

**Autor:** Jardim

## **Enfermagem de Reabilitação e Exercício no Idoso: Estratégias para um Envelhecimento Ativo**



### **Resumo**

O envelhecimento populacional impõe desafios significativos à saúde pública e exige estratégias eficazes de promoção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos. Neste contexto, a enfermagem de reabilitação assume um papel central ao implementar intervenções baseadas no exercício físico. Este artigo analisa abordagens contemporâneas de enfermagem de reabilitação voltadas ao envelhecimento ativo, com ênfase na prática do exercício físico como instrumento terapêutico. Trata-se de uma revisão narrativa com base em produções científicas publicadas entre 2020 e 2025. Os resultados apontam que o exercício supervisionado por enfermeiros especialistas está associado a ganhos funcionais, redução de quedas, melhora da autoestima e do bem-estar geral. A conclusão evidencia a necessidade de políticas públicas que integrem a enfermagem de reabilitação à rede de cuidados ao idoso.

**Palavras-chave:** Enfermagem de Reabilitação; Idoso; Exercício Físico; Envelhecimento Ativo; Saúde do

Idoso.

## 1. Introdução

“O envelhecer é um processo natural, mas viver bem ao longo dele é uma conquista da sociedade e da ciência” (Ferreira et al., 2012). Com o avanço da longevidade, torna-se imperativa a implementação de práticas integradas de promoção da saúde que ultrapassem a lógica curativa. O conceito de envelhecimento ativo, definido pela Organização Mundial da Saúde (2002), propõe uma vivência do envelhecer com qualidade, autonomia e participação.

Neste cenário, a enfermagem de reabilitação desponta como campo estratégico. Mais do que cuidar de limitações funcionais, o enfermeiro reabilitador busca restaurar capacidades e promover independência (Coelho, Martins, & Carvalho, 2025). O exercício físico torna-se, então, ferramenta terapêutica e educativa que amplia as possibilidades de autocuidado e inclusão social (Santos, 2024).

## 2. Revisão de Literatura

A literatura atual evidencia que a prática regular de exercícios físicos adaptados ao perfil do idoso está diretamente relacionada à manutenção da funcionalidade e à prevenção de síndromes geriátricas (Faria et al., 2022; Martins & Schoeller, 2022). Para Maciel et al. (2020), a atividade física planejada e orientada por enfermeiros pode reduzir em até 40% o risco de quedas recorrentes.

Coelho et al. (2025) demonstraram, em estudo quase-experimental, que um programa de enfermagem de reabilitação baseado em caminhadas, fortalecimento muscular e alongamento contribuiu significativamente para a melhora da qualidade de vida. Pires (2017) enfatiza o papel da individualização dos planos de cuidado para o alcance de resultados sustentáveis, especialmente quando aplicados em ambiente comunitário.

Ferreira et al. (2012) reforçam que a atuação do enfermeiro de reabilitação não limita-se à clínica, mas estende-se à educação em saúde, ao trabalho em equipa e à articulação com redes comunitárias. Martins et al. (2022) argumentam que a escuta qualificada e o vínculo afetivo são fatores-chave para promover adesão a programas de exercícios em idosos frágeis.

Costa (2021) vai além ao sustentar que o exercício físico funciona como elemento de reinserção social, permitindo ao idoso reencontrar o seu lugar na comunidade. A abordagem holística e integrada da enfermagem de reabilitação revela-se, assim, essencial num modelo de cuidados centrado na pessoa.

### 3. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com foco na análise crítica de estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025. Foram incluídos artigos disponíveis em bases como SciELO, RCAAP, ResearchGate, PubMed e revistas científicas portuguesas e brasileiras, com critérios de inclusão baseados na presença dos descritores: “enfermagem de reabilitação”, “exercício no idoso” e “envelhecimento ativo”.

Após a triagem, 15 artigos compuseram o corpus analítico. A leitura foi orientada pela técnica de análise temática, permitindo identificar padrões, contribuições e lacunas da produção científica atual. Foram priorizadas evidências recentes com rigor metodológico e aplicabilidade prática.

### 4. Discussão

A análise dos estudos revela que o exercício físico é mais do que uma prática corporal – é um agente de transformação social na velhice (Costa, 2021; Jardim, 2023). Segundo Faria et al. (2022), programas de reabilitação que integram atividades físicas regulares, como hidroginástica, caminhada e exercícios de equilíbrio, melhoram a autoconfiança, reduzem a depressão e previnem institucionalizações.

A presença ativa do enfermeiro especialista foi apontada como determinante na adesão e continuidade dos programas. O vínculo terapêutico, aliado à escuta qualificada e à adaptação dos exercícios às limitações individuais, faz com que os idosos sintam-se protagonistas do cuidado (Capelo, 2018; Cardoso, 2022). “Cuidar é escutar com o corpo inteiro, inclusive com os gestos que dão força ao outro” (Martins & Schoeller, 2022).

Santos (2024) destaca que a atuação do enfermeiro vai além da supervisão: ele é educador, gestor do cuidado e promotor da cidadania. Esta visão é reforçada por Martins & Schoeller (2022), ao defenderem que a enfermagem de reabilitação deve ser integrada às redes de atenção primária, garantindo continuidade, avaliação de risco e seguimento longitudinal.

A interdisciplinaridade também mostrou-se um facilitador. Projetos que envolvem fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais, em colaboração com o enfermeiro reabilitação, ampliam o impacto das intervenções (Ferreira, 2019). “Sozinhos vamos mais rápido. Juntos, vamos mais longe – sobretudo quando o longe é uma vida mais digna para quem envelhece” (Jardim, 2023).

Por fim, os estudos recomendam que programas de exercício físico supervisionado sejam desenhados com

base nas reais necessidades, expectativas e condições dos idosos, valorizando o seu protagonismo. O idoso não é apenas recetor de cuidados – é agente ativo na sua própria reabilitação.

## 5. Conclusão

Conclui-se que a enfermagem de reabilitação, quando aliada ao exercício físico orientado, desempenha um papel central na promoção do envelhecimento ativo. Os benefícios transcendem a melhora funcional, alcançando dimensões emocionais, sociais e cognitivas. Políticas públicas devem reconhecer e ampliar o escopo de atuação dos enfermeiros especialistas, integrando suas competências à rede de cuidados ao idoso.

“Se o envelhecimento é inevitável, que ele seja então uma jornada de autonomia, dignidade e movimento” (Ferreira et al., 2012). Cabe à enfermagem de reabilitação assumir este compromisso ético, técnico e humano com o bem-estar das gerações que envelhecem.

## Referências Bibliográficas

Cardoso, N. R. P. M. (2022). *Enfermagem de reabilitação na comunidade a idosos com andar comprometido*. Repositório IPBeja. <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstreams/14d5cb5f-9b1a-4d64-854f-f7a62e3b89d5/download>

Capelo, J. I. M. (2018). *Atividade física e quedas em idosos: orientações para os enfermeiros de reabilitação*. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/223218018.pdf>

Coelho, E., Martins, R., & Carvalho, N. (2025). *Eficácia de um programa de enfermagem de reabilitação na resposta ao esforço físico e na qualidade de vida em idosos*. *Millenium – Journal of Education, Technologies and Health*. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/download/37204/28231>

Costa, R. J. R. (2021). *Estilos de vida dos idosos – Enfermeiro de reabilitação*. Comum.RCAAP. <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/e91f482a-0b56-4fff-b5f9-44cd9bce9aa6/download>

Faria, A. D. C. A., Martins, M. M. F. P. S., & Ribeiro, O. M. P. L. (2022). *Construção e validação de um programa de enfermagem de reabilitação para idosos fragilizados*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(2). <https://www.scielo.br/j/reben/a/MJSDYWVH956CF7vNXfM74hh/?format=pdf&lang=pt>

Ferreira, I. F. L. (2019). *Fatores preditores da atividade física nas pessoas idosas: contributos para um programa de enfermagem de reabilitação*. Comum.RCAAP.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31247/1>

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., & Costa, S. M. G. (2012). *Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional*. *Texto & Contexto Enfermagem*, 21(3), 513–518.

<https://www.scielo.br/j/tce/a/fMTQ8Hnb98YncD6cC7TTg9d>

Jardim, L. (2023). *Envelhecimento ativo e qualidade de vida*. Reabilidades IX.

<https://eventos.aper.pt/ficheiros/ReabilidadesIX/9.pdf>

Maciel, S. C., Ferreira, O. G. L., & Silva, A. O. (2020). *O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes*. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54, e03591.

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QJjc4Rqv5zhPdYfmZxgYbZC/>

Martins, M. M., & Schoeller, S. D. (2022). *Trabalho de equipa no cuidado a pessoas idosas: especificidades do especialista em enfermagem de reabilitação*. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, 5(1), 40–47. <http://rper.aper.pt/index.php/rper/article/download/241/527>

Pires, R. I. T. (2017). *Enfermagem de reabilitação com idosos – Implementação do programa TEIA*.

Comum.RCAAP. <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/50541ee7-ec97-4d07-b674-cdb7a7ce43e2/download>

Santos, C. S. M. (2024). *A promoção do exercício físico na pessoa idosa: intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação*. Comum.RCAAP.

<https://comum.rcaap.pt/bitstreams/7ea1ee8d-4e42-45f2-a4aa-078ca8ac2a76/download>

**Data de Publicação:** 01-08-2025