

ERKEKLERİN VERİLERİNİ DEĞERLENDİRİRKEN S-OKUL MOBİL UYGULAMANIN

KULLANMASI GEREKEN FORMÜLLER & PERSENTİLLAR

BU UYGULAMADA 8 VERİ GİRİLİR - 17 VERİLİK SONUÇ ALINIR

S-OKUL MOBİL UYGULAMASINA AŞAĞIDAKİ VERİLER GİRİLİR

1. TARİH

2.YAŞ: Doğum Tarihi

3.CİNSİYET= ERKEK

4.BOY= CM

5.VÜCUT AĞIRLIĞI= KG

6.BEL ÇEVRESİ= cm

7. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI= mm

8. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ= cm

S-OKUL UYGULAMASININ VERDİĞİ SONUÇLAR

1. TARİH

İKİNCİ TARİH GİRİLDİĞİNDE 1 KİLODAN FAZLA VERİLMİŞ İSE UYARI

2. YAŞ:

YIL 1 AY-YIL 2 AY-YIL 3 AY-YIL 4 AY-YIL 5 AY-YIL OLANLARA YIL

YIL 6 AY-YIL 7 AY-YIL 8 AY- YIL 9 AY- YIL 10 AY YIL 11 AY OLANLARA YIL.6 DENİR

3. CİNSİYET: ERKEK

4. BOY: cm

5. BOY UZUNLUĞUNUN PERSENTİLLAR AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE

AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

YAŞA GÖRE BOY UZUNLUĞU WHO-2007												
Yaş	Erkek (persentil) (cm)							Z-SKORU (cm)				
	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	142.1	143.8	148.3	156.0	163.7	168.3	170.0	141.2	148.6	156	163.5	170
13 6	145.4	147.2	151.8	159.7	167.5	172.2	173.9	144.5	152.1	159.7	167.3	174.8
14 0	148.7	150.5	155.2	163.2	171.2	175.8	177.6	147.8	155.5	163.2	170.9	178.6
14 6	151.7	153.5	158.3	166.3	174.4	179.1	180.9	150.8	158.5	166.3	174.1	181.8
15 0	154.3	156.1	160.9	169.0	177.0	181.8	183.6	153.4	161.2	169.0	176.8	184.6
15 6	156.5	158.3	163.1	171.1	179.2	184.0	185.8	155.5	163.3	171.1	178.9	186.8
16 0	158.3	160.1	164.8	172.9	181.0	185.7	187.5	157.4	165.1	172.9	180.7	188.4
16 6	159.7	161.5	166.2	174.2	182.2	186.9	188.7	158.8	166.5	174.2	181.9	189.7
17 0	160.8	162.6	167.2	175.2	183.1	187.7	189.5	159.9	167.5	175.2	182.8	190.4
17 6	161.5	163.3	167.9	175.8	183.6	188.2	190.0	160.6	168.2	175.8	183.3	190.9

ÇOK KISA (BODUR)	< -2 SD
KISA	≥ -2 SD- < -1SD
NORMAL	≥ -1 SD -< + 1 SD
UZUN	≥ +1 SD -< + 2 SD
ÇOK UZUN	≥ + 2SD

6. VÜCUT AĞIRLIĞI

7. VÜCUT AĞIRLIĞININ PERSENTİLLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

YAŞA GÖRE VUCÜT AĞIRLIĞI WHO/NCHS/CDC, 1983

Yaş	Erkek (percentil) (kg)					Z-SKORU (kg)				
	5.	15.	50.	85.	95.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	32.9	37.2	45	56.8	63.3	30.4	37.7	45	56.1	67.2
13 6	35.2	39.7	47.8	60.1	66.8	32.5	40.2	47.8	59.4	70.9
14 0	37.7	42.4	50.8	63.4	70.4	34.9	42.8	50.8	62.7	74.6
14 6	40.3	45.1	53.8	66.7	73.8	37.4	45.6	53.8	66	78.2
15 0	42.9	47.8	56.7	70.0	77.2	39.9	48.3	56.7	69.2	81.6
15 6	45.4	50.4	59.5	73.0	80.4	42.4	51.0	59.5	72.2	84.9
16 0	47.8	52.9	62.1	75.9	83.4	44.7	53.4	62.1	75.0	87.9
16 6	49.9	55.1	64.4	78.4	86.1	46.8	55.6	64.4	77.6	90.7
17 0	51.7	56.9	66.3	80.6	88.4	48.6	57.4	66.3	79.8	93.2
17 6	53.1	58.3	67.8	82.4	90.4	49.9	58.9	67.8	81.5	95.3

ÇOK ZAYIF (DÜŞÜK KİLOLU)	< -2 SD
ZAYIF	≥ -2 SD- < -1SD
NORMAL	≥ -1 SD -< + 1 SD
KİLOLU, HAFİF ŞİŞMAN	≥ +1 SD -< + 2 SD
ŞİŞMAN (OBEZ)	≥ + 2SD

6. BKİ:

BKİ HESAPLAMADA KULLANILAN FORMÜL: VÜCUT AĞIRLIĞI (kg) / BOY (cm)²

7. BKİ NİN PERSENTİL AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

BEDEN KİTLE İNDEKSİ-WHO 2007												
Yaş	Erkek (persentil) (cm)							Z-SKORU (cm)				
	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	15.1	15.4	16.3	18.2	20.9	23.1	24.2	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8
13 6	15.4	15.7	16.6	18.6	21.4	23.7	24.8	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3
14 0	15.6	16.0	16.9	19.0	21.9	24.2	25.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9
14 6	15.9	16.3	17.3	19.4	22.4	24.7	25.8	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5
15 0	16.2	16.5	17.6	19.8	22.8	25.2	26.4	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0
15 6	16.4	16.8	17.9	20.1	23.2	25.7	26.8	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4
16 0	16.7	17.1	18.2	20.5	23.7	26.1	27.3	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9
16 6	16.9	17.3	18.5	20.8	24.0	26.5	27.7	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3
17 0	17.1	17.5	18.7	21.1	24.4	26.9	28.0	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6
17 6	17.3	17.7	18.9	21.4	24.7	27.2	28.4	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0

ÇOK ZAYIF (DÜŞÜK KİLOLU) < -2 SD

ZAYIF ≥ -2 SD- < -1SD

NORMAL ≥ -1 SD -< + 1 SD

KİLOLU, HAFİF ŞİŞMAN ≥ +1 SD -< + 2 SD

ŞİŞMAN (OBEZ) ≥ + 2SD

8. BEL/BOY ORANI

BEL/BOY ORANI HESAPLAMADA KULLANILAN FORMÜL: BEL (cm) / BOY (cm)

9. BEL/BOY ORANININ DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN TABLO

BEL ÇEVRESİ/ BOY UZUNLUĞU ORANI	
Değer	Sınıflama
< 0.4	Dikkat
0.4-0.5	Uygun
0.5-0.6	Eylem düşün
>0.6	Eyleme Geç

10. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI = mm

11. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞININ PERSENTİLLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
ERKEK PERSENTİL mm											
YAŞ	X	S	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	11.0	6.7	4.5	5.0	5.5	7.0	9.0	13.0	17.0	20.5	25.0
14.0-14.9	10.4	6.5	4.0	5.0	5.0	6.0	8.5	12.5	15.0	18.0	23.5
15.0-15.9	9.8	6.5	5.0	5.0	5.0	6.0	7.5	11.0	15.0	18.0	23.5
16.0-16.9	10.0	5.9	4.0	5.0	5.1	6.0	8.0	12.0	14.0	17.0	23.0
17.0-17.9	9.1	5.3	4.0	5.0	5.0	6.0	7.0	11.0	13.5	16.0	19.5

12. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ: cm

13. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
PERSENTİL cm											
ERKEK											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	24.8	3.3	20.0	20.8	21.6	22.5	24.5	26.6	28.2	29.0	30.8
14.0-14.9	26.2	3.5	21.6	22.5	23.2	23.8	25.7	28.1	29.1	30.0	32.3
15.0-15.9	27.3	3.2	22.5	23.4	24.0	25.1	27.2	29.0	30.3	31.2	32.7
16.0-16.9	28.7	3.2	24.1	25.0	25.7	26.7	28.3	30.6	32.1	32.7	34.7
17.0-17.9	29.0	3.4	24.3	25.1	25.9	26.8	28.6	30.8	32.2	33.3	34.7

14. ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI DEĞERİ

ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI DEĞERİNİN SAPTANMASI İÇİN GEREKEN FORMÜL

$$\text{Üst Orta Kol Yağ Alanı (cm}^2\text{)} = \left(\frac{C \times \text{TDKK}}{2} \right) - \left(\frac{\pi \times \text{TDKK}^2}{4} \right)$$

C: Üst Orta Kol Çevresi (cm)

TDKK: Triseps deri kıvrım kalınlığı (cm)

π : 3.1416

15. ÜST ORTA KOL YAĞ ALANININ PERSENTİLLER AÇISINDAN

DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN PERSENTİL TABLOSU

ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI											
ERKEK PERSENTİL cm ²											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	13	9.2	4.7	5.7	6.3	7.6	10.1	14.9	21.2	25.4	32.1
14.0-14.9	13.3	10.2	4.6	5.6	6.3	7.4	10.1	15.9	19.5	25.5	31.8
15.0-15.9	12.8	9.0	5.6	6.1	6.5	7.3	9.6	14.6	20.2	24.5	31
16.0-16.9	13.9	9.5	5.6	6.1	6.9	8.3	10.5	16.6	20.6	24.8	33.5
17.0-17.9	12.9	8.9	5.4	6.1	6.7	7.4	9.9	15.6	19.7	23.7	28.9

16. ÜST ORTA KOL KAS ALANI DEĞERİ

ÜST ORTA KOL KAS ALANI DEĞERİNİN SAPTANMASI İÇİN GEREKN FORMÜL

$$\text{Üst Orta Kol Kas Alanı (cm}^2\text{)} = \frac{(C - (\pi \times \text{TDDKK}))^2}{4\pi} - 10 \text{ cm}^2 \text{ erkek}$$

C: Üst Orta Kol Çevresi (cm)

TDDKK: Triseps deri kıvrım kalınlığı (cm)

π : 3.1416

17. ÜST ORTA KOL KAS ALANININ PERSENTİLLER AÇISINDAN

DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN PERSENTİL TABLOSU

ÜST ORTA KOL KAS ALANI REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
ERKEK PERSENTİL cm ²											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	36.8	9.0	24.5	26.7	28.1	30.4	35.7	41.3	45.3	48.1	52.5
14.0-14.9	42.4	9.1	28.3	31.3	33.1	36.1	41.9	47.4	51.3	54.0	57.5
15.0-15.9	46.8	9.6	31.9	34.9	36.9	40.3	46.3	53.1	56.3	57.7	63.0
16.0-16.9	52.6	10.0	37.0	40.9	42.4	45.9	51.9	57.8	63.6	66.2	70.5
17.0-17.9	54.7	10.5	39.6	42.6	44.8	48.0	53.4	60.4	64.3	67.9	73.1