



Universidade de Aveiro
2018

Departamento de Comunicação e Arte

Sara Raquel

Produção de conteúdos audiovisuais para promover

Fortes Torres

a atividade física de pessoas idosas



Sara Raquel Fortes Torres **Produção de conteúdos audiovisuais para promover a atividade física de pessoas idosas**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Comunicação Multimédia, realizada sob a orientação científica da Doutora Rita Santos, Professora Adjunta na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Águeda da Universidade de Aveiro e sob a coorientação científica de Nuno Barbosa, Professor Assistente Convidado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

O Júri

Presidente

Professor Doutor Pedro Alexandre Ferreira dos Santos Almeida

Professor Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Professor Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes dos Neves

Professor Auxiliar no Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro

Professora Ana Rita Costa Bonifácio Selores dos Santos

Professora Adjunta na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Águeda da Universidade de Aveiro

agradecimentos

Agradeço à Professora Rita Santos e ao Professor Nuno Barbosa pela orientação e apoio constante em toda a investigação. Pelas palavras de tranquilidade e motivação, muito obrigada!

À Doutora Anabela Silva pela disponibilidade e apoio prestado durante todo o projeto.

À Fisioterapeuta Patrícia Simões por toda a disponibilidade, entrega e apoio na construção do guião dos episódios.

Ao grupo de participantes na investigação. Obrigada pela disponibilidade e amizade demonstrada!

Agradeço à minha família e amigos por todo o apoio durante esta fase.

E por último, mas sem dúvida o mais importante, o meu mais sincero obrigada ao meu avô. Por todo o apoio, toda a preocupação e toda a sua participação no projeto. Muito obrigada!

palavras-chave

Conteúdos Audiovisuais, Pessoas Idosas, Atividade Física; Exercícios físicos

Resumo

O presente estudo tem como ponto de foco o desenvolvimento de um conjunto de conteúdos audiovisuais capazes de apoiar os idosos a realizar determinados exercícios físicos. O projeto foi desenvolvido em conjunto com a Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (ESSUA), com vista ao acesso dos diferentes exercícios explicados e exemplificados no produto final. A questão que conduziu toda a investigação foi “Como desenvolver conteúdos audiovisuais que ajudem os idosos a desenvolver determinados exercícios físicos?”. O desenvolvimento da investigação teve como foco as características que devem estar presentes no conteúdo audiovisual de forma a incentivar a público-alvo à prática de exercício físico e o tipo de utilização das novas tecnologias e visualização de conteúdos audiovisuais por parte da população idosa.

Com a realização de um questionário, foi possível alcançar o género de características que a amostra gostaria de ver presente no produto final, o que facilitou a fase de produção.

Para a validação do produto final foi realizada uma entrevista com a mesma amostra de participantes presente no questionário, com o objetivo de perceber se as exigências e expectativas foram superadas. Esta última fase revelou resultados francamente positivos entre a amostra, demonstrando ainda a adequação e pertinência do produto final.

Keywords

Audiovisual Contents, Old People, Physical Activity, Physical Exercises

Abstract

The present study focuses on the development of a set of audiovisual contents capable of supporting the elderly to perform certain physical exercises. The project was developed in conjunction with the School of Health of the University of Aveiro (ESSUA), with the purpose of offering the different exercises explained and exemplified in the final product.

The question that led the whole investigation was "How to develop audiovisual content that helps the elderly to develop certain physical exercises?". The development of the research focused on the characteristics that should be present in the audiovisual content in order to encourage the target audience to practice physical exercise and the type of use of new technologies and visualization of audiovisual contents by the elderly population.

With the realization of a survey, it was possible to achieve the kind of characteristics that the sample would like to see present in the final product, which facilitated the production phase.

For the validation of the final product, an interview was conducted with the same sample of participants present in the Focus Group, in order to understand if the requirements and expectations were exceeded. This last phase revealed very positive results among the sample, demonstrating the suitability and pertinence of the final product.

Índice

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 Estrutura da dissertação.....	3
2. Evolução e características da população idosa e a importância da atividade física neste grupo.....	4
2.1. A definição de idoso	4
2.2. A importância da atividade física para as pessoas idosas	7
3. Meios digitais, audiovisuais e população idosa	12
3.1. Utilização dos meios digitais e audiovisuais pela população idosa	12
3.2. O recurso a conteúdos audiovisuais para apoiar a realização de atividade física junto da população idosa	16
4. Estudo desenvolvido	18
4.1. Abordagem metodológica.....	18
4.2. Etapas do Estudo	19
4.3. Levantamento de necessidades e das características dos potenciais utilizadores	21
4.3.1. Os participantes	22
4.3.2. A sessão.....	23
4.3.4. Análise de dados recolhidos.....	26
4.4. Desenvolvimento de conteúdos audiovisuais para apoiar a prática de atividade física das pessoas mais velhas.....	37
4.4.1. Pré Produção	37
4.4.1.1. Planos	39
4.4.1.2. <i>Background</i>	40
4.4.1.3. Episódios.....	42
4.4.1.4. Lista de Material	44
4.5. Produção	45
4.6. Pós Produção.....	49

4.7. Avaliação dos conteúdos audiovisuais desenvolvidos	52
4.8. Resultados obtidos	55
5. Conclusão, limitações do estudo e perspetivas de trabalho futuro	65
Bibliografia.....	67
Anexos	70

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Utilização de equipamentos audiovisuais para assistir ao conteúdo "informação" (ERC)	15
Tabela 2 - Características dos conteúdos visualizados.....	21
Tabela 3 - Dados pessoais dos participantes.....	22
Tabela 4 - Planos utilizados	40

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - População residente com 65 ou mais anos em Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)	6
Gráfico 2 - Utilizadores frequentes da Internet por idades (ERC)	13
Gráfico 3 - Visualização de conteúdos audiovisuais (ERC).....	14
Gráfico 4 - Número de instrutores presente no vídeo.....	26
Gráfico 5 - Apresentação do instrutor.....	26
Gráfico 6 - Dinâmica entre instrutores e alunos	27
Gráfico 7 - Ambiente dos vídeos	27
Gráfico 8 - Planos dos vídeos	28
Gráfico 9 - Música	28
Gráfico 10 - Hábitos de assistir a conteúdos av	29
Gráfico 11 - Quais os conteúdos audiovisuais assistidos.....	29
Gráfico 12 -Dispositivo utilizado para visualizar os conteúdos audiovisuais	30
Gráfico 13 - Prática de exercício físico	30
Gráfico 14 - Género de exercício físico praticado	31
Gráfico 15 - Dispositivos utilizados para apoiar a atividade física	31
Gráfico 16 - Assistir a vídeos relacionados com a atividade física.....	32
Gráfico 17 - Considera útil o desenvolvimento de vídeos que apoiem a relação de atividade física.....	32
Gráfico 18 - Recetividade para consumir vídeos deste género	33

Gráfico 19 - É útil serem disponibilizados no smartphone.....	33
Gráfico 20 - Identidade do instrutor	34
Gráfico 21 - Idade do Instrutor.....	35
Gráfico 22 - Credibilidade do Instrutor.....	36
Gráfico 23 - Entrevista aos participantes.....	56
Gráfico 24 - Entrevista aos participantes.....	58
Gráfico 25 - Entrevista aos participantes.....	61

Índice de Imagens

Imagem 1 – Questionário	23
Imagem 2 - Vídeos visualizados na sessão	24
Imagem 3 - <i>Background</i> dos episódios	41
Imagem 4 - Distância do Parque Drinks ao Canal S. Roque.....	45
Imagem 5 - <i>Background</i> , episódio 0.....	46
Imagem 6 - <i>Background</i> , episódio 1	46
Imagem 7 - <i>Background</i> , episódio 2.....	47
Imagem 8 - <i>Background</i> , episódio 3.....	47
Imagem 9 - Plano geral, episódio 3.....	47
Imagem 10 - Plano inteiro, episódio 2.....	48
Imagem 11 - Plano de pormenor, episódio 1	48
Imagem 12 - Edição de cor, episódio 0.....	49
Imagem 13 - Edição de cor, episódio 1	50
Imagem 14 - Edição de cor, episódio 2.....	50
Imagem 15 - Edição de cor, episódio 3.....	50
Imagem 16 - Protótipo para a visualização do conteúdo final	53

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas três décadas, a população envelhecida tem aumentado a um ritmo muito elevado, chegando aos 759 milhões de habitantes no mundo inteiro e, no continente Europeu, aos 161 milhões de habitantes aproximadamente (General, 2011).

Este crescimento abrupto leva a que a saúde e o bem-estar da população idosa sejam cada vez mais uma preocupação. Segundo Rosa (2012), a entrada na terceira idade traz associada a si alguns problemas não só a nível da saúde física mas também ao nível psicológico, como a depressão, o isolamento, entre outros.

Uma forma de combater ou mitigar estes problemas é o denominado “Envelhecimento Ativo”, que designa o desenvolvimento e melhoramento das oportunidades de saúde, participação na vida ativa e segurança das pessoas idosas (Martin et al., 2012). Segundo a OMS (2012), o “Envelhecimento Ativo” tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população idosa tanto ao nível do bem estar físico como social e mental.

Tendo em consideração a prestigiada posição conquistada pelos conteúdos audiovisuais na sociedade atual, parece ser importante e oportuno a coligação entre estes e a preocupação que recai sob a qualidade de vida da população idosa.

Neste quadro, a questão de investigação que surgiu foi “Como desenvolver conteúdos audiovisuais que ajudem os idosos a desenvolver determinados exercícios físicos?”.

Os objetivos da dissertação passam por:

- Conhecer os benefícios que a atividade física traz para a saúde das pessoas de idade mais avançada;
- Conhece as características que devem estar presentes nos conteúdos audiovisuais de forma a cativar a população alvo para a prática de exercício físico.

- Desenvolver conteúdos audiovisuais que tenham o potencial de promover a prática de atividade física da população idosa;

A finalidade da dissertação a desenvolver passa por contribuir para a promoção da atividade física junto da população mais velha (65+) promovendo assim o Envelhecimento Ativo. Pretende-se simultaneamente, promover uma maior utilização dos meios audiovisuais por parte da população idosa de forma a que os indivíduos se sintam cada vez mais integrados na sociedade que os rodeia.

1.1 Estrutura da dissertação

Na parte introdutória do documento é apresentada a questão de investigação e os objetivos e finalidades do projeto.

No capítulo 2 tem início o enquadramento teórico que se encontra dividido em duas partes principais.

Na primeira parte, denominada por “Evolução e características da população idosa e a importância da atividade física neste grupo” é analisada a população idosa tanto a nível mundial como a nível nacional, tendo em consideração que o público-alvo da investigação é restringido à população idosa portuguesa. Ainda nesta parte, é apresentada a definição de idoso e reflete-se ainda sobre a importância da atividade física para as pessoas idosas.

No capítulo 3, segunda parte do enquadramento teórico, é analisada a utilização dos meios digitais e audiovisuais pela população idosa e o recurso a conteúdos audiovisuais para apoiar a realização de atividade física junto da população idosa.

No capítulo 4 o foco incidiu no desenvolvimento ao nível prático. Este capítulo do documento teve início com a explicação da metodologia utilizada, as etapas do estudo desenvolvido e o levantamento das necessidades e características dos potenciais utilizadores do produto final. Neste último ponto, foi elaborado um questionário que será explicado no subcapítulo 4.3.

No capítulo 4, é ainda desenvolvido o processo de produção do conteúdo audiovisual com todas as suas etapas devidamente explicadas refletindo-se também sobre o potencial do conteúdo audiovisual produzido.

Por fim, o capítulo 5 diz respeito às conclusões, limitações do estudo e perspetivas futuras.

2. Evolução e características da população idosa e a importância da atividade física neste grupo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (Who, 2015) a definição de pessoa idosa detém algumas discordâncias, obedecendo no entanto, a uma série de características como a idade cronológica, a mudança de função social e as mudanças nas habilidades funcionais. Esta faixa etária é possuidora de diversos valores. Tanto a nível social, consequência do elevado número de pessoas desta faixa etária, como a nível cultural, pelas suas histórias, conhecimentos, experiências etc. (Who, 2015)

2.1. A definição de idoso

A definição de “idoso” é dependente de uma série de fatores. Se, por um lado, nos países mais desenvolvidos a terceira idade tem início quando o indivíduo entra na fase da reforma, em países com a esperança média de vida mais curta, as pessoas podem ser consideradas idosas a partir dos 50 anos de idade. Este aspeto verificou-se a partir do projeto da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a Saúde e Envelhecimento em África (“WHO | Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project,” 2016).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), em 1980, 378 milhões de pessoas no mundo possuíam 60 anos de idade ou mais (2011).

Prevê-se que em 2050, o número de cidadãos com mais de 60 anos, chegue a 2 biliões em todo o mundo (2011)

A diminuição da taxa de fecundidade¹ e o decréscimo da mortalidade são dos principais fatores para o aumento da população idosa do mundo, comparativamente com as outras faixas etárias.

¹ número de nados-vivos por mil mulheres em idade fértil por ano

Apesar do aumento da esperança de vida esperado na população idosa, este é mais significativo nos países mais desenvolvidos. Segundo a ONU, por ano, entre 2010 e 2025, a população idosa terá um crescimento de 29 milhões a nível mundial (2011).

Tendo em consideração que o objetivo prático da presente dissertação passa pelo público idoso de Portugal, é pertinente uma pequena análise do mesmo.

No caso particular de Portugal, a população idosa tem vindo a sofrer um crescimento abrupto. O presente envelhecimento demográfico tornou-se real nos finais do século XX, estando relacionado com os dois parâmetros, fecundidade e mortalidade, que passaram então de um nível elevado para um nível reduzido, alterando assim o modelo demográfico em Portugal, tornando-o, ao contrário do que antes se observava, num país envelhecido.

Outros dos fatores que influencia o aumento do envelhecimento demográfico em Portugal, como já referido anteriormente, traduz-se na emigração e na migração, designadamente para os centros urbanos e litoral do país (Moreira & Rodrigues, 2004). Há realmente razões para uma acentuada migração para as grandes áreas metropolitanas, nomeadamente Lisboa e Porto. Tendo em consideração que a realidade da migração tem como intervenientes as populações representantes das faixas etárias mais novas, as zonas do interior do país assim como as zonas mais rurais, são na sua maioria habitadas por pessoas mais velhas (2004).

O fator emigração é também um dos grandes responsáveis pelo grande aumento do envelhecimento demográfico, uma vez que tal como na migração, são as faixas etárias mais jovens as responsáveis pelos elevados números deste fenómeno. Sendo assim, e novamente semelhante à migração, a população residente em Portugal, traduz-se na população mais velha, que ao contrário da população jovem, não faz parte do fenómeno da emigração (Moreira & Rodrigues, 2004)

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), o número de indivíduos com 65 anos ou mais em Portugal, irá sofrer um crescimento de 2,1 para 2,8 milhões entre 2015 e 2080 (2017). No entanto, o valor mais elevado será atingido

no ano de 2040, começando a partir daqui a diminuir como consequência da entrada nesta faixa etária, de gerações nascidas numa fase em que a fecundidade possuía níveis muito reduzidos, como é possível verificar no Gráfico 1.

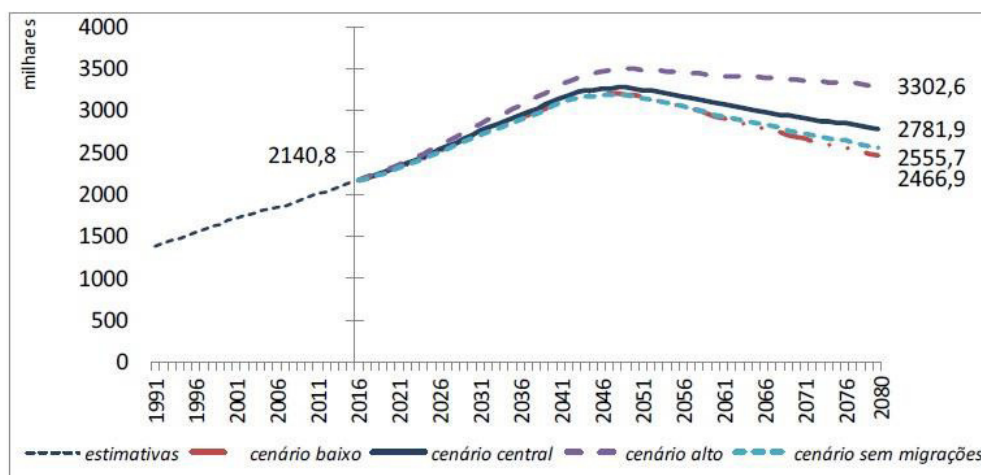


Gráfico 1 - População residente com 65 ou mais anos em Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)

Fonte: (Instituto Nacional de Estatística (INE), 2017)

A condição de idoso traz consigo diversas doenças que vão desde problemas motores, limitações na audição e visão ou até mesmo em casos mais graves, a problemas de demência. Uma vez que agregada a esta etapa vem a entrada na reforma, nesta fase o indivíduo acaba por sofrer uma diminuição no seu desempenho social, deixando de ter os deveres formais que outrora possuía, e o seu papel a nível social sofre igualmente uma diminuição. Tudo isto se traduz em tempo livre que, se não for bem rentabilizado, pode traduzir-se em graves problemas de saúde como a depressão, isolamento social ou degradação física (Rosa, 2012).

Uma das formas de combater todas estas restrições impostas à população idosa, é promover o Envelhecimento Ativo.

Segundo a OMS, o Envelhecimento Ativo foca-se na melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas vão ficando mais velhas, preocupando-se com a criação das oportunidades de saúde no dia a dia dos indivíduos, com a sua participação na sociedade em que estão inseridos e com a sua própria segurança, contribuindo assim para o aumento da expectativa de vida saudável inclusive para as pessoas fragilizadas fisicamente (2012). O Envelhecimento Ativo permite que os indivíduos entendam e apliquem as suas capacidades, tanto ao nível do seu próprio bem-estar físico, como social e mental, adaptando o papel de cada indivíduo na sociedade de acordo com as suas necessidades e aptidões, podendo ser aplicado tanto individual como coletivamente (Martin et al., 2012).

A palavra “ativo” não se restringe apenas à aptidão física ou à execução da sua atividade profissional, mas também à participação contínua nos assuntos sociais, económicos ou culturais (Martin et al., 2012). Por isto, a entrada na reforma ou o princípio de alguma doença provocadora de limitações ao nível profissional, não tem de ser sinónimo de inatividade.

2.2. A importância da atividade física para as pessoas idosas

De acordo com a OMS (2012), a presença assídua em atividades físicas controladas e dentro dos limites de cada indivíduo, pode adiar as limitações motoras e doenças que acabam por surgir com o avançar da idade. A prática regular de atividade física, pode reduzir entre 20 a 25% o risco de morte causado por doenças cardíacas.

Com a realização diária de exercício físico, as pessoas idosas, assim como a população no geral, têm uma série de benefícios para a saúde no seu dia a dia. Um dos benefícios está relacionado com as taxas de mortalidade mais baixas. Um indivíduo que tenha uma atividade física regular tem mais probabilidade de viver durante mais anos do que um indivíduo que pouco ou nenhum exercício físico tenha realizado.

Embora isto não determine necessariamente que as pessoas que fazem exercício físico vivam mais tempo do que as pessoas que não o fazem, a realidade é que um indivíduo, nomeadamente os indivíduos de idade avançada, que tenha o exercício físico presente na sua vida possui um maior nível de competência cardiorrespiratória, um maior nível de capacidade muscular e uma massa corporal e composição mais saudáveis. Isto acontece porque a prática de exercícios que impliquem esforço, acaba por desenvolver os tecidos musculares que, por sua vez, protegem os ossos, prevenindo assim doenças do foro cardiovascular, cardiorrespiratório, diabetes, entre outras. Tudo isto trará como consequência, uma maior esperança de vida (Who, 2015)

Uma vez que ao contrário do sedentarismo um dia a dia dinâmico promove contactos sociais e autonomia, a vida ativa é mais uma vez vista como um benefício não só para as componentes mental e social, mas também para o bem estar físico, o que por sua vez pode também levar à redução da ocorrência de quedas e conseqüentemente melhorar os benefícios económicos, uma vez que estando fisicamente ativo os custos médicos são menores para o indivíduo (Martin et al., 2012)

De acordo com a World Health Organization (WHO), o exercício físico dirigido para esta faixa etária foca-se mais em atividades de lazer como as caminhadas, dança ou natação, numa perspetiva diferente do que é o exercício físico nas restantes faixas etárias. Neste sentido, não deverá ser realizado por “obrigação” ou pela realização de um objetivo inteiramente demarcado. Nesta faixa etária, deve principalmente ser realizado por lazer e por gosto.

Apesar de todos os benefícios que a atividade física traz para a saúde, convém ter em atenção as condições de saúde de cada indivíduo. Pessoas com condições específicas, como é habitualmente o caso das pessoas idosas, necessitam de uma maior atenção e de alguns cuidados extra.

Segundo a WHO, a prática de exercício físico de forma constante traduz-se em elevados níveis positivos na área da saúde funcional. O termo saúde funcional compreende a competência física mental, ou seja, a autonomia que cada indivíduo tem no que diz respeito ao desempenho das suas atividades no dia a dia, da maneira mais independente e exequível que as consegue realizar. (2015)

Outro dos benefícios da prática de atividade física a salientar relaciona-se com a redução da probabilidade de existência de limitações de funções. Diferente de limitações funcionais, as limitações de funções estão ligadas aos papéis desempenhados pelo indivíduo na sociedade. Com o avançar da idade no ser humano, é frequente surgir o pensamento negativo em relação à sua própria incapacidade de realizar algumas funções que antes desempenhava sem dificuldade e que faziam parte da sua rotina diária.

A prática de atividade física tem a capacidade de deixar o indivíduo mais apto física e psicologicamente, o que acaba por reduzir a probabilidade de existência de limitações de funções.

Por fim é de evidenciar um dos maiores medos dos indivíduos com o avançar da idade, as quedas. As quedas podem ocorrer ao longo de toda a vida. No entanto, a probabilidade de acontecerem e com consequências mais graves tanto a nível físico como psicológico, aumenta de forma proporcional à idade. Ou seja, com o avançar da idade, o risco de quedas é maior e a preocupação com as mesmas também.

Neste cenário, as pessoas com mais fragilidades e com algumas restrições devem prestar especial atenção às suas condições para que a prática do exercício físico continue a ser um ponto positivo na vida de um indivíduo e não um ponto negativo que traga consequências graves devido à falta de cuidado e atenção (Who, 2015)

Como já referido anteriormente, com a prática regular de exercício físico, os tecidos musculares ficam mais robustos, a destreza do sujeito melhora, a composição óssea torna-se mais forte e, em paralelo há um maior desenvolvimento do sentido de equilíbrio e de orientação. Tudo isto torna menos provável a ocorrência de quedas ou potencia que quando estas acontecem as consequências não sejam tão graves. Para além de tudo o que foi mencionado, a WHO salienta ainda a redução dos custos médicos para as pessoas ativas (2015).

No que diz respeito à promoção da atividade física na população idosa, a WHO salienta ainda a necessidade de melhorar os conselhos sobre a atividade física por parte dos profissionais de saúde (2015). Defende que o papel dos

Estados Membros nesta área é garantir as condições e capacidades dos profissionais de saúde, de forma a facultar conselhos sobre os benefícios de uma vida fisicamente ativa adaptando a saúde de cada indivíduo às suas necessidades, aptidões e predileções (2015).

Para tudo isto, torna-se necessário a criação de infra-estruturas convenientes para que as pessoas idosas continuem a ter uma vida ativa, não só ao nível da atividade física mas também ao nível social e comunitário. A WHO, salienta mais uma vez o papel por parte das entidades governamentais no apoio a redes sociais e organizações na área da saúde, de forma a incentivar a criação de programas e oportunidades inovadoras para a população mais velha (2015).

Em Portugal têm sido algumas as iniciativas com o fim de promover a prática de atividade física na população idosa. Em 2016 foi desenvolvido pela Câmara Municipal da Guarda em parceria com o Instituto Politécnico da Guarda, um projecto denominado “+65”, com o objectivo de incentivar a prática de atividade física nas pessoas desta faixa etária. Os idosos têm apenas de se deslocar ao local onde se realizará o treino, previamente marcado e realizar os exercícios consoante as indicações dos instrutores (Notícias, 2016).

Outra das iniciativas realizadas em Portugal é o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Surgiu em 2016 e faz parte dos onze principais Programas de Saúde Prioritários que se unem ao Plano Nacional de Saúde.

Esta iniciativa tem como objetivo principal alertar a população nacional para os benefícios que uma vida ativa proporciona e sobretudo diminuir os níveis de sedentarismo nacionais. O PNPAF tem como seu condutor, o documento da “Estratégia Nacional Para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar” (ENPAF). Este é constituído por três eixos condutores principais, com vista aos seus objetivos. A sua visão, a sua missão e o seu objetivo central.

Segundo o ENPAF (2016), a sua visão passa por ter um baixo nível de sedentarismo no país, ou seja, ter uma população fisicamente ativa e assim prolongar os anos de vida dos cidadãos.

Já no que diz respeito à missão, esta passa por promover e desenvolver as condições necessárias para que todos os cidadãos tenham a possibilidade de

seguir condutas fisicamente ativas, sem que as condições económicas, demográficas, de saúde ou sociais sejam um obstáculo (Ribeiro et al., 2016).

Por fim, o seu objetivo central passa por alertar toda a população para os benefícios que uma vida fisicamente ativa proporciona, e assim aumentar os níveis de atividade física praticada no território nacional e diminuir os níveis de sedentarismo (Ribeiro et al., 2016).

3. Meios digitais, audiovisuais e população idosa

3.1. Utilização dos meios digitais e audiovisuais pela população idosa

Segundo a AGE – The European Older People’s Platform (2008), os meios digitais têm sido os grandes responsáveis pelas alterações que se têm vindo a observar na vida dos cidadãos Europeus. As formas como as pessoas atualmente encaram, vivem, trabalham ou têm acesso à informação, traduzem-se em consequências do acelerado desenvolvimento da tecnologia e dos meios digitais.

Em 2007 na altura secretário geral da ONU Kofi Annan (1997-2007), salientou o facto de no ano de 2000 mais de metade da população mundial nunca ter efectuado ou recebido uma chamada e que pelo contrário, 7 anos depois mais de metade da população utilizava telemóvel (2008). Com esta afirmação, Kofi Annan quis demonstrar o acelerado desenvolvimento da tecnologia, destacando a evolução que ocorreu em 7 anos, tendo também ocorrido um crescimento notável no que diz respeito à população.

O avanço dos meios digitais tem demonstrado diversas provas em como se pode tornar útil para a faixa etária mais avançada. Apesar de a população mais jovem ser a que mais aproveita os desenvolvimentos tecnológicos, os mesmos têm apresentado diferentes soluções para os obstáculos encontrados pelos indivíduos mais idosos fazendo com que estes continuem envolvidos na sociedade, acompanhando os tempos modernos que se vivem (AGE, 2008).

Tendo em consideração que muitas das pessoas idosas têm difícil ou nulo acesso à internet, muitos conteúdos audiovisuais atingem os indivíduos através da televisão. A televisão e os conteúdos audiovisuais têm assim um papel fulcral na vida de grande parte das pessoas idosas, “conduzindo” pelo menos, a de 50% dos indivíduos idosos (AGE, 2008)

A partir do estudo “As Novas Dinâmicas do Consumo Audiovisual em Portugal” realizado pela Entidade Reguladora para Comunicação Social (ERC) (2016), foi possível ter acesso a dados relevantes para o desenvolvimento do presente projeto, uma vez que o mesmo pretende perceber de que forma os conteúdos audiovisuais podem alcançar a população alvo.

Os dados a seguir apresentados resultam de um questionário aplicado a uma amostra inicial de 1018 pessoas, tendo sido analisados os dados de algumas questões segundo diferentes faixas etárias (15-24 anos, 25-34 anos, 35-44 anos, 45-54 anos, 55-64 anos e 65 ou mais anos).

Em Portugal, no que diz respeito ao consumo regular da Internet verifica-se uma diferença esmagadora entre as faixas etárias mais jovens (96,3%) e a população idosa (11,5%), como é possível verificar no Gráfico 2.

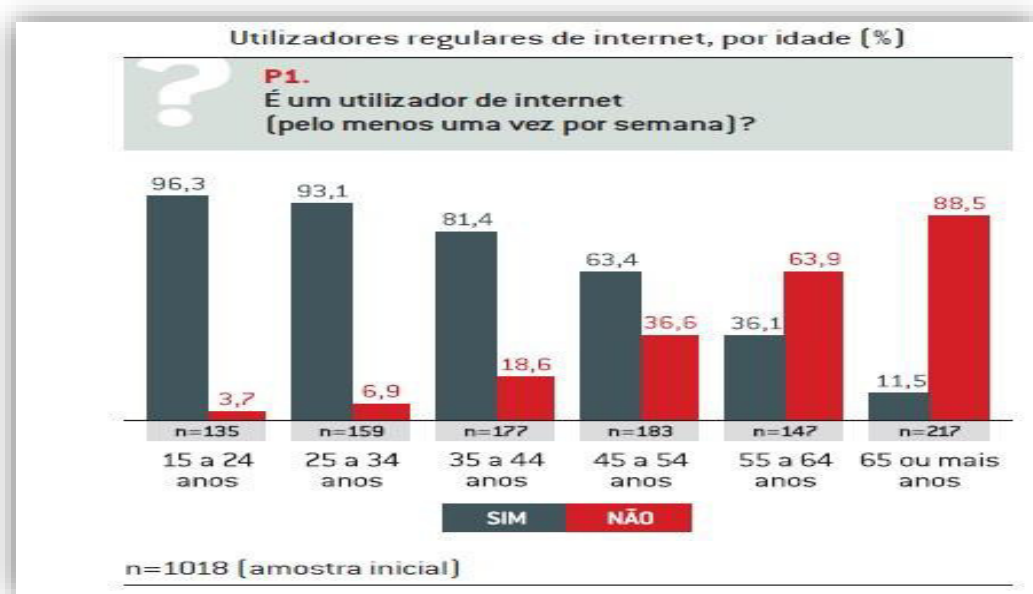


Gráfico 2 - Utilizadores frequentes da Internet por idades (ERC)

Segundo Rebelo (2015), existe um claro fosso digital apresentado pela população idosa de Portugal, o que se traduz numa exclusão digital e social, algo preocupante tendo em conta que a faixa etária da população idosa, é cada vez maior no nosso país.

Rebelo (2015) afirma que o facto de um país ser “manipulado” pela tecnologia tanto a nível social, económico como cultural, traduz-se na capacidade reduzida com que muitos indivíduos da faixa etária mais avançada, se deparam no que diz respeito à participação ativa na sociedade.

No que diz respeito ao consumo de conteúdos audiovisuais, o panorama é idêntico, já que a população da faixa etária + 65 anos é a que menor consumo apresenta relativamente aos conteúdos.

Como é possível verificar no Gráfico 3, o conteúdo audiovisual mais assistido pela população foca-se na informação, seguindo-se as telenovelas, filmes e séries (Entidade Reguladora para a Comunicação Social, 2016). Na faixa etária dos 15-24 anos, o consumo de filmes e séries é de 82,2% e 80,7% respetivamente, enquanto que na faixa etária dos maiores de 65 anos é de 24,4% e 18,9% (Entidade Reguladora para a Comunicação Social, 2016)

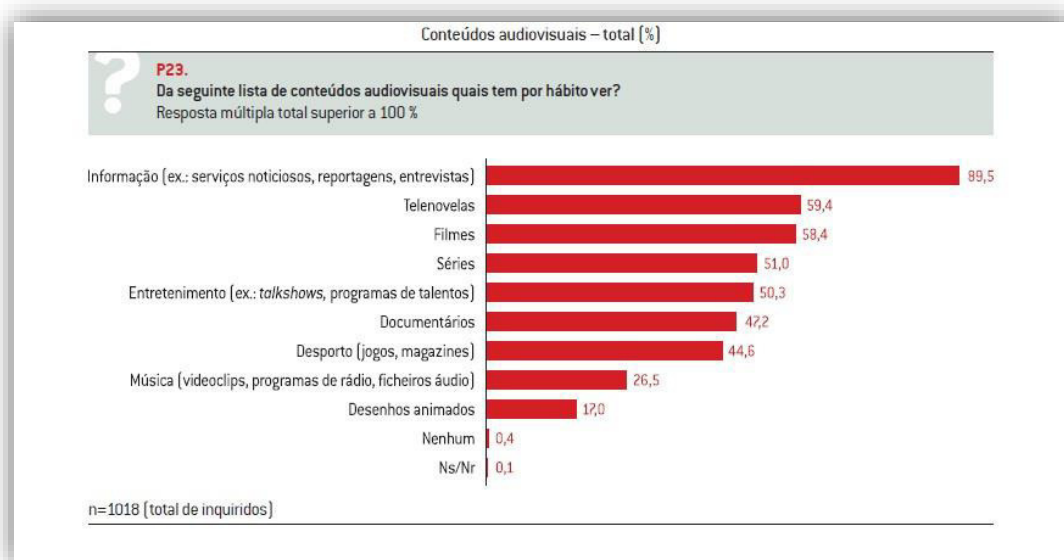


Gráfico 3 - Visualização de conteúdos audiovisuais (ERC)

Focando agora na forma de consumir conteúdos de informação, é possível observar através de uma tabela elaborada pela ERC (Tabela 1), que em comparação com as outras faixas etárias, a população mais velha é a que menos utiliza o computador, *tablet* e telemóvel para aceder a esse género de conteúdo. Por outro lado, é a faixa etária que mais utiliza a televisão.

Equipamentos utilizados para ver informação, por idade (%)							
P23.1_1							
Através de que equipamentos vê informação (ex.: serviços noticiosos, reportagens, entrevistas)?							
Resposta múltipla total superior a 100 %							
	Total	15 a 24 anos n=93	25 a 34 anos n=135	35 a 44 anos n=165	45 a 54 anos n=166	55 a 64 anos n=142	65 ou mais anos n=210
Televisor	98,4	98,9	97,0	95,8	98,8	99,3	100,0
Computador (secretária/portátil)	13,6	19,4	28,1	21,2	10,2	6,3	3,3
Tablet	5,0	12,9	13,3	7,3	2,4	0,0	0,0
Smartphone	6,1	16,1	12,6	9,1	3,6	0,7	1,0

n=911 (inquiridos que têm por hábito ver informação (ex.: serviços noticiosos, reportagens, entrevistas))

Tabela 1 - Utilização de equipamentos audiovisuais para assistir ao conteúdo "informação" (ERC)

3.2. O recurso a conteúdos audiovisuais para apoiar a realização de atividade física junto da população idosa

Segundo J.S. Mollee (2017), os *smartphones* têm a capacidade de usufruir de aplicações que incentivem o *coaching*-móvel de forma a aumentar o índice de níveis de actividade física. Um factor que vai ao encontro dos esforços das sociedades actuais de combater alguns obstáculos responsáveis pelos baixos níveis de actividade física praticada em alguns países, como a falta de motivação e o difícil acesso a vídeos/tutoriais com exercícios específicos para determinadas pessoas e determinadas condições (Mollee et al., 2017).

Em 2016, a iTunes App Store, possuía 71.895 aplicações relativas às áreas de saúde e fitness (Mollee et al., 2017). Estas aplicações móveis oferecem a possibilidade de apoiar a prática de atividade física em qualquer altura e lugar, assim como dão feedback das metas que são alcançadas pelos utilizadores (Mollee et al., 2017).

Na perspectiva de Jennings Bryant (2009), os meios de comunicação são muitas vezes responsáveis pelo efeito negativo na saúde do grande público. Segundo o autor, as pessoas estão constantemente vulneráveis à publicidade e informações enganosas (Rubin, 2009).

De uma forma geral, os indivíduos deixam-se influenciar por tudo o que os cativa, por toda a informação que promove um bem-estar rápido e fácil, sem pensar duas vezes nas consequências que daí podem ou não advir. Por isto, é necessário despertar a população e fornecer alternativas de acordo com as limitações e capacidades dos indivíduos, tendo sempre como prioridade o seu bem-estar.

Focando agora na união entre o vídeo e a atividade física e segundo um estudo de Benavent- Caballer et al. (2016), a utilização do vídeo em projectos direccionados para o exercício físico, é responsável por uma significativa melhoria na execução dos desafios por parte da comunidade idosa.

Para além da motivação proporcionada pela presença de música de fundo e pelo diálogo da pessoa presente no vídeo, a utilização deste formato audiovisual pode proporcionar melhorias na orientação de forma a executar com um maior grau de

precisão os exercícios, uma vez que a percepção do espectador é essencialmente influenciada pela noção visual que o vídeo fornece.(Benavent-Caballer et al., 2016).

Este estudo defende ainda que a prática de actividade física suportada por vídeo, fornece um elevado nível de melhorias no que diz respeito à mobilidade, equilíbrio e força de determinados membros do corpo de pessoas idosas. Pode ainda, promover a socialização entre os indivíduos e possuir o poder de chegar a pessoas que sem este suporte, não conseguiriam ter acesso a programas presenciais de exercício físico (Benavent-Caballer et al., 2016).

Chase (2015) defende também a utilização de conteúdos audiovisuais para motivar a prática de atividade física na população idosa. O autor realizou uma comparação entre os exercícios realizados sem suporte audiovisual, constituídos apenas por trocas verbais, e os exercícios realizados com suporte de vídeo, chegando à conclusão que estes últimos tiveram uma maior taxa de sucesso em relação à motivação e execução dos exercícios por parte da população mais idosa (Chase, 2015).

4. Estudo desenvolvido

O quarto capítulo do presente documento incide na abordagem metodológica seguida para o desenvolvimento do estudo, assim como nas suas diferentes fases e técnicas de recolha de dados. É ainda descrito o processo de desenvolvimento dos conteúdos audiovisuais desde a fase de pré produção até à sua avaliação preliminar.

4.1. Abordagem metodológica

A Investigação de desenvolvimento parece ser a que melhor enquadra este estudo. Segundo Hermano Carmo e Manuela Ferreira (2008) o principal foco desta técnica é o aperfeiçoamento de um produto final com o objetivo de ser utilizado para um fim concreto. O projeto assumiu então a finalidade de evidenciar conhecimentos já existentes e paralelamente a produção de conteúdos possíveis a aplicar.

No que diz respeito às técnicas de dados, recorreu-se a um questionário que devido às características e à discussão de ideias que propôs, assemelha-se a uma entrevista em grupo. Esta técnica foi escolhida de forma a compreender as percepções do público-alvo em relação ao tema abordado. Este método facilitou a comunicação no que diz respeito à obtenção de dados qualitativos. Ao contrário das entrevistas individuais, o questionário em grupo, tal como o nome indica, insere-se nas entrevistas de grupo (Trad, 2009), dando-lhe da mesma forma a capacidade de uma explicação mais translúcida no que diz respeito ao projeto em que se insere (Moreira Oliveira, 1997).

4.2. Etapas do Estudo

A primeira etapa centrou-se na revisão da literatura. Nesse contexto, foi necessário identificar algumas palavras-chave para auxiliar a pesquisa, como “Meios Audiovisuais / Audiovisual Media”, “População Idosa / ElderlyPopulation” e “Actividade Física / PhysicalActivity”.

Recorrendo a estas palavras-chave, foi possível aperfeiçoar os conteúdos imprescindíveis para o enquadramento teórico do projecto, recorrendo por exemplo da *WorldConfederation for PhysicalTherapy*, do Instituto Nacional de Estatística (INE), *The European Older People’s Platform (AGE)* e a Organização das Nações Unidas (ONU).

Na sequência da revisão da literatura, cujos resultados foram apresentados nos capítulos II e III, a segunda fase do estudo foi o desenvolvimento propriamente. Esta fase teve início com a dinamização de um questionário.

Nesta fase, o projeto contou com a cooperação de um grupo de participantes e paralelamente com a colaboração da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (ESSUA) na questão da seleção dos exercícios retratados no produto final.

A metodologia aplicada nesta fase do projeto, promoveu o design centrado no utilizador, uma vez que o objetivo do estudo é dirigido a um público específico e o produto final contou com o contributo do mesmo. Com todos estes factores, a metodologia em questão aproximou-se das técnicas de co-design, inserindo a integração do público-alvo no desenvolvimento do projeto, uma vez que os vídeos foram realizados e pós-produzidos tendo em conta a opinião de um grupo de participantes sobre características dos vídeos, tornando-o assim parte do projeto.

Depois da elaboração dos guiões para o questionário a realizar e a sua respetiva validação, seguiu-se o preenchimento do questionário por parte dos participantes, após visualizarem conteúdos audiovisuais de motivação para a prática de atividade física já existentes. Esta etapa do projeto teve como objetivo a discussão do tema em questão, e tentar compreender o que encontraram de negativo nos vídeos visualizados, o que alteravam e o que lhes transmitiu motivação e interesse para a prática de atividade física.

Na sequência da recolha e análise dos dados qualitativos deu-se início à produção dos vídeos. Nesta etapa a pré-produção foi crucial. Segundo Luiz Nogueira (2010a), a realização de um guião é o sustento de um conteúdo audiovisual servindo de orientação não só para os participantes, como também para o próprio realizador (Nogueira, 2010a). Foram então desenvolvidos guiões e *storyboards* de forma a orientarem os participantes nos vídeos. Estes documentos foram elaborados de acordo com os dados recolhidos no questionário feito anteriormente e a conseqüente validação dos mesmos. De seguida iniciou-se a seleção dos melhores planos a utilizar assim como os locais onde se iriam realizar as filmagens. Este processo será detalhado no tópico 4.4.

Seguiu-se depois a produção do conteúdo audiovisual onde foram realizadas as gravações dos vídeos passando para a etapa de pós-produção onde a atenção recaiu sob aspectos técnicos como a sonorização, cor e a montagem do próprio conteúdo audiovisual.

Ainda na fase de pós-produção, foi elaborado um protótipo de forma a ser possível a validação do produto final por parte da amostra inicial.

Por último, foi realizada a validação do conteúdo por parte do mesmo grupo de participantes do questionário em grupo. Para tal, foi elaborado um protótipo para que os participantes pudessem visualizar o conteúdo audiovisual e responder a uma série de questões no formato de entrevista.

4.3. Levantamento de necessidades e das características dos potenciais utilizadores

Como já referido, nesta fase recorreu-se a um questionário. Foi realizada uma sessão com o objetivo de conhecer as necessidades e preferências dos potenciais utilizadores.

Foi apresentado um conjunto de vídeos enquanto os participantes na sessão iam respondendo ao questionário (anexo 1).

Os vídeos visualizados tinham características específicas e permitiram perceber em paralelo com o questionário, quais as particularidades preferidas pelos potenciais utilizadores.

A Tabela 2 ilustra as características presentes nos vídeos demonstrados:

Vídeos apresentados	Características
Vídeo 1	Número de instrutores: 1 instrutor vs 2 instrutores
Vídeo 2	Apresentação do instrutor: Instrutor sentado vs instrutor em pé
Vídeo 3	Dinâmica entre instrutores e alunos: Apenas o instrutor vs Apenas o aluno vs Instrutor e aluno/s
Vídeo 4	Ambiente dos vídeos: Exercício ao ar livre vs Exercício em espaço fechado
Vídeo 5	Planos dos vídeos: Filmagem com um único plano vs Filmagem intercalada com panos de pormenor
Vídeo 6	Música: Com música de fundo vs Sem música de fundo

Tabela 2 - Características dos conteúdos visualizados

A sessão pressupôs ainda a discussão de algumas ideias, aproximando-se assim de uma entrevista em grupo.

Tornou-se então relevante perceber o conceito e cuidados na aplicação para o sucesso do mesmo.

4.3.1. Os participantes

Uma vez que o público-alvo dizia respeito à faixa etária +65, tentou-se identificar um conjunto de participantes neste grupo. Verificaram-se algumas dificuldades em identificar pessoas disponíveis e, por isso, recorreram-se a contactos pessoais da investigadora. O grupo de participantes escolhidos para integrar a investigação, contou com cinco elementos, entre os quais duas pessoas do sexo masculino com 67 e 81 anos e três pessoas do sexo feminino com 50, 55 e 60 anos, como se pode verificar na Tabela 3.

Dados pessoais dos participantes			
	Género	Idade	Habilitações
P. 1	Feminino	55	Licenciatura em Educação Básica
P.2	Feminino	50	Licenciatura e especialização em Educação Especial
P.3	Feminino	60	Bacharelato
P.4	Masculino	81	4ª classe – Escola Comercial
P.5	Masculino	67	Curso complementar Escola Náutica Infante D. Henrique

Tabela 3 - Dados pessoais dos participantes



Imagem 1 – Questionário

4.3.2. A sessão

O questionário foi realizado no dia 11 de Maio de 2018 no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro. Antes de qualquer participação, o grupo teve a oportunidade de assinar um documento de consentimento onde lhes era explicado o projeto em desenvolvimento, os objetivos do mesmo e a garantia de anonimato, tendo sido informados que os dados fornecidos pelos participantes seriam utilizados apenas no âmbito da investigação.

O processo cumpriu uma duração aproximada de 1h, onde os participantes tiveram de responder a um questionário dividido em três fases.

A primeira fase do questionário foi constituída pela demonstração de uma compilação de vídeos já realizados, como explicado anteriormente. As questões apresentadas tinham o objetivo de mostrar as características presentes nos vídeos que satisfaziam o público-alvo assim como as características que menos satisfaziam e que poderiam ser alteradas no produto final.

As imagens apresentadas a seguir pertencem aos vídeos reproduzidos durante a primeira parte da sessão.



Imagem 2 - Vídeos visualizados na sessão

Na segunda fase da sessão, foram apresentadas dez questões individuais direcionadas ao consumo de produtos audiovisuais e à utilização de dispositivos por parte dos participantes.

Na terceira e última fase do questionário, as questões focaram-se na produção de conteúdos audiovisuais para apoiar a prática de atividade física das pessoas mais velhas.

4.3.4. Análise de dados recolhidos

Os gráficos seguintes traduzem os resultados do questionário realizado durante a sessão.

Observando o Gráfico 4, é notória a preferência da maioria dos participantes em ter apenas um instrutor presente no vídeo.

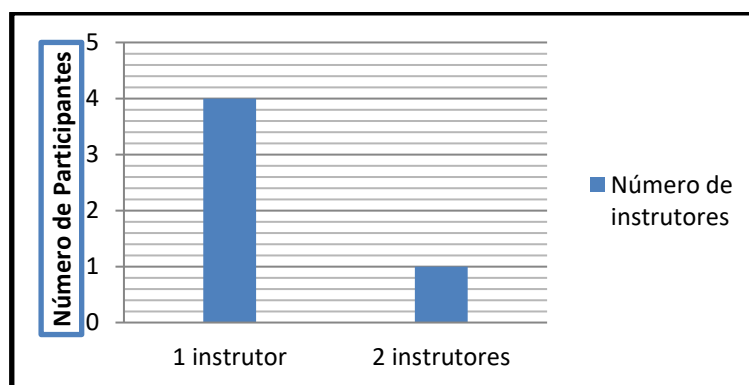


Gráfico 4 - Número de instrutores presente no vídeo

No que diz respeito à apresentação e demonstração dos exercícios por parte do instrutor, o Gráfico 5 prova a preferência pelo instrutor em pé ao invés de se encontrar sentado.

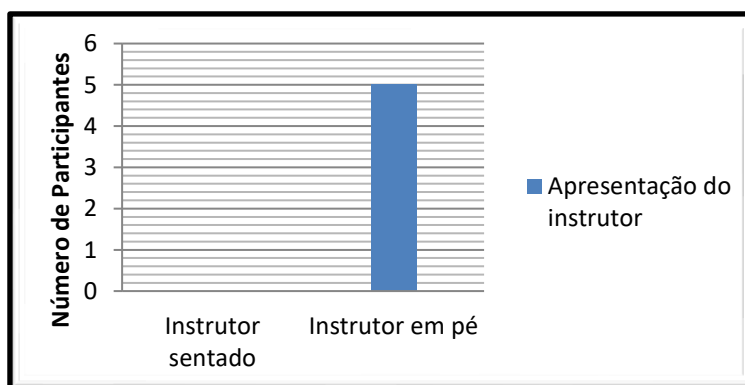


Gráfico 5 - Apresentação do instrutor

Em relação à questão sobre a dinâmica entre instrutores e alunos, a homogeneidade do grupo foi mais uma vez notória como é demonstrado no Gráfico 6. A escolha recaiu sob a presença do instrutor e do aluno no vídeo.

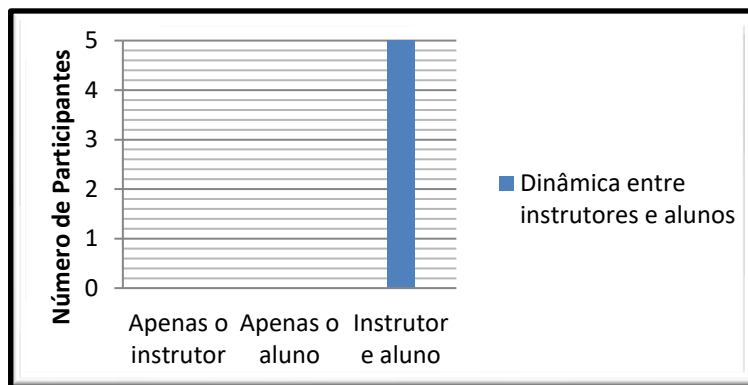


Gráfico 6 - Dinâmica entre instrutores e alunos

Na questão sobre o contexto da realização do vídeo, a resposta dos elementos dividiu-se entre as duas opções, como é visível no Gráfico 7.

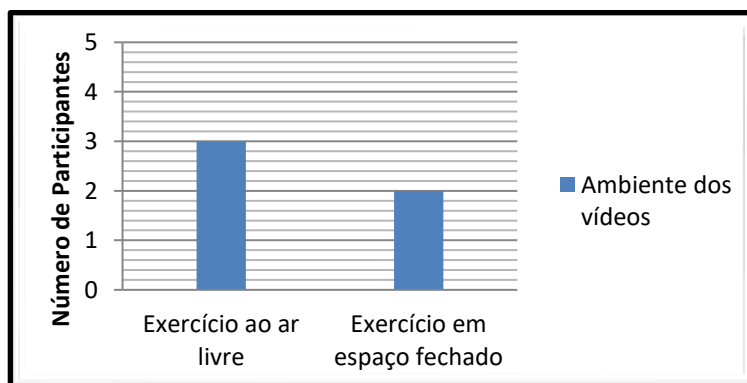


Gráfico 7 - Ambiente dos vídeos

Relativamente aos planos a serem utilizados nos vídeos a desenvolver, as respostas dividiram-se mais uma vez entre as duas opções existentes, como é observável no Gráfico 8.

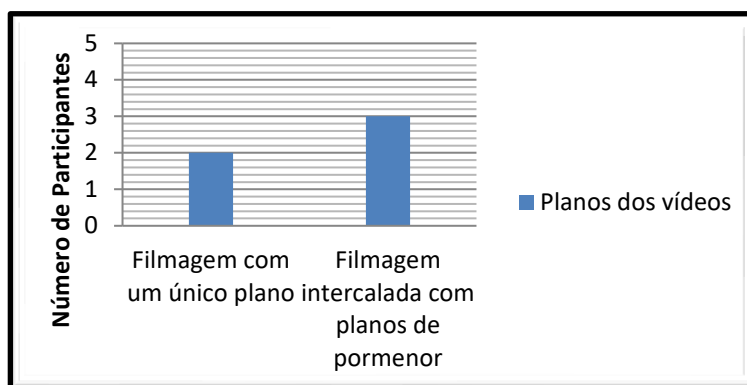


Gráfico 8 - Planos dos vídeos

Para concluir a primeira parte do questionário, os participantes optaram de forma homogénea pela presença de música de fundo nos vídeos, como nos transmite o Gráfico 9.

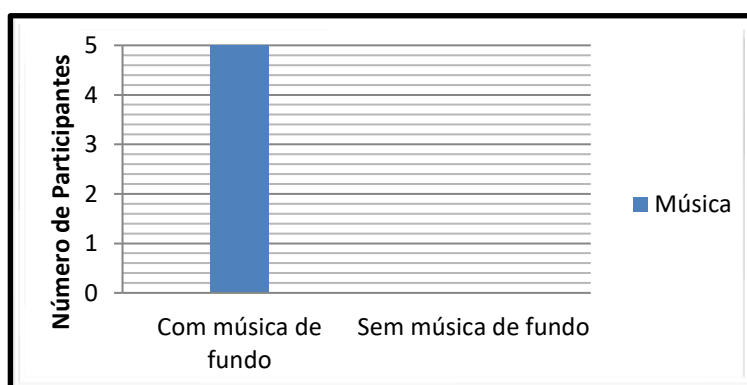


Gráfico 9 - Música

Relativamente às questões direcionadas ao consumo de produtos audiovisuais e à utilização de dispositivos por parte dos participantes, quanto aos hábitos de consumo de conteúdos audiovisuais, verificou-se que todos os participantes responderam de forma positiva, tal como indica o Gráfico 10.

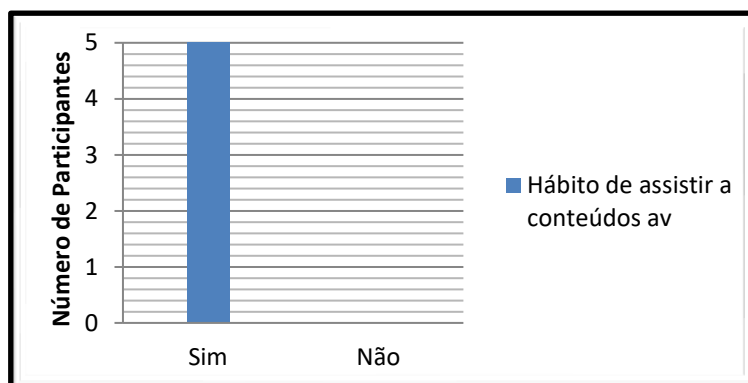


Gráfico 10 - Hábitos de assistir a conteúdos av

Como consequência da questão anterior, o Gráfico 11 ilustra os conteúdos audiovisuais de preferência dos participantes, elegendo as opções “Informação”, “Filmes/Séries” e “Documentários” como os favoritos do grupo.

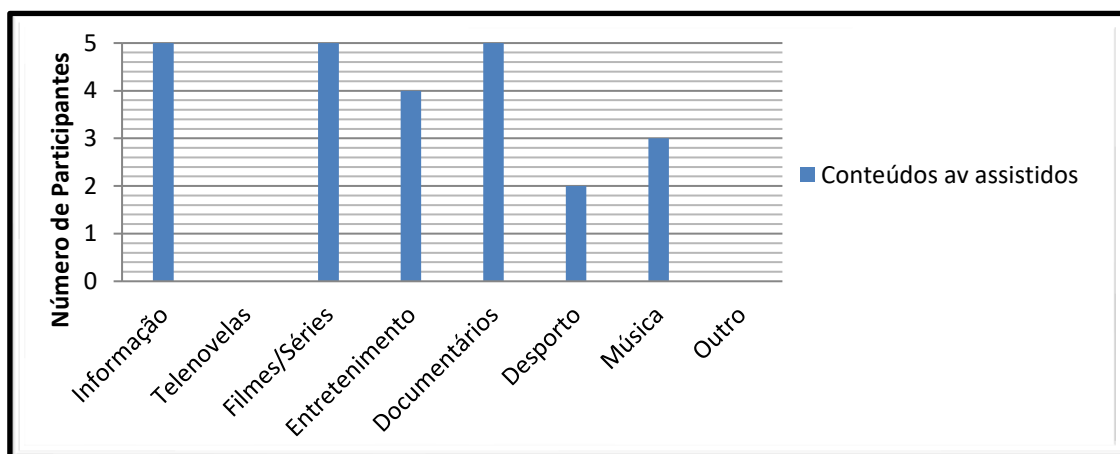


Gráfico 11 - Quais os conteúdos audiovisuais assistidos

Na questão relativa ao dispositivo utilizado para visualizar os conteúdos audiovisuais anteriormente referidos, é notória a preferência pela “Televisão”, tal como é observado no Gráfico 12.

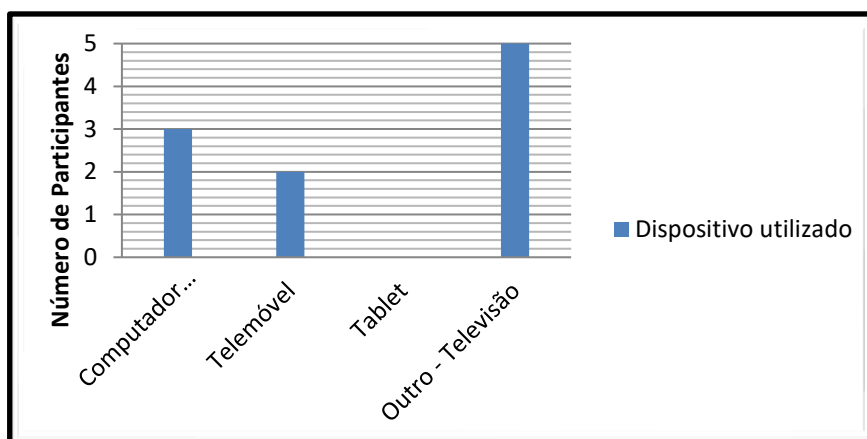


Gráfico 12 - Dispositivo utilizado para visualizar os conteúdos audiovisuais

Na questão referente à prática de exercício físico, apenas um dos elementos respondeu de forma negativa, tal como mostra o Gráfico 13. Sendo que dois dos participantes praticam exercício físico duas vezes por semana, outro dos elementos pratica todos os dias enquanto que o quarto elemento pratica entre duas a três vezes por semana.

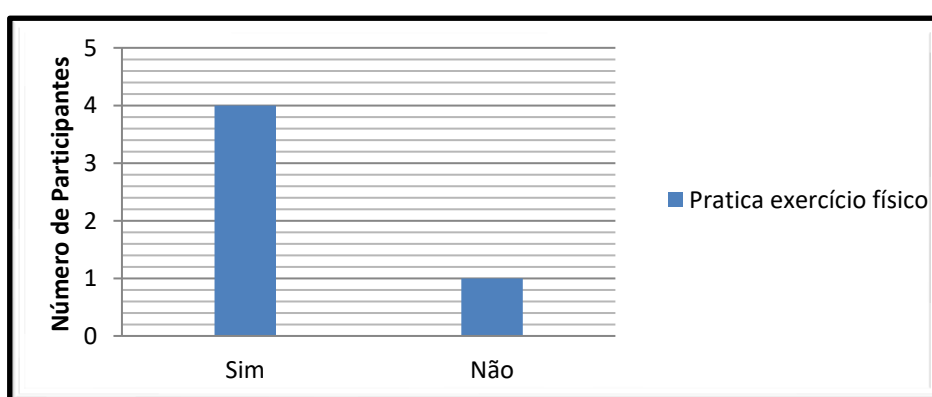


Gráfico 13 - Prática de exercício físico

Relativamente ao género de exercício físico praticado pelos elementos que responderam de forma positiva à questão anterior, podem ser distinguidos principalmente dois géneros, como mostra o Gráfico 11.

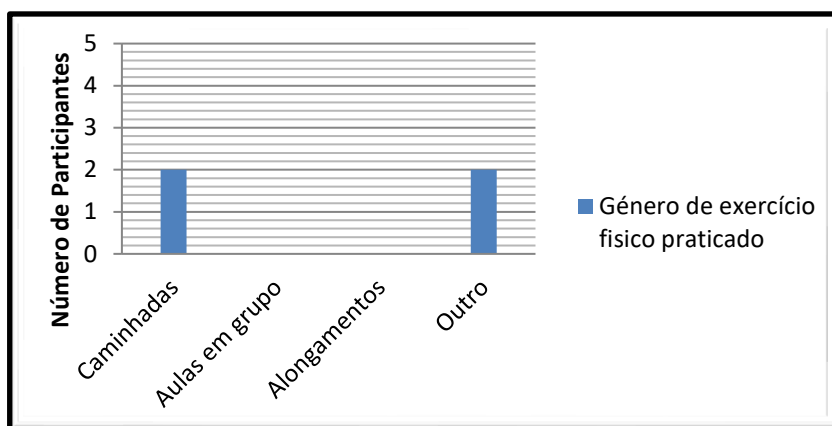


Gráfico 14 - Género de exercício físico praticado

O Gráfico 15 ilustra os diferentes dispositivos utilizados pelos elementos participantes para apoiar a atividade física.

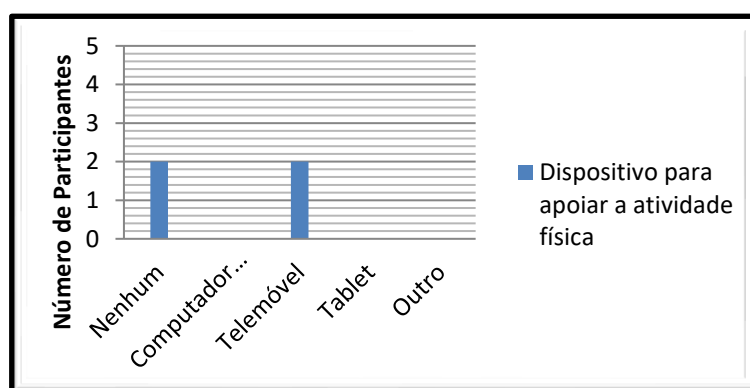


Gráfico 15 - Dispositivos utilizados para apoiar a atividade física

No que toca a assistir a vídeos relacionados com a atividade física, tal como ilustra o Gráfico 13, as respostas dos participantes foram homogéneas.

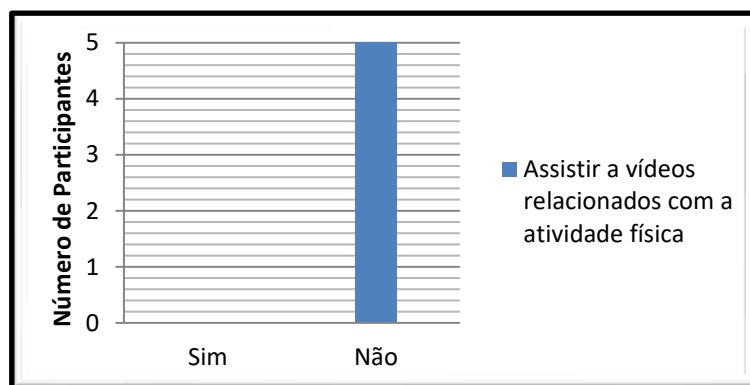


Gráfico 16 - Assistir a vídeos relacionados com a atividade física

Aquando questionados sobre a utilidade do desenvolvimento de conteúdo de apoio à realização de atividade física, o grupo mostrou mais uma vez a sua homogeneidade, como retrata o Gráfico 17.

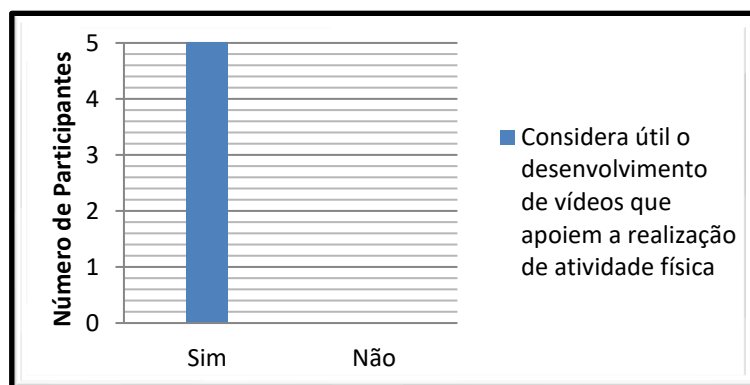


Gráfico 17 - Considera útil o desenvolvimento de vídeos que apoiem a realização de atividade física

Numa última parte, discutiu-se a recetividade dos elementos presentes para o consumo de vídeos deste género. Como é ilustrado no Gráfico 18, todos os participantes responderam de forma positiva à questão, tendo em consideração a ausência deste género de produto no mercado, a maior motivação para a prática de exercício físico e o apoio que este conteúdo transportará para a realização dos exercícios.

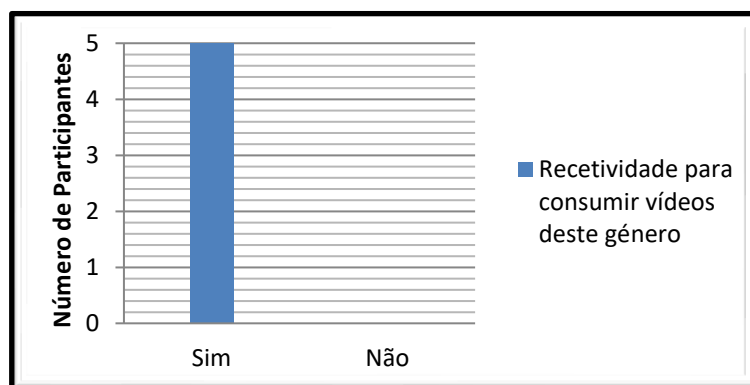


Gráfico 18 - Recetividade para consumir vídeos deste género

No que diz respeito à utilidade de disponibilizar o conteúdo realizado no *smartphone*, os elementos do grupo encontram-se mais uma vez de acordo na resposta. Como é possível observar no Gráfico 19, todos os elementos responderam de forma positiva.

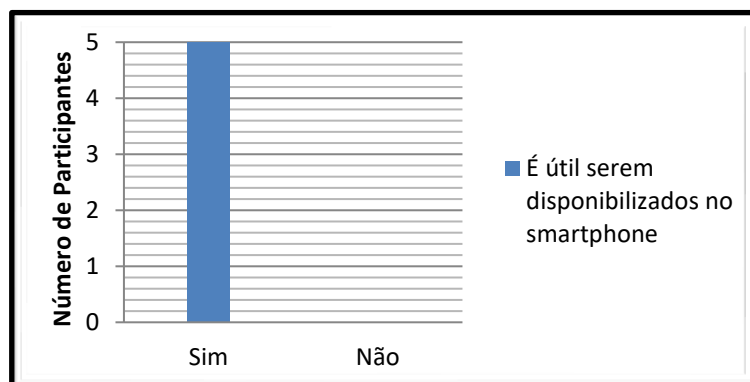


Gráfico 19 - É útil serem disponibilizados no smartphone

Depois das duas questões acima salientadas, foram apresentadas outras questões mas desta vez de resposta aberta, de forma a que fosse possível a existência de discussão.

A primeira questão diz respeito à identidade do instrutor e tal como nos é apresentado no Gráfico 20, a resposta dos elementos do grupo foi equitativa.

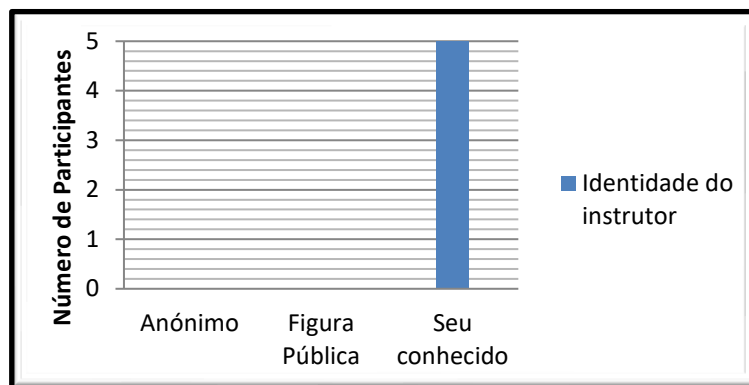


Gráfico 20 - Identidade do instrutor

Como justificação da escolha, os cinco participantes mencionaram a motivação que sentiriam devido à proximidade que poderiam ter com o instrutor presente no vídeo.

A segunda questão estava relacionada com a idade do instrutor. Aqui as respostas dos participantes dividiram-se, tal como mostra o Gráfico 21.

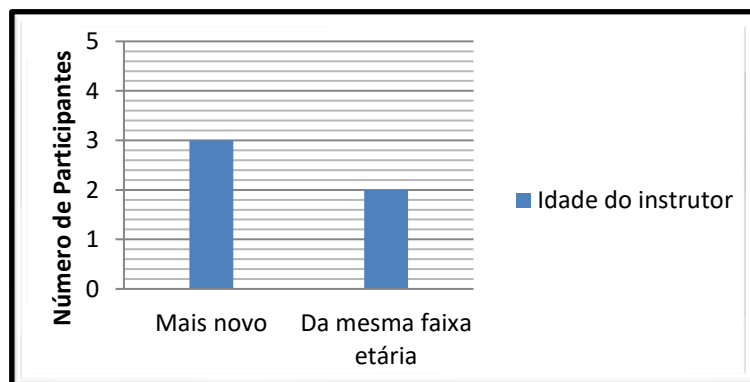


Gráfico 21 - Idade do Instrutor

Segundo os três participantes, o fato do instrutor ser mais novo, dar-lhes-ia uma maior motivação, o próprio instrutor concretizaria melhor os exercícios e teria uma maior facilidade em ajudar comparativamente a um instrutor da mesma faixa etária que o público-alvo.

A última questão dizia respeito à credibilidade do instrutor. Tal como o Gráfico 22 demonstra, os participantes indicaram preferir visualizar um conteúdo conduzido por um instrutor certificado.

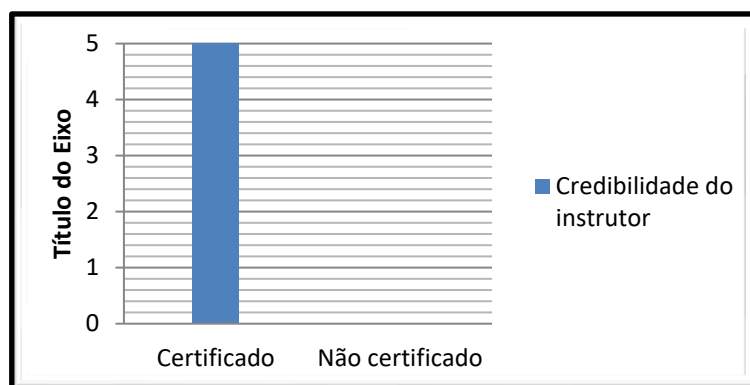


Gráfico 22 - Credibilidade do Instrutor

Segundo os elementos do grupo, um instrutor certificado transmite uma maior confiança e terá, pelo pressuposto, uma maior competência comparativamente a um instrutor que não tenha qualquer tipo de certificado.

4.4. Desenvolvimento de conteúdos audiovisuais para apoiar a prática de atividade física das pessoas mais velhas

4.4.1. Pré Produção

Na fase de pré produção, foi essencial a escrita de um guião (anexo 2), onde foram explicitados os planos a utilizar, os locais de gravação escolhidos, o tempo de duração estimado para cada vídeo e os exercícios a realizar. O documento foi entregue aos intervenientes, fisioterapeuta e ator, com o objetivo dos mesmos terem conhecimento do que iria acontecer durante as filmagens. No processo de elaboração do guião, foi escrita uma breve introdução de forma a explicitar os motivos das opções tomadas na realização dos vídeos para o projeto “Produção de conteúdos audiovisuais para promover a atividade física de pessoas idosas”.

Focando agora no tempo de duração estimado para cada vídeo, foi pensado o mesmo ser entre os 3 e os 4 minutos, com a exceção do episódio 0. O formato dos conteúdos audiovisuais foi pensado para permitir suportar um programa mais abrangente que inclui não só o respetivo exercício mas também a ideia de alternância de *background*. Com isto pretende-se incluir o fator caminhada, tendo em consideração ser o género de exercício físico mais praticado entre a população-alvo. Para além disso, a caminhada realizada entre as diferentes localizações serve como exercício de aquecimento antes dos exercícios a realizar.

No que diz respeito ao acompanhamento por parte do instrutor/fisioterapeuta tanto para com quem assiste ao vídeo como para com quem está presente no vídeo, foi pensado um acompanhamento total na primeira fase de cada exercício conduzindo mesmo todas as séries realizadas. No entanto, e porque alguns exercícios numa segunda fase tendem a elevar o grau de exigência para as pessoas que se sentirem capazes, nestes casos o instrutor irá explicar e acompanhar apenas a primeira série, tendo em conta que nem todos os utilizadores os irão realizar.

No que toca à forma de tratamento da fisioterapeuta para com quem visualiza o conteúdo audiovisual, foram excluídas as opções “tu” e “você”, uma vez que apesar do público-alvo ser específico, os indivíduos são diferentes e têm interpretações diferentes. Assim sendo, a fisioterapeuta dirigiu-se sempre aos visualizadores, no plural.

A realização de um episódio zero foi uma hipótese considerada de forma a que este funcione como um género de apresentação e explicitação dos objetivos dos vídeos por parte da fisioterapeuta. Com a realização deste episódio, a fisioterapeuta não teve a necessidade de proceder à sua apresentação nos restantes vídeos, podendo dirigir-se assim somente a uma saudação inicial e explicação do exercício correspondente ao vídeo em questão.

Neste episódio, o plano utilizado foi excepcionalmente o plano médio aproximado, uma vez que a ação do mesmo se foca apenas na apresentação do instrutor e na sua explicação sobre os objetivos dos vídeos.

Por fim, e no que diz respeito aos exercícios selecionados, a escolha teve por base os membros a que os exercícios se destinam, uma vez que os mesmos se focam nas principais áreas do corpo. O primeiro exercício tem como membros de foco as pernas, o segundo exercício tem como membros de foco as pernas e os braços, o terceiro exercício tem, para além do foco das ancas e coxas, um trabalho extra no que diz respeito à flexibilidade, e o quarto e último exercício tem como membros de foco as coxas e o tronco.

4.4.1.1. Planos

No que diz respeito aos planos a serem utilizados, a escolha recaiu sob quatro planos específicos: plano geral, plano inteiro, plano médio e plano de pormenor. A escolha destes planos surgiu pelas diferentes características a que cada um está associado.

Segundo Luis Nogueira (2010), o plano geral não se limita apenas à personagem principal. Este plano capta, para além da personagem inserida na ação, todo o contexto em que ela se envolve, podendo assim disponibilizar ao espectador todo o cenário em que a ação se vai realizar (Nogueira, 2010). O plano geral irá mostrar a quem visualiza o vídeo, um exemplo de ambiente em que os exercícios poderão ser realizados.

Em relação ao plano inteiro, Luis Nogueira (2010), afirma que o mesmo é fulcral para a captação da linguagem física do ator em questão, envolvendo portanto toda a informação proeminente da cena. O plano inteiro foi então utilizado nas explicações não detalhadas da fisioterapeuta, alternando com o plano médio. De acordo com Luis Nogueira (2010) este último, traduz-se no plano mais imparcial de todos, sendo utilizado em todo o género de conteúdo audiovisual. O plano médio preocupa-se em mostrar a figura humana até à cintura direcionando o foco da atenção na figura em destaque obtendo o principal da linguagem corporal (Nogueira, 2010).

No que diz respeito ao plano de pormenor, o autor outrora mencionado, defende o rigor com que este plano atrai e desvia a atenção do espectador para o que é pretendido (Nogueira, 2010)

Por isto o plano de pormenor foi utilizado nas explicações mais detalhadas dos exercícios, para que não existisse dúvidas sobre o exercício a ser realizado.

A Tabela 4, explica em que conjunturas foram utilizados os diferentes planos:

Planos utilizados					
	Episódios				
	Episódio 0	Episódio 1 / 1º exercício	Episódio 1 / 2º exercício	Episódio 2	Episódio 3
Chegada ao local	Plano médio	Plano geral	_____	Plano geral	Plano geral
Explicação do exercício	_____ _____ _____ _____	Plano inteiro / plano pormenor	Plano inteiro / plano pormenor	Plano médio / plano inteiro / plano de pormenor	Plano inteiro / plano médio aproximado / plano pormenor
Exemplificação do exercício	_____ _____ _____ _____	Plano inteiro	Plano inteiro	Plano inteiro	Plano inteiro

Tabela 4 - Planos utilizados

4.4.1.2. Background

Em relação aos locais escolhidos para as gravações, os mesmos tiveram três características em consideração no momento da escolha. A sua extensa área ao ar livre e as condições para a prática da atividade física foram os detalhes que mais influenciaram a decisão. Além disso, o fator “caminhada” incutido no conteúdo dos vídeos foi a condição fulcral para a escolha dos locais. De um ponto para o outro, os intervenientes tiveram de se deslocar, promovendo assim a caminhada, um dos exercícios mais praticados pela população mais velha, como salientado anteriormente.

Sendo assim, os locais das gravações previstos foram o Parque Infante D. Pedro, o Parque de Santo António e o Canal de São Roque em Aveiro, como se pode observar na Imagem 3.

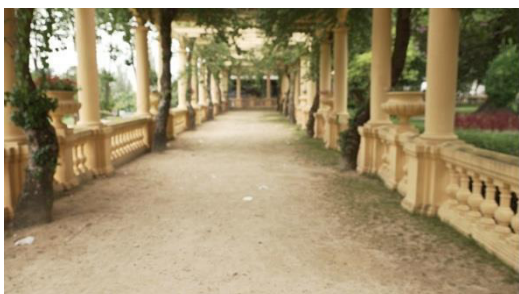


Imagem 3 - *Background* dos episódios

4.4.1.3. Episódios

EPISÓDIO 0

Para o episódio 0, o local escolhido foi o Parque Infante D. Pedro. Aqui, a fisioterapeuta Patrícia Simões faz uma breve apresentação sobre si e os objetivos dos vídeos que irão ser apresentados, reforçando a ideia de que estará sempre presente no acompanhamento e exemplificação dos exercícios propostos.

EPISÓDIO 1

Realizado no mesmo local que o episódio 0, o episódio 1 tem como foco dois exercícios distintos. O primeiro exercício incide sob os membros inferiores, num movimento repetido de elevação dos calcanhares. A fisioterapeuta exemplifica a primeira vez sozinha com uma variação de planos entre o plano inteiro e o plano de pormenor de forma a que todas as indicações sejam explícitas. De seguida o exercício é exemplificado novamente mas com a presença do participante no vídeo.

O exercício de elevação dos calcanhares é um dos movimentos que necessita de uma terceira exemplificação, tendo em consideração que é um dos exercícios apresentados constituído por duas fases. A primeira fase traduz o exercício base, como já foi descrito anteriormente, e a segunda fase recai sob o mesmo exercício mas com um grau de exigência mais elevado. Nesta fase do exercício a exemplificação é realizada somente pela fisioterapeuta.

O segundo exercício presente no primeiro vídeo, e por isso realizado no mesmo local que o exercício anterior, dirige-se ao alongamento lateral do tronco. De forma coerente, a exemplificação e apresentação deste exercício tem início com um plano inteiro, alternando com um plano mais fechado sendo de seguida exemplificado pela fisioterapeuta e pelo participante do vídeo.

EPISÓDIO 2

O segundo episódio correspondente ao segundo exercício foi realizado no Parque de Santo António em Aveiro. A escolha de outro local recai não só sob as condições para concretizar o exercício como referido anteriormente, mas também sob a alusão à prática de caminhada entre os exercícios.

No local escolhido, o exercício a ser realizado tem como foco os membros inferiores, incidindo na marcha com elevação dos joelhos, seguindo a mesma sequência de apresentação e exemplificação.

EPISÓDIO 3

Numa fase inicial, a realização do último episódio foi pensada para o Canal S. Roque. No entanto na fase de produção, o mesmo foi realizado no mesmo local que o episódio 2 por questões de logística que irão ser esclarecidas no subcapítulo “Produção”.

O último exercício recai sob o movimento de agachamento e tem como membro de foco as coxas e o tronco. Seguindo a mesma sucessão de apresentação e exemplificação, à semelhança do primeiro exercício também o último se divide entre um exercício base e um exercício de grau de exigência elevado. Este último é novamente exemplificado apenas pela fisioterapeuta, ao contrário do exercício base.

4.4.1.4. Lista de Material

Depois de delinear todos os pontos dos episódios a serem realizados, afoi elaborada a lista do material a ser utilizado.

A lista de material utilizada na realização das gravações foi:

- Canon 60D
- Sony a7s
- Microfone de lapela
- Lente Tamron 24-70 2.8 VC. (Sony a7s)
- Lente Canon 50mm 1.8 (Canon 60D)
- Lente Canon 85 mm 1.4 (Canon 60D)
- 2 tripés
- Gravador

4.5. Produção

Depois de concluída a fase da pré-produção, deu-se início à produção do conteúdos audiovisuais.

Nesse sentido, as gravações dos episódios realizaram-se no dia 26 de Junho tendo inicio de manhã e chegando ao seu término às 16h do mesmo dia.

De uma visão geral, foi possível realizar todo o processo pensado na pré-produção, no que diz respeito aos planos a serem utilizados. No entanto, e como referido na fase anterior, o local do episódio 3 foi alterado.

Assim sendo, o último episódio foi realizado no mesmo local do episódio 2 ao invés do Canal S. Roque.

Isto aconteceu porque a distância do Parque de Santo António (local do penúltimo episódio) ao Canal S. Roque são aproximadamente 20 minutos a caminhar, como ilustra a imagem seguinte:

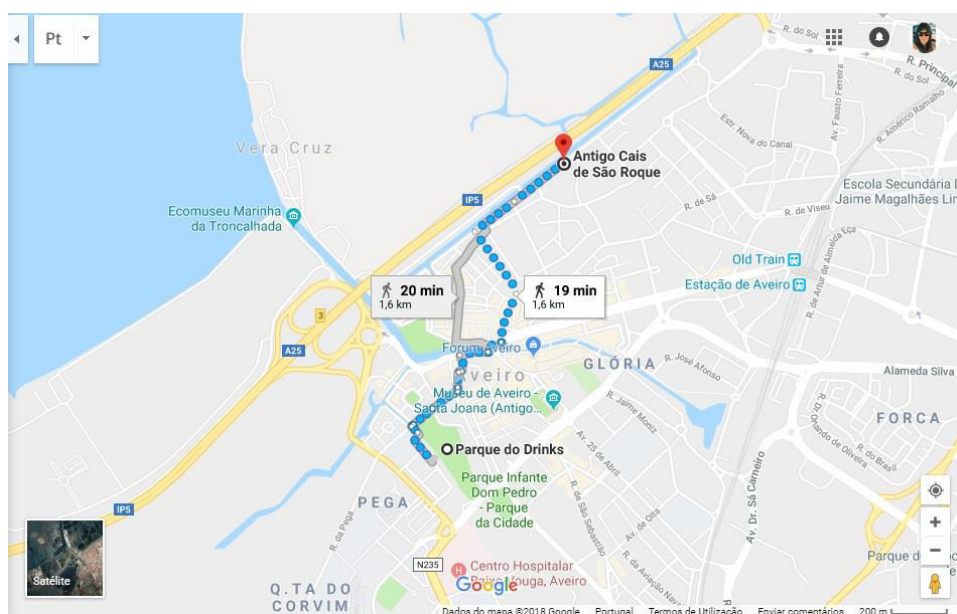


Imagem 4 - Distância do Parque Drinks ao Canal S. Roque

Assim, tendo em consideração a distância a percorrer, foi repensado o local de gravação. A decisão recaiu sob o Parque Drinks que, apesar de ser o local do episódio anterior, incita igualmente ao processo da caminhada uma vez que o ponto específico para a realização do exercício encontra-se a alguns metros de distância do anterior.

As imagens seguintes ilustram os planos pensados para o início de cada episódio e o resultado final do *background* de cada um deles.



Imagem 5 - *Background*, episódio 0



Imagem 6 - *Background*, episódio 1



Imagem 7 - *Background*, episódio 2



Imagem 8 - *Background*, episódio 3

De seguida é apresentado um exemplo dos planos pensados e utilizados no produto final.



Imagem 9 - Plano geral, episódio 3



Imagem 10 - Plano inteiro, episódio 2



Imagem 11 - Plano de pormenor, episódio 1

4.6. Pós Produção

Depois de captadas as imagens suficientes, segue-se a fase de edição de forma a ir ao encontro das expectativas dos participantes.

A pós produção teve início com a seleção das imagens captadas na fase anterior. Após a escolha das imagens que iriam ser utilizadas, a atenção focou-se na sonorização. Sendo a presença de música de fundo uma das características apontadas para o sucesso dos vídeos por parte dos participantes, a música utilizada para o conteúdo final foi retirada da secção do youtube “No Copyright Music” (<https://www.youtube.com/channel/UCht8qITGkBvXKsR1Byln-wA>) “Good for you – THBD” (<https://www.youtube.com/watch?v=OUimtwiVmR0>).

De uma forma geral o som presente nos episódios finais foi gravado paralelamente às imagens, com o microfone de lapela, e portanto a edição apenas carecia de ajustar o volume da música de fundo escolhida. No entanto, e apesar da utilização do microfone de lapela, alguns cliques de som necessitaram de nova gravação, e por isso recorreu-se à gravação de voz off. Como consequência foi necessário precisar a sobreposição do som com a imagem.

No que diz respeito às imagens, foi necessária a edição de cor, criando um equilíbrio entre as cores mais fortes como ilustram as imagens seguintes.

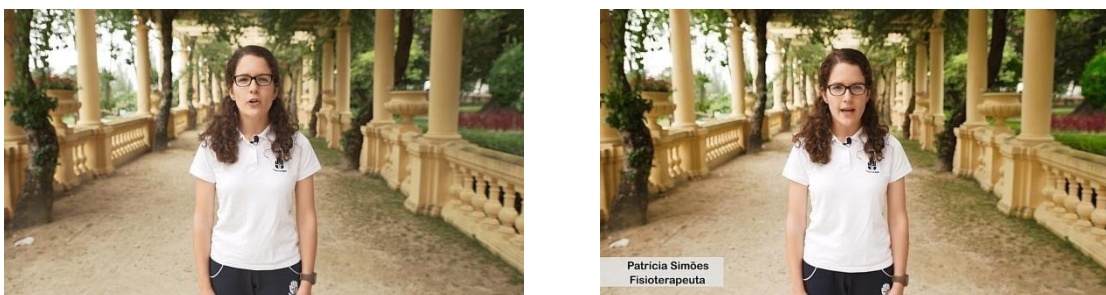


Imagem 12 - Edição de cor, episódio 0



Imagem 13 - Edição de cor, episódio 1



Imagem 14 - Edição de cor, episódio 2

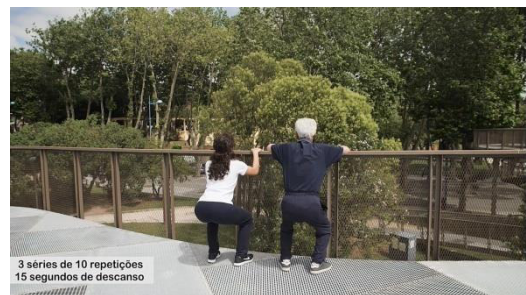


Imagem 15 - Edição de cor, episódio 3

Por fim, procedeu-se à publicação dos vídeos no Youtube, nos seguintes endereços:

Episódio 0: <https://www.youtube.com/watch?v=a4oCQB-h8KU&feature=youtu.be>

Episódio 1: <https://www.youtube.com/watch?v=5c7IN1tonZU&feature=youtu.be>

Episódio 2: <https://www.youtube.com/watch?v=BehN-3cdiLQ&feature=youtu.be>

Episódio 3: <https://www.youtube.com/watch?v=QCFzrjrMEhs&feature=youtu.be>

4.7. Avaliação dos conteúdos audiovisuais desenvolvidos

Finalizada a pós-produção, passou-se à fase de avaliação dos vídeos desenvolvidos e respetiva análise dos resultados.

4.7.1. Sessão de avaliação

Esta fase do projeto teve como foco a análise dos resultados do produto final.

Com o objetivo de tornar mais fácil o acesso e visualização dos vídeos ao grupo de participantes que realizou a avaliação, desenvolveu-se um protótipo de uma aplicação móvel que disponibilizava os vários conteúdos audiovisuais. O protótipo realizado no site Marvell é constituído por seis ecrãs (Imagem 16). O primeiro ecrã fornece o nome dado à aplicação “Vida ativa” paralelamente à indicação do que os visualizadores devem fazer para observarem os vídeos. Depois de clicarem no ecrã, o segundo ecrã apresenta o “Menu” onde está disponível a lista dos episódios realizados e os respetivos títulos. Neste ecrã, os utilizadores podem escolher um vídeo de forma aleatória clicando no número do episódio que pretendem observar.

A experiência realizada pelos participantes consistiu na visualização dos conteúdos através deste protótipo que foi disponibilizado no *smartphone* da investigadora. Para complementar, foi pedido aos participantes que ao longo da visualização tentassem realizar os exercícios propostos nos episódios. Os participantes presentes nesta sessão de avaliação são os participantes descritos na tabela 2, à exceção do P4. Tendo em consideração que P4 foi o ator do conteúdo final, foi substituído por outro membro apenas para esta sessão.

No teste, pediu-se aos utilizadores seguissem os vídeos consoante a ordem dos episódios. Assim, o terceiro ecrã visualizado pelos utilizadores permitiu visualizar o episódio 0 “Apresentação”. Para reproduzir o vídeo, era apenas preciso clicar na imagem. Tal como em todos os outros ecrãs, foram criados “botões” de clique rápido com as opções de voltar ao “Menu” ou de “continuar” para o vídeo seguinte.

Seguindo a ordem dos episódios, os utilizadores encontraram depois o episódio 1, “Elevação dos calcanhares e Flexão lateral do tronco”, o episódio 2 “Marcha com elevação dos joelhos” e por fim o episódio 3 “Agachamentos”.

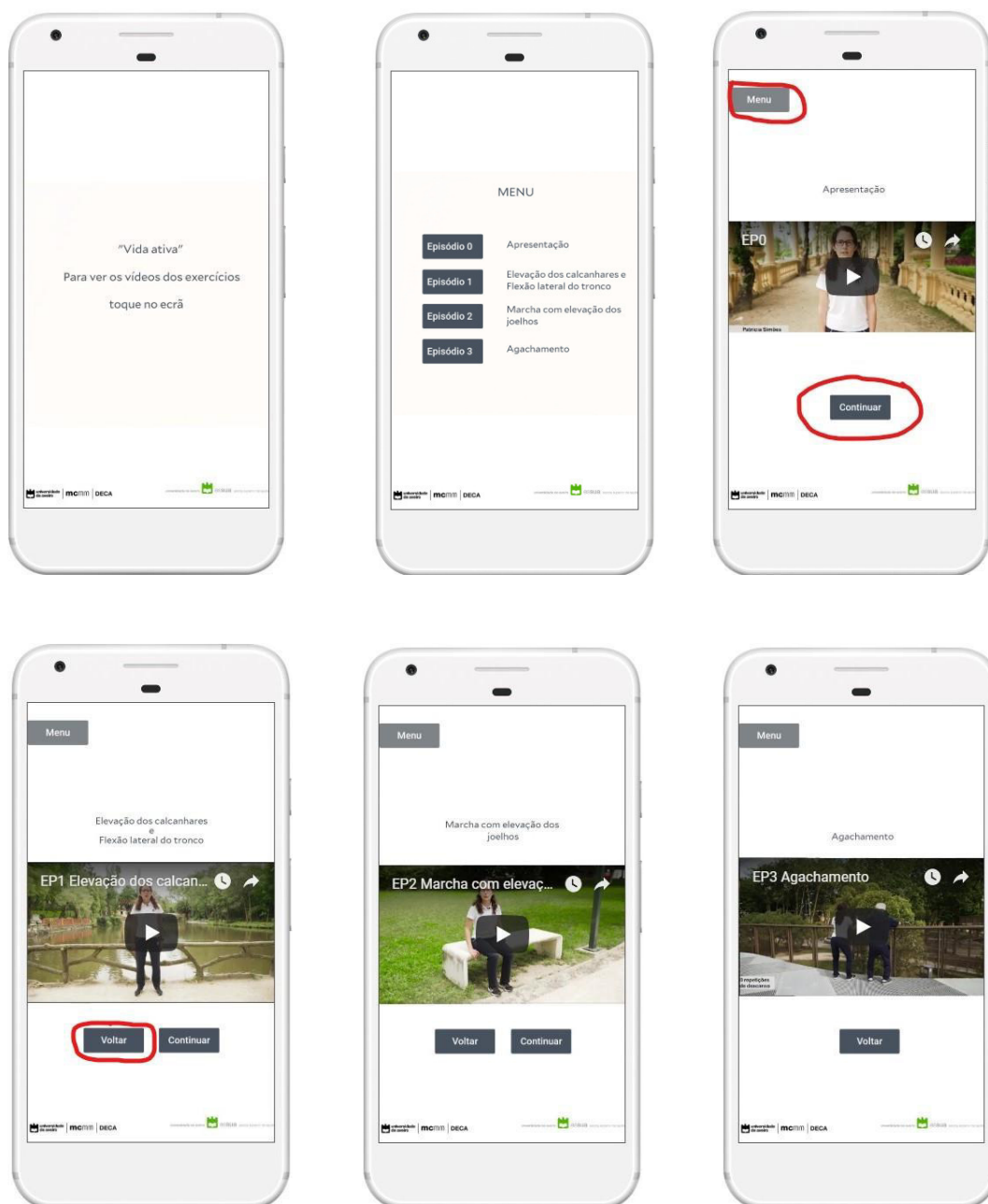


Imagem 16 - Protótipo para a visualização do conteúdo final

No que diz respeito à obtenção de feedback do conteúdo final, realizou-se uma entrevista (anexo 4) após a utilização do protótipo e realização dos exercícios. Uma vez que os participantes entrevistados eram, na sua maioria, os mesmo que tinham estado presentes na sessão inicial exploratória, à exceção do P4 como referido anteriormente, a entrevista teve também como objetivo permitir perceber se os resultados tinham superado as expectativas.

4.8. Resultados obtidos

O resultado da prática dos exercícios e manuseamento do conteúdo foi francamente positivo, como também foi possível observar nos resultados da entrevista realizada posteriormente.

A entrevista era constituída, numa primeira parte, por nove questões de resposta direta, onde os entrevistados tiveram que atribuir um valor de 1 a 5, em que 1 se traduzia em “péssimo” e 5 em “muito bom”. Apesar de serem questões de resposta direta, os participantes podiam apresentar uma justificação para todas as respostas.

Numa fase posterior, a entrevista teve três questões de resposta aberta, em que o objetivo passava por perceber quais os pontos positivos, quais os pontos negativos e quais os pontos a melhorar na visão dos participantes, no conteúdo final.

De forma a permitir uma compreensão mais clara dos resultados das entrevistas, os mesmos são expostos em forma de gráfico onde as questões estão agrupadas três a três.

Como é possível observar no Gráfico 23, todos os participantes atribuíram “Muito bom” às questões “Como avalia globalmente os vídeos anteriormente apresentados” e “Como avalia a participação da fisioterapeuta Patrícia Simões”. Já no que diz respeito à questão “Em termos de clareza, como avalia as indicações da instrutora Patrícia Simões”, quatro dos participantes atribuíram “Muito bom” tendo um dos participantes atribuído “Bom”.

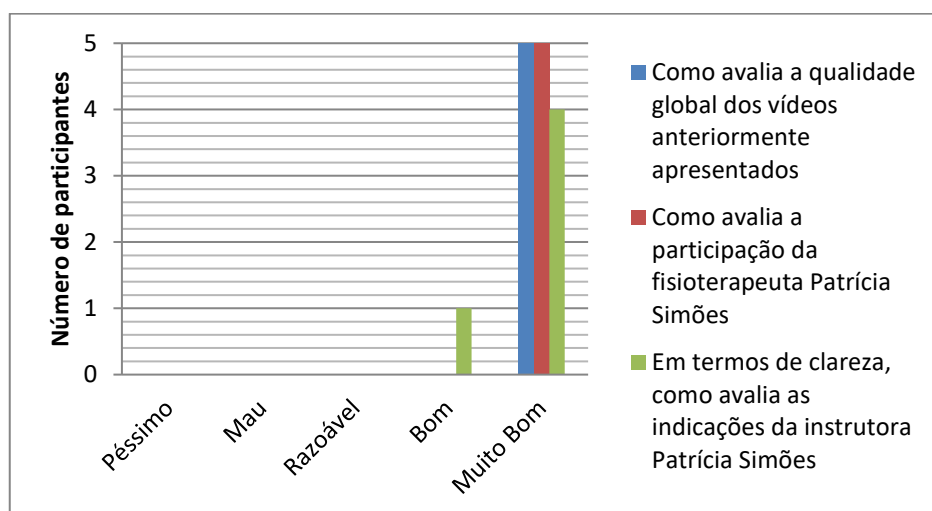


Gráfico 23 – Resultados sobre a qualidade global, participação da fisioterapeuta e clareza das instruções

No que diz respeito às justificações para as respostas à questão “Como avalia a qualidade global dos vídeos anteriormente apresentados”, os participantes apontaram as seguintes razões:

- **P1:** “Na minha perspetiva, os vídeos estão ótimos porque estão realmente adaptados à nossa idade.”
- **P2:** “Completamente de acordo com as “capacidades” de pessoas mais velhas. Gostei particularmente do facto de alguns vídeos ter uma segunda fase mais exigente. Assim satisfazem as pessoas que estão no início e as que estão mais avançadas.”
- **P3:** “Acho-os muito bons por serem para esta faixa etária, e pelo facto de estarem assim disponibilizados.”

- **P4:** “Bem explicados, exemplificado, fácil compreensão.”
- **P5:** “Para mim, que não tenho o hábito de visualizar este género de conteúdos, foi uma agradável surpresa. Senti-me motivada.”

Em relação à questão “Como avalia a participação da fisioterapeuta Patricia Simões”, as justificações foram as seguintes:

- **P1:** “A presença da Patrícia tranquiliza-me. Tendo-a como modelo, faço os exercícios com mais correção e”perfeição”
- **P2:** “Um grande contributo no apoio ao público.”
- **P3:** “Não só por ser bastante clara nas orientações que dá e realizar as séries enquanto explica. É fundamental.”
- **P4:** “Imprescindível para o sucesso dos vídeos”
- **P5:** “A presença de um profissional é imprescindível. E a Patrícia fê-lo muito bem.”

Como justificação à resposta à terceira questão “Em termos de clareza, como avalias as indicações da fisioterapeuta Patricia Simões”, as razões apontadas foram as seguintes:

- **P1:** “Clara e objetiva, sem rodeios! Não nos deixa confusos.”
- **P2:** “Ótimas. Explica tudo detalhadamente.”
- **P3:** “Como já justifiquei na anterior.”
- **P4:** “Muito clara.”
- **P5:** “As indicações são ótimas.”

Em relação às três questões seguintes, e como demonstra o Gráfico 24, as respostas foram mais divididas do que na série de questões anteriores, tendo as respostas à questão “Como avalia a música ambiente” e à questão “Como avalia as indicações que foram aparecendo”, incidido na resposta “bom”.

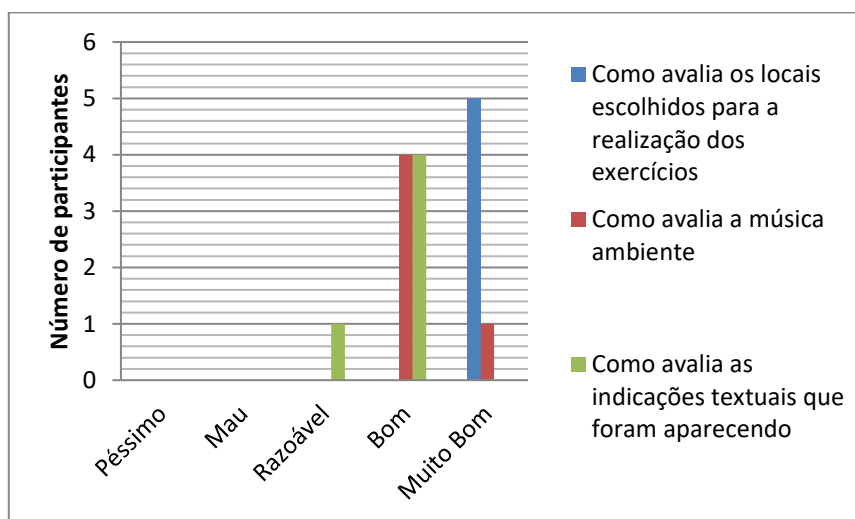


Gráfico 24 – Resultado sobre os locais escolhidos, música ambiente e indicações textuais

Em relação às justificações apresentadas pelos participantes para cada questão inserida no Gráfico 24, foi seguida a mesma ordem de apresentação.

Assim sendo, as justificações para a questão “Como avalia os locais escolhidos para a realização dos exercícios” são as seguintes:

- **P1:** “Para mim, os locais são ótimos. Detesto sítios fechados, especialmente ginásios. Sempre optei por exercício ao ar livre.”
- **P2:** “Como joguei futebol e rãguebi durante muitos anos, estou habituado e gosto de exercício ao ar livre. Se os exercícios fossem e recintos fechados, na minha opinião não seriam tão apelativos.”
- **P3:** “Ao ar livre têm mais impacto. Se o objetivo é fazer bem ao corpo e à mente, o exterior ajuda.”

- **P4:** “Para mim é ótimo ser ao ar livre. Locais calmos e rodeados pela natureza ajudam sempre”
- **P5:** “Na minha opinião, e tendo em conta que gosto muito de passear principalmente por zonas onde a presença da Natureza é predominante, foram muito bem escolhidos.”

No que diz respeito à questão “Como avalia a música ambiente” as razões apresentadas para as respetivas respostas dos participantes, são as seguintes:

- **P1:** “A música é tão de fundo que nunca se sobrepõe às indicações. Ajuda a descontrair.”
- **P2:** “Enquanto estou a realizar o exercício gosto de ouvir música que me “desafie”. A música presente no vídeo não entra no meu lote de músicas “desafiantes”. No entanto, como apenas vi o vídeo e só depois realizei o exercício, posso escutar a minha música, e como no vídeo a música está num bom volume, classifico como boa.”
- **P3:** “Calma”
- **P4:** “Estava adaptada”
- **P5:** “A música não prejudica em nada as indicações da fisioterapeuta e dá uma dinâmica aos vídeos que sem a presença da mesma, não seria possível.”

Para a terceira questão apresentada no gráfico 24 “Como avalia as indicações textuais que foram aparecendo”, as justificações para as respostas apresentadas, são as seguintes:

- **P1:** “Boas. No entanto a fisioterapeuta é tão clara nas indicações orais, que eu não senti qualquer necessidade de recorrer às indicações textuais.”
- **P2:** “Sinceramente, sem ser os separadores e o episódio 0, não olhei para as legendas. A Patricia é super clara.”
- **P3:** “Quem não ouvir bem, as legendas reforçam o que a Patricia diz. O que é muito bom. Ter sempre dois recurso é uma vantagem.”
- **P4:** “O reforço é bom!”
- **P5:** “As indicações são boas, no entanto tenho alguma dificuldade em lê-las no ecrã do telemóvel.”

Por fim, o último gráfico que diz respeito às perguntas “Como avalia a forma de visualização dos conteúdos”, “Como avalia o potencial contributo dos conteúdos apresentados para a prática do exercício físico junto das pessoas mais velhas” e “Como avalia a adequação dos exercícios apresentados”, demonstra mais uma vez a homogeneidade entre os parâmetros “bom” e “muito bom”.

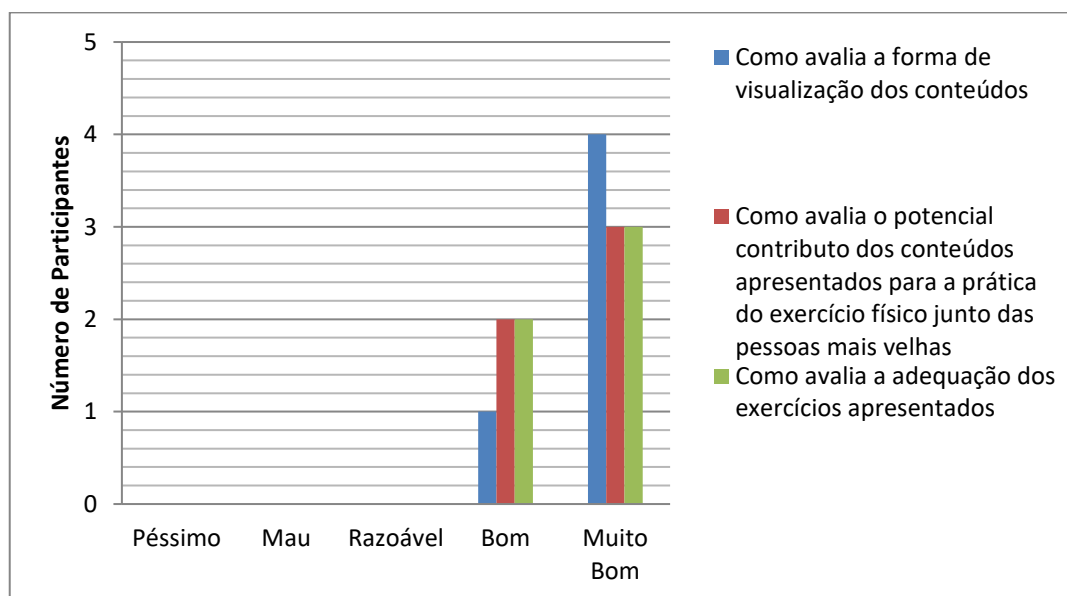


Gráfico 25 – Resultados sobre a forma de visualização dos conteúdos, o potencial contributo dos conteúdos e a adequação dos exercícios apresentados

As justificações apresentadas para as respostas apresentadas para cada questão do Gráfico 25, foram igualmente apresentadas individualmente.

Assim sendo, as justificações para a resposta dada à questão “Como avalia a forma de visualização dos conteúdos”, são as seguintes:

- **P1:** “É muito mais prático estar disponível no telemóvel, tendo em conta que os exercícios são feitos no exterior.”
- **P2:** “Ótima. É prática, simples, não dificulta.”
- **P3:** “Prático. Com o protótipo simples que nos foi apresentado.”

- **P4:** “Fácil acesso, prático, intuitivo.”
- **P5:** “Apesar de ser uma forma prática de visualizar os vídeos, como disse antes, tenho alguma dificuldade devido às dimensões do ecrã.”

Para as respostas à questão “Como avalia o potencial contributo dos conteúdos apresentados para a prática do exercício físico junto das pessoas mais velhas”, as justificações são as seguintes:

- **P1:** “Falando por mim, o contributo será ótimo. Tive facilidade em ver os vídeos e também tenho acesso às tecnologias.”
- **P2:** “Penso que terá um grande potencial. Principalmente sendo exercício em exterior.”
- **P3:** “Motivador para esta faixa etária. O facto do modelo ser da 3ª idade, acho que é mesmo estimulante.”
- **P4:** “Fácil acesso, qualquer pessoa pode utilizar, e o apoio visual ajuda à prática. Incentivo.”
- **P5:** “Penso que o contributo será positivo. No entanto, se fosse disponibilizado de outra forma, seria mais fácil aceder.”

Por fim, as respostas dadas à questão “Como avalia a adequação dos exercícios apresentados”, foram justificadas da seguinte forma:

- **P1:** “Bastante adequados. Ao envolver a caminhada, a prática do exercício físico não fica tão monótona. E no meu caso, que já não posso correr, é ótimo.”
- **P2:** “Ótimo, principalmente pela junção da caminhada. Não é um vídeo comum.”
- **P3:** “São acessíveis à faixa etária a que se propõe.”

- **P4:** “Adequados, com os graus de dificuldade, adaptar as condições físicas.”
- **P5:** “Apesar da dificuldade que tive, mas porque não faço exercício, penso que os exercícios estão bem estruturados.”

Como referido anteriormente, a entrevista foi concluída com três questões de resposta aberta.

Seguindo o esquema de apresentação das justificações a cada resposta, as respostas à questão “Os três aspetos mais positivos” são as seguintes:

P1:

- A presença da fisioterapeuta
- A explicação oral ser tão boa
- A presença da música. Faz com que as repetições não se tornem “massacrantes” e dá-me uma certa motivação.

P2:

- A presença da fisioterapeuta
- A explicação oral ser tão boa
- A caminhada.

P3:

- O incentivo à prática desportiva. Ao movimento/sair de casa
- A disponibilização num telemóvel. Estar disponível em qualquer sítio
- Pode ser o mote para uma aula de atividade física num lar ou centro de dia para esta faixa etária

P4:

- Fácil acesso
- Adequação dos exercícios à faixa etária
- Incentivo à prática

P5:

- A presença da fisioterapeuta
- A forma como “interage” com o público e nos deixa à vontade
- Os sítios escolhidos

Por sua vez, a questão “Os três aspetos menos positivos”, contou apenas com duas respostas. Estas salientaram “A dificuldade de algumas pessoas em utilizar as novas tecnologias” e “As dimensões do ecrã”.

Por fim, a última questão “Aspetos a melhorar”, contou igualmente com duas respostas apenas. Os dois autores das respostas, mencionaram a “Realização de uma aplicação que disponibilize os vídeos em modo offline” e a “Divulgação do projeto em centros de saúde, lares, de modo a chegar ao maior número de pessoas.”

5. Conclusão, limitações do estudo e perspectivas de trabalho futuro

Ao longo do estudo realizado foram tidas em consideração várias noções imprescindíveis ao desenvolvimento do projeto cujo principal objetivo passou por desenvolver conteúdos que apoiassem a população idosa na prática de atividade física.

A diferença entre os conceitos “atividade física” e “exercício físico” foi algo tido em consideração durante todo o desenvolvimento do estudo. O conceito de “atividade física”, segundo R. J. Fynmore (1902), compreende qualquer atividade corporal exercida que dê origem a consumo de energia.

Por outro lado, o conceito de “exercício físico” depreende qualquer atividade que seja planeada, organizada, repetitiva e premeditada com o objetivo de melhorar alguma componente física (Fynmore, 1902).

Na fase de revisão da literatura, foi realizada uma pesquisa e uma análise bibliográfica sobre a população idosa e a prática de atividade física nesta faixa etária. Foram abordadas áreas como a entrada na terceira idade, as perdas a nível da saúde que a fase em questão traz, o envelhecimento demográfico e o conceito de envelhecimento ativo. Para além das causas do envelhecimento demográfico, foram perceptíveis os benefícios que a prática de atividade física nesta faixa etária pode trazer para a população em questão.

O desenvolvimento dos conteúdos audiovisuais e como é que os mesmos podem cativar os indivíduos com mais de 65 anos à prática de atividade física, foram também tema de foco na presente investigação.

Foi fundamental perceber também o modelo de conteúdos já existentes nesta área, o nível de acesso e usabilidade que a população idosa faz das novas tecnologias e o género de conteúdo audiovisual que consome.

No entanto, as fases seguintes foram cruciais para o entendimento das características que devem estar presentes nos conteúdos audiovisuais de forma a cativar a população idosa a desenvolver determinados exercícios físicos, uma vez

que a fase anterior de pesquisa não forneceu informação suficiente sobre este tema. A realização da sessão inicial, onde foi aplicado um questionário e discutidos alguns aspetos em grupo, e a sessão de avaliação final revelaram-se fundamentais para conseguir conciliar o produto final com a satisfação do público alvo.

Por isto considera-se que o projeto desenvolvido aborda alguns aspetos não encontrados na pesquisa bibliográfica, não sendo no entanto possível a generalização das conclusões uma vez que o grupo de participantes do estudo foi muito pequeno para um país que possui um elevado índice de envelhecimento demográfico. O que se traduz também numa das limitações com que o projeto se deparou. O reduzido número de participantes no projeto, não permite generalizar as conclusões retiradas.

Contudo, depois do estudo desenvolvido, é notória a presença dos conteúdos audiovisuais na vida dos participantes do projeto. O que fornece abertura para o desenvolvimento de conteúdo nos meios premeditados.

No que diz respeito às perspetivas de trabalho futuro, a continuidade da temática é uma opção, tendo em consideração a falta de conteúdos para este género de conteúdo para o público alvo do mesmo.

Uma abordagem a uma amostra de maior dimensão e um maior leque de soluções para plataformas que possam fornecer os vídeos de forma *off-line* podem ser hipóteses a ter em consideração para a continuidade do projeto.

Ainda dentro das perspetivas de trabalho futuro está previsto estes conteúdos virem a ser utilizados no âmbito do projeto *Smartwalk* (<http://smartwalk.web.ua.pt/>) como conteúdos que são disponibilizados às pessoas durante os seus percursos de caminhada. Algo que irá possibilitar testar os conteúdos em diferentes locais.

Bibliografia

- AGE. (2008). Media literacy , digital exclusion and older people, 20.
- Benavent-Caballer, V., Rosado-Calatayud, P., Segura-Ortí, E., Amer-Cuenca, J. J., & Lisón, J. F. (2016). The effectiveness of a video-supported group-based Otago exercise programme on physical performance in community-dwelling older adults: a preliminary study. *Physiotherapy (United Kingdom)*, 102(3), 280–286. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.08.002>
- Chase, J.-A. D. (2015). Interventions to Increase Physical Activity Among Older Adults: A Meta-Analysis. *The Gerontologist*, 55(4), 706–718. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu090>
- Entidade Reguladora para a Comunicação Social. (2016). *As novas dinâmicas do consumo audiovisual em Portugal 2016*. Retrieved from http://www.erc.pt/documentos/Estudos/ConsumoAVemPT/ERC2016_AsNovasDinamicasConsumoAudioVisuais_web/assets/downloads/ERC2016_AsNovasDinamicasConsumoAudioVisuais.pdf
- Fynmore, R. J. (1902). Bishop White Kennett's father. *Notes and Queries*, s9–IX(228), 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- General, D. (2011). United Nations, (March 1958), 5–6.
- Hermano, C., & Ferreira, M. M. (2008). *METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO Guia 2 .ª Ed para ição Auto-Aprendizagem*.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2017). Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos. *Instituto Nacional de Estatística*, (2015), 1–19. Retrieved

from www.ine.pt

- Martin, B. W., Marques, M., Gouveia, M., Leal, I., Lee, I. M., Shiroma, E. J., ... Luiz, C. (2012). Atividade física, saúde e qualidade de vida. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Mollee, J. S., Middelweerd, A., Kurvers, R. L., & Klein, M. C. A. (2017). What technological features are used in smartphone apps that promote physical activity? A review and content analysis. *Personal and Ubiquitous Computing*, 21(4), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s00779-017-1023-3>
- Moreira, M. J. G., & Rodrigues, T. F. (2004). As Regionalidades Demográficas do Portugal Contemporâneo, 1–38. Retrieved from <http://www.cepese.pt/portal/investigacao/working-papers/populacao-e-prospectiva/as-regionalidades-demograficas-do-portugal-contemporaneo/As-Regionalidades-Demograficas-do-Portugal.pdf>
- Moreira Oliveira, L. R. (1997). Alfabetização informacional na sociedade da informação.
- Nogueira, L. (2010a). *Laboratório de Guionismo. Vasa* (Vol. 1). Retrieved from <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
- Nogueira, L. (2010b). *Manuais de Cinema III Planificação e Montagem*.
- Notícias, S. (2016). Idosos em forma na Guarda. Retrieved from <https://sicnoticias.sapo.pt/pais/2016-07-05-Idosos-em-forma-na-Guarda-1>
- Rebelo, C. (2015). Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: estudo exploratório. *Observatorio*, 9(3), 129–153.
- Ribeiro, P., Silva, A. J., & Gomes, P. (2016). *Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*.
- Rosa, B. E. P. L. (2012). Sênior, o Turista do Futuro: Um Estudo Abrangente do Turista Sênior Português.
- Rubin, A. M. (2009). The uses-and-gratifications perspective of media effects. In *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 525–548). <https://doi.org/10.1002/9781444361506.wbiems111>
- Trad, L. A. B. (2009). Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisa de saúde.

Physi, 19(3), 777–796.

WHO | Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project. (2016). WHO. Retrieved from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

Who, W. H. O. (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. *Organización Mundial de La Salud*, (September 2015), 1. https://doi.org/978_92_890_5147_7

Anexos

1. Questionário

QUESTIONÁRIO

O estudo “Produção de conteúdos audiovisuais para apoiar a atividade física de pessoas idosas” encontra-se inserido no âmbito de uma dissertação do Mestrado em Comunicação Multimédia, ramo Audiovisual do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, que está a ser realizada sob a orientação da Professora Rita Santos e do Professor Nuno Barbosa.

O seguinte questionário encontra-se dividido em três partes. Na primeira parte é pedido que responda a algumas questões sobre vídeos que mostram pessoas mais velhas a realizar atividade física. Na segunda parte do questionário, é-lhe pedido que responda a algumas questões sobre si, existindo algumas perguntas de resposta aberta. Por fim, a terceira e última parte do questionário tem como objetivo obter algumas informações importantes para o projeto em questão.

Agradeço desde já a vossa disponibilidade e participação no projeto apresentado.

I - Vídeos apresentados

Assinale com um X a sua preferência

a. Número de instrutores

1 Instrutor

2 Instrutores

b. Apresentação do instrutor

Instrutor sentado

Instrutor em pé

c. Dinâmica entre instrutores e alunos

Apenas o instrutor

Apenas o aluno

Instrutor e aluno/s

d. Ambiente dos vídeos

Exercício ao ar livre

Exercício em espaço fechado

e. Planos dos vídeos

- Filmagem com um único plano
- Filmagem intercalada com planos de pormenor

f. Música

- Com música de fundo
- Sem música de fundo

II - Informação sobre os participantes

a. Tem o hábito de ver conteúdos audiovisuais?

- Sim
- Não

b. Se a resposta anterior for afirmativa, que género de conteúdos audiovisuais costuma consumir? Assinale todas as que se apliquem.

- Informação
- Telenovelas
- Filmes/Séries
- Entretenimento
- Documentários
- Desporto
- Música
- Outro Qual? _____

c. Que dispositivos utiliza para ver os conteúdos audiovisuais? Assinale todas as que se apliquem.

- Computador portátil/secretária
- Telemóvel
- Tablet
- Outro Qual? _____

d. Pratica exercicio fisico?

Sim

Não

Se a resposta anterior for afirmativa, quantas vezes por semana?

Tendo respondido de forma afirmativa na questão anterior, vá para a questão e.

Não tendo respondido de forma afirmativa, pode ir diretamente para a questão g.

e. Qual o género de exercicio fisico praticado? Assinale todas as que se apliquem.

Caminhadas

Aulas em grupo

Alongamentos

Outro Qual? _____

f. Quais dos seguintes dispositivos utiliza para apoiara atividade fisica que pratica? Assinale todas as que se apliquem.

Nenhum

Computador portátil/secretária

Telemóvel

Tablet

Outro Qual? _____

Se escolheu algum dos dispositivos acima referidos, de que forma os costuma utilizar para apoiar a prática de atividade física?

g. Costuma assistir a videos relacionados com atividade fisica?

Sim

Não

h. Considera útil o desenvolvimento de videos que apoiem a realização de atividade fisica?

Sim

Não

III – Produção de conteúdos audiovisuais para apoiar a prática de atividade física entre as pessoas mais velhas

a. Estaria receptivo a consumir vídeos que o pudessem apoiar a realizar determinados exercícios físicos adequados à sua condição de saúde?

Sim

Não

Porquê? _____

b. Considera que seja útil estes vídeos serem disponibilizados no seu telemóvel?

Sim

Não

Porquê? _____

c. Quais destas características gostaria de ver presente neste género de vídeos?

Identidade do/a instrutor/a:

Anónimo

Figura pública

Seu conhecido

Idade do/a instrutor/a:

Da mesma faixa etária

Mais novo

d. Estaria receptivo a participar em algum vídeo como ator?

Sim

Não

e. Deixe comentários/sugestões que considere úteis ter em conta no desenvolvimento de conteúdos audiovisuais para apoiar a realização de exercícios físicos entre as pessoas mais velhas.

2. Guião

GUIÃO DE PRODUÇÃO DE CONTEÚDO AUDIOVISUAL DE APOIO AO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS IDOSAS

INTRODUÇÃO

O presente documento irá contemplar todos os pontos abordados durante a realização dos vídeos para o projeto em questão “Produção de conteúdos audiovisuais para promover a atividade física de pessoas idosas”.

Planos escolhidos: Plano geral, Plano inteiro, Plano médio aproximado, Plano close-up.

Locais de gravação: Parque D. Pedro, Parque Drinks, Canal São Roque.

Duração dos vídeos: 4 – 5 minutos. O formato do conteúdo audiovisual está estruturado para um programa mais abrangente que inclui não só o respetivo exercício mas também a caminhada que será realizada entre os locais indicados para a realização do mesmo. A inclusão do trajeto nos vídeos a realizar, foi pensado para demonstrar também a caminhada como atividade física, e de certa forma uma espécie de aquecimento para os exercícios a realizar.

Fisioterapeuta: Acompanhamento total à pessoa que realizar os exercícios por parte do fisioterapeuta, com a exceção dos exercícios mais exigentes onde apenas acompanhará na primeira série.

Exercícios: 1º Elevação dos calcanhares, 2º Flexão lateral do tronco, 3º Marcha com elevação dos joelhos, 4º Agachamentos. Os três exercícios de fortalecimento (1º, 3º e 4º) selecionados têm os membros inferiores como principal foco.

Forma de tratamento: O fisioterapeuta irá dirigir-se aos visualizadores do vídeo no singular para que a pessoa encare as instruções como dirigidas a ela própria. Não irá usar os pronomes “tu” nem “você” mas irá utilizar os verbos na segunda pessoa.

Episódio 0: apresentação do fisioterapeuta e explicitação dos objetivos dos vídeos.

Episódio 0

Parque D. Pedro

(Plano médio aproximado) Olá! Chamo-me (...) e estou aqui para vos acompanhar ao longo de uma caminhada onde vamos realizar alguns exercícios com o objetivo de melhorar a condição física.

Espero que estejam dispostos a encarar os desafios que aí vêm e que acima de tudo se sintam confortáveis e com vontade de continuar.

Preparados para os primeiros dois desafios?



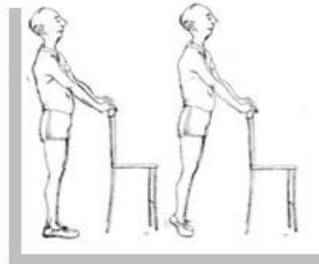
GUIÃO

1º exercício – Elevação dos calcanhares

Parque D. Pedro

- Instrutor, aluna e equipa técnica concentram-se na entrada lateral do Parque D. Pedro e iniciam o trajeto até ao local da realização do primeiro e segundo exercício.
- Para o primeiro exercício será necessário o apoio de um “muro” que se encontrará no Parque D. Pedro.

- Os membros de foco do primeiro exercício serão os membros inferiores. Assim sendo, o apoio nos membros superiores consiste apenas num suporte para dar segurança e não para auxiliar na elevação dos calcanhares. Realizar-se-ão - 3 séries de - 10 repetições com 15 segundos de descanso nos intervalos. No exercício com o grau de exigência elevado, realizar-se-ão igualmente 3 séries de 10 repetições mas com os calcanhares elevados durante 5 segundos. O tempo de descanso será igualmente de 15 segundos. No entanto, se a pessoa sentir cansaço nesta última fase do exercício, poderá realizar menos uma série que no exercício anterior. Esta fase do exercício, apenas deve ser realizado caso o utilizador ache a primeira fase fácil. Nunca deve fazer as duas versões.



2º exercício – Flexão lateral do tronco

Parque D. Pedro

- Após a conclusão do primeiro exercício, instrutor e aluna continuam no mesmo local e realizam o segundo exercício.
- No segundo exercício não será necessário qualquer objeto de apoio ao mesmo.
- O segundo exercício dirige-se para o alongamento do tronco. Como tal, realizar-se-ão 2 repetições de 30 segundos para cada lado.



(Plano inteiro) “Olá!

Vamos começar?

(Percorrem o trajeto até à primeira paragem // Plano geral)

Esta primeira estação tem dois desafios. O primeiro exercício tem o objetivo de fortalecer os músculos das pernas e o segundo tem como objetivo alongar a musculatura do tronco. *(Plano inteiro)* O primeiro exercício destina-se a esta zona, estão a ver? *(apontando para o músculo // Plano close-up)*. O exercício consiste em elevar os calcanhares, transferindo assim o peso do corpo para a região anterior dos pés. Podemos ter um apoio à frente para aumentar a segurança, mas não é para ajudar na elevação dos calcanhares *(exemplifica // Plano inteiro e close-up)*. Este exercício será realizado numa sequência de 3 séries de 10 repetições. Ou seja, faremos 10 vezes, descansamos 15 segundos, repetimos 10 vezes, descansamos e acabamos com 10 repetições novamente. Caso se sinta extremamente cansado após a primeira ou segunda série, pode parar por aí e ir aumentando ao longo das semanas seguintes, até atingir as 3 séries recomendadas. Para quem for fácil as 3 séries deste exercício, o grau de dificuldade pode ser aumentando. Podemos prolongar o tempo em que os calcanhares estão levantados. Que tal uns 15 segundos sem alterar os 15 segundos entre as séries? *(Plano inteiro)* Esta fase do exercício, apenas deve ser realizada caso ache a primeira fase fácil. Nunca deve fazer as duas versões. Vamos a isso?

Vamos passar agora para o segundo exercício, que tem como objetivo alongar os músculos do nosso tronco. *(Plano inteiro)* Com o tronco em extensão, pés afastados à largura dos ombros e joelhos em extensão, assim como eu estou a fazer *(exemplificar // Plano close-up)*. *(Plano inteiro)* Agora respirar controladamente e movimentar o membro superior esquerdo em direção ao chão para a parte detrás do joelho juntamente com ligeira inclinação do tronco para o lado esquerdo enquanto o membro superior direito é levado em direção à cabeça. Assim *(exemplificar // Plano close-up)*. *(Plano inteiro)*. Agora mantemos esta posição de máximo alongamento durante 30 segundos com a respiração controlada *(realçar porque as pessoas têm tendência a suster a respiração)*. Após acabar os 30 segundos repetimos o mesmo para o lado contrário novamente durante 30 segundos. Fazemos este exercício duas vezes para cada lado.

Bem, vamos continuar a nossa caminhada?

3º exercício – Marcha com elevação dos joelhos

Parque Drinks

- Após a conclusão do segundo exercício, instrutor e aluna percorrem o trajeto entre o Parque D. Pedro e o Parque Drinks, onde será realizado o terceiro exercício.
- Para o terceiro exercício será necessário o suporte de um banco que se encontrará no Parque Drinks.
- Realizar-se-ão 3 séries de 10 repetições com 15 segundos de descanso nos intervalos.

HIP MARCHING



(Percorrem o trajeto até à segunda paragem // **Plano geral**)

(**Plano inteiro**) Mais uma paragem. Vamos a mais um desafio?

Para realizar este exercício vamos apenas utilizar um banco onde nos possamos sentar! Agora vamos sentar-nos com uma postura correta, afastados da parte de trás do banco ou muro (**Plano close-up**). Apoiamos as mãos no limite do suporte e elevamos a perna esquerda com o joelho flectido. Não podemos ficar desconfortáveis. (**Plano inteiro**) Agora descemos o pé de forma controlada (Exemplifica // **Plano close-up**). Depois de fazermos 10 elevações, fazemos o mesmo com a outra perna e vamos alternando assim até realizarmos 30 elevações com cada perna. Entre as séries podemos descansar 15 segundos. (**Plano inteiro**). e se sentir extremamente cansado no fim da 2ª série, pode não realizar a 3ª série.

Mais um desafio? Vamos a isso?

Canal de São Roque

4º exercício - Agachamento

- Após a conclusão do terceiro exercício, instrutor e aluna percorrem o trajeto entre o Parque Drinks até ao Canal de São Roque onde realizarão o quarto exercício.
- Para o quarto exercício é necessário um suporte à frente
- Os membros de foco do quarto e último exercício dividem-se entre as coxas e o tronco. Realizar-se-ão 3 séries de 10 repetições com 15 segundos de descanso nos intervalos. Se o utilizador se sentir extremamente cansado no fim da 2ª série, pode não realizar a 3ª série. No exercício com o grau de exigência mais elevado, realizar-se-ão igualmente 3 séries de 10 repetições mas com a posição de agachamento com uma duração de 5 segundos e o tempo de descanso será igualmente de 15 segundos. Esta fase do exercício, apenas deve ser realizada caso o utilizador ache a primeira fase fácil. Nunca deve fazer as duas versões.



(Percorrem o circuito até à terceira paragem // **Plano geral**)

(**Plano inteiro**) Agachamentos! Estão preparados? Os agachamentos vão ajudar-nos a trabalhar o músculo das coxas.

Vamos manter o tronco e a cabeça alinhados. Convém mantermos os pés a olhar ligeiramente para fora, à largura dos ombros, assim, estão a ver? (**Plano close-up**). Vamos tentar não flectir os joelhos a mais de 90°. (**Plano inteiro**) Depois de flectirmos as pernas, podemos voltar à nossa posição inicial. (exemplifica) (**Plano inteiro**) Vamos fazer este exercício 10 vezes, descansamos 15 segundos, voltamos a repetir 10 vezes, descansamos novamente 15 segundos e acabamos o exercício com mais 10 repetições. Se se sentir extremamente cansado no fim da 2ª série, pode não realizar a 3ª série.

(**Plano inteiro**) No entanto, aqui proponho um desafio mais ousado para quem conseguir. Depois de flectir as pernas, podemos tentar aguentar 5 segundos na posição de agachamento e só depois voltamos à posição inicial. O mesmo número de repetições, mas com 15 segundos de descanso. Esta fase do exercício, apenas deve ser realizada caso o utilizador ache a primeira fase fácil. Nunca deve fazer as duas versões Quem me acompanha?

FICHA TÉCNICA

Planos a utilizar:

- Plano Geral
- Plano Médio
- Close-up

Atores identificados:

- Alfredo Fortes – aluno
- Patrícia Simões - fisioterapeuta

Outfit:

- Alfredo Fortes – roupa desportiva
- Patrícia Simões – roupa profissional para fisioterapeuta

3. Documento de consentimento

Informação sobre uma investigação a realizar

Título do estudo: “Produção de conteúdos audiovisuais para promover a atividade física de pessoas idosas”

Enquadramento: Mestrado em Comunicação Multimédia, ramo Audiovisual do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro. Estudo sob a orientação da Professora Rita Santos.

Explicação do estudo: A entrevista realizada será gravada sob sistema de imagem, áudio e será ainda preenchido um questionário sobre as preferências dos participantes no que diz respeito às características dos conteúdos audiovisuais na promoção da atividade física. Assim sendo, os dados qualitativos recolhidos após a realização da entrevista estarão ligados com o interesse e opiniões dos participantes sobre o tema do estudo depois da visualização de vários exemplos de conteúdos audiovisuais relacionados com a promoção da atividade física de pessoas idosas.

O presente estudo ambiciona encontrar e unir as diversas características que devem estar presentes nos conteúdos audiovisuais que visam promover a atividade física de pessoas idosas. Em paralelo, o projeto em desenvolvimento tenciona também promover o envelhecimento ativo, demonstrar os benefícios que a atividade física traz para a saúde, promover uma maior utilização dos meios audiovisuais por parte da população idosa e por fim, promover uma maior notabilidade das ferramentas audiovisuais no meio da população idosa, na área da saúde.

Condições e Financiamento: A presença dos participantes é inteiramente voluntária não existindo assim, qualquer tipo de prejuízo caso os membros selecionados não queiram participar no projeto.

Confidencialidade e Anonimato: Os dados recolhidos serão de uso exclusivo para o presente estudo. Não haverá qualquer registo de dados de identificação dos participantes, sendo prometido o anonimato e o contacto com os mesmos em ambiente de privacidade.

Agradeço desde já a disponibilidade e vontade demonstradas.

Investigadora: Sara Torres, aluna do Mestrado Comunicação Multimédia na Universidade de Aveiro. 916700335 / saratorres@ua.pt

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE CEDÊNCIA DE DADOS

Eu, _____
(nome completo), morador em/na _____, portador do cartão de cidadão/B.I. nº _____, declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para a investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dados pela investigadora.

Nome:
Assinatura:

Data:/...../.....

4. Entrevista

ENTREVISTA

A entrevista que se segue expõe algumas questões sobre os vídeos realizados.
Agradeço mais uma vez a vossa disponibilidade e a participação no projeto.

Nota: As respostas às questões terão em consideração uma escala de 1 a 5.

1 – Péssimo

2 – Mau

3 – Razoável

4 – Bom

5 – Muito bom

1. Na sua opinião como avalia a qualidade global dos vídeos anteriormente apresentados?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

2. Como avalia a presença da fisioterapeuta Patrícia Simões?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

3. Em termos de clareza, como avalia as indicações da instrutora para a realização dos exercícios?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

4. Como avalia os locais escolhidos para a realização dos exercícios?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

5. Como avalia a música ambiente?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

6. Como avalia a utilidade das indicações textuais que foram aparecendo?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

7. Como avalia a forma de visualização dos conteúdos (num telemóvel)?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

8. Como avalia o potencial contributo dos conteúdos apresentados para a prática do exercício físico junto das pessoas mais velhas?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

9. Como avalia a adequação dos exercícios apresentados?

1 2 3 4 5

Breve justificação:

10. Indique os três aspetos mais positivos do trabalho que visualizou:

Indique os três aspetos menos positivos do trabalho que visualizou:

Sugestões de melhoria:
