style="list-style-type: none">• Inflexibilidade nas atualizações,• Tradicional,• Alcance limitado,• Promoção de produtos• Preconceitos e políticas dos media tradicionais

Tabela 1: Comparação da acessibilidade das plataformas digitais e dos media tradicionais

2. Envolvimento do utilizador, interatividade, customização e personalização

As redes sociais e as plataformas digitais são muitas vezes concebidas para serem interativas, incentivando a participação dos utilizadores através de comentários, partilhas e reações. Este nível de envolvimento é um grande afastamento dos meios de comunicação tradicionais, onde a informação é consumida passivamente. De acordo com Rabaa'i et al. (2013), esta interatividade não só aumenta o envolvimento do utilizador, como também leva a conteúdos mais personalizados, criando uma experiência altamente individualizada. Em contraste, os meios de comunicação tradicionais proporcionam um fluxo de informação unidirecional com oportunidades limitadas de interação e não adaptam o conteúdo às preferências individuais, restringindo assim o nível de envolvimento que podem promover (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Embora os media tradicionais ofereçam uma perspetiva mais abrangente, expondo os

13



utilizadores a conteúdos que não procuram ativamente em plataformas personalizadas (Emamjome et al. 2013), as tecnologias digitais inovadoras, como as redes sociais e as aplicações, utilizam algoritmos para fornecer aos utilizadores conselhos de saúde personalizados, planos dietéticos e recomendações de fitness. Estas plataformas reúnem dados do comportamento e das preferências dos utilizadores para adaptar a informação às necessidades individuais, oferecendo uma experiência altamente personalizada que os meios de comunicação tradicionais não conseguem igualar (Rabaa'i et al., 2013).

Tipo de suporte	Interatividade e engagement	Personalização e Customização	Vantagens	Desafios
Plataformas de redes sociais	<ul style="list-style-type: none"> • Altamente interativo, • Interação bidirecional incentiva a participação do utente 	<ul style="list-style-type: none"> • Personalização e customização através de algoritmos, feedback do utilizador 	<ul style="list-style-type: none"> • Inovador • Preferências individuais • Participativo • Envolvimento em tempo real 	<ul style="list-style-type: none"> • Algoritmo restringe o campo de interesse
Media Tradicional	<ul style="list-style-type: none"> • Principalmente passivo com interação limitada e unidirecional 	<ul style="list-style-type: none"> • Personalização e customização através de formas tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Atende a uma vasta gama de interesses • Mecanismo de controlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Por interesse pessoal • Falta de envolvimento pessoal

Tabela 2: Comparação da adaptabilidade entre plataformas digitais e media tradicionais

3. Algoritmos, Dimensões Psicológicas e Economia da Informação

Uma das principais vantagens das plataformas digitais é a capacidade de utilizar algoritmos para seleccionar, adaptar e personalizar conteúdos para utilizadores individuais. Este recurso é uma faca de dois gumes. Embora proporcione aos utilizadores uma experiência altamente personalizada, a experiência também cria bolhas de filtro, limitando a exposição a diversos



Co-funded by
the European Union

pontos de vista (Emamjome et al., 2013). Rabaa'i et al. (2013) observam que a dependência de algoritmos pode levar a câmaras de eco, onde os utilizadores são expostos apenas a informação que reforça as suas crenças existentes, reduzindo a amplitude de informação que encontram. Isto contrasta com os meios de comunicação tradicionais, que normalmente oferecem uma gama mais ampla de perspectivas na sua cobertura, apesar das suas limitações na personalização (Agarwal & Yiliyasi, 2010).

O impacto psicológico do consumo de informação nas redes sociais é outra diferença crítica entre as plataformas digitais e tradicionais. As plataformas de redes sociais são concebidas para gerar engagement através de gostos, partilhas e comentários, o que cria constante ciclo de feedback que pode afetar significativamente o bem-estar emocional dos utilizadores (Rabaa'i et al., 2013). Portanto, a validação instantânea que os utilizadores recebem das interações pode levar a uma resposta emocional intensificada, seja positivo ou negativo, em comparação com o consumo passivo dos meios de comunicação tradicionais. No entanto, a seleção, muitas vezes idealizada do conteúdo encontrado nas redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação ou ansiedade, especialmente entre os utilizadores mais jovens. Em contraste, os meios de comunicação tradicionais proporcionam normalmente uma experiência mais neutra e com menos carga emocional, uma vez que o conteúdo é concebido para públicos amplos e não depende do feedback imediato do utilizador (Emamjome et al., 2013).

Os modelos de rentabilização das plataformas de redes sociais têm um impacto direto na qualidade da informação que promovem. Conforme observado por Emamjome et al. (2013), as plataformas digitais dão muitas vezes prioridade a conteúdos que impulsionam o envolvimento dos utilizadores – seja através de cliques, gostos ou partilhas – levando a uma prevalência de conteúdos sensacionais ou carregados de emoção. Este modelo orientado para o envolvimento cria um ambiente onde a precisão e a qualidade podem ser sacrificadas para atrair mais utilizadores. Os meios de comunicação tradicionais, embora também dependentes das receitas publicitárias, tendem a dar maior ênfase à credibilidade a longo prazo, uma vez que os modelos de subscrição e as parcerias publicitárias dependem da manutenção de uma reputação fiável (Agarwal & Yiliyasi, 2010). Esta diferença nos modelos económicos

15



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

contribui para o forte contraste na qualidade dos conteúdos entre as plataformas digitais e tradicionais, com estas últimas a manterem padrões editoriais mais rigorosos.

Secção	Pontos-chave
Algoritmos e IA	As plataformas digitais utilizam algoritmos para personalizar o conteúdo, criando bolhas de filtros. A comunicação social tradicional oferece perspetivas mais amplas.
Efeitos Psicológicos	A rede social afeta o bem-estar psicológico através de feedback instantâneo e conteúdo idealizado. A comunicação social tradicional oferece uma experiência neutra.
Economia da Informação	A rede social prioriza o engagement, o que pode comprometer a qualidade do conteúdo. A comunicação social tradicional valoriza a credibilidade, mantendo padrões editoriais mais elevados.

Tabela 3:O impacto das plataformas digitais

Em resumo, as aplicações digitais e as redes sociais oferecem benefícios significativos em relação aos meios tradicionais, incluindo maior acessibilidade, velocidade, envolvimento do utilizador e personalização. Estas plataformas permitem que os utilizadores acedam a informações em tempo real. No entanto, a conveniência dos meios digitais é contrariada por questões como a desinformação, a sobrecarga de informação e os impactos psicológicos do feedback constante. Em contraste, os meios de comunicação tradicionais, embora mais lentos e menos interativos, continuam a ser uma fonte fiável devido aos rigorosos padrões editoriais e à verificação de factos. A escolha entre ambos depende, em última análise, se o utilizador prioriza imediatismo e envolvimento ou fiabilidade e precisão.

PRACTICE 1



During the Covid-19 Pandemic, social media became a primary source of information for millions of people worldwide!

Critically think about how information about Covid-19 is circulated on social media and traditional media.

PRACTICE 2



During the Paris 2024 Olympics, various media outlets focused on gender controversy, gender testing, and qualification rules in the context of a boxer from Algeria.

Critically consider how information regarding this athlete's gender and medal circulated on social media and traditional media.



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Práticas Reflexivas 1:

Práticas Reflexivas 2:

CAPÍTULO 2. Prós e Contras das Aplicações Digitais para Jovens

As aplicações digitais tornaram-se rapidamente parte integrante da vida quotidiana, especialmente para os jovens, oferecendo ferramentas para monitorizar, gerir e melhorar a sua saúde, dieta e atividade física (AF). Como nativos digitais, os jovens de hoje recorrem inerentemente a estas tecnologias como fontes primárias de informação e orientação. Estas aplicações, que vão desde monitorizadores de fitness a planeadores de dieta, revolucionaram a forma como os jovens se envolvem com conteúdos relacionados com a saúde, oferecendo experiências personalizadas adaptadas às necessidades individuais. Os dispositivos wearable permitem aos utilizadores monitorizar a sua AF, a ingestão alimentar e os padrões de sono em tempo real, melhorando a sensibilização para a saúde e incentivando mudanças positivas no estilo de vida, ao mesmo tempo que abrem inúmeras oportunidades para os jovens assumirem o controlo da sua saúde de forma autónoma e eficaz (Tobin et al. ., 2023; No entanto, embora a conveniência e a acessibilidade destas aplicações sejam inegáveis, a sua rápida proliferação suscitou preocupações. A natureza não regulamentada de grande parte deste conteúdo apresenta riscos, uma vez que nem todas as informações fornecidas são necessariamente precisas ou seguras (Clark et al., 2023). À medida que as tecnologias digitais de saúde evoluem, é crucial equilibrar o seu potencial com uma orientação e regulamentação adequadas para garantir que os jovens beneficiam dos aspetos positivos, evitando ao mesmo tempo os riscos associados (Goodyear et al., 2018).

1. Vantagens das Aplicações Digitais para os Jovens

As aplicações digitais concebidas para a saúde, dieta e fitness oferecem uma série de vantagens que podem beneficiar significativamente os jovens. Estas ferramentas servem como porta de entrada para conhecimentos valiosos e proporcionam aos utilizadores a capacidade de gerir o seu bem-estar de forma independente e proativa. As vantagens de tais aplicações são particularmente notáveis dada a sua capacidade de promover a consciencialização, acompanhar o progresso e envolver os utilizadores em comportamentos saudáveis

17



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

sustentados. Um dos benefícios mais proeminentes é o aumento da sensibilização e do conhecimento. As aplicações digitais proporcionam um acesso instantâneo a informação sobre nutrição, rotinas de exercício e gestão geral da saúde, permitindo aos jovens utilizadores educarem-se sobre as melhores práticas (Triptow et al., 2024). Por exemplo, aplicações como MyFitnessPal ou Chronometer oferecem informações sobre a ingestão calórica diária, distribuição de macronutrientes e acompanhamento de exercício, capacitando os utilizadores a tomar decisões informadas sobre o seu estilo de vida (Slazus et al., 2022). Estas ferramentas também oferecem aconselhamento personalizado, muitas vezes adaptados aos objetivos de saúde de um indivíduo, facilitando aos jovens o estabelecimento e a manutenção de hábitos saudáveis.

Outra vantagem importante é a capacidade de personalizar a monitorização da saúde. Dispositivos wearable como o Fitbit ou o Apple Watch permitem aos utilizadores monitorizar vários aspetos da sua saúde, incluindo os passos dados, as calorias queimadas, o ritmo cardíaco e até a qualidade do sono. Este feedback contínuo incentiva os utilizadores a permanecerem envolvidos com os seus objetivos de saúde, oferecendo uma sensação de controlo e motivação (Tobin et al., 2023). O acompanhamento personalizado permite aos jovens visualizar o seu progresso, o que não só aumenta a sua motivação, como também promove um compromisso a longo prazo para manter um estilo de vida saudável. Além disso, a motivação e o envolvimento proporcionados por estas aplicações desempenham um papel significativo na promoção de comportamentos consistentes relacionados com a saúde. Muitas aplicações de fitness e saúde incorporam técnicas de gamificação, como desafios, distintivos e faixas de progresso, para manter os utilizadores motivados (Bosworth et al., 2023). Esta abordagem interativa torna a manutenção de um estilo de vida saudável mais agradável e gratificante para os jovens utilizadores. Por último, estas aplicações servem frequentemente como plataforma para conteúdo educativo criado por especialistas em saúde, fitness e nutrição. Este conteúdo, acessível através de vídeos, artigos ou coaching na aplicação, ajuda os jovens a aceder a informações fiáveis que podem apoiar o seu bem-estar físico e mental (Goodyear et al., 2018). Isto torna as aplicações digitais não só uma ferramenta de

18



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

automonitorização, mas também uma fonte valiosa de aconselhamento especializado, preenchendo a lacuna entre os jovens e a orientação profissional de saúde.

2. Perigos e riscos das aplicações digitais

Embora as aplicações digitais relacionadas com a saúde, a dieta e a boa forma física ofereçam inúmeras vantagens, também apresentam riscos significativos, especialmente para os jovens. A natureza não regulamentada destas plataformas pode expor os utilizadores a desinformação, comparações prejudiciais e potenciais danos se não forem utilizadas com cuidado. À medida

ARE YOU AWARE?

Social media platforms have become powerful spaces for sharing information on diet, health, and sports, but they also pose significant risks when harmful narratives take center stage. Liv Schmidt, a young activist, has drawn attention to the dangers of extreme diet culture perpetuated online, advocating for stricter regulations on content that promotes extreme dieting and unhealthy body standards. Read this full article for more information

https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com

que os jovens recorrem cada vez mais a estas aplicações para aconselhamento sobre saúde, os perigos associados ao conteúdo enganador e à utilização excessiva não podem ser ignorados.

Dieta Extrema: [https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?](https://www.teenvogue.com/story/liv-schmidts-tiktok-ban-diet-talk-online?utm_source=chatgpt.com)

Um dos principais riscos é a propagação de desinformação e de conteúdos não regulamentados. Ao contrário das fontes tradicionais de informação sobre saúde, que estão sujeitas a uma rigorosa revisão por pares e à supervisão de especialistas, muitas aplicações digitais de saúde carecem de verificação suficiente (Clark et al., 2023). Isto pode levar à promoção de conselhos não científicos e, por vezes, perigosos. Por exemplo, as aplicações podem recomendar dietas extremas, suplementos inseguros ou regimes de exercício inadequados para determinados utilizadores. A comercialização destas aplicações conduz

19



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



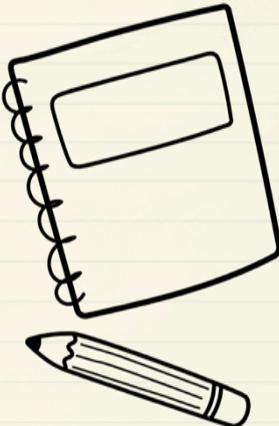
Co-funded by
the European Union

frequentemente à promoção de produtos ou serviços sem verificações de segurança suficientes, resultando potencialmente em danos em vez de melhorias para a saúde (Tobin et al., 2023).

EXPERT VIEW?

“They (digital applications) are very dangerous if not used properly”.

(Interview 58 with Italian Expert in the nutrition)



Opiniões de especialistas 3: Entrevista com especialista italiano na área da dieta alimentar

Outra preocupação importante é o impacto negativo na imagem corporal e na saúde mental. Muitos jovens recorrem a aplicações de fitness e dieta na procura de uma imagem corporal ideal, muitas vezes influenciada pelos padrões irrealistas retratados nas redes sociais e nestas plataformas. Esta exposição constante pode levar a comparações pouco saudáveis, à insatisfação com o próprio corpo e, em alguns casos, ao desenvolvimento de distúrbios alimentares (Pfender & Bleakley, 2024). A pressão para cumprir estes padrões irrealistas pode ter consequências psicológicas graves, incluindo ansiedade, baixa autoestima e até depressão (Zeeni et al., 2018). A ênfase na monitorização constante – seja das calorias, dos passos ou da qualidade do sono – pode fomentar uma obsessão doentia pelas métricas de saúde. Alguns utilizadores podem sentir ansiedade por não cumprirem os seus objetivos diários, levando a

20



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



sentimentos de fracasso e frustração. Esta obsessão pelos dados pode diminuir os efeitos positivos pretendidos das aplicações, transformando a gestão da saúde numa fonte de stress (Lilo et al., 2023).

Finalmente, as preocupações com a privacidade e a segurança dos dados são um problema significativo nas aplicações digitais de saúde. Muitas destas aplicações recolhem informações pessoais sensíveis, incluindo dados de saúde, que podem ser partilhados com terceiros ou protegidos de forma inadequada. Para os jovens, que podem não compreender totalmente as implicações da partilha de informação pessoal, esta representa um risco para a sua privacidade e segurança. A potencial utilização indevida de dados pessoais de saúde, seja para marketing direcionado ou outros fins, sublinha a necessidade de regulamentações mais rigorosas sobre o tratamento de dados nestas plataformas (Nikolaou et al., 2019).

Secção	Prós	Contras
Tecnologias Digitais	<ul style="list-style-type: none">• Aumento da consciência e conhecimento• Acesso livre/rápido a conteúdo educativo• Motivação e engagement• Facilitação de coaching no aplicativo• Personalização e Customização• Gamificação	<ul style="list-style-type: none">• Privacidade de dados e segurança• O stress devido ao monitoramento constante• Imagem Corporal e Comparação Social• A rápida disseminação da desinformação• Conteúdo não regulamentado• Uso excessivo e comportamento sedentário

Tabela 4: Vantagens e desvantagens das tecnologias digitais

As tecnologias digitais incentivam a autoconsciência, promovem escolhas de estilo de vida saudáveis e fornecem uma plataforma de aprendizagem através de conteúdos orientados por especialistas (Goodyear et al., 2018). No entanto, os benefícios destas ferramentas vêm com a responsabilidade de navegar por riscos como a desinformação, as preocupações com a privacidade e o potencial de dependência excessiva de soluções digitais para a gestão da saúde (Pfender & Bleakley, 2024; Nikolaou et al., 2019). Como tal, os jovens utilizadores devem desenvolver competências de literacia digital e de pensamento crítico para maximizar os benefícios das tecnologias digitais de saúde e, ao mesmo tempo, minimizar os seus riscos.



Co-funded by
the European Union

As iniciativas educativas são, portanto, cruciais para promover estas competências, permitindo aos utilizadores discernir informação fiável da desinformação e reconhecer os preconceitos comerciais que podem influenciar o conteúdo (Triptow et al., 2024; San Wong et al., 2023). Além disso, a integração da orientação profissional na utilização destas aplicações pode garantir que os jovens utilizadores recebam aconselhamento preciso e personalizado, permitindo-lhes utilizar estas aplicações como complementos aos serviços de saúde tradicionais e não como substitutos (Bosworth et al., 2023; Lilo et al., 2023).



PRACTICE 3



Digital apps promoting diet, health and sport use gamification and social interaction technics to enhance motivation and engagement

Critically consider whether these aspects help to you reach your purpose to use these technologies?

Prática Reflexiva 3



PRACTICE 4



Digital apps provide quick and substantial opportunities to improve well-being, physical activity, and diet, frequently offering accessible resources.

Critically consider issues such as data privacy, security, body image, social comparison, spread of misinformation

2



Prática Reflexiva 4

CAPÍTULO 3. Prós e Contras das Redes Sociais para os Jovens

Na era digital de hoje, as redes sociais têm um impacto significativo na vida dos jovens, proporcionando um acesso omnipresente a informação global, conteúdos e interações entre pares em plataformas como o Instagram, TikTok, YouTube e Facebook. Estas plataformas servem tanto como ferramentas sociais como fontes de informação vitais, influenciando decisões relativas à nutrição, atividade física, saúde e estilo de vida. Apesar dos seus benefícios, a informação partilhada muitas vezes não é verificada nem apoiada cientificamente, o que representa riscos de má tomada de decisões. Os efeitos das redes sociais podem variar, melhorando ou prejudicando a vida dos jovens com base na sua capacidade de avaliar criticamente os conteúdos. Este capítulo explora as vantagens e os desafios específicos das redes sociais no que diz respeito ao comportamento em relação à alimentação, à saúde e ao desporto dos jovens.

1. Vantagens das redes sociais

Neste capítulo, investigamos os benefícios das redes sociais ao oferecer aos jovens acesso instantâneo a informação sobre saúde, dieta e desporto em quatro áreas: 1) Acesso a informação útil, 2) Motivação e Apoio, 3) Construção de Comunidade, e 4) Personalização e Customização de necessidades e interesses.

Acesso a informação útil

Agora as pessoas podem, com apenas alguns cliques, encontrar informação sobre aconselhamento nutricional, dicas de saúde e rotinas de exercício, produzidas por nutricionistas, treinadores, médicos, personal trainers, outros profissionais ou até mesmo alguém que não é um especialista. Tal como Francomano e Harpin (2015) realçaram, os sites de redes sociais (SNS) estão, por exemplo, a ser cada vez mais utilizados como ferramentas

EXPERT VIEW?

Social media accounts related to my specialty can be useful to young people in many ways. They can help many gain general information, such as understanding the analysis of a research study or learning about a disease they or someone close to them may have, as well as tips on managing or coping with that disease.

(Interview 62 with Greek Expert in the Health)





Co-funded by
the European Union

para intervenções de saúde, permitindo aos adolescentes aceder eficazmente a informações de saúde e ao apoio dos pares . Muitos influenciadores das redes sociais oferecem conselhos sobre a preparação de refeições, o equilíbrio de nutrientes para objetivos específicos e a criação de rotinas de exercício eficazes. Isto está de acordo com Parker et al. (2022), que verificaram que as adolescentes australianas utilizam a tecnologia digital para a saúde, destacando a importância de conteúdos de saúde credíveis e personalizados. A acessibilidade desta informação através das redes sociais permite aos jovens melhorar os seus hábitos de saúde, apoiados pelo Modelo de Aceitação de Tecnologia, que associa a utilidade percebida à adoção de tecnologias em saúde (Drehlich et al., 2020).

Entrevista com Especialista 4

Motivação e Apoio

Uma das maiores contribuições das redes sociais para um estilo de vida saudável é a sua capacidade de proporcionar motivação. Muitos jovens seguem influenciadores do fitness que partilham as suas histórias de transformação pessoal (Drehlich et al., 2020). Estas histórias pessoais servem como uma poderosa fonte de inspiração e encorajamento (Tong et al., 2018). Quando os jovens veem exemplos reais de indivíduos que transformaram os seus corpos e vidas através de trabalho árduo e perseverança, muitas vezes sentem-se mais motivados para assumirem eles próprios desafios semelhantes (Parker et al., 2022). Esta motivação funciona, muitas vezes, como o primeiro impulso para a adoção de um estilo de vida mais saudável (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016). As redes sociais também oferecem frequentemente desafios, como programas de fitness de 30 dias ou planos de refeições, incentivando os jovens a manterem-se consistentes e comprometidos com um estilo de vida saudável (Francomano & Harpin, 2015). Os adolescentes são particularmente recetivos a estes

tipos de atividades de grupo, pois oferecem um sentimento de pertença a uma comunidade com objetivos partilhados (Drehlich et al., 2020; Tong et al., 2018). Além disso, estes desafios permitem aos jovens acompanhar o seu progresso ao longo do tempo e estabelecer objetivos, promovendo a sua capacidade de alcançar resultados a longo prazo.

24



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

(Parker et al., 2022). Através destas plataformas, podem interagir com indivíduos que pensam da mesma forma, promovendo um sentimento de comunidade e pertença (Sampasa-Kanyinga & Chaput, 2016).

Construindo Comunidades

As redes sociais oferecem aos jovens um espaço para se ligarem a colegas que partilham interesses, objetivos e valores semelhantes. Nestes espaços virtuais, as pessoas podem trocar conselhos, partilhar experiências pessoais, apoiar-se mutuamente e criar um ambiente positivo que incentive um estilo de vida saudável. Fazer parte destas comunidades pode ser extremamente valioso, pois dá aos adolescentes um sentimento de pertença que poderão não encontrar no seu ambiente físico imediato. Estas relações virtuais podem aumentar a confiança, fazendo com que se sintam menos sozinhos na procura por uma melhor saúde, desporto e/ou dieta. O apoio online de pares pode ajudar a manterem-se motivados e lidam melhor com os desafios que encontram no caminho para um estilo de vida mais saudável e fisicamente ativo.

Conteúdo Educativo

Para além da motivação e da construção de comunidades, as redes sociais servem também como ferramenta educativa informal. Os especialistas em saúde, nutrição e fitness partilham regularmente conteúdo acessível a um público alargado, e estes recursos são de fácil acesso. Os jovens podem aprender técnicas de exercício adequadas, compreender como funciona o seu corpo e descobrir a importância de uma alimentação saudável para o bem-estar a longo prazo. Este conteúdo educativo não só os ajuda a tomar melhores decisões, como também aumenta a consciência e pensamento crítico em relação à informação que encontram noutras fontes.

Conteúdo Personalizado e/ou Customizado

Os algoritmos modernos de redes sociais permitem que os utilizadores recebam conteúdo adaptado e personalizado de acordo com os seus interesses e necessidades. Os jovens que

25



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

procuram saúde, dieta e conselhos desportivos, são frequentemente mostradas recomendações de conteúdos semelhantes alinhados com os seus objetivos pessoais. Isto significa que podem encontrar rapidamente informações sobre dietas específicas (como veganismo, paleo ou ceto), rotinas de exercício (por exemplo, treino de força, flexibilidade, cardio) ou dicas para controlar o stress e melhorar o sono.

2. Impactos negativos das redes sociais

Neste capítulo, examinamos os riscos associados ao papel das redes sociais em proporcionar aos jovens acesso imediato a informação sobre saúde, dieta e desporto em quatro áreas: 1) Propagação da desinformação, 2) Impacto negativo na imagem corporal, 3) Pressão para ser perfeito, 4) Dependência e AF reduzida, 5) Preocupações com a privacidade e 6) Interpretação errada e Implementação incorreta.

Propagação de desinformação

As redes sociais oferecem um acesso fácil à informação, mas muitos dos conselhos dos influenciadores sobre nutrição, saúde e exercício não estão cientificamente validados. A investigação destaca que uma grande parte da informação relacionada com a saúde nas redes sociais é errónea ou procura popularidade e ganhos financeiros, levando à promoção de práticas pouco saudáveis ou de comportamentos prejudiciais, como evitar a vacinação ou envolver-se em práticas de risco (Chou et al., 2018, OMS, 2020). A propagação desta desinformação é especialmente perigosa para os jovens, uma vez que apenas 27% dos adolescentes conseguem avaliar com precisão a credibilidade da informação sobre saúde online (American Psychological Association, 2020). Consequentemente, confiar na popularidade do influenciador sem verificar a credibilidade pode resultar em decisões erradas sobre a saúde.

Impacto negativo na imagem corporal

As redes sociais desempenham um papel significativo na formação de padrões de beleza irrealistas. As imagens filtradas e retocadas de influenciadores e celebridades apresentam frequentemente ideais corporais que são inatingíveis para a maioria das pessoas e, em muitos





Co-funded by
the European Union

casos, pouco saudáveis. Os jovens, que se encontram numa fase sensível de desenvolvimento da sua identidade e autoestima, são particularmente vulneráveis a estas pressões. Comparar a aparência com estas imagens irrealistas nas redes sociais pode levar a uma diminuição da autoestima e a comportamentos alimentares desordenados. Uma sondagem no Reino Unido realizada pela Mental Health Foundation descobriu que 37% dos adolescentes ficaram perturbados e 31% sentiram vergonha da sua imagem corporal devido à exposição mediática (Mental Health Foundation, 2019). Além disso, tendências como a “fitspiração” têm sido associadas a um aumento da insatisfação corporal, o que pode levar a comportamentos prejudiciais, como dietas excessivas e exercício compulsivo (Ballard Brief, 2023). Como tal, estes padrões realçam a necessidade urgente de abordar a influência das redes sociais na saúde mental dos jovens e de promover padrões de imagem corporal mais realistas. Consequentemente, a pressão para ser sempre o melhor e o mais bem-sucedido pode criar stress, que pode afetar negativamente a saúde física e mental a longo prazo.

Dependência e atividade física reduzida

Para além das pressões psicológicas, um dos maiores desafios é o uso excessivo das redes sociais. Os adolescentes que passam muito tempo online têm menos tempo para a AF e para a socializar na vida real. Num estudo, que examina a relação entre o uso das redes sociais e os comportamentos de saúde entre os alunos do ensino básico e secundário, descobriu que os utilizadores diários das redes sociais eram menos propensos a relatar um sono adequado e, entre os alunos sedentários, o uso frequente das redes sociais estava associado a uma menor probabilidade de praticar atividades físicas vigorosas (Lindsey et al., 2019). Além disso, Du et al. (2023) demonstraram uma correlação negativa entre a AF e a dependência da internet, indicando que níveis mais elevados de AF estavam associados a níveis mais baixos de dependência, destacando a necessidade crítica de promoção de estilos de vida ativos entre adolescentes para mitigar os efeitos adversos da utilização excessiva das redes sociais. O papel mediador da autoestima foi identificado como significativo neste contexto, sugerindo que a AF não só aumenta a autoestima, como também serve como fator protetor contra a dependência da internet (Du et al., 2023). O envolvimento excessivo com as redes sociais pode, por isso, tornar-se um obstáculo ao desenvolvimento de um estilo de vida saudável ao

27



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

mesmo tempo que contribui para problemas psicológicos comuns como a ansiedade e a depressão, levando à irritabilidade e instabilidade de humor em muitos indivíduos

Preocupações com a privacidade

A privacidade é uma das maiores preocupações associadas ao uso das redes sociais. Os jovens ignoram frequentemente as consequências a longo prazo da partilha de dados pessoais e de informações íntimas online. Um estudo concluiu que 60% dos adolescentes não consideram as consequências da partilha de informação pessoal nas redes sociais, o que pode levar ao roubo de identidade e ao assédio online (Vogels et al., 2022). Além disso, 41% dos jovens utilizadores referiram ter sofrido alguma forma de assédio online, muitas vezes resultante da partilha de informações pessoais (Vogels, 2022). Outro estudo indica que 70% das aplicações populares entre adolescentes envolvem-se em práticas de recolha de dados que os utilizadores podem não compreender totalmente, levantando preocupações sobre a privacidade e a utilização indevida de dados (Kuss et al., 2022). Por isso, é seguro dizer que há falta de educação e ênfase nas escolas neste tema, não alertando adequadamente os jovens para as armadilhas das plataformas online. Consequentemente, muitos adolescentes desconhecem que, ao utilizarem tais aplicações, expõem as suas informações pessoais ao público em geral ou a empresas que utilizam estes dados para fins publicitários.

Interpretação incorreta e implementação incorreta

A disponibilidade de informação nas redes sociais e plataformas digitais é surpreendente, circulando diversas informações que podem ser decifradas com conhecimento suficiente. Estudos recentes sobre nutrição personalizada enfatizaram a importância de compreender as diferenças individuais nas respostas alimentares, destacando que o que funciona para uma pessoa pode não se aplicar a outra (Horne et al., 2020; Doets et al., 2020). Isto porque cada indivíduo é único e os seus corpos respondem de forma diferente em relação aos dos influenciadores, por exemplo. Esta variabilidade é sublinhada pelas diferenças inter-individuais significativas nas respostas alimentares observadas em estudos científicos, sugerindo que uma abordagem única é insuficiente para uma orientação nutricional eficaz (Livingstone et al., 2016; Food4Me Consortium, 2016; Almeida). Consequentemente, apesar

28



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



da riqueza de informação disponível nas redes sociais, a má interpretação e a aplicação incorreta de conselhos sobre saúde, dieta e fitness são problemas comuns, levando muitas vezes os indivíduos a adotar práticas ineficazes ou mesmo prejudiciais.

Secção	Prós	Contras
Aplicações Digitais	<ul style="list-style-type: none">• Acesso rápido à informação• Motivação e Apoio• Construindo Comunidades• Conteúdos Educativos• Conteúdo personalizado e customizado	<ul style="list-style-type: none">• Propagação de desinformação• Impacto negativo na imagem corporal• Dependência e AF reduzida• Preocupação com a privacidade• Interpretação errada e incorreta Implementação

Tabela 5: Prós e contras das tecnologias digitais

Concluindo, este capítulo enfatiza vantagens e desvantagens das redes sociais e a importância de considerar as diferenças individuais, uma vez que uma abordagem única é inadequada. As redes sociais influenciam fortemente as opiniões dos jovens sobre saúde, dieta e desporto, mas o seu impacto é complexo. Embora estas plataformas forneçam recursos, motivação e conteúdos educativos valiosos, também apresentam desafios, como apresentados acima. As preocupações com a privacidade dos dados pessoais complicam ainda mais a situação, uma vez que muitos adolescentes não têm conhecimentos sobre a recolha de dados. Para uma influência positiva, a educação e a orientação dos pais, professores e profissionais de saúde são essenciais para promover uma abordagem equilibrada e informada à utilização das redes

 **PRACTICE 5**



Nearly half of young people change their health-related behaviours directly by accessing social media content (Goodyear et al., 2018).

Reflect on how frequently you compare your body to others and follow weight-loss advice in social media!

sociais.



Co-funded by
the European Union

Prática Reflexiva 5

CAPÍTULO 4- Estratégias/Recomendações para os Jovens

As plataformas de redes sociais, as aplicações digitais e os conteúdos online acessíveis expandem a disponibilidade da informação, mas muitas vezes sacrificam a precisão. Neste ambiente, as opiniões pessoais podem ser facilmente confundidas com factos, o que corre o risco de enganar os utilizadores. A dependência excessiva destas ferramentas pode levar à distração, à dependência, à insegurança e até a lesões decorrentes de atividades não supervisionadas. Como tal, uma base de conhecimentos básica é essencial para distinguir a informação fiável da desinformação. Estas dinâmicas estão fortemente ligadas ao conceito de literacia em media digital, o qual, segundo a UNESCO, representa a capacidade de aceder, analisar, avaliar e criar conteúdos com recurso a tecnologias digitais, abrangendo técnicas, crítica e competências comunicativas necessárias para navegar e interagir de forma consciente e responsável no ambiente dos media digitais (UNESCO, 2011).

1. Literacia em media digital

Renee (2010) discute diferentes tipos literários – informação, media, saúde e digital – que partilham uma base comum, mas enfatiza áreas únicas:

- A literacia da informação concentra-se nas competências de pesquisa.
- Alfabetização mediática enfatiza avaliação crítica de notícias e entretenimento.
- A literacia mediática em saúde aborda o impacto dos media nas decisões de saúde.
- A literacia digital envolve competências no uso da tecnologia e da internet.

Embora distintas, estas literacias partilham competências essenciais. Embora Renee (2010) e outros utilizem o termo “literacia mediática em saúde”, este documento também aborda dieta e desporto. No entanto, é evidente que quando Renee (2010) e outros se referem à saúde, incluem também a dieta e o desporto, direta ou indiretamente. Posto isto, é altura de explorar o conceito de “Literacia em Meios Digitais”.





Co-funded by
the European Union

Como diz a sua definição, a literacia mediática digital é essencial para navegar no conteúdo online, ajudando os indivíduos a identificar fontes fiáveis, a reconhecer a desinformação e a aplicar o pensamento crítico. Por exemplo, um influenciador de fitness no Instagram ou no TikTok pode promover um suplemento, alegando que é essencial para a construção muscular ou para a perda de peso, mas não menciona potenciais efeitos secundários ou eficácia, tornando-o um exemplo de desinformação. Da mesma forma, as tendências do TikTok podem encorajar “hacks de bem-estar” sem o apoio de especialistas, o que pode ser ineficaz ou prejudicial. Muitas aplicações de dieta também fornecem conselhos generalizados sem a contribuição de especialistas. A Literacia dos Media Digitais atua nestas dinâmicas, sendo fundamental na abordagem crítica e na avaliação dos conteúdos das redes sociais e das aplicações.

De acordo com a UE (Shaping Europe’s digital future, 2024), desinformação refere-se à disseminação intencional de conteúdo falso ou enganoso para enganar ou obter vantagens económicas ou políticas, resultando muitas vezes em danos públicos. A desinformação, por outro lado, é informação falsa ou enganosa partilhada sem intenção de prejudicar, embora possa ainda ter efeitos prejudiciais. Combater a desinformação exige uma forte literacia mediática digital, especialmente em áreas como a saúde, a alimentação e o desporto. "Literacia digital e mediática" permite desenvolver um amplo conjunto de competências cognitivas, emocionais e sociais, incluindo o pensamento crítico, a criatividade, a reflexão ética e a participação ativa. Estas competências podem capacitar os indivíduos para reconhecer preconceitos, agendas, desinformação e conteúdos não fidedignos utilizando as suas capacidades para defender mudanças. Neste contexto, promovemos as cinco competências-chaves reportadas por Renee (2010) ao lidar com conteúdos digitais relacionados com a dieta, a saúde e o desporto.

- **Acesso** -Usar os media e a tecnologia de forma eficaz
- **Analisar e avaliar** –Avaliar criticamente as mensagens quanto à qualidade, credibilidade e impacto

31



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

- **Criar** -Gerando conteúdo com confiança e criatividade
- **Refletir** -Aplicar a responsabilidade ética e social na comunicação.
- **Atuar** -Colaborar para resolver problemas e contribuir para a comunidade a vários níveis.

Estas competências funcionam em conjunto para promover a aprendizagem ao longo da vida e a participação ativa na sociedade. Renee (2010) também realça a importância de reconhecer os enviesamentos cognitivos. As pessoas tendem a confiar em fontes que confirmam as suas crenças existentes e a rejeitar aquelas que as desafiam; a consciência deste preconceito pode promover a abertura a diversas perspetivas e reduzir a polarização política. Outro desafio é a “amnésia da fonte”, em que os indivíduos se esquecem da fonte original da informação processada. A educação em literacia digital e mediática pode aumentar a consciência destes hábitos cognitivos, promovendo um processamento de informação mais reflexivo.

À medida que as pessoas crescem, começam a assumir a responsabilidade pelos seus hábitos de saúde, moldando os seus hábitos e padrões de comportamento. Com a crescente independência dos cuidadores e o aumento da utilização dos meios digitais, particularmente no final da adolescência, as preocupações sobre o seu impacto na saúde cognitiva estão inevitavelmente a crescer. Nesse contexto, vários estudos têm sido realizados sobre a dicotomia das redes sociais – influência na saúde de adolescentes e jovens adultos. Por exemplo, Pinto et al. (2023) analisaram como o comportamento dos adolescentes mais tardios nos meios digitais pode melhorar competências como a compreensão teórica, o raciocínio visual-espacial e a motivação para a aprendizagem. Triptow et al. (2024) utilizaram a análise de componentes principais com rotação varimax para identificar quatro fatores estatisticamente significativos, com base em entrevistas com participantes, relacionados com a forma como os jovens adultos nos EUA se envolvem com os influenciadores da saúde nas redes sociais. Os quatro grupos identificados foram:

32



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

- **Conhecedores de saúde:** Estes indivíduos são altamente céticos em relação aos influenciadores da saúde, confiando mais em factos científicos e em especialistas profissionais de saúde do que nos influenciadores das redes sociais. Desconfiam da credibilidade do influenciador e consideram grande parte do conteúdo superficial ou prejudicial.
- **Entusiastas da saúde:** Este grupo procura ativamente conteúdo de saúde holístico e fiável que aborde o bem-estar físico e mental. São seletivos quanto aos influenciadores que seguem e concentram-se em utilizar as redes sociais para obter conselhos práticos, em vez de formar ligações com influenciadores.
- **Fidelistas:** Inicialmente cético, os leais tornam-se seguidores dedicados quando confiam na credibilidade de um influenciador. Desenvolvem relações parassociais com os influenciadores, mas tendem a ser mais críticos em relação à informação que consomem, verificando-a muitas vezes através das qualificações do influenciador.
- **Amigos virtuais:** Este grupo utiliza as redes sociais para comunidade e apoio, fazendo amizade com influenciadores e contando com a sua presença virtual para se manter motivado. São mais confiantes e otimistas, embora tendam a ter falta de literacia mediática e de saúde, o que os torna mais suscetíveis à desinformação.

O estudo conclui que a literacia em saúde e a literacia mediática influenciam significativamente a vulnerabilidade dos indivíduos à desinformação nas redes sociais. Os conhecedores e entusiastas da saúde tendem a ser mais críticos e seletivos, enquanto os amigos virtuais são mais confiantes. As descobertas também sugerem que os comportamentos nas redes sociais em torno da informação sobre saúde são complexos, moldados tanto pelas necessidades pessoais como pelo conteúdo consumido. Com o aumento da confiança nos influenciadores, especialmente entre os jovens, Pfender e Bleakley (2024) realizaram um estudo que examinou as crenças sobre os influenciadores como fontes de informação sobre saúde. Utilizando a abordagem de ação fundamentada – que destaca atitudes, normas e controlo percebido como impulsionadores de intenções comportamentais – o estudo observou

33



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

benefícios e riscos na procura de informação sobre saúde online. Os influenciadores moldam atitudes e comportamentos através do seu alcance, ligações parassociais e elevado envolvimento. Um grande número de seguidores pode validar os conselhos de saúde de um



PRACTICE 6



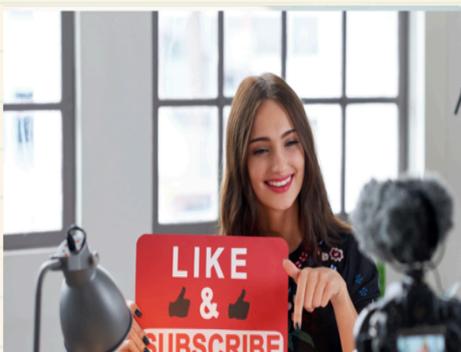
Do you want to use a digital application that help increasing the sleep quality of people? Have you considered the five key competencies reported by Renee (2010)? Challenge these 5 criteria, mentioned above!

influenciador, embora a credibilidade seja frequentemente questionada, especialmente com conteúdo patrocinado. Os influenciadores com credenciais profissionais, como personal trainers ou nutricionistas, são geralmente vistos como mais fiáveis. No entanto, os seguidores também valorizam a experiência prática, como o envolvimento atlético, o que aumenta a percepção da experiência. As crenças normativas indicam que o público mais jovem tem maior probabilidade de procurar aconselhamento de saúde junto dos influenciadores, embora permaneça cauteloso e enfatize a importância da avaliação crítica. Não obstante, os influenciadores com credenciais formais, como os personal trainers ou os nutricionistas, tendem a ser vistos como mais credíveis (Pfender & Bleakley, 2024).

Prática Reflexiva 6



PRACTICE 7



Can you assess the following three criteria? Evaluate the influencers or accounts that you follow by answering the following questions:

- 1- Are they experts?
- 2- Do they advertise any products?



Co-funded by
the European Union

Prática Reflexiva 7

Embora o conteúdo digital possa ser identificável e personalizado, levando a resultados positivos, também pode representar riscos. Particularmente, a promoção de produtos não verificados ou prejudiciais pode ter um impacto negativo na saúde física e mental. Embora as redes sociais e os conteúdos digitais proporcionem um acesso rápido a diversas opiniões, também colocam desafios à precisão e fiabilidade da informação, aumentando a necessidade de distinguir entre informação credível e conteúdo enganador, afetando a saúde mental e a transparência da informação. Para navegar neste cenário digital, os indivíduos devem desenvolver fortes competências de literacia digital e mediática, incluindo a capacidade de reconhecer desinformação e conteúdos não fidedignos e inseguros. Agora, vamos explorar 10 estratégias que desenvolvemos:

Entrevistas a especialistas 5:

EXPERT VIEW?

I recommend that young people look for information based on scientific evidence and compare different expert opinions. They should be aware of potential conflicts of interest, such as the promotion of products. It is important to consider both the risks and benefits of the information received, always consulting reliable sources such as health professionals or official websites.



(Interview 57 with Italian Expert in the nutrition)

Comparando as fontes tradicionais e digitais: Uma das estratégias mais importantes é comparar a usabilidade e a precisão das fontes tradicionais (como revistas com revisão por pares, PubMed, livros ou meios de comunicação fiáveis) com plataformas digitais (como as redes sociais).

Questione a informação: Avalie criticamente o conteúdo examinando a sua fonte, intenção, preconceitos, significado e contradições. Esteja atento aos conflitos de interesses, onde os

35



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

criadores podem priorizar o lucro ou os seguidores em detrimento da precisão, especialmente com patrocínios. Esteja atento a problemas de ortografia, gramática ou pontuação excessiva – as notícias falsas apresentam frequentemente erros perceptíveis ou uso excessivo de pontos de exclamação, ao contrário do conteúdo profissional cuidadosamente editado.

Pergunte aos especialistas: Pergunte a profissionais de confiança sobre a fiabilidade da informação de um tema ou conteúdo específico, especialmente antes de aplicar conselhos e práticas encontradas nas redes sociais, aplicações, websites e assim por diante. Peça-lhes conselhos sobre contas de redes sociais para a seguir encontrar informações precisas.

Familiaridade da fonte: Tenha cuidado se encontrar vídeos ou publicações de sites, aplicações ou utilizadores desconhecidos nas redes sociais. Os meios de comunicação social respeitáveis ou as contas verificadas de redes sociais têm maior probabilidade de fornecer informações fiáveis. Se o conteúdo não estiver a ser relatado por especialistas na área, questione a sua legitimidade.

Verifique várias fontes: Uma estratégia fundamental é verificar se os conteúdos são cobertos por vários meios de comunicação fidedignos. Por exemplo, as notícias falsas aparecem frequentemente num ou em alguns websites ou contas de redes sociais suspeitas, enquanto as histórias credíveis são normalmente divulgadas em muitas plataformas. Se não conseguir encontrar a história nos principais sites ou fontes de notícias, provavelmente não é fiável.

Procure fontes fidedignas atribuídas: A desinformação carece frequentemente de fontes verificáveis, nomes oficiais, citações ou localizações claras, enquanto as notícias genuínas incluem entrevistas e declarações de especialistas reconhecidos. Fontes respeitáveis também datam o seu conteúdo, fornecendo cronogramas. A desinformação pode omitir ou obscurecer datas, apresentando erradamente como novos conteúdos desatualizados.

Utilize sites e ferramentas de verificação de factos: Utilize sites de verificação de factos como o Snopes, FactCheck.org ou PolitiFact para verificar as afirmações em publicações ou vídeos nas redes sociais. Muitas aplicações incluem agora recursos de verificação de factos

36



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

que destacam conteúdo potencialmente enganador, ajudando os utilizadores a avaliar a fiabilidade das notícias. Esteja atento a URLs falsos; os sites de notícias falsas imitam frequentemente sites legítimos com pequenas diferenças (por exemplo, "cnn.com.co" vs. "cnn.com"). Verifique os URLs para garantir a autenticidade.

Avalie o autor: Pesquise o autor para garantir que é fiável e confiável. Procure credenciais, experiência, certificados, licenças e trabalho anterior. Uma sugestão é consultar biografias, o seu LinkedIn ou dê uma vista de olhos no Google Scholar.

Verifique a secção de comentários: Por vezes, os utilizadores na secção de comentários apontarão imprecisões e fornecerão links para informações verificadas. Leia os comentários para ver se foi fornecida alguma correção ou verificação de factos.

Gerir algoritmos para evitar a exposição a conteúdo não fiável: Siga ativamente fontes fidedignas, ignore ou bloqueie contas que divulguem informações incorretas e interaja com especialistas de saúde de confiança ou organizações com um fluxo de informação fiável. Interagir com conteúdo respeitável ajuda algoritmos a priorizar com precisão, promovendo a tomada de decisões informadas e o pensamento crítico para um ambiente online mais saudável.

PRACTICE 8



Many digital applications and social media account are available to help track sleep patterns, calorie intake, dietary habits, and fitness progress.

Could you evaluate the app you use, and the account you follow for this purpose based on the ten strategies we've proposed?

Prática Reflexiva 8:

37



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

A desinformação pode surgir de informações desatualizadas ou incorretas partilhadas de boa-fé, mas muitas vezes persiste mesmo depois de corrigida – um fenómeno denominado “efeito de influência contínua”. A familiaridade também molda a nossa perceção da verdade; quanto mais encontramos desinformação sem contestação, mais credível ela parece, conhecida como “efeito de verdade ilusória”. Mesmo que as fontes não sejam fiáveis ou a informação seja claramente falsa, a exposição repetida pode levar as pessoas a aceitá-la. A verificação dos factos e as correções podem ajudar, mas não impedem totalmente o reaparecimento da desinformação. O *Debunking Handbook 2020* (Lewandowsky et al., 2020) explica que a desinformação é muitas vezes enquadrada numa linguagem emocional e que chama a atenção, o que aumenta a sua propagação, especialmente na era digital, onde a atenção é valiosa. Alguns usam táticas como “apenas fazer perguntas” para introduzir subtilmente falsidades ou teorias da conspiração, fazendo-as parecer mais fiáveis enquanto plantam sementes de crença.

Portanto, navegar na complexa interseção das tecnologias digitais, incluindo redes sociais com informação sobre saúde, desporto e dieta, requer uma abordagem crítica e bem informada para promover o bem-estar. A prevalência de fontes não fiáveis e de processos mínimos de verificação nas plataformas digitais contribuem para a desinformação generalizada, muitas vezes com consequências nefastas para a saúde pública. A educação e a sensibilização são vitais para capacitar os utilizadores, especialmente os jovens, para avaliarem cuidadosamente a informação online. As iniciativas destinadas a aumentar a literacia digital podem ajudar os utilizadores a reconhecer fontes credíveis, a avaliar potenciais preconceitos e a fazer escolhas informadas. Além disso, a colaboração entre profissionais de saúde, programadores de aplicações, criadores de conteúdos e organismos reguladores é essencial para um cenário digital mais informado. Juntos, estes esforços podem promover um ambiente onde os utilizadores estejam preparados para diferenciar entre informações credíveis sobre saúde e conteúdos enganosos, contribuindo para uma tomada de decisão mais saudável e reduzindo o impacto da desinformação nas redes sociais.

38



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 5. Estratégias/Recomendações para os Produtores de Conteúdos

1. Introdução

A exposição a conteúdos falsos pode ter efeitos psicológicos profundos nos jovens, levando à confusão, ansiedade e medo (Rocha et al., 2021). Esta exposição constante pode minar a confiança em fontes legítimas e criar uma sensação de insegurança. A desinformação pode influenciar significativamente as suas crenças e comportamentos, particularmente no que diz respeito à saúde. Por exemplo, durante a pandemia de COVID-19, as informações falsas sobre tratamentos e vacinas espalharam-se amplamente, levando a situações perigosas e a comportamentos de relutância em seguir as diretrizes de saúde pública (Rocha et al., 2021). A difusão de conteúdos falsos tem também consequências sociais e educativas. Os jovens que consomem e acreditam na desinformação podem desenvolver visões distorcidas do mundo, afetando as suas interações sociais e o desempenho académico. É mais provável que acreditem e partilhem informações erradas se estas estiverem alinhadas com a sua identidade social, perpetuando câmaras de eco e dificultando o pensamento crítico (Sunstein, 2018).

Por outro lado, os produtores de conteúdos são a força motriz do mundo digital. São os contadores de histórias, educadores e artistas que moldam a informação e as experiências que consumimos online, através das plataformas de redes sociais e dentro das aplicações (Confetto & Siano, 2018). O seu papel é crucial na divulgação de conteúdos precisos e envolventes, especialmente em áreas tão vitais como a saúde, a dieta e o desporto. Produtores de conteúdos ou de aplicações digitais desempenham um papel fundamental no sucesso do Projeto Green Tick. Ao criar conteúdo de alta qualidade, preciso e envolvente, podem ajudar a garantir que a informação que chega ao público, sobretudo aos jovens, é fiável e benéfica. Assim, estes podem não só, aumentar a consciencialização pública sobre desporto, saúde e dieta, mas também a encorajar a um estilo de vida saudável e maior participação no desporto entre os jovens de toda a UE. Portanto, através de estratégias/recomendações, este capítulo

39



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

tem como objetivo apoiar os produtores de conteúdos na sua missão de fornecer informações verificadas.

Campeões de credibilidade: Exploradas as potenciais armadilhas do conteúdo online, voltamos agora a nossa atenção para o papel vital que os produtores de conteúdo desempenham no esforço contínuo para promover conteúdos responsáveis e fiáveis, especialmente na área da saúde, dieta e informação desportiva. O conteúdo mais credível pode exigir mais tempo inicialmente, mas oferece maiores benefícios a longo prazo, atraindo mais utilizadores e ajudando a evitar problemas legais.

Construir confiança: Na era digital de hoje, onde a informação flui livremente, mas a precisão pode ser difícil, a construção da confiança do seu público é fundamental. Conteúdo fiável, verificável e seguro não é apenas ser simpático - é a base da criação responsável de conteúdo (Mangold et al., 2022). Ao construir confiança, os seus utilizadores ou seguidores permanecerão leais, proporcionando benefícios a longo prazo através de um elevado envolvimento e promovendo a sua conta ou aplicação gratuitamente.

Conteúdo baseado na evidência: A base do conteúdo fiável e fidedigno é a evidência. Abandone as suposições e reflexões anedóticas! Baseie o seu conteúdo em investigação científica, recorrendo a fontes fiáveis, como revistas com revisão por pares, organizações de saúde respeitáveis e publicações governamentais estabelecidas. Não faça apenas reivindicações - justifique! Ao citar fontes em todo o conteúdo, capacita os seus leitores para verificarem as informações. Esta transparência promove a confiança e posiciona-o como uma fonte de informação fiável, e não apenas mais uma voz no lotado mundo digital.

Transparência da Metodologia: Esclareça como recolhe e analisa informação — seja através de entrevistas com especialistas, investigação ou estudos científicos — e seja transparente sobre os seus métodos, como categorizar dados ou identificar tendências. Esta abertura gera confiança, permite ao público avaliar a validade do seu conteúdo e fortalece a sua credibilidade, promovendo um envolvimento digital informado.

40



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Precisão e transparência: Os criadores de conteúdos têm a responsabilidade de garantir que as informações que apresentam são factualmente corretas. Isto inclui reconhecer as limitações de conhecimento e apresentar incertezas com honestidade. Indicar as fontes de forma clara e permitir que os leitores rastreiem a informação até à sua origem é crucial para a transparência.

Abordagem Equilibrada: Ganhar confiança depende de apresentar uma visão equilibrada. Em vez de defender apenas uma única perspetiva, reconheça a existência de diferentes pontos de vista sobre um tema. Isto demonstra honestidade intelectual e permite que o público forme as suas próprias opiniões informadas. Evite linguagem demasiado promocional que cheire a preconceito e a linguagem de marketing. Esforce-se pela objetividade no seu conteúdo, deixando os factos falarem por si. Esta abordagem equilibrada promove a confiança e posiciona-o como uma fonte de informação fiável, e não apenas como um vendedor de um ponto de vista específico.

Tom respeitoso: O panorama digital está repleto de opiniões apaixonadas sobre saúde e bem-estar. No entanto, promover a confiança não significa fugir a vários pontos de vista. Em vez disso, os criadores de conteúdos podem manter um tom profissional e respeitoso ao discutir diversas abordagens de saúde, mesmo quando apresentam pontos de vista opostos. Isto envolve evitar linguagem inflamatória, comentários desdenhosos ou ataques pessoais aos proponentes de diferentes abordagens. Em vez disso, concentre-se em apresentar os pontos fortes e fracos de cada abordagem com lentes neutras e objetivas. Reconheça a validade de diferentes perspetivas, mesmo que sejam diferentes das suas.

Foco na mudança de comportamento: Vamos abandonar as soluções rápidas e as dietas da moda! Em vez disso, os criadores de conteúdos devem defender abordagens sustentáveis e realistas para uma vida saudável. Isto significa concentrar-se na mudança de comportamento a longo prazo que os indivíduos possam manter, em vez de promover planos irrealistas ou restritivos. Imagine um criador de conteúdos a promover uma alimentação saudável – concentrar-se-ia em incorporar mais frutas e legumes nas rotinas diárias, e não em eliminar grupos alimentares inteiros. Ao defender práticas sustentáveis, os criadores de conteúdos





Co-funded by
the European Union

capacitam o seu público para fazer mudanças duradouras no estilo de vida que contribuem para o bem-estar geral, em vez de perseguirem resultados fugazes com dietas da moda.

O cenário jurídico: Os criadores de conteúdos não existem num Velho Oeste sem lei de informação online. Em vez disso, operam dentro de um quadro jurídico que dá prioridade a três pilares fundamentais: precisão, transparência e proteção do utilizador. Isto significa que tudo o que um criador de conteúdo publica precisa de ser fundamentado na verdade. Os factos e os números devem ser verificados meticulosamente e quaisquer limitações de conhecimento ou áreas de incerteza devem ser claramente indicadas (Zhuk, 2023).

Privacidade dos dados: No mundo atual, orientado por dados, respeitar a privacidade do utilizador é fundamental. Os produtores de conteúdos devem cumprir os regulamentos de privacidade de dados e lidar com as informações dos utilizadores de forma responsável.

Isenções de responsabilidade: Ao promover produtos ou serviços específicos, são essenciais isenções de responsabilidade claras e inequívocas para evitar enganar os utilizadores.

Divulgações: Manter a transparência é crucial para construir a confiança do seu público. Um aspeto fundamental é a divulgação de possíveis conflitos de interesse. Isto significa ser sincero sobre quaisquer patrocínios, acordos de marketing de afiliados ou endossos de produtos que possam influenciar o seu conteúdo. Ao divulgar estes conflitos, capacita os seus espectadores ou leitores para fazerem julgamentos informados sobre as informações que apresenta. Poderão então compreender se a sua perspetiva pode ser influenciada por um incentivo financeiro, permitindo-lhes avaliar o seu conteúdo com esse conhecimento em mente.

Informações atualizadas: Na saúde, dieta e a ciência relacionada com o desporto, a informação torna-se rapidamente desatualizada. Tal como um item fora de prazo no seu frigorífico, o conhecimento sobre saúde precisa de atualizações regulares. Para se manterem fiáveis e fornecerem informações precisas, os criadores de conteúdos devem atualizar o seu trabalho à medida que surgem novas pesquisas. Por exemplo, um post de blog sobre uma vitamina pode necessitar de revisão se estudos recentes revelarem novos efeitos ou efeitos

42



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

secundários. A atualização de conteúdos reflete um compromisso com o conhecimento atual, posicionando-o como uma fonte fidedigna atualizada.

Formatação de conteúdos: Não subestime o poder da comunicação clara! Criar conteúdo informativo e bem investigado é essencial, mas torná-lo claro e envolvente é igualmente importante. Utilize uma linguagem simples e concisa, que evite o jargão e que se adapte ao seu público. Para além das palavras, ferramentas visuais como infográficos e gráficos podem simplificar informações complexas, transformando relatórios científicos densos em conteúdo acessível e cativante que ajuda os conceitos desafiantes a parecerem acessíveis e envolventes.

Evitar o aconselhamento médico: É importante lembrar que o conteúdo online nunca deve substituir o aconselhamento médico profissional. Os produtores de conteúdos devem incentivar os utilizadores a consultar os prestadores de cuidados de saúde para obterem orientação personalizada sobre questões de saúde.

Envolvimento e Feedback: A viagem rumo à confiança não termina simplesmente com a publicação de conteúdo bem pesquisado. Um passo crucial reside na promoção de uma via de comunicação bidirecional. Incentive perguntas e comentários dos utilizadores – este diálogo aberto permite abordar ideias erradas e prestar mais esclarecimentos. Ao envolver-se ativamente com o seu público, não só demonstra vontade de aprender e de se adaptar, como também cria um sentido de comunidade em torno do seu conteúdo. Abordar de frente as preocupações dos utilizadores promove a confiança e a transparência, permitindo construir um espaço em qual a aprendizagem floresce através da discussão aberta e da colaboração.

Produção de conteúdo fidedigno e responsável	Enquadramento Legal e Padrões de Transparência
<ul style="list-style-type: none">• Campeões de credibilidade• Construindo confiança• Conteúdo Baseado na Evidência• Precisão e transparência• Abordagem Equilibrada• Tom respeitoso• Foque-se na mudança de comportamento	<ul style="list-style-type: none">• O cenário jurídico• Privacidade de dados• Divulgações• Transparência da Metodologia• Engagement e Feedback

43



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



<ul style="list-style-type: none">• Formatação de conteúdos• Informações atualizadas• Evitando o aconselhamento médico	
--	--

Tabela 6:10+5 Critérios para a Produção de Conteúdos

Na corrida para estilos de vida mais saudáveis, olhamos muitas vezes para as tecnologias digitais à procura de orientação. No entanto, o vasto mundo online de conteúdos sobre saúde, dieta e desporto está repleto de riscos, incluindo desinformação que pode levar a escolhas erradas e expectativas irrealistas. As evidências científicas sublinham a importância de avaliar criticamente a informação sobre saúde online; a OMS recomenda que se verifique a credibilidade da fonte e se consulte os profissionais de saúde. A investigação da OMS mostra também que a desinformação pode ter um impacto negativo nos comportamentos de saúde. Assim, a responsabilidade de combater os impactos negativos da desinformação cabe não só aos jovens, mas também aos produtores de conteúdos, um desafio que o projecto Green Tick procura enfrentar. Acreditamos que à medida que os criadores de conteúdos implementam as estratégias e recomendações aqui descritas para produzir conteúdos fiáveis, verificáveis e seguros, a influência da desinformação na saúde dos jovens irá diminuir. À medida que os organismos que regem o desporto, a saúde e a alimentação adotam estas orientações e que

 **PRACTICE 9**



As a content producer, you aim to produce a video about a specific exercise you believe that it positively effects health and dietary habits.

Please evaluate any content you view against the 10 criteria above we recommend regarding the Reliable and Responsible Content Production

mais criadores aderem às mesmas, a pressão pública desencorajará práticas enganosas, promovendo um ambiente digital mais seguro.

Prática Reflexiva 9



CAPÍTULO 6. Estratégias/recomendações para profissionais, pais e decisores políticos

Neste capítulo, procuramos abordar estratégias/recomendações sobre saúde, dieta e conteúdos relacionados com o desporto no panorama digital para profissionais, pais e decisores políticos. Detalha atividades destinadas a aumentar a consciencialização do grupo relevante sobre a importância de discernir o conteúdo da tecnologia digital, incluindo as redes sociais. Depois disso, o capítulo revela a necessidade de regulamentos legais para que a responsabilização destes conteúdos acompanhe os rápidos avanços tecnológicos e as suas implicações. Em conjunto com as regulamentações legais, este capítulo defende a adoção de um rótulo “Green Tick” e explica os seus benefícios para os utilizadores, incluindo como irá melhorar a segurança, a privacidade e a transparência.

6.1. Atividades para aumentar a sensibilização

Para aumentar a sensibilização para a literacia digital entre os jovens relativamente aos conteúdos das redes sociais e da tecnologia digital sobre desporto, saúde e dieta, os profissionais, praticantes, decisores políticos e pais podem tomar vários passos importantes. A tabela seguinte descreve recomendações, estratégias e atividades para o conseguir.

Educação e Formação	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Desenvolver uma mentalidade nos jovens que priorize consistentemente a avaliação crítica da informação digital encontrada relacionada com a dieta, a saúde e o desporto.</i> 	
Profissionais, Praticantes (por exemplo, treinadores, professores, professores de educação física, PT, especialistas desportivos, investigadores) *R: Recomendação *A: Atividade	R*: Integre a literacia digital relacionada com o seu currículo/prática e aprimore as competências de literacia digital do seu grupo-alvo. A*: Organizar workshops que promovam a importância da literacia digital relacionada com a alimentação, a saúde e o desporto. R: Aborde os riscos, mas também garanta que se sentem seguros, em vez de os intimidar em relação ao conteúdo digital.





	<p>A: Enfatize o impacto potencial da desinformação em áreas como a saúde, a dieta e o desporto, como os perigos das dietas da moda, a medicina alternativa, os suplementos não verificados ou as técnicas de treino inadequadas.</p> <p>R: Incentivar os jovens a procurar conteúdos digitais baseados em evidências ou a verificar junto de fontes fidedignas e baseadas em evidências relacionadas com a dieta, a saúde e o desporto.</p> <p>A: Recomende contas e/ou aplicações de redes sociais para eles seguirem, para que os alunos/atletas que estabelecem determinados padrões os utilizem como modelos quando exploram outras contas e aplicações.</p>
Pais	<p>R: Como pai, aumentar a sua consciência, conhecimento e literacia nos meios digitais em relação ao conteúdo digital relacionado com a saúde, dieta e desporto é fundamental.</p> <p>A: Envolver-se com os seus filhos em conversas construtivas sobre a importância do pensamento crítico para o consumo de conteúdos digitais relacionados com a dieta, a saúde e o desporto, envolvendo também professores e especialistas ou alguém quem acha que o seu filho valoriza a opinião.</p> <p>R: Reconhecer que os jovens em fases de desenvolvimento podem ser mais influenciados por conteúdos digitais enganadores</p> <p>A: Siga as mesmas contas e utilize as mesmas aplicações digitais com os seus filhos para avaliar.</p>
Decisores políticos	<p>S1: Lançar campanhas e formações locais, regionais e nacionais para jovens que promovam a utilização consciente das redes sociais e das tecnologias digitais relacionadas com a saúde, a alimentação e o desporto.</p>



	<p>S2: Educar os profissionais sobre a literacia mediática digital, a credibilidade e verificabilidade dos conteúdos digitais, a desinformação e os riscos.</p> <p>S3: Desenvolver políticas e regulamentos para lutar contra conteúdos digitais não verificados e inseguros relacionados com dieta, saúde e desporto, e criar mecanismos para detetar esses conteúdos utilizando tecnologias como a inteligência artificial.</p>
Intencionalmente deixado em branco	
Colaborações e envolvimento da comunidade	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Envolver-se com colegas, profissionais (por exemplo, nutricionistas, treinadores, médicos, especialistas em fitness) e outras partes interessadas 	
Profissionais e praticantes	<p>R*: Obtenha insights de colegas e troque experiências e melhores práticas com colegas</p> <p>A: Participe em comunidades online ou presenciais de atividades práticas/de aprendizagem</p>
<p>Pais</p> <p>*R: Recomendação</p> <p>*A: Atividade</p>	<p>R: Iniciar atividades familiares que promovam o consumo responsável de meios digitais relacionados com desporto, saúde e nutrição.</p> <p>A: Exame conjunto de uma conta de redes sociais selecionada</p> <p>R: Desenvolva competências para supervisionar, discutir e apoiar a segurança digital dos seus filhos em relação à saúde, dieta e desporto.</p> <p>A: Participe em fóruns comunitários, workshops ou programas de formação</p>
<p>Decisores políticos</p> <p>*S: Estratégia</p>	<p>S*1: Facilitar parcerias e colaborações entre escolas, de saúde e organizações desportivas, especialistas, investigadores e profissionais para construir imunidade pública contra conteúdo digital não verificado, inseguro, manipulador e enganador.</p>
Intencionalmente deixado em branco	
Construir Espaços Seguros	



<ul style="list-style-type: none"> Identificando exemplos do mundo real de como a informação digital enganadora causou problemas de saúde, lesões, e dieta pouco saudável 	
Decisores políticos	<p>S1: Incentiva as plataformas digitais a desenvolverem sistemas que avisem automaticamente os utilizadores quando os criadores de conteúdos partilham informações potencialmente prejudiciais ou não verificadas.</p> <p>S2: Implementar políticas para verificar as contas de redes sociais e tecnologias digitais relacionadas com a saúde, dieta e desporto, tornando-as facilmente reconhecíveis pelos jovens. O modelo 'Green Tick' pode ser aplicado para este fim</p> <p>S3: Apoie modelos e influenciadores que enfatizam a partilha responsável de conteúdos, a transparência e o aconselhamento baseado em evidências em saúde, desporto e dieta.</p>

Tabela 7: Recomendações para aumentar a sensibilização

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

BEST PRACTICES




GOOGLE "BE INTERNET AWESOME" CAMPAIGN

This initiative aim 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>



EUROPEAN EDUCATION AREA

the EU Commission published a set of guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training

https://education.ec.europa.eu/news/guidelines-for-teachers-and-educators-on-tackling-disinformation-and-promoting-digital-literacy-through-education-and-training?utm_source=chatgpt.com





Co-funded by
the European Union

6.2. Alteração de regulamentos legais e aconselhamento político

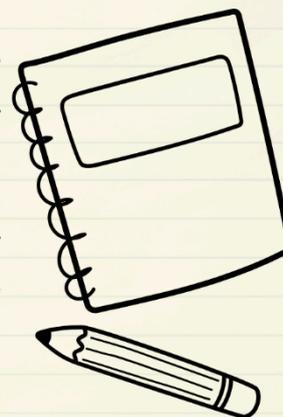
Há uma necessidade urgente de tomar medidas contra a difusão descontrolada de conteúdos relacionados com a saúde, a alimentação e o desporto nas redes sociais e nas aplicações digitais. A literatura, incluindo a nossa revisão sistemática, no âmbito da revisão a publicar, indica que tais conteúdos podem ter um impacto negativo, especialmente nos jovens. Por conseguinte, são necessárias várias alterações legais, e os conselhos políticos correspondentes são abordados abaixo.

Responsabilização e Combate à Desinformação: As plataformas digitais devem ser responsabilizadas e impedidas de produzir desinformação e conteúdos prejudiciais relacionados com a saúde, a alimentação e o desporto.

- **Prática:** Os criadores de conteúdos e as plataformas devem reportar periodicamente aos organismos reguladores sobre as medidas tomadas para garantir a precisão e fiabilidade do conteúdo. Estes relatórios devem ser disponibilizados ao público para aumentar a transparência e responsabilizar os criadores por conteúdos enganosos ou prejudiciais.

EXPERT VIEW?

Existing legal regulations are not always sufficient to prevent misinformation and commercial exploitation. One of the main challenges is the rapid development of digital technologies and platforms, which makes it difficult to implement and update effective regulations. Unfortunately, we are late.



(Interview 89 with Spanish Expert in the sports)

Entrevistas com especialistas 6



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Divulgação Obrigatória de Patrocínios: As regulamentações legais devem exigir que todos os influenciadores das redes sociais, criadores de conteúdos e plataformas digitais que promovam o desporto, a saúde e os produtos relacionados com a dieta divulguem claramente quaisquer patrocínios ou incentivos financeiros. Isto inclui não só recomendações de produtos, mas também parcerias com marcas, programas de dieta ou entidades desportivas. As divulgações devem ser facilmente visíveis para os utilizadores, de preferência como um rótulo ou etiqueta obrigatória em publicações e vídeos.

- **Prática:** As violações devem resultar em penalizações como multas, remoção de conteúdos ou suspensão temporária das plataformas digitais e cancelamento da certificação.

Licença de criador de conteúdos: Desenvolvimento de um sistema, como o “Green Tick” label, que permita aos utilizadores identificar contas verificadas e tecnologias digitais, com acreditação. Poderia ser criada uma base de dados ou registo acessível ao público para rastrear criadores de conteúdos e influenciadores que promovem regularmente produtos de saúde e fitness.

- **Prática:** Registo obrigatório e cumprimento de critérios a ser determinado; formação profissional regular e obrigatória; inspeção regular; entrega de rótulos/licenças.

Proficiência e Formação: Os produtores de conteúdos digitais têm de concluir uma formação obrigatória que integre conteúdos específicos nas suas áreas (dieta, saúde ou desporto) com base nas mais recentes descobertas científicas, juntamente com formação em responsabilização, verificabilidade, desinformação, literacia mediática, pedagogia, saúde e lesões.

- **Prática:** Desenvolvimento e fornecimento de formação online gratuita, de ritmo próprio, de fácil utilização, interativa e regularmente atualizada para produtores de conteúdos e criadores de aplicações.

Acompanhamento de Contas: Governos ou organizações públicas devem estabelecer agências reguladoras independentes que monitorizem os conteúdos digitais relacionados com

50



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

a saúde, a dieta e o desporto. Estas agências avaliariam regularmente a credibilidade, a precisão e o impacto do conteúdo e identificariam as áreas onde a desinformação prevalece.

- **Prática:** Realizar avaliações regulares do conteúdo digital produzido nos campos da saúde, alimentação e desporto, publicar relatórios detalhados e criar um Índice de Salvaguarda para conteúdos digitais nestas áreas que ilustre a situação atual e forneça classificações. Desenvolver políticas para utilizar ferramentas alimentadas por IA para monitorizar conteúdos prejudiciais ou enganosos que possam ser gerados por plataformas e aplicações de redes sociais relacionadas com saúde, dieta e desporto.

Conflito de interesses: Identificar claramente as instituições responsáveis ou estabelecer uma divisão clara de responsabilidades para monitorizar conteúdos relacionados com saúde, nutrição e desporto para resolver potenciais conflitos de interesses entre diferentes entidades que operam nestes domínios sobrepostos.

- **Prática:** Estabelecimento de uma autoridade abrangente, unindo especialistas de diferentes disciplinas, colaboração interinstitucional (por exemplo, colaboração entre o Ministério da Saúde e o Ministério do Desporto, se disponível), cooperação com associações comerciais e promulgação de leis e regulamentos pertinentes.

Responsabilidades da Plataforma de Plataformas de Redes Sociais e Lojas de Aplicações: Os produtores de conteúdos não são os únicos responsáveis, mas também as plataformas onde circulam conteúdos digitais são responsáveis.

- **Prática:** As plataformas de redes sociais e as lojas de aplicações deverão enfrentar sanções legais se não conseguirem combater prontamente a desinformação. As plataformas devem desenvolver mecanismos para a deteção rápida, sistemas robustos de verificação de factos e correção ou remoção de conteúdos nocivos relacionados com a saúde, dieta e desporto. Estas sanções podem incluir penalizações ou aumento das inspeções governamentais. Por conseguinte, as plataformas devem ser incentivadas a adotar políticas e práticas recomendadas por organizações autorizadas que permitam aos utilizadores identificar facilmente conteúdos e contas seguras.





Co-funded by
the European Union

Direitos do Consumidor para Conteúdos Digitais relacionados com Saúde, Dieta e

Desporto: As regulamentações legais devem proteger os consumidores e clarificar estes direitos:

- **Prática:** As leis e regulamentos relativos aos direitos do consumidor devem ser revistos tendo em conta a dinâmica dos conteúdos digitais relacionados com a saúde, a dieta e o desporto. Deveria existir um comité de arbitragem online melhorado/estabelecido para os problemas de consumo. Melhorar a autoridade, as funções e as competências dos comités de arbitragem de consumidores neste domínio. Além disso, as plataformas de redes sociais e as lojas de aplicações são obrigadas a desenvolver mecanismos específicos para os direitos dos consumidores em matéria de conteúdos digitais relacionados com a saúde, a alimentação e o desporto.

Personalização de contas e aplicações de redes sociais: Abrir uma conta nas redes sociais ou fazer o upload de uma aplicação para lojas de conteúdos relacionados com saúde, dieta e desporto deveria necessitar diferentes fases e requisitos

- **Prática:** Os utilizadores que selecionam as categorias de saúde, dieta ou desporto ao criar uma conta nas plataformas de redes sociais ou ao escolher um tipo de conta durante a instalação da aplicação devem assinar uma declaração de contrato especialmente desenvolvida

Em conclusão, este capítulo oferece algumas recomendações viáveis para garantir a segurança de conteúdos digitais relacionados com dieta, saúde e desporto, e beneficiando os utilizadores, as partes interessadas em torno dos utilizadores, como profissionais, professores, pais, etc., e criadores de conteúdos. Abaixo está um resumo a destacar os pontos principais do capítulo.

***A importância da Literacia e Sensibilização Digital:** Promover a consciencialização sobre a avaliação crítica dos conteúdos digitais relacionados com a saúde, a alimentação e o desporto é essencial não só para os utilizadores, mas também para os profissionais, pais e decisores políticos.





Co-funded by
the European Union

***Green Tick Label:** Este rótulo proposto promove um mecanismo para que os utilizadores reconheçam facilmente as contas fiáveis e verificáveis, mas também promete aos criadores de conteúdos e aos criadores de aplicações a obtenção de um estatuto de confiança mediante o cumprimento de critérios definidos, aliviando assim a sua carga de trabalho e prometendo dar-lhes a preferência dos utilizadores em relação a outros criadores.

***Regulamentos Legais e Responsabilidade:** Os regulamentos oficiais que exigirão a responsabilização dos criadores de conteúdos e das plataformas devem ser revistos tendo em vista os campos do desporto, da saúde e da dieta. As medidas necessárias, tais como relatórios periódicos, penalizações por violações e divulgação obrigatória de patrocínios, devem ser tomadas o mais rapidamente possível. Assim, tais quadros jurídicos devem salvaguardar os direitos dos consumidores dos utilizadores relativamente a conteúdos digitais relacionados com dieta, saúde e desporto.

***Formação, Colaboração e Envolvimento Comunitário:** Os profissionais, pais e decisores políticos devem participar em formações e workshops, cooperar com pares e comunidades para trocar melhores práticas, melhorar a salvaguarda digital, contra conteúdos digitais relacionados com dieta, saúde e desporto.

CAPÍTULO 7. Conclusão

1. Reafirmação do Propósito

As guidelines do Green Tick foram desenvolvidas para abordar os desafios prementes que os jovens enfrentam ao navegar no panorama digital de conteúdos de saúde, dieta e desporto. Numa era em que as plataformas de redes sociais, as aplicações móveis e as tecnologias digitais proporcionam um acesso sem precedentes à informação, os jovens utilizadores estão simultaneamente expostos aos benefícios e aos perigos destas ferramentas. Embora as aplicações digitais possam capacitar os indivíduos para assumirem o controlo do seu bem-estar através de acompanhamento personalizado da saúde e acesso a aconselhamento especializado, a disponibilidade esmagadora de conteúdos não regulamentados representa riscos significativos, especialmente para os jovens impressionáveis.

53



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

O principal objetivo desta orientação é dotar os jovens, os profissionais, os pais e os decisores políticos das ferramentas necessárias para avaliar a credibilidade dos conteúdos online relacionados com a saúde. À medida que a desinformação digital continua a proliferar, esta orientação sublinha a importância da literacia digital crítica – a capacidade de discernir fontes fiáveis de informação enganosa. Oferece estratégias para promover comportamentos digitais mais saudáveis, fornece um quadro para a verificação de conteúdos credíveis através do Selo Green Tick e apela à ação coletiva para garantir a responsabilização dos produtores de conteúdos e das plataformas digitais. Ao promover o consumo seguro de conteúdos baseados em evidências, as guidelines do Green Tick têm como objetivo mitigar os potenciais danos causados pela desinformação, ajudando os jovens a tomar decisões informadas sobre a sua saúde, dieta e atividades desportivas

EXPERT VIEW?

"More international cooperation and updated, comprehensive legal frameworks are needed".

(Interview 75 with Greece Expert in the sports)



Entrevistas com especialistas 7

2. Resumo das principais conclusões

Ao longo da diretriz, surgiram várias conclusões importantes, ilustrando tanto as oportunidades como os desafios colocados pelas aplicações digitais e pelas redes sociais nos domínios da saúde, dieta e desporto. Estas conclusões enfatizam o duplo impacto das ferramentas digitais – oferecendo recursos valiosos para o crescimento pessoal e riscos significativos se utilizadas de forma irresponsável. A este respeito, a proliferação de aplicações digitais e de plataformas de redes sociais alterou fundamentalmente a forma como os jovens acedem e interagem com a informação sobre saúde. Alguns dos principais benefícios incluem:

54



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

- **Maior acessibilidade:** As aplicações digitais e as plataformas sociais proporcionam aos jovens o acesso imediato a uma vasta gama de informação sobre saúde e fitness. Desde rastreadores de fitness até aconselhamento nutricional, estas ferramentas oferecem experiências personalizadas que capacitam os utilizadores a assumir o controlo da sua saúde.
- **Personalização:** As aplicações e dispositivos wearable permitem aos utilizadores rastrear e monitorizar as suas atividades, dieta e padrões de sono, promovendo uma maior consciencialização e envolvimento em questões relacionadas com comportamentos de saúde.
- **Motivação e Apoio:** As redes sociais promovem comunidades de indivíduos com ideias semelhantes, oferecendo apoio motivacional através de desafios de saúde, histórias pessoais e objetivos partilhados.

No entanto, estes benefícios são acompanhados de riscos graves:

- **Desinformação e conteúdo não verificado:** As plataformas digitais carecem frequentemente de uma verificação rigorosa dos factos, o que leva à difusão de conselhos de saúde prejudiciais, incluindo dietas perigosas e regimes de exercício físico não comprovados.
- **Imagem corporal negativa e problemas de saúde mental:** Exposição constante de imagens corporais ideais nas redes sociais podem levar à insatisfação corporal, ansiedade e ao desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde, como uma alimentação inadequada.
- **Preocupações com a privacidade dos dados:** Muitas aplicações recolhem dados pessoais de saúde sem as devidas proteções, colocando em risco a privacidade dos utilizadores.

Os produtores de conteúdos – incluindo influenciadores, especialistas em fitness e bloggers de saúde – desempenham um papel fundamental na definição dos comportamentos de saúde nos seus públicos. Embora tenham o poder de educar e inspirar, devem também assumir a responsabilidade pela veracidade da informação que divulgam. Os pontos principais incluem:

55



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

- **A necessidade de conteúdos baseados em evidências:** Os criadores de conteúdos devem basear as suas informações em fontes fiáveis e pesquisadas para garantir que o seu público recebe conselhos fiáveis e precisos.
- **Transparência e responsabilidade:** As divulgações sobre patrocínios ou incentivos financeiros são essenciais para manter a confiança. O conteúdo promocional enganador mina a confiança do público e pode contribuir para a desinformação.
- **Envolvimento e construção de comunidades:** Envolver-se com o público através de feedback, abordar conceitos errados e incentivar o diálogo promove um sentimento de confiança e colaboração, ajudando a criar uma comunidade digital mais informada e responsável.

Os profissionais, os pais e os decisores políticos têm um papel fundamental no aumento da consciencialização e na promoção da utilização digital segura. As seguintes recomendações foram destacadas:

- **Educação e Literacia Digital:** Os profissionais e os pais devem dar prioridade ao ensino dos jovens sobre como avaliar criticamente os conteúdos online relacionados com a saúde. Os workshops e as atividades familiares podem promover um ambiente seguro para a exploração da informação digital.
- **Colaboração e Desenvolvimento de Políticas:** Os decisores políticos devem trabalhar com organizações de saúde, educadores e empresas tecnológicas para estabelecer diretrizes que combatam a desinformação e promovam o consumo digital responsável. Os quadros jurídicos precisam de evoluir para responsabilizar os criadores de conteúdos e as plataformas por conteúdos enganadores ou prejudiciais.





Co-funded by
the European Union

O Green Tick Label: Este rótulo serve como uma ferramenta para verificar conteúdos fiáveis e credíveis, facilitando aos jovens e ao público em geral a identificação de fontes fiáveis de informação sobre saúde online.

EXPERT VIEW?

“Educators, parents and health professionals should encourage healthy use of these platforms”.

(Interview 4 with Turkish Expert in the nutrition)



Entrevista com Especialista 8

3. O papel da literacia digital

A literacia digital é essencial para navegar na vasta e muitas vezes pouco fiável informação sobre saúde, dieta e desporto que se encontra online. Dota os utilizadores – especialmente os jovens – de competências de pensamento crítico para avaliar se o conteúdo é credível e baseado em evidências, ajudando-os a evitar a desinformação que pode prejudicar o seu bem-estar.

Competências essenciais para a literacia digital

- Avaliar a credibilidade: Os utilizadores devem avaliar a autoridade e fiabilidade do conteúdo, verificando as fontes e verificando as credenciais dos criadores.





Co-funded by
the European Union

- Reconhecendo os preconceitos: Compreender como os preconceitos pessoais e os algoritmos da plataforma podem distorcer a informação é crucial para uma análise objetiva.
- Verificação de factos: a referência cruzada de declarações e a utilização de ferramentas de verificação de factos fiáveis garantem a precisão do conteúdo consumido.

Responsabilidades das partes interessadas

- Os educadores devem integrar a literacia digital nos currículos, ensinando os jovens a avaliar criticamente os conteúdos de saúde online.
- Os Produtores de Conteúdos devem comprometer-se com a transparência, a informação baseada em evidências e a criação responsável de conteúdo.
- Os decisores políticos devem apoiar iniciativas que promovam a literacia digital e fornecer ferramentas para ajudar os utilizadores a navegar em segurança nos espaços digitais.

Ao promover a literacia digital, capacitamos os indivíduos para tomarem decisões informadas e saudáveis e para promoverem um ambiente online mais seguro e fiável.

4. O Green Tick Label como solução

O Green Tick Label oferece uma solução prática e fiável para os desafios da desinformação no espaço digital da saúde. Serve como um sistema de verificação que identifica conteúdo fiável, preciso, fidedigno e baseado em evidências, ajudando os utilizadores a navegar pela enorme quantidade de informações online sobre saúde, dieta e desporto. Este rótulo permite aos utilizadores, especialmente aos jovens, identificar rapidamente criadores de conteúdos, aplicações e plataformas que cumpram elevados padrões de credibilidade e transparência. Ao oferecer esta verificação, o Green Tick promove um envolvimento mais seguro e informado com os conteúdos digitais de saúde.

Benefícios para os utilizadores:

58



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

- **Confiança e segurança:** O rótulo Green Tick ajuda os utilizadores a distinguir facilmente o conteúdo fiável de informações incorretas potencialmente prejudiciais, reduzindo o risco de seguir conselhos de saúde não verificados.
- **Simplicidade e Clareza:** Com o rótulo Green Tick, os utilizadores já não precisam de navegar sozinhos por processos complexos de verificação de factos. O rótulo simplifica a tomada de decisões, atuando como um guia fiável.

Benefícios para os produtores de conteúdos:

- **Maior credibilidade:** Os produtores de conteúdos que conquistam o rótulo Green Tick demonstram o seu compromisso em fornecer informações fiáveis e baseadas em factos, construindo a confiança do seu público.
- **Preferência do utilizador:** Os criadores de conteúdo verificado provavelmente ganharão a preferência do utilizador, uma vez que o público procurará fontes fidedignas marcadas pelo rótulo Green Tick.

O Green Tick Label pode ser implementado em plataformas de redes sociais, aplicações e websites para criar um ambiente digital mais seguro. Incentiva a responsabilização entre os criadores de conteúdos e proporciona aos utilizadores a confiança necessária para se envolverem com a informação que apoia a sua saúde e bem-estar.

5. Regulamentações Legais e Responsabilidade

Regulamentações legais eficazes e responsabilidade são essenciais para garantir conteúdo online fiável sobre saúde, dieta e desporto. Tanto os criadores de conteúdos como as plataformas devem ser responsabilizados pela veracidade das informações que partilham:

Responsabilidade do criador de conteúdos

- **Divulgações obrigatórias:** Os criadores devem ser legalmente obrigados a divulgar os patrocínios, garantindo a transparência no seu conteúdo.





Co-funded by
the European Union

- **Verificação:** Sistemas como o Green Tick Label devem ser apoiados por regulamentos para impor padrões de precisão e credibilidade.
- **Licenciamento:** Os criadores de conteúdos de saúde poderão ser obrigados a obter certificações para garantir que seguem práticas baseadas em evidências.

Responsabilidade da Plataforma

- **Monitorizar a desinformação:** As plataformas devem implementar sistemas para detetar e remover conteúdos enganadores ou enfrentar penalizações.
- **Proteção do utilizador:** As plataformas devem disponibilizar mecanismos para denunciar conteúdos falsos e garantir a proteção da privacidade dos dados dos utilizadores.

Direitos do Consumidor

- **Proteções mais fortes:** Os quadros jurídicos devem proteger os utilizadores de conteúdos nocivos, oferecendo vias para reclamações e arbitragem.

Estas regulamentações são essenciais para criar um ambiente de saúde digital mais seguro e fiável.

6. Direções Futuras e Apelo Final à Ação

À medida que o panorama digital continua a evoluir, existe uma necessidade constante de adaptar estratégias que abordem os riscos e as oportunidades nos conteúdos digitais relacionados com a saúde. O futuro deve centrar-se numa colaboração reforçada entre produtores de conteúdos, educadores, profissionais de saúde e decisores políticos para criar um ambiente online mais seguro e fiável. As direções futuras incluem:





Co-funded by
the European Union

- **Expandindo a literacia digital:** As escolas, as organizações e os governos devem dar prioridade à educação em literacia digital para os jovens, garantindo que podem avaliar criticamente a informação sobre saúde online.
- **Fortalecer o Green Tick Label:** O rótulo Green Tick deve ser expandido para plataformas e aplicações, estabelecendo um padrão universal para o conteúdo de saúde verificado e ganhando a confiança dos utilizadores.
- **Avanços regulatórios:** Os governos devem continuar a aperfeiçoar os quadros jurídicos para responsabilizar tanto os criadores de conteúdos como as plataformas pela desinformação, salvaguardando ao mesmo tempo a privacidade e os dados dos utilizadores.
- **Investigação em andamento:** À medida que surgem novas tecnologias, é necessária investigação contínua para monitorizar tendências, identificar novos riscos e garantir que as orientações se mantêm relevantes.

Para garantir que o panorama digital da saúde se torna uma fonte de informação fiável e baseada em evidências, são necessárias medidas por parte de todas as partes interessadas:

- **Jovens:** Assuma a responsabilidade pela sua saúde, procurando informações verificadas e utilizando ferramentas como o Green Tick para navegar em segurança nos espaços digitais.
- **Produtores de conteúdos:** Comprometa-se a criar conteúdo transparente e baseado em evidências, construindo a confiança do público.
- **Educadores e Pais:** Ensine os jovens a envolverem-se criticamente com os conteúdos digitais, orientando-os para tomarem decisões informadas.
- **Decisores políticos:** Implementar e fazer cumprir regulamentos que combatam a desinformação e garantam a responsabilização dos criadores de conteúdos e das plataformas.





Co-funded by
the European Union

Juntos, estes esforços ajudarão a promover um ambiente digital mais saudável e informado, capacitando todos a tomar melhores decisões sobre a sua saúde e bem-estar.

Conflito de interesses: No desenvolvimento desta orientação, afirmámos que não existem conflitos de interesses entre os parceiros envolvidos. Todos os colaboradores colaboraram de forma transparente e com respeito mútuo pela integridade do conteúdo do guia. Quaisquer potenciais conflitos foram analisados e resolvidos de acordo com o nosso compromisso com a imparcialidade, garantindo que o guia serve o propósito pretendido com informações e orientações imparciais.

Financiamento: Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto Green Tick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

REFERÊNCIAS

Agarwal, N. e Yiliyasi, Y. (2010). Desafios da qualidade da informação nas redes sociais. *Proceedings ICIQ*, 44, 75-93. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6287-4_4.

Al-Shamaileh, O., & Sutcliffe, A. (2023). Porque é que as pessoas escolhem as aplicações: uma avaliação da ecologia e da experiência do utilizador em aplicações móveis. *Jornal Internacional de Estudos Humano-Computador*, 170, 102965. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102965>

Antóniou, A. (2024). Quando os gostos se tornam desonestos: os padrões de publicidade e a negligência de influenciadores indisciplinados das redes sociais. *Revista de Direito dos Media*, 1-44. <https://doi.org/10.1080/175776322361517>

Breve Ballard. (2023). A ligação entre as redes sociais e as questões de imagem corporal entre os jovens. Obtido de Ballard Brief.

62



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Barton, C.C. (2019). Literacia crítica no cenário mediático pós-verdade. *Futuros Políticos na Educação*, 17(8), 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/147821031983156>

Bateman, J. e Jackson, D. (2024). Combater eficazmente a desinformação: um guia político baseado em evidências.

Bosworth, KT, Flowers, L., Proffitt, R., Ghosh, P., Koopman, RJ, Wilson, G., ... & Braddock, AS (2023). Estudo de métodos mistos das necessidades de desenvolvimento e design do CommitFit, uma aplicação mHealth para adolescentes. *Saúde*, 9. <https://dx.doi.org/10.21037/mhealth-22-35>

Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Mäestu, J., Milošević, V., Morrison, SA, ... & Jurak, G. (2023). Avaliação da usabilidade do portal internacional FitBack para monitorização do condicionamento físico de jovens. *Ciências do Desporto para a Saúde*, 19(4), 1363-1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>

Clark, L., Lopez, EID, Woods, L., Yockey, A., Butler, R., & Barroso, CS (2023). Informação relacionada com a nutrição partilhada por influenciadores latinos: uma análise de conteúdo do YouTube. *Prática de promoção da saúde*, 24(4), 713-722. <https://doi.org/10.1177/15248399221083302>

Coiro, J. (2012). Compreender as disposições em relação à leitura na Internet. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 55(7), 645-648. <https://doi.org/10.1002/JAAL00077>

Confetto, MG e Siano, A. (2018). Conteúdo de redes sociais: uma estrutura de gestão. *Revista Internacional de Negócios e Gestão*, 13(6), 84-96.

Drehlich, M., Naraine, M., Rowe, K., Lai, SK, Salmon, J., Brown, H., Koorts, H., Macfarlane, S., & Ridgers, ND (2020). Utilização do modelo de aceitação da tecnologia para explorar as perspetivas dos adolescentes sobre a combinação de tecnologias para a promoção da atividade física numa intervenção: estudo de usabilidade. *Journal of Medical Research on the Internet*, 22(3), e15552. <https://doi.org/10.2196/15552>

Du, Z., Wang, T., Sun, Y., & Zhai, F. (2023). A influência da atividade física na dependência da internet entre estudantes universitários chineses: o papel mediador da autoestima e o papel moderador do género. *Nome do periódico*, volume (edição), intervalo de páginas. IDPM: PMC10986089. PMID: 38561700.

Emamjome, FF, Rabaa'i, A., Gable, GG, & Bandara, W. (2013). Qualidade da informação nos media sociais: um modelo conceptual. In JN Lee, JY Mao, & J. Thong (Eds.), *Proceedings of the 17th Pacific Asia Conference on Information Systems* (pp. 1-12). Associação de Sistemas de Informação.





Co-funded by
the European Union

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Influenciadores das redes sociais e saúde dos adolescentes: uma revisão do âmbito do campo de investigação. *Ciências Sociais e Medicina*, 34(0), 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116387>

União Europeia, 2024 - Moldar o futuro digital da Europa (<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en>) <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/online-disinformation>

Francomano, JA e Harpin, SB (2015). Utilizar os sites de redes sociais para promover a saúde dos adolescentes. *Computadores, Informática, Enfermagem*, 33(1), 10–20. <https://doi.org/10.1097/cin.000000000000113>

Goodyear, VA e Armor, KM (2018). Perspetivas e experiências dos jovens sobre as redes sociais, aplicações e dispositivos de saúde vestíveis relacionados com a saúde. *Ciências Sociais*, 7(8), 137. <https://doi.org/10.3390/socsci7080137>

Goodyear, VA, Armor, KM, & Wood, H. (2019). Jovens a aprender sobre saúde: o papel das aplicações e dos dispositivos wearable. *Aprendizagem, Media e Tecnologia*, 44(2), 193-210.

Goodyear, VA, Armor, KM, & Wood, H. (2018). O impacto das redes sociais na saúde e bem-estar dos jovens: evidências, orientações e ações. Birmingham, Reino Unido: Universidade de Birmingham.

Goodyear, VA, Skinner, B., McKeever, J. & Griffiths, M. (2023) A influência das intervenções de atividade física online no envolvimento de crianças e jovens com a atividade física: uma revisão sistemática, *Educação Física e Pedagogia do Desporto*, 28:1, 94-108, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>

Hobbs, Renée (2010). Literacia digital e mediática: um plano de ação (PDF). Instituto Aspen. 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-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>

Januraga, PP, Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, PA, Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Avaliação qualitativa de uma campanha de redes sociais para melhorar hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes urbanas na Indonésia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>

Januraga, PP, Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, PA, Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Avaliação qualitativa de uma campanha de redes sociais para melhorar hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes urbanas na Indonésia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98-s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>





Co-funded by
the European Union

Kai Shu, Amy Sliva, Suhang Wang, Jiliang Tang e Huan Liu. 2017. Detecção de notícias falsas nas redes sociais: uma perspectiva de data mining. Exploração SIGKDD. Notíciasl. 19, 1 (junho 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). Avaliação formativa de uma aplicação para smartphone para monitorização da distribuição diária de refeições e seleção de alimentos em adolescentes: estudo de aceitabilidade e usabilidade. JMIR mHealth e uHealth, 8(7), e14778. <https://doi.org/10.2196/14778>

Lankshear, C. e Knobel, M. (2011). Novas literacias. McGraw-Hill Education (Reino Unido).
Lavie, T. e Tractinsky, N. (2004). Avaliando dimensões da estética visual percebida dos websites. Revista Internacional de Estudos Humano-Computador, 60(3), 269-298.

Lewandowsky, S., Cook, J., Ecker, UKH, Albarracín, D., Amazeen, MA, Kendeou, P., Lombardi, D., Newman, EJ, Pennycook, G., Porter, E. Rand, DG, Rapp, DN, Reifler, J., Roozenbeek, J., Schmid, P., Seifert, CM, Sinatra, GM, Swire-Thompson, B., van der Linden, S., Vraga, EK, Wood, TJ, Zaragoza, MS (2020). O Manual de Desmistificação 2020. Disponível em <https://sks.to/db2020>. DOI:10.17910/b7.1182.

Lilo, EA, McIntosh White, J., & Weiss, D. (2023). Desenvolvimento e pilotagem do modelo comportamental integrado melhorado para enquadrar campanhas de marketing social para adolescentes. Marketing Social Trimestral, 29(4), 350-371.

Lindsey, AB, Grabe, M., & Johnson, K. (2019). Uso das redes sociais e comportamentos de saúde entre estudantes do ensino básico e secundário. Journal of Adolescent Health, 65(5), 645-651.

Lindsey, SH, et al. (2019). Uso das redes sociais e atividade física em adolescentes: um estudo longitudinal. Journal of Medical Research on the Internet, 21(6), e14290.

Livingstone KM, Rawstorn JC, Partridge SR, et al.(2024). Determinar a viabilidade de uma intervenção personalizada e desenhada em código (Veg4Me) para melhorar a ingestão de vegetais em jovens adultos que vivem em comunidades rurais australianas: protocolo para um ensaio clínico randomizado. BMJ Open, 14:e078001. <https://doi/10.1136/bmjopen-2023-078001>

Mangold, F., Bachl, M. e Prochazka, F. (2022). Como o público noticioso atribui confiança na era digital: uma perspetiva de figuração. Jornalismo e comunicação de massas trimestralmente, 10776990221100515.

Fundação para a Saúde Mental. (2019). Relatório de imagem corporal - Resumo Executivo. Obtido da Fundação de Saúde Mental,





Co-funded by
the European Union

Müssener, U., Thomas, K., Linderoth, C., Löf, M., Åsberg, K., Henriksson, P., & Bendtsen, M. (2020). Desenvolvimento de uma intervenção dirigida a múltiplos comportamentos de saúde entre estudantes do ensino secundário: estudo de desenho participativo com recurso a avaliação heurística e testes de usabilidade. *JMIR mHealth e uHealth*, 8(10), e17999. <https://doi.org/10.2196/17999>

Nikolaou, CK, Tay, Z., Leu, J., Rebello, SA, Te Morenga, L., Van Dam, RM, & Lean, MEJ (2019). Atitudes e motivações dos jovens em relação às redes sociais e às aplicações móveis para controlo de peso: estudo de métodos mistos. *JMIR mHealth e uHealth*, 7(10), e11205.

Parker, K., Gould, L., Nand, M., Rawstorn, JC, Contardo Ayala, AM, Maddison, R., & Tofolletti, K. (2022). Compreender o uso de tecnologias digitais por raparigas adolescentes australianas para fins de estilo de vida saudável: um estudo de métodos mistos. *BMC Public Health*, 22, 1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13983-7>

Pfender E, Bleakley A. Um estudo de elicitación para compreender as crenças dos jovens adultos sobre a procura de informação sobre saúde dos influenciadores das redes sociais. *Investigação qualitativa em saúde*. 2024;34(3):205-216. doi:10.1177/10497323231208391

Pinto, S.D. e Anakkathil Anil, M. (2023). Comportamento do consumidor digital: insights sobre as perceções do consumo tardio de media digital por adolescentes sobre a saúde cognitiva. *Revista Internacional de Medicina e Saúde do Adolescente*, 35(5), 383-393. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0045>

Rabaa'i, A., Gable, G., & Bandara, W. (2013). Qualidade da informação nos media sociais: um modelo conceptual. *Revista de Sistemas de Informação*, 19(4), 15-29.

Renée, H. (2010). *Literacia digital e mediática: um plano de ação*. Nova Iorque: Instituto Aspen.

Rocha, YM, De Moura, GA, Desidério, GA, De Oliveira, CH, Lourenço, FD, & de Figueiredo Nicolete, LD (2021). O impacto das notícias falsas nas redes sociais e a sua influência na saúde durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, 1-10.

Rosenthal, S. (2020). Literacia mediática, literacia científica e vídeos científicos na internet. *Fronteiras na Comunicação*, 5, 581585.

Sampasa-Kanyinga, H., & Chaput, JP (2016). Utilização de sites de redes sociais e adesão às recomendações de atividade física e tempo de ecrã em adolescentes. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(5), 474–480. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0343>

San Wong, IH, Fan, CM, Chiu, DK, & Ho, KK (2023). Influência das celebridades das redes sociais nos comportamentos alimentares dos jovens: um estudo de género baseado no modelo de comunicação de marketing AIDA. *Aslib Journal of Information Management*, (antes da impressão).

66



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas dos Parceiros do Projecto GreenTick e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Co-funded by
the European Union

Schmidt, RA e Lee, TD (2011). Controlo motor e aprendizagem: uma ênfase comportamental (5ª ed.). Cinética Humana.

Slazus, C., Ebrahim, Z. e Koen, N. (2022). Aplicações móveis de saúde: uma avaliação das necessidades, perceções, usabilidade e eficácia na mudança de escolhas alimentares. *Nutrition*, 101, 111690.

Solmi, F. e Kular, A. (2024). O estudo IMAGINE: Explorando a UCLn e a saúde mental em adolescentes. Faculdade Universitária de Londres. Obtido da UCL Psychiatry

Sunstein, C. (2018). #República: A democracia dividida na era das redes sociais. Princeton University Press.

Tobin, MM, Jones, TL, Ho, YSH e Short, CE (2023). Utilização do photovoice para explorar as experiências de mulheres jovens com técnicas de mudança de comportamento em aplicações móveis de atividade física. *Jornal Internacional de Nutrição Comportamental e Atividade Física*, 20(1), 43.

Tong, HL, Coiera, E., & Laranjo, L. (2018). Utilização de uma aplicação de rede social móvel para promover a atividade física: um estudo qualitativo das perspetivas dos utilizadores. *Journal of Medical Research on the Internet*, 20(12), e11439. <https://doi.org/10.2196/11439>

Triptow C, Freeman J, Lee P, Robinson T. #HealthyLifestyle: análise da metodologia AQ sobre o porquê de os jovens adultos gostarem de utilizar as redes sociais para aceder a informações de saúde. *Revista de Psicologia da Saúde*. 2024;29(2):123-136. doi:10.1177/13591053231200690

Unesco. (2011). Currículo de literacia mediática e informacional para professores.

Zhuk, A. (2023). Navegando no panorama jurídico dos direitos de autor de IA: uma análise comparativa das abordagens da UE, dos EUA e da China. *IA e Ética*, 1-8.

Vogels, EA, Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). Adolescentes, redes sociais e tecnologia 2022. Pew Research Center, 10.

