

## Případová studie

### Případ dospívající obézní dívky

#### Popis případové studie

Třináctiletá dívka s BMI 28 chce snížit svou tělesnou hmotnost fyzickou aktivitou. Její anamnéza uvádí normální rozmezí glykémie, normální krevní tlak a žádné chronické onemocnění. Při chůzi nejsou přítomny žádné bolesti ani křeče. V hodinách tělesné výchovy i mimo školu není fyzicky aktivní. Jaký pohybový režim byste této pacientce doporučili? (Jaké by byly konečné cíle?)

#### Otázky

1. Jakou úroveň intenzity byste doporučili?
  - A. Co nejnižší
  - B. Střední intenzitu
  - C. Intenzivní
2. Jak můžete posoudit mírnou fyzickou aktivitu?
  - A. během fyzické aktivity je možné mluvit, ale ne zpívat
  - B. během fyzické aktivity je možné mluvit i zpívat
  - C. během aktivity nelze ani mluvit
3. Kolik kalorií by měla tato dívka vydat, aby zhubla 1 kg?
  - A. 5000
  - B. 7000
  - C. 9000
4. Jak dlouho by mělo cvičení trvat?
  - A. 15 min
  - B. 30 min
  - C. 45 min
  - D. 60 min
  - E. Dokud je to příjemné



**Klíč a zpětná vazba:****Otázka č. 1:**

B. Střední intenzitu

Zpětná vazba: Extrémní intenzita cvičení může způsobit, že pacienti přestanou cvičit a hrozí riziko zranění. Cvičení nižší intenzity nevede k cílové spotřebě kalorií, ale pouze k celkové pohodě.

**Otázka č. 2:**

A. během fyzické aktivity je možné mluvit, ale ne zpívat

Zpětná vazba: Opatření "chodit a mluvit".

**Otázka č. 3:**

B. 7000

**Otázka č. 4:**

E. Dokud je to příjemné.

**Zpětná vazba:**

Doporučuje se 60 minut denně, ale začínat by se mělo s 10 minutami a postupně čas navyšovat. Nejdůležitější je, aby aktivity byly bezpečné, zajímavé, zábavné, aby zapojovaly hlavní svalové skupiny a aby byl program udržitelný.

