Estratégias para Realizar Atividade Física

Nesta ficha informativa, vai aprender informações sobre:

- Desafios comuns para as pessoas que têm demência relativamente à atividade física
- Estratégias para superar desafios e aumentar a atividade física

Começar

Começar com a atividade física pode ser um desafio. Aqui está um guia:

É seguro fazer exercício?

- A atividade física traz mais benefícios do que riscos para as pessoas
- Em caso de dúvida, falar com um prestador de cuidados de saúde ou prepador físico para saber que atividade física é adequada para si

Começar de forma simples:

- Escolher atividades familiares e agradáveis
- Começar com pouca atividade física e aumentar gradualmente
- Caminhar, dançar, e jardinagem podem ser ótimos lugares para começar

Trabalhar com um instrutor para:

- Aprender formas seguras e eficazes de fazer exercício
- Receber encorajamento e motivação
- Saber quais as atividades adequadas dependendo das condições de saúde ou lesões existentes

NOTA: É normal respirar mais depressa e suar quando fisicamente ativo. Dores musculares e cansaço também são comuns quando se começa

Encontrar o seu caminho

Encontrar o seu caminho ou chegar aos programas pode ser difícil. Aqui estão algumas dicas:

- Escolher um local para a atividade física que seja próximo e familiar
- Pedir a alguém da família para o levar ou partilhar o carro com um amigo
- Transporte público acessível, se disponível (p. ex., táxi ou autocarro)
- Levar um telefone quando for caminhar
- Se viajar é difícil, tentar programas e vídeos online a partir de casa

Motivação para ser fisicamente ativo

Pode ser difícil ter motivação para ser ativo. Aqui estão algumas dicas:

- Encontrar alguém com quem ser ativo porque o apoio social e o encorajamento ajudam na motivação
- O tipo de atividade física não é tão importante como estar ativo - escolher atividades de que gosta
- Encontrar formas de reconhecer o sucesso, como partilhar o progresso com amigos ou família

Criar uma rotina

Criar e aderir a uma rotina pode ser um desafio. Aqui estão algumas dicas:

- Planear quando e como será ativo, e com quem será ativo
- Marcar planos no seu calendário
- Selecionar horários e locais que funcionem bem numa base regular
- Organizar o encontro com alguém ajudá-lo-á a comprometer-se com a atividade

Manter o equilíbrio

Muitas pessoas têm problemas de equilíbrio. Aqui estão algumas dicas:

- Exercitar perto de uma parede ou objeto robusto para apoio
- Escolher atividades sentadas, se necessário
- Escolher atividades interiores com neve ou gelo para reduzir o risco de quedas
- Usar calçado de exercício adequado (confortável, antideslizante e de apoio)

Sentir-se assoberbado pelo ambiente

É fácil sentir-se assoberbado num lugar movimentado ou barulhento. Aqui estão algumas dicas:

- Reduzir o volume de música ou sons
- Se estiver em grupo, escolher um lugar à frente e ao lado do grupo
- Encontrar um lugar tranquilo para uma pausa, se necessário
- Os espelhos podem ser confusos - escolher locais longe de espelhos ou outras distrações, se necessário

Sentir-se cansado

Ser fisicamente ativo pode ser difícil quando se sente cansado. Aqui estão algumas dicas:

- Escolher uma atividade mais leve ou mais simples, se necessário
- Se estiver doente, é razoável tirar um dia de folga
- Quando capaz, aumentar gradualmente a dificuldade ou duração da atividade física

STOP

PARAR se se sentir tonto ou com dores. Se os sintomas forem graves ou não desaparecerem, ligue para o 112, para saúde 24 ou para o seu médio de cuidados de saúde primários.

Formas fáceis de se manter ativo

Qualquer quantidade de atividade física pode ser benéfica para as pessoas que têm demência, especialmente inativas!

Caminhar mais

- Estacionar um pouco mais longe no parque de estacionamento ou caminhar até à loja, se possível
- Passear regularmente pela casa, quintal ou bairro

Pausas ativas

- Acabar com as atividades sentadas, movendo-se e alongando-se
- Levantar ou fazer movimentos simples como levantar os braços, marchar e bater os pés durante os anúncios televisivos ou enquanto lê o jornal

Utilizar as escadas

- Se possível, utilizar as escadas ou rampa em vez de uma escada rolante ou elevador
- Adaptar-se, conforme necessário - por exemplo, subir um lance de escadas e depois apanhar o elevador ainda é benéfico

Atividades domésticas

- Atividades domésticas interiores e exteriores como lavar, varrer, jardinagem, louça ou cozinhar são tudo atividades físicas
- Fazer um pouco todos os dias para estar acivo, adaptando-se conforme necessário