

## Estudio de caso

How I lost 32 kilos at the age of 12 - Dora's success story (Cómo perdí 32 quilos a los 12 años: la historia de éxito de Dora, vídeo original)

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

### Descripción del estudio de caso

Dora Cvetković, una niña de 12 años, comparte su experiencia de perder 12 kg. El vídeo se grabó en serbio en el Centro de Medicina Deportiva y Cinesioterapia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Belgrado. En su testimonio, Dora hace hincapié en varios aspectos que las personas con preobesidad y obesidad deben afrontar y ofrece información detallada sobre su pérdida gradual de peso. Empieza explicando cómo se dio cuenta de que tenía un problema cuando pesaba 107 kg y luego continúa hablando de su lucha interna, los antojos constantes y los errores habituales que cometía cuando hacía dieta. El hospital especial Čigota de Zlatibor, con su Centro para la Prevención, el Tratamiento y la Rehabilitación de la Obesidad en Niños y Adolescentes, resultó ser la solución adecuada para Dora. Nos habla del programa de tres semanas del centro, describe las comidas que le daban y las actividades físicas que tenía que hacer cada día. En el vídeo, Dora subraya con frecuencia el aspecto psicológico de formar parte del programa y todas las dificultades que experimentó mientras era participante de este, pero también algunos aspectos positivos. Al final de esta parte, descubrimos que perdió 11 kg en tres semanas, pero cuando volvió a casa decidió apuntarse al gimnasio y perder más peso. Nos informa de su rutina diaria en el gimnasio, donde entrena con un entrenador personal cuatro veces a la semana. Descubrimos qué tipos de ejercicios le han mandado hacer y cómo lucha contra los antojos que todavía tiene de vez en cuando. Por último, habla de sus planes de futuro, que incluyen perder unos cuantos quilos más y mantener el peso. Concluye la historia admitiendo que decidió perder peso sobre todo para poder ponerse la ropa que le gustaba de la talla que quería.



Número de proyecto: 2021-1-RO01- KA220-HED-

## **Preguntas**

1. Escuche la experiencia de Dora. Tome notas sobre los principales retos y las mayores recompensas que marcaron su trayecto.
  
2. Basándose en la definición de objetivos del principio FITT y los indicadores SMART (específicos, mensurables, realizables, pertinentes y con fecha determinada), diseñe un modelo de rutina semanal de ejercicios para adolescentes. Explique por qué ha decidido incluir determinados elementos.

