

Estudo de Caso

Como perdi 32 quilos aos 12 anos – a história de sucesso de Dora

<https://youtu.be/t2pByeR32i0>

Descrição

Dora Cvetković, uma menina de 12 anos, compartilha sua experiência de perder 32 quilos. O vídeo foi gravado no Centro de Medicina Esportiva e Terapia de Exercícios da Faculdade de Medicina da Universidade de Belgrado. Em seu depoimento, Dora atenta para diversos aspectos com os quais pessoas com sobrepeso e obesidade lidam e detalha sua perda gradual de peso. Ela começa explicando como notou pela primeira vez que tinha um problema quando pesava 107 quilos e depois continua a falar sobre sua luta interior, desejos constantes de comida e erros comuns que cometia enquanto estava de dieta. O hospital 'Čigota' com seu Centro de prevenção, tratamento e reabilitação da obesidade em crianças e adolescentes 'Čigotica' em Zlatibor acabou sendo a solução certa para Dora. Ela nos conta sobre o programa de três semanas do centro, descreve as refeições que fazia lá e as atividades físicas que deveria fazer diariamente. Nessa gravação, Dora costuma enfatizar o aspecto psicológico de fazer parte do programa, todas as dificuldades que passou enquanto participava do programa, mas também alguns aspectos positivos. Ao final desta parte, descobrimos que ela perdeu 11 kg em três semanas, mas decidiu entrar em uma academia quando voltou para casa e perder mais peso. Ela nos conta sobre sua rotina diária na academia, onde treina com um personal trainer quatro vezes por semana. Descobrimos que tipos de exercícios ela é prescrita e como ela luta contra os desejos de comida que ainda sente de vez em quando. Por fim, ela fala sobre seus planos futuros que incluem perder vários quilos a mais e depois manter o peso. Ela encerra a história admitindo que decidiu perder peso em primeiro lugar para poder usar as roupas que queria no tamanho que desejava.



Questões

1. Ouça a experiência de Dora. Anote os maiores desafios e as maiores recompensas que marcou sua jornada.
2. Com base no princípio FITT e no estabelecimento de metas SMART (específico, mensurável, alcançável, realista, com limite de tempo), elabore um regime de exercícios de amostra de uma semana para adolescentes. Explique por que você decidiu incluir elementos específicos.

