

## Studija slučaja

### Slučaj gojazne tinejdžerke

#### Opis studije slučaja

Trinaestogodišnja devojčica, BMI 28, želi da smanji svoju telesnu masu fizičkim aktivnošću. Njena anamneza pokazuje normalan nivo glukoze, normalan krvni pritisak, bez hroničnih bolesti. Prilikom hodanja nisu prisutni bolovi ni grčevi. Ona je fizički neaktivna kako na časovima fizičkog, tako i van škole. Koji režim vežbanja biste preporučili ovoj pacijentkinji? (Koji su vaši krajnji ciljevi?)

#### Pitanja

1. Koji stepen intenziteta vežbanja biste preporučili?
  - A. Najniži mogući
  - B. Umereni
  - C. Visoki
2. Kako možete proceniti umerenu fizičku aktivnost?
  - A. osoba može da priča, ali ne može da peva tokom fizičke aktivnosti
  - B. osoba može i da priča i da peva tokom fizičke aktivnosti
  - C. osoba ne može ni da priča
3. Koliko kalorija treba da potroši ova devojka da bi izgubila 1kg?
  - A. 5000
  - B. 7000
  - C. 9000
4. Koliko dugo treba da traje trening?
  - A. 15 min
  - B. 30 min
  - C. 45 min
  - D. 60 min
  - E. Onoliko koliko osobi prija



**Ključ i povratne informacije:****Pitanje 1:**

B. Umeren

Povratna informacija: Ekstremno visok intenzitet vežbanja može dovesti do toga da pacijenti prestanu da vežbaju a postoji i mogući rizik od povrede. Vežbe nižeg intenziteta ne dovode do ciljane potrošnje kalorija, već samo do opšteg blagostanja.

**Pitanje 2:**

A. osoba može da priča, ali ne može da peva tokom fizičke aktivnosti

Povratna informacija: mera po principu „šetaj i pričaj“.

**Pitanje 3:**

B. 7000

**Pitanje 4:**

E. Onoliko koliko osobi prija

Povratna informacija: Preporučuje se 60 minuta dnevno, ali treba početi sa 10 minuta i postepeno povećavati vreme. Najvažnije je da aktivnosti budu bezbedne, zanimljive, zabavne, da angažuju glavne grupe mišića, kao i da program vežbanja bude održiv.