



## O USO DE PODCAST COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO PARA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Maria Amélia Pires Soares da Silva<sup>1</sup>  
Thalía Natasha Silva Barbalho<sup>2</sup>  
Dimitri Taurino Guedes<sup>3</sup>

### RESUMO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o envelhecimento saudável é um processo contínuo, com desenvolvimento de habilidades funcionais e com foco em todos os âmbitos da saúde. Dessa forma, é importante destacar que tal ciclo deve ser planejado antes mesmo de alcançar-se os 60 anos, com mudanças precoces de pensamentos e ações que tenham relação com a idade e com o envelhecer. Nesse contexto, acadêmicos e profissionais da saúde são desafiados a desenvolver ações virtuais educativas para contemplar todas as faixas etárias. Este relato objetiva descrever o uso de um programa de rádio gravado como instrumento de educação para o envelhecimento saudável. Trata-se de um estudo descritivo, associado ao Projeto de Extensão “Educando para um envelhecimento saudável”, desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA). Foram produzidos 7 episódios para um público de 153 pessoas, com idade entre 18 a 60 anos. A interação foi feita por discentes de Fisioterapia e convidados inseridos na temática, por meio de diálogos gravados sobre envelhecimento saudável e ativo, infantilização, polifarmácia, utilização de fitoterápicos, sexualidade, autonomia e independência da pessoa idosa. Foi possível alcançar um público considerável, sendo a maioria (29%) com idade entre 18 e 22 anos e a minoria (6%) com mais de 60 anos. Por fim, foi visto que a ferramenta mostrou ter uma adesão positiva do público jovem e a mesma deve ser inserida cada vez mais no contexto social, pensando tanto na participação de outras faixas etárias, quanto no enriquecimento de discussões sobre o processo de envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável, Rede Social, Educação em Saúde.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [maria.amelia.123@ufrn.edu.br](mailto:maria.amelia.123@ufrn.edu.br);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [thaliabarbalho04@gmail.com](mailto:thaliabarbalho04@gmail.com);

<sup>3</sup> Professor do Curso de Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí - UFRN, [dtaurino.ufrn@gmail.com](mailto:dtaurino.ufrn@gmail.com).



## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2005), o envelhecimento é um processo contínuo, com desenvolvimento de habilidades funcionais, que envolvem não só mudanças biológicas, além das sociais e emocionais. Para o contexto da saúde, ao lidar com determinado decurso, é importante considerar tanto as perdas associadas à idade, como também os prejuízos que podem reforçar a capacidade de resistência e o crescimento psicossocial do idoso.

Da mesma forma, pensando no conceito de senescência e na projeção do aumento da população idosa, espera-se, cada vez mais, incluir alternativas de posições sociais para assegurar a promoção do envelhecimento saudável em diversos contextos de vida. Por sua vez, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), configuram-se como ferramentas que, quando associadas ao aperfeiçoamento educacional, podem contribuir na melhora de habilidades motoras, na inclusão de faixas etárias, assim como influenciar uma atenção integral à pessoa idosa (MIRANDA; MENDES E SILVA, 2016, p. 12).

Além disso, imaginando a propagação de conhecimentos pouco debatidos pela sociedade e na integração digital dos idosos, o *podcast* surge como uma tecnologia gratuita, reproduzindo áudios que extrapolam o alcance de informações textuais (FREIRE, 2017). Por ser acessível, o uso dessa ferramenta pode contribuir nos cuidados em saúde, sabendo que a temática é um dos focos de interesse da população idosa quando eles navegam na internet e nas redes sociais (DINIZ, 2020, p. 4). Outrossim, é válido ressaltar que o alcance dos programas de áudio permeia diversas faixas etárias, o que possibilita não só a reflexão sobre o envelhecimento e seus tabus, como também o aperfeiçoamento das capacidades de ação, significação, discussão e linguístico-discussão dos ouvintes (LENHARO E CRISTOVÃO, 2016, p. 326).

A fim de refletir sobre o processo fisiológico em questão e seus eixos singulares, este estudo objetiva descrever o uso de um programa de rádio gravado como instrumento de educação para o envelhecimento saudável.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, realizado entre os meses de julho e agosto de 2021, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), campus da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA). O *podcast* foi desenvolvido por membros de um projeto de

extensão intitulado de “Educando para um envelhecimento saudável”, aprovado com o código PJ213-2021. O trabalho foi feito de forma virtual e dividido nas seguintes etapas: separação das temáticas a serem abordadas, convite dos profissionais capacitados, gravação e divulgação dos episódios nas plataformas de *streaming*.

Na primeira fase foram desenvolvidos, por meio de uma videoconferência, diálogos entre os participantes do projeto sobre as bases teórico-metodológicas dos episódios. A princípio, os temas foram aqueles que surgiam na literatura como mitos, condições frequentes ou frutos de desconhecimento acerca do envelhecimento humano. Durante os encontros, a equipe também pensou nas estratégias de abordagem, de forma que a linguagem fosse menos científica, sabendo que a inclusão de diversos públicos era um dos objetivos do *podcast*.

A segunda fase contou com os convites virtuais de alguns profissionais que trabalhavam com as temáticas escolhidas. O programa foi contemplado com a participação de um fisioterapeuta, um médico, dois psicólogos, um médico veterinário e uma nutricionista. Já na terceira e última etapa, os episódios foram construídos em formato de entrevista ou rodas de conversa com uso de gravadores de áudio. Logo em seguida, foram editados e publicados nas plataformas *Spotify* e *Anchor*. Com intuito de intensificar a divulgação, foram feitas postagens na rede social *Instagram*, em uma conta do projeto de extensão, além do compartilhamento do link do *podcast* por meios sociais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a produção de 7 gravações com duração entre 5 a 15 minutos, a depender do assunto, para um público de 153 pessoas. O programa foi conduzido por discentes do curso de Fisioterapia, integrantes do projeto, que entrevistaram profissionais qualificados. Os episódios gravados, juntamente com o foco de cada, foram descritos abaixo:

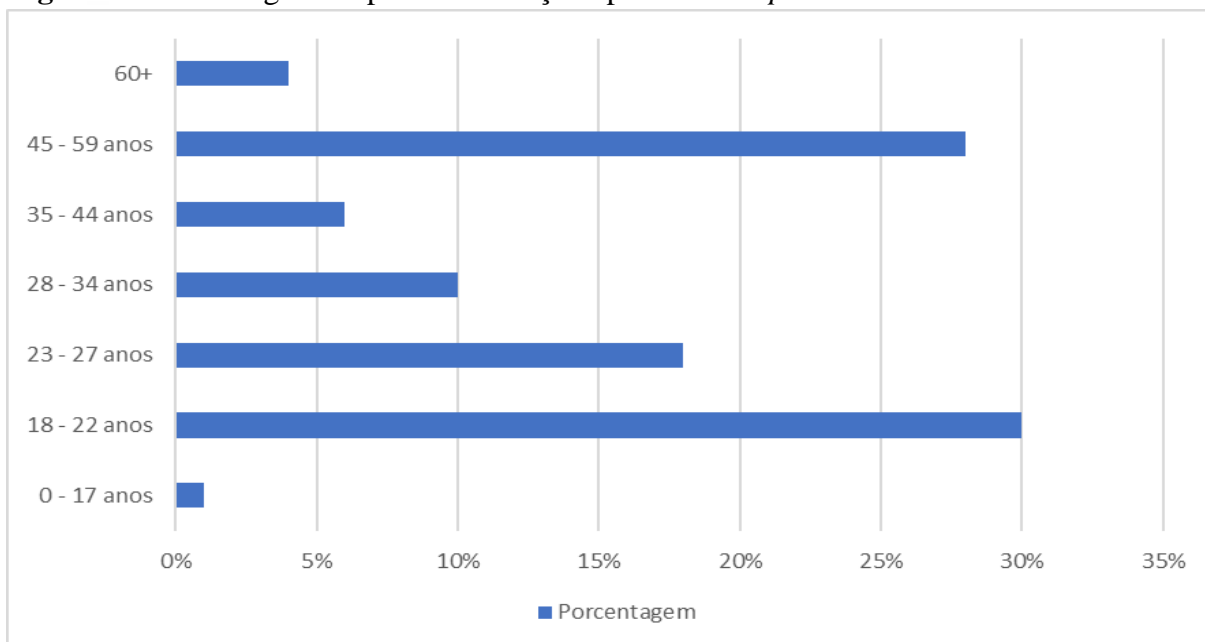
- Episódio 01 - “Envelhecimento”. O *podcast* iniciou abordando o conceito do processo natural da vida com as seguintes perguntas: “Que fenômeno é esse?”; “Como o enxergamos?”; “O que isso representa pra gente?”; “Como você enxerga o envelhecimento e a pessoa idosa?”; “As pessoas idosas de seu convívio têm seus direitos assegurados?”. Foi conduzido pelo fisioterapeuta e orientador do projeto.
- Episódio 02 - “Envelhecimento saudável e ativo”. A entrevista contou com um médico veterinário atuante na Rede de Proteção e Valorização à Pessoa Idosa do

Rio Grande do Norte. A discussão refletiu o processo de otimização das oportunidades de saúde, priorizando hábitos e atitudes.

- Episódio 03 - “Utilização de fitoterápicos por pessoas idosas”. Foi abordado o conceito de fitoterápicos, o uso correto deles, seus benefícios e as contraindicações para os idosos. O programa teve a participação de uma nutricionista.
- Episódio 04 - “Polifarmácia”. O conceito, os fatores que contribuem para a ocorrência e as formas prevenção foram debatidos durante a entrevista com um médico sanitário.
- Episódio 05 - “Autonomia e independência do idoso”. Foi liderado por dois discentes de Fisioterapia que discorreram sobre as diferenças e semelhanças dos dois conceitos, além de seus benefícios na vida da pessoa idosa.
- Episódio 06 - “Infantilização da pessoa idosa”. A entrevista foi conduzida com as seguintes perguntas: “O que é a infantilização e como ela pode acontecer?”; “Infantilizar a pessoa idosa a afasta de quem ela representa?”; “Por qual motivo é tão comum presenciar uma comunicação que infantiliza os senescentes?”. Contou com a participação de um psicólogo mestre em saúde coletiva.
- Episódio 07 - “A sexualidade da pessoa idosa”. Foi o último *podcast* do projeto, liderado por uma psicóloga doutora em Psicologia Social. Foram debatidos os tabus e bloqueios psicossociais limitantes, além dos impactos da suspensão da sexualidade na vida do idoso.

Pela plataforma *Anchor* foi possível visualizar as estatísticas do programa como um todo. Em relação aos ouvintes, foi possível alcançar um público considerável (Figura 1), sendo a maioria (30%) com idade entre 18 e 22 anos e a minoria (1%) com a participação de crianças, jovens e adolescentes. No que se refere aos idosos, o *podcast* contou uma pequena parcela (4%) de espectadores. Diniz e colaboradores (2020, p. 6) explica que o uso de TIC ainda são desafios enfrentados pelos idosos, devido às habilidades digitais limitadas e as barreiras guiadas pela falta de suporte social e institucional. Por outro lado, os autores acreditam que a internet pode inserir as pessoas idosas socialmente na modernidade e que expectativas devem ser estudadas, pensando em intervenções futuras para incluir o idoso nos meios digitais.

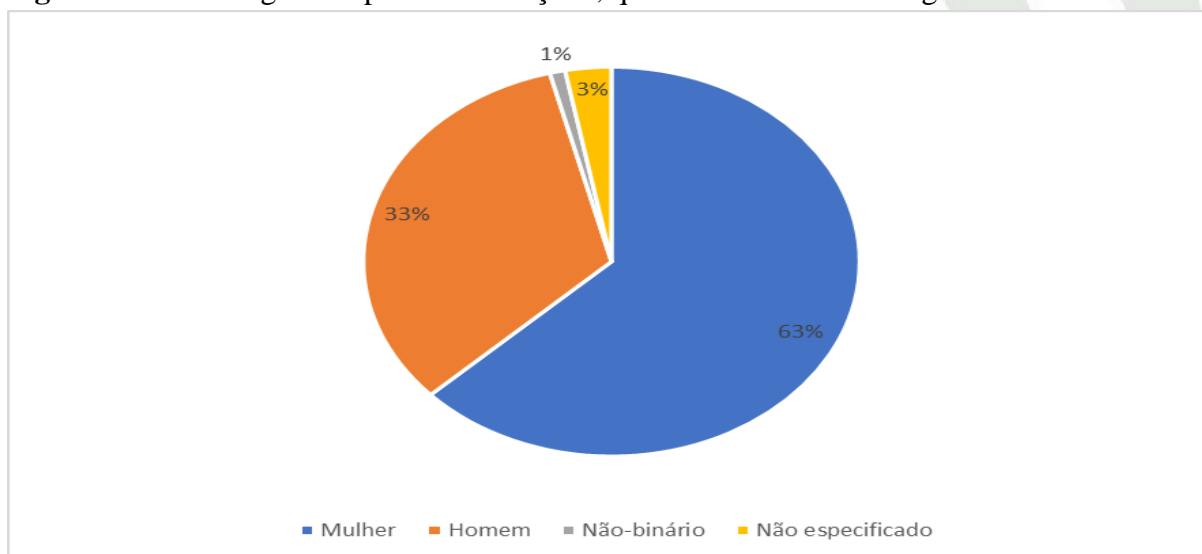
**Figura 1** - Porcentagem do público alcançado por meio do *podcast*.



Fonte: Elaboração Própria

No que se diz respeito aos gêneros (Figura 2), percebeu-se que as mulheres (66%) foram mais espectadoras, quando comparadas aos homens (33%) e aos não-binários (1%). De acordo com Guerra (2012), conforme citado por Alasse (2012), “[...] o número de usuários com mais de 60 anos vem aumentando, principalmente entre as mulheres sozinhas. Elas saem mais e mantêm um ciclo social conectado por trocas de *MSN* e *e-mails* [...]”. Sob esse viés, justificava-se uma das hipóteses do notável uso das tecnologias por parte do sexo feminino, porém, ainda, são necessários estudos mais detalhados para identificar os fatores que causam a exclusão de outros gêneros.

**Figura 2** - Porcentagem do público alcançado, quando relacionados ao gênero.

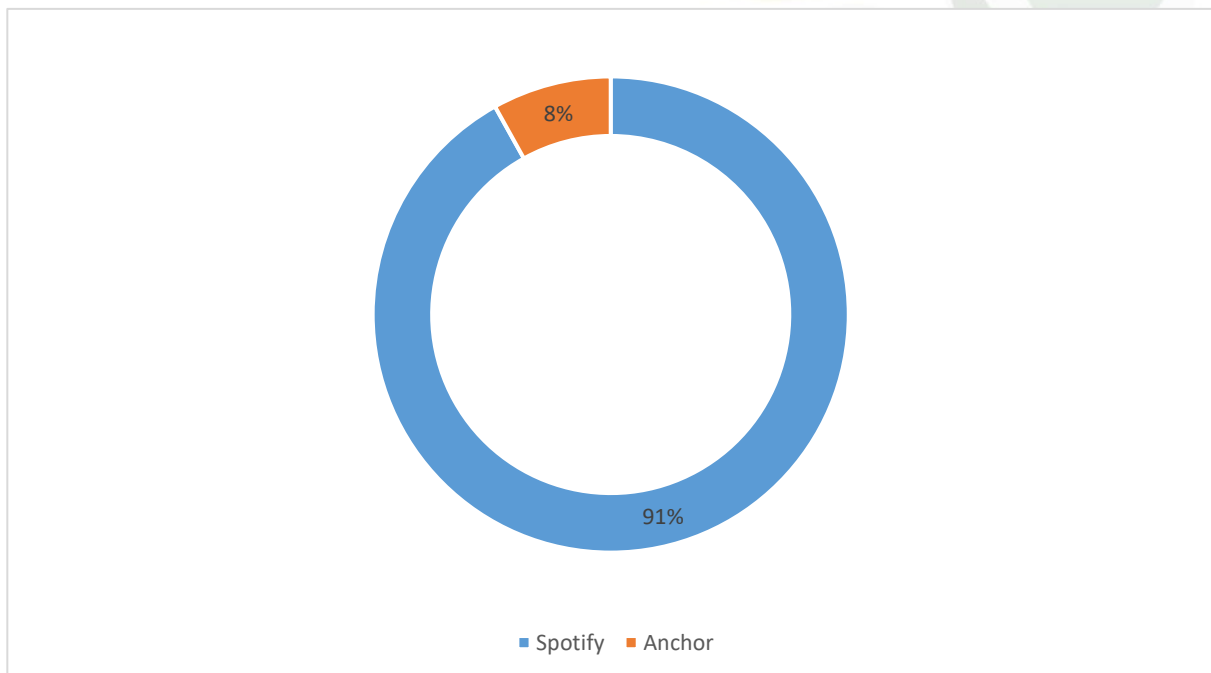


Fonte: Elaboração Própria



Já em relação as plataformas (Figura 3), foi possível visualizar o *Spotify* como o serviço de *streaming* mais utilizado (91%). O favoritismo pode ser explicado pela acessibilidade do aplicativo que permite a gratuidade e a conexão feita por diversos aparelhos eletrônicos. Para esta pesquisa, não foi possível identificar qual foi o principal meio de acesso do programa em questão, mas Diniz e colaboradores (2020) afirmam que o celular é o principal instrumento de inclusão social dos idosos, visto que são menos complexos quando comparados a outras interfaces. Da mesma forma, Moschetta e Vieira (2018) explicam que o consumo na era do *streaming* é justificado pelo contexto, humor, individualidades e que, portanto, a utilização digital depende do local, do dispositivo, da atividade, entre outros fatores contextuais.

**Figura 3** – Porcentagem das plataformas de áudio



Fonte: Elaboração Própria

No geral, o *podcast* mostrou-se como uma ferramenta alternativa tanto para a propagação do conhecimento, quanto para desenvolvimento do projeto de extensão. De certa forma, o conteúdo foi entregue a maioria de um público jovem e tal questão pode ser aplicada ao conceito de envelhecimento saudável, sabendo que o processo deve ser pensado antes mesmo da terceira idade. A educação, quando combinada com a juventude, pode ajudar no desenvolvimento de habilidades, autonomias e independências que favorecem o aprendizado à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2005, p. 30).



Em suma, o programa possibilitou uma vivência rica em conhecimentos para os integrantes do projeto e seus ouvintes. Para tanto, é indispensável levar em consideração o nível de escolaridade, os fatores ambientais, sociais e econômicos dos que não possuem acesso às plataformas. Logo, as intervenções de educação popular, tornam-se ferramentas essenciais para compreender certas questões e avançar o processo de inclusão digital de todos os públicos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, foi visto que a ferramenta *podcast* mostrou ter uma adesão positiva do público jovem e tal deve ser inserida cada vez mais no contexto social, pensando tanto na participação de outras faixas etárias, quanto no enriquecimento de discussões sobre o processo de envelhecimento saudável e ativo.

Como limitação do estudo, destaca-se a dificuldade de acesso da população idosa ao programa, sendo necessário, portanto, uma inclusão digital, além das políticas públicas de saúde, garantindo os direitos de assistência nas habilidades digitais. Como forma de complementar a literatura, sugere-se o desenvolvimento de estudos experimentais com a finalidade de avaliar o impacto do uso prolongado do *podcast* no processo de envelhecimento tanto dos idosos, quanto na população geral.

## REFERÊNCIAS

- ALASSE, L. Quais são os hábitos da terceira idade na internet?. Mundo do Marketing, 2012. Disponível em: < <https://www.mundodomarketing.com.br/reportagens/comportamento-do-consumidor/23306/quais-sao-os-habitos-da-terceira-idade-na-internet-.html> >. Acesso em: 13 ago. 2022.
- DINIZ, J. L. *et al.* Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online], V. 73, N. 3, P. 1-9, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0241> >. Acesso em: 10 ago. 2022.
- FREIRE, E.P.A. Podcast: breve história de uma nova tecnologia educacional. **Educação em Revista**, Marília, V. 18, N. 2, P. 55-70, 2017. Acesso em: 15 ago. 2022.
- LENHARO, R. I. e CRISTOVÃO, V. L. L. PODCAST, PARTICIPAÇÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO. **Educação em Revista** [online], V. 32, N. 1, P. 307-335, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0102-4698136859> >. Acesso em: 15 ago. 2022.
- MIRANDA, G. M. D; MENDES, A. C. G. e SILVA, A. L. A. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online], V. 19, N. 3, P. 507-519, 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140> >. Acesso em: 15 ago. 2022.



MOOSCHETTA, P. H. e VIEIRA, J. Música na era do streaming: curadoria e descoberta musical no Spotify. Sociologias [online], V. 20, N. 49, P. 258-292, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/15174522-02004911>>. Acesso em: 15 ago. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

