

PR2.F – Studiu de caz**Cazul unei adolescente cu
obezitate****Descrierea studiului de caz**

O fată de 13 ani, cu IMC de 28, vrea să-și reducă masa corporală prin exerciții fizice. Istoricul ei arată valori normale de glucoză, tensiune arterială normală, fără afecțiuni cronice. Nu sunt prezente dureri sau spasme la mers. Este inactivă fizic atât în timpul orelor de educație fizică, cât și în afara școlii. Ce regim de exerciții i-ați recomanda acestei paciente? (Care sunt obiectivele dvs finale?)

Întrebări

1. Ce nivel de intensitate ați recomanda?
 - A. Cât mai scăzut
 - B. Moderat
 - C. Ridicat
2. Cum se poate evalua activitatea fizică moderată?
 - A. persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice
 - B. persoana poate vorbi și cânta în timpul activității fizice
 - C. persoana nu poate nici măcar vorbi
3. Pentru a slăbi 1 kg, câte calorii ar trebui să consume fata?
 - A. 5000
 - B. 7000
 - C. 9000
4. Cât ar trebui să dureze sesiunea de exerciții fizice?
 - A. 15 min
 - B. 30 min
 - C. 45 min
 - D. 60 min
 - E. Atât cât îi face plăcere



Răspunsuri și feedback:**Întrebarea nr 1:**

B. Moderat

Feedback: Intensitatea extremă îi poate determina pe pacienți să renunțe și există un posibil risc de rănire. Exercițiile de intensitate mai mică nu au ca rezultat un consum de calorii țintă, ci doar bunăstarea generală.

Întrebarea nr 2:

A. persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice

Feedback: criteriul “umblă și vorbește”.

Întrebarea nr 3:

B. 7000

Întrebarea nr 4:

E. Atât cât îi face plăcere

Feedback: Se recomandă 60 de minute pe zi, dar ar trebui să înceapă cu 10 minute, iar apoi, treptat, să crească durata. Este esențial ca activitățile să fie sigure, interesante, distractive, să activeze principalele grupuri musculare, iar programul să poată fi respectat.

