



MÍDIA, ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E IDOSO: PERCEPÇÃO DOCENTE

Paula Bianchi; Joaquín Marín Montín; Marli Hatje Hammes

RESUMO

Este texto apresenta-se como um projeto de pesquisa em andamento, que investiga a influência da mídia na busca por um estilo de vida saudável entre idosos. Para obtenção dos dados, foram realizadas entrevistas com docentes de cursos de graduação em Educação Física de oito universidades, que coordenam programas de atividades físicas para idosos e investigam temas relacionados ao envelhecimento humano. Aqui, são apresentados resultados preliminares do estudo, que servirão de base para desenvolver posteriores análises.

PALAVRAS-CHAVE: *Mídia; Estilo de vida saudável; idoso; programas de atividades físicas.*

ABSTRACT

This text is presented as a research project in progress, which investigates the influence of media in the pursuit of a healthy lifestyle among the elderly. To obtain the data, interviews were conducted with teachers of undergraduate courses in Physical Education of eight universities that coordinate physical activity programs for seniors and investigate issues related to human aging. Here we present preliminary results of the study as a basis to develop further analysis.

KEYWORDS: *Media, Healthy Lifestyle, Elderly, Physical activity programs.*

RESUMEN

El presente texto forma parte de un proyecto de investigación en curso, que analiza la influencia de los Medios en la divulgación de un estilo de vida saludable entre las personas mayores. Para la obtención de los datos fueron realizadas una serie de entrevistas con docentes de cursos de graduación en Educación Física de ocho



universidades públicas, que coordinan programas de atividades físicas para personas mayores e investigan en ese grupo de la población. En este trabajo, son presentados los resultados preliminares del estudio, que servirán de fundamento para desarrollar en posteriores análisis.

PALABRAS CLAVE: *Medios, Estilo de vida saludable, Personas mayores, Programas de actividades físicas.*

INTRODUÇÃO

A partir do aumento da população idosa mundial, é possível observar o surgimento de novos estudos e reflexões por parte da sociedade, de pesquisadores e das políticas públicas em relação à velhice. Nesse sentido, cada vez mais, questões relacionadas ao envelhecimento dos indivíduos e da sociedade vem sendo enfatizadas e ganhando repercussão nos meios de comunicação.

Em países desenvolvidos, nos quais existem políticas públicas de bem estar social consolidadas e que garantem o acesso da população a um conjunto de bens e serviços considerados essenciais para a promoção e manutenção da qualidade de vida e igualdade social como: educação, saúde, moradia, segurança, cultura, lazer, previdência social etc., a presença dos idosos, bem como o grande número dessa parcela da população na sociedade é uma das características desses países. A Espanha, país onde as políticas públicas de atenção aos idosos constituíram-se num dos primeiros serviços sociais desenvolvidos pelos governantes, apresentava, em 2010, um total de 16,7% de pessoas de 65 anos ou mais vivendo no país (IMERSO. LIBRO BLANCO SOBRE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, 2010). É importante destacar que as ações e pesquisas desenvolvidas pelo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMERSO) têm contribuído para a promoção da qualidade de vida dos idosos e para garantir seus direitos por meio da implementação e acompanhamento de políticas sociais para a terceira idade no contexto espanhol.

Nas últimas décadas, o crescimento da população idosa tem sido observado também em países em desenvolvimento, considerados, até o momento, como “países jovens”, ou seja, onde o índice de idosos não ultrapassa 7% da população, segundo a



Organização Mundial da Saúde. Na realidade brasileira, a população de 60 anos ou mais de idade, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2000, alcançava 8,6% da população, com grande tendência de crescimento nos próximos anos. Ou seja, os dados estatísticos evidenciam um aumento da população idosa no país, assim como a expectativa de vida da sociedade, vem aumentando a cada ano.

Entre os aspectos que estão associados a essas alterações, destaca-se o crescimento pela procura de atividades físicas por idosos em função de uma maior conscientização por um estilo de vida saudável¹, o qual tem ampliado o surgimento de programas de promoção da atividade física para pessoas acima de 50 anos.

Atualmente, a partir do aumento da participação dos idosos em diferentes segmentos sociais (educação, lazer, cultura, trabalho etc.), é possível observar um aumento da presença de temas relacionados às questões de saúde e do envelhecimento na mídia. O idoso ganha destaque em narrativas midiáticas como cinema e televisão e em anúncios publicitários, quase sempre associado a uma velhice mais ativa, saudável e produtiva (SCHWENGBER, 2011). Nesse contexto, o discurso midiático interfere na construção do entendimento do que é saúde e do que é ser idoso na contemporaneidade. Ou seja, a partir da participação significativa da mídia e do discurso midiático no processo de comunicação da sociedade e da crescente visibilidade do idoso nos meios de comunicação, torna-se necessário analisar de forma mais profunda e crítica os conteúdos e mensagens veiculadas sobre os velhos e o processo de envelhecer.

Segundo Bezerra (2006), com o passar dos anos a imagem negativa dos idosos nos meios de comunicação foi se alterando. Primeiro eles apareciam como protagonistas de propagandas televisivas ligadas a indústrias farmacêuticas, após começaram a aparecer em propagandas familiares ligadas à alimentação e cosméticos, mas em papéis secundários. Hoje, a imagem está vinculada a pessoas ativas e saudáveis, ou seja, os idosos aparecem de forma mais positiva.

¹ Para esse estudo, adotou-se o conceito de estilo de vida saudável, por entender que está relacionado ao suporte, à melhoria e/ou manutenção da saúde, que passa por implicações físicas, mentais e até espirituais, segundo Finco (2010) e Fraga (2006).



Considerando o aumento da longevidade da população mundial, a crescente adesão de idosos a programas de atividades físicas, culturais e sociais e o interesse dos meios de comunicação por essa parcela da sociedade, o presente trabalho, visa analisar a influência da mídia na busca por um estilo de vida saudável entre idosos que participam de atividades físicas promovidas por universidades públicas brasileiras e espanholas, a partir de entrevistas realizadas com docentes vinculados a cursos de graduação em Educação Física e que desenvolvem ações de ensino, pesquisa e extensão na temática do envelhecimento humano.

Assim, o projeto de pesquisa em andamento, apresenta como questões de investigação:

- 1) É possível perceber mudanças no comportamento do idoso nos últimos anos? Se sim, em que direção?
- 2) Na sua opinião o que motiva os idosos a buscarem um estilo de vida saudável? Comente evidências de como a mídia pode estimular a adoção de um estilo de vida mais saudável.
- 3) Quais são as instituições sociais que são importantes para a adesão aos programas de atividades físicas por parte dos idosos?
- 4) Como são divulgados os projetos que você coordena e desenvolve na universidade?

CARACTERIZAÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa está centrada na abordagem qualitativa com base na análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Para a obtenção dos dados, foram realizadas entrevistas² com docentes de cursos de graduação em Educação Física de oito universidades públicas, sendo seis brasileiras (Universidade Federal de Santa Maria, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal de Santa Catarina, Universidade do Estado de Santa Catarina e Universidade Federal do Paraná) e duas espanholas (Universidad de Sevilla e Universidad Pablo de Olavide), que coordenam programas de atividades físicas para idosos

² Após as transcrições das gravações, as informações foram remetidas aos docentes para sua validação.



e investigam sobre essa parcela da população há mais de cinco anos. Para este trabalho, foi necessário fazer um recorte do tamanho da amostra e serão apresentados os resultados preliminares obtidos a partir da análise qualitativa dos relatos de quatro docentes (dois vinculados a universidades públicas brasileiras e dois pertencentes a universidades públicas espanholas).

Para a sistematização dos dados analisados, os mesmos foram organizados em torno de duas categorias estabelecidas a partir das questões de pesquisa e da literatura: 1) Comportamento do idoso e estilo de vida saudável – está relacionado aos fatores que interferem na mudança de comportamento dos idosos em relação à adoção de hábitos mais saudáveis; 2) Mídia como instituição social incentivadora da adoção de um estilo de vida saudável - trata do papel exercido pela mídia quanto ao estímulo para adesão e prática de atividades físicas, bem como na divulgação das informações sobre os programas ofertados para os idosos.

A partir disso, passamos a análise e discussão das categorias identificadas no estudo.

ANÁLISE DOS DADOS: RESULTADOS PRELIMINARES

Apresentamos a seguir, resultados preliminares obtidos através da análise do conteúdo das entrevistas realizadas com quatro docentes-pesquisadores vinculados as seguintes universidades: Universidade Federal de Santa Catarina, Universidade do Estado de Santa Catarina, Universidad de Sevilla e Universidad Pablo de Olavide e que coordenam grupos de estudos e atividades para idosos.

COMPORTAMENTO DO IDOSO E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

De modo geral, os relatos dos docentes evidenciam que a procura por atividades nas universidades aumentou significativamente nos anos mais recentes. A mudança, segundo eles, está relacionada a uma modificação da própria sociedade em relação à velhice, pois hoje o idoso deixa de ser sinônimo de incapacidades e de doenças e passa a ser visto como sujeito mais ativo tanto em questões físicas como sociais. A existência de



políticas públicas e a oferta de programas sociais gratuitos se tornou fundamental para a nova mentalidade do idoso, conforme destaca uma das professoras entrevistadas:

O que a gente nota nos idosos de maneira geral é que eles estão muito mais participativos nos grupos, eles vieram mais para os grupos. Para se ter uma ideia, quando começaram os grupos aqui, tinha 5 pessoas e hoje temos mais de 500 e não tem vagas. E o número de grupos de convívio está em torno de 140 em Florianópolis. Então, os idosos estão saindo de casa. Há, nesse sentido, uma mudança muito grande de comportamento. E estão tomando atitudes como “não quero isso” ou “quero aquilo”. Estão mais ativos e não apenas em relação a atividade física, ativos na sociedade, nos grupos. (entrevista a uma docente)

Nesse sentido, é possível observar que na sociedade contemporânea a figura do idoso distancia-se daquela ideia do passado e os idosos começam a ter novos desafios, mais vitalidade, são socialmente ativos e têm preferências ainda desconhecidas do mercado que repercutem no consumo cultural. E ao questionarmos os participantes do estudo sobre quais os motivos que eles acreditam ser os responsáveis/motivadores para que os idosos busquem um estilo de vida mais saudável e ativo, houve consenso de que a recomendação médica é ainda o principal motivo que leva os idosos a iniciar uma atividade física.

Geralmente, o ingresso nesses programas se dá por questões de saúde e é indicado pelo médico. Depois que elas ingressam, outros motivos fazem com que permaneçam como as amigas, os professores, os colegas e também por se tornarem mais ativas. (entrevista a uma docente)

Também, percebemos através do relato que a interação social é outro fator que motiva o idoso a buscar novos hábitos e comportamentos. A partir do envolvimento com o grupo e os colegas, o idoso sente-se ativo socialmente e, portanto, motivado a continuar. Sobre isso, Griebler (2013) aponta que a atividade física exerce um papel importante na vida dos idosos. Os ambientes destinados à prática normalmente assumem um caráter de socialização muito forte para esta população em particular.

Além desses fatores, a adesão às atividades oferecidas não está relacionada apenas a busca de saúde e da interação social. A questão da necessidade de ocupar o tempo livre que surge com a aposentadoria e o acesso as informações divulgadas pela mídia também motivam os idosos a aderirem às atividades físicas.



Por un lado la salud. Muchos de los que hoy en día se acercan a la actividad física cuando son mayores buscan salud, mantener la salud si la tienen o recuperarla si la han perdido. Outro motivo es el hecho de tener más tiempo cuando se jubilan pierden ese tempo que tenían destinado a su actividad profesional y lo tienen que dedicar a otra cosa y entonces una de las soluciones que afortunadamente hoy en día tienen es hacer alguna atividade física. (entrevista a um docente)

Eu acho que têm vários elementos e, com certeza, a televisão, o jornal, a internet, tudo isso têm contribuído e os médicos também porque esses são nossos grandes aliados. A segunda fonte de motivação é a mídia, eu canso de escutar os idosos quando estou trabalhando nos grupos dizerem: “isso eu vi no Bem-estar”. (entrevista a uma docente)

A predominância de uma cultura midiática e tecnológica está entre as características que marcaram o final do século XX e o início do século XXI, repercutindo em várias camadas sociais e diferentes faixas geracionais. Nesse contexto, os docentes entrevistados destacam que a mídia e o discurso midiático ao dedicar mais espaço à divulgação de informações voltadas ao público mais velho, se tornam importantes fatores de motivação para a adoção de hábitos saudáveis e a participação em programas de atividades físicas, contribuindo inclusive na definição de um novo perfil de idoso.

A mídia televisiva percebeu que a população está envelhecendo e vivendo mais, então, a mídia procura veicular conteúdos sobre idosos visando conquistar esse público também. A mídia sabe que o grande consumidor dela e usuário é a população idosa, então ela busca matérias que vão atrair os idosos. E as pessoas estão envelhecendo, elas estão aposentadas e querem dicas de saúde, de cuidados com a estética, de vestuário, tanto que, hoje, existe um mercado especializado para os idosos, então surge um novo consumidor que está sendo investigado para ter produtos específicos para ele. (entrevista a uma docente)

MÍDIA COMO INSTITUIÇÃO SOCIAL INCENTIVADORA DA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Em relação as repercussões da mídia sobre o estilo de vida, os relatos mostraram a mídia é uma das instituições sociais que incentivam a adesão aos programas de atividades físicas e de convivência, influenciando na mudança de comportamento. Com isso, é possível observar que a mídia vai mais além de estar apenas presente nos meios de



expressão e de comunicação que utilizamos, ela transforma nossa compreensão de mundo à medida que atua na construção de imaginários, através dos seus conteúdos e artefatos tecnológicos, levando a novos modos de representação e de ação sobre o real, como apontam dois professores entrevistados:

También creo que la formación que tienen ahora los que ahora son adultos y mayores es diferente, antes no había una formación como la de ahora. Actualmente esas personas están más formadas en cuanto a actividades físicas, los medios de comunicación dan más información sobre ello, y creo que todo eso hace que se interesen por una actividad física que antes se veía quizás como una cosa de elite, de hombres y evidentemente de gente joven. (entrevista a um docente)

Los medios de comunicación antes lo único que había en la televisión eran deportes de alta competición y hoy días, sigue existiendo una amplia oferta de deporte de competición pero hay diferentes vías para que esos medios de comunicación emitan otros deportes alternativos u otras prácticas de deporte. (entrevista a um docente)

Por outro lado, a importância da mídia na consolidação dos programas ofertados pelas universidades não é consenso entre os docentes entrevistados, embora afirmem que ela desempenha papel importante em dois sentidos principais: informar as pessoas sobre a importância de uma vida mais saudável e na reconstrução da imagem dos idosos. E, é nesse sentido que a divulgação da informação, através dos meios de comunicações (rádio, TV, jornais e internet) pode possibilitar mudança de comportamentos frente à prática de atividades físicas.

Creo que pueden ser una buena idea como referencia de inicio, pero a mi juicio, para conseguir que un mayor haga actividad física de forma regular necessita el grupo. (entrevista a um docente)

No caso da mídia, ela incentiva, mas não é tudo. (entrevista a uma docente)

Ou seja, os professores concordam que há uma mudança de comportamento da sociedade e conseqüentemente dos idosos, devido à intensa interação com a mídia e com as ferramentas tecnológicas e digitais, mas não se pode afirmar ainda que por utilizar essas tecnologias e por tê-las tão presentes em suas vidas resulta numa mudança de



comportamento em relação à adoção de um estilo de vida mais saudável. Nesse sentido, são necessárias novas pesquisas para saber, de fato, se os idosos que têm acesso à mídia e as informações transmitidas por esses meios se mantêm ativos e saudáveis depois que entram nos programas motivados pela mídia.

Nessa perspectiva, outro elemento observado diz respeito ao papel desempenhado pela mídia atualmente na divulgação do conhecimento científico, sendo que os professores consideram que esse é um tema ainda pouco explorado pelos meios de comunicação como mostram as entrevistas de três professores:

Es necesario a los medios divulgar resultados de estudios relacionados con la calidad de vida del adulto mayor, como por ejemplo, la reducción del consumo de medicación frente a la práctica de ejercicio. (entrevista a um docente)

Quando eles vêm fazer a reportagem são horas de filmagem para eles passarem um ou dois minutos e, geralmente, usam frases de quem deu a orientação, as editam e distorcem a informação. (entrevista a uma docente)

Creo que el primer paso lo tienen que dar los medios de comunicación, que tienen la obligación de gastarse el dinero en cosas importantes para la población. (entrevista a um docente)

Isto é, os professores criticam o fato da mídia dar pouco espaço para a divulgação de notícias de interesse público ou importantes, enfatizando em sua programação aspectos relacionados a fatos inusitados, curiosidades sobre a vida privada de celebridades e notícias sem relevância social.

Em relação ao uso da mídia como meio de divulgação e socialização dos projetos e do conhecimento científico produzido, os docentes entrevistados relataram que utilizam as a mídia como aliada para a divulgação, buscando ampliar o acesso da sociedade a essas informações.

De modo geral, divulgamos na rádio, na televisão quando tem espaço e nos casos mais específicos como os que estão vinculados à pesquisa, utilizamos a panfletagem, folder e o boca a boca, sobretudo entre os participantes de grupos. (entrevista a uma docente)

Yo aprovecho basicamente la transmisión oral para mis alumnos, pero dentro de la universidad existe la posibilidad del binus (boletín



interno de la Universidad de Sevilla) que contiene información de la universidad pero no sale mucho más allá de lo que es el ámbito universitario. (entrevista a um docente)

Com o surgimento de políticas públicas de inclusão digital e da ampliação do acesso as tecnologias em todo o mundo, muitos idosos já experimentaram e interagem de forma satisfatória com a internet e seus recursos. Um exemplo dessa mudança comportamental provocada pela cultura digital se expressa no fato de que os idosos mais jovens estão/são mais integrados tecnologicamente.

Nesse contexto, o uso das TIC (tecnologias de informação e comunicação) como as redes sociais também tem crescido entre os coordenadores de grupos e os seus usuários, sendo o *facebook* e o *WhatsApp* os mais utilizados.

Por lo hace un par de años creamos em facebook creamos que es una herramienta más accesible para los jóvenes universitarios y no universitarios, incluso gente que no son jóvenes adultas y personas mayores. (entrevista a um docente)

A geração mais jovem de idosos já usa melhor as tecnologias, estão mais adaptados a elas: utilizam o telefone celular, tiram fotos, compartilham com os amigos etc. (entrevista a uma docente).

Essa mudança de comportamento é sentida pelos coordenadores de grupos, que são levados a criar novas formas de se comunicar e socializar as informações para o idoso, conforme mostra o relato da professora entrevistada:

Nós começamos o programa com uma parte de material impresso, e a partir de março nós vamos testar a inclusão de tecnologias digitais, que envolve o próprio programa disponível em versão *tablet* e os aplicativos para celular que devem ser enviados quando terminar os encontros do programa, buscando dar continuidade ao programa. (entrevista a uma docente)

Ou seja, os usos dos recursos midiáticos e tecnológicos por parte dos idosos têm gerado um repensar das práticas direcionadas a este público e a transformação dos programas, que vão passando de um modo essencialmente analógico para um modo misto, isto é, que mescla o uso da mídia e das tecnologias digitais com recursos mais simples



como a velha propaganda “de boca em boca”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, observamos que os docentes entrevistados consideram a mídia como um dos fatores de mudança de comportamento do idoso que busca um estilo de vida saudável. No entanto, as entrevistas sinalizam que essa mudança ocorre mais em nível momentâneo, ou seja, como um incentivo à procura por hábitos mais saudáveis e um estilo de vida ativo do que definitivo, como algo que contribui para a permanência dos idosos nos programas de atividades físicas.

Outro aspecto evidenciado nos relatos se refere ao aumento da interação dos novos idosos com as ferramentas midiáticas e tecnológicas, seja como meio para obter informações, para se comunicar ou para entretenimento. Além disso, percebemos que os professores entrevistados também têm requerido diferentes recursos tecnológicos para divulgação dos programas que coordenam, bem como dos resultados de pesquisas que desenvolvem junto com essa parcela da sociedade. Por outro lado, como há uma grande parte dos idosos, sobretudo os mais velhos, que apresentam dificuldades de lidar com as TIC/mídia, a introdução dessas tecnologias nas atividades realizadas ainda é lenta e algo que necessita ser melhor planejado e avaliado.

Como se trata de uma análise preliminar, nossa intenção não era de aprofundamento, mas apresentar alguns indícios sobre a temática pesquisada. Assim, acreditamos que ao concluir a pesquisa e realizar a análise de todo o conjunto de entrevistas, possibilitará aprofundar qualitativamente os dados e colher novas informações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2009.

BEZERRA, A. K. G. *A construção e reconstrução da imagem do idoso pela mídia televisiva*. 2006. Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/guedes-ada-imagem-idoso-midia-televisiva.pdf>> Acesso em: 26 junho de 2016.

FINCO, M. D. *Wii Fit: um videogame do estilo de vida saudável*. 87f. Dissertação



(Mestrado) – Curso de Educação Física, Departamento Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FRAGA, A. *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Campinas: Autores Associados, 2006.

GRIEBLER, E. M. *Representação social da atividade física para idosos: perspectivas na mídia*. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física), Curso de Educação Física, UFRGS, 2013.

IMERSO. *Libro Blanco sobre el envejecimiento activo*, Madrid, 2011. Disponível em: <http://www.imerso.es/InterPresent1/groups/imerso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf> Acesso em: 23 de junho de 2016.

INSTITUTO NACIONAL DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Perfil dos idosos responsáveis por domicílios no Brasil*. 2002. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv929.pdf>> Acesso em: 23 de junho de 2016.

MEINERTZ, P. F. *A mídia como fator de mudança de comportamento do idoso em relação a vida saudável no Rio Grande do Sul: perspectiva docente*. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Educação Física) – Centro de Educação Física e Desportos, UFSM, Santa Maria, 2010.

SCHWENGBER, M. S. V. Adeus à bengala! A velhice estruturada nos vocábulos: ativa e muscular. In: XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2011, Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre, pp.1-17. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2011/2011/paper/view/2903/1377> (acesso em 23 junho 2016).

Recursos necessários para apresentação do trabalho: computador e projetor multimídia.