

Estudo de Caso

Estudo de caso de uma adolescente obesa

Descrição

Uma menina de 13 anos, IMC 28, deseja reduzir sua massa corporal praticando atividade física. Sua história mostra variação normal de glicose, pressão arterial normal, sem condições crônicas. Não há dor nem espasmos ao caminhar. Ela é fisicamente inativa durante as aulas de educação física e fora da escola. Que regime de exercícios você recomendaria a esse paciente? (Quais são seus objetivos finais?)

Questões

1. Qual nível de intensidade física você recomendaria?
 - A. O mais baixo possível
 - B. Moderado
 - C. Vigoroso
2. Como você avalia a atividade física moderada?
 - A. a pessoa pode falar, mas não pode cantar durante a atividade física
 - B. pessoa pode falar e cantar durante a atividade física
 - C. a pessoa não consegue nem falar
3. Para essa menina perder 1kg, quantas calorias ela deve gastar?
 - A. 5000
 - B. 7000
 - C. 9000
4. Quanto tempo deve durar uma sessão de exercícios?
 - A. 15 min
 - B. 30 min
 - C. 45 min
 - D. 60 min
 - E. Tão longo desde que seja agradável



Feedback:

Questão 1:

B. Moderado

Feedback: A intensidade extrema pode fazer com que os pacientes parem de se exercitar e há um possível risco de lesão. Exercícios de menor intensidade não resultam em consumo calórico-alvo, mas apenas no bem-estar geral.

Questão 2:

A. a pessoa pode falar, mas não pode cantar durante a atividade física

Questão 3:

B. 7000

Questão 4:

E. Tão longo desde que seja agradável

Feedback: Recomenda-se 60 minutos por dia, mas deve começar com 10 minutos e aumentar gradualmente. É fundamental que as atividades sejam seguras, interessantes, divertidas, que envolvam os principais grupos musculares e que o programa seja sustentável.

