

Príloha 2 – Protokol výpočtu BMI a hodnotiaci škála

Pri hodnotení telesnej hmotnosti a zložení tela testovanej osoby odporúčame použiť výpočet hmotnostného indexu BMI (Body mass index). BMI index sleduje pomer hmotnosti v kilogramoch k druhej mocnine telesnej výšky v metroch. Výsledná hodnota sa posudzuje v rozpätí stupňov hodnotiacej škály.

Diagnostické nástroje: certifikovaná váha/dĺžkové meradlo určené na meranie telesnej výšky/ kalkulačka

Personálne kompetencie: verejný zdravotník, koordinátor komplexnej diagnostiky, pedagogický pracovník, učiteľ, učiteľ TVŠ, pediater, sestra, asistent (ďalej len: „vyšetrujúca osoba“)

Organizácia a priebeh testovania:

- Zahájenie testovania – testovaná osoba stojí v pokoji v stojacom vzpriamene s rukami pripaženými vedľa tela. Všetrujúca osoba odčíta na dĺžkovom meradle telesnú výšku testovanej osoby s toleranciou +/- 0,5 cm.
- Testovaná osoba stojí v pokoji na váhe. Všetrujúca osoba odčíta nameranú hodnotu s presnosťou na jedno desatinné miesto.
- Po zmeraní telesnej výšky a hmotnosti testovanej osoby získané hodnoty dosadíme do vzorca pre výpočet indexu telesnej hmotnosti BMI.
- Získanú hodnotu indexu telesnej hmotnosti porovnáme s hodnotiacou škálou

Výpočet indexu BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť tela (kg)}}{\text{telesná výška na druhú (v metroch)}}$$

- Získanú hodnotu indexu telesnej hmotnosti porovnáme s hodnotiacou škálou

Hodnotiaci škála indexu BMI:

(zdroj: Hnatiak, 2016)

Katégorie	BMI	Zdravotné riziká
<u>Podváha</u>	18,5 a menej	Vysoké
Normálna hmotnosť	18,6 - 24,9	Minimálne
<u>Nadhmotnosť</u>	25 - 29,9	Mierne zvýšené
Obezita – 1. stupeň	30 – 34,9	Výraznejšie
Obezita – 2. stupeň	35 – 39,9	Vysoké
Obezita – 3. stupeň	40 a viac	Veľmi vysoké

BMI detí:

- Pri BMI detí sa telesný tuk líši v závislosti od pohlavia dieťaťa. Na určenie celkového indexu u detí sa používa tabuľka BMI s percentilom pre konkrétny vek do ktorého dieťa spadá.
- Ak BMI klesne pod 5. percentil, dieťa má podváhu, zdravá hmotnosť u detí sa nachádza medzi 5 - 85 percentilom, nad 85. až 95. percentilom má dieťa nadhmotnosť, nad 95. percentilom a viac je dieťa obézne.

Hodnotiacia škála indexu BMI s percentilom

(Zdroj : www.bmicalculatorireland.com)

