

# Perspectiva da Aprendizagem Baseada em Experiências no centro de convivência do idoso: um relato de experiência

*Experience-Based Learning perspective at the elderly community center: an experience report*



Angela L. Tomazelli-Graduando em Fisioterapia (UNOCHAPECÓ)<sup>1</sup>, Camille Brusamarello-Graduando em Fisioterapia (UNOCHAPECÓ)<sup>2</sup>, Marcos F. Rodrigues-Graduando em Fisioterapia (UNOCHAPECÓ)<sup>3</sup> e Ricardo J. Nicaretta-Doutorando em Ciências da Saúde (PPGCS-UNOCHAPECÓ)<sup>4</sup>

### Resumo

Este estudo descreve a experiência da Aprendizagem Baseada em Experiências (ABEx) no curso de Fisioterapia, no quinto semestre, com foco nos serviços de especialidade. O objetivo foi analisar as intervenções realizadas por estudantes de Fisioterapia no Centro de Convivência Aurino Mantovani (CCI), que incluíam cuidados posturais para funcionários, desenvolvimento de dispositivos de reabilitação e atividades lúdicas para idosos. As intervenções foram realizadas a partir de um diagnóstico situacional do local e envolveu 12 idosos e 18 funcionários. Identificou-se que existia uma falta de materiais para assistência da fisioterapia e relatos de sobrecarga dos colaboradores. Foram desenvolvidos dispositivos com diversos materiais como um cicloergômetro em PVC, materiais para atividades lúdicas com os idosos com foco na coordenação, sessões de massagem e ginástica laboral para melhorar o bem-estar físico e reduzir o estresse dos funcionários. Além disso, foram criados cartazes informativos sobre cuidados posturais e comunicação com deficientes auditivos - desenvolvido vídeo com principais palavras em libras para orientação dos funcionários. Os resultados mostraram uma redução significativa no estresse dos funcionários e uma melhora na coordenação motora e no bem-estar emocional dos idosos. Os cartazes foram bem recebidos e contribuíram para uma comunicação mais inclusiva e o cicloergômetro será utilizado pela equipe de fisioterapia. Conclui-se que as intervenções beneficiaram tanto os funcionários quanto os idosos, e que a experiência prática proporcionada pela ABEx contribuiu de forma significativa para a formação dos estudantes, desenvolvendo habilidades essenciais para a prática profissional.

Palavras-chave: Aprendizagem; Centro de convivência do idoso; Fisioterapia; Promoção de saúde.

### Abstract

This study describes the experience of Experience-Based Learning (ABEx) in the fifth semester of the Physical

<sup>1</sup>Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)\_Angela Luiza Tomazelli-Graduando em Fisioterapia, Chapecó - SC, Brasil. <sup>2</sup>Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)\_Camille Brusamarello-Graduando em Fisioterapia, Chapecó - SC, Brasil. <sup>3</sup>Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)\_Marcos Fernando Rodrigues-Graduando em Fisioterapia <sup>4</sup>Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)\_Ricardo José Nicaretta-Doutorando em Ciências da Saúde (PPGCS-UNOCHAPECÓ), Chapecó - SC, Brasil. ✉Angela Luiza Tomazelli - [angelatomazelli2003@gmail.com](mailto:angelatomazelli2003@gmail.com)

---

Therapy program, focusing on specialty services. The aim was to analyze the interventions performed by Physical Therapy students at the Aurino Mantovani Community Center (CCI), which included postural care for employees, development of rehabilitation devices, and recreational activities for the elderly. The interventions were based on a situational diagnosis of the location and involved 12 elderly individuals and 18 employees. It was identified that there was a lack of materials for physical therapy assistance and reports of employee overload. Devices were developed using various materials, such as a PVC cycle ergometer, and materials for recreational activities with the elderly focused on coordination, as well as massage sessions and workplace exercise to improve physical well-being and reduce employee stress. In addition, informative posters on postural care and

communication with hearing-impaired individuals were created along with a video featuring key words in sign language for staff guidance. The results showed a significant reduction in employee stress and an improvement in motor coordination and emotional well-being among the elderly. The posters were well-received and contributed to more inclusive communication, and the cycle ergometer will be used by the physical therapy team. It is concluded that the interventions benefited both employees and the elderly, and that the practical experience provided by ABEx significantly contributed to the students' education, developing essential skills for professional practice.

Keywords: Learning; Elderly community center; Physical therapy; Health promotion.

---

## Introdução

Aprendizagem Baseada em Experiências (ABEx) é uma concepção de aprendizagem que visa a formação integral dos estudantes nos âmbitos social, interpessoal, pessoal e profissional, por meio de processos pedagógicos centrados no saber, saber-fazer e saber-ser, utilizando metodologias que incentivam o protagonismo e o projeto de vida dos estudantes (Santos e Cecchetti, 2021). Essa abordagem foi implementada no curso de graduação em Fisioterapia em 2021.

Este trabalho tem por objetivo relatar as perspectivas dos estudantes de Fisioterapia na disciplina ABEX-5, a qual propõe aos estudantes refletirem sobre o papel do profissional em diferentes setores da média complexidade de saúde, focando na realização de intervenções para produção de dispositivos de reabilitação, sobre cuidados posturais para profissionais de saúde e na implementação de jogos lúdicos para um grupo de idosos no Centro de Convivência Aurino Mantovani (CCI) visando equilíbrio, coordenação e interação. Destacaremos os impactos dessas atividades na promoção da saúde e bem-estar dos participantes, bem como os benefícios para os estudantes de fisioterapia envolvidos.

## Materiais e métodos

Este é um estudo do tipo relato de experiência, baseado em um processo de intervenção apresentado em ordem cronológica e de natureza descritiva. A intervenção envolveu 12 idosos e 18 funcionários do CCI.

Os alunos foram divididos em grupos e designados a diferentes serviços de especialidade, no caso deste grupo a inserção foi em uma casa de cuidados para idosos. Em uma primeira etapa foi realizado um diagnóstico situacional do local, sendo identificado poucos materiais para reabilitação dos idosos e sobrecarga dos colaboradores do local.

Foram desenvolvidas as intervenções: Para os funcionários, as atividades incluíram sessões de massagem (ML) e ginástica laboral (GL). As sessões de ML foram realizadas para aliviar o estresse e melhorar o bem-estar dos funcionários, enquanto a GL consistiu em exercícios destinados a prevenir problemas posturais e promover a saúde física no ambiente de trabalho. Além disso, os alunos criaram dois cartazes informativos para o local. O primeiro cartaz orienta os funcionários sobre os cuidados com a postura ao auxiliar na troca de posições dos idosos incapacitados, como por exemplo, da cadeira de rodas para a maca. O segundo cartaz incentiva o uso de linguagem de sinais na comunicação com idosos com dificuldades auditivas, visando melhorar a interação entre paciente e profissional.

Para os idosos, foram organizadas atividades que incluíram jogos lúdicos para melhorar a coordenação motora e projetados para estimular a socialização e o bem-estar emocional dos idosos e também a construção de dispositivos de reabilitação, que foi o cicloergômetro em PVC, material de baixo custo e que ficou para a equipe de fisioterapia.

A intervenção foi planejada e executada de forma colaborativa, envolvendo os estudantes em todas as etapas. O estudo inclui a autoavaliação dos estudantes sobre suas experiências e aprendizagens.

## Resultados e discussão

As sessões de GL e ML proporcionaram uma redução notável nos níveis de estresse dos funcionários, com 90% deles relatando uma melhora no bem-estar físico e emocional. A

diminuição de dores nas costas e no pescoço, frequentemente associadas às atividades laborais cotidianas, reforça a eficácia dessas sessões na promoção da saúde dos trabalhadores. Observa-se a ativação da produção do líquido sinovial, melhorando a lubrificação das articulações e aumentando a taxa metabólica basal. Psicologicamente, o estado de vigília melhora, favorecendo o aprendizado técnico, a precisão dos movimentos e a concentração (Mendes, 2014).

A maior parte dos distúrbios posturais resulta de má postura no trabalho e fora dele, vida estressante, maus hábitos ao dormir e inatividade física. As más posturas aumentam a dor e o encurtamento dos músculos, reduzindo a amplitude de movimento (Verderi, 2011). Assim, os cartazes informativos sobre cuidados posturais e linguagem de sinais também tiveram um impacto significativo. Os funcionários consideraram o cartaz sobre cuidados posturais uma referência prática útil no dia a dia, ajudando a diminuir o risco de lesões ao auxiliar na troca de posições dos idosos.

Os jogos e atividades organizados para os idosos mostraram resultados positivos na melhoria da coordenação motora e na socialização. Os participantes relataram sentir-se mais ativos e engajados. As observações indicaram uma melhoria no humor e no bem-estar emocional dos idosos. A interação entre os idosos durante os jogos ajudou a fortalecer os laços sociais e a reduzir sentimentos de isolamento.

As intervenções de prevenção e promoção à saúde mental oferecem excelente potencial em promover o empoderamento, saúde e cidadania dos idosos” (Shearer et al., 2012; Veras e Caldas, 2004). Estas intervenções são fundamentais para a diminuição de sintomas de depressão, ansiedade e prevenção do suicídio (Pot et al., 2008; Zou et al., 2012).

O cartaz sobre a linguagem de sinais foi elogiado por promover a inclusão e melhorar a comunicação com idosos com problemas auditivos, aumentando a conscientização sobre a importância da comunicação efetiva. Se destaca a necessidade das pessoas buscarem formas de comunicação e no caso as do tipo não verbal são essenciais e alerta para o fato de que a linguagem de sinais deveria ser estipulada de forma mais efetiva (Ramos, 2016).

Os benefícios para os estudantes foram igualmente notáveis. Participar dessas intervenções práticas permitiu desenvolver habilidades críticas, como comunicação eficaz e trabalho em equipe, essenciais na fisioterapia. As experiências diretas com os idosos fortaleceram a empatia e a sensibilidade dos alunos, fundamentais para um atendimento de qualidade. O diálogo entre profissional e idoso promove uma relação humanizadora e respeitosa, criando empatia e uma melhor adesão ao tratamento de reabilitação (Martins et al., 2008).

## Conclusão

Conclui-se que a intervenção no CCI não só promove benefícios diretos para os funcionários e idosos, como também contribui significativamente para a formação dos estudantes, alinhando-se aos objetivos da ABEx de promover uma educação integral e prática que lhes permite aplicar teorias aprendidas em sala de aula em um contexto real, desenvolvendo habilidades críticas e promovendo um entendimento mais profundo das necessidades dos idosos. Assim, a intervenção no CCI exemplifica como a combinação de educação prática e materiais de orientação podem levar a melhorias significativas tanto na qualidade dos cuidados quanto na formação dos futuros profissionais.

## Agradecimentos

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão aos professores do componente ABEX-5, cujas orientações e apoio foram fundamentais para a realização deste trabalho. Bem como aos profissionais e pacientes do CCI, pela recepção calorosa, colaboração e participação nas atividades.

## Referências

MARTINS, J. J. et al. A percepção da equipe da Saúde e idoso hospitalizado em relação ao cuidado humanizado.

**Arquivos Catarinenses de Medicina**, Florianópolis, v. 37, n. 1, p. 30-37, Article ID: lil-490954, 2008.

MENDES, R. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. 3. ed. Baueri: Manole, 2014. 256 p.

POT, A.; MELENHORST, A. S.; ONRUST, S.; BOHLMMEIJER, E. (Cost) effectiveness of life review for older adults: design of a randomized controlled trial. **BioMed Central Public Health**, v. 8, p. 1-8, jun. 2008. DOI: 10.1186/1471-2458-8-211. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-211>. Acesso em: 28 jun. 2024.

RAMOS, T. S.; ALMEIDA, M. A. P. T. A importância do ensino de Libras: Relevância para Profissionais de Saúde. **Id on line. Revista de psicologia**, Vitória da Conquista, v. 10, n. 33, p. 116-126, dez. 2016. Supl. DOI 10.14295/online.v10i33.606. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v10i33.606>. Acesso em: 28 jul. 2024.

SANTOS, H. J.; CECCHETTI, E. (Orgs.). **Aprendizagem Baseada em Experiências (ABEx): fundamentos teóricos e práticos**. Chapecó: Argos - Editora da UnoChapecó, 2021. 226 p.

SHEARER, N.; FLEURY, J.; WARD, K.; O'BRIEN, A. M. Empowerment interventions for older adults. **Western Journal of Nursing Research**, v. 34, p. 24-51, Jul. 2012. DOI: 10.1177/0193945910377887. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0193945910377887>. Acesso em: 20 jul. 2024.

VERAS, R.; CALDAS, C. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 2, p. 423-432, Jun. 2004. DOI: 10.1590/S1413-81232004000200018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232004000200018>. Acesso em: 28 jul. 2024.

ZOU, J.; DEAR, B.; TITOV, N.; LORIAN, C.; JOHNSTON, L.; SPENCE, S.; SACHDEV, P. Brief internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety in older adults: a feasibility trial. **Journal of Anxiety Disorders**, Ago. 2012. v. Anais VII CIEEH2024 | 2024 | 4

26, n. 6, p. 650-655. DOI: 10.1016/j.janxdis.2012.04.002. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.04.002>. Acesso em: 28 jul. 2024.