

## Atvejo analizė

### Nutukusios paauglės atvejis

#### Atvejo aprašymas

13 metų mergina, KMI 28, nori sumažinti savo kūno masę, būdama fiziškai aktyvi. Jos ligų istorija rodo normalią gliukozės koncentraciją, normalų kraujospūdį, be lėtinių ligų. Vaikščiojant nėra skausmo ar spazmų. Ji yra fiziškai neaktyvi tiek per fizinio ugdymo pamokas, tiek už mokyklos ribų. Kokią mankštos planą rekomenduotumėte šiai pacientei? (Kokie jūsų galutiniai tikslai?)

#### Klausimai

1. Kokią intensyvumo lygį rekomenduotumėte?
  - A. Kiek įmanoma mažesni
  - B. Vidutinis
  - C. Intensyvus
2. Kaip galite įvertinti vidutinį fizinį aktyvumą?
  - A. fizinio krūvio metu žmogus gali kalbėti, bet negali dainuoti
  - B. fizinės veiklos metu žmogus gali kalbėti ir dainuoti
  - C. žmogus net negali kalbėti
3. Kad ši mergina numestų 1 kg, kiek kalorijų ji turėtų sunaudoti?
  - A. 5000
  - B. 7000
  - C. 9000
4. Kiek laiko turėtų trukti mankšta?
  - A. 15 min
  - B. 30 min
  - C. 45 min
  - D. 60 min
  - E. Tiek, kol tai malonu



## **Atsakymai ir paaiškinimai:**

### **Klausimas 1:**

B. Vidutinis

Paaiškinimas: Dėl didelio intensyvumo pacientai gali nustoti mankštintis ir gali įvykti traumos. Mažesnio intensyvumo pratimai nesukelia tikslinių kalorijų suvartojimo, o tik pagerina bendrą savijautą.

### **Klausimas 2:**

A. fizinio krūvio metu žmogus gali kalbėti, bet negali dainuoti

Paaiškinimas: "vaikščioti ir kalbėti" priemonė.

### **Klausimas 3:**

B. 7000

### **Klausimas 4:**

E. Tiek, kol tai malonu

Paaiškinimas: rekomenduojama 60 minučių per dieną. Tačiau pradėti reikėtų nuo 10 minučių ir palaipsniui didinti. Svarbiausia, kad veikla būtų saugi, įdomi, linksma, įtrauktų pagrindines raumenų grupes, o programa būtų tvari..

