Avaliar a Segurança da Atividade Física

Nesta ficha informativa, vai aprender informações sobre:

- O objetivo de avaliar a segurança para participar na atividade física
- Como apoiar a segurança com a atividade física
- Recursos adicionais para avaliar e garantir a segurança

Antes de iniciar um programa de atividade física, todos devem completar o:

Questionário Para Ser Ativo

Este questionário ajuda todos os adultos, incluindo os que têm demência, a determinar a sua segurança para se exercitarem. Trabalhar com um instrutor ou um profissional para avaliar se deve consultar um profissional de saúde antes de iniciar um programa de atividade física.

Benefícios da avaliação da segurança para a atividade física:

- **Prevenir** acontecimentos adversos ou a evolução de condições de saúde ou lesões
- **Identificar** quem beneficiaria em ter um profissional de saúde a avaliar a sua saúde, fazer considerações para o exercício ou recomendar estratégias de reabilitação
- **Compreender** os pontos fortes da pessoa que têm demência, e as áreas onde pode precisar de apoio adicional para participar em segurança na atividade física

A atividade física é importante para a saúde à medida que se envelhece!

Se uma lesão ou preocupação de saúde o estiver a impedir de participar na atividade física, procure apoios adicionais - seja no seu programa ou falando com um profissional de saúde!

O que fazer se:

Tiver pouco equilíbrio ou um historial de quedas:

- Garantir que os apoios de equilíbrio, como andarilho, cadeira, parede estão ao alcance
- Se estiver confortável, pedir a um instrutor ou profissional para segurar o seu braço ou corpo para apoiar o seu equilíbrio
- Modificar a sua participação para uma posição sentada ou uma intensidade inferior, se necessário

Tem uma lesão ou dor crónica:

- Falar com um profissional de reabilitação que possa avaliar e trabalhar consigo para melhorar a lesão ou a dor
    - Profissionais de reabilitação que podem ajudá-lo: fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, massagistas, podólogos, quiropráticos, osteopatas, fisiologistas de exercício clínico, ou cinesiologistas
- Comunicar com o seu instrutor, para que possam adaptar as suas atividades físicas a apoiar a sua reabilitação enquanto procura tratamento

Tem outras condições de saúde incontroladas:

- É necessária a consulta de um profissional de saúde ou Instrutor Profissional Qualificado antes de iniciar um programa de atividade física
- Ajustar a sua participação com base na orientação de um profissional de saúde ou Instrutor Profissional Qualificado
- As condições que requerem consulta se não forem controladas incluem: diabetes, doença cardiovascular, asma, DPOC, tensão arterial elevada, osteoporose, osteoartrite ou cancro. Ver o Questionário “Ser Ativo” para mais informações

Identificar os profissionais de saúde na sua comunidade para saber com quem falar! Só podem estar disponíveis pessoalmente em certas alturas do mês ou do ano ou virtualmente.

Brought to you by the University of Waterloo and University of Northern British Columbia.
Learn more! Explore helpful resources and tools at: www.dementiawellness.com