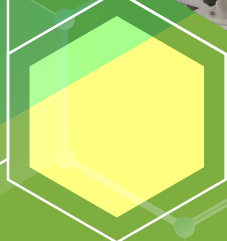


# Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2020







# **Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2020**

Título : Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa  
Especial de Macau de 2020

Editor : Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Website : [http : //www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)

E-mail : [info@sport.gov.mo](mailto:info@sport.gov.mo)

Concepção e Produção : Netvision Media Lda.

Formato : 21 cm x 29.7 cm H

Impressão : Netvision Media Lda.

Data de Edição : Junho de 2023

Edição : 1.<sup>a</sup> edição (Venda proibida)

ISBN 978-99981-897-2-0 (Livro digital)

# **Órgãos de Pesquisa e Investigação da “Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020”:**

Organizador : Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa  
Especial de Macau

Assistência técnica : Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da  
Administração Geral do Desporto da China

Co-organizadores : Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento  
da Juventude

Serviços de Saúde

Instituto de Acção Social

Universidade Politécnica de Macau

## **Grupo da Assistência Técnica da “Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020”:**

Chefes do Grupo : Zhang Yanfeng, Wang Mei

Membros : Wang Huan, Fan Chaoqun, Wu Dongming, Feng Qiang,  
Wang Jingjing, Liu Xinhua, Li Sen, Tu Chunjing, Pan Xiang,  
Gao Yibo, Jiang Lupei, Fu Bing, Zhao Shuangying, Wu Qinghua,  
Zhang Lixin, Hu Weitong



## **Prefácio**

### **Chefe do Executivo do Governo da Região Administrativa Especial de Macau Ho Iat Seng**

O Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020 é um instrumento importante para a revisão e a avaliação contínua do Governo da RAEM sobre a situação básica da saúde e da condição física da população de Macau, fornecendo uma referência importante para o conhecimento do seu estado de saúde e uma base científica para o Governo da RAEM formular várias políticas relacionadas com o desporto e o exercício físico.

A saúde física e mental da população é uma base importante para um desenvolvimento sócio-económico sustentável. O actual Governo atribui grande importância à saúde da população e continua a construir e aperfeiçoar as instalações desportivas públicas e locais públicos para a prática de actividades físicas, enquanto apoia a realização de várias actividades desportivas para todos, promove o desenvolvimento de um estilo de vida saudável da população e cria um bom ambiente social da prática de actividades físicas para todos.

A epidemia da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus foi um grande desafio para a saúde física e mental da população, mas também permitiu que a população prestasse mais atenção a um estilo de vida saudável e reforçasse a sua condição física através de exercício físico apropriado, reforçando assim a sua condição física e aumentando a capacidade para combater o vírus. Actualmente, o Governo da RAEM está a realizar os preparativos para os 15.ºs Jogos Nacionais da China e espera que a população de Macau aproveite os Jogos Nacionais como uma oportunidade para participar activamente em actividades físicas, para praticar o conceito de vida saudável e para melhorar de forma contínua a sua saúde e condição física!

Outubro de 2022





## Prefácio

### **Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura do Governo da Região Administrativa Especial de Macau Ao Ieong U**

O Governo da RAEM continua a promover a formação de hábitos de exercício físico na população e ajuda a criar um ambiente da prática de actividades físicas para todos. A realização regular da avaliação da condição física da população ajuda os departamentos relevantes a tomarem conhecimento sobre a condição física da população de Macau e os dados obtidos constituem uma base científica importante para o trabalho de acção governativa relacionado com a melhoria da condição física da população.

A fim de proteger e promover o desenvolvimento da saúde física e mental da população, o Governo da RAEM tem vindo a organizar, em simultâneo com a Avaliação da Condição Física dos Nacionais da China, a avaliação da condição física da população de Macau, a cada cinco anos, desde 2005, de acordo com o seu sistema uniformizado de critérios de avaliação. Em 2020, através da colaboração interdepartamental, a 4<sup>a</sup> avaliação da condição física da população de Macau foi concluída com sucesso e os resultados foram compilados e publicados no Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020, tendo enriquecido ainda mais o banco de dados da condição física da população de Macau e fornecido referências para decisões no âmbito de desenvolvimento de desporto, saúde, educação e outros.

Este relatório da avaliação reflectiu que o nível global da condição física da população de Macau em 2020 registou uma ligeira melhoria em relação a 2015, no entanto ainda há grande espaço para melhorar os hábitos da prática de exercício físico da população de Macau. Assim, esperamos que, com a publicação deste relatório, mais cidadãos prestem atenção à sua própria condição física e integrem a prática de exercício físico na sua vida quotidiana. O Governo da RAEM continuará a enriquecer as actividades desportivas para todos, promover o desenvolvimento de um estilo de vida saudável e formação de hábitos da prática de exercício físico à população, e melhorar vários trabalhos relacionados com a educação e promoção da saúde. Além disso, esperamos que todos os sectores da sociedade trabalhem em conjunto e respondam activamente para apoiar o reforço da condição física da população de Macau e construirmos juntos uma cidade saudável.

Outubro de 2022



## Prefácio

### **Director do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China Cao Jingwei**

Desde o novo século, Macau tem envidado esforços para aumentar o nível global do Desporto. A avaliação da condição física, como uma forma importante de ter conhecimento da condição física da população, é o foco do Governo da RAEM. Os estudos da condição física da região de Macau têm sido realizados gradualmente em cooperação com o Interior da China desde 2001. Após a primeira avaliação da condição física da população de Macau em 2005, foram concluídas, em 2010 e 2015, a segunda e a terceira avaliação da condição física da população de Macau de todos os grupos etários, e os resultados forneceram uma base científica importante para o Governo da RAEM formular políticas relevantes e promover a prática de actividades desportivas à população de Macau. Hoje, o Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020, que contém os resultados da quarta avaliação da condição física da população, foi oficialmente divulgado e eu gostaria de expressar as minhas sinceras felicitações.

Durante o trabalho da avaliação da condição física da população de Macau, o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e o Instituto do Desporto de Macau deram continuidade, uma vez mais, a uma cooperação frutuosa em termos de técnicas de avaliação e organização, tendo reforçado ainda mais a capacidade de informação e de apoio tecnológico da condição física da população e da melhoria da saúde através do exercício físico. Esperamos que ambas as partes reforcem ainda mais a cooperação, se integrem activamente no desenvolvimento global da prática de exercício físico e da saúde para todos, desempenhem plenamente o papel de forte apoio da Pátria, aumentem a competitividade de Macau, aprofundem ainda mais a cooperação desportiva na Grande Baía Guangdong - Hong Kong - Macau e expandam o âmbito do desenvolvimento desportivo na RAEM, tornando a sociedade de Macau mais harmoniosa e feliz, continuando, desse modo, a escrever mais “estórias de Macau” maravilhosas e brilhantes.

Outubro de 2022





## Introdução

### **Presidente do Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau Pun Weng Kun**

Todos querem ter uma boa saúde e o Governo também atribui grande importância à capacidade física dos cidadãos. Desde 2005, o Governo da RAEM tem vindo a implementar um programa quinquenal de avaliação da condição física da população, a fim de conhecer a condição física da população e a sua tendência de evolução e, simultaneamente, formular políticas correspondentes para promover o desenvolvimento da prática de exercício físico para todos, tendo como objectivo final a melhoria do nível da condição física da população.

Após as três avaliações da condição física realizadas em 2005, 2010 e 2015, a quarta avaliação da condição física da população de Macau em 2020 continuou a contar com o apoio técnico do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China. A fim de reflectir plenamente a regularidade do trabalho de avaliação e a padronização do sistema organizacional, bem como a facilitar os estudos de comparação vertical, o método de amostragem, fonte de amostras, categoria de grupos, tamanho da amostra de cada grupo, método de avaliação e entre outros, foram basicamente idênticos com os do ano de 2005, excepto a expansão da faixa etária de avaliação dos 3 aos 69 anos de idade para dos 3 aos 79 anos de idade, em consonância com o envelhecimento da população. Em termos de parâmetros do teste da condição física, foram incluídos a taxa de gordura corporal, o teste de carga secundária de exercício em bicicleta ergométrica, perna erguida no local durante 2 minutos, o sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos, etc.

Em 2020, foi concluída com sucesso a recolha de dados da quarta avaliação da condição física da população de Macau, dividida em quatro grupos etários: crianças (dos 3 aos 6 anos), crianças e adolescentes (dos 6 aos 22 anos), adultos (dos 20 aos 59 anos) e idosos (dos 60 aos 79 anos), tendo sido recolhidas um total de 11.414 amostras válidas. Os resultados da avaliação da condição física da população foram compilados no Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau 2020, para ser divulgada ao público de uma forma abrangente, informação detalhada sobre a avaliação da condição física da população.

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para expressar os meus sinceros agradecimentos ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China pela sua assistência e orientação e agradecer sinceramente aos co-organizadores das avaliações da condição física da população de Macau, nomeadamente à Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude, aos Serviços de Saúde, ao Instituto de Acção Social do Governo da RAEM e à Universidade Politécnica de Macau, bem como às pessoas, organizações e trabalhadores que participaram na avaliação da condição física. Apesar de todos os esforços envidados na edição e revisão deste relatório, é inevitável que haja omissões, nessa medida, sintam-se à vontade para fornecer comentários, para que trabalhemos em conjunto para melhorar a condição física da população.

Outubro de 2022



## Índice

<b>Primeira Parte Programa de Trabalho de Avaliação e a sua Implementação</b>	1
<b>I. Introdução</b>	2
<b>II. Programa de trabalho de avaliação</b>	2
(I) Objectos da avaliação	2
(II) Princípio e métodos de amostragem	3
1. Princípio	3
2. Métodos	3
3. Agrupamento e tamanho da amostra	4
4. A amostragem deve ser feita com base na idade completa	4
5. Princípios de determinação da amostra	5
(III) Conteúdo da avaliação	5
1. Parâmetros do inquérito	5
2. Parâmetros de teste	24
(IV) Instrumentos de avaliação	25
(V) Métodos de teste	25
(VI) Progresso	25
<b>III. Organização e implementação</b>	26
(I) Preparação	26
1. Estabelecimento da rede organizacional e reforço da liderança organizacional	26
2. Revisão do programa de trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020	27
3. Criação da equipa de avaliação	28
4. Preparação dos instrumentos de avaliação	29
(II) Formação técnica	29
(III) Aquisição de dados	29
(IV) Compilação de dados	30
<b>IV. Controlo de qualidade</b>	30
(I) Controlo de qualidade na fase de preparação	30
1. Estabelecimento da rede organizacional e reforço da liderança organizacional	30
2. Revisão do programa de trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020	30
3. Organização da equipa de teste	31
4. Preparação dos instrumentos de avaliação	31
5. Formação técnica	31
(II) Controlo de qualidade na fase de aquisição de dados	31
1. Preparação prévia à aquisição de dados	31
2. Controlo de qualidade na fase de aquisição de dados	33
(III) Controlo de qualidade da compilação de dados	42
1. Aceitação do registo de dados	42
2. Verificação do registo de dados pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau	44
3. Introdução de dados	44

4. Aceitação dos resultados introduzidos	44
5. Limpeza de dados	45
6. Estabelecimento da base de dados	46
<b>V. Estatísticas de dados</b>	47
(I) Grupos de cálculo	47
(II) Parâmetros de cálculo	47
1. Parâmetros do questionário	47
2. Parâmetros de teste	47
3. Parâmetros derivados	48
4. Parâmetros de saúde	48
(III) Conteúdo do cálculo	49
(IV) Descrição do algoritmo	50
1. Valor médio	50
2. Desvio padrão	50
3. Percentil	50
4. Verificação de diferença (representada por $t$ ) entre os valores médios de duas amostras	50
5. Cálculo de taxa	51
6. Verificação do significado das diferenças de taxas	51
(V) Instrumento estatístico	52

---

## Segunda Parte Resultados da Avaliação

53

<b>I. Crianças</b>	54
(I) Condição física das crianças em 2020	54
1. Objectos da avaliação	54
2. Modos de vida	54
2.1 Nascimento e tipo de alimentação	54
2.2 Hábitos de vida	56
2.3 Prática de exercício físico	57
2.4 Doenças contraídas	59
2.5 Saúde oral	59
2.6 Aptidão física	60
2.6.1 Características pessoais e ambiente familiar das crianças	60
2.6.2 Ambiente comunitário	62
3. Antropometria	62
3.1 Parâmetros de altura	62
3.2 Peso e IMC	64
3.3 Parâmetros de circunferências	65
3.4 Parâmetros de largura	67
3.5 Taxa de gordura corporal	68
4. Capacidade fisiológica	68
5. Capacidade física	69
5.1 Velocidade e agilidade	69

5.2 Força	70
5.3 Flexibilidade	71
5.4 Equilíbrio	71
6. Dentes	72
6.1 Cáries nos dentes de leite	72
6.2 Cáries nos dentes definitivos	74
(II) Comparação dos resultados da avaliação da condição física das crianças de Macau entre 2020 e 2015	74
1. Comparação dos resultados das crianças de cada grupo etário	74
1.1 Comparação	74
1.2 Comparação dos parâmetros de avaliação	76
2. Comparação das crianças por grupo etário	77
2.1 Comparação da antropometria	77
2.1.1 Parâmetros de altura	77
2.1.2 Peso e IMC	78
2.1.3 Parâmetros de circunferências	80
2.1.4 Parâmetros de largura	81
2.2 Comparação da capacidade fisiológica	81
2.3 Comparação da capacidade física	82
2.3.1 Velocidade e agilidade	82
2.3.2 Força	82
2.3.3 Flexibilidade	83
2.3.4 Equilíbrio	83
2.4 Comparação dos dentes	84
2.4.1 Cáries nos dentes de leite	84
2.4.2 Cáries nos dentes definitivos	85
(III) Conclusão	87
1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças em 2020	87
1.1 Tipo de alimentação e hábitos de vida	87
1.2 Prática de exercício físico	87
1.3 Antropometria	87
1.4 Capacidade fisiológica e capacidade física	87
1.5 Dentes	88
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças entre 2020 e 2015	88
<b>II. Crianças e adolescentes (Estudantes)</b>	89
(I) Condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2020	89
1. Objectos da avaliação	89
2. Modo de vida	89
2.1 Hábitos de vida	90
2.1.1 Utilização de produtos electrónicos	90
2.1.2 Análise do sono	92
2.1.3 Meios de transporte utilizados	94
2.2 Aulas de educação física na escola	95
2.3 Prática de exercício físico extracurricular	96
2.3.1 Frequência da prática de exercício físico	96



2.3.2 Duração de exercício de cada vez	98
2.3.3 Intensidade de exercício de cada vez	99
2.3.4 População que pratica regularmente exercício físico	100
2.4 Modalidades desportivas	100
2.5 Exercício físico de força	100
2.6 Doenças contraídas	101
2.6.1 Prevalência	101
2.6.2 Tipos de doenças contraídas	102
2.7 Situação de saúde oral	102
2.8 Aptidão física	104
2.8.1 Cognição	105
2.8.2 Atitude	106
2.8.3 Capacidade e habilidade	106
2.8.4 Comportamento e hábitos	108
3. Antropometria	108
3.1 Parâmetros de altura	108
3.2 Peso, IMC e taxa de gordura corporal	110
3.3 Parâmetros de circunferências	112
3.4 Parâmetros de largura	114
4. Capacidade fisiológica	115
4.1 Pulsação em repouso	115
4.2 Pressão arterial	115
4.3 Capacidade vital	117
5. Capacidade física	118
5.1 Velocidade	118
5.2 Força	119
5.3 Corrida de resistência	122
5.4 Flexibilidade	123
5.5 Capacidade de reacção	123
5.6 Capacidade de equilíbrio	124
6. Dentes	124
6.1 Cáries nos dentes de leite	124
6.2 Cáries nos dentes definitivos	127
7. Visão	129
7.1 Problemas de visão	129
7.2 Percepção das cores	130
(II) Comparação dos resultados de avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) de Macau entre 2020 e 2015	131
1. Comparação dos resultados das crianças e adolescentes (estudantes) de cada grupo etário	131
1.1 Comparação dos objectos da avaliação	131
1.2 Comparação do modo de vida	132
1.2.1 Hábitos de vida	132
1.2.2 Aulas de educação física na escola	133
1.2.3 Prática de exercício físico extracurricular	134

1.2.4 Doenças contraídas	134
1.2.5 Saúde oral	134
1.3 Comparação dos parâmetros de avaliação	135
2. Comparação das crianças e adolescentes (estudantes) por grupo etário	136
2.1 Comparação da antropometria	136
2.1.1 Parâmetros de altura	136
2.1.2 Peso e IMC	138
2.1.3 Parâmetros de circunferências	140
2.1.4 Parâmetros de largura	143
2.2 Comparação da capacidade fisiológica	144
2.2.1 Pulsação em repouso	144
2.2.2 Pressão arterial	145
2.2.3 Capacidade vital	147
2.3 Comparação da capacidade física	149
2.3.1 Velocidade	149
2.3.2 Força	149
2.3.3 Corrida de resistência	153
2.3.4 Flexibilidade	154
2.3.5 Capacidade de reacção	154
2.3.6 Capacidade de equilíbrio	155
2.4 Comparação dos dentes	156
2.4.1 Cáries nos dentes de leite	156
2.4.2 Cáries nos dentes definitivos	158
2.5 Comparação da visão	160
2.6 Comparação da percepção das cores	161
(III) Conclusão	162
1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2020	162
1.1 Hábitos de vida e prática de exercício físico	162
1.2 Antropometria	163
1.3 Capacidade fisiológica	163
1.4 Capacidade física	163
1.5 Dentes	163
1.6 Visão	163
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) entre 2020 e 2015	163
<b>III. Adultos</b>	166
(I) Condição física dos adultos em 2020	166
1. Objectos da avaliação	166
2. Modo de vida	167
2.1 Hábitos de vida	167
2.2 Prática de exercício físico	168
2.3 Doenças contraídas	172
2.4 Reconhecimento da avaliação da condição física	172
2.5 Aptidão física	173

2.5.1	Cognição	173
2.5.2	Atitude	173
2.5.3	Capacidade e habilidade	174
2.5.4	Comportamento e hábitos	174
3.	Antropometria	175
3.1	Parâmetros de altura	175
3.2	Peso e IMC	176
3.3	Parâmetros de circunferências	178
3.4	Parâmetros de largura	180
3.5	Composição corporal	181
4.	Capacidade fisiológica	182
4.1	Pulsção em repouso	182
4.2	Pressão arterial	183
4.3	Capacidade vital	184
4.4	Índice de step	185
4.5	Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	186
5.	Capacidade física	186
5.1	Força	186
5.2	Flexibilidade	189
5.3	Capacidade de reacção	189
5.4	Capacidade de equilíbrio	190
(II)	Comparação dos resultados de avaliação da condição física dos adultos de Macau entre 2020 e 2015	190
1.	Comparação dos resultados dos adultos de cada grupo etário	190
1.1	Comparação dos objectos da avaliação	190
1.2	Comparação do modo de vida	191
1.2.1	Hábitos de vida	191
1.2.2	Prática de exercício física	192
1.2.3	Doenças contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física	193
1.3	Comparação dos parâmetros de avaliação	194
2.	Comparação dos adultos por grupo etário	197
2.1	Comparação da antropometria	197
2.1.1	Parâmetros de altura	197
2.1.2	Peso e IMC	198
2.1.3	Parâmetros de circunferências	200
2.1.4	Parâmetros de largura	202
2.1.5	Composição corporal	203
2.2	Comparação da capacidade fisiológica	204
2.2.1	Pulsção em repouso	204
2.2.2	Pressão arterial	204
2.2.3	Capacidade vital e capacidade vital/peso	206
2.2.4	Índice de step	207
2.3	Comparação da capacidade física	207
2.3.1	Força	207
2.3.2	Flexibilidade	208

2.3.3 Reacção	209
2.3.4 Equilíbrio	209
(III) Conclusão	210
1. Conclusão da avaliação da condição física dos adultos em 2020	210
1.1 Hábitos de vida e prática de exercício físico	210
1.2 Antropometria	211
1.3 Capacidade fisiológica	211
1.4 Capacidade física	211
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos entre 2020 e 2015	211
<b>IV. Idosos</b>	213
(I) Condição física dos idosos em 2020	213
1. Objectos da avaliação	213
2. Modo de vida	214
2.1 Hábitos de vida	214
2.2 Prática de exercício físico	216
2.3 Doenças contraídas	219
2.4 Reconhecimento da avaliação da condição física	219
2.5 Aptidão física	219
2.5.1 Cognição	219
2.5.2 Atitude	220
2.5.3 Capacidade e habilidade	220
2.5.4 Comportamento e hábitos	221
3. Antropometria	221
3.1 Parâmetros de altura	221
3.2 Peso e IMC	223
3.3 Parâmetros de circunferências	224
3.4 Parâmetros de largura	226
3.5 Composição corporal	227
4. Capacidade fisiológica	228
4.1 Pulsação em repouso	228
4.2 Pressão arterial	228
4.3 Capacidade vital	230
4.4 Perna erguida no local durante 2 minutos	231
5. Capacidade física	231
5.1 Força	231
5.2 Flexibilidade	232
5.3 Capacidade de reacção	233
5.4 Capacidade de equilíbrio	233
(II) Comparação dos resultados de avaliação da condição física dos idosos de Macau entre 2020 e 2015	234
1. Comparação dos resultados dos idosos de cada grupo etário	234
1.1 Comparação dos objectos da avaliação	234
1.2 Comparação do modo de vida	235
1.2.1 Hábitos de vida	235

1.2.2 Prática de exercício físico	235
1.2.3 Doenças contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física	237
1.3 Comparação dos parâmetros de avaliação	238
2. Comparação dos idosos por grupo etário	240
2.1 Comparação da antropometria	240
2.1.1 Parâmetros de altura	240
2.1.2 Peso e IMC	241
2.1.3 Parâmetros de circunferências	242
2.1.4 Parâmetros de largura	243
2.1.5 Composição corporal	243
2.2 Comparação da capacidade fisiológica	244
2.2.1 Pulsação em repouso	244
2.2.2 Pressão arterial	244
2.2.3 Capacidade vital	245
2.3 Comparação da capacidade física	246
2.3.1 Força	246
2.3.2 Flexibilidade	246
2.3.3 Capacidade de reacção	246
2.3.4 Capacidade de equilíbrio	247
(III) Conclusão	247
1. Conclusão da avaliação da condição física dos idosos em 2020	247
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos entre 2020 e 2015	247
<b>V. Resumo de comparação dos resultados globais da avaliação entre 2020 e 2015</b>	<b>248</b>
<hr/>	
<b>Terceira Parte Dados Estatísticos</b>	<b>249</b>
<b>I. Crianças</b>	<b>250</b>
1. Objectos da avaliação	250
2. Modo de vida	252
3. Antropometria	259
4. Capacidade fisiológica	262
5. Capacidade física	263
6. Dentes	264
<b>II. Crianças e adolescentes (Estudantes)</b>	<b>265</b>
1. Objectos da avaliação	265
2. Modo de vida	267
3. Antropometria	279
4. Capacidade fisiológica	292
5. Capacidade física	298
6. Dentes	308
7. Visão	310
<b>III. Adultos</b>	<b>312</b>



1. Objectos da avaliação	312
2. Modo de vida	316
3. Antropometria	331
4. Capacidade fisiológica	339
5. Capacidade física	343
<b>IV. Idosos</b>	347
1. Objectos da avaliação	347
2. Modo de vida	351
3. Antropometria	361
4. Capacidade fisiológica	365
5. Capacidade física	368

## **Quarta Parte Anexos** 371

### **Anexo 1: Registo de Dados da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020** 372

#### **I. Crianças** 372

#### **II. Crianças e adolescentes (estudantes)** 397

1. Alunos do 1.º Ano ao 3.º Ano do ensino primário	397
2. Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário	423
3. Alunos do 1.º Ano do ensino secundário geral ao 3.º Ano do ensino secundário complementar	447
4. Estudantes do ensino superior	473

#### **III. Adultos** 498

1. Adultos (dos 20 aos 39 anos)	498
2. Adultos (dos 40 aos 59 anos)	522

#### **IV. Idosos** 546

### **Anexo 2: Método de Preenchimento do Questionário da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020** 570

#### **I. Situação geral** 570

1. Nome e sexo	570
2. Idade	570
3. Designação e número de contacto do jardim-de-infância, da escola, do local de trabalho e da unidade subordinada	570
4. Nota	570

#### **II. Codificação** 570

1. Bilhete de identidade de residente de Macau	570
2. Sexo	570
3. Data de nascimento e data de avaliação	570
4. Codificação de jardim de infância, escola, local de trabalho e unidade subordinada	571
5. Numeração do avaliado	572
6. Tempo de residência em Macau	572
7. Actividade física relevante no dia-a-dia	572
8. Grau de ensino que frequenta	572

#### **III. Parte de inquérito por questionário** 572

1. Questionário para crianças	573
2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)	579
3. Questionário para adultos e idosos	583
<b>IV. Itens de teste</b>	<b>585</b>
<b>Anexo 3: Método de Teste dos Parâmetros da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020</b>	<b>586</b>
<b>I. Parâmetros de antropometria</b>	<b>586</b>
1. Altura	586
2. Altura sentada	587
3. Peso	588
4. Circunferência torácica	588
5. Circunferência abdominal	589
6. Circunferência do quadril	589
7. Taxa de gordura corporal	590
8. Largura dos ombros	590
9. Largura da pélvis	591
10. Comprimento do pé	591
<b>II. Parâmetros da capacidade fisiológica</b>	<b>592</b>
1. Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)	592
2. Pressão arterial	592
3. Capacidade vital	593
4. Teste de step	594
5. Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	595
6. Perna erguida no local durante 2 minutos	595
<b>III. Parâmetros da capacidade física</b>	<b>596</b>
1. Corrida de ida e volta de 10m (criança)	596
2. Corrida de 50m (estudantes)	597
3. Corrida de ida e volta de 50m x 8 (estudantes)	598
4. Corrida de 800m (estudantes de sexo feminino) ou 1000m (estudantes de sexo masculino)	599
5. Salto em comprimento sem balanço	599
6. Lançamento de bola de ténis (crianças)	600
7. Andar sobre a trave de equilíbrio (crianças)	600
8. Salto com os pés juntos (crianças)	601
9. Flexão ventral sentada	602
10. Elevações em posição inclinada (masculino)	602
11. Elevações (masculino)	603
12. Salto vertical	603
13. Força de preensão	604
14. Força dorsal	604
15. Equilíbrio num pé com os olhos fechados	605
16. Velocidade de reação selectiva	605
17. Flexões de braços (masculino)	606

18. Flexões abdominais durante um minuto (feminino)	606
19. Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos	607
<b>IV. Parâmetros de saúde</b>	607
1. Dentes cariados	607
2. Visão	608
3. Percepção das cores	610
<b>Anexo 4: Postos de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020</b>	611
<hr/>	
<b>Agradecimentos</b>	614





**Primeira Parte**  
**Programa de Trabalho de**  
**Avaliação e a sua**  
**Implementação**

## I. Introdução

Com o progresso social e a mudança radical do estilo de vida da humanidade, a importância atribuída pelos países e regiões à condição física e à saúde do indivíduo e da sociedade em geral cresceu a um nível sem precedentes. A prática do desporto, como um dos elementos mais positivos que orientam um estilo de vida saudável, também passou a ser a orientação dos comportamentos saudáveis. O País está empenhado em promover o desenvolvimento integral e sustentável do desporto, propondo o objectivo de construir um país forte na área do desporto, melhorando a prática desportiva do povo como uma estratégia nacional, promovendo a construção da “China saudável”. Ao mesmo tempo que se empenha no desenvolvimento social e económico, o Governo da RAEM aumentou o investimento no desporto e promoveu de forma concertada a cooperação entre os sectores desportivos de Macau, do Interior da China e de outros países, e o desenvolvimento simultâneo do desporto para todos e do desporto de alto rendimento.

Macau é um local onde coexistem as culturas do Oriente e Ocidente. O Desporto para Todos, sendo um dos aspectos principais do desporto de Macau, é uma parte importante do desporto de Macau onde desempenha um papel muito importante. O Desporto para Todos, devido ao elevado número de participantes, variedade de actividades e formas, tem vindo a desempenhar um papel cada vez mais importante na vida moderna de Macau. À medida que a população atribui cada vez mais importância ao conceito de vida saudável, o Governo da RAEM estará mais empenhado na promoção do Desporto para Todos, e esforçar-se-á por melhorar o nível global do desporto em todas as vertentes, a fim de melhorar a condição física da população de Macau.

Como a Avaliação da Condição Física é um meio importante para conhecer o estado da condição física da população e avaliar a eficácia do desenvolvimento desportivo, tem vindo a chamar a atenção e a ganhar a preocupação do Governo da RAEM. Desde a primeira Avaliação da Condição Física, realizada em 2005 para os cidadãos com idades compreendidas entre os 3 e os 69 anos, foram concluídas, sucessivamente, a Avaliação da Condição Física da População de Macau em 2010 e em 2015. Este trabalho visa melhor desenvolver a função científica da Avaliação da Condição Física da População de Macau, enriquecer o conhecimento sobre a actual situação da condição física da população de Macau e aperfeiçoar a respectiva base de dados, bem como para observar e estudar a evolução da condição física da população de Macau, com vista a proporcionar uma base científica importante para a elaboração das políticas e linhas de desenvolvimento social dos diversos serviços públicos e para a promoção da prática desportiva junto da população de Macau. O Instituto do Desporto e o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, em colaboração com a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude de Macau (actualmente Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude), os Serviços de Saúde, o Instituto de Acção Social, o Direcção dos Serviços do Ensino Superior (actualmente integrado na Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude), o Instituto Politécnico de Macau (actualmente Universidade Politécnica de Macau), iniciaram, no dia 10 de Janeiro de 2020, a 4.ª Avaliação da Condição Física da População de Macau para todas as idades, cujas implementação e conclusão tinham estado previstas, anteriormente, para o período entre Janeiro e Abril de 2020. Entretanto, devido ao impacto da epidemia de pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus, a avaliação foi suspensa desde 23 de Janeiro, e com o posterior abrandamento da situação epidemiológica, foi retomada gradualmente a partir de 1 de Julho. Em primeiro lugar, realizaram-se, nos meses de Julho e Agosto, testes aos grupos de adultos e idosos, e entre Setembro e Novembro, testes aos grupos de crianças e alunos; a avaliação foi dada por concluída no dia 18 de Novembro de 2020.

## II. Programa de trabalho de avaliação

### (I) Objectos da avaliação

Os objectos desta avaliação são os residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos, divididos em 4 grupos etários, nomeadamente crianças (dos 3 aos 6 anos), crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos), adultos (dos 20 aos 59 anos) e idosos (dos 60 aos 79 anos), dos quais as crianças são aquelas que residem em Macau há pelo menos 3 anos; e os estudantes, adultos e idosos são

aqueles que residem em Macau há pelo menos 5 anos.

Os objectos da avaliação devem ser fisicamente sãos, com desenvolvimento completo, sem doenças congénitas ou genéticas (por exemplo, doenças cardíacas congénitas, paralisia cerebral, deficiências auditivas, demência, psicose ou desenvolvimento lento), bem como doenças agudas e crónicas (tais como doença cardíaca reumática e hipertensão, etc.), com certa capacidade de autocuidado, capacidade de expressão verbal, de pensamento e de aprendizagem, bem como ser capazes de completar movimentos físicos simples.

## **(II) Princípio e métodos de amostragem**

### **1. Princípio**

A avaliação adopta o princípio de amostragem aleatória estratificada. Para o estudo de comparação vertical, as entidades que participaram nesta avaliação foram seleccionadas com base nas entidades que tinham participado na avaliação em 2015.

### **2. Métodos**

Os métodos utilizados para seleccionar as entidades que participam na avaliação foram idênticos aos utilizados em 2015:

#### **(1) Crianças**

Tendo os jardins de infância de Macau como base, foram divididos conforme as paróquias onde ficam as suas sedes, nomeadamente a Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte), que é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante; as Paróquias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), que são zonas comerciais e residenciais densamente povoadas; as Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco, que constituem uma outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a Paróquia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona, foram seleccionados de forma aleatória 2 jardins de infância, e em cada um deles foram seleccionadas crianças com idade adequada em cada turma. Caso o tamanho da amostra dos dois jardins de infância não atendesse ao critério, teria sido seleccionado aleatoriamente um terceiro jardim de infância, e seleccionadas aleatoriamente crianças desse jardim de infância, para completar o tamanho da amostra.

#### **(2) Crianças e adolescentes (Estudantes)**

Tendo as escolas de Macau como base, foram divididas conforme as paróquias onde ficam as suas sedes, nomeadamente a Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte), que é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante; as Paróquias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), que são zonas comerciais e residenciais densamente povoadas; as Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco, que constituem uma outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a Paróquia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona, foram seleccionadas de forma aleatória 2 escolas, e em cada uma delas foram seleccionados estudantes com idade adequada em cada turma. Caso o tamanho da amostra das duas escolas não atendesse ao critério, teria sido seleccionada aleatoriamente uma terceira escola, e seleccionados aleatoriamente estudantes dessa escola, para completar o tamanho da amostra.

Estudantes do ensino superior: foram seleccionados estudantes de forma aleatória de todos os departamentos das instituições do ensino superior de Macau. Contudo, foram excluídas as instituições do ensino superior ou departamentos que têm exigências específicas da antropometria e aptidão física.

#### **(3) Adultos**

Divididos em trabalhadores que executam actividade basicamente física ou não; entre os serviços públicos e algumas entidades privadas, algumas entidades foram seleccionadas de forma aleatória, e depois os

departamentos das instituições foram consideradas amostras como um grupo para obter amostras com idade adequada.

#### **(4) Idosos**

Tendo as instituições de serviços para idosos de Macau como base, foram divididas conforme as paróquias onde ficam as suas instituições, nomeadamente a Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte), que é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante; as Paróquias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), que são zonas comerciais e residenciais densamente povoadas; as Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco, que constituem uma outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a Paróquia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona, foram seleccionadas de forma aleatória duas instituições de serviços para idosos, e em cada uma delas foram seleccionados idosos com idade adequada. Caso o tamanho da amostra das duas instituições de serviços para idosos não atendesse ao critério, teria sido seleccionada aleatoriamente uma terceira instituição e seleccionados aleatoriamente idosos dessa instituição, para completar o tamanho da amostra.

### **3. Agrupamento e tamanho da amostra**

#### **(1) Crianças**

As amostras foram divididas em duas categorias, do sexo masculino e feminino; foram formados grupos etários em meio e meio ano, totalizando 16 grupos etários de ambos os sexos. Em cada grupo etário e categoria, foram seleccionadas de forma aleatória 55 crianças, perfazendo um total de 880 pessoas.

#### **(2) Crianças e adolescentes (Estudantes)**

Estudantes do ensino primário e secundário: as amostras foram divididas em duas categorias, do sexo masculino e feminino; foram formados grupos etários por cada ano de idade, totalizando 26 grupos etários de ambos os sexos. Por cada grupo etário e categoria, foram seleccionados 55 estudantes, perfazendo um total de 4.290 amostras.

Estudantes do ensino superior: as amostras foram divididas em duas categorias, do sexo masculino e feminino; foram formados grupos etários por cada ano de idade, totalizando 8 grupos etários de ambos os sexos. Por cada grupo etário e categoria, foram seleccionados 105 estudantes, perfazendo um total de 840 amostras.

#### **(3) Adultos**

As amostras foram divididas em dois grupos: trabalhadores que executam actividade basicamente física ou não, e em quatro categorias de acordo com o sexo; foram formados grupos etários por cada cinco anos de idade (por exemplo, dos 20 aos 24 anos, dos 25 aos 29 anos ou dos 55 aos 59 anos). As amostras de 4 categorias formaram 32 grupos etários, sendo 105 pessoas por cada grupo etário e categoria e perfazendo um total de 3.360 amostras.

#### **(4) Idosos**

Foram divididos em duas categorias, do sexo masculino e feminino; foram formados grupos etários por cada cinco anos de idade (dos 60 aos 64 anos, dos 65 aos 69 anos, dos 70 aos 74 anos, dos 75 aos 79 anos). As amostras de 2 categorias formaram 8 grupos etários, sendo 105 pessoas de cada grupo etário e categoria e perfazendo um total de 840 amostras.

O tamanho da amostra desta avaliação foi de 10.210 pessoas.

**4. A amostragem deve ser feita com base na idade completa.** A fórmula para calcular a idade é a seguinte:

#### **(1) 3 - 6 anos (Crianças)**

No dia da avaliação, quando já passaram 6 meses desde o aniversário do corrente ano : a idade = ano em



que a avaliação é feita – ano de nascimento + 0,5

No dia da avaliação, quando passaram menos de 6 meses desde o aniversário do corrente ano : a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

No dia da avaliação, quando ainda não passou o aniversário do corrente ano e faltam menos de 6 meses para o aniversário : a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento - 0,5

No dia da avaliação, quando ainda não passou o aniversário do corrente ano e ainda faltam mais de 6 meses para o aniversário : a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento - 1

## **(2) 6 - 79 anos**

No dia da avaliação, quando o aniversário do corrente ano já passou, a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

No dia da avaliação, quando ainda não passou o aniversário do corrente ano, a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento - 1

## **5. Princípios de determinação da amostra**

(1) Devem ser seleccionados números iguais de amostras de cada grupo de população (sexo, grupo etário e tipos de trabalho) em diferentes zonas.

(2) Dentro de cada grupo etário, deve garantir, no máximo possível, a distribuição equilibrada de idades de adultos e idosos, de forma a evitar diferenças na distribuição de idades, o que pode afectar a representatividade das amostras. Por exemplo, no grupo etário dos 20 aos 24 anos, o número total de amostras é de 105 pessoas; quer dizer entre as pessoas com 20, 21, 22, 23 e 24 anos, por cada ano de idade, o número de amostras deve ser por volta de 20 pessoas.

(3) As principais formas de actividade física diária dos estudantes do ensino superior, adultos e idosos são classificadas como actividade que exige esforço físico ou não. O trabalho que exige esforço físico consiste no trabalho físico leve, em que a actividade diária é principalmente sedentária durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo, e a actividade diária do trabalho físico pesado é principalmente actividade física pesada, transportar ou carregar objectos pesados, escavar, etc., incluindo geralmente empregados na área de serviços, trabalhadores qualificados dos sectores piscatório e agrícola, trabalhadores industriais e artesãos, operários industriais ou artesãos, operadores de máquinas, operadores de linhas de montagem e motoristas, operários não especializados, etc. O trabalho que não exige esforço físico são principalmente actividades sedentárias, tais como estar sentado, incluindo geralmente membros do órgão legislativo, altos funcionários da Administração Pública, dirigentes das organizações sociais ou gerentes, especialistas, técnicos e assistentes profissionais ou empregados de escritório, etc. **(Vide o Anexo 2 da Quarta Parte a “Classificação de Profissão”).**

## **(III) Conteúdo da avaliação**

O conteúdo de avaliação é composto por duas partes: teste de condição física e um questionário de inquérito. O conteúdo do teste de condição física abrange antropometria, capacidade fisiológica e capacidade física. Para as crianças, inclui-se o exame de dentes cariados, e para os estudantes, também se incluem os exames de dentes cariados, visão e percepção das cores. O conteúdo do questionário abrange principalmente as características de demografia, a aptidão física científica e outros. **(Vide o Anexo 1 da Quarta Parte).**

### **1. Parâmetros do inquérito**

Os parâmetros do inquérito são efectuados principalmente sob a forma de questionário. O conteúdo principal é o seguinte:

#### **(I.) Crianças (dos 3 aos 6 anos)**

### ▲ Dados pessoais da criança

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)
5. Código do Jardim de Infância (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)
8. Naturalidade
9. Paróquia onde reside
10. Peso ao nascer
11. Altura ao nascer
12. Período de gestação
13. Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após nascimento
14. Sofreu de algumas doenças? (com registo médico)
15. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
16. Tem irmãos?
17. Tem doenças ou deficiência congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?
18. Frequência do jardim de infância
19. Responsável pela criança quando esta se encontra em casa
20. Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?
21. Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
22. Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?
23. Tem dentes cariados?
24. Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
25. Vive juntamente com os pais?

### ▲ Dados pessoais do pai e da mãe da criança

1. Data de nascimento
2. Naturalidade
3. Tempo de residência em Macau
4. Altura
5. Peso
6. Habilitações literárias
7. Profissão actual

### ▲ Aptidão física da criança (a preencher pelo encarregado de educação da criança)

#### A. Atitude e habilidade

1. Por favor seleccione as seguintes afirmações, de acordo com o seu conhecimento com a criança [Prefere

actividades ao ar livre; são poucos os amigos que brincam com a criança (à excepção do jardim de infância); gosta de brincar com crianças mais velhas; gosta de participar em actividades de grupo]

2. Quais são as actividades desportivas que a criança pratica regularmente?
3. Quais são as actividades desportivas em que a criança domina com maior capacidade?

## **B. Hábitos desportivos**

1. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo actividades extra-curriculares no parque, exercício físico na escola, infantário ou em casa)
2. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo o tempo a brincar no parque, na participação em aulas de interesses extracurriculares ou na prática de exercício físico em casa)
3. A criança já alguma vez esteve inscrita em cursos de formação principalmente formação desportiva? (Aulas de dança ou de futebol integram esta categoria, enquanto que outras, tais como aulas de caligrafia ou de piano não pertencem a esta categoria)
4. Qual é o tempo médio por semana, utilizado pela criança a praticar nos cursos de formação mencionados na pergunta anterior?
5. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os Instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o Tablet?
6. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os Instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o Tablet?
7. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média do sono da criança durante a tarde?
8. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média do sono da criança durante a noite?
9. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é a duração média do sono da criança durante a tarde?
10. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é a duração média do sono da criança durante a noite?

## **C. Características pessoais e ambiente familiar**

1. Por favor seleccione as seguintes afirmações, de acordo com o seu conhecimento com a criança (é activa; gosta de fazer coisas relativamente calmas; é cautelosa quando convive com outros; gosta mais de ficar sozinha)
2. Em comparação com as crianças da mesma idade, considera suficiente o volume das actuais actividades da criança?
3. Em comparação com as crianças da mesma idade, como avalia a criança a nível da sua capacidade física?
4. Qual é frequência da prática do exercício físico pelo pai da criança?
5. Qual é frequência da prática do exercício físico pela mãe da criança?
6. Está disposto/a a pagar para que a criança participe nas actividades desportivas?
7. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia utilizado pelo pai da criança a ver televisão e a utilizar o telemóvel, o Tablet ou a jogar jogos electrónicos?
8. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia utilizado pela

- mãe da criança a ver televisão e a utilizar o telemóvel, e o Tablet ou a jogar jogos electrónicos?
9. Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais a criança costuma brincar ou utilizar?
  10. Como avalia a criança ao nível de peso?
  11. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas preferências; Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas fraquezas (tais como as de carácter e as de habilidade); Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base no seu conhecimento das características dessas actividades desportivas)
  12. Relativamente às “actividades desportivas que considera adequadas à criança mas que esta não aprecia”, quais das seguintes afirmações correspondem à situação real? (Permite à criança deixar de participar na actividade; Permite à criança continuar a praticar durante mais algum tempo até tomar uma decisão; Considera que é benéfica para a criança e vai insistir para que ela continue a praticar essa actividade)
  13. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pelo pai ou pela mãe para acompanhar a criança para brincar no exterior?
  14. Quais são as regras e os requisitos por si impostos em relação às actividades da criança (tanto no que se refere a espaços interiores como exteriores)?
  15. Consoante o seu entendimento e a sua atitude, quais das seguintes afirmações correspondem à situação real? (No desempenho desportivo, na habilidade e em outros aspectos, gosto de me comparar com outras pessoas e de apreciar ser mais forte do que os outros; A sensação de vitória numa competição desportiva é maravilhosa e acho que isto é o mais importante; Através da competição, encontrei o significado da prática desportiva; Imagine que existe uma habilidade desportiva que apenas você domina e que outras pessoas não. Isto dá-lhe um grande sentido de realização; Aprendi muitas coisas novas através do desporto. Este processo é muito interessante; Procuo praticar com mais frequência as coisas novas que aprendi durante a prática desportiva)

#### **D. Ambiente comunitário**

1. É conveniente deslocar-se aos lugares, tais como parques ou centros comerciais próximos da sua residência para a prática de actividades de lazer?
2. É seguro para as crianças brincarem e realizarem actividades na sua zona de residência?
3. Qual é a avaliação do ambiente ao redor da sua zona de residência (tais como espaços verdes e higiente)?
4. Quais são os principais factores que limitam a criança na prática de actividades ao ar livre na zona de residência e suas proximidades?

#### **(II.) Crianças e adolescentes (Alunos do 1.º ano ao 3.º ano do ensino primário)**

##### **▲ Dados pessoais do aluno**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação(a preencher pelo avaliador)
5. Código da escola (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)

8. Grau de ensino que frequenta
9. Naturalidade
10. Paróquia onde reside
11. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos? (com registo médico)
12. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
13. Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?
14. Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
15. Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?
16. Tem dentes cariados?
17. Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
18. Tem irmãos?
19. Tem doenças ou deficiência congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?
20. Vive juntamente com os pais?

### ▲ Aptidão física

#### 1.ª parte : A ser preenchida pela criança

1. Achas que as seguintes afirmações estão correctas? (Depois de comer, deve-se descansar um pouco antes de praticar desporto; antes da prática de exercício físico, deve fazer-se uma preparação adequada; quando correm câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar; antes da prática de exercício físico, deve-se trocar sapatos desportivos)
2. Gostas de actividades desportivas?
3. Qual é a pontuação que dás a ti próprio/a no desempenho da aula de educação física escolar? Durante de 0 a 10 pontos, escolhe uma pontuação, sendo 10 a melhor e 0 a pior pontuação
4. Quando saís quer para a escola quer com familiares, gostas de brincar?
5. Achas que estás sempre com boa disposição e energética?
6. Achas que a participação nas actividades desportivas pode trazer-te novas amizades?
7. Quais são os benefícios que te podem trazer ao participar em actividades desportivas?
8. Quais foram as modalidades desportivas que já praticaste?
9. Quais foram as modalidades desportivas que dominas melhor?
10. Quais foram as razões pelas quais deste as respostas nas perguntas acima referidas?
11. Consideras que tens algum problema que te impede de não dominar a prática de certos desportos? Por exemplo, achas-te baixa e por isso não dominas o basquetebol?
12. Achas-te uma pessoa obesa?
13. O teu pai participa contigo em actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?
14. A tua mãe participa contigo em actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?
15. Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais costumavas brincar ou utilizar?
16. O teu pai ou a tua mãe costumam incentivar-te a participar em actividades desportivas ou a praticar exercício físico?
17. O teu pai ou a tua mãe limitam o teu tempo para brincar fora de casa?
18. Estás satisfeito/a com o teu desempenho durante as aulas de educação física?
19. O que achas sobre a tua capacidade desportiva?

20. Costumas utilizar as habilidades e conhecimentos obtidos nas aulas de educação física, fora das aulas ou da escola?
21. Gostas do que é ensinado pelo professor das aulas de educação física?
22. Quais são as razões, pelas quais, não gostas ou não tens interesse nas aulas de educação física?

## **2.ª parte : A ser preenchida pela criança com o auxílio do encarregado de educação**

1. No último mês praticaste regularmente actividades ao ar livre ou exercício físico? (incluindo brincar no parque, fora ou dentro da escola, etc.)
2. Nos fins-de-semana (sábado e domingo) do último mês, qual o tempo médio por dia que utilizaste em actividades ao ar livre ou em exercícios físicos?
3. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia que utilizaste a ver televisão e usar instrumentos electrónicos, nomeadamente telemóvel, computador ou Tablet?
4. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia que a criança utilizou a ver televisão e a usar instrumentos electrónicos, nomeadamente telemóvel, computador ou Tablet?
5. No último ano quais foram as modalidades desportivas que praticaste com mais frequência? (Por exemplo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares)
6. Durante os últimos 6 meses tiveste aulas de explicação, participaste em cursos de formação não-desportivos ou em aulas recreativas extracurriculares? (Por exemplo, aulas de pintura, de música ou de caligrafia)
7. Qual o tempo médio que utilizaste por semana nos cursos de formação e nas aulas recreativas extracurriculares acima referidos?
8. No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? (Se duas aulas de educação física ocorrerem consecutivamente, é registada apenas uma vez; se não ocorrerem consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas)
9. Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física?
10. Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?
11. Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares)
12. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares)
13. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico praticado? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares)
14. Quantos dias por semana pratica exercício físico de força? (Por exemplo, exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas).
15. O teu pai costuma praticar exercício físico?
16. A tua mãe costuma praticar exercício físico?
17. Quando o teu pai não tem de ir trabalhar o que é que ele costuma fazer?
18. Quando a tua mãe não tem de ir trabalhar o que é que ela costuma fazer?
19. Qual é a distância entre a tua casa e o parque ou o centro comercial?
20. Sentes-te seguro a brincar perto da sua zona de residência?
21. Tens amigos ou conhecidos que costumam brincar contigo perto da tua casa?
22. Nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) costumavas brincar perto da tua casa?



23. Nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) quais são as razões pelas quais não costumas brincar perto da tua casa?
24. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?
25. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é duração média de sono da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?
26. Quanto tempo por dia costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo, estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes, etc.)

### **3.ª parte : A ser preenchida pelo encarregado de educação**

1. Por favor seleccione as seguintes afirmações, de acordo com o seu conhecimento com a criança (É activa; Gosta de fazer coisas relativamente calmas; É cautelosa quando convive com outros; Prefere ficar sozinha; Gosta de competir com os outros; Fica feliz facilmente)
2. Acha que actualmente a frequência da prática de exercício físico da criança é suficiente?
3. Qual é a frequência da prática de exercício físico pela criança?
4. Está disposto/a a pagar para que a criança participe em actividades desportivas e exercício físico? (Por exemplo, participar em aulas de futebol, dança ou comprar Instrumentos desportivos e profissionais)
5. O pai da criança tem indícios de obesidade?
6. A mãe da criança tem indícios de obesidade?

### **(III.) Crianças e adolescentes (Alunos do 4.º ano ao 6.º ano do ensino primário)**

#### **▲ Dados pessoais do aluno**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)
5. Código da escola (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)
8. Grau de ensino que frequenta
9. Naturalidade
10. Paróquia onde reside
11. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos? (com registo médico)
12. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
13. Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?
14. Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
15. Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?
16. Tem dentes cariados?
17. Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
18. Tem irmãos?

19. Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?

20. Vive juntamente com os pais?

### ▲ Aptidão física

#### A. Conhecimentos sobre a prática de exercício físico (A preencher pelo aluno)

1. Achas que as seguintes afirmações estão correctas? (Quando se pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz; Quando se corre e se tem câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar; Antes da prática de exercício físico, deve-se realizar exercícios de alongamento; Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista; Pode-se comer logo após a prática de exercício físico; Não se deve comer muito antes da prática de desporto; Depois da prática de exercício físico, pode-se comer mais legumes e frutas de modo a aliviar a fadiga; A técnica de “saída baixa” refere-se a uma forma de iniciar a corrida com apoio do bloco de partida, sendo composto por três fases, nomeadamente “aos seus lugares”, “pronto” e “corrida”. Ao ouvir “pronto”, o atleta aproxima-se ao bloco de partida e coloca os seus pés sobre suportes dos blocos de partida; Na flexão ventral de pé, as pernas devem ser colocadas lado a lado e os joelhos esticados, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas; O ritmo do exercício da perna erguida no local deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás)

#### B. Atitude da prática do exercício físico (A preencher pelo aluno)

1. Concordas com as seguintes afirmações? (A prática de exercício físico pode reforçar a condição física; O exercício físico ajuda a reduzir a gordura corporal e a evitar a obesidade excessiva; O exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança; A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades)
2. Achas que as seguintes afirmações correspondem à tua situação real? (A prática de exercício físico é bastante útil; A prática de exercício físico é uma actividade bastante aborrecida; A prática de exercício físico é prejudicial ao corpo; A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável)
3. Achas que as seguintes afirmações correspondem à tua situação real? [É muito difícil concluir os requisitos das aulas de educação física; Os pais ou pessoas que são importantes para mim (como avô, colegas de escola ou amigos), não me exigem a praticar exercício físico; Se eu estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico]
4. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (Quando os colegas ou amigos praticam exercício físico queres participar; És capaz de praticar de forma contínua o exercício físico; Elaboraste por ti próprio um plano de exercício físico)

#### C. Habilidades físicas (A preencher pelo aluno)

1. Quais foram as modalidades desportivas que já praticou?
2. Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas de um desporto)
3. Quais são os exercícios físicos de preparação que dominas com maior proficiência? (Ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio)
4. Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as lesões desportivas?
5. Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos durante a prática do exercício físico?

#### D. Hábitos de prática de exercício físico (A preencher pelo aluno)

1. No presente semestre, quantas vezes por semana frequentaste aulas de educação física? (Se duas aulas de educação física ocorrerem consecutivamente, é registada apenas uma vez; se não ocorrerem consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas)



2. Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física?
3. Na maioria dos casos, como te sentes fisicamente de cada vez que praticas exercício físico?
4. Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticaste exercício físico no último mês? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
5. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
6. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como te sentes fisicamente cada vez que praticas exercício físico? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
7. Quantos dias por semana praticas exercício físico de força (Por exemplo, exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?
8. No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticaste de forma contínua? (Por exemplo, aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares)
9. Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos?
10. Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos?
11. Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8?

#### **E. Outros hábitos (Pode ser preenchido com o auxílio do encarregado de educação)**

1. Quanto tempo por dia, costumavas ficar sentado ou encostado? (Por exemplo, estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes, etc.)
2. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da criança (incluindo o intervalo para almoço)?
3. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo para almoço)?
4. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o *Tablet* ?
5. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o *Tablet* ?

#### **(IV.) Crianças e adolescentes (Alunos do 1.º ano do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar)**

##### **▲ Dados pessoais do aluno**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)
5. Código da escola (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)

8. Grau de ensino que frequenta
9. Naturalidade
10. Paróquia onde reside
11. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos? (com registo médico)
12. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
13. Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?
14. Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
15. Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?
16. Tem dentes cariados?
17. Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
18. Tem irmãos?
19. Tem doenças ou deficiência congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?
20. Vive juntamente com os pais?

### ▲ Aptidão física (A preencher pelo aluno)

#### A. Conhecimentos sobre a prática de exercício físico

1. Acha que as seguintes afirmações estão correctas? (As pessoas com anemia devem praticar mais exercício físico; Antes da prática da natação devem-se realizar sempre exercícios de aquecimento; Quando pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz; As pessoas magras devem escolher exercícios físicos que intensificam a força muscular, nomeadamente flexões, barras paralelas e levantamento de halteres; Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista; Os Jogos Olímpicos de Inverno realizam-se de quatro em quatro anos; Andar de bicicleta é um exercício anaeróbico; No salto em comprimento, a parte anterior dos pés bate rapidamente no chão e eleva, em seguida, o corpo; A flexão ventral de pé é a forma de prática com as mãos livres da flexão ventral em posição sentada, as pernas devem ser colocadas lado a lado e os joelhos esticados, a parte superior do corpo flexionada para a frente, as palmas das mãos tocam o chão, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas; O ritmo do exercício da perna erguida no local deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás)

#### B. Atitude da prática do exercício físico

1. Concorde com as seguintes afirmações? (A prática de exercício físico pode reforçar a condição física; A prática de exercício físico pode ajudar na perda de peso; A prática de exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança; A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades; A prática de exercício físico pode reforçar a força de vontade)
2. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (A prática de exercício físico é bastante útil; A prática de exercício físico é uma actividade bastante aborrecida e uma perda de tempo; A prática de exercício físico é fácil de lesionar os praticantes; A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável; A prática de exercício físico é cansativa, podendo afectar a realização de outras tarefas)
3. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? [As habilidades físicas ensinadas pelos professores nas aulas de educação física são difíceis de dominar; Os pais ou as pessoas mais próximas (tais como avô, avó, colegas, amigos ou professores, etc.), encorajam-se a praticar exercício físico com frequência; Se estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico; Se estiver disposto, sou capaz de praticar de forma contínua o exercício físico; Considero que as habilidades adquiridas a nível de exercício físico são correctas e científicas]
4. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? [Posso ser influenciado pelos

colegas para praticar exercício físico; Já tenho ideia como insistir na prática de exercício físico; Já elaborei ou estou a elaborar um plano de exercício físico (incluindo noções); Já conheço ou procuro conhecer ou consultar os profissionais da área da preparação física (tais como professores de educação física, instrutores de fitness, programas de televisão), por forma a ouvir as suas opiniões profissionais]

### **C. Habilidades físicas**

1. Quais foram as modalidades desportivas que já praticou?
2. Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto)
3. Quais são os exercícios físicos de preparação que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio)
4. Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as lesões desportivas?
5. Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos durante a prática do exercício físico?
6. Quais os meios abaixo discriminados que podem proporcionar informações especializadas e científicas de fitness?

### **D. Hábitos de prática de exercício físico**

1. No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? (Se duas aulas de educação física ocorrerem consecutivamente, é registada apenas uma vez; se não ocorrerem consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas)
2. Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física?
3. Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?
4. Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
5. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
6. Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico praticado? (Por exemplo, actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurricular)
7. Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (Por exemplo, exercícios físicos sem instrumentos equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?
8. No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticou de forma contínua? (Por exemplo, aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurricular)
9. Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos?
10. Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos?
11. Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8?

### **E. Outros hábitos**

1. Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (Por exemplo, estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes, etc.)
2. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

3. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?
4. Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o *Tablet* ?
5. Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia gasto a ver televisão e a utilizar os instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o *Tablet* ?

## **(V.) Crianças e adolescentes (Estudantes do ensino superior)**

### **▲ Dados pessoais do aluno**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)
5. Código da escola (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)
8. Ano de escolaridade
9. Actividade física relevante do dia-a-dia
10. Naturalidade
11. Paróquia onde reside
12. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos? (com registo médico)
13. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
14. Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?
15. Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
16. Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?
17. Tem dentes cariados?
18. Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?

### **▲ Aptidão física**

#### **A. Conhecimento, cognição e atitude**

1. Acha que as seguintes afirmações estão correctas? (De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico; Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso; Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada; Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida; O salto à corda pode prevenir a osteoporose; Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico; Não se pode comer logo após a natação; A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo; A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força; O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada)

2. Concorda com as seguintes afirmações? (De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos; As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde; As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade; A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade; As actividades de exercício físico são actividades monótonas; As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar; Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida; Não importa o quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico; Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico; Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem juntos exercício físico)
3. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? [As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas; Já fui ou estou preparado para conhecer ou consultar profissionais da área do desporto por forma a ouvir as suas opiniões (Por exemplo, docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas de televisivos)]

## **B. Habilidades da prática de exercício físico**

1. Quais são as modalidades desportivas que pratica? (Preencha as principais modalidades que pratica, de acordo com a frequência da prática de cada uma das modalidades e por ordem decrescente)
2. Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto) (Indique as modalidades que domina com maior proficiência, de acordo com o nível de proficiência)
3. Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto?
4. Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio)
5. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação; É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequados à sua situação; É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequados à sua situação)
6. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos; Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico)

## **C. Hábitos a desenvolver**

1. Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1?
2. Quais são os motivos que o/a impedem de praticar exercício físico? (Escolha três motivos principais conforme o grau de importância de ordem decrescente)
3. Qual é a sua situação de trabalho actual? (O trabalho actual refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico)
4. Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? [Quantos dias por semana costuma executar actividades de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana costuma executar actividades de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
5. Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado?

6. Quanto tempo costuma dormir por dia (Por exemplo, a sesta)?
7. Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia?
8. Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (Por exemplo, de casa para a escola, da sala de aula para o dormitório, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?
9. Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? [Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
10. Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? (Escolha as três actividades que pratica com maior frequência conforme a duração de tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente)
11. Qual é frequência da prática de exercício físico?
12. Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão?
13. Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?
14. Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? (Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? Em média, quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez? Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? Em média, quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez?)
15. De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicado nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguir manter?
16. Quantos dias por semana pratica exercício físico de força? (Por exemplo, exercícios físicos sem instrumentos equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas).

## **(VI.) Adultos (dos 20 aos 39 anos) e (dos 40 aos 59 anos)**

### **▲ Dados pessoais**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação
5. Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)
8. Actividade física relevante do dia-a-dia



9. Naturalidade
10. Paróquia onde reside
11. Habilitações literárias
12. Profissão actual
13. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)?
14. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
15. Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?
16. Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?
17. Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”? (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)

### ▲ Aptidão física

#### A. Conhecimento, cognição e atitude

1. Acha que as seguintes afirmações estão correctas? (De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico; Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso; Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada; Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida; O salto à corda pode prevenir a osteoporose; Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico; Não se pode comer logo após a natação; A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo; A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração; ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força; O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada)
2. Concorda com as seguintes afirmações? (De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos; As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde; As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade; A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade; As actividades de exercício físico são actividades monótonas; As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar; Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida; Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico; Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico; Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos)
3. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? [As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas; Já fui ou estou preparado a conhecer ou consultar os profissionais da área do desporto (tais como docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas de televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões]

#### B. Habilidades da prática de exercício físico

1. Quais são as modalidades desportivas que pratica? (Preencha as principais modalidades que pratica, de acordo com a frequência da prática de cada uma das modalidades e por ordem decrescente)
2. Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto) (Indique as modalidades que domina com maior proficiência, de acordo com o respectivo nível de proficiência)
3. Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto?
4. Quais são os exercícios físicos de preparação que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio)

5. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação; É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequados à sua situação; É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequados à sua situação)
6. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos; Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico)

### **C. Hábitos a desenvolver**

1. Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1?
2. Quais são os motivos que o/a impedem de praticar exercício físico? (Escolha três motivos principais conforme o grau de importância de ordem decrescente)
3. Qual é a sua situação de trabalho actual? (O trabalho actual refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico)
4. Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? [Quantos dias por semana costuma executar actividades de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana costuma executar actividades de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
5. Geralmente, durante quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado?
6. Quanto tempo costuma dormir por dia (Por exemplo, sesta)?
7. Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia?
8. Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (Incluindo de casa para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?
9. Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? [Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
10. Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? (Escolha as três actividades que pratica com maior frequência conforme a duração de tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente)
11. Qual é frequência da prática de exercício físico?
12. Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão?
13. Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?
14. Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? (Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? Em média,



quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez? Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? Em média, quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez?)

15. De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicado nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguir manter?
16. Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (Por exemplo, exercícios físicos sem instrumentos equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?

## **(VII.) Idosos (dos 60 aos 79 anos)**

### **▲ Dados pessoais**

1. Número do BIR da RAEM
2. Sexo
3. Data de nascimento
4. Data da avaliação
5. Código do centro comunitário a que pertence (a preencher pelo avaliador)
6. Número do avaliado (a preencher pelo avaliador)
7. Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)
8. Actividade física relevante do dia-a-dia
9. Naturalidade
10. Paróquia onde reside
11. Habilitações literárias
12. Está aposentado?
13. Profissão a que dedicou antes da aposentação (para os aposentados) / Tipo de profissão (para os efectivos)
14. Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos? (com registo médico)
15. Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)
16. Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?
17. Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?
18. Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”? (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)

### **▲ Aptidão física**

#### **A. Conhecimento, cognição e atitude**

1. Acha que as seguintes afirmações estão correctas? (De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico; A prática do exercício físico pode reuzir as quedas em idosos e o risco de fractura óssea causado pelas quedas; Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada; Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida; Os indivíduos das fases agudas de várias doenças cardíacas (Por exemplo, pacientes com sintomas de infarto agudo do miocárdio) e os das doenças agudas da hipertermia (Por exemplo, pacientes com infecção do trato respiratório superior ) não convém praticar exercício físico; Deve-se usar roupas de algodão puro

para a prática do exercício físico; Não se pode comer logo após a natação; A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo; Os exercícios físicos, nomeadamente corrida, caminhada rápida e salto à corda, podem reforçar a densidade óssea, prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fractura óssea; O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada)

2. Concorda com as seguintes afirmações? (De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos; As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde; Os exercícios físicos contribuem para aliviar a solidão e a depressão; A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade; As actividades de exercício físico são actividades monótonas; As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar; Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida; Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico; Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico; Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos)
3. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? [As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas; Já fui ou estou preparado a conhecer ou consultar os profissionais da área do desporto (Tais como docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas de televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões]

## **B. Habilidades da prática de exercício físico**

1. Quais são as modalidades desportivas que pratica? (Preencha as principais modalidades que pratica, de acordo com a frequência da prática de cada uma das modalidades e por ordem decrescente)
2. Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto) (Indique as modalidades que domina com maior proficiência, de acordo com o nível de proficiência)
3. Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto?
4. Quais são os exercícios físicos de preparação que domina com maior proficiência? (Ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio)
5. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação; É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequados à sua situação; É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequados à sua situação)
6. Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? (Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos; Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico)

## **C. Hábitos a desenvolver**

1. Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1?
2. Quais são os motivos que o/a impedem de praticar exercício físico? (Escolha três motivos principais conforme o grau de importância de ordem decrescente)
3. Qual é a sua situação de trabalho actual? (O trabalho actual refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico)
4. Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? [Quantos dias por semana costuma executar actividades de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo

- da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana costuma executar actividades de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
5. Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado?
  6. Quanto tempo costuma dormir por dia (incluindo a sesta)?
  7. Qual é o principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia?
  8. Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (Incluindo de casa para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? Quanto tempo gasta normalmente, por dia, deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?
  9. Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? [Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? Quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?]
  10. Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? (Escolha as três actividades que pratica com maior frequência conforme a duração de tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente)
  11. Qual é frequência da prática de exercício físico?
  12. Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão?
  13. Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?
  14. Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? (Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? Em média, quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez? Quantos dias por semana, em média, pratica exercícios físicos de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? Em média, quantas vezes por dia; em média, quanto(s) minuto(s) por vez?)
  15. De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicado nas perguntas C11-C14, por quanto tempo consegue manter?
  16. Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (Incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?

## 2. Parâmetros de teste

Principal conteúdo dos parâmetros de teste:

**Tabela 1-1 Parâmetros de avaliação da condição física da população de Macau 2020**

Categorias	Parâmetros	Crianças	Crianças e Adolescentes (Estudantes)				Adultos		Idosos
		3-6 anos	6-12 anos	13-18 anos	19-22 anos	20-39 anos	40-59 anos	60-79 anos	
Forma	Altura	●	●	●	●	●	●	●	
	Altura sentada	●	●	●	●	●	●	●	
	Peso	●	●	●	●	●	●	●	
	Circunferência torácica	●	●	●	●	●	●	●	
	Circunferência abdominal	●	●	●	●	●	●	●	
	Circunferência do quadril	●	●	●	●	●	●	●	
	Taxa de gordura corporal	●	●	●	●	●	●	●	
	Largura dos ombros	●	●	●	●	●	●	●	
	Largura da pélvis	●	●	●	●	●	●	●	
	Comprimento do pé	●	●	●	●	●	●	●	
Capacidades fisiológicas	Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)	●	●	●	●	●	●	●	
	Pressão arterial		●	●	●	●	●	●	
	Capacidade vital		●	●	●	●	●	●	
	Teste de <i>step</i>					●	●		
	Teste de carga secundária de bicicleta de exercício (teste opcional)					●	●		
	Perna erguida no local durante 2 minutos							●	
Capacidades físicas	Corrida de ida e volta de 10m	●							
	Corrida de 50m		●	●	●				
	Corrida de ida e volta de 50m x 8		●						
	Corrida de 800m (feminino)			●	●				
	Corrida de 1000m (masculino)			●	●				
	Salto em comprimento sem balanço	●	●	●	●				
	Andar sobre a trave de equilíbrio	●							
	Salto com os pés juntos	●							
	Elevações em posição inclinada (masculino)		●						
	Elevações (masculino)			●	●				
	Salto vertical		●	●	●	●			
	Força de preensão		●	●	●	●	●	●	
	Força dorsal		●	●	●	●			
	Lançamento de bola de ténis	●							
	Flexão ventral sentada	●	●	●	●	●	●	●	
	Equilíbrio num pé com os olhos fechados		●	●	●	●	●	●	
	Velocidade de reacção selectiva		●	●	●	●	●	●	
	Flexões de braços (masculino)					●			
Flexões abdominais durante um minuto (feminino)		●	●	●	●				
Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos							●		
Saúde	Dentes cariados	●	●	●					
	Visão		●	●	●				
	Capacidade de percepção das cores		●	●	●				

Nota : ● : Indica que este parâmetro de teste é destinado a esse grupo etário.

#### (IV) Instrumentos de avaliação

Utilizam-se na avaliação da condição física os instrumentos de teste da condição física, de modelo II produzidos pela Companhia de Instrumentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada, cujos modelos específicos são os seguintes:

Tabela 1-2 Nome e modelo dos instrumentos de teste

N.º	Nome e modelo	N.º	Nome e modelo
1	(Para adultos) Instrumento para medir a altura em posição sentada (mecânico)	11	(Para crianças) Instrumento para medir a altura em posição sentada (mecânico)
2	RCS-160 Balança electrónica	12	(Para crianças) Medidor de flexão ventral sentada (mecânico)
3	FCS-1000 Espirómetro electrónico	13	Calculador de flexões de braços
4	TJY-I Medidor do teste de <i>step</i> (incluindo banco de teste)	14	Calculador electrónico de flexão abdominal
5	WCS-1000 Medidor electrónico de força de preensão	15	Trave de equilíbrio
6	Medidor electrónico de força dorsal	16	Almofada
7	Medidor electrónico de flexão ventral	17	Medidor electrónico de salto em comprimento sem balanço
8	Medidor electrónico de salto vertical	18	Medidor de composição corporal
9	FYS-I Medidor electrónico de velocidade de reacção selectiva	19	Medidor de resistência cardiorespiratória (método de bicicleta exercício)
10	DJZL-I Medidor electrónico de equilíbrio num pé com os olhos fechados		

#### Outros instrumentos:

Fita métrica para a medição nos testes de antropometria, esfigomanómetro, tabela para medir acuidade visual padrão (a iluminação da tabela é cerca de 500 lux), desenhos para avaliação de daltonismo (Editados por Wang Kechang, Editora de Saúde do Povo, 2004, 2.ª versão), bola de ténis, cronómetro, bandeira de partida, apito e barra fixa.

#### (V) Métodos de teste

Os métodos de teste consistem em duas partes: questionário e parâmetros de teste (**Vide os Anexos 2 e 3 na Quarta Parte**).

#### (VI) Progresso

A fim de garantir a realização bem-sucedida da avaliação, o Instituto do Desporto, em colaboração com o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, iniciou vários procedimentos desde 2019. Ao mesmo tempo, segundo as características de avaliação da condição física e a situação real de Macau, o trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020 foi dividido em 3 fases: preparação em 2019, teste no segundo semestre de 2020 devido à epidemia e organização de dados de 2021 a 2022.

**Tabela 1-3 Passos da avaliação da condição física da população de Macau 2020**

Fase	Período	Conteúdo
Fase de preparação	De Junho a Setembro de 2019	1. Elaboração do programa
		2. Elaboração do manual de trabalho
		3. Aquisição de instrumentos
	De Outubro a Dezembro de 2019	1. Organização da formação dos trabalhadores recrutados para o teste
		2. Elaboração de cartões de trabalho
		3. Criação de <i>software</i> para introdução de dados
		4. Determinação das entidades de amostragem e do número de pessoas
Fase de teste	De Janeiro a Dezembro de 2020 (No entanto, devido ao impacto da COVID-19, o trabalho de teste foi suspenso entre Janeiro e Julho de 2020, pelo que a fase de implementação dos itens 3 a 5 decorreu de Julho de 2020 a Maio de 2021)	1. Avaliação do pessoal técnico
		2. Verificação das entidades de amostragem
		3. Verificação da qualidade de teste
		4. Introdução de dados
		5. Verificação e aceitação dos dados originais
Fase de organização de dados	De Junho de 2021 a Maio de 2022	1. Estatísticas e cálculo
		2. Inclusão dos novos dados na base de dados da condição física da população de Macau
		3. Elaboração do relatório de avaliação geral (versão chinesa)
		4. Elaboração do relatório de investigação da condição física de estudantes (por três grupos etários escolares) (versão chinesa)
		5. Elaboração do relatório de investigação da aptidão física das crianças, crianças e adolescentes, adultos e idosos

### III. Organização e implementação

#### (I) Preparação

##### 1. Estabelecimento da rede organizacional e reforço da liderança organizacional

A avaliação da condição física é uma actividade de investigação social em grande escala. Para garantir uma implementação bem-sucedida, foi formado um grupo de liderança, orientado pelo Instituto do Desporto, que coordena os departamentos envolvidos, para organizar a avaliação da condição física da população desta vez. Ao mesmo tempo, foi estabelecida a rede organizacional da avaliação da condição física da população de Macau, composta pelo centro e pelos postos de avaliação da condição física da população, assegurando assim a implementação da avaliação a nível organizacional.

A rede organizacional de avaliação da condição física da população de Macau 2020, baseada na plataforma de trabalho de 2015, continuou a estrutura básica composta por centro e postos de avaliação da condição física da população. O Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau foi estabelecido no Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto, e os postos de avaliação foram instalados nos jardins de infância, escolas, locais de emprego e instituições de serviços para idosos. As suas competências e missões são as seguintes:

(1) Competências do grupo de liderança: responsável pela coordenação dos departamentos relacionados do Governo da RAEM; liderança e assunção de responsabilidade e organização da elaboração do programa de implementação de avaliação; tomada de decisões sobre os principais assuntos no trabalho de avaliação da condição física da população de Macau.



(2) Tarefas do Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau: em colaboração com o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, responsável pela elaboração do programa de trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020 e seus regulamentos de implementação; aquisição de instrumentos necessários para a avaliação da condição física da população de Macau 2020; elaboração do registo de dados de avaliação, manual de trabalho e software de introdução de dados; formação do pessoal de avaliação e de teste; criação da equipa de teste; responsável pela organização e coordenação de amostras; responsável pela verificação, aceitação, compilação, cálculo estatístico dos dados de avaliação; investigação, análise e finalização do relatório da aptidão física científica e do relatório de avaliação da condição física da população de Macau.

Foram criados o grupo de investigação e a equipa de teste sob o centro de avaliação; o grupo de investigação é composto pelo pessoal técnico do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e do Centro de Medicina Desportiva de Macau.

(3) Tarefas dos postos de avaliação: colaboração com o trabalho de amostragem e teste do centro de avaliação. É responsável especificamente pela organização dos objectos da avaliação, pela implementação do plano de teste, pela organização e gestão no local de teste.

## **2. Revisão do programa de trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020**

Com base na avaliação da condição física da população de Macau 2015, conforme as características e a situação da presente avaliação, o Instituto do Desporto e o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China continuaram a investigar as características comportamentais dos objectos da avaliação e incluíram o conteúdo do questionário de aptidão física científica. Em termos de parâmetros da condição física, com base na manutenção da continuidade e comparabilidade dos parâmetros da condição física, foram acrescentados testes da taxa de gordura corporal, carga secundária de bicicleta exercício, perna erguida no local durante 2 minutos e sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos. Ao mesmo tempo, a fim de atribuir importância à saúde das pessoas no todo o ciclo de vida, o grupo de idosos com idades compreendidas entre os 60 e 69 anos foi alargado para os 60 e 79 anos de idade.

### **(1) Confirmação do tamanho da amostra de avaliação e criação dos postos de avaliação**

A confirmação do tamanho da amostra de avaliação e a criação dos postos de avaliação foram efectuadas pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau. Com base na natureza científica e representativa das estatísticas das amostras das actividades de avaliação social em grande escala e na comparabilidade dos dados históricos, o tamanho da amostra de avaliação e os métodos de amostragem foram iguais aos de 2015.

Desta vez, registaram-se pequenas mudanças nos postos de avaliação, principalmente nas seguintes áreas: entre os adultos dos 20 anos 59 anos, foram excluídos sete postos de avaliação, nomeadamente Banco Tai Fung, S.A.R.L, Future Bright Group, Caltex Oil (Macau) Limited, Associação dos Trabalhadores da Indústria de Jogos de Fortuna e Azar de Macau, Colégio Do Sagrado Coração De Jesus, Associação dos Empregados de Escritório de Macau e Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau e foram incluídos três postos de avaliação (Nº 4341 - Wynn Resorts (Macau) S.A., Nº 432 - Macau Fisherman's Wharf - Companhia de Investimento Internacional, S.A., Nº 4343 - Direcção dos Serviços para os Assuntos de Tráfego); entre os idosos com idades compreendidas entre os 60 e 79 anos, foram excluídos 6 postos de avaliação, nomeadamente Centro de Dia da Ilha Verde, Centro de Dia de Mong-Há da Federação das Associações dos Operários, Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun, Centro de Terceira Idade Yan Kei, Centro de Cuidados Especiais Longevidade e Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau, e foram incluídos quatro postos de avaliação (Nº 4371 - Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau, Nº 4372 - Centro de Dia "Chong Pak Chi Ka", Nº 4373 - Centro de Convívio "Casa dos Pinheiros" da Taipa e Nº 4374 - Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação Geral das Mulheres de Macau). Encontram-se mais detalhes no **Anexo 4 da Quarta Parte**.

## (2) Revisão dos parâmetros e determinação dos instrumentos de avaliação

O Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau, em colaboração com o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, acrescentou o conteúdo da aptidão física científica na parte de questionário com base no trabalho de avaliação de 2015, tendo em conta as necessidades do trabalho, as mudanças na prática de exercício físico da população e a continuidade de avaliação. O inquérito focalizou-se principalmente no domínio dos conhecimentos sobre a prática de exercício físico, atitude da prática de exercício físico, habilidades físicas e desenvolvimento de hábitos de prática de exercício físico, e ao mesmo tempo, acrescentou os factores que influenciam o comportamento da prática de exercício físico, tais como ambiente familiar, ambiente comunitário, ambiente escolar e socialização pessoal.

Os instrumentos de avaliação são meios importantes para obter os dados de avaliação da condição física. Como o trabalho de avaliação é uma investigação científica e contínua, para explorar as mudanças históricas da condição física da população, deve-se assegurar a coerência dos parâmetros técnicos dos instrumentos de avaliação e, por isso a avaliação em 2020 utilizou os mesmos instrumentos de avaliação de 2015 (instrumentos de teste da condição física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Instrumentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada).

## 3. Criação da equipa de avaliação

Para garantir a qualidade do trabalho de avaliação desta vez, o Instituto do Desporto organizou três equipas de teste conforme as necessidades do trabalho. Antes da participação no trabalho de teste, o pessoal recebeu uma formação realizada pelo Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China. Apenas pode participar no trabalho após ter recebido a formação e passado no exame, mediante o certificado de formação de avaliação da condição física da população de Macau 2020. Cada equipa de teste é obrigada a preencher o Formulário de Inscrição do Pessoal de Teste para Avaliação da Condição Física (Tabela 1-4)

**Tabela 1-4 Formulário de Inscrição do Pessoal de Teste para Avaliação da Condição Física 2020**

Equipa de teste: \_\_\_\_\_

Nome	Sexo	Idade	Local de trabalho	Habilitações literárias	Especialização	Parâmetros de teste / conteúdo de trabalho	Observações



A distribuição do trabalho da equipa de teste é feita segundo três princípios “fixos”, nomeadamente parâmetros, instrumentos e pessoal de teste. Os requisitos específicos e a distribuição do trabalho são os seguintes:

(1) Cada equipa de teste é dividida em cinco grupos específicos, nomeadamente grupo de inquérito por questionário, grupo de medição da antropometria, grupo de medição da capacidade fisiológica, grupo de medição da capacidade física e grupo de teste de saúde.

(2) A equipa é composta por um chefe e por, pelo menos, 25 membros. Realça-se que, cada equipa deve ter, pelo menos, 4 membros femininos, 3 membros do inquérito por questionário, 2 membros da inspeção e 1 médico profissional.

(3) Tarefas claras: O chefe da equipa é responsável pela organização, coordenação, supervisão técnica e controlo da qualidade de teste. Os grupos específicos assumem e realizam os testes de parâmetros, entre os quais os testes dos parâmetros de peso, circunferências e taxa de gordura corporal devem ser realizados pelo pessoal do mesmo sexo. Os inspectores são responsáveis pela inspeção da qualidade no local de teste, aceitação, arrumação e classificação dos registos de dados. O médico é responsável pela garantia médica no local de teste, para assegurar um socorro adequado em caso de emergência no local.

#### **4. Preparação dos instrumentos de avaliação**

Conforme o tamanho da amostra de avaliação desta vez, o Instituto do Desporto completou e reparou os instrumentos de teste da condição física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Instrumentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada; preparou 12.000 Registos de Dados de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 e 400 manuais de trabalho. Ao mesmo tempo, para aumentar a actividade da participação dos avaliados, também foram preparadas lembranças de avaliação para serem distribuídas aos avaliados.

### **(II) Formação técnica**

Antes de participar no teste, o pessoal de teste recebeu formação realizada pelo Instituto do Desporto e pelo Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China. No segundo semestre de 2019, o Instituto do Desporto foi responsável pela organização do pessoal e da agenda; o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China finalizou a elaboração dos materiais de formação e foi responsável pelas aulas teórica e formação técnica.

Durante todo o processo de formação, foram realizadas palestras, operações técnicas e sessões de perguntas e respostas. O curso de formação explicou o “programa de trabalho, conteúdo de questionário, métodos de preenchimento, procedimento de implementação de avaliação da condição física, métodos de medição dos parâmetros da condição física e controlo de qualidade”. Por fim, o curso de formação aplicou o “regime de avaliação no local”. Apenas pode participar no trabalho após ter recebido a formação e passado no exame. A avaliação principal é o teste de operação, os qualificados receberam um certificado de formação de avaliação da condição física da população de Macau 2020.

### **(III) Aquisição de dados**

A cerimónia de início de avaliação da condição física da população de Macau teve lugar no dia 10 de Janeiro de 2020 e entre os dias 5 e 8 de Janeiro desse ano, foram feitos os trabalhos preparatórios de aquisição de dados. A recolha de dados no local começou oficialmente em 10 de Janeiro de 2020, mas devido à epidemia, a avaliação foi suspensa a partir de 23 de Janeiro de 2020. Com o alívio da epidemia, a recolha de dados no local foi reiniciada em 1 de Julho e concluída em Novembro de 2020. Foram criadas 3 equipas de teste para efectuar a aquisição de dados da avaliação da condição física. Durante a fase de aquisição de dados, as equipas de teste seguiram rigorosamente os procedimentos e normas metodológicas de avaliação da condição física, e completaram as tarefas em estrita conformidade com os critérios de inspeção de teste repetido e calibração de instrumentos, garantindo a efectividade e a natureza científica dos dados.

#### **(IV) Compilação de dados**

A fim de garantir a qualidade da compilação de dados de avaliação da condição física da população de Macau, o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, em colaboração com o Instituto do Desporto, realizou um conjunto de tarefas, tais como a elaboração de “procedimentos e critérios de verificação de dados, inspeção de introdução”, a elaboração de “procedimentos e critérios de organização e limpeza de dados”, a criação e aprovação do “*software* de introdução de avaliação da condição física da população de Macau 2020” e o estabelecimento da “relação de verificação da lógica de dados”.

Desde o início de Março até ao final de Junho de 2021, foi concluída a verificação de dados e aceitação dos resultados da introdução de dados. Em primeiro lugar, foram verificados 100% dos registos. O conteúdo de verificação incluiu principalmente: primeiro, verificar se a codificação nos registos está clara e completamente preenchida; segundo, verificar se há omissões ou erros lógicos de acordo com o conteúdo dos registos; por último, verificar se os parâmetros de teste estão vazios. A fase de verificação forneceu uma base sólida para melhorar a eficiência da introdução de dados. Na fase de introdução de dados, o processo de introdução de dados foi realizado utilizando o método de introdução dupla, e adoptou-se o princípio de “responsabilidade individual”, em que cada funcionário foi responsável pela introdução de dados de uma entidade de amostragem e completou a introdução do registo de uma só vez.

Analisando todo o processo de avaliação da condição física, desde a recolha de dados no local até à compilação de dados no Centro de Avaliação da Condição Física, foi realizado o controlo de qualidade do sistema de gestão de nível II e em Julho de 2021 foram tinham sido obtidos 11.414 registos válidos.

### **IV. Controlo de qualidade**

As medidas de controlo de qualidade são a garantia de resultados de avaliação científicos e eficazes. Durante todo o processo de controlo de qualidade, a avaliação da condição física da população de Macau 2020 foi dividida nas fases de: preparação, aquisição de dados, compilação de dados e limpeza de dados de acordo com o processo. Da perspectiva do campo, foi implementado verticalmente um sistema de gestão do nível II (local de teste - equipa de teste - Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau). Neste processo, todo o processo de controlo de qualidade foi realizado através de duas verificações, baseadas na Ficha de Repetição, na Tabela de Estatísticas de Erros de Repetição e na Tabela de Registo de Calibração e Manutenção de Instrumentos.

#### **(I) Controlo de qualidade na fase de preparação**

A avaliação da condição física da população de Macau 2020 é um projecto sistemático bem concebido e bem organizado. Uma boa preparação é a base de uma boa avaliação. Para este fim, foi realizado o controlo de qualidade em todas as fases antes da aquisição de dados.

##### **1. Estabelecimento da rede organizacional e reforço da liderança organizacional**

A avaliação da condição física da população de Macau 2020 continuou a utilizar a mesma rede organizacional já estabelecida em 2015. A rede da organização administrativa foi liderada principalmente pelo Instituto do Desporto, que coordenou os departamentos envolvidos para constituírem em conjunto um grupo de liderança. O Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau foi estabelecido no Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto. A rede técnica foi composta pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau, jardins de infância, escolas, locais de emprego, instituições de serviços para idosos seleccionados e outros postos de avaliação, que foram geridos a diferentes níveis para realizar as tarefas correspondentes. Ao mesmo tempo, o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China prestou o apoio técnico.

##### **2. Revisão do programa de trabalho de avaliação da condição física da população de Macau 2020**

A fim de manter a continuidade e a comparabilidade dos parâmetros de avaliação, foi adicionado o grupo de idosos com idades compreendidas entre os 70 e 79 anos; além disso, para melhor explorar e estudar as questões

profundas do desporto da população de Macau, foi adicionado no inquérito o conteúdo de aptidão física científica da população.

### 3. Organização da equipa de teste

Para garantir a qualidade da avaliação, o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China deu orientações detalhadas sobre a organização da equipa de teste. Foram criadas três equipas de avaliação. O pessoal foi constituído principalmente por estudantes do Departamento de Desporto da Universidade de Macau e do Instituto Politécnico de Macau. O pessoal de teste fisicamente apto e altamente instruído lançou uma base para a conclusão bem-sucedida da avaliação.

### 4. Preparação dos instrumentos de avaliação

Com base nas características da continuidade do trabalho de avaliação e na garantia da comparação dos dados de parâmetros de avaliação, o Instituto do Desporto decidiu continuar a utilizar os instrumentos de avaliação utilizados na avaliação da condição física em 2015, ou seja os instrumentos de teste da condição física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Instrumentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada. Ao mesmo tempo, foram elaborados o “Registo de Dados de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020” e o “Manual de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020” com base no tamanho da amostra. Ao mesmo tempo, para aumentar a actividade da participação dos avaliados, também foram preparadas lembranças para serem distribuídas aos avaliados.

### 5. Formação técnica

A formação técnica para a avaliação da condição física de população de Macau continuou sob a forma de formação directa do pessoal de teste no local, com um total de quase 200 pessoas formadas.

Durante o processo de formação, foram integrados no curso de formação técnica os pontos-chave de todo o processo de avaliação e o controlo de qualidade da aquisição de dados. Ao mesmo tempo, foram realizadas avaliações interactivas dos conhecimentos teóricos e operações práticas, a fim de permitir aos formandos dominarem firmemente o conteúdo de formação. Por fim, no curso de formação aplicou-se o “regime de avaliação no local”. Após a aprovação no exame e obtenção do certificado de formação de avaliação da condição física da população de Macau 2020, o pessoal qualificado pode participar na avaliação.

Os materiais de formação incluíram o Manual de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020, elaborado pelo Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e pelo Instituto do Desporto.

## (II) Controlo de qualidade na fase de aquisição de dados

O controlo de qualidade durante todo o processo de aquisição de dados consiste em três partes: antes da aquisição de dados, durante a aquisição de dados e após a aquisição de dados.

### 1. Preparação prévia à aquisição de dados

A preparação antes da aquisição de dados incluiu principalmente a preparação dos instrumentos e do local.

#### (1) Determinação do processo de teste

O processo de teste é um dos principais factores que afectam a qualidade de avaliação, por isso é importante que as equipas de testes sigam rigidamente o processo.

O processo de teste é realizado conforme a ordem “**Questionário → Capacidade fisiológica (e saúde) → Antropometria → Capacidade física**” (Vide Diagrama 1-1)

Se há dificuldades em completar o processo acima referido, os testes de saúde, antropometria e capacidade física podem ser realizados de forma cruzada, desde que o teste de pulsação em repouso fosse feito primeiro.

Em princípio, o número total dos avaliados por equipa não deve exceder 200 pessoas num dia útil.

Os registos de dados são recolhidos e verificados pelo pessoal de inspecção ao mesmo tempo.

## (2) Preparação de instrumentos Falta traduzir

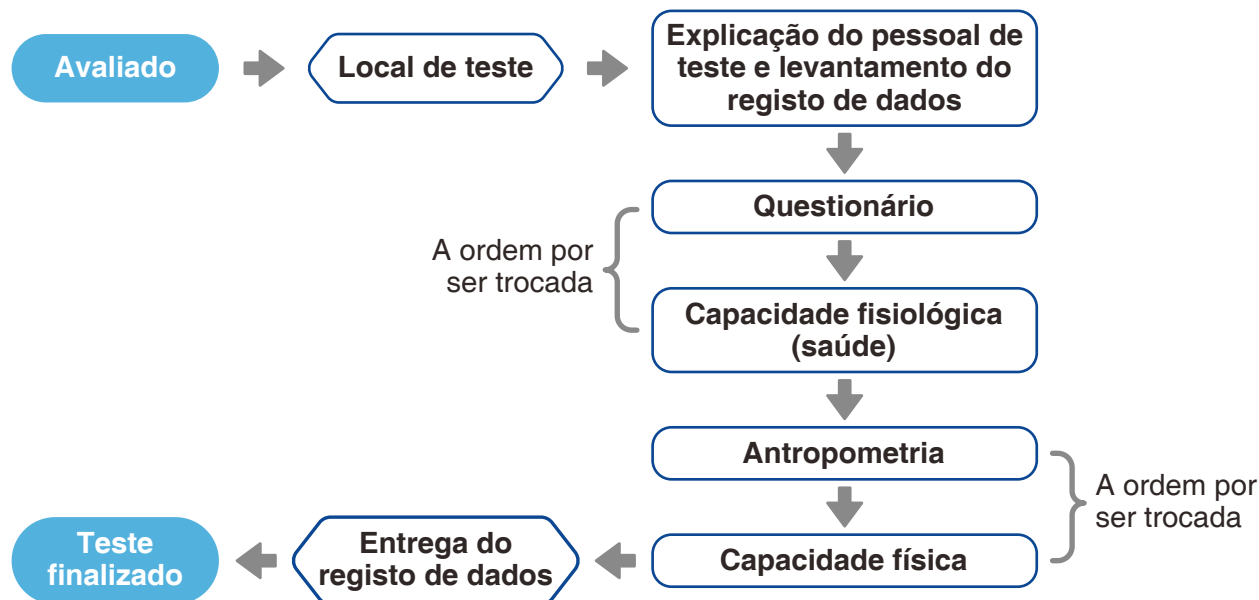


Diagrama 1-1 Diagrama do processo de teste

- ① Os instrumentos de avaliação da condição física da população de Macau 2020 são iguais aos da avaliação nacional da condição física da população do Interior da China.
- ② Antes de teste, todos os instrumentos devem estar disponíveis no local; montados, ajustados e testados.
- ③ Deve preparar com antecedência quantidades suficientes de consumíveis (por exemplo, bocal para espirómetro, álcool, etc.).

Encontram-se os instrumentos necessários para esta avaliação na **Primeira Parte: II. Programa de trabalho de avaliação – (4) Instrumentos de avaliação.**

## (3) Calibração de instrumentos

### ① Estadiómetro

O pessoal de teste efectua a calibração com uma régua de aço padrão de 150 cm. Primeiro, coloca-se o ponto “0” da régua sobre a tábua base do estadiómetro e coloca-se a régua contra a coluna do estadiómetro. Em seguida, desliza-se a placa horizontal para a extremidade superior da régua e compara o valor de teste do estadiómetro com o comprimento nominal da régua de aço. Quando o erro não for superior a 0,1 cm, está em conformidade com os requisitos.

### ② Balança

Depois de ligar a balança, deixa o aparelho entrar em condições normais de funcionamento. Coloca-se os pesos de 10, 20 e 30 kg ou objectos de igual peso na balança. Se o valor mostrado no ecrã for o mesmo que o peso colocado, significa que o instrumento está preciso. A seguir, coloca-se o valor de 100 grama na balança, se o valor apresentado no ecrã aumentar 0,1 kg, significa que a sensibilidade do instrumento satisfaz os requisitos.

### ③ Fita métrica de nylon

Compara-se com uma fita de aço padrão. Se o erro por metro não ultrapassar 0,2 cm, significa que a fita de nylon está em conformidade com os requisitos.

#### ④ Régua de ângulo recto

Antes de utilizar, verifica-se se a escala do medidor de ângulo recto é zero quando os dois ângulos se tocam; a escala deve ser calibrada com uma régua de aço padrão e o erro não deve exceder 0,1 cm.

#### ⑤ Espirómetro electrónico

Depois de ligar o aparelho e esperar que o instrumento entrar em condições normais de funcionamento, utiliza-se um medidor de volume de gás de 2.000ml para calibrar o espirómetro. Primeiro, puxa-se o êmbolo do espirómetro até à escala máxima, depois liga-se a saída do espirómetro à entrada do espirómetro, e depois empurra-se lentamente o êmbolo para injectar todo o gás no espirómetro (Diagrama 1-2). Se a escala do espirómetro estiver dentro do intervalo de 2000 ml  $\pm$  40 ml, o espirómetro está em conformidade com os requisitos.



Diagrama 1-2 Calibração do espirómetro

#### ⑥ Cronómetro

O cronómetro é calibrado de acordo com a hora de Pequim e se o erro não exceder 0,2 segundos por minuto, significa que o cronómetro é preciso e cumpre os requisitos.

#### ⑦ Esfigmomanómetro

Verifica-se se a bola de borracha, o tubo de borracha e o botão de válvula estão a funcionar correctamente.

#### (4) Preparação do local

As equipas de teste devem preparar o local com antecedência, e o local de teste em espaço coberto pode ser constituído por várias salas, com uma área total não inferior a 150 m<sup>2</sup>. O local de teste em espaço coberto deve ter um chão plano, ser grande e claro, para facilitar a colocação dos instrumentos de teste e a organização e distribuição do pessoal. Os testes dos parâmetros funcionais devem ser efectuados numa área (ou sala) tranquila. Os testes de peso, circunferências e taxa de gordura corporal devem ser realizados separadamente por sexo.

Quando os testes de estudantes requerem espaços ao ar livre, é melhor escolher campos de atletismo padrão com pista de 400 metros ou 200 metros.

### 2. Controlo de qualidade na fase de aquisição de dados

O controlo de qualidade durante a aquisição de dados refere-se ao controlo do pessoal de teste, avaliados, métodos de teste e a precisão e natureza científica dos resultados de teste.

#### (1) Requisitos impostos ao pessoal de teste

- Deve estar presente no local de teste com 30 minutos de antecedência para fazer as preparações, tais como verificação e calibração dos instrumentos.
- Antes de teste, deve explicar os requisitos de teste aos avaliados.
- Deve rever os dados a tempo, para efectuar uma repetição no local.
- Deve aplicar rigorosamente os requisitos de avaliação e não alterar, sem autorização, o conteúdo de avaliação, os métodos de teste ou os requisitos de qualidade de inspecção.

#### (2) Requisitos impostos aos avaliados

- Durante 12 horas antes da avaliação, devem evitar exercícios intensos ou actividades físicas pesadas.
- Devem manter o local de teste em silêncio.

- Devem tentar o seu máximo para completar cada teste conforme os requisitos de cada um.
- Requisitos de vestuário: vestir roupa, calças e calçados desportivos. Na medição da antropometria, os avaliados do sexo masculino devem vestir-se de calções e os do sexo feminino devem vestir-se de calções, camisola sem mangas ou de mangas curtas.
- Devem fazer bem as actividades de preparação antes do teste de capacidade física, e arrumação após o teste para evitar lesões.
- Em princípio, todos os parâmetros de teste de um avaliado devem ser concluídos no prazo de um dia. Se ocorrer alguma situação especial, o teste deve ser concluído dentro de uma semana.

### **(3) Inspecção dos registos de dados**

Cada equipa de teste designa 2 profissionais que estão familiarizados com os procedimentos e cuidadosos no seu trabalho para serem os inspectores e que são totalmente responsáveis pela inspecção dos resultados de teste no local.

#### **● Primeira inspecção no local**

- ① No final de cada teste, os inspectores devem verificar se a codificação dos registos de dados, o questionário e os parâmetros de teste estão preenchidos de acordo com os requisitos e se a caligrafia é clara. Devem indicar aos avaliados os dados que não correspondem aos requisitos e corrigi-los no local. Ao longo do processo de teste, foram encontrados 1.095 dados insuficientes, errados e duvidosos e foram completados ou repetidos os testes, para garantir que os dados fossem livres de omissões, erros e dúvidas.
- ② Os dados de teste de cada parâmetro foram verificados item por item, de acordo com os requisitos da Tabela de Referência de Repetição (Tabelas 1-5 - Tabelas 1-10). Foram encontrados 213 registos de dados, cujos valores dos parâmetros da antropometria e capacidade fisiológica estavam fora do intervalo indicado na Tabela de Referência de Repetição, sem anotações de repetidos ou motivos de doença, que foram considerados como dados duvidosos. Após uma repetição, 96 itens incorrectos foram corrigidos.
- ③ Ao mesmo tempo, para os 72 registos cujos parâmetros de capacidade física que estavam fora do intervalo indicado na Tabela de Referência de Repetição, foram feitas inspecções de lógica combiando com os outros parâmetros relacionados, para excluir dúvidas e evitar erros e enganos. Ao mesmo tempo, foram excluídos 6 dados que não puderam ser julgados.



**Tabela 1-5 Tabela de referência de repetição das crianças**

Parâmetros	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
<b>Masculino</b>				
Pulsção em repouso (vezes/min)	70 ~ 120	70 ~ 120	70 ~ 120	70 ~ 120
Altura (cm)	85 ~ 125	90 ~ 135	95 ~ 140	108 ~ 145
Altura sentada (cm)	45 ~ 70	50 ~ 75	53 ~ 80	55 ~ 85
Peso (kg)	10 ~ 25	11 ~ 27	13 ~ 34	15 ~ 40
Circunferência torácica (cm)	48 ~ 60	49 ~ 65	51 ~ 75	52 ~ 80
Flexão ventral sentada (cm)	-5 ~ 20	-5 ~ 20	-5 ~ 20	-5 ~ 20
Corrida de ida e volta de 10m (s)	7.0 ~ 20.0	6.0 ~ 18.0	6.0 ~ 15.0	5.0 ~ 12.0
Salto em comprimento sem balanço (cm)	20 ~ 100	30 ~ 130	40 ~ 150	50 ~ 160
Lançamento de bola de ténis (m)	1.0 ~ 8.0	1.0 ~ 10.0	2.0 ~ 13.0	2.5 ~ 16.0
Salto com os pés juntos (s)	5.0 ~ 38.0	4.0 ~ 20.0	3.0 ~ 15.0	3.0 ~ 13.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (s)	5.0 ~ 80.0	3.0 ~ 70.0	3.0 ~ 50.0	2.0 ~ 30.0
<b>Feminino</b>				
Pulsção em repouso (vezes/min)	72 ~ 130	70 ~ 130	70 ~ 120	70 ~ 120
Altura (cm)	85 ~ 120	90 ~ 130	95 ~ 140	108 ~ 145
Altura sentada (cm)	45 ~ 70	50 ~ 79	53 ~ 80	55 ~ 85
Peso (kg)	10 ~ 25	12 ~ 28	13 ~ 35	15 ~ 40
Circunferência torácica (cm)	40 ~ 65	42 ~ 70	45 ~ 75	48 ~ 80
Flexão ventral sentada (cm)	-5 ~ 20	-5 ~ 21	-5 ~ 22	-5 ~ 22
Corrida de ida e volta de 10m (s)	7.0 ~ 20.0	6.0 ~ 18.0	6.0 ~ 15.0	5.0 ~ 12.0
Salto em comprimento sem balanço (cm)	20 ~ 100	30 ~ 120	40 ~ 130	50 ~ 140
Lançamento de bola de ténis (m)	1.0 ~ 6.0	2.0 ~ 10.0	2.0 ~ 12.0	2.0 ~ 16.0
Salto com os pés juntos (s)	5.0 ~ 35.0	5.0 ~ 20.0	4.0 ~ 15.0	4.0 ~ 13.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (s)	5.0 ~ 100.0	4.0 ~ 70.0	3.0 ~ 50.0	2.0 ~ 30.0

**Tabela 1-6 “Tabela de referência de repetição” dos Parâmetros de Capacidade Física das Crianças e Adolescentes (Estudantes)**

Parâmetros Grupo etário (anos)	Corrida de 50m (s)	Elevações em posição inclinada / Elevações (vezes)	Flexões abdominais (vezes/min)	Flexão ventral sentada (cm)	Salto em comprimento sem balanço (cm)	Corrida de ida e volta de 50m x 8 (s)	Corrida de 800m (s)	Corrida de 1000m (s)
<b>Masculino</b>								
7 - 9	14.0 ~ 7.7	0 ~ 52		-10 ~ 24	70 ~ 200	160 ~ 80		
10 - 12	12.0 ~ 7.1	0 ~ 60		-12 ~ 26	80 ~ 230	140 ~ 80		
13 - 15	11.0 ~ 7.0	0 ~ 35		-15 ~ 28	90 ~ 270	~		360 ~ 170
16 - 18	10.5 ~ 6.5	0 ~ 35		-12 ~ 38	100 ~ 290	~		330 ~ 160
19 - 22	10.0 ~ 6.3	0 ~ 40		-15 ~ 38	110 ~ 320	~		330 ~ 150
<b>Feminino</b>								
7 - 9	15.0 ~ 8.0		4 ~ 55	-5 ~ 27	65 ~ 190	170 ~ 85		
10 - 12	13.0 ~ 7.3		6 ~ 60	-6 ~ 29	75 ~ 220	150 ~ 80		
13 - 15	12.0 ~ 6.2		8 ~ 60	-10 ~ 32	85 ~ 250	~	330 ~ 150	
16 - 18	12.0 ~ 6.9		2 ~ 60	-10 ~ 34	95 ~ 280	~	330 ~ 140	
19 - 22	12.0 ~ 7.0		2 ~ 60	-10 ~ 34	100 ~ 300	~	330 ~ 140	

**Tabela 1-7 “Tabela de referência de repetição” da Pulsação e Pressão Arterial das Crianças e Adolescentes (Estudantes)**

Grupo etário (anos)	Masculino			Feminino		
	Pulsação em repouso (vezes/min)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)	Pulsação em repouso (vezes/min)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
7	72-104	86-112	50-80	72-106	85-112	50-81
8	72-102	87-114	51-81	72-104	86-112	50-81
9	70-100	88-118	51-82	72-104	88-119	51-82
10	68-100	90-120	52-82	72-102	89-121	51-82
11	68-100	88-121	52-82	70-100	90-122	53-82
12	68-98	90-122	54-82	70-100	91-125	56-85
13	66-98	91-126	55-82	70-100	91-126	57-84
14	66-96	92-130	58-86	68-98	91-128	58-85
15	64-96	96-134	60-69	68-98	94-129	57-86
16	64-96	99-137	60-90	66-98	95-130	60-87
17	62-96	100-140	61-91	66-98	95-131	60-87
18	62-96	100-140	61-91	66-96	92-130	60-89
19 ~ 22	60-92	100-140	61-91	62-94	92-134	60-90



**Tabela 1-8 “Tabela de referência de repetição” da Capacidade Vital (ml) das Crianças e Adolescentes (Estudantes)**

Grupo etário (anos)	Masculino	Feminino
7	560-2200	500-2000
8	650-2500	600-2300
9	800-2700	700-2500
10	900-2900	770-2800
11	970-3200	850-3000
12	1000-3600	960-3300
13	1100-4300	1100-3700
14	1200-4900	1200-3800
15	1600-5300	1400-3900
16	2000-5600	1500-4000
17	2100-5800	1500-4100
18	2200-5900	1500-4200
19~22	2400-6000	1700-4200

**Tabela 1-9 “Tabela de referência de repetição” dos Parâmetros da Antropometria das Crianças e Adolescentes (Estudantes)**

Grupo etário (anos)	Masculino						Feminino					
	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pélvis (cm)	Taxa de gordura corporal (%)	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pélvis (cm)	Taxa de gordura corporal (%)
7	105-137	13-30	48-67	22-30	16-23	5-50	105-136	12-29	47-65	21-30	16-23	5-50
8	109-142	14-33	49-69	22-31	16-24	5-50	108-142	13-32	47-68	22-31	16-24	5-50
9	113-148	14-37	50-72	23-32	17-24	5-50	113-148	14-36	48-70	23-32	17-24	5-50
10	118-153	15-41	51-57	24-33	17-25	5-50	116-156	15-42	49-74	24-34	17-25	5-50
11	121-160	16-46	52-78	25-35	18-26	5-50	121-164	15-48	50-79	25-36	18-26	5-50
12	123-167	17-52	53-81	25-36	18-27	5-50	126-168	17-54	52-83	26-37	18-27	5-50
13	129-178	19-61	56-87	26-39	19-29	5-50	135-171	23-59	57-87	27-38	19-29	5-50
14	136-183	23-67	59-91	27-41	19-31	5-50	138-172	26-62	60-88	29-39	19-31	5-50
15	144-185	29-71	63-94	29-42	21-31	5-50	140-173	29-64	62-89	29-39	21-31	5-50
16	150-185	34-73	67-95	31-43	22-31	5-50	142-174	31-65	63-90	30-39	22-31	5-50
17	151-187	36-74	70-96	32-43	22-32	5-50	142-174	32-66	64-91	30-39	22-32	5-50
18	152-187	38-75	71-97	32-43	22-32	5-50	142-174	32-67	65-91	30-39	22-32	5-50
19~22	153-187	40-76	73-98	33-44	22-32	5-50	142-175	33-67	65-92	30-40	22-32	5-50

Tabela 1-10 Tabela de referência e repetição de Adultos e Idosos

Parâmetros	Masculino		Feminino	
	Igual ou inferior a 39 anos	Igual ou superior a 40 anos	Igual ou inferior a 39 anos	Igual ou superior a 40 anos
Pulsação em repouso (vezes/min)	50 ~ 120	50 ~ 120	50 ~ 120	50 ~ 120
Pressão sistólica (mmHg)	90 ~ 180	90 ~ 180	80 ~ 180	80 ~ 180
Pressão diastólica (mmHg)	50 ~ 100	60 ~ 100	50 ~ 100	55 ~ 100
Altura (cm)	140 ~ 200	140 ~ 200	140 ~ 190	140 ~ 190
Peso (kg)	35 ~ 110	35 ~ 110	35 ~ 90	35 ~ 95
Circunferência torácica (cm)	60 ~ 120	60 ~ 120	60 ~ 120	60 ~ 120
Circunferência abdominal (cm)	60 ~ 120	63 ~ 120	56 ~ 120	59 ~ 120
Circunferência do quadril (cm)	70 ~ 120	70 ~ 120	70 ~ 120	75 ~ 120
Taxa de gordura corporal (%)	5 ~ 50	5 ~ 50	5 ~ 50	5 ~ 50
Capacidade vital (ml)	1000 ~ 7000	1000 ~ 6000	800 ~ 6000	800 ~ 5000
Ritmo cardíaco após um minuto (vezes)	30 ~ 90	30 ~ 90	30 ~ 90	30 ~ 90
Ritmo cardíaco após dois minutos (vezes)	30 ~ 80	30 ~ 80	30 ~ 80	30 ~ 80
Ritmo cardíaco após três minutos (vezes)	30 ~ 70	30 ~ 70	30 ~ 70	30 ~ 70
Duração de desporto (s)	60 ~ 180	60 ~ 180	60 ~ 180	60 ~ 180
Força de prensão (kg)	20 ~ 80	20 ~ 80	15 ~ 60	15 ~ 60
Flexão ventral sentada (cm)	-15 ~ 26	-15 ~ 26	-10 ~ 30	-11 ~ 30
Salto vertical (cm)	15 ~ 75		10 ~ 70	
Força dorsal (kg)	30 ~ 220		20 ~ 150	
Flexões de braços (vezes)	0 ~ 50			
Flexões abdominais durante um minuto (vezes/min)			0 ~ 60	
Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	2 ~ 150	2 ~ 150	2 ~ 150	2 ~ 150
Velocidade de reacção selectiva (s)	0.220 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00	0.220 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00
Absorção máxima de oxigénio [ml/(kg min)]	20 ~ 60		20 ~ 55	

## ● Inspeção de repetição aleatória

### ① Método de inspeção de repetição

Todos os dias, os inspectores escolhem aleatoriamente 5% do número total de avaliados para realizar uma repetição dos parâmetros da antropometria, para verificar os erros de teste. Os passos específicos são os seguintes:

- ◆ Recolhe-se o registo de dados originais e entrega-se uma outra ficha de repetição (Vide Tabela 1-11) para os mesmos avaliados, a fim de repetir todos os parâmetros da antropometria de acordo com os procedimentos e métodos de teste originais.
- ◆ Após a conclusão de repetição, o avaliado entrega a ficha ao inspector, que preencherá os valores de medição dos parâmetros no registo de dados originais nos itens correspondentes da ficha de repetição (deve-se verificar cuidadosamente). Devolve-se mais tarde o registo de dados ao avaliado, o qual continua a usar o registo de dados originais até terminar o teste de outros parâmetros.
- ◆ O inspector e o chefe da equipa de avaliação calculam em conjunto os erros. A diferença entre os dados originais e os da repetição é o erro dos dois testes. Calcula-se o número dos itens de cada teste cujos erros ultrapassam o limite de tolerância permitido (**Vide o valor da tolerância permitido no teste dos parâmetros da antropometria**).
- ◆ A cada 3 dias, o inspector deve calcular a taxa dos parâmetros que ultrapassam o limite de tolerância permitido de teste na ficha de repetição, e preenche a tabela de estatísticas de erros da repetição (Tabela 1-12). A taxa de erros pode ser calculada de acordo com a seguinte fórmula:

$$P = \frac{\sum n}{AN}$$

Onde  $\sum n$  é o número total de itens cujos erros ultrapassem o limite de tolerância permitido na ficha de repetição;  $A$  é a soma do número dos parâmetros da antropometria em cada ficha de repetição;  $N$  é o número de fichas de repetição (número de pessoas testadas aleatoriamente).

**Tabela 1-11 Ficha de Repetição**

Nome \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Entidade \_\_\_\_\_

**Tipo de amostra: assinale com “√” no item correspondente**

Criança	Estudante do ensino primário	Estudante do ensino secundário	Estudante do ensino superior	Adulto que executa actividade basicamente física	Adulto que executa actividade basicamente não física	Idoso

1. Data de teste \_\_\_\_\_ 2. Data de nascimento \_\_\_\_\_

3. Paróquia \_\_\_\_\_ 4. Número do avaliado \_\_\_\_\_

Parâmetros	Valor original	Valor de repetição	Diferença (valor original - valor de repetição)	Se está fora do intervalo de tolerância
Altura (cm)				
Altura sentada (cm)				
Peso (kg)				
Circunferência torácica (cm)				
Circunferência abdominal (cm)				
Circunferência do quadril (cm)				
Largura dos ombros (cm)				
Largura da pélvis (cm)				
Comprimento do pé (cm)				
Total				

**Tabela 1-12 Tabela de estatísticas de erros da repetição**

Equipa de teste : \_\_\_\_\_

Data de inspeção	Número total de avaliados	Número de pessoas repetidas	Taxa de erros	Assinatura do inspector
Total				

② Normas de inspeção de repetição

◆ No dia de teste

No dia de teste, se o erro de teste de um parâmetro da antropometria estiver fora do intervalo permitido, deve ser estudado com o pessoal de teste a tempo para descobrir a razão e o método de melhoramento, o melhoramento deve ser feito a tempo até que o requisito seja cumprido e o parâmetro de todos os avaliados deve ser testado novamente.

◆ No prazo de 3 dias após o teste

Se a taxa de erros do teste for superior a 5% no prazo de três dias após o teste, deve descobrir prontamente a causa e fazer melhoramento, e voltar a formar e testar o pessoal de teste não qualificado antes de poder voltar a começar o trabalho. Se a taxa de erros for superior a 10%, os dados de teste serão inválidos e todos os avaliados serão organizados para repetir todos os parâmetros da antropometria.

③ Critérios de tolerância permitida para os parâmetros da antropometria

**Altura: ±0,5cm; altura sentada: ±0,5cm; peso: ±0,1kg; circunferência torácica, abdominal e do quadril: ±1,0cm; largura dos ombros e da pélvis: ±0,5cm; comprimento do pé: ±0,2cm.**

Durante todo o processo de avaliação, a taxa de repetição foi de 4,8% e a taxa de erros de teste foi controlada a 2,8%, mantendo-se dentro do intervalo de controlo de qualidade.

#### (4) Calibração e manutenção dos instrumentos

No início de cada unidade de teste, os instrumentos de teste da antropometria e capacidade fisiológica devem ser calibrados de acordo com o método de calibração dos instrumentos. Os instrumentos que excedam a tolerância devem ser corrigidos, reparados ou substituídos atempadamente, e a tabela de registo de calibração e manutenção dos instrumentos (Tabela 1-13) deve ser preenchida.

**Tabela 1-13 Tabela de registo de calibração e manutenção de instrumentos**

Equipa de teste : \_\_\_\_\_

Data de calibração	Nome do instrumento	Valor de erro	Forma de correcção do erro	Assinatura

Ao longo de todo o processo de teste, a calibração dos instrumentos foi realizada 32 vezes, e foram reparados e substituídos 2 instrumentos do teste de *step*, 2 instrumentos electrónicos para teste de equilíbrio num pé com os olhos fechados e 1 equipamento electrónico para teste de velocidade de reacção selectiva.

### (III) Controlo de qualidade da compilação de dados

Este período refere-se ao controlo de qualidade dos dados de avaliação desde a compilação no Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau até ao momento em que a base de dados original é estabelecida. Esta fase refere-se à aceitação dos registos de dados, verificação, introdução e aceitação dos resultados introduzidos.

#### 1. Aceitação do registo de dados

Após a conclusão de teste das equipas de teste, o pessoal específico foi designado para organizar, classificar e verificar os registos de dados de uma forma séria. Os conteúdos específicos são os seguintes:

- ◆ Confirmar se os registos de dados estão válidos. Um registo de dados é considerado inválido se uma codificação ou três itens de dados não estão em conformidade. Os registos de dados que não puderem ser confirmados, nem repetidos ou corrigidos serão excluídos.
- ◆ Preencher a tabela de registo de classificação de registos de dados (Tabela 1-14).

**Tabela 1-14 Tabela de registo de classificação de avaliação da  
condição física da população de Macau 2020**

Equipa de teste : \_\_\_\_\_ Objectos da avaliação : \_\_\_\_\_

Grupo etário (anos)	Masculino	Feminino	Total	Observações
3	232	143	375	
4	194	129	323	
5	230	165	395	
6	13	7	20	
<b>Total</b>	<b>669</b>	<b>444</b>	<b>1113</b>	
6	238	171	409	
7	238	172	410	
8	257	157	414	
9	188	160	348	
10	199	142	341	
11	180	151	331	
12	208	185	393	
13	200	155	355	
14	186	151	337	
15	169	152	321	
16	174	158	332	
17	184	200	384	
18	163	156	319	
19	127	117	244	
20	106	97	203	
21	58	63	121	
22	41	32	73	
<b>Total</b>	<b>2916</b>	<b>2419</b>	<b>5335</b>	
20 ~ 24	169	196	365	
25 ~ 29	215	425	640	
30 ~ 34	213	462	675	
35 ~ 39	193	329	522	
<b>Total</b>	<b>790</b>	<b>1412</b>	<b>2202</b>	
40 ~ 44	178	210	388	
45 ~ 49	167	266	433	
50 ~ 54	181	240	421	
55 ~ 59	185	263	448	
<b>Total</b>	<b>711</b>	<b>979</b>	<b>1690</b>	
60 ~ 64	97	252	349	
65 ~ 69	81	217	298	
70 ~ 74	95	146	241	
75 ~ 79	85	101	186	
<b>Total</b>	<b>358</b>	<b>716</b>	<b>1074</b>	
<b>Total</b>	<b>5444</b>	<b>5970</b>	<b>11414</b>	

## **2. Verificação do registo de dados pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau**

A fim de assegurar a precisão e fiabilidade dos dados de teste, o Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau realizou uma verificação rigorosa dos registos de dados e de vários tipos de tabelas estatísticas entregues pelas equipas de teste.

A verificação foi realizada da seguinte forma:

Em primeiro lugar, verificam-se se os registos de dados estão classificados por categoria, sexo e grupo etário e se o tamanho da amostra de cada grupo etário satisfaz o número necessário.

Em seguida, selecciona-se de forma aleatória 5% de todos os registos (aproximadamente 600 registos) para efectuar o trabalho de verificação de acordo com o método de amostragem sistemática.

O conteúdo de verificação é o seguinte: em primeiro lugar, verifica-se se a codificação dos registos dados foi preenchida de forma clara e completa; em segundo lugar, verifica-se se existiram omissões ou erros lógicos de acordo com a ordem do conteúdo de questionário e por fim, verifica-se se existiram lacunas nos parâmetros de teste.

CrITÉRIOS de verificação e método de tratamento: de acordo com os registos problemáticos, efectua-se a classificação e correcção no local; se os registos não qualificados excederem 5%, será necessário reorganizar todos os registos de teste das equipas de teste e depois proceder-se novamente à aceitação; para os dados individuais duvidosos nos registos, pode ser efectuado um raciocínio lógico ou a equipa de teste original pode repetir o teste. Os registos com dados duvidosos que não possam ser confirmados devem ser excluídos e não são introduzidos.

Resultados de verificação: através de verificação, revelou-se que os erros nos registos estavam principalmente relacionados com “idade” e “tempo de residência em Macau” na parte do questionário; “sofreu de algumas doenças” e “tipo de doença”; e as inconsistências lógicas entre o parâmetro de teste “diminuição do ritmo cardíaco no teste de step”. No final, foram encontradas cerca de 1.031 respostas “duvidosas”. Os especialistas do Centro efectuaram prontamente correcções no local.

## **3. Introdução de dados**

A introdução de dados foi feita pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau utilizando o método de dupla introdução de dados, com a comparação automática por computador. Todo o processo de introdução foi realizado sob um “sistema de responsabilidade pessoal”, o que significa que cada pessoa se responsabiliza pela introdução de registo de um posto de amostragem e um questionário deve ser introduzido de uma vez só.

CrITÉRIOS dos resultados introduzidos: a “taxa de erros” da introdução de dados deve ser mantida abaixo de 0,05%. Os erros devem ser prontamente verificados. Se a taxa de erros exceder 0,05%, o pessoal de introdução de dados deve parar de introduzir os dados, e voltar a participar no trabalho após terem obtido aprovação na formação. Os dados já introduzidos devem ser excluídos e voltar a ser introduzidos depois de serem corrigidos.

## **4. Aceitação dos resultados introduzidos**

Cerca de 570 registos (5% de todos os registos de dados), foram escolhidos de forma aleatória para efectuar a aceitação dos resultados introduzidos. O método de amostragem foi baseado no número de registos introduzidos por cada pessoa de introdução. De acordo com o método de amostragem sistemática, foram recolhidos 56 registos do grupo de crianças, 267 do grupo de crianças e adolescentes, 110 do grupo de adultos I, 84 do grupo de adultos II e 53 do grupo de idosos. Todos os questionários escolhidos foram lidos e verificados. Em termos de amplitude de aceitação, foram inspeccionados todos os resultados introduzidos por cada um, e em termos de profundidade, os registos de cada grupo etário e diferentes sexos foram inspeccionados.

Os dados electrónicos introduzidos nos registos de dados foram verificados com as respostas dos registos de dados originais em termo de consistência. Caso os dois dados não correspondem, a base de dados deve ser



modificada de acordo com o registo de dados, com 40 itens revistos de dados do grupo de crianças, 58 itens revistos de dados do grupo de crianças e adolescentes, 12 itens de dados revistos do grupo de adultos I, 17 itens de dados revistos do grupo de adultos II, e 5 itens de dados revistos do grupo de idosos.

De 10 a 31 de Janeiro de 2021, o Centro de Avaliação da Condição Física concluiu a aceitação dos resultados de introdução, com uma taxa de erros de 0,027%, tendo cumprido os padrões de qualidade estabelecidos pela indústria nacional de introdução. Os erros de introdução ocorreram principalmente em introdução, tais como “8”-“5”, “9”-“6”, e “introdução de valor vazio em linha errada”, etc. Os especialistas do Centro corrigiram prontamente cerca de 97 dados errados na verificação da operação e na verificação lógica.

## 5. Limpeza de dados

A limpeza de dados é a última fase do processo de rastreio de dados da base de dados e envolve uma análise lógica abrangente das opções de dados, principalmente através da análise lógica de itens de parâmetros diferentes, limites de parâmetros diferentes, rastreio de dados repetidos, remoção de amostras excessivas dos grupos etários e do sexo e análise da faixa lógica das opções de cada pergunta de questionário.

### (1) Itens de análise lógica entre os parâmetros de teste

Foram criados os itens de análise lógica para os grupos de crianças dos 3 aos 6 anos, estudantes do ensino primário dos 6 aos 12 anos, adolescentes dos 13 aos 22 anos, grupo de adultos I dos 20 aos 39 anos, grupo de adultos II dos 40 aos 59 anos e grupo de idosos dos 60 aos 79 anos, em termo dos parâmetros de avaliação como altura, peso, peso de altura padrão, circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, corrida de ida e volta de 10m, salto em comprimento sem balanço, salto com os pés juntos, andar sobre a trave de equilíbrio, flexão ventral sentada, lançamento de bola de ténis, pressão sistólica e pressão diastólica, salto em comprimento sem balanço, corrida de 50 metros, força de preensão, salto vertical, força dorsal, velocidade de reação selectiva, alta não peso, capacidade vital, força de preensão, salto em comprimento sem balanço, peso não circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, pressão sistólica e pressão diastólica, salto em comprimento sem balanço não salto vertical, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados, velocidade de reação selectiva, corrida de 50m, força de preensão não força dorsal e salto vertical.

### (2) Itens de análise lógica no questionário

**Foram elaboradas frases lógicas para se fazer a análise lógica do questionário.**

**Por exemplo, grupo de crianças**

#### ▲Parte da codificação

- ① Sexo da criança: 1 ou 2;
- ② A data de nascimento menos a data de teste, e o resultado deve estar dentro dos 3 aos 6 anos;
- ③ O tempo de residência da criança em Macau deve ser menor que a sua idade.

**▲Parte do do questionário: excede as opções de resposta.**

#### ▲Tipos específicos de perguntas:

Dados pessoais da criança:

- ① Na pergunta 10, no caso de peso ao nascer  $\geq 6$  kg; note-se que 99,9 é um valor válido para o preenchimento.
- ② Na pergunta 11, no caso da altura ao nascer  $\geq 60$  cm; note-se que 99,9 é um valor válido para o preenchimento.
- ③ Na pergunta 14, se a resposta for “(2) Não”, deve passar para a pergunta 16 .

Dados pessoais dos pais da criança:

- ① O tempo de residência em Macau deve ser menor que a sua idade.
- ② A altura e o peso devem estar dentro da faixa dos parâmetros de avaliação dos adultos.

Aptidão física da criança:

- ① A opção 26 da pergunta A 2 é exclusiva.
- ② Na pergunta A3, o número de opções deve ser menor do que o da pergunta A2.

### **(3) Resultados da limpeza de dados**

#### **▲Parte dos parâmetros de avaliação da condição física:**

- ① Resultados do rastreio: há 156 dados duvidosos no grupo de crianças, 202 dados duvidosos no grupo de crianças e adolescentes, 287 dados duvidosos no grupo de adultos I, 196 dados duvidosos no grupo de adultos II, e 56 dados duvidosos no grupo de idosos.
- ② Resultados da interpretação, exclusão e modificação pelos especialistas:

Grupo de crianças: foram excluídos 15 dados de parâmetros da antropometria, 10 dados da capacidade fisiológica e 26 dados da capacidade física.

Grupo de crianças e adolescentes: foram excluídos 52 dados de parâmetros da antropometria, 26 dados da capacidade fisiológica e 22 dados da capacidade física.

Grupo de adultos I: foram excluídos 14 dados de parâmetros da antropometria, 16 dados da capacidade fisiológica e 7 dados da capacidade física.

Grupo de adultos II: foram excluídos 9 dados de parâmetros da antropometria, 12 dados da capacidade fisiológica e 5 dados da capacidade física

Grupo de idosos: foram excluídos 6 dados de parâmetros da antropometria, 11 dados da capacidade fisiológica e 7 dados da capacidade física.

#### **▲Parte dos parâmetros do questionário:**

- ① Há 298 dados duvidosos no grupo de crianças; 306 dados duvidosos no grupo de crianças e adolescentes; 462 dados duvidosos no grupo de adultos I; 398 dados duvidosos no grupo de adultos II; e 190 dados duvidosos no grupo de idosos.
- ② Os erros encontram-se principalmente no preenchimento de resposta de ordenação com opções limitadas e na contradição entre a idade e o tempo de residência em Macau.
- ③ Princípio de resolução: na ordenação de opções limitadas, se a primeira e a segunda caixa de codificação forem 0, e a terceira caixa de codificação tiver uma resposta, muda-se a resposta da terceira caixa para a primeira.

No final, 2.551 dados duvidosos (incluindo 1.654 dados duvidosos de parâmetros de questionários) foram excluídos, e a quantidade de amostras válidas da base de dados foi de 11.414 casos.

## **6. Estabelecimento da base de dados**

O estabelecimento de uma plataforma de base de dados originais exige que os investigadores filtrem e verifiquem repetida e meticulosamente a validade e a natureza científica dos registos. Para este fim, o Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau, em colaboração com o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, realizou uma verificação lógica antes do estabelecimento da base de dados originais. Por fim, foram excluídos mais 65 itens de dados e foi criada uma base de dados originais com 11.414 amostras.

## V. Estatísticas de dados

### (I) Grupos de cálculo

1. As crianças foram divididas em duas categorias, do sexo masculino e feminino. A cada ano corresponde um grupo etário, totalizando 8 grupos etários.

2. Os estudantes foram divididos em duas categorias, do sexo masculino e feminino. A cada ano corresponde um grupo etário, totalizando 34 grupos etários. Os estudantes dos 6 aos 22 anos são subdivididos em três grupos etários: dos 6 aos 12 anos, dos 13 aos 18 anos e dos 19 aos 22 anos.

3. Os adultos foram divididos em 4 categorias: do sexo masculino e feminino, trabalhadores que executam actividade basicamente física ou não. A cada 5 anos corresponde um grupo etário, totalizando 32 grupos etários.

4. Os idosos foram divididos em 2 categorias, do sexo masculino e feminino. A cada 5 anos corresponde um grupo etário, totalizando 8 grupos etários.

5. Grupos geográficos: Dividiram-se as sete paróquias de Macau em três zonas: Norte, Central e Sul. A Zona Norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), a Zona Central (Paróquias de S. António e de S. Lázaro) e a Zona Sul (Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco).

### (II) Parâmetros de cálculo

#### 1. Parâmetros do questionário

① Crianças: 57 itens, com 7 aspectos, nomeadamente dados pessoais (naturalidade, paróquia onde reside, frequência do jardim de infância, etc.), situação de nascimento e forma de alimentação, hábitos de vida, doenças contraídas, saúde oral e aptidão física, etc.

② Estudantes: 40 itens, com 7 aspectos, nomeadamente dados pessoais (naturalidade, paróquia onde reside, frequência da escola, etc.), hábitos de vida, aula de educação física escolar, exercício físico extracurricular, doenças contraídas, saúde oral e aptidão física, etc. (há 70 itens no questionário para estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário).

③ Adultos: 40 itens, com 6 aspectos, nomeadamente dados pessoais (actividade física relevante do dia-a-dia, naturalidade, paróquia onde reside, habilitações literárias, profissão, etc.), hábitos de vida, prática do exercício físico, doenças contraídas, aptidão física, reconhecimento da avaliação da condição física, etc.

④ Idosos: 40 itens, com 6 aspectos, nomeadamente dados pessoais (actividade física relevante do dia-a-dia, naturalidade, paróquia onde reside, habilitações literárias, profissão a que dedicou antes da aposentação, etc.), hábitos de vida, prática do exercício físico, doenças contraídas, aptidão física, reconhecimento da avaliação da condição física, etc.

#### 2. Parâmetros de teste

① Antropometria: altura, altura sentada, peso, circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, taxa de gordura corporal, largura dos ombros, largura da pélvis, comprimento do pé; um total de 10 itens.

② Capacidade fisiológica: pulsação em repouso (ritmo cardíaco), pressão arterial, capacidade vital, teste de step (para adultos), teste de carga secundária de bicicleta exercício (teste opcional), perna erguida no local durante 2 minutos (para idosos); um total de 6 itens.

③ Capacidade física:

#### ■ Crianças

Corrida de ida e volta de 10m, salto em comprimento sem balanço, andar sobre a trave de equilíbrio, salto

com os pés juntos, lançamento de bola de ténis e flexão ventral sentada; um total de 6 itens.

### ■ Crianças e adolescentes

Dos 6 aos 12 anos: Corrida 50m, corrida de ida e volta de 50m x 8, salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada (masculino), flexões abdominais durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; um total de 11 itens.

Dos 13 aos 18 anos: Corrida 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (masculino), salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada (masculino), flexões abdominais durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; um total de 11 itens.

Dos 19 aos 22 anos: Corrida 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (masculino), salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada (masculino), flexões abdominais durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; um total de 11 itens.

### ■ Adultos

Dos 20 aos 39 anos: Salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexões de braços (masculino), flexões abdominais durante um minuto (feminino), flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; um total de 8 itens.

Dos 40 aos 59 anos: Força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; um total de 4 itens.

### ■ Idosos

Força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados, velocidade de reacção selectiva e sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos; um total de 5 itens.

## 3. Parâmetros derivados

IMC, índice de Quitelet, relação cintura-quadril, pressão de pulso, capacidade vital/peso. As fórmulas de cálculo são os seguintes:

$$\text{IMC} = \text{peso}/\text{altura}^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

$$\text{Índice de Quitelet} = \text{peso}/\text{altura} \times 1000 \text{ (kg/cm)}$$

$$\text{Relação cintura-quadril} = \text{circunferência abdominal}/\text{circunferência do quadril} \times 100$$

$$\text{Pressão de pulso} = \text{Pressão sistólica} - \text{Pressão diastólica}$$

## 4. Parâmetros de saúde

Abrangem a taxa de cárie dentária, a taxa de detecção de problemas de visão (grau leve, moderado, grave), a taxa de miopia, e a taxa de percepção anormal das cores. Usa-se a taxa de cárie dentária (%) para mostrar dentes cariados. A cárie nos dentes de leite é calculada com a taxa de cárie nos dentes de leite (d), a taxa de perda dos dentes de leite cariados (m), a taxa de dentes de leite cariados obturados (f) e a taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados ( $dmf = d + m + f$ ); a cárie nos dentes permanentes é calculada com a taxa de cárie nos dentes permanentes (D), a taxa de perda dos dentes permanentes cariados (M), a taxa de dentes permanentes cariados obturados (F) e a taxa de perda de dentes permanentes cariados obturados ( $DMF = D + M + F$ ).

Os problemas de visão são mostrados pela taxa de detecção, grau e taxa de miopia. A taxa de problemas de visão é definida como visão a olho nu  $<5,0$ ; 4,9 é considerada leve, 4,8-4,6 é considerada moderada e  $\leq 4,5$  é considerada grave. A natureza de ametropia pode ser ainda mais determinada utilizando correcção com lentes, caso haja uma diminuição da acuidade visual positiva e um aumento da acuidade visual negativa, será considerada como “miopia”.

### (III) Conteúdo do cálculo

1. O cálculo do tamanho de amostra efectivo é feito de acordo com as pessoas de cada grupo etário.
2. O cálculo do tamanho de amostra efectivo de cada grupo etário é feito conforme os **grupos de cálculo 1, 2, 3 e 4**.
3. O cálculo é feito de acordo com a fonte, órgãos de amostragem e dados básicos (incluindo actividade física relevante do dia-a-dia, naturalidade, paróquia onde reside, frequência de jardim de infância, frequência da escola, habilitações literárias, profissão, etc.) de cada grupo etário conforme os **grupos de cálculo 1, 2, 3 e 4**, ou seja, frequência e frequência acumulada.
4. O cálculo é feito de acordo com a frequência de itens questionados, a percentagem, as frequências e percentagens acumuladas de todas as amostras conforme os **grupos de cálculo 1, 2, 3 e 4**.  
  
Dos quais
  - ① Para crianças, o tamanho da amostra, os valores médios, o desvio padrão e o 3º, 10º, 25º, 50º, 75º, 90º e 97º percentil de cada grupo etário são calculados separadamente utilizando o peso e a altura ao nascer; os hábitos de vida incluem o tempo médio acumulado de sono diário, tempo acumulado utilizado para jogar jogos de computador; bem como as modalidades desportivas, doenças contraídas, saúde oral; e aptidão física.
  - ② Para estudantes, os hábitos de vida incluem o tempo médio diário acumulado utilizado em frente à televisão, vídeo e jogos de computador, o tempo médio diário de sono (incluindo a sesta), o número de aulas de educação física na escola por semana e a intensidade do exercício físico relatado em cada aula, as actividades desportivas extracurriculares incluindo o número de actividades físicas por semana, a duração e a intensidade de cada prática, as principais modalidades desportivas, doenças contraídas nos últimos cinco anos, saúde oral e aptidão física.
  - ③ Para adultos e idosos, os hábitos de vida incluem a duração do sono por dia, o tempo de andar e de sentar; a prática de actividades físicas inclui o número médio da prática de exercícios físicos por semana, a duração média de cada prática, duração da adesão à prática de exercícios físicos, modalidades desportivas praticadas, etc.; doenças contraídas nos últimos cinco anos, conhecimento da “avaliação da condição física” e aptidão física.
5. É feita, respectivamente, o cálculo sobre a frequência, a percentagem de “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes”, bem com a sua frequência e percentagem total de todas as amostras por grupo etário conforme os **grupos de cálculo 2, 3 e 4**. Dos quais, são considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem os três critérios ao mesmo tempo, nomeadamente praticam “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média intensidade ou superior”; os “praticantes ocasionais” referem-se aos que praticam nas actividades desportivas mas não atendem simultaneamente aos 3 requisitos acima mencionados; os “não praticantes” são os restantes.
6. É feito o cálculo sobre o número de amostras dos parâmetros de avaliação de cada grupo etário conforme os **grupos de cálculo 1, 2, 3, 4**, os seus valores médios, o desvio padrão, e o 3º, 10º, 25º, 50º, 75º, 90º e 97º percentil.
7. É feito o cálculo sobre o número de amostras dos parâmetros derivados de avaliação de cada grupo etário conforme os **grupos de cálculo 1, 2, 3, 4**, os seus valores médios, o desvio padrão, e o 3º, 10º, 25º, 50º, 75º, 90º e 97º percentil.
8. Segundo o **grupo de cálculo 1**, é feito cálculo sobre o tamanho da amostra de cada grupo etário e a taxa de cárie dentária (%), incluindo cárie nos dentes de leite e nos dentes permanentes.
9. Segundo o **grupo de cálculo 2**, é feito o cálculo sobre o tamanho da amostra e a taxa de cárie dentária (%), a taxa de problemas de visão, a taxa de miopia e a taxa de percepção anormal das cores (%) de cada grupo etário.

10. Usando a verificação de diferença de amostras independentes e ANOVA, analisa-se a diferença entre os itens de questionário, os parâmetros de avaliação, parâmetros derivados e parâmetros da saúde entre os sexos e grupos etários diferentes.

#### (IV) Descrição do algoritmo

##### 1. Valor médio

O valor médio representa, através do símbolo “*Mean*”, o nível médio ou a tendência de concentração de um conjunto de valores observados. A fórmula de cálculo é a seguinte:

$$Mean = \frac{\sum x}{n}$$

Na fórmula:  $x$  representa os valores observados e  $n$  representa o tamanho da amostra.

##### 2. Desvio padrão

O desvio padrão traduz, pelo símbolo *Sd*, o grau de variação de um grupo de valores observados. Quanto menor for o desvio padrão, menor será o grau de variação.

A fórmula de cálculo é a seguinte:

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

##### 3. Percentil

O percentil, mostrado pelo símbolo  $P_x$ , é um indicador estatístico comum quando a distribuição de frequência das variáveis não é normalmente distribuída. Se todos os valores observados forem listados por ordem crescente, os valores do 1º ao 100º percentil do número total de valores observados podem ser denominados de 1º ao 100º percentil, respectivamente. A fórmula de cálculo é a seguinte:

$$P_x = X\% \times (n + 1)$$

##### 4. Verificação de diferença (representada por *t*) entre os valores médios de duas amostras

O cálculo segue a seguinte fórmula:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{S_{m1}^2 + S_{m2}^2}}$$

Na fórmula,  $M_1$  representa o valor médio do parâmetro A e  $M_2$  representa o valor médio do parâmetro B;  $S_{m1}$  representa o desvio padrão do parâmetro A e  $S_{m2}$  representa o desvio padrão do parâmetro B.  $S_m$  (desvio padrão) é calculado da seguinte forma:

$$S_m = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$



**Tabela 1-15 Relação entre o grau de liberdade ( $n^{\circ}$ ) =  $n_1 + n_2 - 2$ . T e os significado das diferenças é a seguinte**

Valor t	Valor p	Significado da diferença
$< t(n^{\circ})0,05$	$> 0,05$	Não significativo
$\geq t(n^{\circ})0,05$	$\leq 0,05$	Significativo (*)
$\geq t(n^{\circ})0,01$	$\leq 0,01$	Muito significativo (**)

Nota : “\*\*”  $P < 0,01$  , “\*”  $P < 0,05$  .

Quando o tamanho da amostra  $n \geq 1000$ ,

Quando  $t < 1,96$ ,  $P > 0,05$ , a diferença entre os dois valores médios não é significativa.

Quando  $2,58 > t \geq 1,96$ ,  $P \leq 0,05$ , a diferença entre os dois valores médios é significativa.

Quando  $t \geq 2,58$ ,  $P \leq 0,01$ , a diferença entre os dois valores médios é muito significativa.

### 5. Cálculo de taxa

$$\text{Taxa de detecção} = \frac{\text{Número de detectados}}{\text{Número total de avaliados}} \times 100\% \text{ (ou } 1000\%)$$

### 6. Verificação do significado das diferenças de taxas

① Verificação do significado das diferenças entre a taxa de amostragem e a taxa global.

Quando o número de amostras observadas é grande, a distribuição da frequência da taxa de amostragem aproxima-se de uma distribuição normal e a regularidade da distribuição normal pode ser aplicada para verificar o significado das diferenças entre as taxas, sem precisar recorrer à tabela de valor  $t$ . O desvio padrão da taxa pode ser calculado primeiro a partir da taxa global. A diferença entre a taxa de amostragem e a taxa geral é então calculada como um múltiplo do desvio padrão, que é referido como  $u$ . A fórmula é a seguintes:

$$u = \frac{|P - \pi|}{S_p} = \frac{|P - \pi|}{\sqrt{\frac{\pi(1 - \pi)}{n}}}$$

Onde :  $P$  ----- taxa de amostragem

$\pi$  ----- taxa geral (a taxa obtida a partir de um grande número de observações pode ser tomada como a taxa global)

$S_p$  ----- desvio padrão calculado a partir da taxa global

② Teste do significado das diferenças entre duas taxas de amostragem

A fórmula é a seguinte:

$$u = \frac{|P_1 - P_2|}{S(p_1 - p_2)} = \frac{|P_1 - P_2|}{\sqrt{P(1 - P) \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Onde :  $P_1$  e  $P_2$  ----- as taxas positivas das duas amostras respectivamente

$S(P_1 - P_2)$  ----- desvio padrão da diferença entre as duas taxas

$P$  ----- soma das taxas positivas de dois grupos

$n_1, n_2$  ----- dois tamanhos de amostra

**Tabela 1-16 Relação do significado entre os valores | U | , P e diferenças**

Valor   U	Valor P	Significado da diferença
< 1,96	> 0,05	Não significativo
≥ 1,96	≤ 0,05	Significativo (*)
≥ 2,58	≤ 0,01	Muito significativo (**)

Nota : “ \*\* ”  $P < 0,01$  , “ \* ”  $P < 0,05$  .

### (V) Instrumento estatístico

Para o cálculo foi adoptado o software estatístico SPSS10.0.





**Segunda Parte**  
**Resultados da Avaliação**

## I. Crianças

### (I) Condição física das crianças em 2020

#### 1. Objectos da avaliação

As amostras são divididas por sexo em duas categorias, nomeadamente do sexo masculino e do sexo feminino; formaram-se grupos etários por cada ano de idade, totalizando 8 grupos etários de ambos os sexos. Na amostragem, Macau é dividido em três zonas: Zona Norte, Central e Sul. Na Zona Norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram recolhidas 406 amostras, da Escola Keang Peng (jardim de infância) e da Escola Hou Kong (jardim de infância), respectivamente, entre as quais, 225 são do sexo masculino e 181 do sexo feminino; na Zona Central (Paróquias de Santo António e S. Lázaro), foram recolhidas 391 amostras, da Escola Secundária Pui Ching (jardim de infância) e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal), respectivamente, entre as quais 253 são do sexo masculino e 138 do sexo feminino; na Zona Sul (Paróquias da Sé e de S. Lourenço), foram recolhidas 316 amostras, da Escola Pui Tou (jardins de infância: Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Taipa) e da Escola Estrela do Mar (jardim de infância), respectivamente, entre as quais 191 são do sexo masculino e 125 do sexo feminino. Encontra-se o tamanho da amostra efectivo das crianças de cada grupo etário na Tabela 2-1-1-1, a distribuição de amostras de crianças e órgãos de amostragem na Tabela 3-1-1-1, e a percentagem de pessoas conforme as paróquias onde residem as crianças dos jardins de infâncias seleccionados na Tabela 3-1-1-2.

**Tabela 2-1-1-1 Quantidade de amostras avaliadas nos diferentes grupos etários**

Idade (anos)	3	4	5	6	Total
Masculino	232	194	230	13	669
Feminino	143	129	165	7	444
Total	375	323	395	20	1113

Como a tendência de inscrição adiantada das crianças em jardins de infância torna-se cada vez mais óbvia, a maioria das crianças que tenham completado 3 anos de idade já começam a frequentar o jardim de infância. Após três anos de estudos em jardim de infância, a maioria das crianças que tenham completado 6 anos de idade já começam a estudar na escola primária. Por isso, há poucas crianças com 6 anos de idade nos jardins de infância no momento de avaliação e, no final, a quantidade de crianças com 6 anos de idade não constituiu um tamanho da amostra representativo; por isso nesta parte não se faz uma análise estatística dos parâmetros de avaliação das crianças dos 6 anos e as seguintes análises não incluem as crianças do grupo etário dos 6 anos.

Entre as 1.093 amostras dos 3 aos 5 anos, 93,4% das crianças do sexo masculino e 93,4% das crianças do sexo feminino nasceram em Macau, seguido por Hong Kong, outros países (ou regiões) e China Continental (Vide Tabela 3-1-1-3). Por outro lado, 97,8% das crianças do sexo masculino e 97,9% das crianças do sexo feminino frequentam o jardim de infância a tempo inteiro e nenhuma criança frequenta um jardim de infância em regime de internato (Vide Tabela 3-1-1-4). A vida diária de 3/5 das crianças é da responsabilidade dos pais e 2/5 das crianças são cuidados por avós e por empregadas domésticas (Vide Tabela 3-1-1-5).

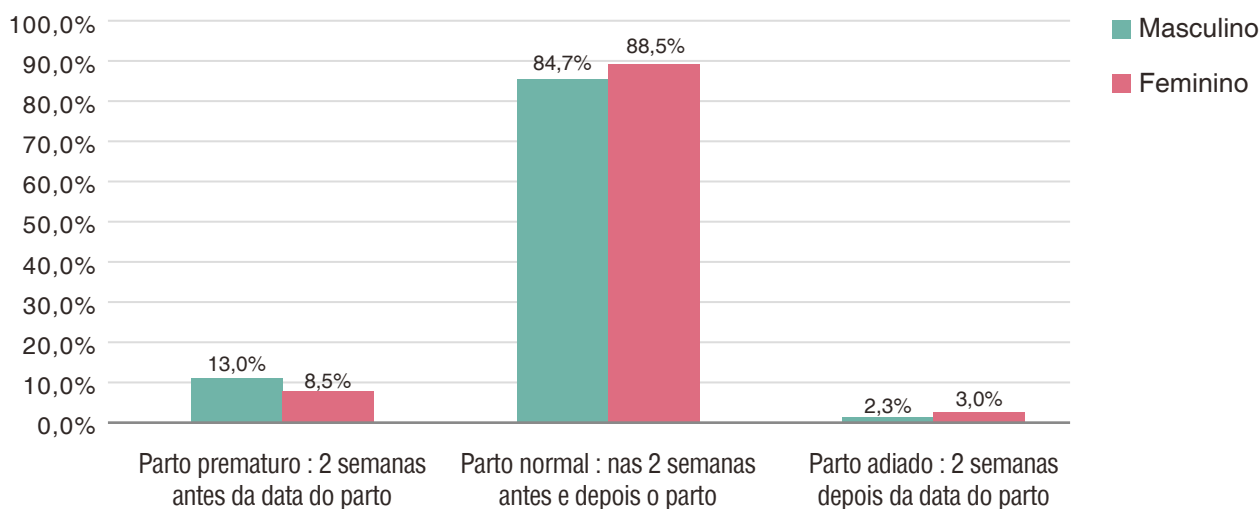
#### 2. Modos de vida

Foram feitos inquéritos sobre 6 aspectos do modo de vida das crianças, nomeadamente nascimento, tipo de alimentação, hábitos de vida, prática de exercício físico, doenças contraídas, saúde oral e aptidão física. A situação é a seguinte:

##### 2.1 Nascimento e tipo de alimentação

Os resultados do inquérito mostram que as crianças do sexo masculino que nascem de parto normal ocupam 84,7%, enquanto as crianças de parto prematuro e de parto adiado representam 13,0% e 2,3%, respectivamente.

As crianças do sexo feminino que nascem de parto normal ocupam 88,5%, enquanto as crianças de parto prematuro e de parto adiado representam 8,5% e 3,0%, respectivamente. As proporções das crianças do sexo masculino nascidas de parto normal nos grupos etários dos 3 aos 5 anos são de 84,9%, 86,1% e 83,5%, respectivamente, enquanto as proporções das crianças do sexo feminino são de 88,8%, 88,4% e 88,5% (Vide Tabela 3-1-2-1, Diagrama 2-1-1-1).

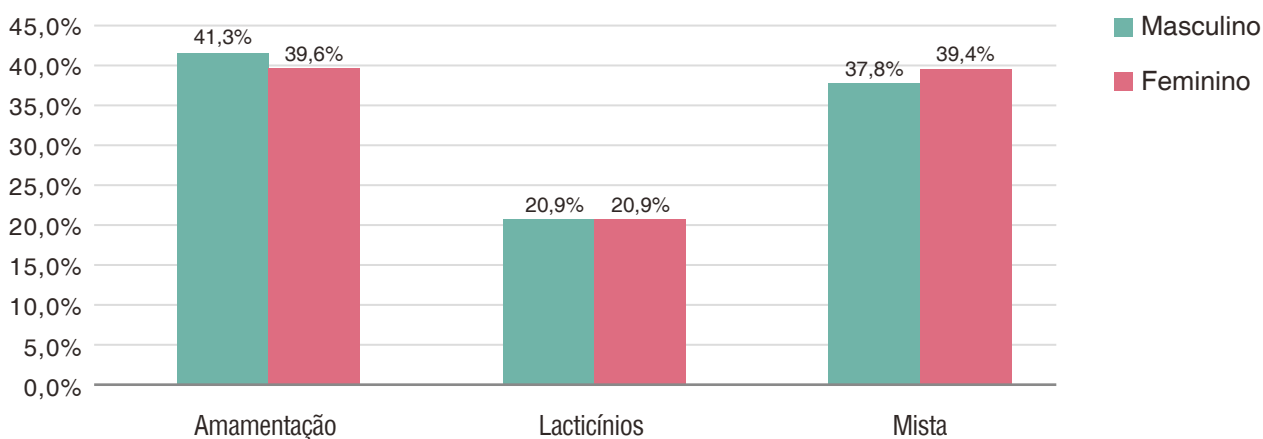


**Diagrama 2-1-1-1 Proporção das crianças do sexo masculino e feminino de Macau conforme a idade gestacional ao nascer**

O peso médio ao nascer das crianças é de 3,3 kg, entre elas, o peso médio das crianças do sexo masculino e do sexo feminino é de 3,3 kg. Não há diferença significativa no peso ao nascer entre as crianças do sexo masculino e feminino e entre as crianças de diferentes grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-2).

A altura média ao nascer das crianças é de 48,9 cm, entre elas, a altura média das crianças do sexo masculino é de 49,2 cm, e a altura média das crianças do sexo feminino é de 48,4 cm. Não há diferença significativa na altura ao nascer entre as crianças do sexo masculino e feminino e entre as crianças de diferentes grupos etários. Contudo, a altura das crianças do sexo masculino ao nascer é superior à das crianças do sexo feminino, mas apenas há diferença significativa ( $P < 0,05$ ) no grupo etário dos 3 anos (Vide Tabela 3-1-2-3).

Há três tipos de alimentação nos primeiros 4 meses após nascimento das crianças: 40,6% (amamentação), 20,9% (lacticínios) e 38,5% (mista), respectivamente (Vide Tabela 3-1-2-4, Diagrama 2-1-1-2).



**Diagrama 2-1-1-2 Proporção das crianças do sexo masculino e feminino de Macau conforme diferentes tipos de alimentação nos primeiros 4 meses após nascimento**

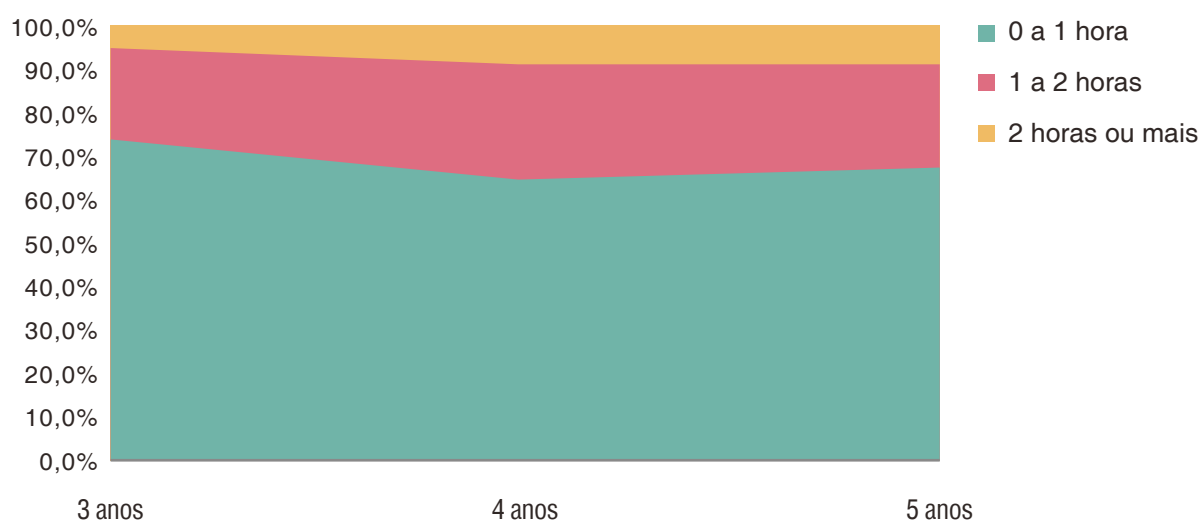
## 2.2 Hábitos de vida

O inquérito dos hábitos de vida inclui os seguintes 6 aspectos: durante o período escolar, a duração média de sono da criança durante a tarde; durante o período escolar, a duração média de sono da criança durante a noite; durante os dias de descanso, a duração média de sono da criança durante a tarde; durante os dias de descanso, a duração média de sono da criança durante a noite; durante o período escolar, o tempo médio por dia utilizado nos equipamentos electrónicos; durante os dias de descanso, o tempo médio por dia utilizado nos equipamentos electrónicos.

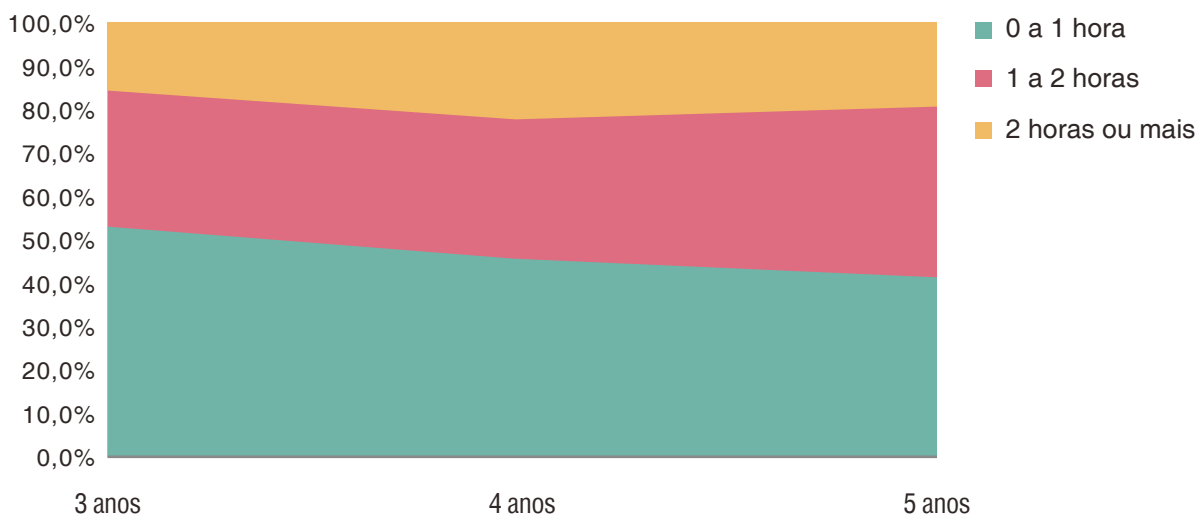
Os resultados do inquérito mostram que durante o período escolar, a proporção de crianças dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que dorme em média menos de 2 horas durante a tarde é de 66,4%, 69,4% e 70,6%, respectivamente, enquanto a proporção de crianças que não dormem a sesta são de 3,7%, 2,8% e 9,4%, respectivamente; as proporções das crianças dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que dorme de 8 a 11 horas durante a noite são de 96,5%, 96,3% e 96,2%, respectivamente. A proporção das crianças que dorme igual ou superior a 11 horas é de cerca de 3%, enquanto apenas 0,4% das crianças dormem menos de 8 horas.

No entanto, durante os dias de descanso, a proporção das crianças dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que dorme em média menos de 2 horas durante a tarde são de 25,9%, 30,0% e 37,2%, respectivamente, enquanto a proporção das crianças que não dorme a sesta são de 8,0%, 16,7% e 28,9%, respectivamente; mais de metade das crianças dorme mais de 2 horas; a proporção das crianças dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que dorme em média de 8 a 11 horas durante a noite são de 85,9%, 87,0% e 85,8%, respectivamente. A proporção das crianças que dorme igual ou superior a 11 horas é de cerca de 13,2%, enquanto apenas 0,6% das crianças dormem menos de 8 horas (Vide Tabela 3-1-2-5, Tabela 3-1-2-6).

Em 2020, o tempo gasto por crianças a jogar produtos electrónicos: durante o período escolar, 68,4%, 23,4% e 8,1% das crianças jogam produtos electrónicos inferior a 1 hora (incluindo nenhum), 1 a 2 horas e igual ou superior a 2 horas, respectivamente, enquanto nos dias de descanso (fins de semana ou feriados), 45,9%, 34,6% e 19,5% das crianças jogam produtos electrónicos durante menos de 1 hora (incluindo nenhum), 1 a 2 horas e igual ou superior a 2 horas, respectivamente (Vide Tabela 3-1-2-7, Diagrama 2-1-1-3, Diagrama 2-1-1-4).



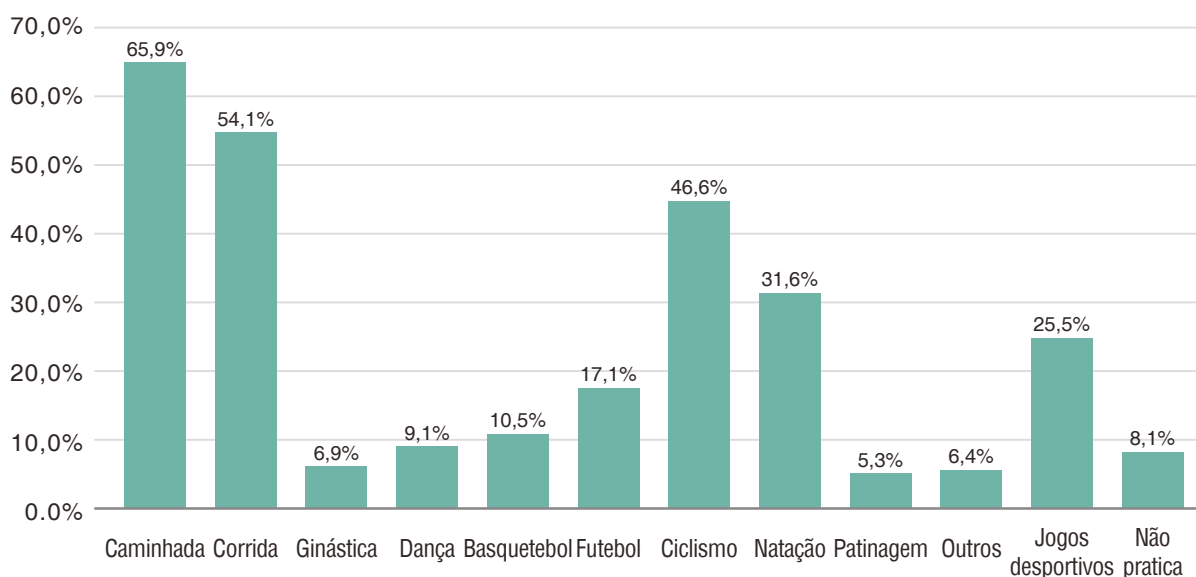
**Diagrama 2-1-1-3** Proporção das crianças de Macau conforme o tempo médio utilizado nos produtos electrónicos durante o período escolar



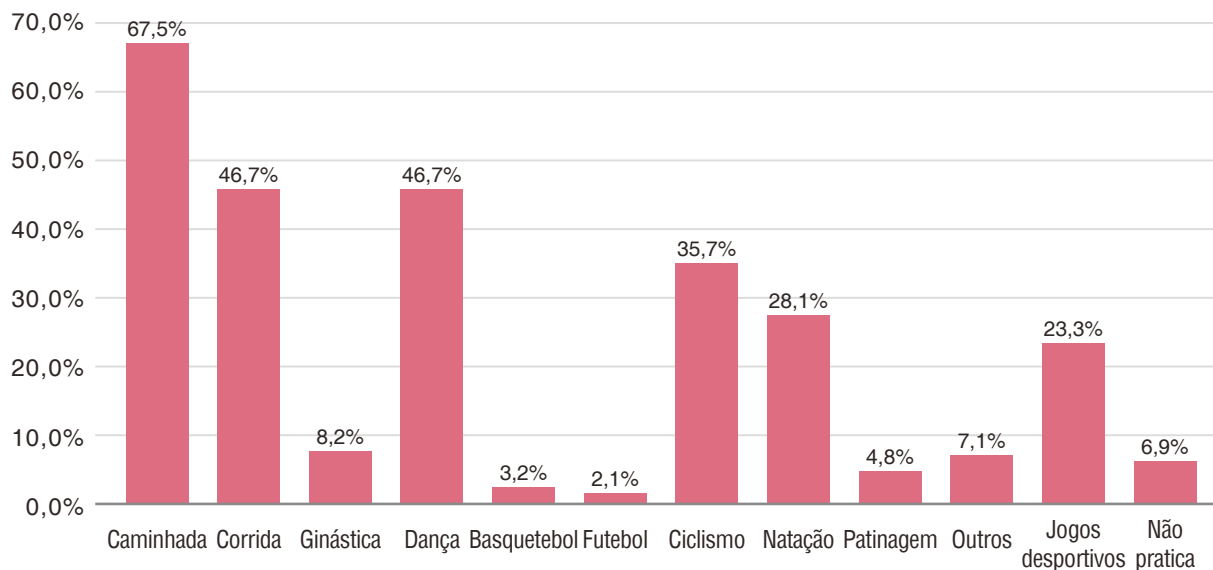
**Diagrama 2-1-1-4** Proporção das crianças de Macau conforme o tempo médio utilizado nos produtos electrónicos durante os dias de descanso

### 2.3 Prática de exercício físico

As cinco principais modalidades desportivas que as crianças praticam regularmente são: caminhada e corrida (caminhada ou corrida), ciclismo, natação, jogos desportivos e dança. As modalidades desportivas com proporções mais elevadas entre as crianças do sexo masculino são caminhada (65,9%), corrida (54,1%) e ciclismo (46,6%). As modalidades desportivas com proporções mais elevadas entre as crianças do sexo feminino são caminhada (67,5%), corrida (46,7%) e dança (46,7%) (Vide Tabela 3-1-2-8, Diagrama 2-1-1-5 e Diagrama 2-1-1-6).

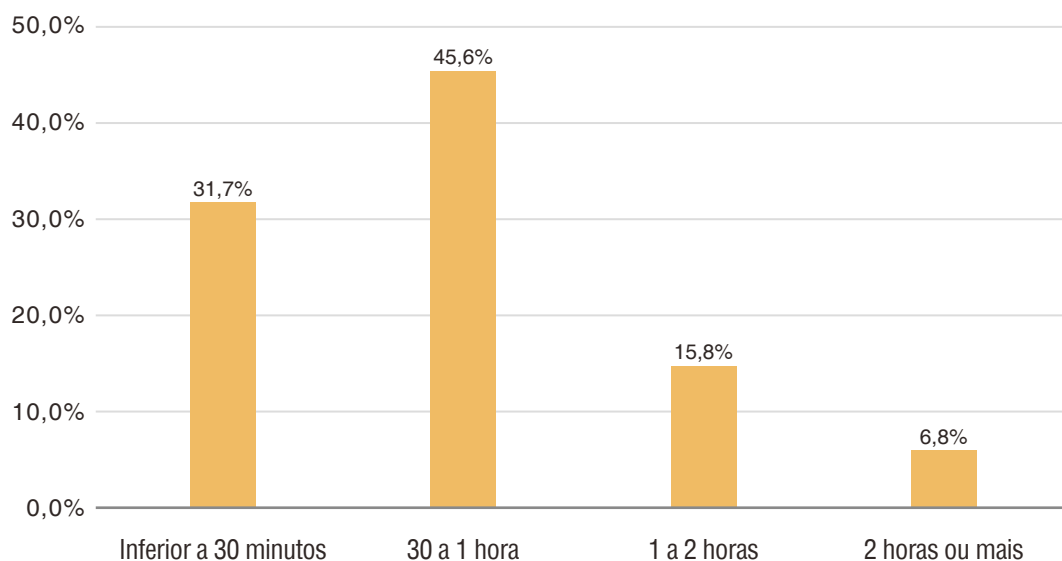


**Diagrama 2-1-1-5** Proporção das crianças do sexo masculino em Macau conforme as modalidades desportivas praticadas (%)

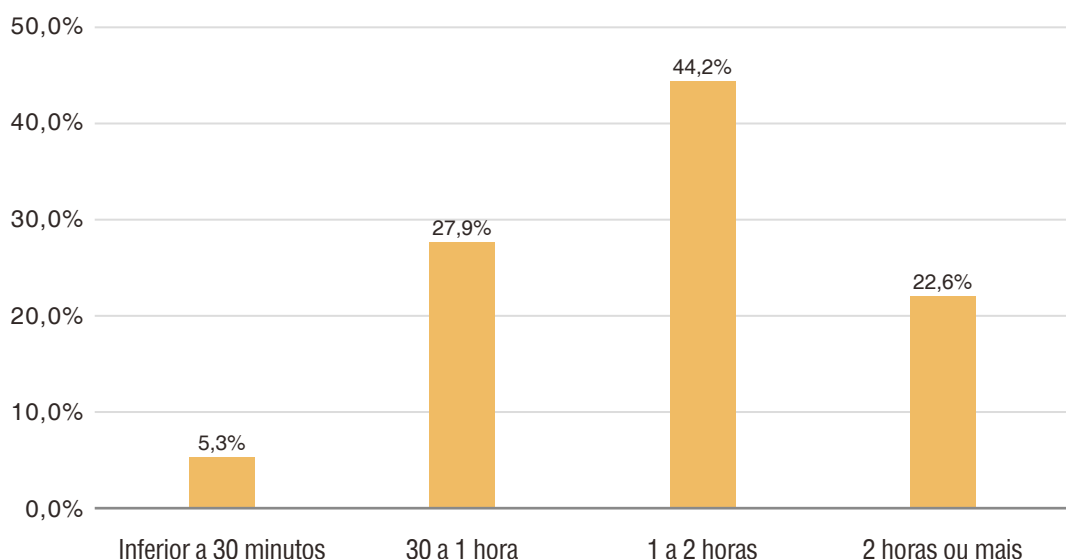


**Diagrama 2-1-1-6 Proporção das crianças do sexo feminino em Macau conforme as modalidades desportivas praticadas (%)**

Tempo utilizado na prática de modalidades desportivas: em 2020, 77,4%, 15,8% e 6,8% das crianças utilizam menos de 1 hora, de 1 a 2 horas, 2 horas ou mais na prática de modalidades desportivas durante o período escolar, respectivamente; 33,2%, 44,2% e 22,6% das crianças utilizam menos de 1 hora, de 1 a 2 horas, 2 horas ou mais na prática de modalidades desportivas durante os dias de descanso, respectivamente (Vide Tabela 3-1-2-9, Diagrama 2-1-1-7, Diagrama 2-1-1-8).



**Diagrama 2-1-1-7 Proporção das crianças de Macau conforme o tempo médio utilizado em modalidades desportivas durante o período escolar (%)**



**Diagrama 2-1-1-8 Proporção das crianças de Macau conforme o tempo médio utilizado em modalidades desportivas durante os dias de descanso (%)**

Conforme os resultados do inquérito, 19,5% das crianças insistem sempre em inscrever-se em cursos de formação principalmente de modalidades desportivas, das quais 14,2% são crianças do sexo masculino e 27,5% são do sexo feminino. Entre as crianças que actualmente frequentam cursos de formação de modalidades desportivas, 31,7%, 60,2% e 8,1% das crianças utilizam menos de 1 hora, de 1 a 2 horas, 2 horas ou mais por semana nos cursos, respectivamente (Vide Tabela 3-1-2-10, Tabela 3-1-2-11).

## 2.4 Doenças contraídas

Os resultados do inquérito mostram que 46,5% das crianças do sexo masculino e 42,3% das crianças do sexo feminino sofreram de alguma doença diagnosticada em hospital. As proporções das crianças do sexo masculino dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que sofreram de doença são de 47,0%, 46,9% e 45,7%, enquanto as proporções das crianças do sexo feminino dos grupos etários dos 3 aos 5 anos que sofreram de doença são de 37,1%, 45,7% e 44,2%. Entre as crianças que sofreram de doenças, as doenças mais prevalentes são doença da “mão, pé e boca”, bronquite crónica, dermatite atópica, gastroenterite e pneumonia, com proporções de 41,3%, 35,7%, 26,8%, 23,6% e 19,0%, respectivamente (Vide Tabela 3-1-2-12, Tabela 3-1-2-13).

## 2.5 Saúde oral

90,9% das crianças escovam os dentes diariamente, e a proporção das crianças entre os 3 e 5 anos de idade que escovam os dentes não varia muito. Apenas 9,1% das crianças do inquérito usam fio dental diariamente, das quais 12,6% das crianças do sexo masculino dos 5 anos de idade e 10,1% das crianças do sexo feminino dos 4 anos de idade usam fio dental diariamente, sendo as proporções mais elevadas entre os grupos etários. (Vide Tabela 3-1-2-14, Tabela 3-1-2-15).

A proporção das crianças do sexo masculino que foram a clínicas dentárias nos últimos 12 meses é de 27,6%, sendo 17,2%, 26,8% e 38,7% em cada grupo etário dos 3 aos 5 anos de idade; a proporção das crianças do sexo feminino é de 27,9%, sendo 14,7%, 24,8% e 41,8% em cada grupo etário dos 3 aos 5 anos de idade. As proporções das crianças do sexo masculino e feminino que fazem exames dentários aumentam à medida que aumenta a idade (Vide Tabela 3-1-2-16). Entre as crianças do sexo masculino e feminino, as proporções da percepção dos dentes cariados pelos pais são de 19,8% e 21,1%, respectivamente, e as proporções da percepção dos dentes cariados das crianças do sexo masculino dos grupos etários dos 3 aos 5 anos são de 8,6%, 23,2%, e 28,3%, respectivamente, enquanto as proporções da percepção dos dentes cariados das crianças do sexo feminino



dos grupos etários dos 3 aos 5 anos de 10,5%, 17,8%, e 32,7%. A percepção de dentes cariados em crianças de ambos os sexos aumenta com a idade (Vide Tabela 3-1-2-17). Entre as crianças com dentes cariados, 65,3% foram tratadas em clínica dentária (Vide Tabela 3-1-2-18).

## 2.6 Aptidão física

A aptidão física científica refere-se ao desempenho do potencial das pessoas na prática desportiva e interacção activa com o ambiente de acordo com as suas próprias características, construindo um círculo positivo a partir de motivação, conhecimento e entendimento, atitude, capacidade e habilidade até comportamento e hábito, sendo, no final, capaz de participar conscientemente em desporto, exercícios físicos e outras actividades relacionadas a um determinado nível, ao longo da vida. A avaliação da aptidão física científica consiste em quatro dimensões primárias e doze dimensões secundárias. As dimensões primárias incluem a cognição, a atitude, a capacidade e habilidade, o comportamento e hábito. Entre estas dimensões, a cognição refere-se ao entendimento e julgamento resultantes do processamento de coisas e informações objectivas, através de actividades sensoriais, nomeadamente sentido, percepção, memória, imaginação e pensamento; a atitude refere-se à inclinação psicológica estável de um indivíduo em relação a um objecto específico (pessoa, conceito, sentimento ou evento, etc.); quanto à capacidade e habilidade, a capacidade refere-se à capacidade de mobilidade básica, ou seja, a capacidade mais fundamental e necessária do corpo humano para as pessoas agirem na vida diária e na prática social, e a habilidade refere-se à habilidade desportiva, ou seja, a forma de realizar actividades com regras, através de aprendizagem; quanto ao comportamento e hábito, o comportamento partilha a mesma definição igual à definição tradicional do comportamento explícito da prática desportiva, e a principal característica do hábito é o período de tempo pelo qual o comportamento da prática desportiva é mantido.

A avaliação desta vez baseia-se no inquérito por questionário realizado em 2020 destinado aos residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos. Excepto os grupos etários dos 3 aos 6 e dos 7 aos 9 anos, onde apenas foram inquiridas duas dimensões, nomeadamente capacidade e habilidade, comportamento e hábito (porque o conhecimento da aptidão física científica, o entendimento da atitude e a expressão destes grupos etários não são suficientemente precisos), nos outros grupos etários dos 10 aos 12 anos, dos 13 aos 18 anos, dos 19 aos 59 anos (que podem ser ainda subdivididos em dos 19 aos 29 anos, dos 30 aos 39 anos, dos 40 aos 49 anos e dos 50 aos 59 anos de idade), dos 60 aos 79 anos, estão cobertas todas as dimensões da aptidão física científica. Os resultados do inquérito das 1.093 amostras recolhidas com idades compreendidas entre os 3 e 5 anos são os seguintes:

### 2.6.1 Características pessoais e ambiente familiar das crianças

Características pessoais das crianças: o inquérito mostra que 38,7% dos pais pensam que as suas crianças são activas, das quais 41,9% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 40,9%, 44,3% e 40,9%, respectivamente; 33,9% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 37,1%, 31,8% e 32,7%, respectivamente. 2,3% dos pais pensam que as suas crianças gostam de fazer coisas relativamente calmas, das quais 1,8% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 2,6%, 1,5% e 1,3%, respectivamente; 3,0% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 1,4%, 3,1% e 4,2%, respectivamente. 6,0% dos pais pensam que as suas crianças são cautelosas quando convivem com outros, das quais 4,6% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 6,9%, 3,6% e 3,0%, respectivamente; 8,2% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 11,9%, 9,3% e 4,2%, respectivamente; 1,6% dos pais pensam que as suas crianças gostam mais de ficar sozinhas, das quais 1,7% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 1,3%, 1,0% e 2,6%, respectivamente; 1,4% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 0,7%, 1,6% e 1,8%, respectivamente.

Em termos do volume de actividades e da capacidade física: 5,0% dos pais pensam que o volume de actividades das suas crianças é suficiente em comparação com as crianças da mesma idade, das quais 4,9% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 5,2%, 5,7% e 3,9%,



respectivamente; 5,3% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 7,0%, 4,7% e 4,2%, respectivamente. 3,6% dos pais pensam que a capacidade física das suas crianças é muito boa em comparação com as crianças da mesma idade, das quais 3,4% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 3,9%, 3,6% e 2,6%, respectivamente; 3,9% são do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 4,2%, 5,4% e 2,4%, respectivamente.

Em termos da prática de exercício físico pelos pais das crianças: 13,0% dos pais das crianças praticam exercício físico superior a 3 vezes por semana, dos quais 13,0% são pais das crianças do sexo masculino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 14,2%, 13,9% e 10,9%, respectivamente; 13,0% são pais das crianças do sexo feminino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 10,5%, 14,0% e 14,5%, respectivamente; 6,1% das mães das crianças praticam exercício físico superior a 3 vezes por semana, dos quais 6,6% são mães das crianças do sexo masculino, e entre as mães das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 7,8%, 6,7% e 5,2%, respectivamente; 5,5% são mães das crianças do sexo feminino, e entre as mães das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 6,3%, 3,1% e 6,7%, respectivamente.

Em termo do tempo utilizado pelos pais das crianças em frente ao ecrã durante os dias de descanso: a maioria dos pais das crianças passam menos de 2 horas em frente ao ecrã durante os dias de descanso (41,8%), dos quais 40,5% são pais das crianças do sexo masculino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 39,2%, 39,2% e 43,0%, respectivamente; 43,7% são pais das crianças do sexo feminino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 41,3%, 43,4% e 46,1%, respectivamente; a maioria das mães das crianças também passam menos de 2 horas em frente ao ecrã durante os dias de descanso (54,0%), dos quais 51,7% são mães das crianças do sexo masculino, e entre as mães das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 52,6%, 51,5% e 50,9%, respectivamente; 57,4% são mães das crianças do sexo feminino, e entre as mães das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 53,8%, 59,7% e 58,8%, respectivamente.

Em termo da participação nas actividades desportivas das crianças: os resultados do inquérito mostram que 35,2% dos pais estão muito dispostos a pagar para que as suas crianças participem nas actividades desportivas.

Em termo do peso das crianças: os resultados do inquérito mostram que 60,8% dos pais acham que o peso das suas crianças está normal, das quais 57,9% são crianças do sexo masculino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 60,3%, 59,8% e 53,9%, respectivamente; 65,0% são crianças do sexo feminino, e entre as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 67,8%, 69,8% e 58,8%, respectivamente.

Em termos da escolha de actividades desportivas para os seus filhos: os resultados do inquérito mostram que 90,4% dos pais escolhem actividades desportivas para os seus filhos com base nas suas preferências, 70,6% dos pais incentivam os seus filhos a participar em actividades desportivas com base nas suas fraquezas, e 84,1% dos pais escolhem actividades desportivas adequadas para os seus filhos. Quando as crianças não gostam das actividades desportivas que os pais lhes escolhem, 33,9% dos pais permitem às crianças deixarem de participar nas actividades; 91% dos pais sugere às crianças continuarem a praticar durante mais algum tempo antes de tomar uma decisão; e 43,4% dos pais acham que é benéficas para as crianças e vão insistir para que continuem a praticar essas actividades.

Em termo do tempo utilizado pelos pais para acompanhar as crianças durante os dias de descanso: a maioria dos pais passam entre 2 a 4 horas com as suas crianças durante os dias de descanso, sendo de 35,0%, dos quais 34,5% são pais das crianças do sexo masculino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 32,8%, 35,1% e 35,7%, respectivamente; 35,9% são pais das crianças do sexo feminino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 35,0%, 35,7% e 37,0%, respectivamente.

Em termo do entendimento do desporto e atitude, os resultados do inquérito mostram que apenas 14,9% dos pais gostam de ser mais fortes do que os outros no desempenho desportivo, na habilidade e em outros aspectos; 16,1% dos pais acham que a sensação vitória numa competição desportiva é o mais importante; 38,0% dos pais encontram o significado da prática desportiva através da competição; 48,6% dos pais encontram um sentido de

realização através de uma habilidade desportiva e 93,8% dos pais acham que o processo de praticar desporto é muito interessante.

### 2.6.2 Ambiente comunitário

Os resultados do inquérito mostram que 32,8% dos pais acham que é muito conveniente deslocar-se aos lugares de lazer, tais como parques ou centros comerciais, dos quais 33,4% são pais das crianças do sexo masculino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 29,7%, 37,1% e 33,9%, respectivamente; 32,0% são pais das crianças do sexo feminino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 27,3%, 37,2% e 32,1%, respectivamente. As proporções dos pais que acham que é muito seguro e seguro para as crianças brincarem e realizarem actividades na sua zona de residência são de 10,9% e 48,0%, totalizando 58,9%, dos quais 59,0% são pais das crianças do sexo masculino, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 56,9%, 59,8% e 60,4%, respectivamente. A proporção dos pais das crianças do sexo feminino é de 58,8%, e entre os pais das crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade, as proporções são de 53,8%, 68,2% e 55,8%, respectivamente.

45,5% dos pais acham que o ambiente ao redor da sua zona de residência é indiferente, 33,8% e 5,4% dos pais estão satisfeitos e muito satisfeitos, respectivamente.

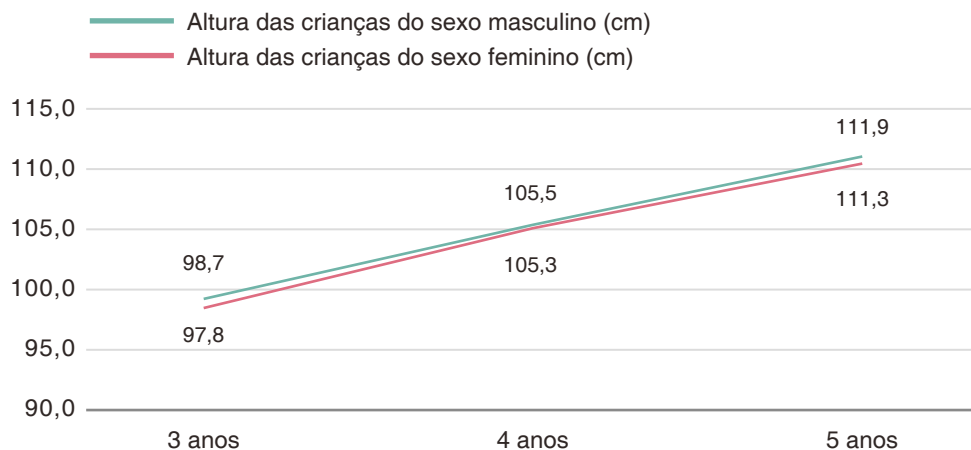
Os três principais factores que os pais limitam as crianças na prática de actividades desportivas ao ar livre na zona de residência e suas proximidades são “falta de instalações e equipamentos de lazer adequados às crianças (53,2%)”, “falta de lugares adequados (49,1%)” e “higiene ambiental precária (31,0%)”.

Em resumo, em relação às características pessoais e ambiente familiar das crianças, em 2020, uma maior proporção dos pais acham que as suas crianças são activas, mas apenas 5,0% dos pais afirmam que o volume de actividade desportivas das crianças é suficiente em comparação com as crianças da mesma idade, mostrando o volume baixo de actividade desportivas das crianças. Os pais praticam mais actividades desportivas por semana do que as mães e as mães passam mais tempo em frente ao ecrã do que os pais durante os dias de descanso. A proporção dos pais que estão muito dispostos a pagar para que as suas crianças participem nas actividades desportivas é de 35,2%, e a proporção dos pais que escolhem as actividades desportivas para as suas crianças com base nas suas preferências é a mais elevada. 93,8% dos pais acham o processo desportivo muito interessante. Em termos do tempo utilizado pelos pais para acompanhar as crianças durante os dias de descanso, 35,0% dos pais passam dentro de 2 a 4 horas com as crianças. Em termos do ambiente comunitário, 32,8% dos pais acham que é muito conveniente deslocar-se aos lugares de lazer, tais como parques ou centros comerciais, mas apenas 10,9% dos pais acham que é muito seguro para as crianças brincarem e realizarem actividades na sua zona de residência, e apenas 5,4% dos pais estão muito satisfeitos com o ambiente ao redor da zona de residência. Além disso, o principal factor que os pais limitam as crianças na prática de actividades desportivas ao ar livre na zona de residência e suas proximidades é “falta de instalações e equipamentos de lazer adequados às crianças”, o que mostra a necessidade de melhoria da qualidade do ambiente nas proximidades, incluindo medidas de segurança e mais instalações e equipamentos recreativos.

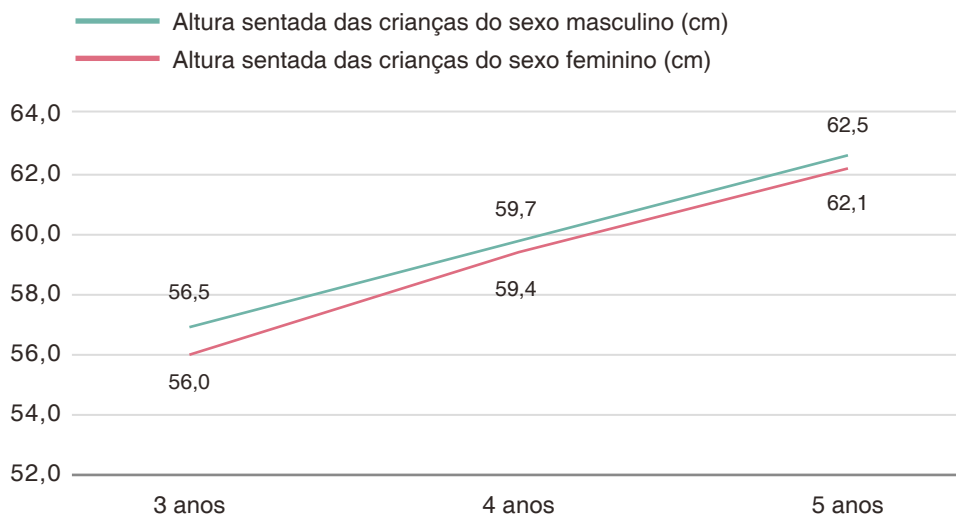
## 3. Antropometria

### 3.1 Parâmetros de altura

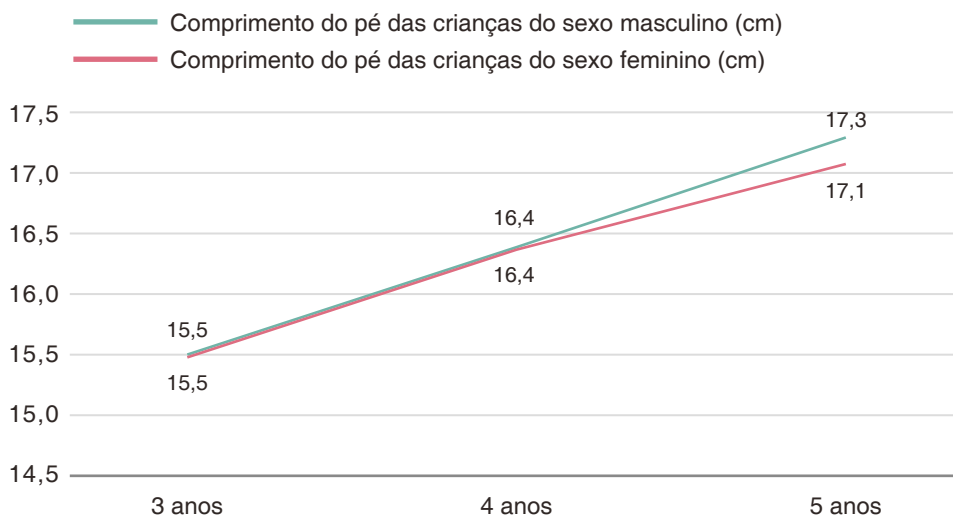
A altura, a altura sentada e o comprimento do pé das crianças de ambos os sexos aumentam com a idade. A altura média das crianças do sexo masculino e feminino varia de 98,7cm a 111,9cm e de 97,8cm a 111,3cm, respectivamente; a altura média sentada varia de 56,5cm a 62,5cm e de 56,0cm a 62,1cm, respectivamente; o comprimento médio do pé varia de 15,5cm a 17,3cm e 15,5cm a 17,1cm, respectivamente (Vide Tabela 3-1-3-1, Tabela 3-1-3-2 e Tabela 3-1-3-3). Durante esse período de três anos, registou-se um aumento significativo em todos os parâmetros da antropometria das crianças de ambos os sexos, dos quais os parâmetros de altura e altura sentada registaram um aumento mais de 10%. Além disso, não há diferenças significativas entre os dois sexos de diferentes grupos etários na altura, altura sentada e comprimento do pé (Vide Diagrama 2-1-1-9, Diagrama 2-1-1-10 e Diagrama 2-1-1-11).



**Diagrama 2-1-1-9 Altura média das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-1-1-10 Altura média sentada das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

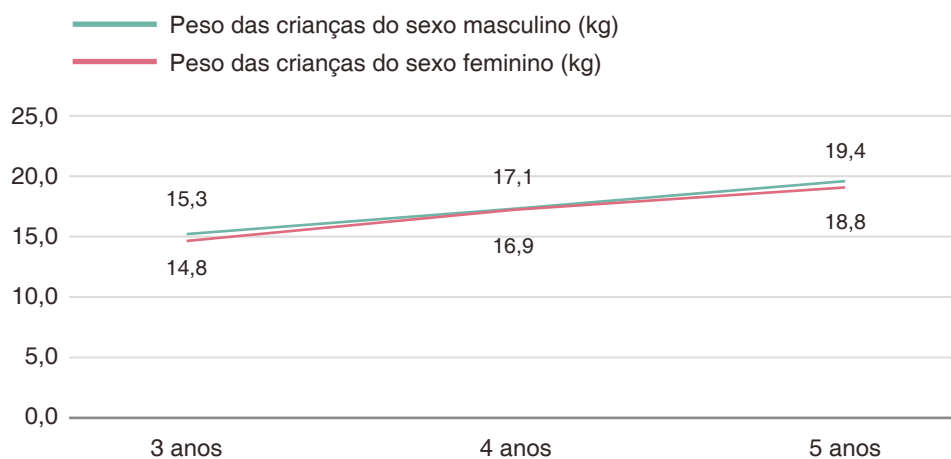


**Diagrama 2-1-1-11 Comprimento médio do pé das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

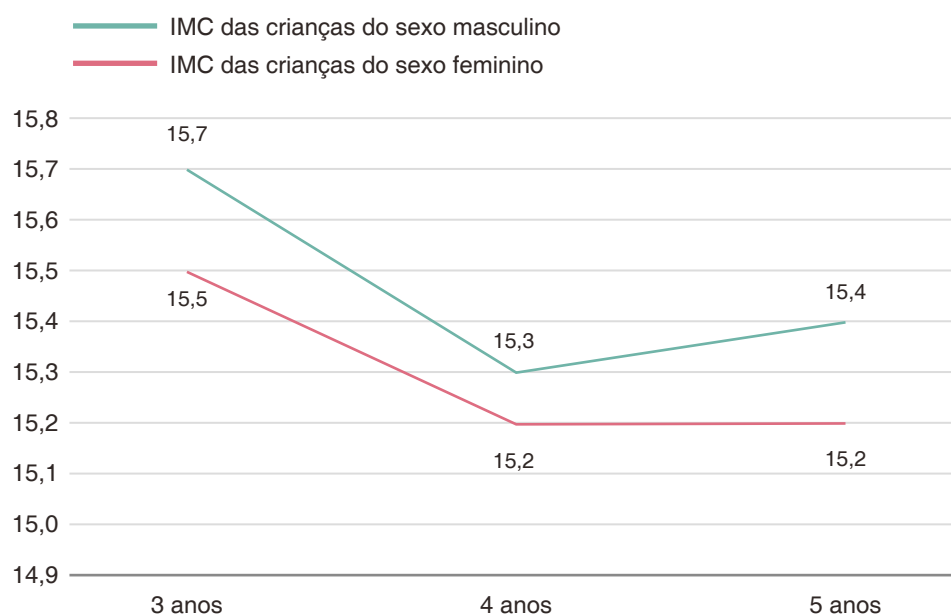
### 3.2 Peso e IMC

O peso das crianças de ambos os sexos aumenta com a idade. O peso médio das crianças do sexo masculino e feminino varia de 15,3 a 19,4 kg e de 14,8 a 18,8 kg, respectivamente. O peso médio registou um aumento superior a 25% em três anos, e as crianças do sexo masculino dos 3 e 4 anos de idade são mais pesadas do que as crianças do sexo feminino, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-1-3-4, Diagrama 2-1-1-12).

Os valores médios do IMC das crianças do sexo masculino diminuem e depois aumentam com a idade, enquanto os valores médios do IMC das crianças do sexo feminino dos 4 anos são mais baixos do que os dos 3 anos, os valores são mesmos entre as crianças dos 4 e 5 anos de idade. Os valores médios das crianças do sexo masculino e feminino variam de 15,3 a 15,7 e 15,2 a 15,5 respectivamente, e os valores médios de peso e IMC das crianças do sexo masculino e feminino são relativamente semelhantes. As diferenças entre os sexos e grupos etários no IMC não são significativas (Vide Tabela 3-1-3-5, Diagrama 2-1-1-13).



**Diagrama 2-1-1-12** Peso médio das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau



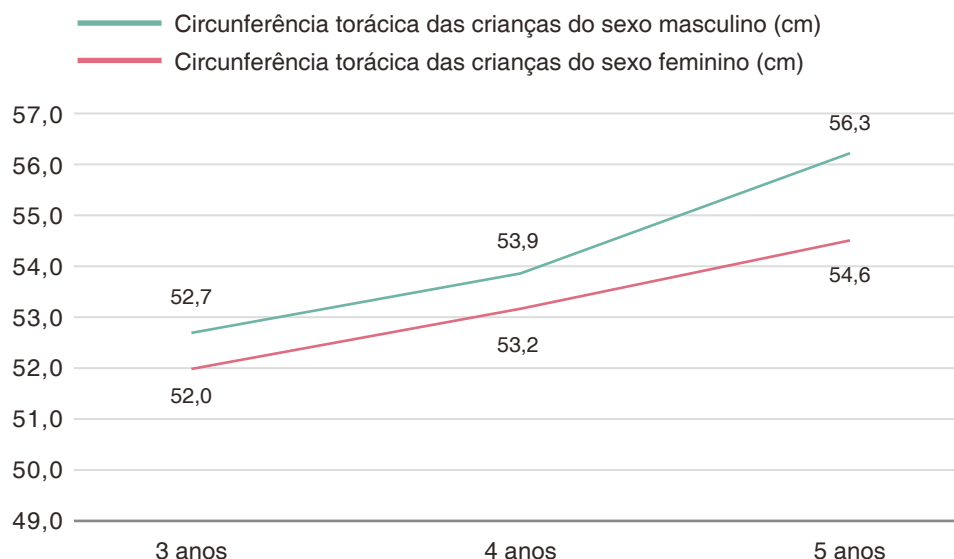
**Diagrama 2-1-1-13** Valor médio do IMC das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau

A classificação do IMC de crianças como sobrepeso e obesidade é conforme a norma nacional de amostra (Ciência Desportiva, 2021), e o limiar de emaciação é baseado na norma IOTF para analisar o sobrepeso ou obesidade das crianças de Macau. Os resultados mostram que as taxas de emaciação, normal, sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino são de 4,3%, 80,0%, 11,0% e 4,7%, respectivamente; enquanto as taxas de emaciação, normal, sobrepeso e obesidade das crianças do sexo feminino são de 4,3%, 84,3%, 5,9% e 5,5%, respectivamente; entre as taxas de sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino e feminino, as taxas das crianças dos 4 anos são mais baixas que as crianças dos 3 e 5 anos, indicando que a idade dos 4 anos é aproximadamente o ponto de viragem da obesidade nas crianças de Macau. (Vide Tabela 3-1-3-6).

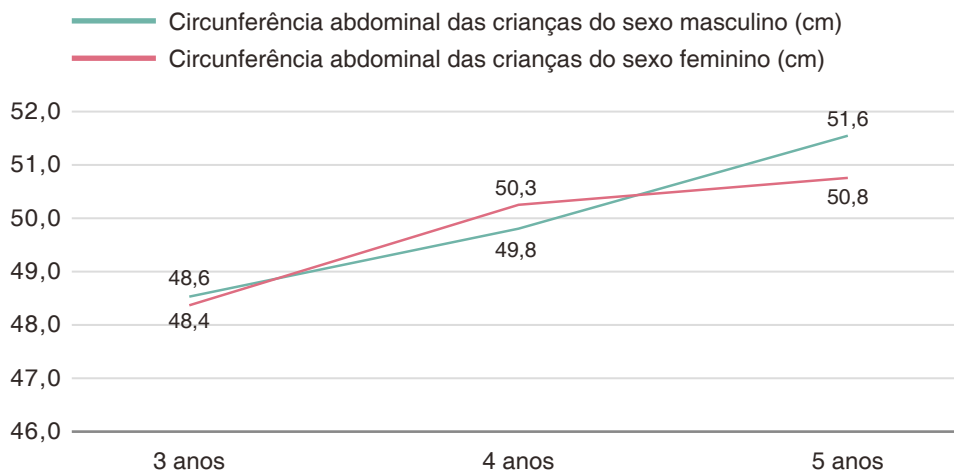
### 3.3 Parâmetros de circunferências

Os valores médios das circunferências torácica, abdominal e do quadril das crianças de ambos os sexos aumentam à medida que crescem. O valor médio da circunferência torácica das crianças do sexo masculino e feminino varia de 52,7 cm a 56,3 cm e de 52,0 cm a 54,6 cm, respectivamente; a circunferência abdominal varia de 48,6 cm a 51,6 cm e de 48,4 cm a 50,8 cm, respectivamente; a circunferência do quadril varia de 54,7 cm a 59,3cm e 55,2cm a 60,1cm, respectivamente. A circunferência torácica das crianças do sexo masculino dos 4 anos é maior que a das crianças do sexo feminino, e a circunferência do quadril das crianças do sexo feminino é maior, há diferença significativa entre os sexos ( $P<0,05$ ). No grupo etário dos 5 anos, as circunferências torácica e abdominal das crianças do sexo masculino são maiores do que as das crianças do sexo feminino, com diferença significativa entre os sexos ( $P<0,05$ ). Não há diferença significativa entre os sexos nos outros grupos etários (Vide Tabela 3-1-3-7, Tabela 3-1-3-8, Tabela 3-1-3-9, Diagrama 2-1-1-14, Diagrama 2-1-1-15 e Diagrama 2-1-1-16).

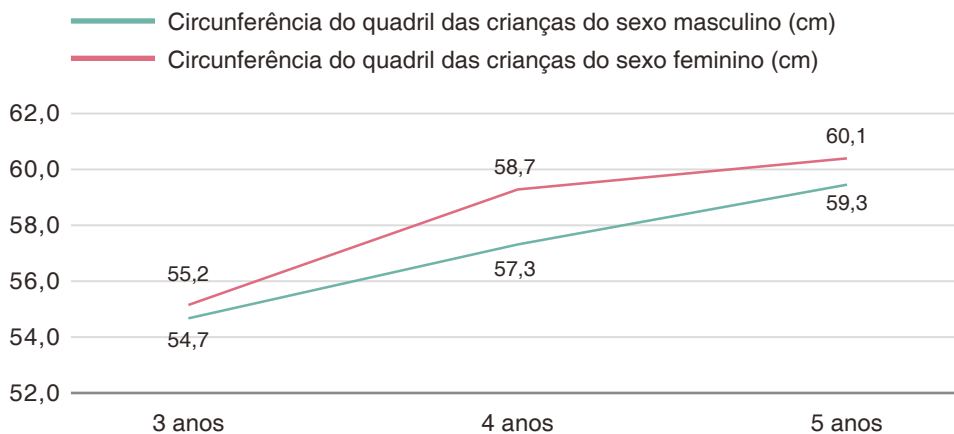
A relação cintura-quadril das crianças de ambos os sexos diminui à medida que aumenta a idade, e os valores médios das crianças do sexo masculino e feminino variam de 0,942 a 0,966 e de 0,909 a 0,944, respectivamente, e a relação cintura-quadril das crianças do sexo masculino é superior à das crianças do sexo feminino em todos os grupos etários e há uma diferença significativa entre os sexos ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 3-1-3-10, Diagrama 2-1-1-17).



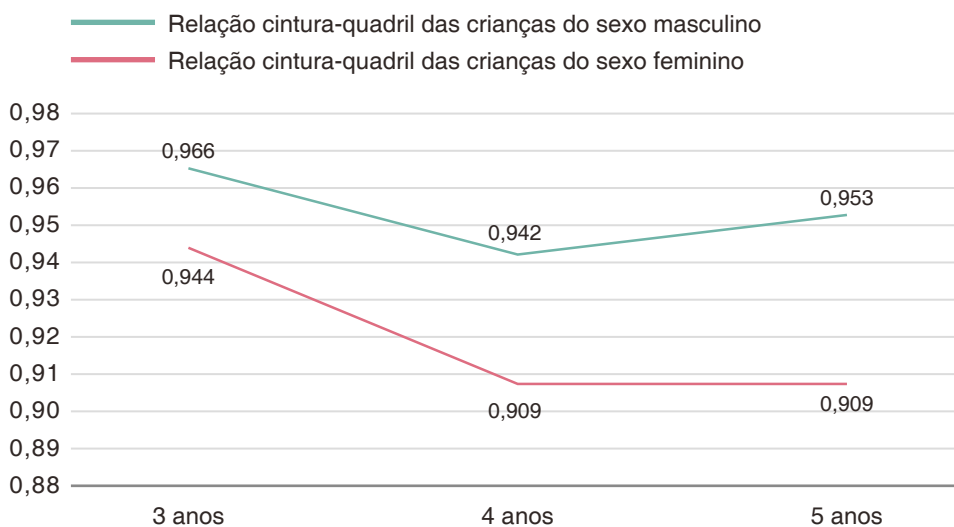
**Diagrama 2-1-1-14** Valor médio da circunferência torácica das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau



**Diagrama 2-1-1-1-15 Valor médio da circunferência abdominal das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**



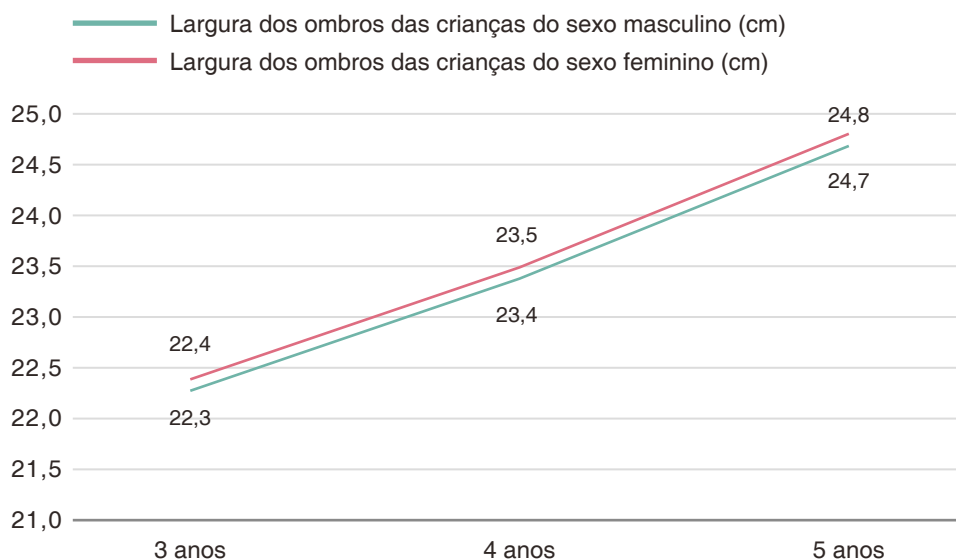
**Diagrama 2-1-1-1-16 Valor médio da circunferência do quadril das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**



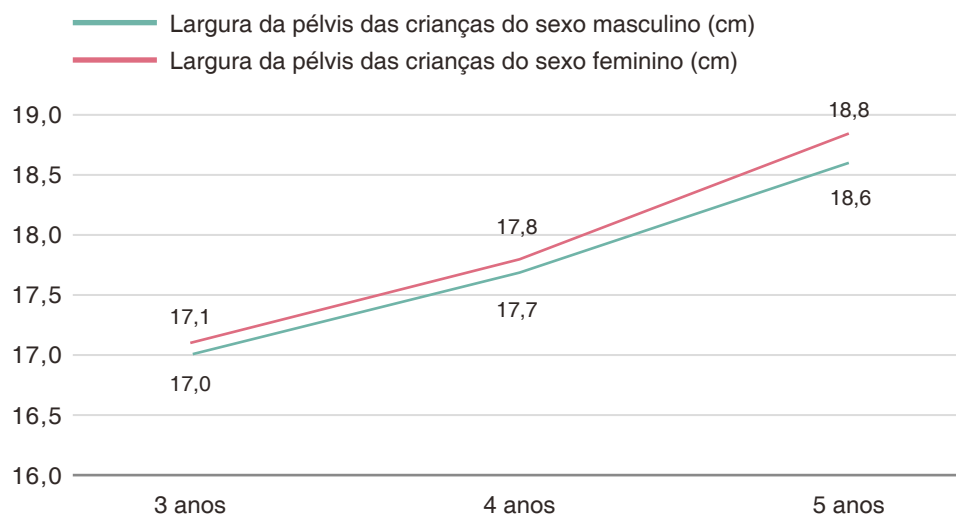
**Diagrama 2-1-1-1-17 Valor médio da relação cintura-quadril das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

### 3.4 Parâmetros de largura

As larguras médias dos ombros e da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino aumentam à medida que crescem. A largura média dos ombros das crianças do sexo masculino e feminino varia de 22,3 a 24,7cm e de 22,4 a 24,8cm, respectivamente; a largura média da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino varia de 17,0 a 18,6 cm e 17,1 a 18,8 cm. Durante os três anos, os parâmetros das larguras médias dos ombros e da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino registaram um aumento mais de 10% e não há uma diferença significativa nas larguras dos ombros e da pélvis entre os sexos e grupos etários (Vide Tabela 3-1-3-11, Tabela 3-1-3-12, Diagrama 2-1-1-18, Diagrama 2-1-19).



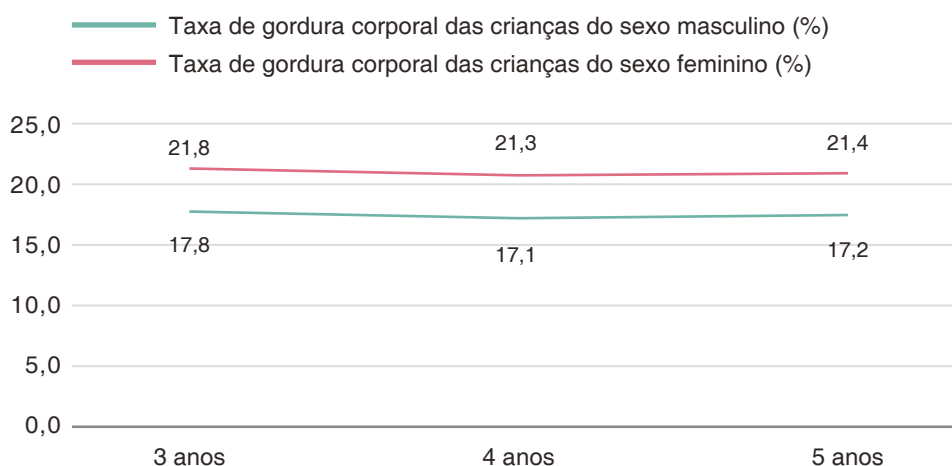
**Diagrama 2-1-1-18** Largura média dos ombros das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau



**Diagrama 2-1-1-19** Largura média da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau

### 3.5 Taxa de gordura corporal

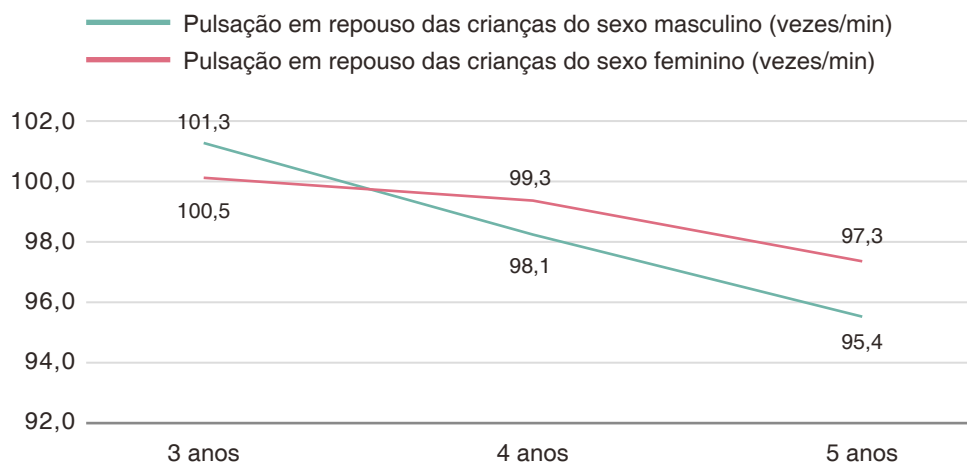
Adopta-se a escala para medição de composição corporal para medir a taxa de gordura corporal. Os resultados mostram que a taxa de gordura corporal das crianças do sexo masculino varia entre 17,2 e 17,8, enquanto que a das crianças do sexo feminino varia entre 21,4 e 21,8. A taxa média de gordura corporal das crianças do sexo feminino é superior à das crianças do sexo masculino, com diferença significativa na taxa de gordura corporal entre os sexos de diferentes grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-1-3-13, Diagrama 2-1-1-20).



**Diagrama 2-1-1-20 Taxa média de gordura corporal das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

### 4. Capacidade fisiológica

O valor médio da pulsação em repouso das crianças do sexo masculino e feminino diminui gradualmente à medida que a idade aumenta. O valor médio das crianças do sexo masculino varia de 101,3 a 95,4 vezes/min e o valor médio das crianças do sexo feminino varia de 100,5 a 97,3 vezes/min e não há uma diferença significativa entre os sexos na pulsação em repouso de diferentes grupos etários (Vide Tabela 3-1-4-1, Diagrama 2-1-1-21).



**Diagrama 2-1-1-21 Valor médio da pulsação em repouso das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

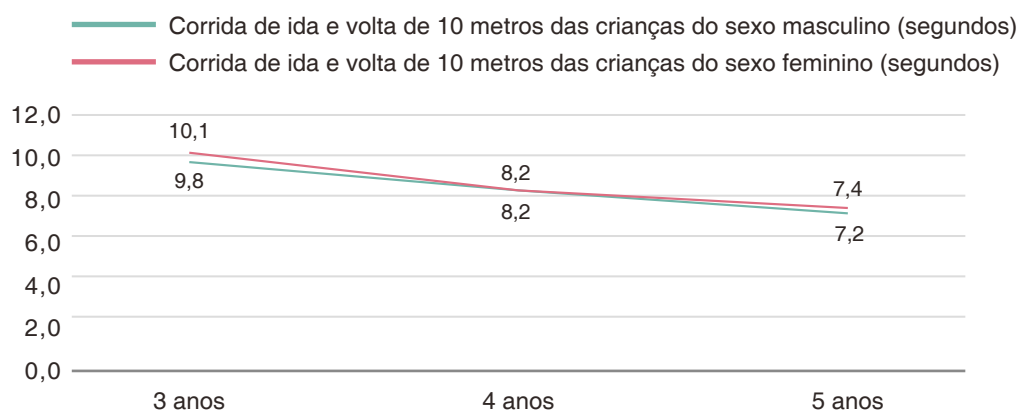


## 5. Capacidade física

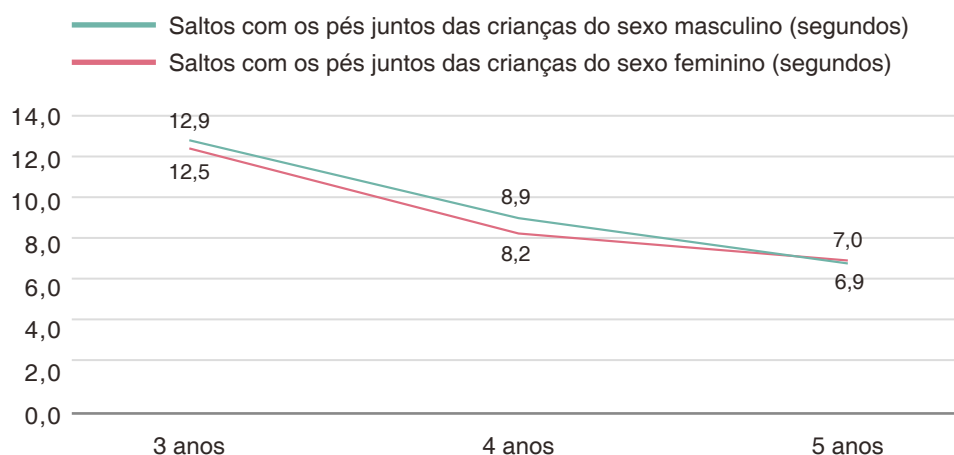
### 5.1 Velocidade e agilidade

Adoptam-se a corrida de ida e volta de 10 metros e saltos com os pés juntos para avaliar a velocidade e a agilidade das crianças.

Os tempos médios da corrida de ida e volta de 10 metros e saltos com os pés juntos das crianças do sexo masculino variam de 7,2 a 9,8 segundos e de 6,9 a 12,9 segundos, respectivamente, enquanto os tempos médios da corrida de ida e volta de 10 metros e saltos com os pés juntos das crianças do sexo feminino variam de 7,4 a 10,1 segundos e de 7,0 a 12,5 segundos, respectivamente (Vide Tabela 3-1-5-1 e Tabela 3-1-5-2). Os resultados mostram que as capacidades de velocidade e agilidade tanto das crianças do sexo masculino como do sexo feminino melhoram à medida que aumenta a idade, com uma taxa de aumento significativo. No grupo etário dos 5 anos, o tempo médio da corrida de ida e volta de 10 metros das crianças do sexo masculino é menor do que o das crianças do sexo feminino, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ), indicando que a velocidade das crianças do sexo masculino dos 5 anos é melhor que a das crianças do sexo feminino. No grupo etário dos 4 anos, o valor médio de saltos com os pés juntos das crianças do sexo feminino é menor do que o das crianças do sexo masculino, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ), indicando que a agilidade das crianças do sexo feminino dos 4 anos é melhor que a das crianças do sexo masculino. Não há diferença entre os sexos em outros grupos etários (Diagrama 2-1-1-22, Diagrama 2-1-1-23).



**Diagrama 2-1-1-22 Tempo médio da corrida de ida e volta de 10 metros das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

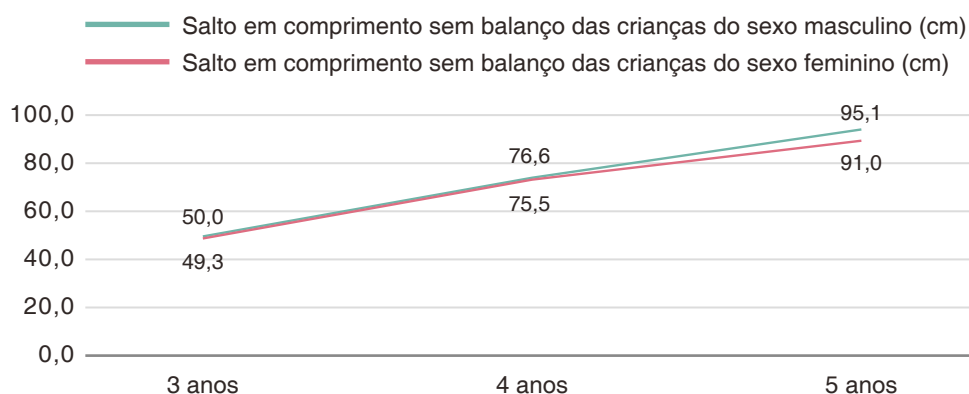


**Diagrama 2-1-1-23 Tempo médio de saltos com os pés juntos das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

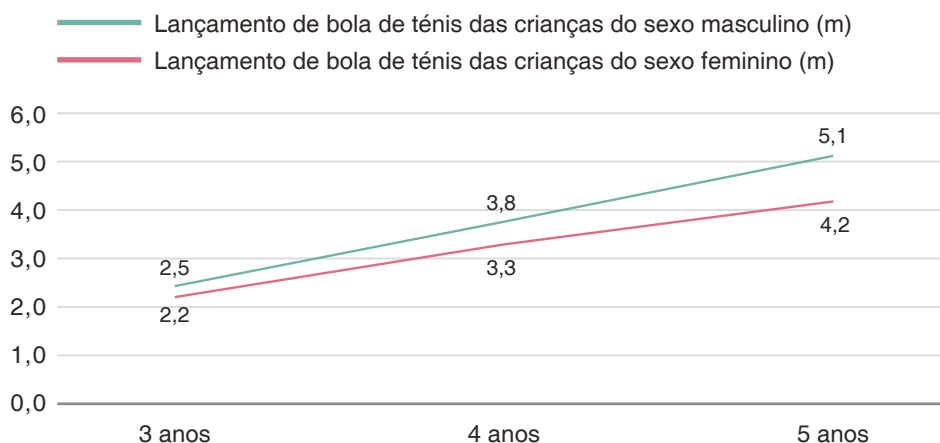
## 5.2 Força

Adoptam-se salto em comprimento sem balanço e lançamento de bola de ténis para avaliar a força das crianças.

Para as crianças do sexo masculino, os intervalos de variação dos valores médios de cada parâmetro e em cada grupo etário são os seguintes: 50,0 a 95,1cm (salto em comprimento sem balanço) e 2,5-5,1m (lançamento de bola de ténis). Para as crianças do sexo feminino, os intervalos de variação dos valores médios de cada parâmetro e em cada grupo etário são os seguintes: 49,3 a 91,0 cm (salto em comprimento sem balanço) e 2,2 a 4,2 m (lançamento de bola de ténis) (Vide Tabela 3-1-5-3 e Tabela 3-1-5-4). Os resultados mostram que a força tanto das crianças do sexo masculino como do sexo feminino aumenta à medida que aumenta a idade. As distâncias do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino e feminino registaram um aumento de 90,2% e 84,7%, respectivamente, enquanto as distâncias do lançamento de bola de ténis registaram um aumento de 104% e 90,9%, respectivamente. A força das crianças do sexo masculino é maior que a das crianças do sexo feminino, e a diferença mostra uma tendência de aumento com a idade. Nos grupos etários dos 5 anos, o valor médio do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino é melhor que o das crianças do sexo feminino, e em todos os grupos etários dos 3 aos 5 anos, os valores médios do lançamento de bola de ténis das crianças do sexo masculino são melhores que os das crianças do sexo feminino, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ), enquanto não há diferença significativa entre os sexos em outros grupos etários (Vide Diagrama 2-1-1-24 e Diagrama 2-1-1-25).



**Diagrama 2-1-1-24 Valor médio de salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

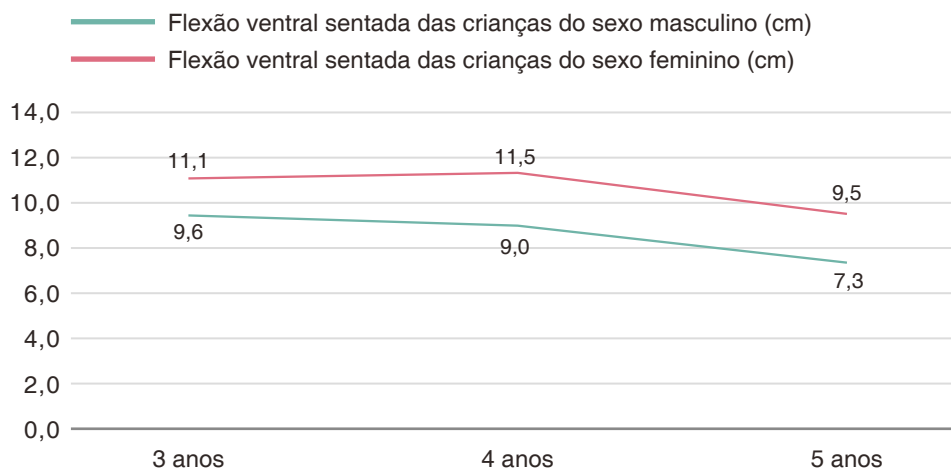


**Diagrama 2-1-1-25 Valor médio de lançamento de bola de ténis das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

### 5.3 Flexibilidade

Adopta-se a flexão ventral sentada para avaliar a flexibilidade do corpo.

Os valores médios das crianças do sexo masculino de cada grupo etário variam de 7,3 a 9,6 cm e os do sexo feminino variam de 9,5 a 11,5 cm. À medida que aumenta a idade, a flexão ventral sentada das crianças do sexo masculino diminui, enquanto a das crianças do sexo feminino oscila, indicando que a flexibilidade das crianças do sexo masculino piora à medida que aumenta a idade (Vide Tabela 3-1-5-5). O valor médio da flexão ventral sentada das crianças do sexo feminino é maior que a das crianças do sexo masculino, e há diferença significativa entre os dois sexos em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-1-1-26).



**Diagrama 2-1-1-26 Valor médio de flexão ventral sentada das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

### 5.4 Equilíbrio

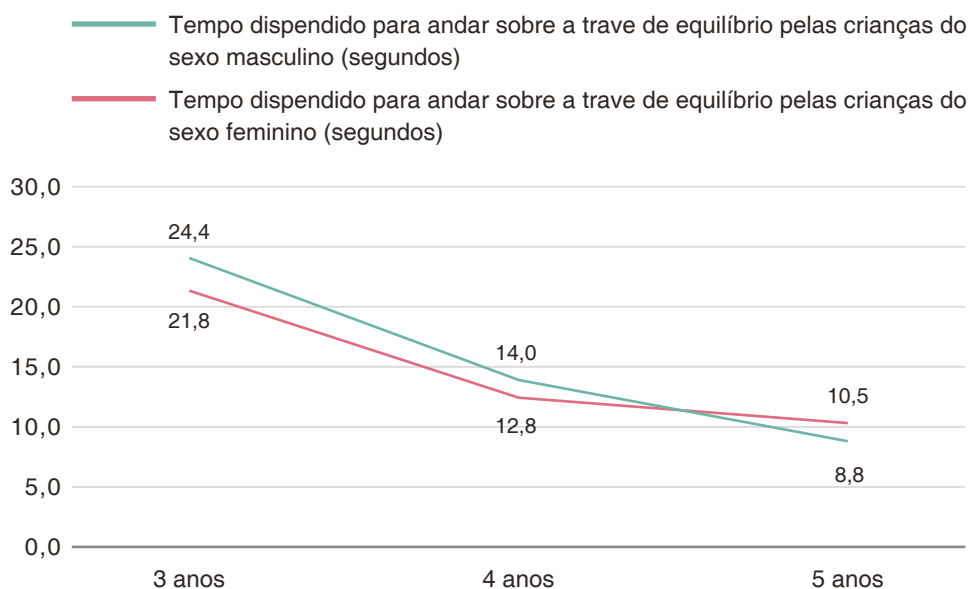
Adopta-se o teste de andar sobre a trave de equilíbrio para avaliar a capacidade de equilíbrio das crianças, avaliando a partir da forma de andar e do tempo dispendido esses dois parâmetros.

No modo de andar sobre a trave de equilíbrio, com o aumento da idade, a proporção das crianças do sexo masculino e feminino que conseguem concluir gradualmente e, em cada grupo etário, a proporção das crianças do sexo feminino que conseguem concluir normalmente é superior à das crianças do sexo masculino, entre as quais a proporção mais elevada das crianças do sexo feminino no grupo etário dos 5 anos é de 99,4%, e as proporções do corpo virado para um dos lados da trave e da impossibilidade de conclusão diminuem gradualmente, mas não há diferença significativa na forma de atravessar entre as crianças do sexo masculino e feminino (Vide Tabela 2-1-1-2).

**Tabela 2-1-1-2 Proporção das crianças do sexo masculino e feminino de Macau conforme a forma de andar sobre a trave de equilíbrio (%)**

Sexo	Forma de andar	Grupo etário			Total
		3 anos	4 anos	5 anos	
Masculino	Conclui normalmente	73,3	92,8	97,0	<b>87,3</b>
	Corpo virado para um dos lados da trave	25,0	6,7	3,0	<b>11,9</b>
	Não consegue concluir	1,7	0,5	0,0	<b>0,8</b>
Feminino	Conclui normalmente	76,1	95,3	99,4	<b>90,6</b>
	Corpo virado para um dos lados da trave	19,7	4,7	0,6	<b>8,0</b>
	Não consegue concluir	4,2	0,0	0,0	<b>1,4</b>

A partir do tempo de conclusão, os valores médios de cada grupo etário do sexo masculino variam de 24,4 a 8,8 segundos e do sexo feminino variam de 21,8 a 10,5 segundos. Os valores mais altos tanto das crianças do sexo masculino como do sexo feminino encontram-se no grupo etário dos 3 anos e os valores mais baixos no grupo etário dos 5 anos. Isto indica que a capacidade de equilíbrio das crianças aumenta de forma significativa com a idade, sem diferença entre crianças do sexo masculino e feminino (Vide Tabela 3-1-5-6, Diagrama 2-1-1-27).



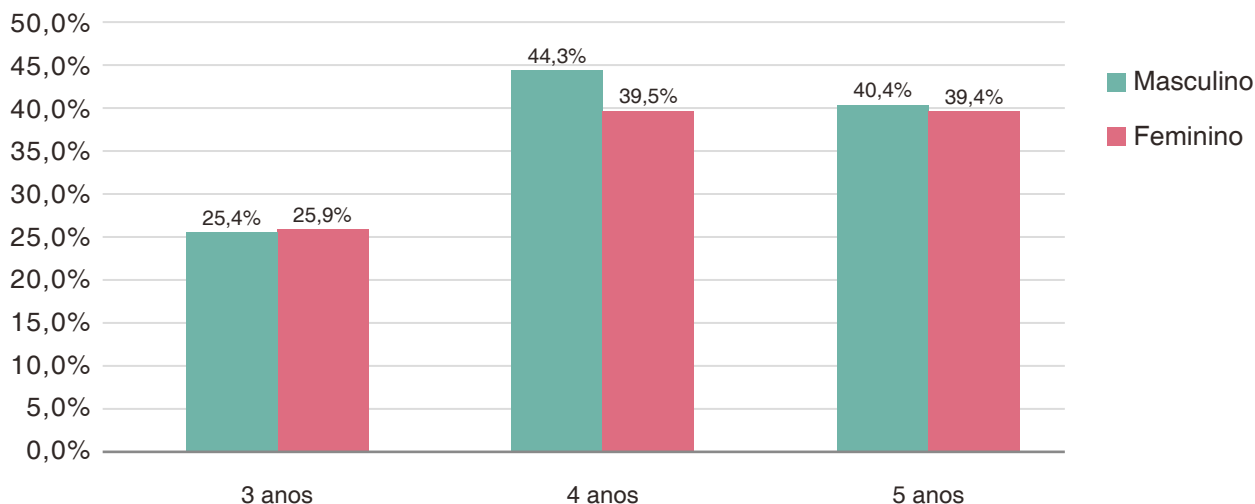
**Diagrama 2-1-1-27 Tempo médio dispendido para andar sobre a trave de equilíbrio pelas crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

## 6. Dentes

Adoptam-se as taxas de cáries dentárias (%), de perda de dentes cariados (%), de dentes cariados obturados (%) e de perda de dentes cariados obturados (%). Entre elas, a taxa de cárie nos dentes de leite (d) indica a taxa de ocorrência de cáries dentárias, a taxa de perda dos dentes de leite cariados (m) significa a taxa de ocorrência de perda de dentes de leite devido a cáries dentárias antes da idade de troca, a taxa dos dentes de leite cariados obturados (f) representa a taxa de ocorrência de dentes obturados e a taxa de perda de obturação de dentes de leite cariados (dmf) indica a soma das taxas de ocorrência de cáries dentárias nos dentes de leite, perda dos dentes de leite cariados e dentes de leite cariados obturados.

### 6.1 Cáries nos dentes de leite

Entre os 3 e os 5 anos de idade, as taxas mais elevadas de cáries nos dentes de leite das crianças de ambos os sexos encontram-se nos grupos etários dos 4 anos, sendo de 44,3% e 39,5%, respectivamente. Entre as crianças do sexo masculino, as taxas de cáries nos dentes de leite dos 3 e 5 anos de idade são de 25,4% e 40,4%, respectivamente; entre as crianças do sexo feminino, as taxas de cáries nos dentes de leite dos 3 e 5 anos de idade são de 25,9% e 39,4%, respectivamente, e não há diferença significativa nas taxas de cáries nos dentes de leite entre os sexos em todos os grupos etários (Vide Tabela 3-1-6-1, Diagrama 2-1-1-28).

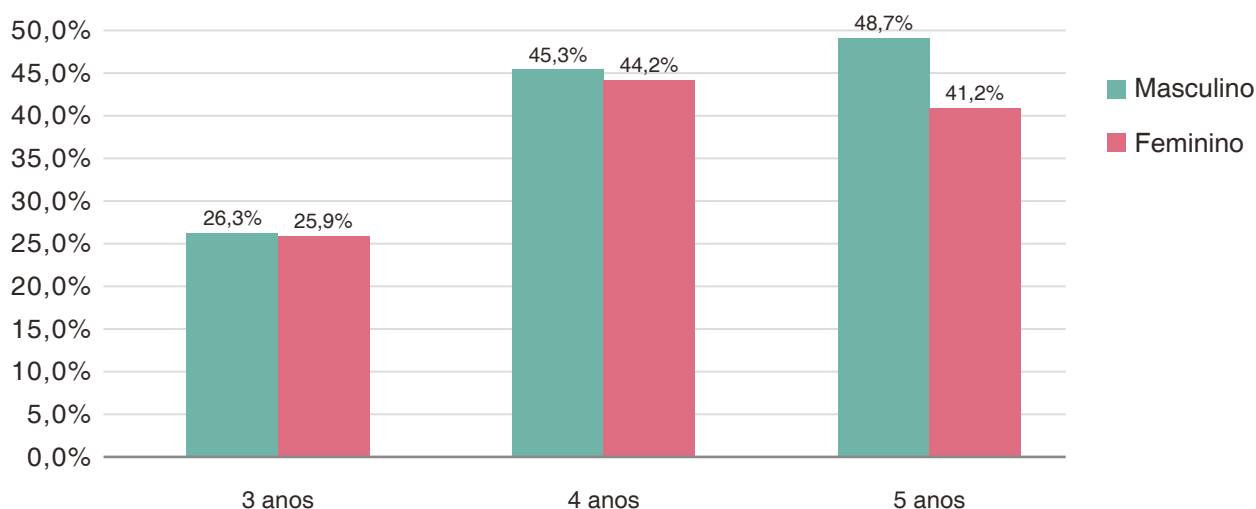


**Diagrama 2-1-1-28 Taxa de cáries nos dentes de leite das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

A taxa de dentes de leite cariados entre as crianças do sexo masculino aumenta gradualmente com a idade, e as taxas de ocorrência dos grupos etários dos 3 aos 5 anos são de 1,3%, 8,2% e 14,9%, respectivamente; entre as crianças do sexo feminino, a ocorrência começa a aparecer aos 4 anos de idade, e a taxa mais alta é de 13,0%, e a taxa de ocorrência entre as crianças do sexo feminino dos 5 anos de idade é de 8,3%. Aos 5 anos de idade, a taxa de dentes de leite cariados das crianças do sexo masculino é superior à das crianças do sexo feminino, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ).

As crianças do sexo masculino do grupo etário dos 4 anos têm a maior taxa de perda de dentes de leite cariados (2,2%), enquanto as crianças do sexo feminino começa a ter perda de dentes de leite cariados aos 4 anos de idade, e as taxas de ocorrência aos 4 e 5 anos de idade são de 1,6% e 2,6%, respectivamente. Não há diferença significativa entre os sexos.

A taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados aumenta gradualmente com a idade no caso das crianças do sexo masculino, e as taxas de ocorrência nos grupos etários dos 3 aos 5 anos são de 26,3%, 45,3% e 48,7%, respectivamente; no caso das crianças do sexo feminino, a taxa mais elevada (44,2%) encontra-se no grupo etário dos 4 anos, e as taxas de ocorrência nos grupos etários dos 3 e 5 anos são de 25,9% e 41,2%, respectivamente. Não há diferença significativa entre os sexos (Vide Tabela 3-1-6-1, Diagrama 2-1- 1-29).



**Diagrama 2-1-1-29 Taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados entre as crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário de Macau**

## 6.2 Cáries nos dentes definitivos

Adoptam-se as taxas de cáries nos dentes definitivos (%), de perda de dentes definitivos cariados (%), de dentes definitivos obturados (%) e de perda de dentes definitivos cariados obturados (%) para reflectir a cáries nos dentes permanentes. Entre elas, a taxa de cáries nos dentes definitivos(D) indica a taxa de ocorrência de cáries dentárias, a taxa de perda dos dentes definitivos cariados (M) significa a taxa de ocorrência de perda de dentes devido a cáries dentárias, a taxa de dentes definitivos cariados obturados (F) representa a taxa de ocorrência de dentes obturados e a taxa de perda de dentes definitivos cariados obturados (DMF) indica a soma das taxas de cáries dentárias nos dentes permanentes, de perda dos dentes definitivos cariados e dentes definitivos cariados obturados.

As taxas de cáries nos dentes permanentes, de perda de dentes definitivos cariados e de perda de dentes definitivos cariados obturados começam a surgir entre as crianças de ambos os sexos dos 5 anos. As taxas de cáries nos dentes definitivos entre as crianças do sexo masculino e feminino são de 0,9% e 0,6%, respectivamente. As taxas de perda de dentes definitivos cariados entre as crianças do sexo masculino e feminino são de 0,4% e 0,6%, respectivamente e as de perda de dentes definitivos cariados obturados entre as crianças do sexo masculino e feminino são de 0,9% e 0,6%, respectivamente. Não há diferença significativa nas taxas de cáries nos dentes permanentes, de perda de dentes definitivos cariados e de perda de dentes definitivos cariados obturados entre os sexos. Entre as crianças do sexo masculino, a taxa de dentes definitivos cariados obturados começa a surgir aos 5 anos de idade, sendo de 0,4%; não se encontra essa taxa entre as crianças do sexo feminino dos 5 anos de idade. Não há diferença significativa na taxa de dentes definitivos obturados entre os sexos em todos os grupos etários (Vide Tabela 3-1-6-2).

## (II) Comparação dos resultados da avaliação da condição física das crianças de Macau entre 2020 e 2015

### 1. Comparação dos resultados das crianças de cada grupo etário

#### 1.1 Comparação

Em 2015 e 2020, foram seleccionadas de forma aleatória, respectivamente, 1.008 e 1.093 amostras nas duas avaliações da condição física das crianças (com idades compreendidas dos 3 e aos 5 anos). As zonas de localização das amostras são as mesmas entre as duas avaliações. Os resultados do inquérito mostram que, em comparação com 2015, o peso médio no momento do nascimento das crianças dos sexos masculino e feminino em 2020 é superior ao de 2015, com uma diferença de 0,1 a 0,2 kg, e há diferença significativa ( $P < 0,05$ ) entre as crianças do sexo masculino dos 5 anos de idade. Excepto a altura média das crianças do sexo feminino dos 3 anos de idade, que é 0,3 cm inferior ao de 2015, a altura média ao nascer é superior à de 2015 em todos os grupos etários, com a diferença entre -0,3 e 1,5 cm, entre os quais há uma diferença significativa entre as crianças do sexo masculino dos 5 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-1).

**Tabela 2-1-2-1 Comparação do peso e da altura no momento do nascimento das crianças do sexo masculino e feminino de Macau entre 2020 e 2015**

	Grupo etário (anos)	Masculino			Feminino		
		2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Peso ao nascer (kg)	3	3,3	3,2	0,1	3,3	3,1	0,2
	4	3,3	3,2	0,1	3,3	3,1	0,2
	5	3,4	3,2	0,2*	3,3	3,1	0,2
Altura ao nascer (cm)	3	49,2	48,7	0,5	47,9	48,2	-0,3
	4	49,1	49,0	0,1	48,5	48,0	0,5
	5	49,1	47,6	1,5*	48,8	48,4	0,4

Observação: A diferença resulta dos dados de 2020 com subtracção dos dados de 2015,

\* significa  $P < 0,05$ , sendo igualmente adoptado nos outros casos.

Em comparação com 2015, a amamentação aumentou tanto entre as crianças do sexo masculino como do sexo feminino em 2020, e as proporções de alimentação com lacticínios e alimentação mista diminuíram. Além disso, há diferenças significativas no tipo de alimentação tanto entre as crianças do sexo masculino como do sexo feminino em comparação com 2015 ( $P < 0,05$ ), excepto no caso de alimentação mista entre as crianças do sexo feminino (Vide Tabela 2-1-2-2).

**Tabela 2-1-2-2 Comparação da proporção de diferentes tipos de alimentação das crianças do sexo masculino e feminino de Macau entre 2020 e 2015 (%)**

Tipo de alimentação	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Amamentação	41,3	21,4	19,9*	39,6	26,4	13,2*
Lacticínios	20,9	36,9	-16,0*	20,9	33,6	-12,7*
Mista	37,8	41,7	-3,9*	39,4	39,9	-0,5

Os resultados do inquérito mostram que, em comparação com 2015, a proporção das crianças que gastam no mínimo 2 horas em frente à televisão, vídeo e jogos electrónicos por dia em 2020 diminuiu, enquanto as proporções das crianças que gastam menos de uma hora e de uma a duas horas por dia aumentaram, no entanto as diferenças não são significativas em comparação com 2015. Em termos de participação das crianças em várias actividades desportivas, a proporção da dança e da natação aumentaram em 2020 em relação a 2015, enquanto a proporção da restantes diminuiu. Há diferenças significativas na dança e natação em comparação com 2015 ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabelas 2-1-2-3 e 2-1-2-4).

**Tabela 2-1-2-3 Comparação da proporção de tempo acumulado gasto pelas crianças de Macau em frente à televisão, vídeos e jogos electrónicos por dia entre 2020 e 2015 (%)**

Ano	Menos de 1 hora	1 a 2 horas	Igual ou superior a 2 horas
2020	62,0	26,6	11,3
2015	61,1	25,8	13,0
Diferença	0,9	0,8	-1,7

**Tabela 2-1-2-4 Comparação da proporção das crianças de Macau que participam em várias modalidades desportivas entre 2020 e 2015 (%)**

Ano	Ginástica	Dança	Bolas	Ciclismo	Natação	Patinagem
2020	7,4	24,2	18,8	42,3	39,3	3,3
2015	8,8	17,5	21,8	43,9	25,9	3,9
Diferença	-1,4	6,7*	-3,0	-1,6	13,4*	-0,6

Em termos de higiene dentária, o número de crianças que escovam os dentes diariamente aumentou de 88,7% em 2015 para 90,9% em 2020, e o número de crianças que usam fio dental aumentou de 3,9% em 2015 para 9,1% em 2020. Entre os pais que percebem que os dentes das suas crianças estão com cáries, a proporção de ida a clínicas dentárias para tratamento aumentou de 54,9% em 2015 para 65,3% em 2020, o que indica uma melhoria da sensibilização sobre a higiene dentária das crianças de Macau ao longo dos últimos cinco anos.

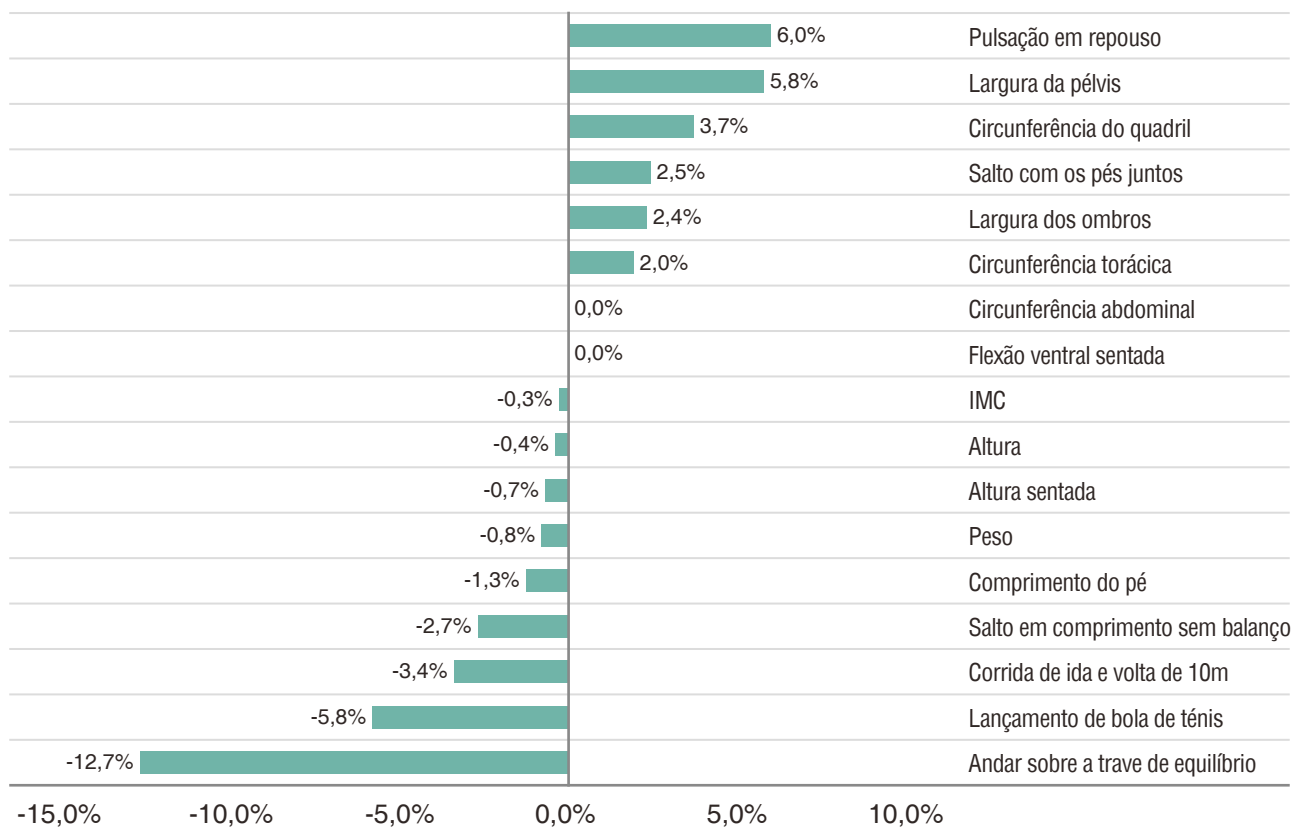


## 1.2 Comparação dos parâmetros de avaliação

Em comparação com 2015, os resultados da pulsação em repouso, largura dos ombros, largura da pélvis, circunferência torácica, circunferência do quadril e saltos com os pés juntos das crianças do sexo masculino dos 3 aos 5 anos de idade em 2020 aumentaram de 2,0% a 6,0%; os resultados do salto em comprimento sem balanço, corrida de ida e volta de 10m, lançamento de bola de ténis e andar sobre a trave de equilíbrio diminuíram de 2,7% a 12,7%, dos quais o resultado de andar sobre a trave de equilíbrio registou um diminuição de mais de 10 pontos percentuais. Vide Diagrama 2-1-2-1.

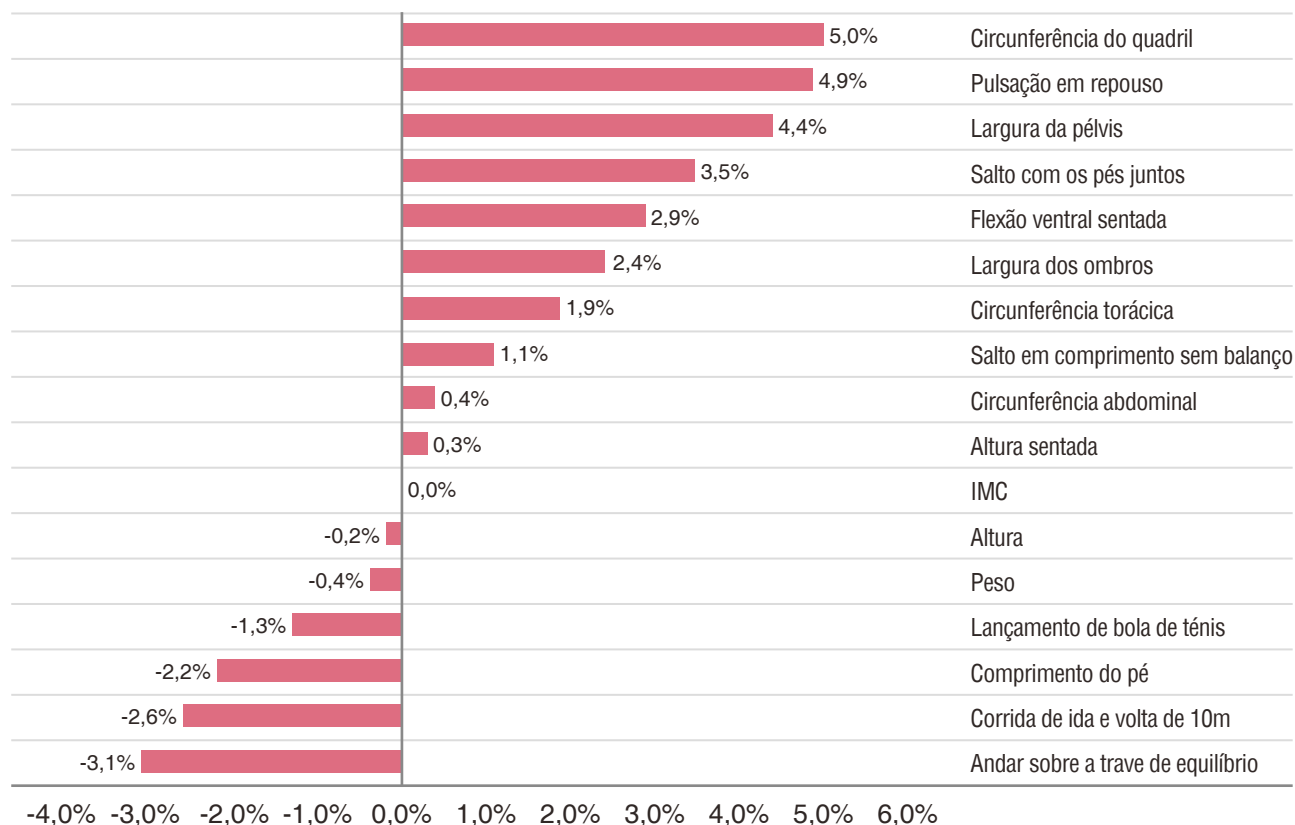
Em comparação com 2015, os resultados da pulsação em repouso, largura dos ombros, largura da pélvis, circunferência torácica, circunferência do quadril, saltos com os pés juntos, flexão ventral sentada e salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo feminino dos 3 aos 5 anos de idade em 2020 aumentaram de 1,1% a 5,0%, enquanto os resultados do comprimento do pé, lançamento de bola de ténis, corrida de ida e volta de 10m e andar sobre a trave de equilíbrio diminuíram de 1,3% a 3,1%. Vide Diagrama 2-1-2-2.

Vale a pena salientar aqui que devido à epidemia da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus, as aulas foram suspensas e as crianças tiveram de ficar em casa durante cerca de 6 meses para combater a epidemia, e fizeram os testes da condição física em Setembro, menos de um mês após a retoma das aulas. Neste curto período de um mês, as crianças ainda não se tinham adaptado totalmente à vida colectiva e ao ambiente de aprendizagem da escola, e o treino de aptidão física também ainda não se tinha concretizado plenamente; por outro lado as capacidades físicas das crianças têm uma grande plasticidade. Acredita-se que há certo impacto nos resultados do teste das crianças quando fizeram teste colectivo da condição física sem ter obtido experiência suficiente da vida colectiva e da aprendizagem sistemática na escola. Esta pode também ser uma razão do declínio das capacidades físicas das crianças nesta avaliação.



**Diagrama 2-1-2-1 Comparação da percentagem das crianças do sexo masculino dos 3 aos 5 anos em Macau entre 2020 e 2015**





**Diagrama 2-1-2-2 Comparação da percentagem das crianças do sexo feminino dos 3 aos 5 anos em Macau entre 2020 e 2015**

## 2. Comparação das crianças por grupo etário

### 2.1 Comparação da antropometria

#### 2.1.1 Parâmetros de altura

Os resultados das duas avaliações mostram que a altura média das crianças do sexo masculino e feminino é inferior à de 2015, com exceção do aumento da altura das crianças do sexo feminino dos 4 anos de idade. A altura das crianças do sexo masculino dos 4 anos diminuiu 0,9 cm, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-5).

Em comparação com 2015, a altura média sentada das crianças do sexo masculino dos 3 e 4 anos de idade diminuiu em 2020, com diferenças significativas no grupo etário dos 3 anos ( $P < 0,05$ ). A altura média sentada das crianças do sexo masculino dos 5 anos e das crianças do sexo feminino dos 3 anos manteve-se igual à de 2015, e a altura média sentada das crianças do sexo feminino dos 4 aos 5 anos aumentou. Não há diferenças significativas entre os grupos (Vide Tabela 2-1-2-6).

O comprimento médio do pé, tanto das crianças do sexo masculino quanto do sexo feminino, diminuiu. O comprimento do pé das crianças do sexo masculino dos 5 anos de idade nas duas avaliações é a mesma, enquanto as diferenças no comprimento do pé entre as crianças do sexo feminino dos 4 e 5 anos de idade são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-7).

**Tabela 2-1-2-5 Comparação da altura média das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	98,7	99,0	-0,3	97,8	98,3	-0,5
4 anos	105,5	106,4	-0,9*	105,3	105,0	0,3
5 anos	111,9	112,0	-0,1	111,3	111,8	-0,5

Observação: A diferença resulta dos dados de 2020 com subtração dos dados de 2015,

\* significa  $P < 0,05$ , sendo igualmente adoptado nos outros casos.

**Tabela 2-1-2-6 Comparação da altura média sentada das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	56,5	57,3	-0,8*	56,0	56,0	0,0
4 anos	59,7	60,2	-0,5	59,4	59,2	0,2
5 anos	62,5	62,5	0,0	62,1	61,8	0,3

**Tabela 2-1-2-7 Comparação do comprimento médio do pé das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	15,5	15,6	-0,1	15,5	15,6	-0,1
4 anos	16,4	16,5	-0,1	16,4	16,6	-0,2*
5 anos	17,3	17,3	0,0	17,1	17,4	-0,3*

### 2.1.2 Peso e IMC

Em comparação com 2015, o peso médio das crianças do sexo masculino dos 4 aos 5 anos, do sexo feminino dos 3 anos e 5 anos diminuiu ligeiramente em 2020. Entre elas, o peso das crianças do sexo masculino reduziu de 0,1 kg a 0,3 kg, e o peso das crianças do sexo feminino reduziu de 0,1 kg a 0,2 kg. Há diferenças significativas no peso das crianças do sexo masculino dos 4 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-8).

Os valores médios do IMC das crianças do sexo masculino dos 4 aos 5 anos e do sexo feminino dos 4 anos diminuíram em relação a 2015, com uma diminuição de 0,1. O IMC das crianças do sexo masculino e feminino dos 3 anos aumentou, enquanto o IMC das crianças do sexo feminino dos 5 anos permanece o mesmo que em 2015, e não há diferenças significativas entre os grupos. (Vide Tabela 2-1-2-9).

**Tabela 2-1-2-8 Comparação do peso médio das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (kg)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	15,3	15,3	0,0	14,8	14,9	-0,1
4 anos	17,1	17,4	-0,3*	16,9	16,9	0,0
5 anos	19,4	19,5	-0,1	18,8	19,0	-0,2

**Tabela 2-1-2-9 Comparação dos valores médios do IMC das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	15,7	15,6	0,1	15,5	15,3	0,2
4 anos	15,3	15,4	-0,1	15,2	15,3	-0,1
5 anos	15,4	15,5	-0,1	15,2	15,2	0,0

A comparação entre 2020 e 2015 foi feita conforme a classificação do IMC de sobrepeso e obesidade constante na norma nacional de amostra (Ciência Desportiva, 2021) e o limiar de emaciação baseado na norma IOTF. Em primeiro lugar, nos termos de sobrepeso e obesidade, a taxa de sobrepeso das crianças do sexo masculino registou um aumento de 1,7%, mas a taxa de obesidade registou uma diminuição de 0,9%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 0,8% em 2020; a taxa de sobrepeso das crianças do sexo feminino registou uma diminuição de 2,0%, mas a taxa de obesidade registou um aumento de 2,7%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 0,7% em 2020. Em segundo lugar, a taxa de emaciação aumentou ligeiramente tanto entre as crianças do sexo masculino quanto entre as do sexo feminino, um aumento de 0,6% e 1,0%, respectivamente. Vide Tabela 2-1-2-10.

**Tabela 2-1-2-10 Comparação das taxas de emaciação, sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015**

Sexo	Idade	Emaciação			Sobrepeso			Obesidade		
		2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Masculino	3 anos	4,5%	7,0%	-2,5%	10,8%	10,7%	0,1%	3,9%	3,4%	0,5%
	4 anos	5,4%	3,0%	2,4%	11,9%	8,4%	3,5%	2,6%	6,7%	-4,1%
	5 anos	3,6%	3,1%	0,5%	10,4%	8,6%	1,8%	7,4%	6,8%	0,6%
	<b>Total</b>	<b>4,3%</b>	<b>3,7%</b>	<b>0,6%</b>	<b>11,0%</b>	<b>9,3%</b>	<b>1,7%</b>	<b>4,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>-0,9%</b>
Feminino	3 anos	5,1%	5,5%	-0,4%	5,6%	7,8%	-2,2%	6,3%	3,1%	3,2%
	4 anos	4,0%	3,7%	0,3%	6,2%	8,4%	-2,2%	3,9%	3,1%	0,8%
	5 anos	4,4%	2,2%	2,2%	6,1%	7,8%	-1,7%	6,1%	2,2%	3,9%
	<b>Total</b>	<b>4,3%</b>	<b>3,3%</b>	<b>1,0%</b>	<b>5,9%</b>	<b>7,9%</b>	<b>-2,0%</b>	<b>5,5%</b>	<b>2,8%</b>	<b>2,7%</b>

Nota : A classificação do IMC como sobrepeso e obesidade é conforme a norma nacional de amostra (Ciência Desportiva, 2021), e o limiar de emaciação é baseado na norma IOTF

### 2.1.3 Parâmetros de circunferências

As duas avaliações da condição física revelam que a circunferência torácica das crianças do sexo masculino e feminino aumentaram em relação a 2015 e há diferenças significativas em todos os grupos ( $P < 0,05$ ), excepto no grupo etário das crianças do sexo feminino dos 5 anos de idade (Vide Tabela 2-1-2-11).

A circunferência abdominal em 2020 é a mesma em comparação com 2015 entre todos os grupos etários das crianças do sexo masculino e a circunferência abdominal das crianças do sexo feminino de todos os grupos etários aumentou em comparação com 2015, com um aumento de 0,1 a 0,2 cm, mas as diferenças entre os grupos não são significativas (Vide Tabela 2-1-2-12).

Em 2020, os valores médios da circunferência do quadril tanto das crianças do sexo masculino como do sexo feminino aumentaram em comparação com 2015 entre todos os grupos etários, com diferenças significativas nos grupos entre as duas avaliações ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-13).

**Tabela 2-1-2-11 Comparação do valor médio da circunferência torácica das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	52,7	51,4	1,3*	52,0	50,4	1,6*
4 anos	53,9	53,2	0,7*	53,2	52,3	0,9*
5 anos	56,3	55,3	1,0*	54,6	53,9	0,7

**Tabela 2-1-2-12 Comparação do valor médio da circunferência abdominal das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	48,6	48,6	0,0	48,4	48,2	0,2
4 anos	49,8	49,8	0,0	50,3	50,2	0,1
5 anos	51,6	51,6	0,0	50,8	50,7	0,1

**Tabela 2-1-2-13 Comparação do valor médio da circunferência do quadril das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	54,7	52,4	2,3*	55,2	52,7	2,5*
4 anos	57,3	55,1	2,2*	58,7	55,2	3,5*
5 anos	59,3	57,7	1,6*	60,1	57,7	2,4*

### 2.1.4 Parâmetros de largura

Em comparação com 2015, a largura média dos ombros das crianças do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários aumentou em 2020, com um aumento de 0,4 a 0,7 cm, e há diferenças significativas em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-14).

Em 2020, a largura média da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino aumentou em relação a 2015, com um aumento de 1,1 a 1,3 cm, e há diferenças significativas em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-15).

**Tabela 2-1-2-14 Comparação da largura média dos ombros das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	22,3	21,6	0,7*	22,4	21,9	0,5*
4 anos	23,4	23,0	0,4*	23,5	23,0	0,5*
5 anos	24,7	24,1	0,6*	24,8	24,1	0,7*

**Tabela 2-1-2-15 Comparação da largura média da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	17,0	15,9	1,1*	17,1	16,0	1,1*
4 anos	17,7	16,5	1,2*	17,8	16,6	1,2*
5 anos	18,6	17,3	1,3*	18,8	17,5	1,3*

### 2.2 Comparação da capacidade fisiológica

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da pulsação em repouso das crianças do sexo masculino e feminino dos 3 aos 5 anos são significativamente mais elevados em 2020 do que os em 2015, e há diferenças significativas nos grupos etários ( $P < 0,05$ ). O aumento do valor médio da pulsação em repouso das crianças do sexo masculino e feminino é de 6,3 a 8,0 vezes/min e de 3,5 a 6,9 vezes/min, respectivamente (Vide Tabela 2-1-2-16).

**Tabela 2-1-2-16 Comparação dos valores médios da pulsação em repouso das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (vezes/minuto)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	101,3	93,5	7,8*	100,5	97,0	3,5*
4 anos	98,1	90,1	8,0*	99,3	93,6	5,7*
5 anos	95,4	89,1	6,3*	97,3	90,4	6,9*

## 2.3 Comparação da capacidade física

### 2.3.1 Velocidade e agilidade

Os resultados das duas avaliações mostram que os tempos médios da corrida de ida e volta de 10m das crianças do sexo masculino dos 4 a 5 anos, e do sexo feminino dos 3 e 5 anos aumentaram de 0,2 a 0,4 segundos e há diferenças significativas entre as crianças do sexo masculino dos 4 a 5 anos e crianças do sexo feminino dos 5 anos de idade ( $P < 0,05$ ), indicando uma diminuição na velocidade (Vide Tabela 2-1-2-17).

Em comparação com 2015, em 2020 os tempos médios do salto com os pés juntos das crianças dos 3 aos 4 anos, tanto do sexo masculino como do sexo feminino, diminuíram de 0,2 a 0,9 segundos, e o tempo médio das crianças do sexo masculino do 5 anos permanece, enquanto o tempo médio das crianças do sexo feminino dos 5 anos aumentou 0,3 segundos, e as diferenças entre as crianças do sexo masculino dos 3 anos e crianças do sexo feminino do 4 anos são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ), mostrando um aumento da agilidade (Vide Tabela 2-1-2-18).

**Tabela 2-1-2-17 Comparação dos tempo médios da corrida de ida e volta de 10m das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	9,8	9,8	0,0	10,1	9,9	0,2
4 anos	8,2	7,8	0,4*	8,2	8,2	0,0
5 anos	7,2	6,9	0,3*	7,4	7,1	0,3*

**Tabela 2-1-2-18 Comparação dos tempos médios do salto com os pés juntos das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	12,9	13,7	-0,8*	12,5	13,2	-0,7
4 anos	8,9	9,1	-0,2	8,2	9,1	-0,9*
5 anos	6,9	6,9	0,0	7,0	6,7	0,3

### 2.3.2 Força

Através da comparação das duas avaliações da condição física, os valores médios do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino dos 3 e 4 anos e das crianças do sexo feminino dos 3 anos diminuíram de 0,6 a 4,3 cm, enquanto o valor médio do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino dos 5 anos aumentou 1,0 cm. O valor médio do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo feminino dos 4 e 5 anos aumentou de 0,1 a 3,4 cm, entre elas, as diferenças entre as crianças do sexo masculino dos 3 e as crianças do sexo feminino dos 5 anos têm significado estatístico, mostrando uma diminuição da força dos membros inferiores das crianças do sexo masculino e o aumento das crianças do sexo feminino (Vide Tabela 2-1-2-19).

Em comparação com 2015, a distância do lançamento de bola de ténis diminuiu de 0,1 a 0,2m entre as crianças do sexo masculino de todos os grupos etários e nenhuma alteração entre as crianças do sexo feminino. As diferenças entre as crianças do sexo masculino dos 3 aos 4 anos têm significado estatístico, mostrando uma diminuição da força dos membros superiores das crianças do sexo masculino e pouca mudança nas crianças do sexo feminino (Vide Tabela 2-1-2-20).

**Tabela 2-1-2-19 Comparação dos valores médios do salto com os pés juntos das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	50.0	54,3	-4,3*	49,3	49,9	-0,6
4 anos	76.6	77,6	-1,0	75,5	75,4	0,1
5 anos	95.1	94,1	1,0	91,0	87,6	3,4*

**Tabela 2-1-2-20 Comparação dos valores médios do lançamento de bola de ténis das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (m)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	2.5	2,7	-0,2*	2,2	2,2	0,0
4 anos	3.8	4,0	-0,2*	3,3	3,3	0,0
5 anos	5.1	5,2	-0,1	4,2	4,2	0,0

### 2.3.3 Flexibilidade

A comparação dos resultados das duas avaliações mostra que os valores médios da flexão ventral sentada não têm qualquer mudança significativa em todos os grupos etários. Os valores médios da flexão sentada das crianças do sexo masculino dos 4 anos e das crianças do sexo feminino dos 3 a 4 anos aumentaram de 0,7 a 2,6 cm, no entanto os valores das crianças do sexo masculino dos 3 e 5 anos diminuíram em 0,6 cm e 0,3 cm, respectivamente. O valor médio da flexão ventral sentada das crianças do sexo feminino dos 5 anos reduziu 0,5 cm e há diferenças significativas nos valores médios entre as crianças do sexo masculino e feminino dos 3 a 4 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-21).

**Tabela 2-1-2-21 Comparação dos valores médios da flexão ventral sentada das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	9,6	10,2	-0,6*	11,1	10,4	0,7*
4 anos	9,0	7,8	1,2*	11,5	8,9	2,6*
5 anos	7,3	7,6	-0,3	9,5	10,0	-0,5

### 2.3.4 Equilíbrio

Os tempos médios de conclusão das crianças do sexo masculino em todos os grupos etários em 2020, em comparação com 2015, aumentaram 2,3 segundos, 1,4 segundos e 1,2 segundos, respectivamente, e há diferenças significativas em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ); no caso das crianças do sexo feminino dos 3 anos de idade, o tempo diminuiu 0,7 segundos; no caso das crianças do sexo feminino dos 4 anos de idade, o tempo manteve-se a mesma e, no caso das crianças do sexo feminino dos 5 anos de idade, o tempo aumentou 1,1 segundo. As diferenças não são estatisticamente significativas, mostrando uma diminuição da capacidade de equilíbrio (Vide Tabela 2-1-2-22).



**Tabela 2-1-2-22 Comparação dos tempos médios de andar sobre a trave de equilíbrio das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	24,4	22,1	2,3*	21,8	22,5	-0,7
4 anos	14,0	12,6	1,4*	12,8	12,8	0,0
5 anos	8,8	7,6	1,2*	10,5	9,4	1,1

## 2.4 Comparação dos dentes

### 2.4.1 Cáries nos dentes de leite

Os resultados das duas avaliações mostram que as taxas de cáries nos dentes de leite das crianças de ambos os sexos em 2020 são inferiores às de 2015 em todos os grupos etários, com diferenças significativas em todos os grupos etários excepto entre as crianças do sexo masculino de 4 anos ( $P < 0,05$ ). Entre as crianças do sexo masculino, a taxa de cáries nos dentes de leite em 2020 varia de 25,4% a 44,3%, e a taxa entre as crianças do sexo feminino varia de 25,9% a 39,5%; no entanto entre as crianças do sexo masculino, a taxa de cáries nos dentes de leite em 2015 varia de 42,2% a 62,0% e a taxa entre as crianças do sexo feminino varia de 37,5% a 56,3% (Vide Tabela 2-1-2-23).

**Tabela 2-1-2-23 Comparação das taxas de cáries nos dentes de leite das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	25,4	42,2	-16,8*	25,9	37,5	-11,6*
4 anos	44,3	47,8	-3,5	39,5	52,7	-13,2*
5 anos	40,4	62,0	-21,6*	39,4	56,3	-16,9*

Os resultados das duas avaliações mostram que as taxas de dentes de leite cariados obturados em 2020 (obturação de cáries nos dentes de leite) das crianças de ambos os sexos dos 3 anos e das crianças do sexo feminino dos 5 anos são inferiores em relação a 2015, enquanto as taxas dos outros grupos etários são superiores ao de 2015. As taxas de dentes de leite cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino em 2020 variam de 1,3% a 14,9% e de 8,3% a 13,0%, respectivamente, no entanto em 2015 as taxas de cáries nos dentes de leite das crianças do sexo masculino e feminino são de 2,9% a 13,1% e de 1,6% a 12,0%. Através da comparação entre os dois anos, as diferenças nos grupos etários não são significativas, excepto entre as crianças do sexo feminino dos 4 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-1-2-24).

**Tabela 2-1-2-24 Comparação das taxas dos dentes de leite cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	1,3	2,9	-1,6	0,0	1,6	-1,6
4 anos	8,2	7,8	0,4	13,0	3,8	9,2*
5 anos	14,9	13,1	1,8	8,3	12,0	-3,7



Os resultados das duas avaliações mostram que em 2020, a taxa mais elevada de perda dos dentes de leite cariados encontra-se nas crianças do sexo masculino dos 4 anos (2,2%), enquanto a taxa entre as crianças do sexo feminino aumenta com a idade. Em 2020, as taxas de perda dos dentes de leite cariados das crianças do sexo masculino e feminino são de 0,5% a 2,2% e de 1,6% a 2,6%, respectivamente. 0,9% das crianças do sexo masculino começam a perder os dentes de leite cariados aos 5 anos de idade em 2015, e 0,8% das crianças do sexo feminino começam a perder aos 3 anos de idade. As taxas de perda dos dentes de leite cariados das crianças do sexo masculino dos 5 anos e das crianças do sexo feminino das 3 anos em 2020 são mais baixas que as de 2015, e mais altas em outros grupos etários, mas as diferenças não são significativas em todos os grupos etários excepto entre as crianças do sexo masculino dos 4 anos de idade ( $P < 0,05$ ), que é mais alta do que em 2015 (Vide Tabela 2-1-2-25).

**Tabela 2-1-2-25 Comparação das taxas de perda dos dentes de leite cariados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	0,9	0,0	0,9	0,0	0,8	-0,8
4 anos	2,2	0,0	2,2*	1,6	0,0	1,6
5 anos	0,5	0,9	-0,4	2,6	0,7	1,9

Os resultados das duas avaliações mostram um aumento significativo das taxas de perda dos dentes de leite cariados obturados com a idade em ambos os anos, excepto entre as crianças do sexo feminino dos 4 anos em 2020. Na avaliação de 2020, a taxa mais elevada encontra-se nas criança do sexo masculino dos 5 anos de idade (48,7%). Em comparação com 2015, a taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados em 2020 é inferior a de todos os grupos etários em 2015, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) em todos os grupos etários, excepto entre as crianças de ambos os sexos dos 4 anos de idade. As taxas de perda de perda dos dentes de leite cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino em 2020 variam de 26,3% a 48,7% e de 25,9% a 44,2%, respectivamente, e as taxas em 2015 variam de 42,7% a 63,3% e de 37,5% a 59,9% (Vide Tabela 2-1-2-26).

**Tabela 2-1-2-26 Comparação das taxas de perda dos dentes de leite cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	26,3	42,7	-16,4*	25,9	37,5	-11,6*
4 anos	45,3	48,9	-3,6	44,2	53,4	-9,2
5 anos	48,7	63,3	-14,6*	41,2	59,9	-18,7*

#### 2.4.2 Cáries nos dentes definitivos

Os resultados das duas avaliações mostram que a taxa de cáries nos dentes definitivos entre as crianças de ambos os sexos começa com a idade de 5 anos, sendo 0,9% das crianças do sexo masculino e 0,6% das crianças do sexo feminino em 2020, no entanto as taxas são de 0,5% e 0,7% em 2015. A taxa de cáries nos dentes definitivos crianças do sexo masculino em 2020 é mais alta que a em 2015, e é contrário no caso das crianças do sexo feminino, mas não há diferenças significativas (Vide Tabela 2-1-2-27).

**Tabela 2-1-2-27 Comparação das taxas de cáries nos dentes definitivos das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5 anos	0,9	0,5	0,4	0,6	0,7	-0,1

Os resultados das duas avaliações mostram que a taxa de dentes definitivos obturados (obturação de cáries nos dentes definitivos) começa a ocorrer aos 5 anos de idade entre as crianças do sexo masculino. A taxa das crianças do sexo masculino é 0,1% mais inferior à taxa de 2015, mas não há diferenças significativas. Em 2020, não se registou a taxa de dentes definitivos obturados entre as crianças do sexo feminino (Vide Tabela 2-1-2-28).

**Tabela 2-1-2-28 Comparação das taxas de dentes definitivos obturados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5 anos	0,4	0,5	-0,1	0,0	0,7	-0,7

Os resultados das duas avaliações mostram que a taxa de perda de dentes definitivos cariados em 2020 também começa aos 5 anos de idade entre as crianças de ambos os sexos, com uma taxa de ocorrência de 0,4% no caso das crianças do sexo masculino e 0,6% no caso das crianças do sexo feminino. As taxas das crianças de ambos os sexos dos 5 anos de idade são mais elevadas do que as em 2015, mas as diferenças não são significativas (Vide Tabela 2-1-2-29).

**Tabela 2-1-2-29 Comparação das taxas de perda de dentes definitivos cariados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5 anos	0,4	0,0	0,4	0,6	0,0	0,6

Os resultados das duas avaliações mostram que a taxa de perda de dentes definitivos cariados obturados em 2020 também começa aos 5 anos de idade entre as crianças de ambos os sexos, com uma taxa de ocorrência de 0,9% no caso das crianças do sexo masculino e 0,6% no caso das crianças do sexo feminino, sendo 0,4% mais elevada no caso das crianças do sexo masculino e 0,1% menos no caso das crianças do sexo feminino em comparação com as taxa de 2015, mas as diferenças não são significativas (Vide Tabela 2-1-2-30).

**Tabela 2-1-2-30 Comparação das taxas de perda de dentes definitivos cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino de Macau dos 3 aos 5 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
3 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 anos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5 anos	0,9	0,5	0,4	0,6	0,7	-0,1

### (III) Conclusão

#### 1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças em 2020

##### 1.1 Tipo de alimentação e hábitos de vida

A maioria das crianças deste inquérito nasceram de parto normal e 40,6% delas foram amamentadas no prazo de 4 meses após o nascimento. A maioria das crianças dorme mais de 8 horas por dia, e cerca de 1/5 delas dormem mais de 10 horas; metade das crianças passam no total de 30 minutos a uma hora em frente à televisão, vídeo e jogos de computador, e 11,3% delas jogam produtos electrónicos mais de 2 horas por dia em média durante toda a semana; a maioria das crianças escovam os dentes todos os dias, mas a proporção do uso de fio dental é relativamente baixa. 1/4 das crianças foram a clínicas dentárias para exames dentários nos últimos 12 meses.

##### 1.2 Prática de exercício físico

Actividades desportivas: as cinco principais modalidades desportivas que as crianças de ambos os sexos praticam regularmente em 2020 são: caminhada e corrida (caminhada ou corrida), ciclismo, natação, jogos desportivos e dança. As actividades desportivas com a proporção mais elevada entre as crianças do sexo masculino são caminhada e corrida e ciclismo e as actividades desportivas com a proporção mais elevada entre as crianças do sexo feminino são caminhada e corrida e dança.

Tempo utilizado na prática de actividades desportivas: em 2020, as crianças gastam mais tempo na prática de actividades desportivas em dias de descanso do que o período escolar; as proporções de crianças que praticam actividades desportivas durante 2 horas ou mais por dia durante o período escolar e os dias de descanso são de 6,8% e 22,6%, respectivamente.

##### 1.3 Antropometria

Todos os parâmetros da antropometria das crianças mostram uma tendência de aumento à medida que aumenta a idade, com características evidentes da idade. As velocidades de aumento da altura e do peso são semelhantes, a circunferência abdominal das crianças aumenta a um ritmo mais lento do que a circunferência do quadril, e a relação cintura-quadril diminui a cada ano.

##### 1.4 Capacidade fisiológica e capacidade física

A pulsação em repouso das crianças diminui à medida que aumenta a idade, e o seu nível de capacidade fisiológica aumenta com a idade.

A velocidade e agilidade, força e equilíbrio das crianças aumentam com a idade. A flexibilidade das crianças do sexo feminino é melhor do que a das crianças do sexo masculino, mas a velocidade e a força das crianças do sexo masculino são melhores do que as das crianças do sexo feminino, enquanto em termos de equilíbrio e agilidade não há diferença significativa entre as crianças do sexo masculino e feminino.

## 1.5 Dentes

Quanto à taxa de ocorrência da cáries nos dentes de leite, a taxa mais elevada das crianças de ambos os sexos encontra-se no grupo etários dos 4 anos, e as taxas da cáries nos dentes de leite, de perda de dentes cariados e de perda de dentes cariados obturados mostram um aumento gradual à medida que aumenta a idade.

## 2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças entre 2020 e 2015

Comparando os resultados do inquérito por questionário de 2020 com os de 2015, as proporções de amamentação e alimentação mista aumentaram, das quais a taxa de amamentação aumentou 17,2 pontos percentuais em 2020 em comparação com 2015. Quanto ao tempo utilizado pelas crianças nos equipamentos electrónicos: o número de crianças que passam 2 horas nos equipamentos electrónicos nos dias de descanso aumentou 11,4% em relação ao número de crianças durante o período escolar; além disso, 11,3% das crianças passam mais de 2 horas nos equipamentos electrónicos por dia em toda a semana, sendo 1,7 pontos percentuais menos do que em 2015. O tempo acumulado utilizado pelas crianças em frente à televisão, vídeo e jogos de computador diminuiu; as quatro primeiras atividades desportivas que as crianças praticam em ambos os anos são ciclismo, natação, actividades com bolas e dança.

Nas avaliações de 2020 e 2015, a antropometria das crianças mostra um aumento natural à medida que crescem. No entanto, em comparação com 2015, em 2020 as circunferências torácica, do quadril, as larguras dos ombros e da pélvis das crianças do sexo masculino e feminino aumentaram, e a altura sentada e a circunferência abdominal das crianças do sexo feminino aumentaram, enquanto o resto dos parâmetros mantiveram-se basicamente iguais ou mostraram uma tendência de redução ligeira.

Em comparação com 2015, a pulsação em repouso das crianças em 2020 aumentou, mostrando uma diminuição dos níveis da capacidade fisiológica.

Em comparação com 2015, a tendência de mudanças nas capacidades físicas das crianças em 2020 não é consistente, nomeadamente a diminuição no desempenho de corrida de ida e volta de 10m que reflecte a velocidade e agilidade, e a melhoria do salto com os pés juntos; o lançamento de bola de ténis que reflecte a força das crianças do sexo masculino piorou, e não se registou grande mudança no caso das crianças do sexo feminino. No entanto o resultado do salto em comprimento sem balanço das crianças do sexo masculino piorou e das crianças do sexo feminino melhorou; quanto à capacidade de equilíbrio, o desempenho das crianças do sexo masculino piorou, e o desempenho das crianças do sexo feminino dos 3 anos melhorou ligeiramente em relação a 2015, e piorou no caso dos 5 anos e o aumento e diminuição da flexibilidade entre todos os grupos etários não mostraram mudanças regulares significativas.

Em comparação com 2015, a taxa de ocorrência de cáries nos dentes de leite é mais elevada aos 4 anos em 2020, tanto entre as crianças do sexo masculino quanto do sexo feminino, sendo de 44,3% e 39,5%, respectivamente, em geral a taxa de cáries nos dentes de leite das crianças de ambos os sexos em 2020 é mais baixa que a de 2015, tal como a taxa de perda dos dentes de leite cariados e obturados. As diferenças entre as taxas de perda dos dentes de leite cariados e de dentes cariados obturados das crianças do sexo masculino e feminino não são significativas quando se compara os dois anos. Em 2020, as taxas de cáries nos dentes definitivos, de dentes definitivos obturados, de perda de dentes definitivos cariados e de perda de dentes definitivos cariados obturados entre as crianças do sexo masculino e feminino começam aos 5 anos de idade. Em 2020, a taxa de perda de dentes definitivos cariados das crianças de ambos os sexos é mais alta que a de 2015, e a taxa de dentes definitivos obturados é mais baixa que a de 2015. Contudo, as taxas de cáries nos dentes definitivos e perda de dentes definitivos cariados obturados em 2020 são superiores às em 2015 entre as crianças do sexo masculino, que é contrário entre as crianças do sexo feminino, mas as diferenças não são significativas.

## II. Crianças e adolescentes (Estudantes)

### (I) Condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2020

#### 1. Objectos da avaliação

Os estudantes do ensino primário e secundário estão divididos por sexo em duas categorias: sexo masculino e sexo feminino e formaram-se grupos etários por cada ano de idade, totalizando 26 grupos etários. Os estudantes do ensino superior estão divididos por sexo em duas categorias: sexo masculino e sexo feminino e formaram-se grupos etários por cada ano de idade, totalizando 8 grupos etários.

Estudantes do ensino primário e secundário: foram seleccionadas de forma aleatória 1.641 amostras (909 do sexo masculino e 732 do sexo feminino) na Zona Norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), da Escola Keang Peng (Secções Primária e Secundária) e da Escola Hou Kong (incluindo Secção Primária); na Zona Central (Paróquias de Santo António e S. Lázaro), foram seleccionadas de forma aleatória 1.541 amostras (845 do sexo masculino e 696 do sexo feminino) da Escola Secundária Pui Ching, do Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa), do Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa) e do Colégio do Sagrado Coração de Jesus; na Zona Sul (Paróquias da Sé e de S. Lourenço), foram seleccionadas de forma aleatória 1.371 amostras (779 do sexo masculino e 592 do sexo feminino) da Escola Pui Tou (Secção Primária – Sucursal da Taipa, Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Secção Primária) e da Escola Estrela do Mar (incluindo a Sucursal).

Estudantes do ensino superior: foram seleccionadas de forma aleatória 783 amostras (383 do sexo masculino e 400 do sexo feminino) da Universidade de Macau, Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau, Universidade Politécnica de Macau (antes designada por Instituto Politécnico de Macau), Instituto de Enfermagem Kiang Wu, Instituto de Formação Turística de Macau e outras instituições.

Na Tabela 3-2-1-1 encontra-se a distribuição de amostras de estudantes e órgãos de amostragem, a percentagem de pessoas conforme as paróquias onde residem os estudantes dos órgãos de amostragem na Tabela 3-2-1-2 e a quantidade de amostras edos diferentes grupos etários de estudantes na Tabela 2-2-1-1.

**Tabela 2-2-1-1 Quantidade da amostra dos diferentes grupos etários de estudantes**

Idade (anos)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
Masculino	238	238	257	188	199	180	208	200	186	169	174	184	163	127	106	58	41	<b>2916</b>
Feminino	171	172	157	160	142	151	185	155	151	152	158	200	156	117	97	63	32	<b>2419</b>
<b>Total</b>	<b>409</b>	<b>410</b>	<b>414</b>	<b>348</b>	<b>341</b>	<b>331</b>	<b>393</b>	<b>355</b>	<b>337</b>	<b>321</b>	<b>332</b>	<b>384</b>	<b>319</b>	<b>244</b>	<b>203</b>	<b>121</b>	<b>73</b>	<b>5335</b>

Neste inquérito, a maioria das crianças e adolescentes nasceram em Macau, seguidos pelos que nasceram na China Continental e em Hong Kong, com as proporções dos estudantes do sexo masculino e feminino semelhantes, mas as proporções não são consistentes entre os diferentes grupos etários. As proporções de crianças do sexo masculino e feminino nascidas em Macau diminuem rapidamente com a idade, de 90,5% e 87,4% na escola primária para 52,7% e 50,6% na universidade, respectivamente, enquanto as proporções de crianças do sexo masculino e feminino nascidas na China Continental aumentam rapidamente, de 5,4% e 7,3% na escola primária para 42,8% e 44,2% na universidade, respectivamente (Vide Tabela 3-2-1-3).

#### 2. Modo de vida

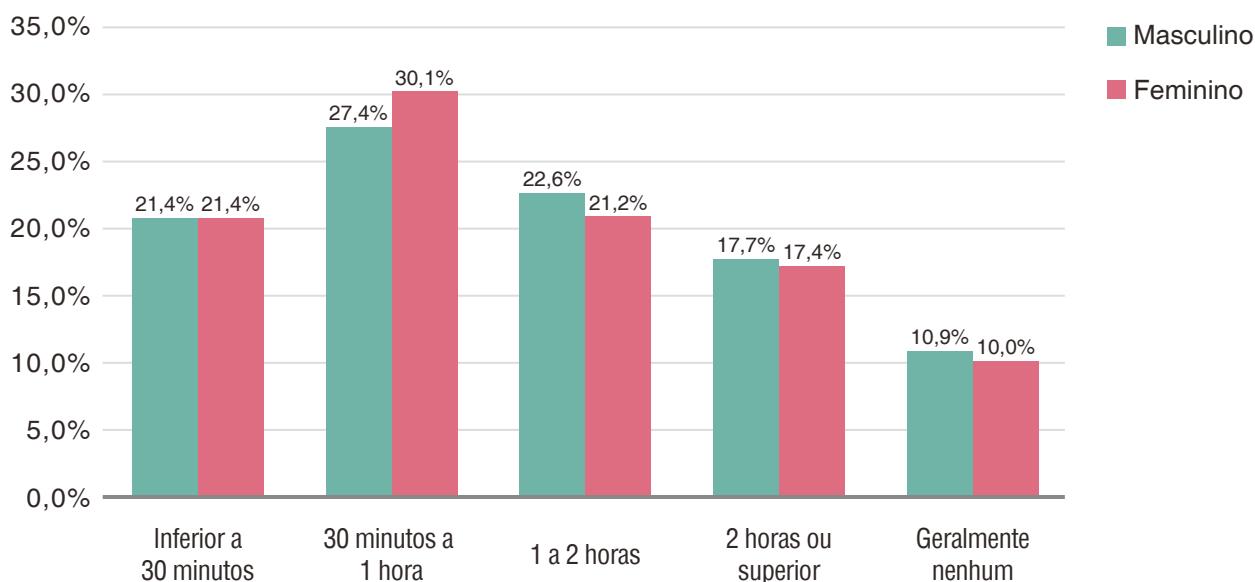
Foram feitas análises sobre 8 aspectos, nomeadamente hábitos de vida, aulas de educação física na escola, prática de exercício físico extracurricular, modalidades desportivas, exercício físico de força, doenças contraídas, saúde oral e aptidão física. Os resultados do inquérito são os seguintes:

## 2.1 Hábitos de vida

Os estudantes foram inquiridos nas três áreas seguintes: o tempo acumulado por dia na utilização de produtos electrónicos, o tempo médio de sono por dia (incluindo a sesta) e os meios de transporte utilizados.

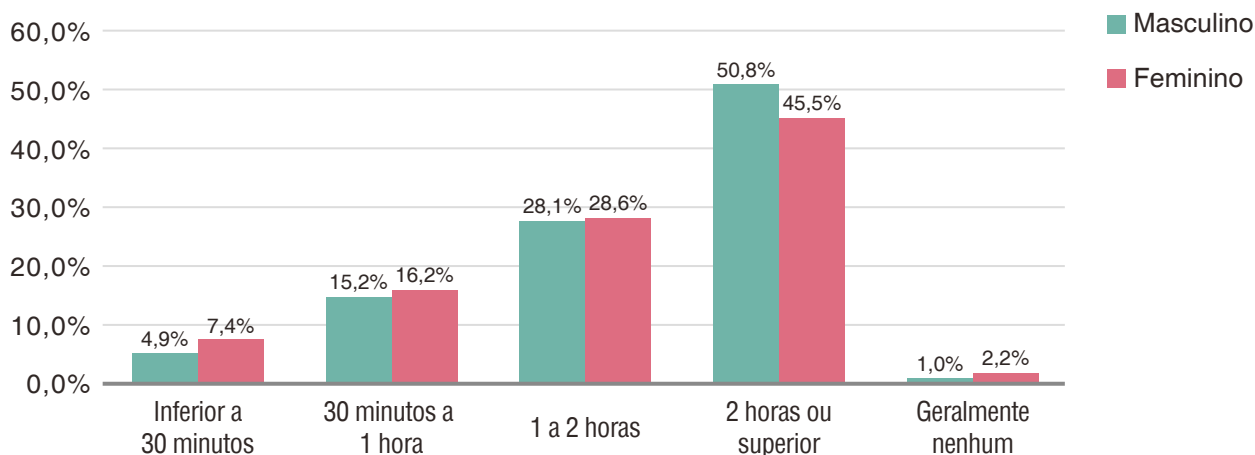
### 2.1.1 Utilização de produtos electrónicos

(1) Utilização de produtos electrónicos pelos estudantes do ensino primário: a maioria dos estudantes do sexo masculino entre as crianças e adolescentes (estudantes do ensino primário) passam, em média, de 30 minutos a 1 hora em produtos electrónicos durante o período escolar, atingindo 27,4%, seguido por 1 a 2 horas (22,6%), menos de 30 minutos (21,4%), 2 horas ou mais (17,7%) e nenhum (10,9%); a maioria dos estudantes do sexo feminino entre as crianças e adolescentes (estudantes do ensino primário) passam em média de 30 minutos a 1 hora em produtos electrónicos durante o período escolar, atingindo 30,1%, seguido por menos de 30 minutos (21,4%), de 1 a 2 horas (21,2%), 2 horas ou mais (17,4%) e nenhum (10,0%); enquanto 50,8% dos estudantes do ensino primário do sexo masculino passam em média de 2 horas ou mais por dia em produtos electrónicos durante os dias de descanso, seguido por de 1 a 2 horas (28,1%), de 30 minutos a 1 hora (15,2%), menos de 30 minutos (4,9%) e nenhum (1,0%); enquanto 45,5% dos estudantes do ensino primário do sexo feminino passam em média 2 horas ou mais por dia em produtos electrónicos durante os dias de descanso, seguido por de 1 a 2 horas (28,6%), de 30 minutos a 1 hora (16,2%), menos de 30 minutos (7,4%) e nenhum (2,2%), indicando que os estudantes do ensino primário passam muito mais tempo em frente à televisão e em produtos electrónicos durante os dias de descanso do que durante o período escolar. As percentagens de crianças e adolescentes (estudantes do ensino primário) que passam em média 2 horas ou mais em produtos electrónicos por semana são de 27,1% (do sexo masculino) e 25,4% (do sexo feminino), e não há diferenças significativas entre os sexos no número médio de pessoas que passam em média 2 horas ou mais em produtos electrónicos por semana (Vide Diagramas 2-2-1-1 e 2-2-1-2, Tabelas 3-2-2-1 e 3-2-2-2).



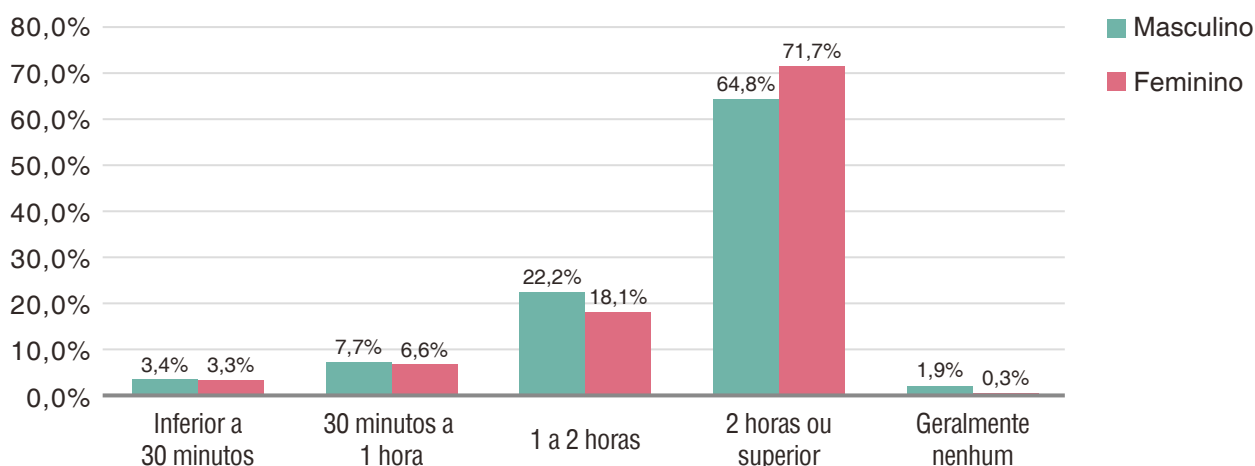
**Diagrama 2-2-1-1 Tempo médio de utilização de produtos electrónicos durante o período escolar dos estudantes do ensino primário de Macau**



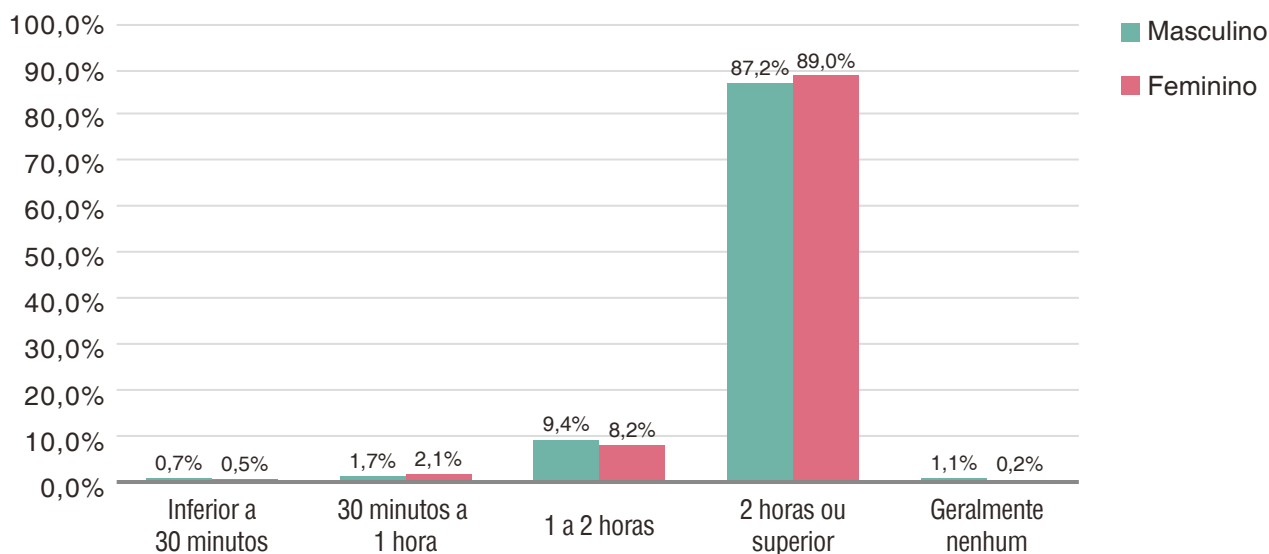


**Diagrama 2-2-1-2 Tempo médio de utilização de produtos electrónicos durante os dias de descanso dos estudantes do ensino primário de Macau**

(2) Utilização de produtos electrónicos pelos estudantes do ensino secundário: a maioria dos estudantes do sexo masculino entre as crianças e adolescentes (estudantes do ensino secundário) passam em média 2 horas ou mais em produtos electrónicos por dia durante o período escolar, sendo de 64,8%, seguido por de 1 a 2 horas (22,2%), menos de 30 minutos (7,7%), menos de 30 minutos (3,4%) e nenhum (1,9%); a maioria dos estudantes do sexo feminino entre as crianças e adolescentes (estudantes do ensino secundário) passam em média 2 horas ou mais em produtos electrónicos por dia durante o período escolar, sendo de 71,7%, seguido por de 1 a 2 horas (18,1%), menos de 30 minutos (6,6%), menos de 30 minutos (3,3%) e nenhum (0,3%); enquanto 87,2% dos estudantes do sexo masculino passam em média 2 horas ou mais por dia em produtos electrónicos durante os dias de descanso, seguido por de 1 a 2 horas (9,4%), de 30 minutos a 1 hora (1,7%), menos de 30 minutos (0,7%) e nenhum (1,1%); enquanto 89,0% dos estudantes do sexo feminino passam em média 2 horas ou mais por dia em produtos electrónicos durante os dias de descanso, seguido por de 1 a 2 horas (8,2%), de 30 minutos a 1 hora (2,1%), menos de 30 minutos (0,5%) e nenhum (0,2%), indicando que os estudantes do ensino secundário passam muito tempo em frente à televisão e em produtos electrónicos tanto durante os dias de descanso como durante o período escolar, e passam mais tempo em frente à televisão e em produtos electrónicos durante os dias de descanso do que durante o período escolar. As percentagens de crianças e adolescentes (estudantes do ensino secundário) que passam em média 2 horas ou mais em produtos electrónicos por semana são de 71,2% (do sexo masculino) e 76,6% (do sexo feminino), e a proporção de estudantes do sexo feminino que passam um total de 2 horas ou mais em produtos electrónicos por semana é significativamente superior à dos estudantes do sexo masculino ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagramas 2-2-1-3 e 2-2-1-4, Tabelas 3-2-2-1 e 3-2-2-2).



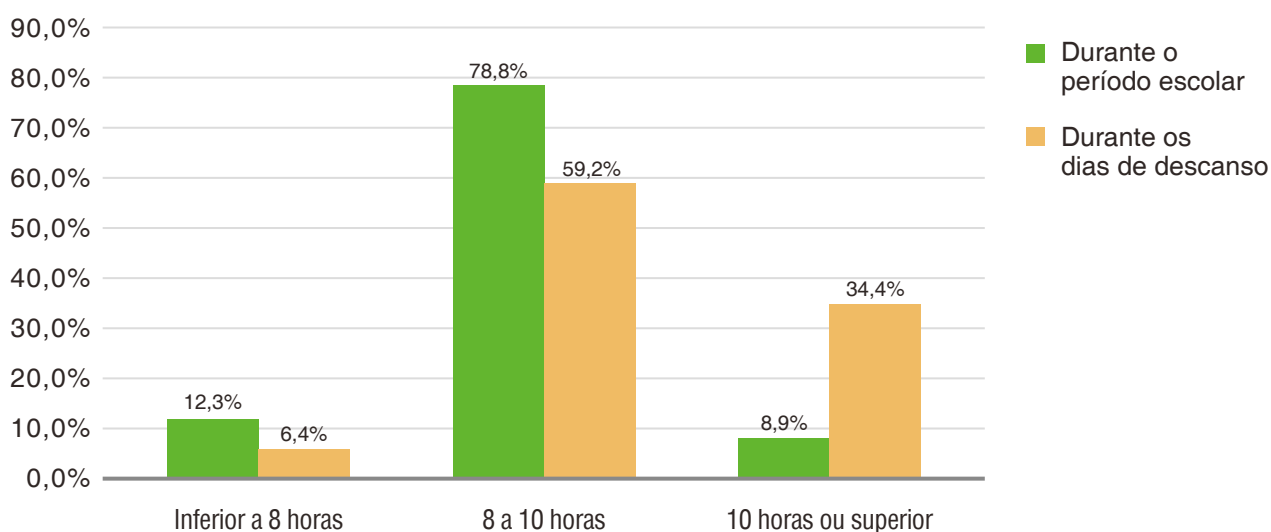
**Diagrama 2-2-1-3 Tempo médio de utilização de produtos electrónicos durante o período escolar dos estudantes do ensino secundário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-4 Tempo médio de utilização de produtos electrónicos durante os dias de descanso dos estudantes do ensino secundário de Macau**

### 2.1.2 Análise do sono

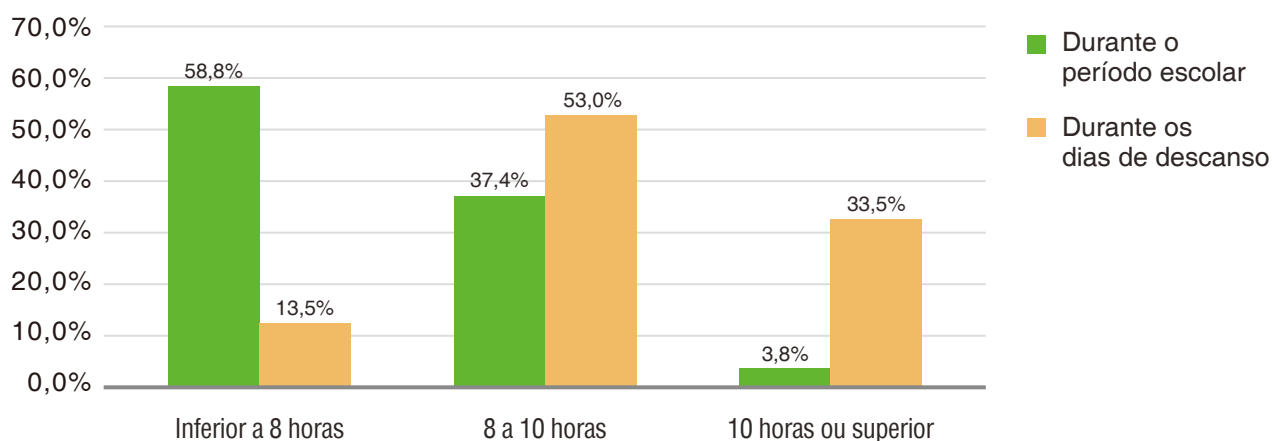
(1) Sono dos estudantes do ensino primário: 78,8% das crianças e adolescentes (estudantes do ensino primário) dormem em média entre 8 e 10 horas (incluindo a sesta) por dia durante o período escolar, enquanto 12,3% dormem menos de 8 horas e 8,9% dormem 10 horas ou mais. No entanto, nos dias de descanso, 59,2% dos estuantes dormem entre 8 e 10 horas por dia (incluindo a sesta), 6,4% dormem menos de 8 horas, e 34,4% dormem 10 horas ou mais. As proporções de crianças e adolescentes (estudantes do ensino primário) que dormem entre 8 e 10 horas e menos de 8 horas durante o período escolar são superiores às durante os dias de descanso, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ); enquanto as proporção daqueles que dormem 10 horas ou mais são inferiores às durante os dias de descanso, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-5, Tabelas 3-2-2-3 a 3-2-2-6).



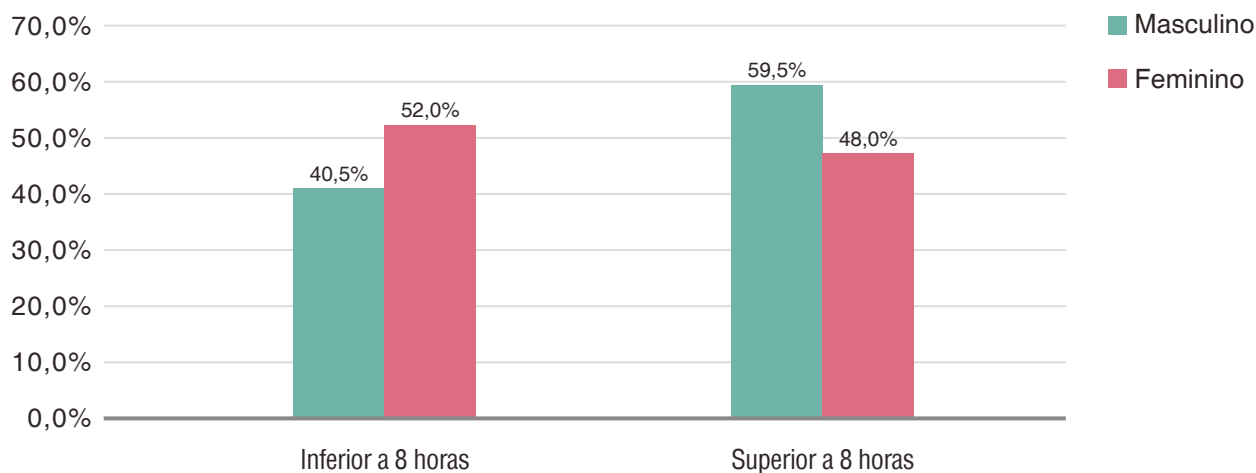
**Diagrama 2-2-1-5 Tempo médio de sono (incluindo a sesta) por dia dos estudantes do ensino primário de Macau**



(2) Sono dos estudantes do ensino secundário: a maioria das crianças e adolescentes (estudantes do ensino secundário) dormem em média menos de 8 horas (incluindo a sesta) por dia durante o período escolar, atingindo 58,8%, enquanto 37,4% dormem entre 8 e 10 horas e 3,8% dormem 10 horas ou mais. No entanto, nos dias de descanso, a maioria dos estudantes dormem entre 8 e 10 horas, sendo de 53,0%, 13,5% dormem menos de 8 horas, e 33,5% dormem 10 horas ou mais. As proporções dos estudantes que dormem entre 8 e 10 horas e 10 horas ou mais são inferiores às durante os dias de descanso, com diferença significativa ( $P < 0,05$ ). Para aqueles que dormem menos de 8 horas (incluindo a sesta) por semana, 40,5% são do sexo masculino e 52,0% são do sexo feminino. A proporção de estudantes do sexo feminino é superior à dos estudantes do sexo masculino, ou seja os estudantes do sexo feminino dormem mais do que os estudantes do sexo masculino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagramas 2-2-1-6 e 2-2-1-7, Tabelas 3-2-2-3 a 3-2-2-6).

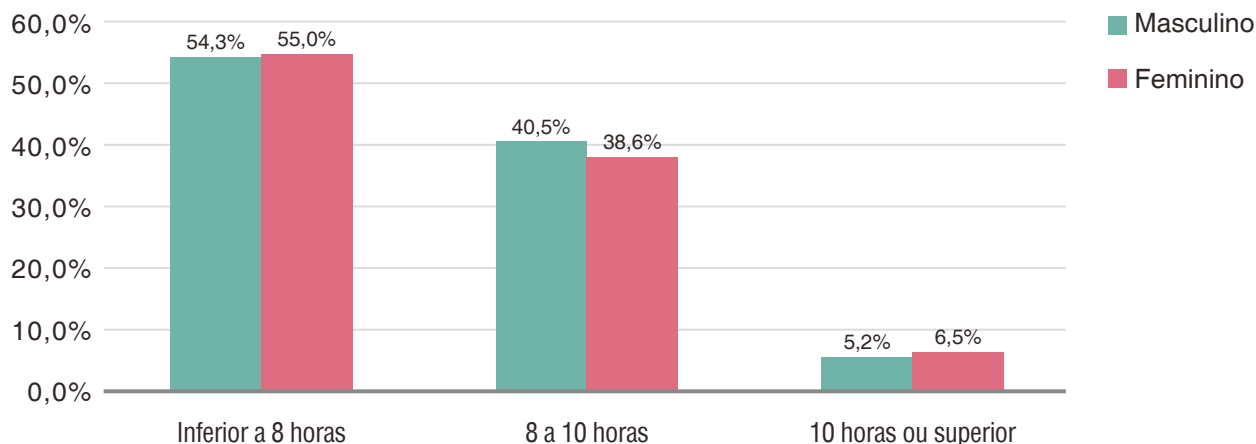


**Diagrama 2-2-1-6 Tempo médio de sono (incluindo a sesta) por dia dos estudantes do ensino secundário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-7 Tempo médio de sono (incluindo a sesta) por dia dos estudantes do ensino secundário de Macau**

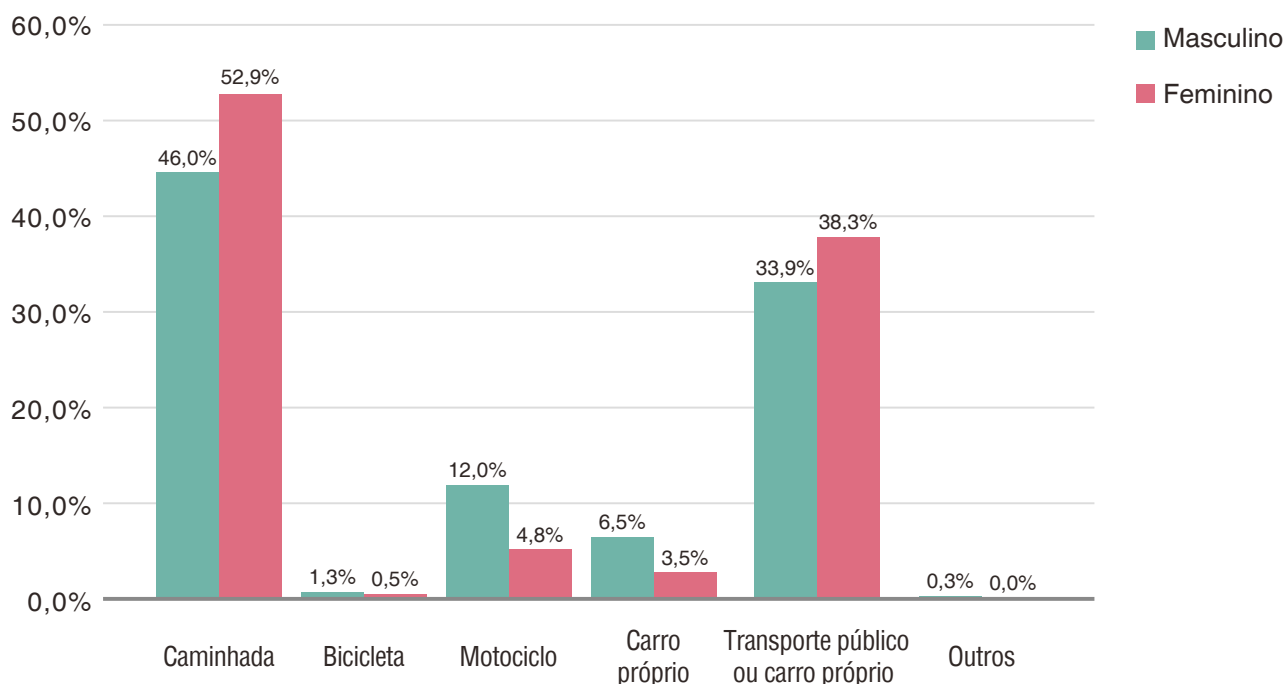
(3) Sono dos estudantes do ensino superior: 39,5% das crianças e adolescentes (estudantes do ensino superior) dormem em média entre 8 e 10 horas (incluindo a sesta) por dia, enquanto 54,6% dormem menos de 8 horas (incluindo a sesta) e 5,9% dormem 10 horas ou mais. A proporção de estudantes do ensino superior do sexo masculino que dormem em média menos de 8 horas (incluindo a sesta) por dia é inferior à dos estudantes do sexo feminino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-8, Tabelas 3-2-2-3 e 3-2-2-4).



**Diagrama 2-2-1-8 Tempo médio de sono (incluindo a sesta) por dia dos estudantes do ensino superior de Macau**

### 2.1.3 Meios de transporte utilizados

Os resultados do inquérito mostram que 49,6% das crianças e adolescentes (estudantes do ensino superior) andam principalmente a pé, 36,1% escolhem transporte público, carros próprio ou motociclo como seus principais meios de transporte, 8,3% dos estudantes utilizam motociclo como seu principal meio de transporte, 5,0% escolhem carro próprio e 0,9% escolhem bicicleta. Entre eles, as proporções de estudantes do ensino superior do sexo feminino que andam a pé (52,9%) e utilizam transporte público ou carro próprio (38,3%) são superiores às dos estudantes do ensino superior do sexo masculino (46,0% andam a pé e 33,9% andam de transporte público ou carro próprio), enquanto as proporções dos estudantes do sexo masculino que andam de motocicleta (12,0%) e de carro próprio (6,5%) são superiores às dos estudantes do sexo feminino (4,8% andam de motociclo e 3,5% andam de carro, respectivamente). A diferença na proporção de estudantes do ensino superior do sexo masculino que utilizam motociclo como principal meio de transporte é significativa ( $P < 0,05$ ) em comparação com os estudantes do sexo feminino, enquanto as diferenças nos outros meios de transporte não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-9).

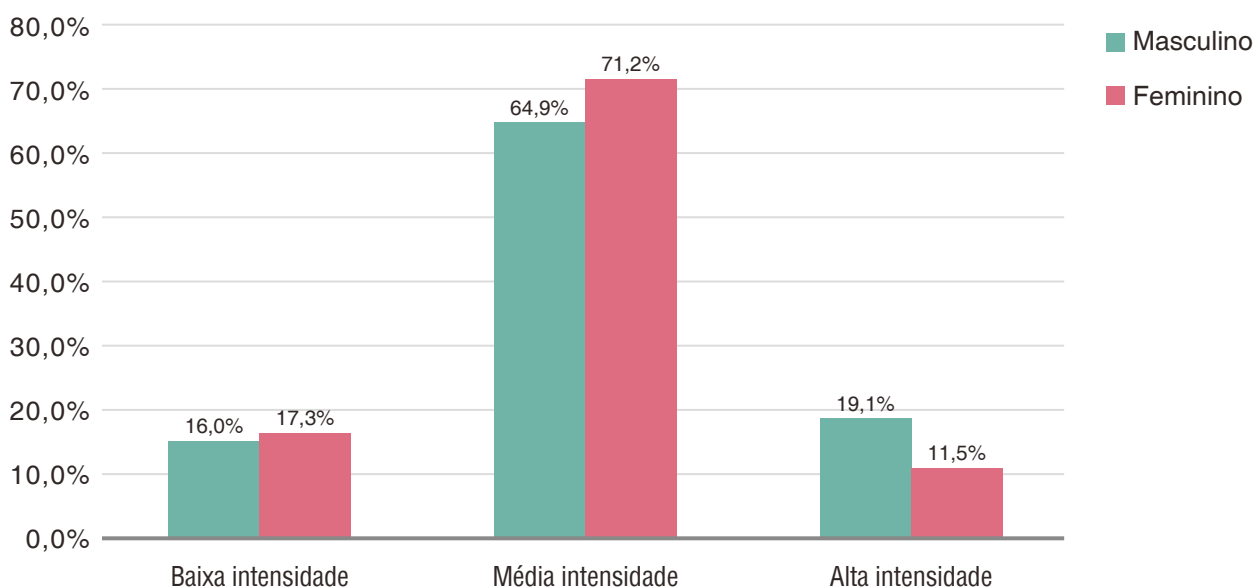


**Diagrama 2-2-1-9 Principais meios de transporte utilizados pelos estudantes do ensino superior de Macau**

## 2.2 Aulas de educação física na escola

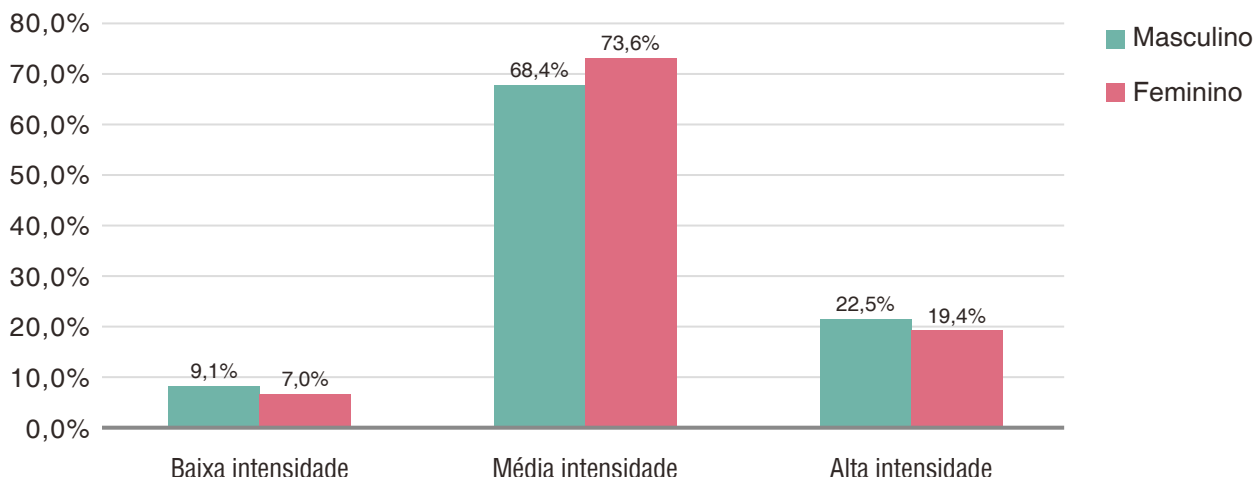
O inquérito sobre as aulas de educação física dos estudantes na escola consiste em aspectos como o número de aulas de educação física por semana na escola, a duração de cada aula e a intensidade do exercício relatada em cada aula de educação física.

(1) Estudantes do ensino primário: 69,0% dos estudantes do ensino primário frequentam aulas de educação física duas vezes por semana, 30,5% frequentam uma vez, e 0,5% não frequentam aulas de educação física; entre os estudantes que frequentam aulas de educação física, a proporção de estudantes que frequentam entre 30 minutos e uma hora (ou seja, a duração de uma aula) é a maior (70,3%), e a proporção de estudantes que frequentam entre uma hora e uma hora e meia (ou seja, duas aulas seguidas) é a menor (29,7%). Nas aulas de educação física, 64,9% dos estudantes do sexo masculino praticam exercício de média intensidade, 16,0% de baixa intensidade e 19,1% de alta intensidade; 71,2% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de média intensidade, 17,3% de baixa intensidade e 11,5% de alta intensidade. A percentagem de estudantes do sexo masculino que atingem média intensidade em aulas de educação física é inferior à dos estudantes do sexo feminino, mas a percentagem de alta intensidade é superior à dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), enquanto as diferenças na percentagem que atinge baixa intensidade não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-10, Tabelas 3-2-2-7 a 3-2-2-12).



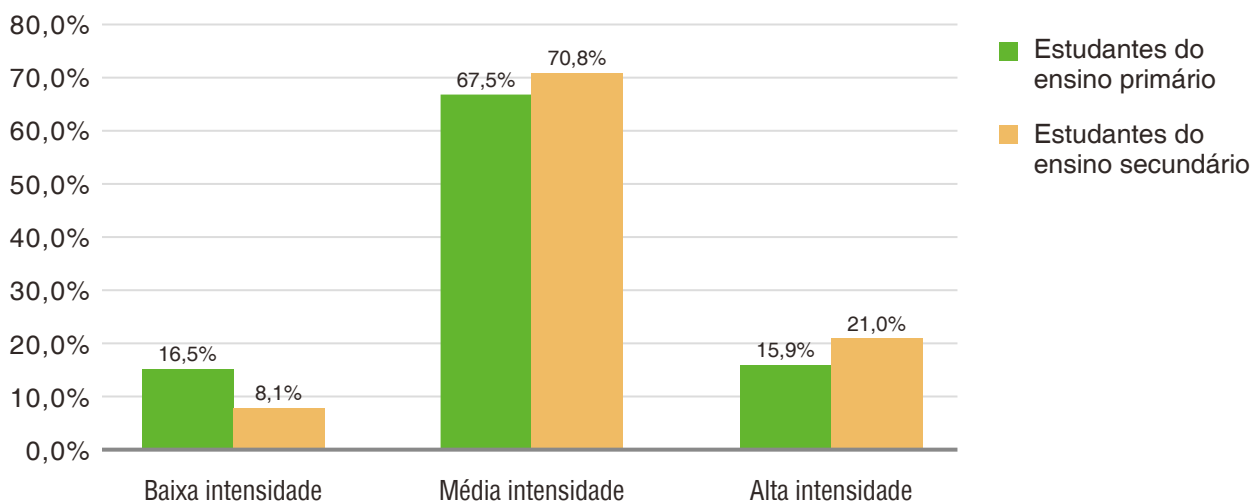
**Diagrama 2-2-1-10 Nível de intensidade do exercício em aulas de educação física na escola relatado pelos estudantes do ensino primário de Macau**

(2) Estudantes do ensino secundário: 59,8% dos estudantes do ensino secundário frequentam aulas de educação física uma vez por semana, 39,6% frequentam duas vezes e 0,6% não frequentam; entre os estudantes que frequentam aulas de educação física, a proporção de estudantes que frequentam entre uma hora e uma hora e meia (ou seja, duas aulas seguidas) é a maior (60,2%), e a proporção de estudantes que frequentam entre 30 minutos e uma hora (ou seja, a duração de uma aula) é a menor (39,8%). Nas aulas de educação física, 68,4% dos estudantes do sexo masculino praticam exercício de média intensidade, 9,1% de baixa intensidade e 22,5% de alta intensidade; 73,6% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de média intensidade, 7,0% de baixa intensidade e 19,4% de alta intensidade. A percentagem de estudantes do sexo masculino que atingem média intensidade em aulas de educação física é inferior à dos estudantes do sexo feminino, mas a percentagem de alta intensidade é superior à dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), enquanto as diferenças na percentagem que atinge baixa intensidade não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-11, Tabelas 3-2-2-7 a 3-2-2-12).



**Diagrama 2-2-1-11 Nível de intensidade do exercício em aulas de educação física na escola relatado pelos estudantes do ensino secundário de Macau**

Ao comparar a intensidade do exercício nas aulas de educação física relatada pelos estudantes do ensino primário e secundário, a proporção de estudantes do ensino primário que atingem baixa intensidade (16,5%) é superior à dos estudantes do ensino secundário (8,1%), enquanto as proporções de média intensidade (67,5%) e de alta intensidade (15,9%) são ambas inferiores às dos estudantes do ensino secundário (70,8% de média intensidade e 21,0% de alta intensidade), com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-12).



**Diagrama 2-2-1-12 Nível de intensidade do exercício em aulas de educação física na escola relatado pelos estudantes de Macau**

### 2.3 Prática de exercício físico extracurricular

O inquérito sobre a situação da prática de exercício físico extracurricular dos estudantes inclui 3 aspectos: a frequência semanal da prática de exercício físico, a duração de exercício de cada vez e a intensidade de exercício de cada vez.

#### 2.3.1 Frequência da prática de exercício físico

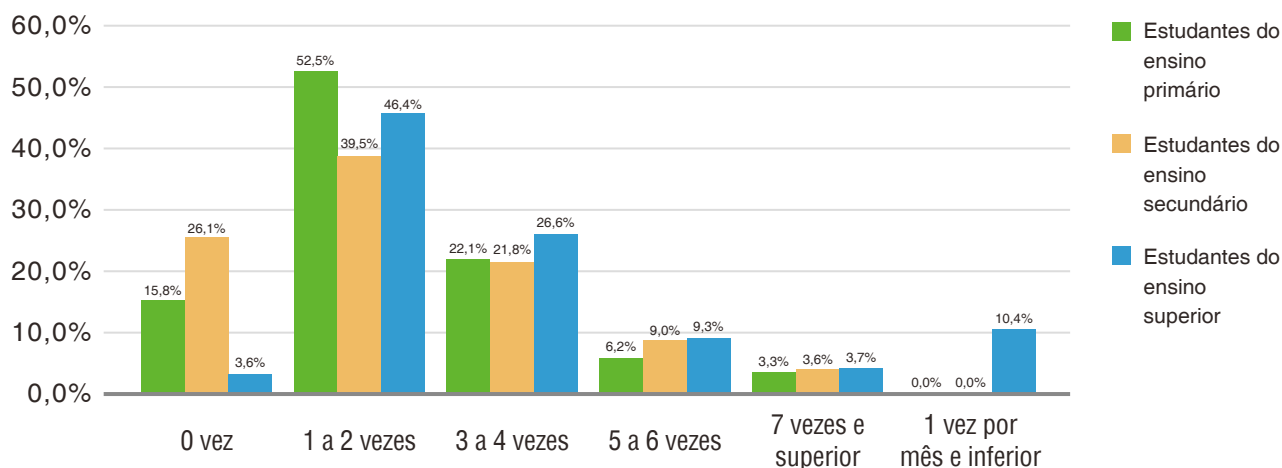
(1) Estudantes do ensino primário: os resultados do inquérito mostram que a proporção de estudantes do ensino primário que pratica exercício físico extracurricular 1 a 2 vezes é a maior (52,5%), seguida por 3 a 4 vezes (22,1%) e não pratica (15,8%), 5 a 6 vezes (6,2%), e 7 vezes ou superior (3,3%). Na comparação entre os sexos em termos de frequência da prática de exercício físico extracurricular, as proporções de estudantes do sexo

masculino que não praticam, praticam 1 a 2 vezes e 5 a 6 vezes por semana são inferiores às do sexo feminino, mas as diferenças não são significativas, enquanto a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam 7 vezes ou superior por semana é superior à do sexo feminino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ); não há diferenças significativas entre os sexos na frequência (Vide Diagrama 2-2-1-13, Tabela 3-2-2-13, Tabela 3-2-2-14).

(2) Estudantes do ensino secundário: a proporção de estudantes do ensino secundário que praticam exercício físico extracurricular 1 a 2 vezes é a maior (39,5%), seguida por não pratica (26,1%), 3 a 4 vezes (21,8%), 5 a 6 vezes (9,0%), e 7 vezes ou superior (3,6%). Na comparação entre os sexos em termos de frequência da prática de exercício físico extracurricular, as proporções de estudantes do sexo masculino que não praticam, praticam 1 a 2 vezes por semana são inferiores às do sexo feminino, enquanto as proporções de estudantes do sexo masculino que praticam 3 a 4 vezes, 5 a 6 vezes e 7 vezes ou superior são superiores às do sexo feminino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-13, Tabela 3-2-2-13, Tabela 3-2-2-14).

Ao comparar a frequência de exercício físico extracurricular entre os estudantes do ensino primário e secundário, a proporção de estudantes do ensino primário que não pratica exercício (15,8%) é inferior à dos estudantes do ensino secundário (26,1%), a proporção dos que praticam 5 a 6 vezes por semana (6,2%) é também inferior à dos estudantes do ensino secundário (9,0%) e a proporção dos que praticam 1 a 2 vezes por semana (52,5%) é superior à dos estudantes do ensino secundário (39,5%), todos com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-13).

(3) Estudantes do ensino superior: o inquérito sobre a prática de exercício físico dos estudantes do ensino superior não fez distinção entre curricular e extracurricular, que investiga em geral a frequência da prática de exercício físico no dia-a-dia. Os resultados mostram que a proporção de estudantes que praticam exercício físico 1 a 2 vezes por dia (46,4%) é a maior, seguida por 3 a 4 vezes (26,6%), 1 vez por mês e menos de uma vez por mês (10,4%), 5 a 6 vezes (9,3%), 7 vezes ou superior (3,7%), não pratica (3,6%). Entre os estudantes do ensino superior, a frequência dos estudantes do sexo masculino que não praticam (3,4%) é inferior à dos estudantes do sexo feminino (3,8%), e a proporção da frequência de inferior a 1 vez por semana (9,7%) é inferior à dos estudantes do sexo feminino (11,2%), mas nenhuma com diferenças significativas; a proporção dos estudantes do sexo masculino que praticam 1 a 2 vezes por semana (38,9%) é inferior à dos estudantes do sexo feminino (53,6%), e a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam 3 a 4 vezes por semana (30,5%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (22,8%), e a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam 5 a 6 vezes por semana (12,5%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (6,3%), todas com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ); a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam 7 vezes ou mais por semana (5,0%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (2,5%), mas as diferenças não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-13, Tabela 3-2-2-13, Tabela 3-2-2-14).



**Diagrama 2-2-1-13** Frequência semanal da prática de exercício físico extracurricular dos estudantes do ensino secundário e frequência semanal da prática de exercício físico dos estudantes do ensino superior de Macau

### 2.3.2 Duração de exercício de cada vez

(1) Estudantes do ensino primário: entre os estudantes do ensino primário que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício físico entre 30 minutos e 1 hora por vez é a maior (45,6%), seguida por 1 a 1,5 horas (26,7%), 1,5 horas ou mais (16,2%) e dentro de 30 minutos (11,5%), das quais a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam no mínimo 1 hora por vez (47,0%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (37,0%), com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-14, Tabela 3-2-2-15, Tabela 3-2-2-16).

(2) Estudantes do ensino secundário: entre os estudantes do ensino secundário que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício físico entre 30 minutos e 1 hora por vez é a maior (35,3%), seguidas de 1,5 horas ou mais (23,1%), 1 a 1,5 horas (21,6%) e dentro de 30 minutos (20,0%), dos quais a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam no mínimo 1 hora por vez (50,7%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (37,4%), com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-14, Tabela 3-2-2-15, Tabela 3-2-2-16).

Ao comparar a duração da prática de exercício física extracurricular entre os estudantes do ensino primário e secundário, as proporções de estudantes do ensino primário que praticam exercício físico dentro de 30 minutos (11,5%) e 1,5 horas ou mais (16,2%) são inferiores às dos estudantes do ensino secundário (20,0% e 23,1%), e as proporções dos que praticam exercício físico entre 30 minutos e 1 hora (45,6%) e 1 a 1,5 horas (26,7%) são superiores às dos estudantes do ensino secundário (35,3% e 21,6%). As diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-14).

(3) Estudantes do ensino superior: entre os estudantes do ensino superior que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício físico entre 1 a 2 horas por vez é a maior (36,1%), seguida por 30 minutos a 1 hora (34,5%), dentro de 30 minutos (18,3%) e 2 horas ou mais (11,1%), das quais a proporção de estudantes do sexo masculino que praticam no mínimo 1 hora por vez (55,7%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (39,0%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-14, Tabela 3-2-2-15, Tabela 3-2-2-16).

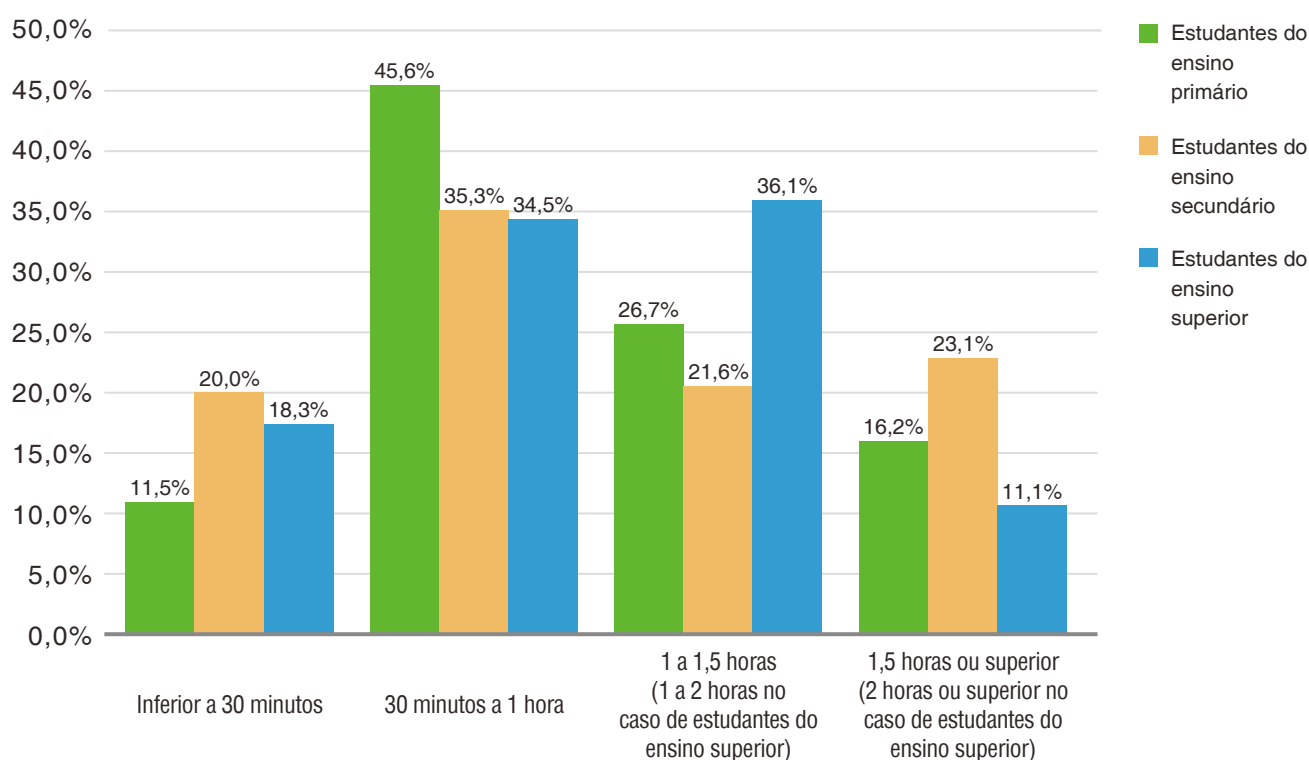


Diagrama 2-2-1-14 Duração da prática de exercício físico de cada vez dos estudantes de Macau

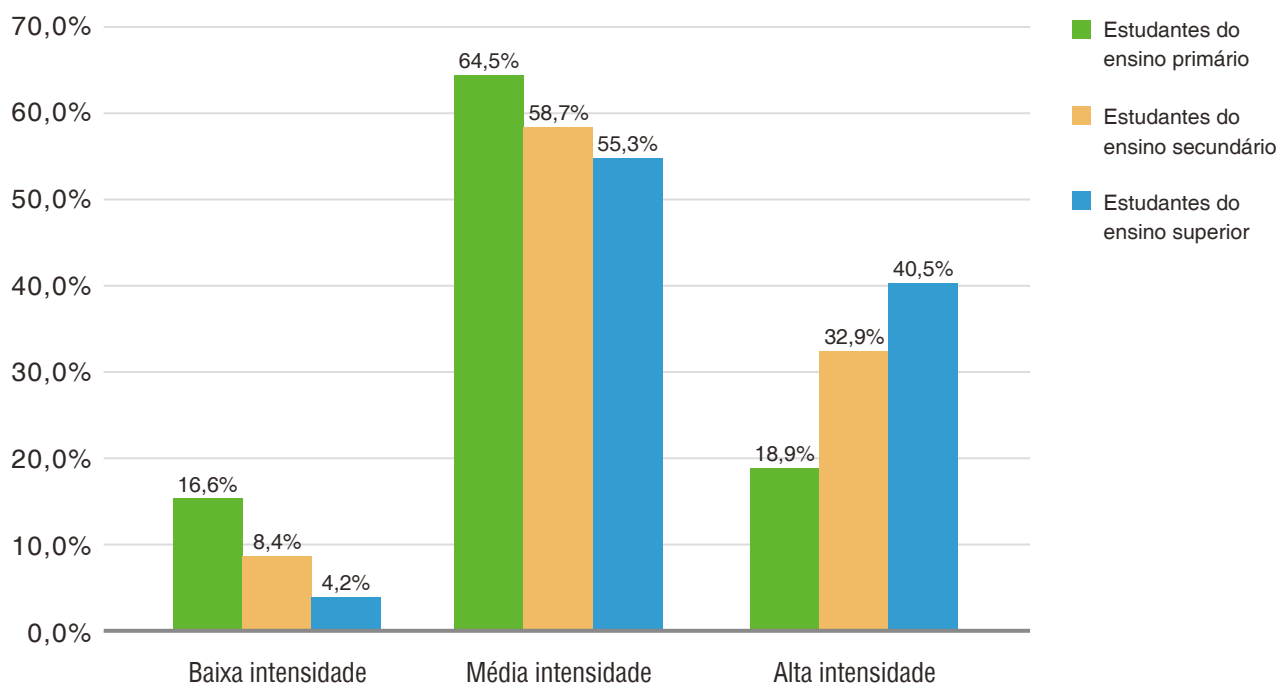
### 2.3.3 Intensidade de exercício de cada vez

(1) Estudantes do ensino primário: de entre os estudantes do ensino primário que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício de média intensidade é a maior (64,5%), seguida por de alta intensidade (18,9%) e baixa intensidade (16,6%). A proporção dos estudantes do sexo masculino que praticam exercício de alta intensidade (21,9%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (15,0%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-15, Tabela 3-2-2-17, Tabela 3-2-2-18).

(2) Estudantes do ensino secundário: de entre os estudantes do ensino secundário que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício de média intensidade é a maior (58,7%), seguida por de alta intensidade (32,9%) e baixa intensidade (8,4%). A proporção dos estudantes do sexo masculino que praticam exercício de alta intensidade (37,5%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (27,3%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-15, Tabela 3-2-2-17, Tabela 3-2-2-18).

(3) Estudantes do ensino superior: entre os estudantes do ensino superior que praticam exercício físico, a proporção de estudantes que praticam exercício de média intensidade é a maior (55,3%), seguida por de alta intensidade (40,5%) e baixa intensidade (4,2%). A proporção dos estudantes do sexo masculino que praticam exercício de alta intensidade (51,1%) é superior à dos estudantes do sexo feminino (30,2%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-15, Tabela 3-2-2-17, Tabela 3-2-2-18).

Ao comparar a intensidade de exercício entre os estudantes do ensino primário, secundário e superior, as diferenças entre a intensidade de exercício entre os estudantes do ensino primário, secundário e superior são significativas ( $P < 0,05$ ), mostrando que a proporção de exercício de alta intensidade entre os estudantes do ensino primário (18,9%) é inferior à dos estudantes do ensino secundário (32,9%) e do ensino superior (40,5%). Ao comparar a intensidade de exercício entre os estudantes do ensino secundário e superior, a proporção de alta intensidade entre os estudantes do ensino superior (40,5%) é superior à dos estudantes do ensino secundário (32,9%), e a proporção de baixa intensidade (4,2%) é inferior à dos estudantes do ensino secundário (8,4%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-15).



**Diagrama 2-2-1-15** Nível de intensidade do exercício que praticam relatado pelos estudantes de Macau



### 2.3.4 População que pratica regularmente exercício físico

Entre os estudantes do ensino primário e secundário que praticam exercício físico extracurricular (no caso de estudantes do ensino superior, a frequência do exercício físico inclui as aulas extracurriculares e de educação física universitária porque a educação física é uma disciplina electiva na universidade), são considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem os três critérios ao mesmo tempo, nomeadamente praticam “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média intensidade ou superior”.

Os resultados do inquérito mostram que 25,5% dos estudantes do ensino primário e 18,1% dos estudantes do ensino secundário são “praticantes regulares” de exercício físico extracurricular; 32,5% dos estudantes universitários são “praticantes regulares”.

### 2.4 Modalidades desportivas

(1) Estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário: as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo masculino são corrida, caminhada, natação, ciclismo e basquetebol e as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo feminino são caminhada, corrida, dança, natação e ciclismo (Vide Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

(2) Estudantes do 4.º ao 6.º ano do ensino primário: as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo masculino são natação, ciclismo e basquetebol, caminhada e badminton e as cinco principais primeiras modalidades entre os estudantes do sexo feminino são natação, ciclismo, salto à corda, caminhada e ginástica rítmica (Vide Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

(3) Estudantes do ensino secundário: as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo masculino são basquetebol, corrida de velocidade de média distância, caminhada, badminton e ciclismo e as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo feminino são corrida de velocidade de média distância, caminhada, badminton, ciclismo e natação (Vide Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

(4) Estudantes do ensino superior: as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo masculino são corrida, caminhada, basequetebol, badminton e natação e as cinco primeiras modalidades desportivas entre os estudantes do sexo feminino são caminhada, corrida, badminton, ioga e pilates e natação (Vide Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

### 2.5 Exercício físico de força

Os exercícios físicos de força incluem exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas. Os resultados do inquérito mostram que a proporção de pessoas que nunca fazem exercícios físicos de força é a mais elevada em todos os grupos etários, e a ordem das percentagens de pessoas é a seguinte: estudantes do ensino primário > estudantes do ensino superior > estudantes do ensino secundário. A análise específica é a seguinte:

(1) Estudantes do ensino primário: as percentagens de estudantes do ensino primário que não têm o hábito de praticar exercício de força são de 53,5% (estudantes do sexo masculino) e 51,2% (estudantes do sexo feminino); 19,9% dos estudantes do sexo masculino e 19,6% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força um dia por semana; 12,6% dos estudantes do sexo masculino e 15,3% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força dois dias por semana; 14,0% dos estudantes do sexo masculino e 13,8% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força três dias ou mais por semana. Isto mostra que mais de metade dos estudantes do ensino primário, nunca praticam exercício de força, mas as diferenças entre os sexos não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-16, Tabela 3-2-2-21, Tabela 3-2-2-22).

(2) Estudantes do ensino secundário: as percentagens de estudantes do ensino secundário que não têm o hábito de praticar exercício de força são de 34,5% (estudantes do sexo masculino) e 46,4% (estudantes do sexo feminino); 19,9% dos estudantes do sexo masculino e 24,0% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força um dia por semana; 17,4% dos estudantes do sexo masculino e 15,0% dos estudantes do sexo feminino



praticam exercício de força dois dias por semana; 28,3% dos estudantes do sexo masculino e 14,5% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força três dias ou mais por semana. Isto mostra que mais estudantes do sexo masculino praticam exercício de força três dias por semana do que os estudantes do sexo feminino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ), além disso os estudantes do sexo masculino praticam mais vezes exercício de força do que os estudantes do sexo feminino (Vide Diagrama 2-2-1-16, Tabela 3-2-2-21, Tabela 3-2-2-22).

(3) Estudantes do ensino superior: as percentagens de estudantes do ensino superior que não têm o hábito de praticar exercício de força são de 35,8% (estudantes do sexo masculino) e 49,9% (estudantes do sexo feminino); 17,0% dos estudantes do sexo masculino e 18,8% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força um dia por semana; 18,5% dos estudantes do sexo masculino e 15,0% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força dois dias por semana; 28,8% dos estudantes do sexo masculino e 16,4% dos estudantes do sexo feminino praticam exercício de força três dias ou mais por semana. Isto mostra que mais estudantes universitários do sexo masculino praticam exercício de força três dias por semana do que os estudantes universitários do sexo feminino, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ), além disso os estudantes universitários do sexo masculino praticam mais vezes exercício de força do que os estudantes universitários do sexo feminino (Vide Diagrama 2-2-1-16, Tabela 3-2-2-21, Tabela 3-2-2-22).

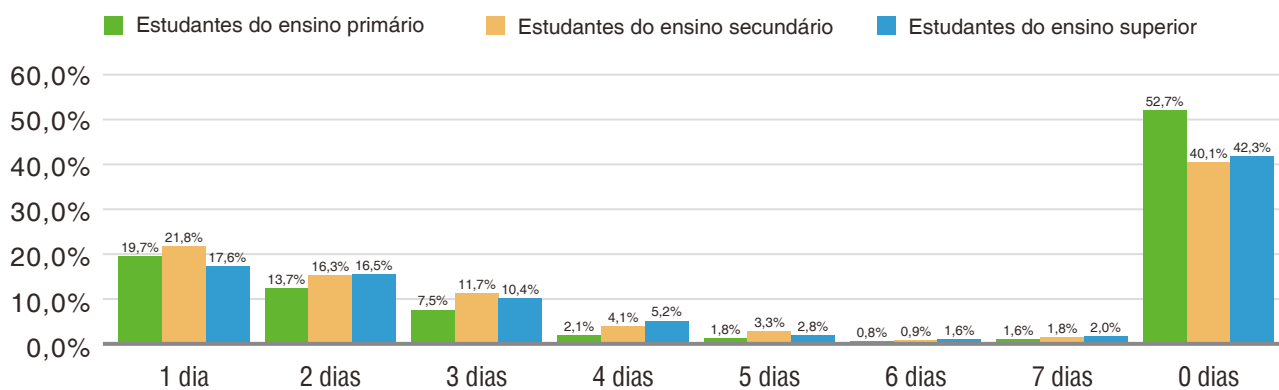


Diagrama 2-2-1-16 Número de dias por semana que os estudantes de Macau praticam exercício físico de força

## 2.6 Doenças contraídas

### 2.6.1 Prevalência

As percentagens de estudantes inquiridos que sofreram de alguma doença diagnosticada em hospital nos últimos cinco anos são de 28,2% (estudantes do sexo masculino) e 27,9% (estudantes do sexo feminino) (Vide Diagrama 2-2-1-17, Tabela 3-2-2-23, Tabela 3-2-2-24).

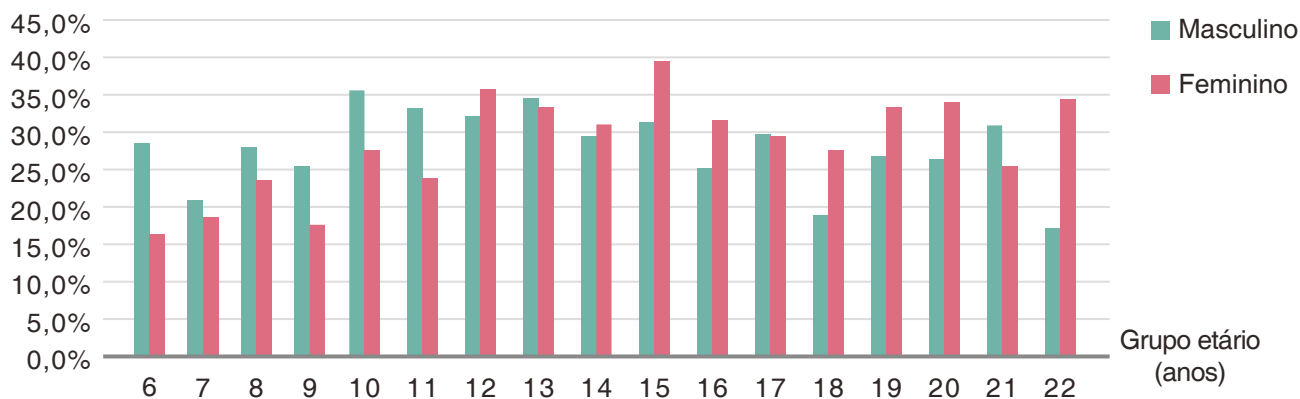


Diagrama 2-2-1-17 Proporção de estudantes de Macau que sofreram de algumas doenças nos últimos 5 anos

## 2.6.2 Tipos de doenças contraídas

(1) Estudantes do ensino primário: entre os estudantes do ensino primário que sofreram de alguma doença, as cinco primeiras doenças são rinite alérgica, gastroenterite, traqueíte, amigdalite, entre outros. Entre os estudantes do sexo masculino, as cinco primeiras doenças são rinite alérgica, gastroenterite, traqueíte, amigdalite, entre outros; entre os estudantes do sexo feminino, as cinco primeiras doenças são gastroenterite, traqueíte, amigdalite, rinite alérgica entre outros (Vide Tabela 3-2-2-25, Tabela 3-2-2-26).

(2) Estudantes do ensino secundário: entre os estudantes do ensino secundário que sofreram de alguma doença, as cinco primeiras doenças são gastroenterite, rinite alérgica, amigdalite, varicela e traqueíte. Entre os estudantes do sexo masculino, as cinco primeiras doenças são gastroenterite, rinite alérgica, asma, amigdalite e varicela; entre os estudantes do sexo feminino, as cinco primeiras doenças são gastroenterite, rinite alérgica, amigdalite, varicela e anemia (Vide Tabela 3-2-2-25, Tabela 3-2-2-26).

(3) Estudantes do ensino superior: entre os estudantes do ensino superior que sofreram de alguma doença, as cinco primeiras doenças são dismenorreia e menstruação irregular, enterite aguda e crónica, úlcera oral, rinite (crónica, aguda), entre outros. Entre os estudantes do sexo masculino, as cinco primeiras doenças são traumatismo por acidente, enterite aguda e crónica, rinite (crónica, aguda), asma, entre outros; entre os estudantes do sexo feminino, as cinco primeiras doenças são dismenorreia e menstruação irregular, úlcera oral, enterite aguda e crónica, rinite (crónica, aguda), entre outros (Vide Tabela 3-2-2-25, Tabela 3-2-2-26).

## 2.7 Situação de saúde oral

Entre os estudantes inquiridos, mais de 90% das crianças e adolescentes conseguem manter o hábito de escovar os dentes diariamente. A percentagem de estudantes do sexo feminino que têm o hábito de escovar os dentes diariamente (97,8%) é maior que a dos estudantes do sexo masculino (96,0%), com diferenças significativas entre os dois sexos ( $P < 0,05$ ), e a percentagem de estudantes do sexo feminino que têm o hábito de escovar os dentes diariamente após os 12 anos é superior a 96% (Vide Diagrama 2-2-1-18, Tabela 3-2-2-27, Tabela 3-2-2-28).

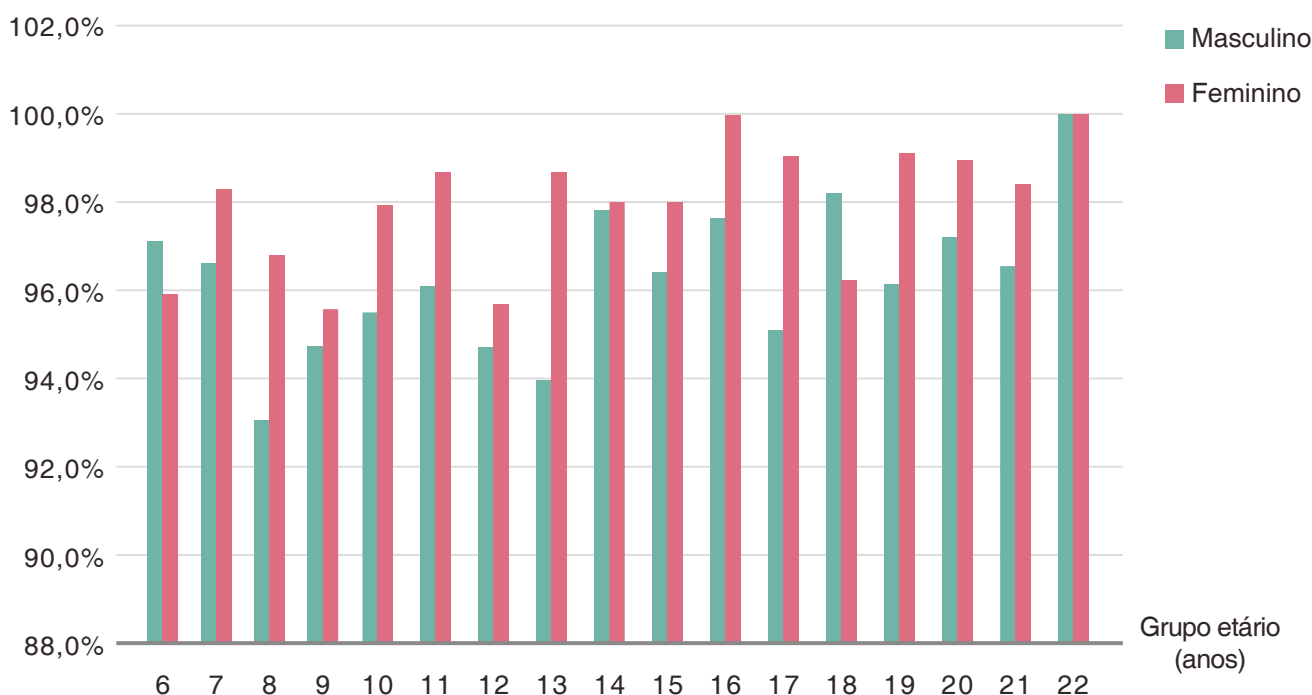


Diagrama 2-2-1-18 Hábitos de escovar os dentes diariamente entre os estudantes de Macau

O uso diário do fio dental não é satisfatório. Com exceção dos estudantes do sexo masculino dos 6, 11, 14, 20 e 21 anos de idade e dos estudantes do sexo feminino dos 6, 9, 12, 14-18 e dos 20 aos 22 anos de idade, onde a percentagem de uso do fio dental é superior a 15%, a percentagem de estudantes que usam fio dental de todos os outros grupos etários é inferior a 15%. A percentagem de estudantes do sexo feminino que usam diariamente fio dental (15,3%) é melhor do que a dos estudantes do sexo masculino (12,6%), com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-19, Tabela 3-2-2-29, Tabela 3-2-2-30).

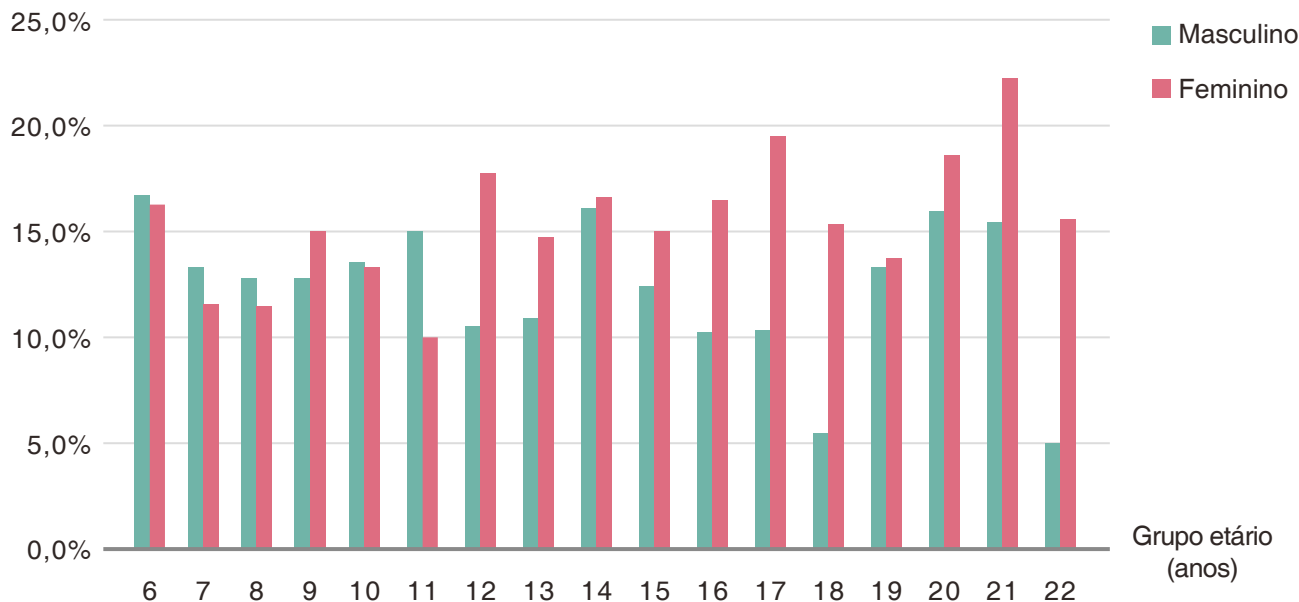


Diagrama 2-2-1-19 Percentagem de estudantes de Macau que usam diariamente fio dental

No último ano, as maiores proporções de estudantes que foram a clínicas dentárias para a realização de exames dentários encontram-se aos 8 anos, sendo de 72,0% (estudantes do sexo masculino) e 70,7% (estudantes do sexo feminino) (Vide Diagrama 2-2-1-20, Tabela 3-2-2-31, Tabela 3-2-2-32).



Diagrama 2-2-1-20 Percentagem de estudantes de Macau que foram a clínicas dentárias para a realização de exames dentários no último ano

Entre as crianças e adolescentes inquiridos, a consciência dos dentes cariados dos próprios começa a diminuir aos 8 anos e depois aumenta com a idade. A proporção de estudantes que sabem que têm dentes cariados diminui entre os 8 e 12 anos de idade, e depois aumenta após os 12 anos de idade. A proporção de estudantes do sexo feminino que sabem que têm dentes cariados é superior à dos estudantes do sexo masculino em todos os grupos etários, excepto dos 6, 7 e 9 anos de idade. Há a maior diferença no grupo dos 21 anos de idade, atingindo 26,5%. (Vide Diagrama 2-2-1-21, Tabela 3-2-2-33, Tabela 3-2-2-34).

Entre os estudantes com dentes cariados, 77,6% dos estudantes do sexo masculino e 78,7% dos estudantes do sexo feminino fazem tratamento em clínica dentária. A proporção dos estudantes do sexo masculino é mais baixa que a dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas nos grupos etários dos 14 anos e dos 16 aos 20 anos ( $P < 0,05$ ) (Tabela 3-2-2-35, Tabela 3-2-2-36).

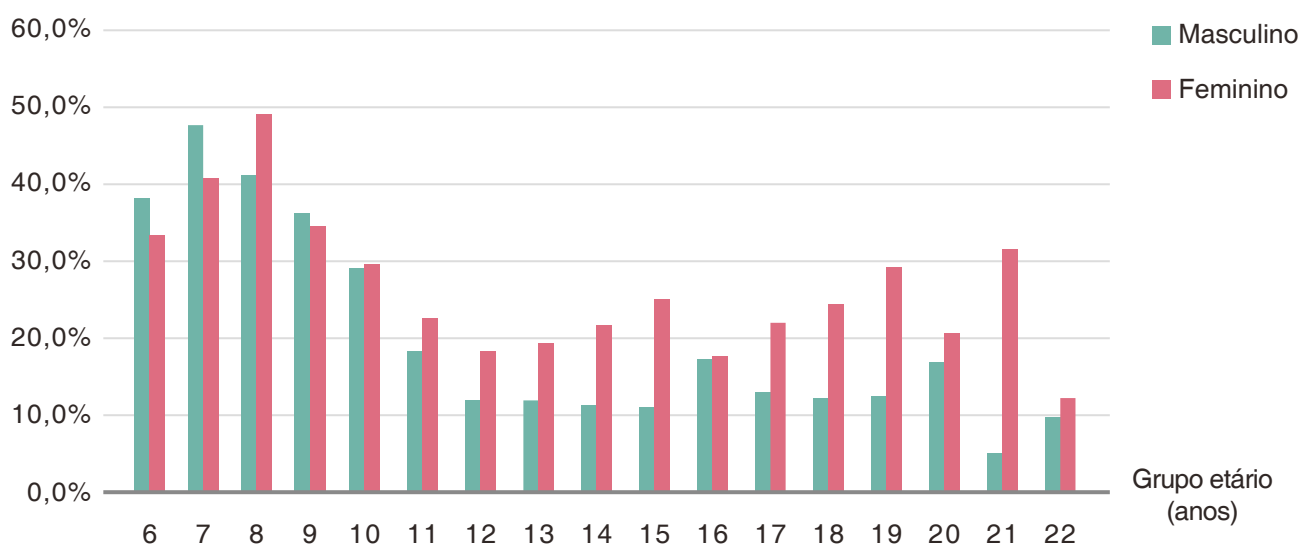


Diagrama 2-2-1-21 Percentagem de estudantes de Macau que sabem que têm dentes cariados

## 2.8 Aptidão física

A aptidão física científica refere-se ao desempenho do potencial das pessoas na prática desportiva e interacção activa com o ambiente de acordo com as suas próprias características, construindo um círculo positivo a partir de motivação, conhecimento e entendimento, atitude, capacidade e habilidade até comportamento e hábitos, sendo, no final, capaz de participar conscientemente em desporto, exercícios físicos e outras actividades relacionadas a um determinado nível, ao longo da vida. A avaliação da aptidão física científica consiste em quatro dimensões primárias e doze dimensões secundárias. As dimensões primárias incluem a cognição, a atitude, a capacidade e habilidade, o comportamento e hábitos. Entre estas dimensões, a cognição refere-se ao entendimento e julgamento resultantes do processamento de coisas e informações objectivas, através de actividades sensoriais, nomeadamente sentido, percepção, memória, imaginação e pensamento; a atitude refere-se à inclinação psicológica estável de um indivíduo em relação a um objecto específico (pessoa, conceito, sentimento ou evento, etc.); quanto à capacidade e habilidade, a capacidade refere-se à capacidade de mobilidade básica, ou seja, a capacidade mais fundamental e necessária do corpo humano para as pessoas agirem na vida diária e na prática social, e a habilidade refere-se à habilidade desportiva, ou seja, a forma de realizar actividades com regras, através de aprendizagem; quanto ao comportamento e hábitos, o comportamento partilha a mesma definição igual à definição tradicional do comportamento explícito da prática desportiva, e a principal característica dos hábitos é o período de tempo pelo qual o comportamento da prática desportiva é mantido.

A avaliação desta vez baseia-se no inquérito por questionário realizado em 2020 destinado aos residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos. Excepto os grupos etários dos 3 aos 6 e 7 aos 9 anos, onde apenas foram inquiridas duas dimensões, nomeadamente capacidade e habilidade, comportamento

e hábitos (porque o conhecimento da aptidão física científica, o entendimento da atitude e a expressão deste grupo etário não são suficientemente precisos), nos outros grupos etários dos 10 aos 12 anos, dos 13 aos 18 anos, dos 19 aos 59 anos (que podem ser ainda subdivididos em dos 19 aos 29 anos, dos 30 aos 39 anos, dos 40 aos 49 anos e dos 50 aos 59 anos de idade), dos 60 aos 79 anos (que podem ser ainda subdivididos em dos 60 aos 69 anos e dos 70 anos e mais), estão cobertas todas as dimensões da aptidão física científica. Os resultados do inquérito das 1.172 amostras recolhidas dos estudantes dos 7 aos 9 anos, 1.065 amostras dos 10 aos 12 anos e 2.048 amostras dos 13 aos 18 anos são os seguintes:

### 2.8.1 Cognição

Cerca de 70% das crianças e adolescentes têm cognição correcta sobre a prática de exercício físico: a proporção de crianças e adolescentes que têm cognição correcta sobre a prática de exercício físico não é muito elevada (68,7%), especialmente entre os dos 13 aos 18 anos, no entanto essa proporção atinge 90% no Interior da China (Vide Diagrama 2-2-1-22).

Reforçar a condição física é considerado como o benefício mais importante da prática de exercício físico: entre os benefícios específicos da prática de exercício físico, a maioria das crianças e adolescentes concordam com o reforço da condição física, atingindo mais de 90%. As crianças e adolescentes são muito mais propensos do que os adultos e idosos a concordar sobre os benefícios da prática de exercício físico (Vide Diagrama 2-2-1-23).

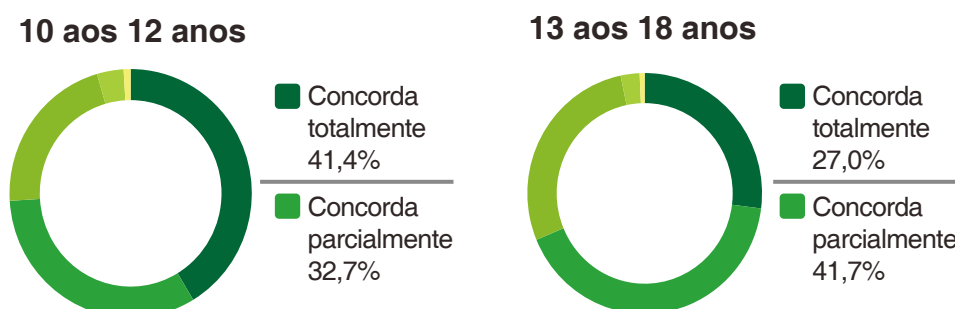


Diagrama 2-2-1-22 Percentagem de crianças e adolescentes de Macau que têm cognição correcta sobre a prática de exercício físico

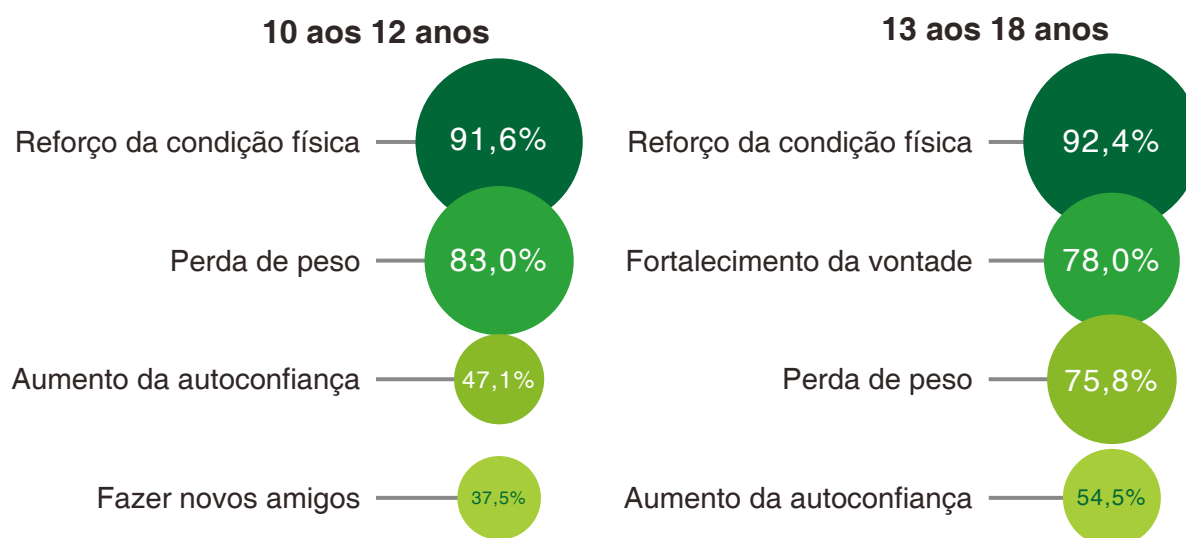


Diagrama 2-2-1-23 Distribuição de cognição dos benefícios da prática de exercício físico entre crianças e adolescentes de Macau

### 2.8.2 Atitude

Cerca de 70% das crianças e adolescentes têm uma opinião positiva sobre a prática de exercício físico: entre as pessoas dos 10 aos 12 anos, a proporção de estudantes que classificam positivamente a prática de exercício físico (interessante e agradável) é de 78%, no entanto a proporção é de 65,8% entre os dos 13 aos 18 anos, o que são inferiores à dos grupos adultos e idosos. Em comparação, o indicador das crianças e adolescentes dos 10 aos 12 anos do Interior da China é semelhante ao de Macau, enquanto o indicador entre os 13 e os 18 é mais de 15% superior ao de Macau.

Os estudos mostram que existe uma relação progressiva e mutuamente influente entre sentimentos, crenças, disposições comportamentais e comportamentos específicos. A crença é a certeza e a confiança de um indivíduo nas suas próprias ideias e capacidades. As disposições comportamentais são uma tendência reflectida por um indivíduo em relação a um objectivo ou disposições para agir. O desvio em qualquer uma destas áreas pode afectar a produção de comportamentos específicos.

Cerca de 60% das crianças e adolescentes estão confiantes na sua capacidade desportiva, sendo 10% inferior aos seus sentimentos (ou seja, a avaliação positiva acima referida), com pouca diferença entre os grupos etários. Ao traduzir os seus sentimentos e capacidades em planos de acção, 42,3% dos estudantes dos 10 aos 12 anos e 31,0% dos 13 aos 18 anos, ou seja, apenas cerca de 40% das crianças e adolescentes têm a intenção da prática de exercício físico, que já têm ou terão disposições específicas para a prática de exercício físico, tais como tempo, lugar e ocasião (Vide Diagrama 2-2-1-24).

Em comparação, as crenças das crianças e adolescentes do Interior da China são semelhantes às de Macau, no entanto o indicador de disposições comportamentais é pelo menos 10% mais elevado do que o de Macau.

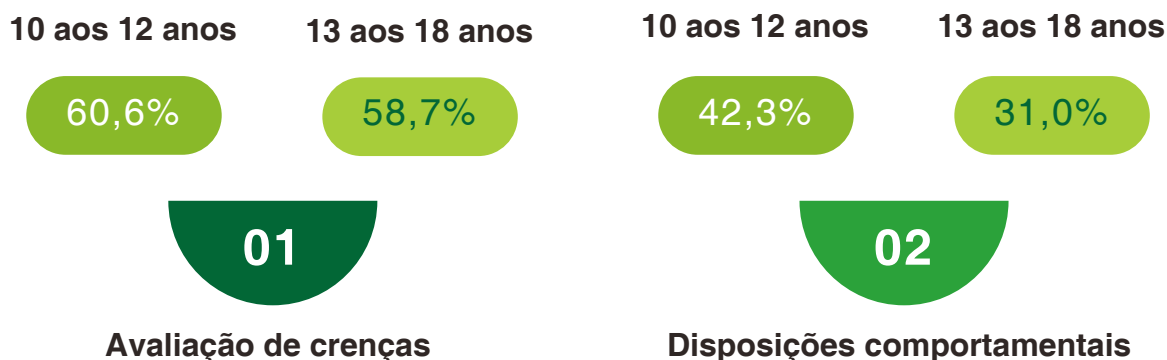


Diagrama 2-2-1-24 Intenção da prática de exercício físico das crianças e adolescentes de Macau

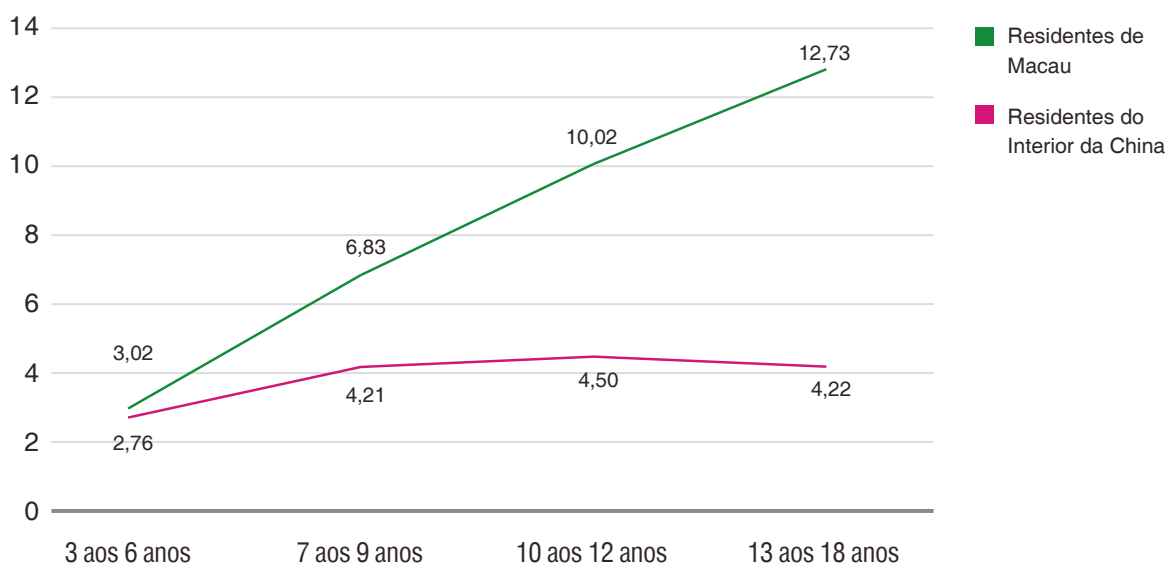
### 2.8.3 Capacidade e habilidade

As crianças e adolescentes praticam várias modalidades desportivas: as crianças e e adolescentes estão expostos a várias modalidades desportivas, e a sua participação em várias modalidades desportivas é relativamente uniforme. As crianças dos 3 aos 6 anos são limitadas pela sua capacidade de movimento, e as modalidades praticadas são relativamente simples e concentradas. A partir dos 7 aos 9 anos, o número de modalidades praticadas pelas crianças e adolescentes começa a aumentar, de uma média de 6,83 modalidades/pessoa entre os grupos dos 7 aos 9 anos aumentando para 12,73 modalidades/pessoa entre os grupos dos 13 aos 18 anos (Vide Diagrama 2-2-1-25).

	Crianças	Estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário	Estudantes do 4.º ao 6.º ano do ensino primário	Estudantes do ensino secundário	Estudantes do ensino superior
1	Caminhada 66,5%	Caminhada 55,7%	Natação 37,6%	Corrida de curta e média distância 34,1%	Corrida 70,5%
2	Corrida 51,1%	Corrida 53,6%	Ciclismo 36,8%	Caminhada 27,0%	Caminhada 68,8%
3	Ciclismo 42,3%	Natação 39,8%	Caminhada 28,2%	Badminton 24,7%	Basquetebol 34,3%
4	Natação 30,2%	Ciclismo 38,4%	Badminton 26,8%	Basquetebol 24,0%	Badminton 34,1%
...	Jogos desportivos, dança, futebol	Dança, salto à corda, ginástica, futebol e basquetebol	Basquetebol, corrida de média distância, salto à corda, ténis-de-mesa, ginástica, ginástica rítmica	Ciclismo, natação, corrida de longa distância, ténis-de-mesa, salto à corda	Natação, ciclismo, ioga ou pilates, força ou musculação, salto à corda, ténis-de-mesa

**Diagrama 2-2-1-25 Proporção de crianças e adolescentes de Macau que praticam diferentes actividades desportivas**

Em comparação, o número e tipos de modalidades praticadas pelas crianças e adolescentes do Interior da China são relativamente pequenos e concentrados, e o número de modalidades praticadas não muda muito com a idade (Vide Diagrama 2-2-1-26).



**Diagrama 2-2-1-26 Número médio de modalidades desportivas praticadas pelas crianças e adolescentes de Macau e do Interior da China**



### 2.8.4 Comportamento e hábitos

Cerca de 4,5% das crianças e adolescentes atingem o nível de exercício físico recomendado pela OMS: de acordo com as diretrizes sobre actividade física e comportamento sedentário (versão 2020) lançadas pela OMS, o nível de exercício físico recomendado para as crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos é de, pelo menos, de 60 minutos de média intensidade, incluindo, pelo menos, 3 dias de exercício físico de força. Calculado com base nesta norma (assumindo 2 aulas de educação física por semana), as taxas de realização são de 0,93% nos grupos etários dos 7 aos 9 anos de idade, 4,39% no grupos etários dos 10 aos 12 anos de idade, 4,43% nos grupos etários dos 13 aos 18 anos; com base na população que pratica frequentemente exercício físico, as taxas de realização global nos grupos etários dos 7 aos 9 anos, dos 10 aos 12 anos, dos 13 aos 18 anos são de 66,04%, 59,29% e 55,38%, respectivamente.

## 3. Antropometria

### 3.1 Parâmetros de altura

A altura média dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 120,0 a 174,1 cm e de 118,7 a 161,8 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-1). Após os 11 anos, a altura média dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo feminino do mesmo grupo etário. As diferenças na altura entre os sexos não são significativas entre os 6 e os 12 anos de idade, mas há diferenças significativas entre os sexos após os 13 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-27).

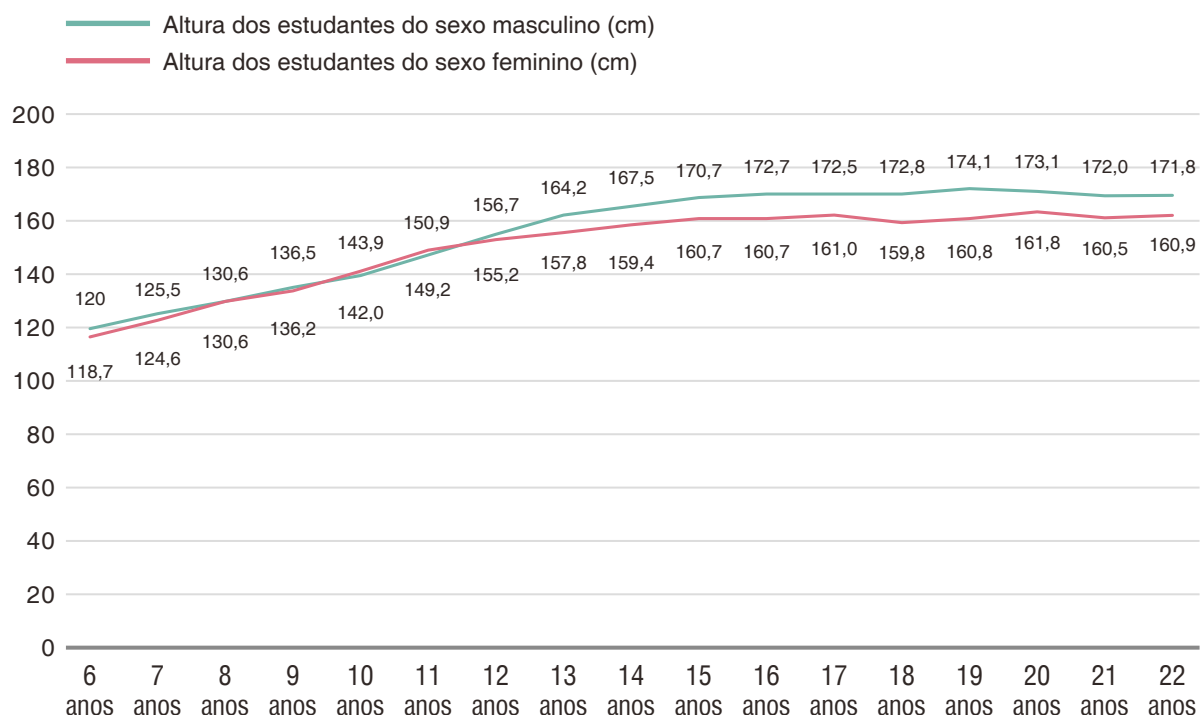
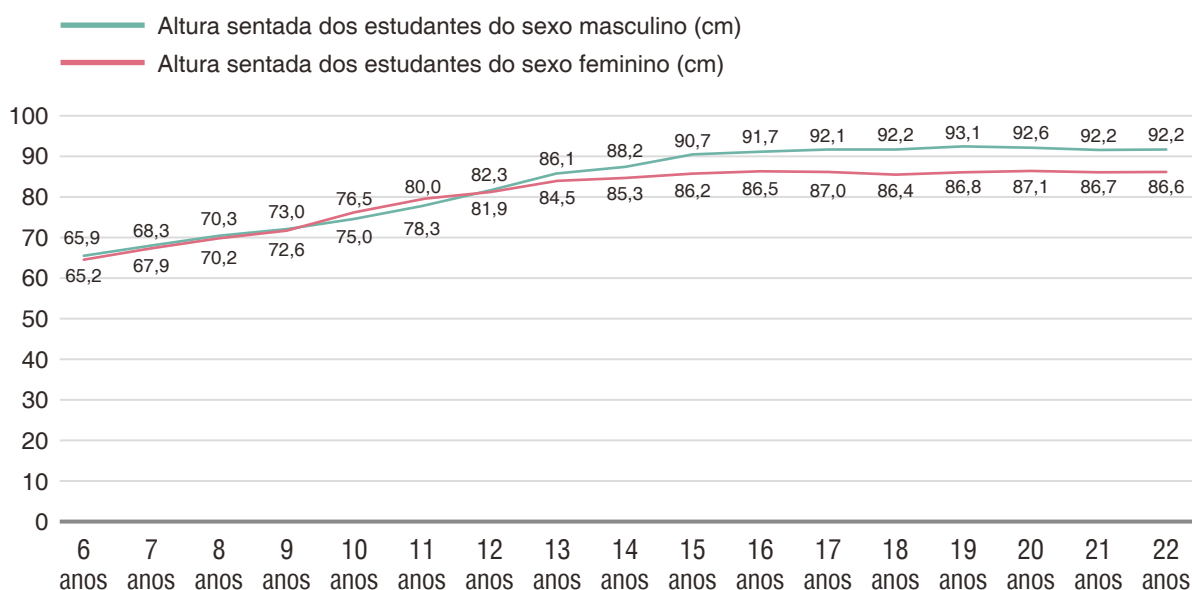


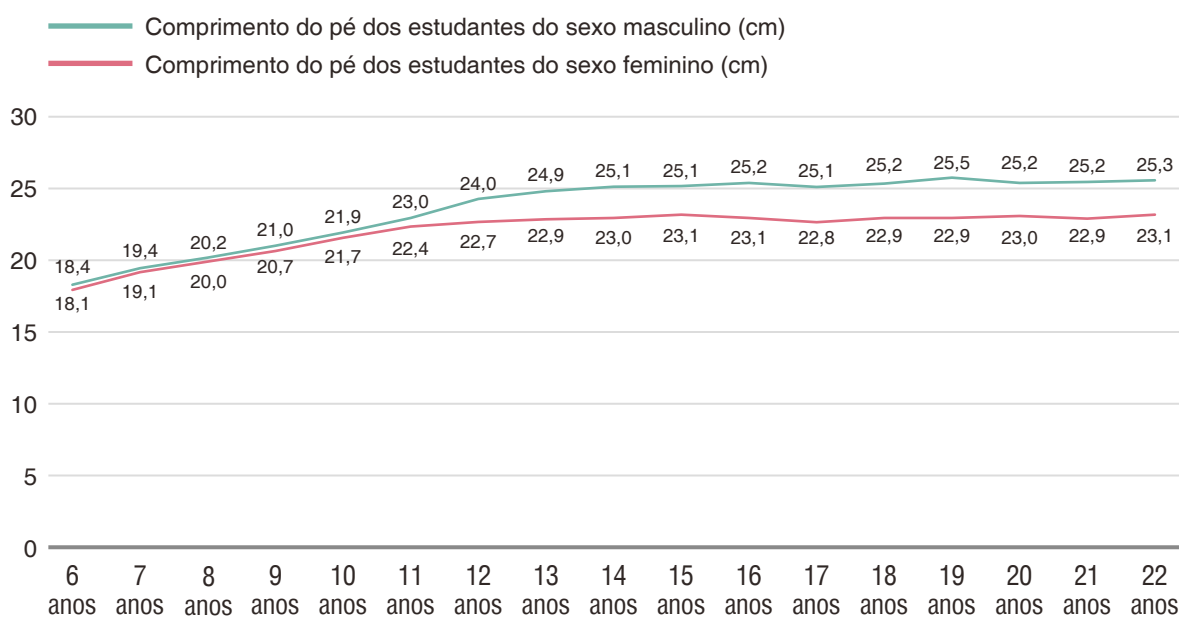
Diagrama 2-2-1-27 Altura média dos estudantes de Macau

A altura média sentada dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 65,9 a 93,1 cm e de 65,2 a 87,1 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-2). Após os 12 anos de idade, a altura média sentada dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo masculino do mesmo grupo etário. Entre os 10 e 11 anos de idade, a altura média sentada dos estudantes do sexo feminino é mais alta que a dos estudantes do sexo masculino, e é contrário entre os 13 e 22 anos de idade, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ). Não há diferenças significativas em outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-28).



**Diagrama 2-2-1-28 Altura média sentada dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

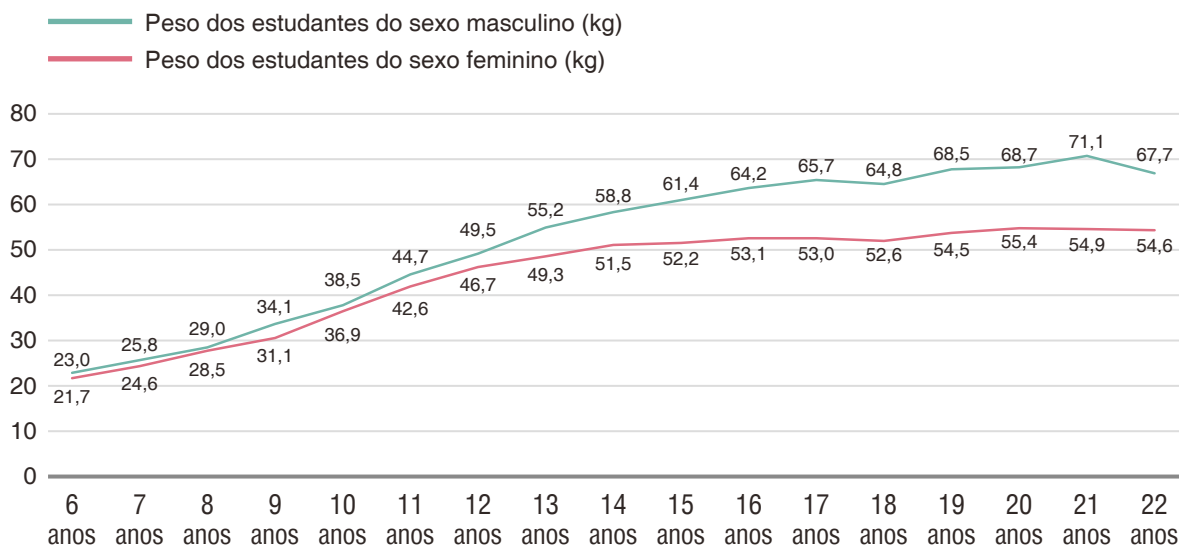
O comprimento do pé tem tendência de aumento com a idade entre os estudantes do sexo masculino até aos 16 anos de idade e do sexo feminino até aos 15 anos de idade. Os estudantes do sexo masculino têm um comprimento do pé de 25,2 cm aos 16 anos e os estudantes do sexo feminino têm um comprimento do pé de 23,1 cm aos 15 anos. O comprimento médio do pé dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 18,4 a 25,5 cm e de 18,1 a 23,1 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-3). Todos os estudantes do sexo masculino têm pés mais compridos do que os do sexo feminino, as diferenças não são significativas entre os 8 e os 10 anos de idade, no entanto há diferenças significativas entre os sexos nos 6, 7 e dos 11 aos 22 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-29).



**Diagrama 2-2-1-29 Comprimento médio do pé dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

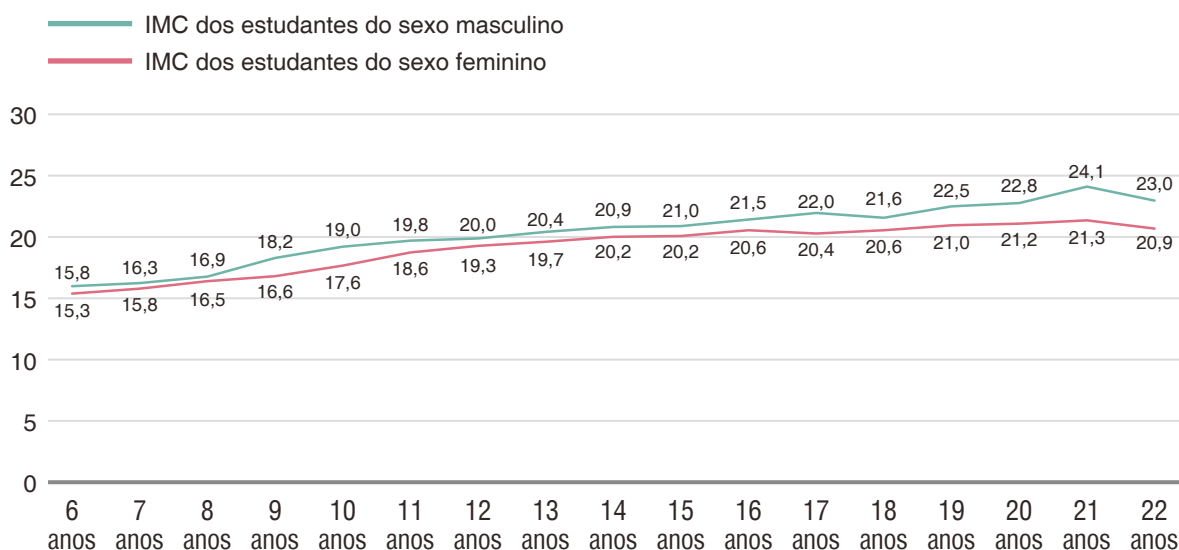
### 3.2 Peso, IMC e taxa de gordura corporal

Antes dos 17 anos de idade, o peso dos estudantes do sexo masculino aumenta com a idade, e após os 17 anos de idade continua a flutuar em pequeno intervalo. No caso dos estudantes do sexo feminino, o peso aumenta com a idade até aos 15 anos e permanece estável a partir dos 16 anos. O peso médio dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 23,0 a 71,1 kg e de 21,7 a 55,4 kg, respectivamente (Tabela 3-2-3-4). Todos os estudantes do sexo masculino são mais pesados do que os estudantes do sexo feminino, com diferenças não significativas nos grupos etários dos 7, 8 e dos 10 aos 12 anos de idade, e diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 6, 9 e dos 13 aos 22 anos de idade ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-30).



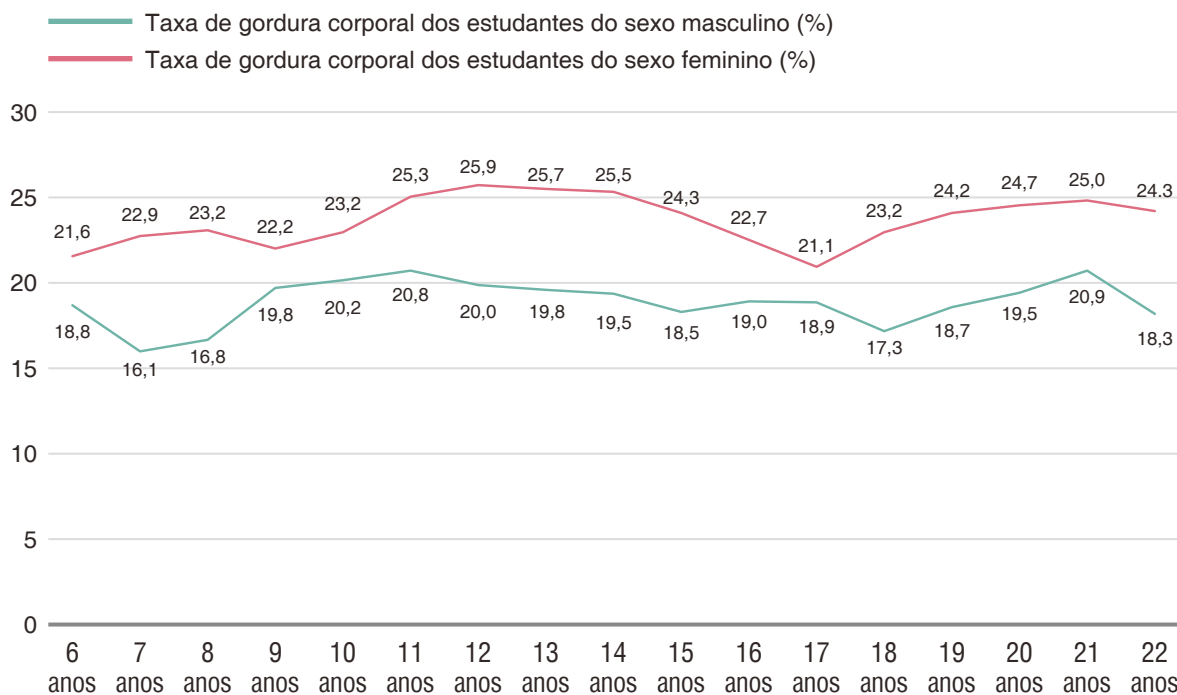
**Diagrama 2-2-1-30** Peso médio dos estudantes de cada grupo etário de Macau

Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 17 anos e os do sexo feminino dos 6 aos 14 anos, o IMC aumenta com a idade; depois disso, flutua dentro de um certo intervalo. O valor médio do IMC dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 15,8 a 24,1 e de 15,3 a 21,3, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-5). Todos os estudantes do sexo masculino têm um IMC superior ao dos os estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 9 aos 11 anos e dos 17 aos 21 anos ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas nos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-31).



**Diagrama 2-2-1-31** Valor médio do IMC dos estudantes de cada grupo etário de Macau

Entre os estudantes, a taxa de gordura corporal flutua entre grupos etários sem tendência evidente, enquanto o IMC mostra uma tendência de aumento com a idade, indicando que o aumento de peso é principalmente o resultado de aumento do sistema muscular esquelético e de outros órgãos, em vez de aumento de gordura corporal. A taxa de gordura corporal dos estudantes do sexo feminino é mais elevada em todos os grupos etários do que a dos estudantes do sexo masculino, e as diferenças na taxa de gordura corporal entre estudantes são significativas ( $P < 0,05$ ) de todos os grupos etários excepto dos 9 anos de idade (Vide Tabela 3-2-3-6, Diagrama 2-2-1-32).

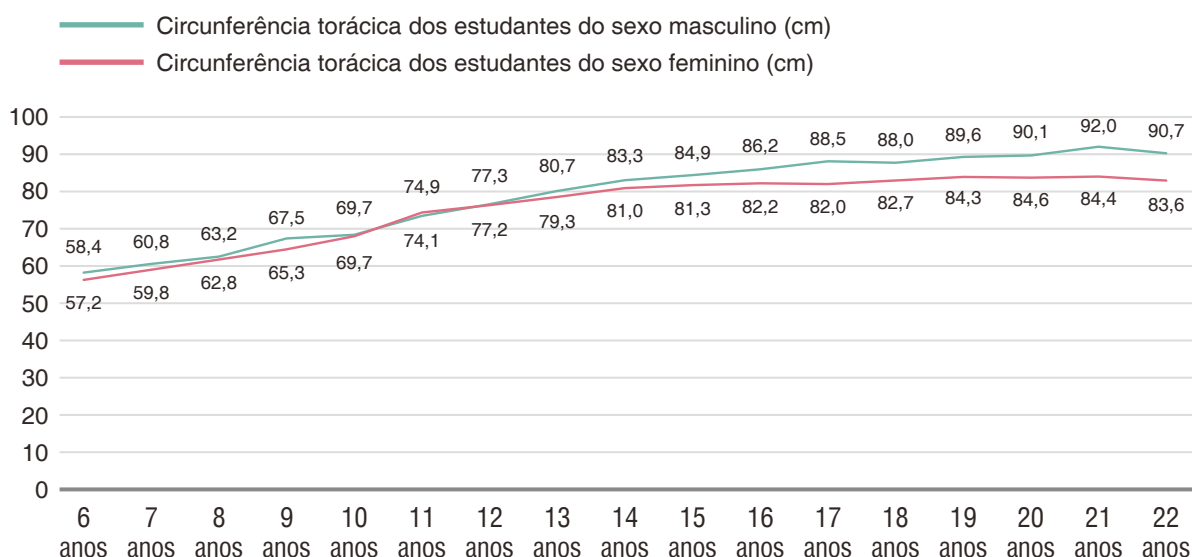


**Diagrama 2-2-1-32 Taxa média de gordura corporal dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

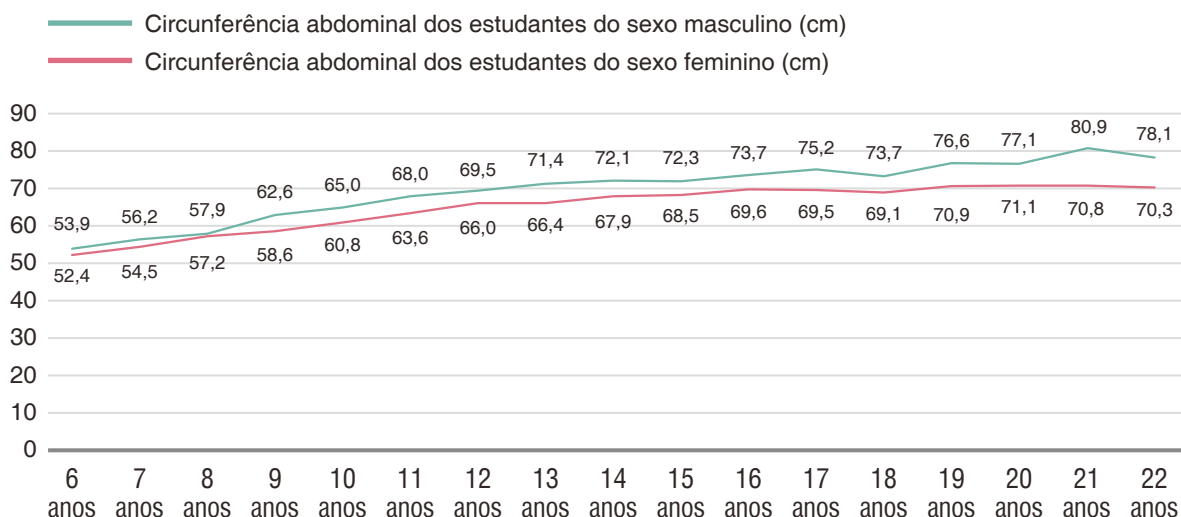
De acordo com as normas do IMC relacionadas com os valores limiares de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade constantes nas Normas da Indústria de Saúde da República Popular da China WS/T 586-2018 e WS/T 456-2014, foram realizadas análises relevantes em crianças e adolescentes, e os resultados mostram que: no grupo etário dos 6 aos 12 anos, as taxas de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino são de 12,0%, 56,0%, 15,7% e 16,3%, respectivamente; as taxas das crianças do sexo feminino são de 9,6%, 71,1%, 9,8% e 9,6%, respectivamente. As taxas de sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino são superiores às das crianças do sexo feminino. No grupo etário dos 13 aos 18 anos, as taxas de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino são de 15,2%, 56,4%, 17,6% e 10,8%, respectivamente, enquanto as taxas dos adolescentes do sexo feminino são de 9,6%, 75,6%, 10,0% e 4,8%, respectivamente. As taxas de sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino são superiores às dos adolescentes do sexo feminino. No grupo etário dos 19 aos 22 anos, as taxas de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino são de 10,8%, 53,9%, 24,4% e 10,8% e as taxas dos adolescentes do sexo feminino são de 18,8%, 66,0%, 9,7% e 5,5%, respectivamente. As taxas de sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino são superiores às dos adolescentes do sexo feminino. A comparação dos três grupos etários mostra que a taxa de sobrepeso dos adolescentes do sexo masculino é: 6 aos 12 anos < 13 aos 18 anos < 19 aos 22 anos. A taxa global de sobrepeso mostra uma tendência de aumento, enquanto a taxa entre os adolescentes do sexo feminino aumenta primeiro e depois diminui. A taxa de obesidade das crianças e adolescentes do sexo masculino diminui primeiro e depois estabiliza, ou seja, a taxa diminui primeiro dos 6 aos 12 anos para os 13 aos 18 anos e depois permanece a mesma entre os 19 e os 22 anos; a taxa de obesidade das crianças e adolescentes do sexo feminino diminui primeiro e depois aumenta, o que mostra que a taxa de obesidade das crianças e adolescentes do sexo feminino diminui da escola do ensino primário até à escola do ensino secundário complementar, mas aumenta depois de entrar na escola do ensino secundário complementar (Vide Tabela 3-2-3-7).

### 3.3 Parâmetros de circunferências

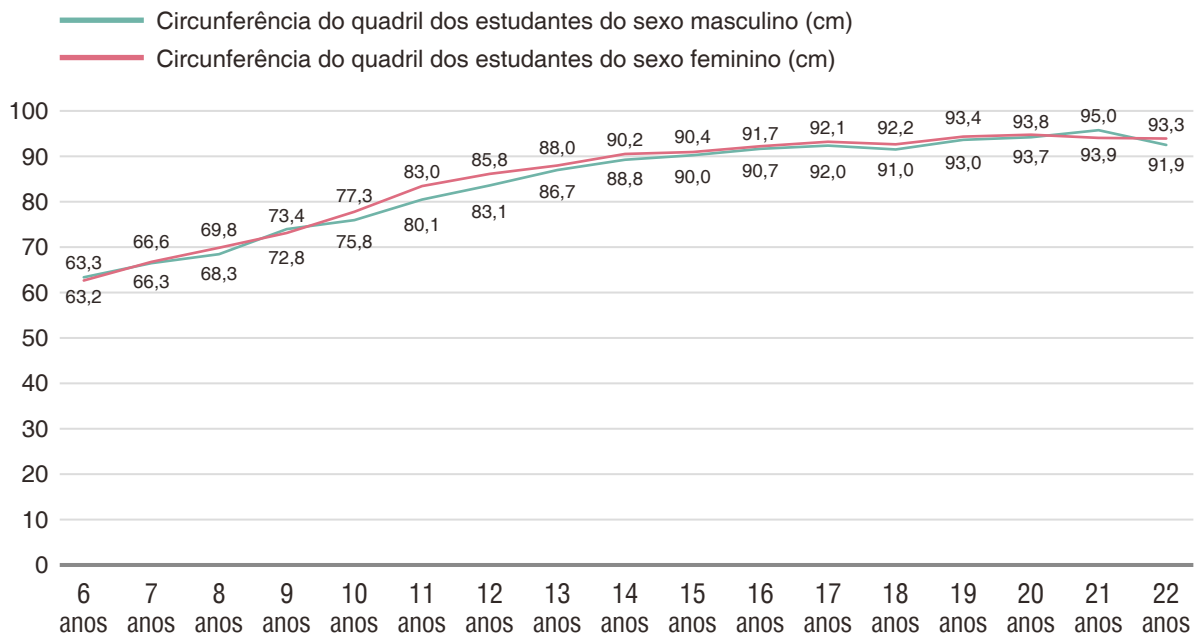
Entre os estudantes, a circunferência torácica, a circunferência abdominal e a circunferência do quadril mostram um aumento lento com a idade, entre elas, a circunferência abdominal aumenta um pouco mais devagar que a circunferência do quadril. Os intervalos de variação da circunferência torácica dos estudantes do sexo masculino e feminino são de 58,4 a 92,0 cm e de 57,2 a 84,6 cm, respectivamente, e os intervalos de variação da circunferência abdominal são de 53,9 a 80,9 cm e de 52,4 a 71,1 cm, respectivamente, e os intervalos de variação da circunferência do quadril são de 63,2 a 95,0 cm e de 63,3 a 93,9 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-8, Tabela 3-2-3-9, Tabela 3-2-3-10). A circunferência torácica dos estudantes do sexo masculino dos 9 anos e dos 14 aos 22 anos é superior à dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ), mas não há diferenças significativas nos outros grupos etários; a circunferência abdominal dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo feminino, não há diferenças significativas na circunferência abdominal entre os 6 e os 8 anos, mas há diferenças significativas entre os sexos dos 9 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ); a circunferência do quadril dos estudantes do sexo masculino é inferior à dos estudantes do sexo masculino, e não há diferenças significativas nos grupos etários dos 6 aos 10 anos e dos 13 aos 22 anos, e diferenças significativas entre os sexos nos 11 e 12 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-33, Diagrama 2-2-1-34, Diagrama 2-2-1-35).



**Diagrama 2-2-1-33 Valor médio da circunferência torácica dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

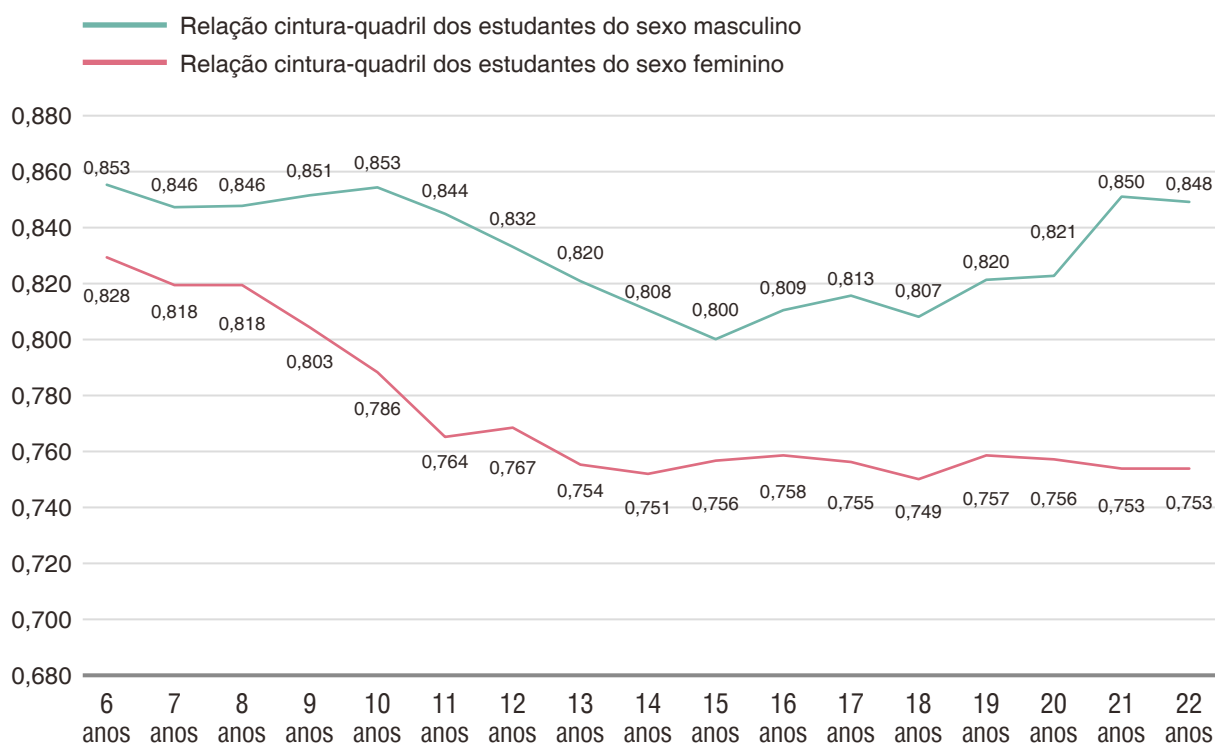


**Diagrama 2-2-1-34 Valor médio da circunferência abdominal dos estudantes de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-35 Valor médio da circunferência do quadril dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

A relação cintura-quadril dos estudantes do sexo masculino permanece estável entre os 6 e os 10 anos, depois diminui entre os 11 e os 15 anos, com uma tendência de aumento aos 15 anos; no caso dos estudantes do sexo feminino, diminui entre os 6 e os 13 anos, e permanece estável após os 13 anos. O valor médio da relação cintura-quadril dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 0,800 a 0,853 e de 0,749 a 0,828, respectivamente. A relação cintura-quadril dos estudantes do sexo masculino é maior do que a dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas entre os sexos em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-2-3-11, Diagrama 2-2-1-36).



**Diagrama 2-2-1-36 Valor médio da relação cintura-quadril dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

### 3.4 Parâmetros de largura

A largura dos ombros dos estudantes aumenta com a idade entre os 6 e os 17 anos, e a largura dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 15 anos e dos estudantes do sexo feminino dos 6 aos 14 anos aumenta mais rapidamente, e depois diminui a velocidade de crescimento. A largura média dos ombros dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 26,2 a 39,6 cm e 25,8 a 35,7 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-12). Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 17 anos e os estudantes do sexo feminino dos 6 aos 15 anos, a largura da pélvis aumenta com a idade; depois disso, a largura da pélvis dos estudantes do sexo masculino permanece estável e dos estudantes do sexo feminino aumenta ligeiramente. A largura média da pélvis dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 19,2 a 27,9 cm e de 19,0 a 27,8 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-3-13). A diferença na largura dos ombros não é significativa entre os 6 e 11 anos, e a largura dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo feminino entre os 12 e os 22 anos, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ), enquanto a diferença na largura da pélvis dos estudantes do sexo masculino é inferior à dos estudantes do sexo feminino entre os 8 e os 10 anos, mas não há diferenças significativas e é também inferior à dos estudantes do sexo feminino nos grupos etários dos 11 aos 14 anos, dos 20 e 22 anos, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) e é contrário nos grupos etários dos 6 aos 7 anos, dos 15 aos 19 anos e dos 21 anos, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-37, Diagrama 2-2-1-38).

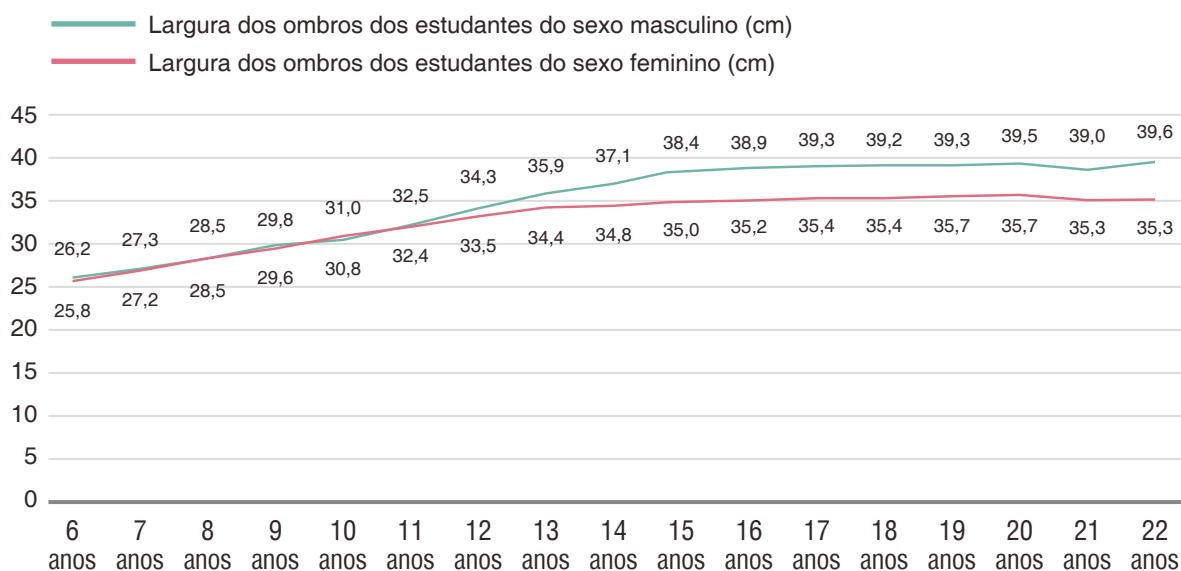


Diagrama 2-2-1-37 Largura média dos ombros dos estudantes de cada grupo etário de Macau

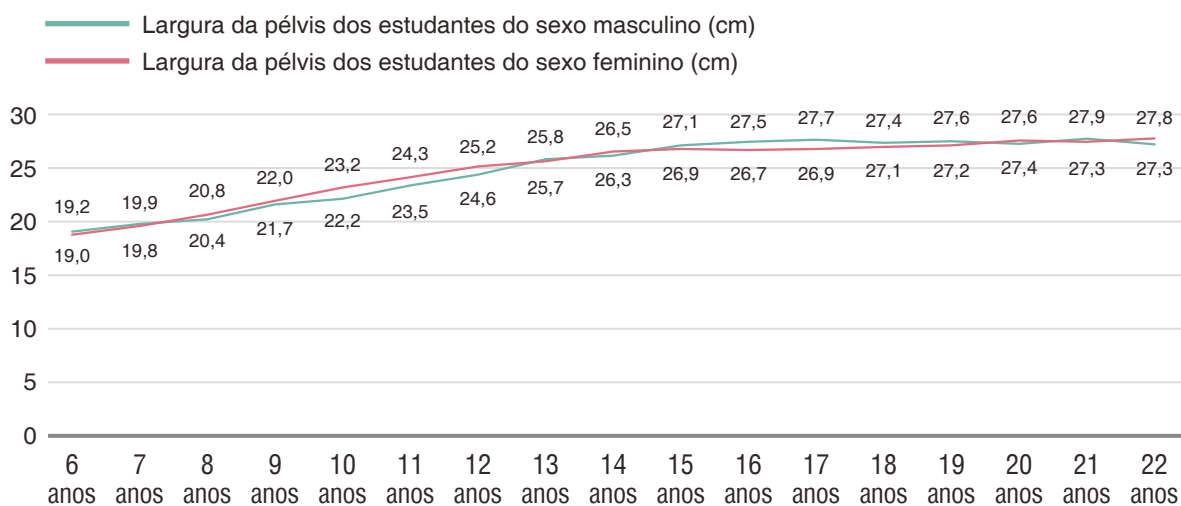


Diagrama 2-2-1-38 Largura média da pélvis dos estudantes de cada grupo etário de Macau

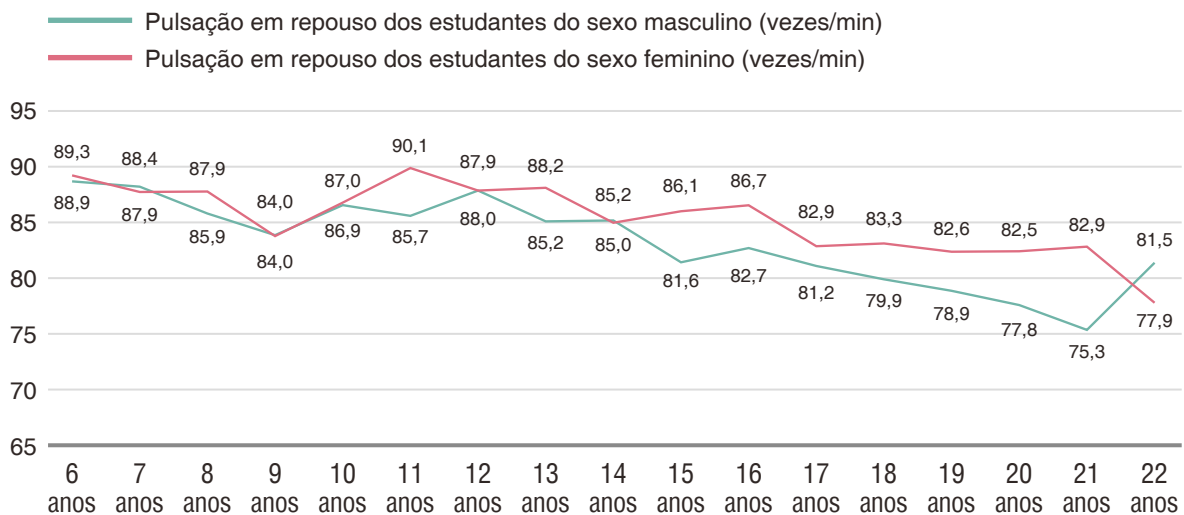


#### 4. Capacidade fisiológica

Utilizam-se a pulsação em repouso, a pressão arterial (pressão sistólica e pressão diastólica) e a capacidade vital para avaliar o nível de desenvolvimento fisiológico.

##### 4.1 Pulsação em repouso

O ritmo cardíaco em repouso é um parâmetro básico para avaliar a função do sistema cardiopulmonar. O valor médio da pulsação em repouso dos estudantes do sexo feminino dos 6 aos 22 anos e dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 21 anos diminui com a idade em geral, com um ligeiro aumento entre os estudantes do sexo masculino depois dos 21 anos; o valor médio do ritmo cardíaco dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 75,3 a 88,9 vezes/min e de 77,9 a 90,1 vezes/min (Vide Tabela 3-2-4-1). O valor médio dos estudantes do sexo feminino é maior na grande maioria dos grupos etários que o dos estudantes do sexo masculino, com diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 11, 15, 16, 20 e 21 anos ( $P < 0,05$ ) e diferenças não significativas em outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-39).



**Diagrama 2-2-1-39 Valor médio da pulsação em repouso dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

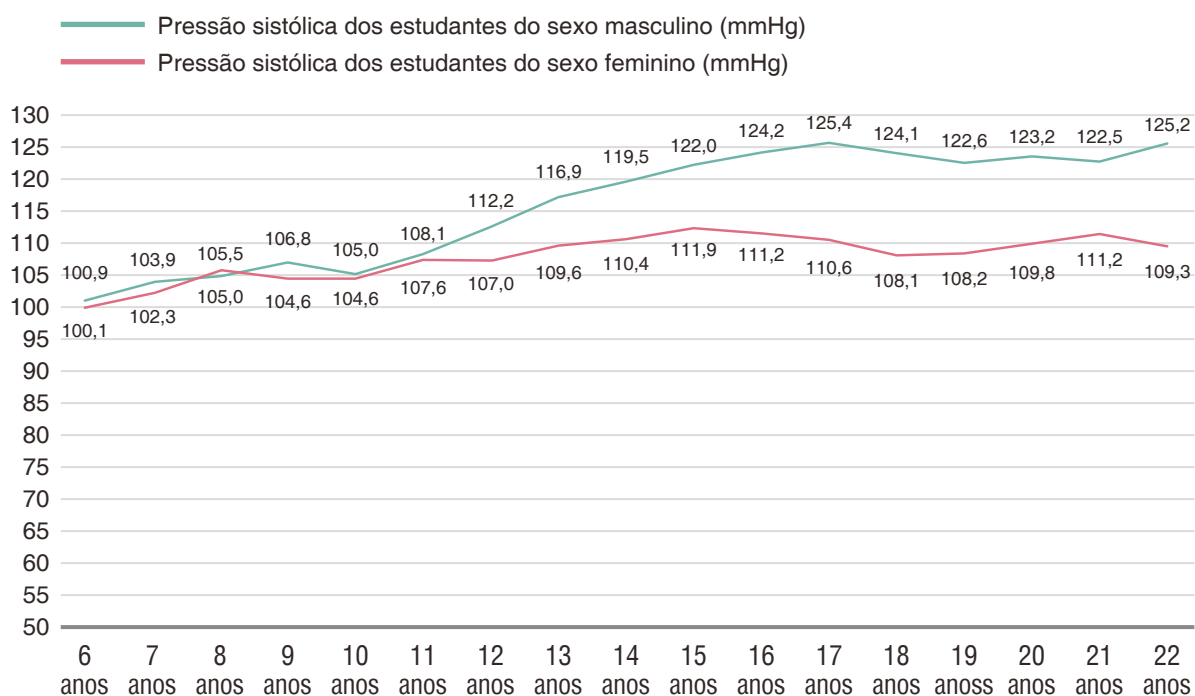
##### 4.2 Pressão arterial

A pressão arterial aumenta durante a sístole e o valor mais alto alcançado é a pressão sistólica, que reflecte principalmente o volume do débito cardíaco por batimento; a pressão arterial cai durante a diástole e o valor mais baixo alcançado no final da diástole é a pressão diastólica, que reflecte principalmente o volume da resistência periférica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a pressão de pulso, que reflecte a elasticidade da parede arterial.

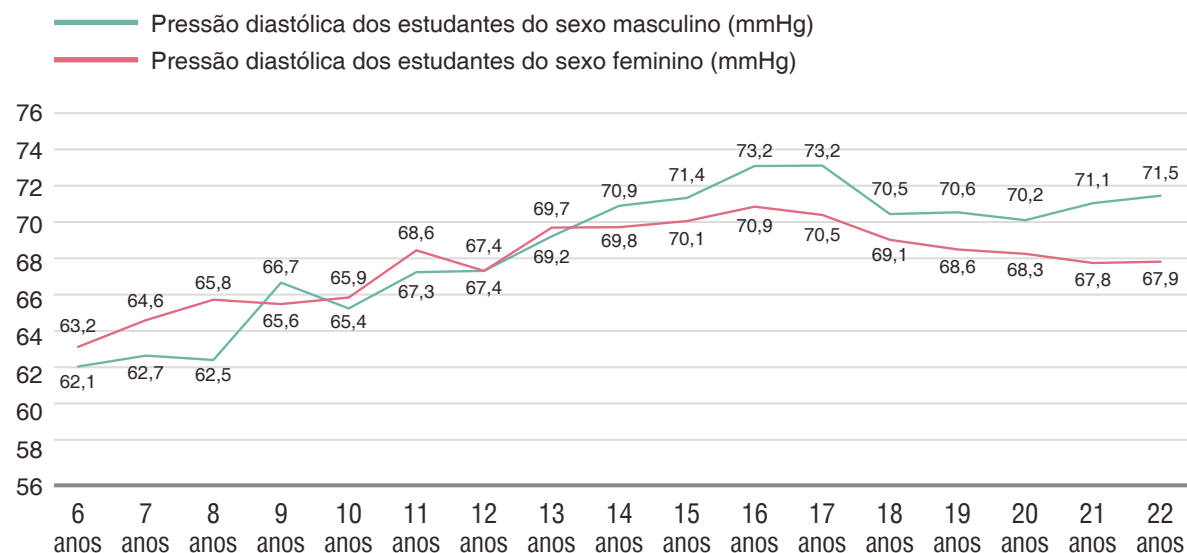
A pressão sistólica média dos estudantes aumenta com a idade, e a dos estudantes do sexo feminino estabiliza após os 13 anos e dos estudantes do sexo masculino estabiliza basicamente após os 16 anos. A pressão sistólica média dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 100,9 a 125,4 mmHg e de 100,1 a 111,9 mmHg, respectivamente (Vide Tabela 3-2-4-2). A pressão sistólica dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo feminino, sem diferenças significativas entre os 6 e 11 anos e com diferenças significativas entre os sexos dos 12 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-40).

A pressão diastólica média dos estudantes dos 6 aos 16 anos aumenta lentamente com a idade, com uma pequena diminuição entre os estudantes do sexo feminino após os 16 anos, no entanto a pressão diastólica dos estudantes do sexo masculino estabiliza basicamente após os 18 anos. A pressão diastólica média dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 62,1 a 73,2 mmHg e de 63,2 a 70,9 mmHg, respectivamente (Vide Tabela 3-2-4-3). A pressão diastólica dos estudantes do sexo masculino é inferior à dos estudantes do sexo

feminino dos grupos etários dos 6 aos 8 anos, 10, 11 e 13 anos, com diferenças significativas entre os sexos apenas dos 8 anos ( $P < 0,05$ ), e a pressão diastólica é superior à dos estudantes do sexo feminino dos grupos etários dos 9 anos e dos 14 aos 22 anos, com diferenças significativas entre os sexos apenas dos 17 anos ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas nos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-41).



**Diagrama 2-2-1-40 Pressão sistólica média dos estudantes de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-41 Pressão diastólica média dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

A pressão média de pulso dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 22 anos aumenta com a idade, enquanto a dos estudantes do sexo feminino permanece estável após os 8 anos. A pressão média de pulso dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de 38,7 a 53,7 mmHg e de 36,9 a 43,6 mmHg, respectivamente (Vide Tabela 3-2-4-4). A pressão de pulso dos estudantes do sexo masculino é superior à dos estudantes do sexo feminino, sem diferenças significativas nos grupos etários dos 6 anos, dos 9 aos 11 anos, com diferenças significativas entre os sexos dos grupos etários dos 7, 8 e dos 12 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-42).

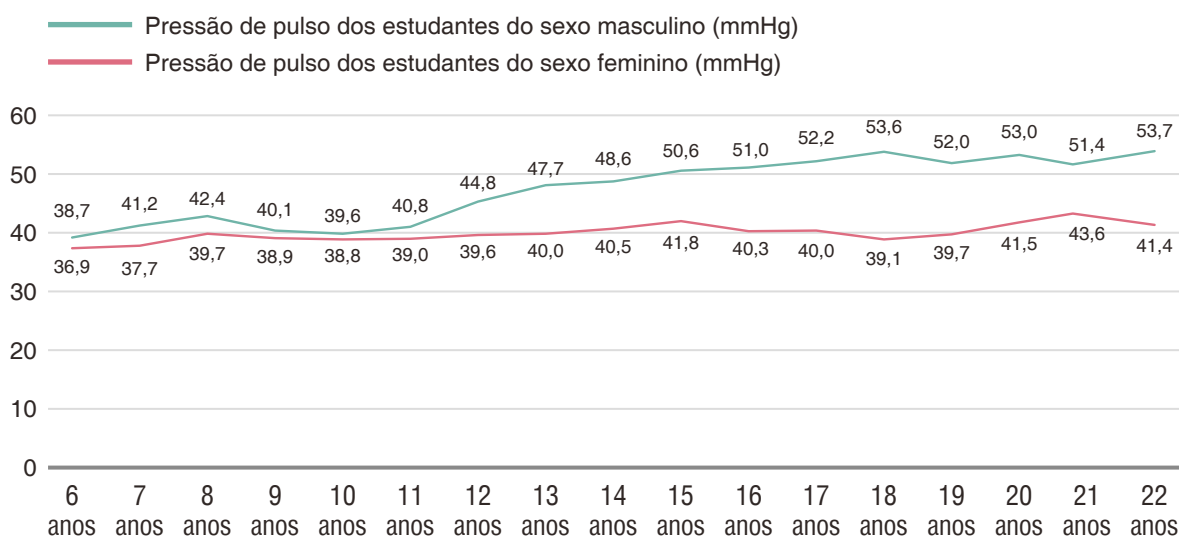


Diagrama 2-2-1-42 Pressão média de pulso dos estudantes de cada grupo etário de Macau

### 4.3 Capacidade vital

A capacidade vital refere-se ao volume total de ar que pode ser exalado pelo corpo humano inalando o máximo possível e depois exalando o máximo possível, que reflecte principalmente a capacidade máxima do sistema respiratório.

O valor médio da capacidade vital dos estudantes do sexo masculino e feminino entre os 6 e os 22 anos mostra uma tendência de aumento com a idade, com os aumentos mais rápidos entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 15 anos e os estudantes do sexo feminino dos 6 aos 12 anos, e depois o aumento da capacidade vital diminui a velocidade. O valor médio da capacidade vital dos estudantes do sexo masculino varia de 915,7 a 4163,1 ml, com o valor máximo no grupo etário dos 22 anos, e o valor dos estudantes do sexo feminino varia de 858,9 a 2806,0 ml, com o valor máximo no grupo etário dos 20 anos (Vide Tabela 3-2-4-5). A capacidade vital dos estudantes do sexo masculino é maior que a dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 8, 9 e dos 12 aos 22 anos ( $P < 0.05$ ), e as diferenças não significativas nos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-43).

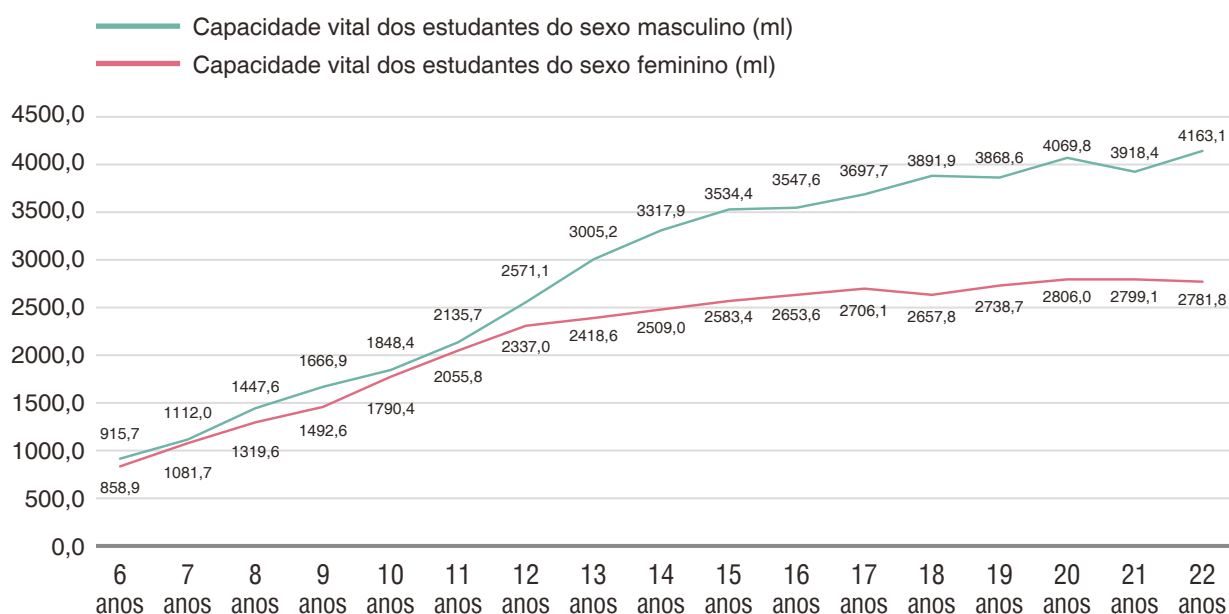
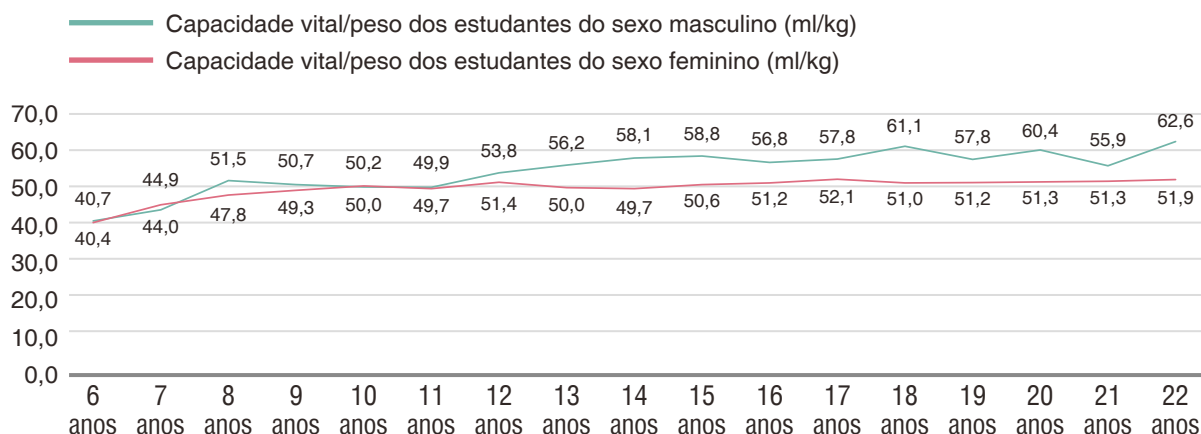


Diagrama 2-2-1-43 Valor médio de capacidade vital dos estudantes de cada grupo etário de Macau

O valor médio de capacidade vital/peso dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 22 anos aumenta flutuando com a idade, enquanto o valor dos estudantes do sexo feminino estabiliza após os 9 anos. O valor médio de capacidade vital/peso dos estudantes do sexo masculino varia de 40,7 a 62,6 (ml/kg), com o valor máximo no grupo dos 22 anos, e o valor dos estudantes do sexo feminino varia de 40,4 a 52,1 (ml/kg), com o valor máximo no grupo dos 17 anos de idade (Vide Tabela 3-2-4-6). A capacidade vital/peso dos estudantes do sexo masculino é maior que a dos estudantes do sexo feminino, e há diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 8 anos e dos 13 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas nos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-44).



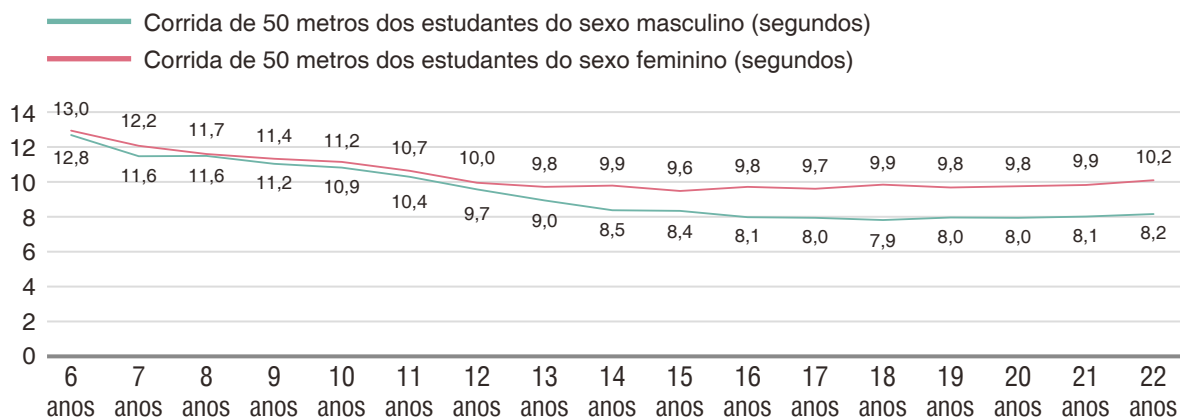
**Diagrama 2-2-1-44** Valor médio de capacidade vital/peso dos estudantes de cada grupo etário de Macau

## 5. Capacidade física

### 5.1 Velocidade

Utiliza-se a corrida de 50 metros para avaliar a capacidade de velocidade dos estudantes.

O tempo médio dos estudantes de todos os grupos etários varia de 7,9 a 12,8 segundos (estudantes do sexo masculino) e de 9,6 a 13,0 segundos (estudantes do sexo feminino), respectivamente. O tempo máximo dos estudantes encontra-se no grupo etário dos 6 anos, e a velocidade mais rápida dos estudantes do sexo masculino encontra-se no grupo etário dos 18 anos e a velocidade mais rápida dos estudantes do sexo feminino encontra-se no grupo etário dos 15 anos, sendo de 7,9 e 9,6 segundos, respectivamente (Vide Tabela 3-2-5-1). Há uma tendência de aumento na capacidade de velocidade dos estudantes com a idade. Em comparação entre os dois sexos, o aumento de velocidade com a idade dos estudantes do sexo masculino é maior que a dos estudantes do sexo feminino, e a capacidade de velocidade dos estudantes do sexo masculino é melhor do que a dos estudantes do sexo feminino em todos os grupos etários, com diferenças significativas entre os sexos nos 7 e 8 anos, dos 12 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas nos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-45).



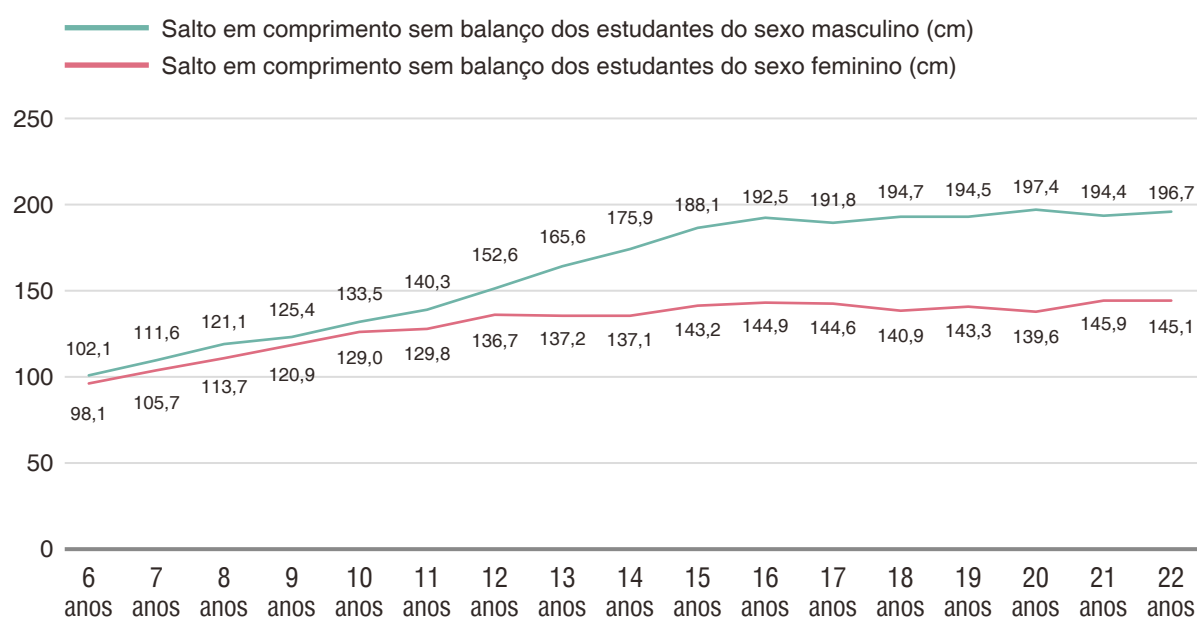
**Diagrama 2-2-1-45** Tempo médio da corrida de 50 metros dos estudantes de cada grupo etário de Macau

## 5.2 Força

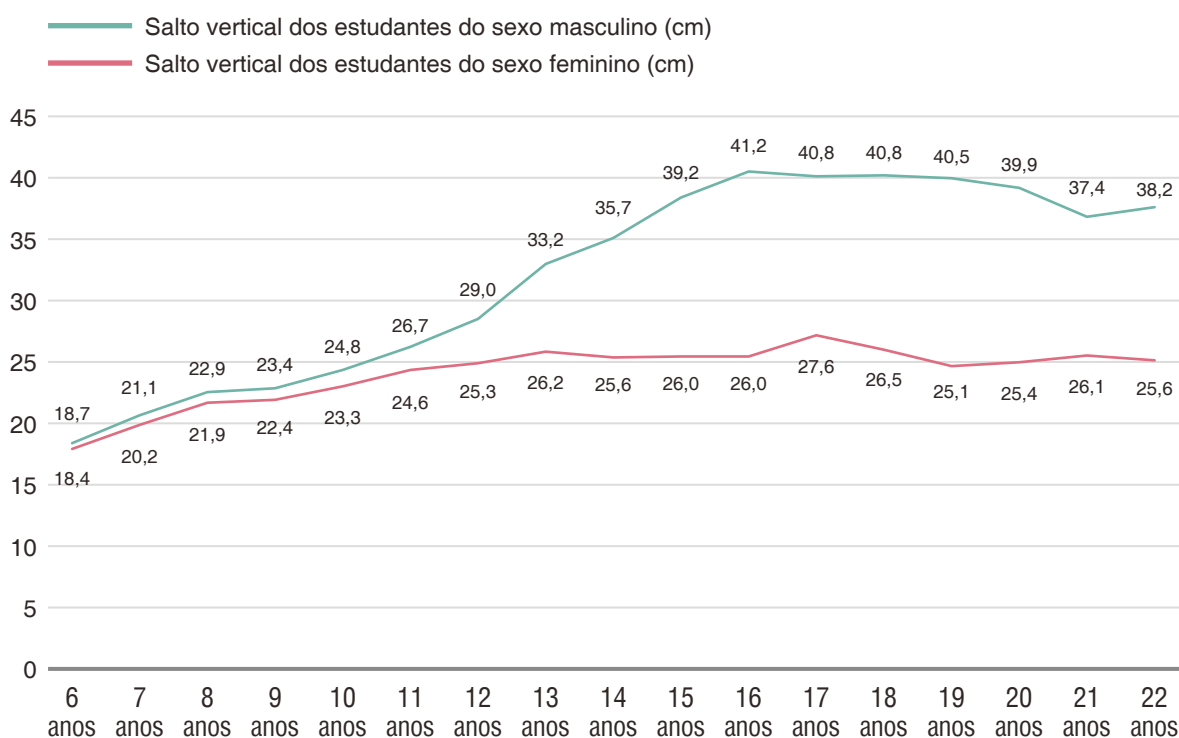
Utilizam-se salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais, força de preensão e força dorsal para avaliar a capacidade de força dos estudantes. O salto em comprimento sem balanço e salto vertical são para avaliar a força explosiva; as elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais são para avaliar a resistência de força; a força de preensão e a força dorsal são para avaliar a força máxima dos músculos.

Entre os estudantes do sexo masculino de todos os grupos etários, os intervalos de variação dos valores médios de cada parâmetro são: de 102,1 a 197,4 cm (salto em comprimento sem balanço), de 18,7 a 41,2 cm (salto vertical), de 0,6 a 2,6 vezes ou 10,7 a 12,6 vezes (elevações ou elevações em posição inclinada), de 7,8 a 40,4 kg (força de preensão) e de 25,5 a 107,2 kg (força dorsal). Entre os estudantes do sexo feminino de todos os grupos etários, os intervalos de variação dos valores médios de cada parâmetro são: 98,1 a 145,9 cm (salto em comprimento sem balanço), 18,4 a 27,6 cm (salto vertical), 11,8 a 29,1 vezes (flexões abdominais), 7,2 a 24,3 kg (força de preensão) e 23,2 a 61,7 kg (força dorsal) (Vide Tabelas 3-2-5-2, 3-2-5-3, 3-2-5-4, 3-2-5-5, 3-2-5-6).

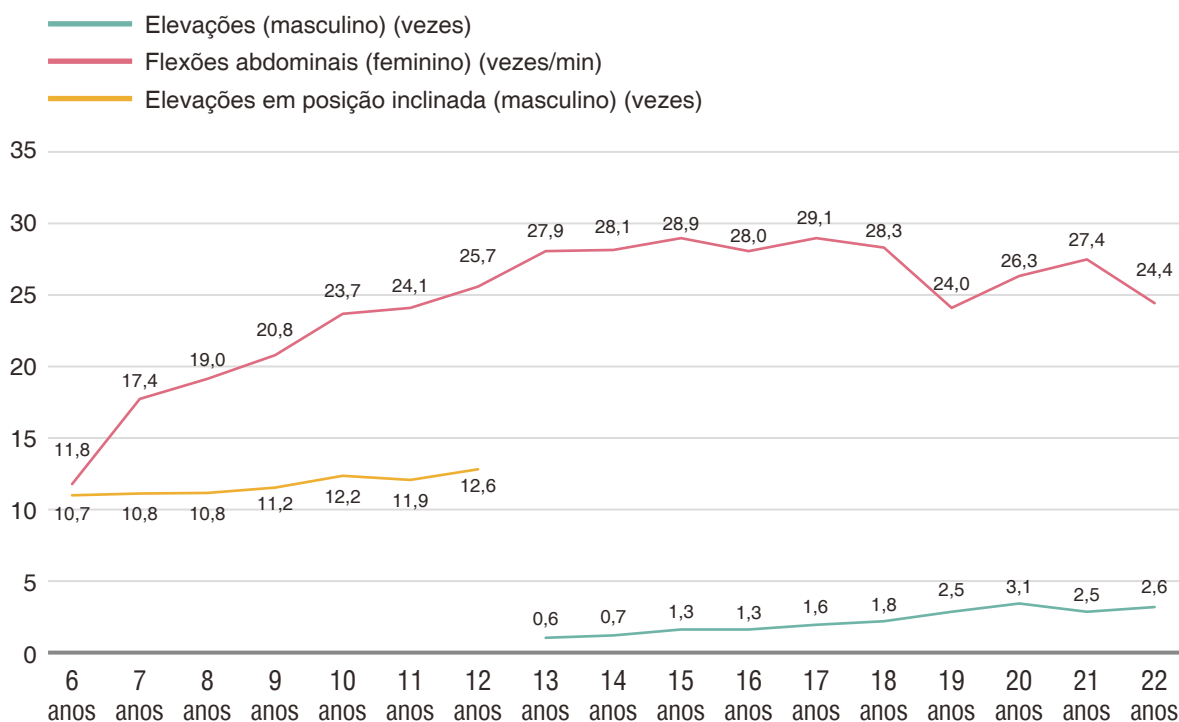
Todos os parâmetros dos estudantes aumentam com a idade, mas a taxa de aumento varia entre os parâmetros. A taxa de aumento de todos os parâmetros de força dos estudantes do sexo masculino é maior que a dos estudantes do sexo feminino, enquanto a velocidade de aumento dos estudantes do sexo feminino é mais lenta relativamente. Em comparação entre os dois sexos, os estudantes do sexo masculino são melhores do que os do sexo feminino em todos os aspectos da força e a taxa de aumento com a idade é também maior do que a dos estudantes do sexo feminino. Há diferenças significativas entre os sexos no salto em comprimento sem balanço de todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ), excepto dos 9 e 10 anos; há diferenças significativas entre os sexos no salto vertical dos grupos etários dos 7 anos e dos 10 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ), mas não em outros grupos etários; há diferenças significativas entre os sexos na força de preensão dos 6 aos 9 anos e dos 12 aos 22 anos ( $P < 0,05$ ), mas não em outros grupos etários; há diferenças significativas entre os sexos na força dorsal de todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-46, Diagrama 2-2-1-47, Diagrama 2-2-1-48, Diagrama 2-2-1-49, Diagrama 2-2-1-50).



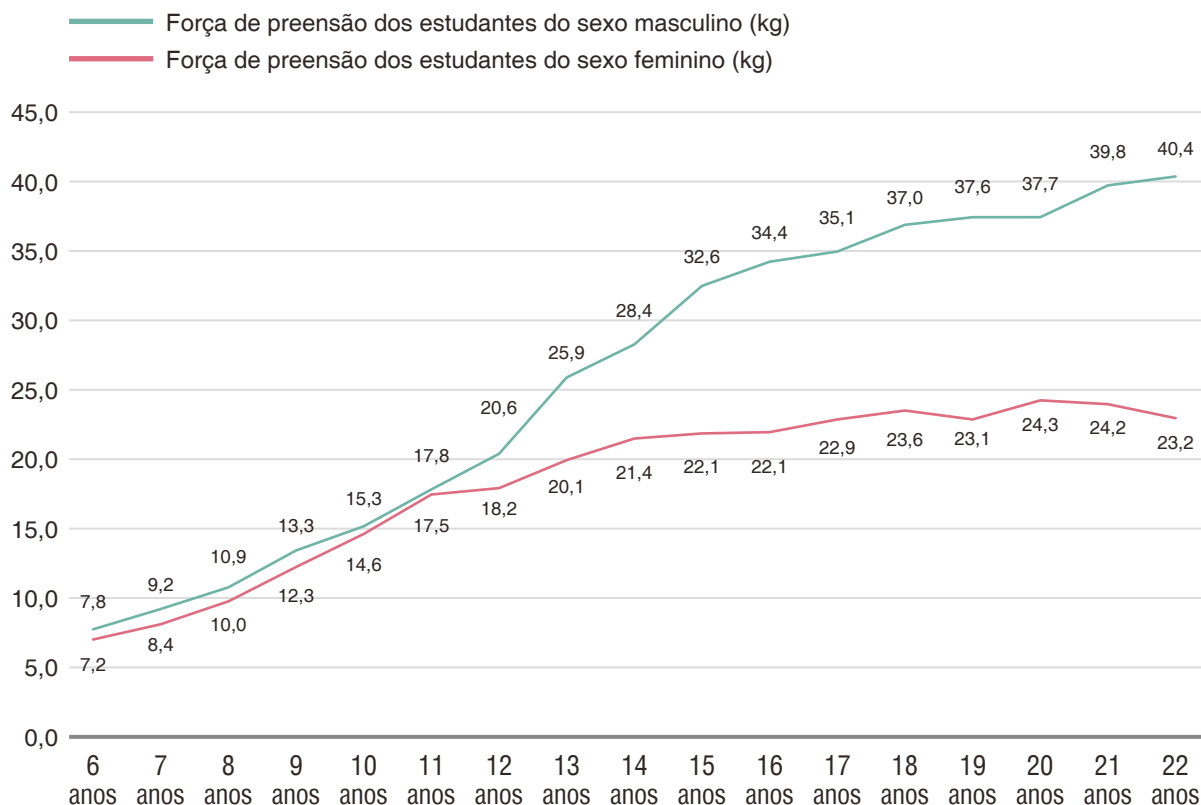
**Diagrama 2-2-1-46** Valor médio de salto em comprimento sem balanço dos estudantes de cada grupo etário de Macau



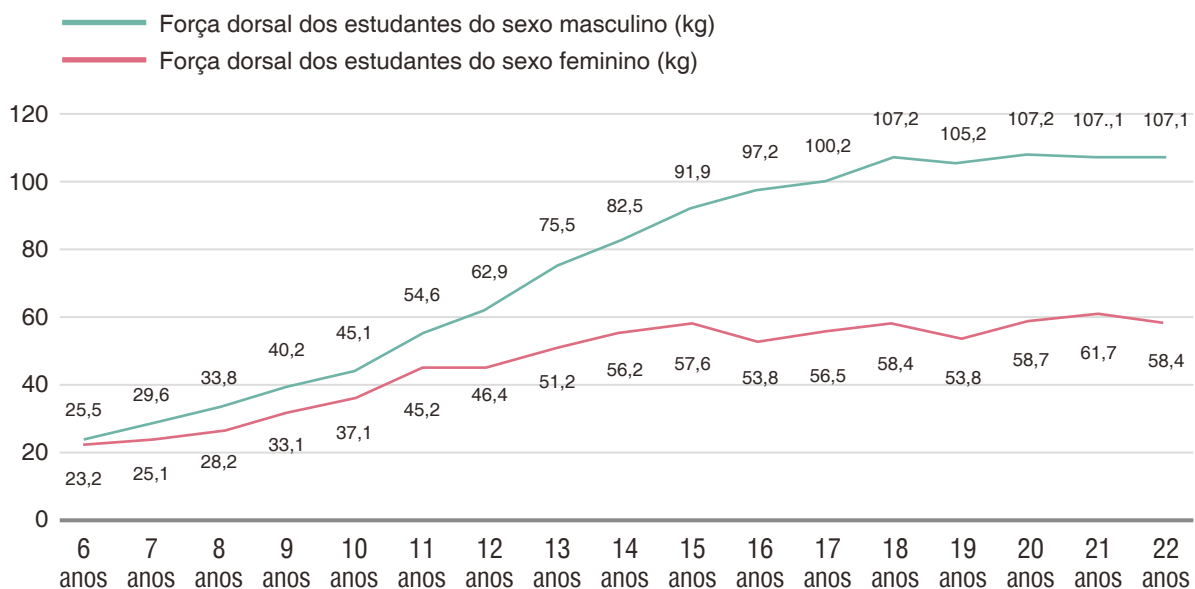
**Diagrama 2-2-1-47 Valor médio de salto vertical dos estudantes de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-48 Valor médio de elevações, elevações em posição inclinada e flexões abdominais de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-49 Valor médio da força de prensão dos estudantes de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-2-1-50 Valor médio da força dorsal dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

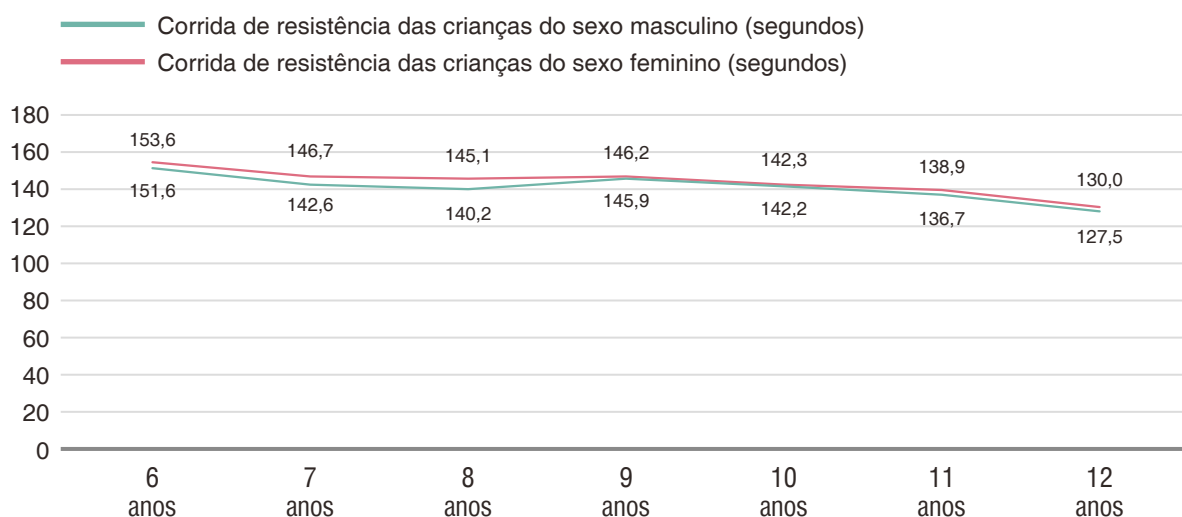


### 5.3 Corrida de resistência

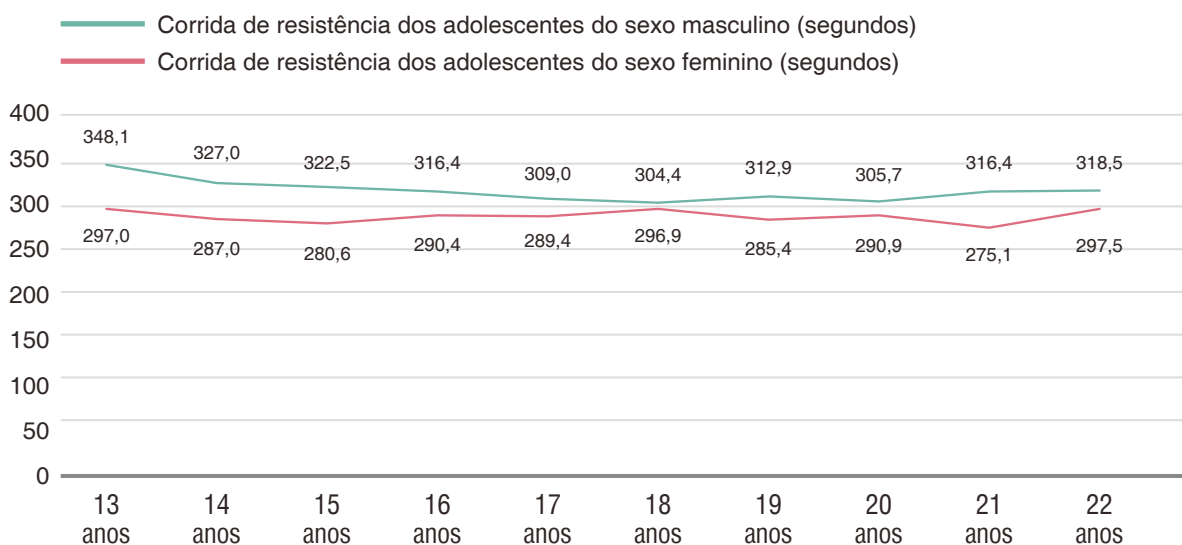
Utiliza-se a corrida de ida e volta de 50m x 8 para avaliar a capacidade de resistência das crianças entre os 6 e os 12 anos; a corrida de 1000 metros e 800 metros para avaliar a capacidade de resistência dos estudantes do sexo masculino e feminino entre os 13 e os 22 anos, respectivamente.

Entre os estudantes do sexo masculino de todos os grupos etários, os intervalos de variação de cada parâmetro são: de 127,5 a 151,6 segundos (corrida de ida e volta de 50m x 8) e de 304,4 a 348,1 segundos (corrida de 1000m). Entre os estudantes do sexo feminino de todos os grupos etários, os intervalos de variação de cada parâmetro são: de 130,0 a 153,6 segundos (corrida de ida e volta de 50m x 8) e de 275,1 a 297,5 segundos (corrida de 800m) (Vide Tabela 3-2-5-7).

Entre os estudantes do sexo masculino com menos de 18 anos e estudantes do sexo feminino com menos de 15 anos, a resistência aumenta com a idade. Depois disso, ambos mostram uma tendência de diminuição com a idade, e os resultados da corrida de ida e volta de 50m x 8 dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 12 anos são melhores que os dos estudantes do sexo feminino, mas as diferenças não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-51, Diagrama 2-2-1-52).



**Diagrama 2-2-1-51 Tempo médio da corrida de resistência das crianças de cada grupo etário de Macau**

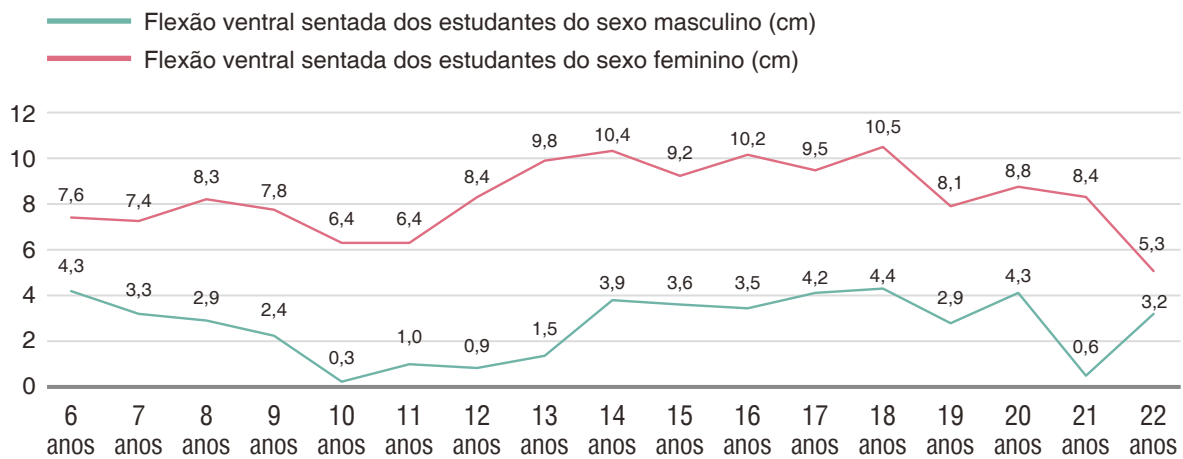


**Diagrama 2-2-1-52 Tempo médio da corrida de resistência dos adolescentes de cada grupo etário de Macau**

### 5.4 Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada para avaliar a flexibilidade dos estudantes.

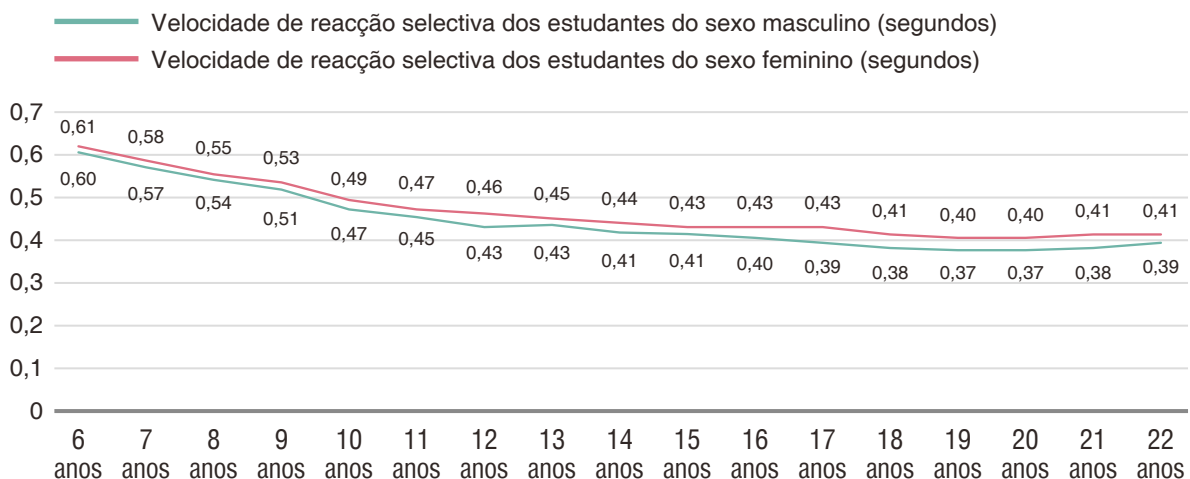
Os intervalos de variação da flexão ventral sentada dos estudantes do sexo masculino e feminino são de 0,3 a 4,4 cm e de 5,3 a 10,5 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-2-5-8). Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 10 anos, a flexibilidade diminui, e depois aumenta ligeiramente entre os 10 e 14 anos. Entre os estudantes do sexo feminino, a flexibilidade flutua em forma de onda com a idade, mas permanece basicamente estável. Em comparação entre os dois sexos, os estudantes do sexo feminino de todos os grupos etários têm melhor flexibilidade do que os estudantes do sexo masculino do mesmo grupo etário. Há diferenças significativas entre os sexos nos grupos dos 6 aos 21 anos ( $P < 0,05$ ), mas as diferenças não são significativas no grupo etário dos 22 anos (Vide Diagrama 2-2-1-53).



**Diagrama 2-2-1-53 Valor médio da flexão ventral sentada dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

### 5.5 Capacidade de reacção

Adopta-se a velocidade de reacção selectiva para avaliar a capacidade de reacção dos estudantes. O tempo médio da velocidade de reacção selectiva dos estudantes do sexo masculino e do sexo feminino varia de 0,37 a 0,60 segundos e de 0,40 e 0,61 segundos, respectivamente (Vide Tabela 3-2-5-9). A capacidade de reacção dos estudantes aumenta com a idade, mas a capacidade de reacção dos estudantes do sexo masculino é melhor que a dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas entre os sexos dos grupos etários dos 9, 11 e 12 anos ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas em outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-54).

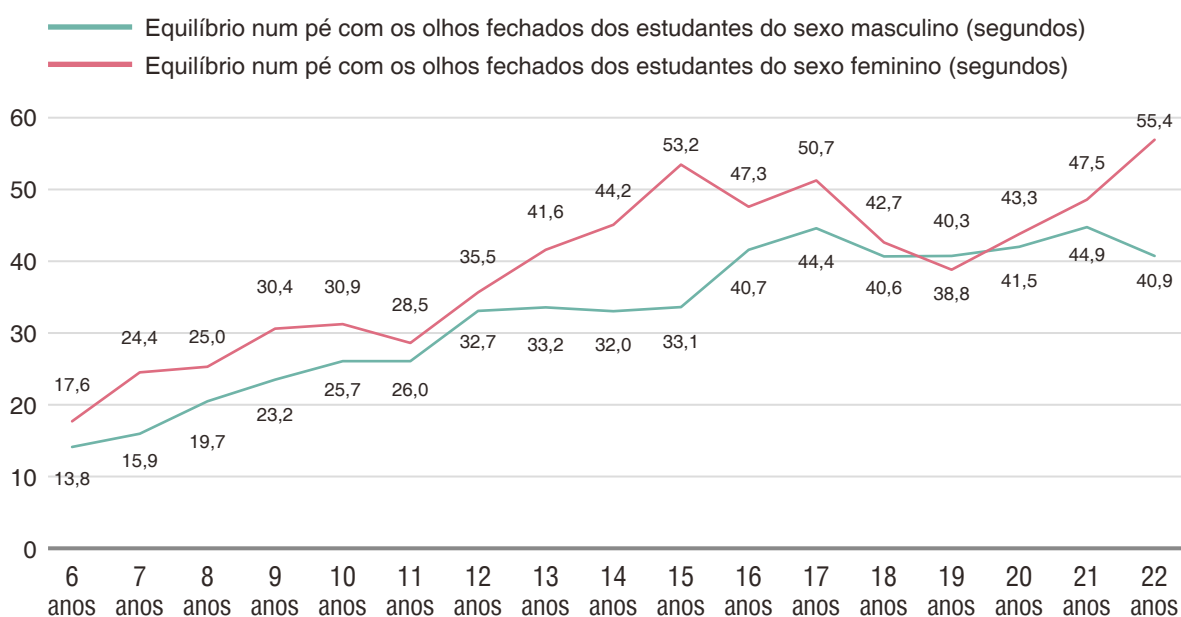


**Diagrama 2-2-1-54 Tempo médio da velocidade de reacção selectiva dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

## 5.6 Capacidade de equilíbrio

Adopta-se o equilíbrio num pé com os olhos fechados para avaliar a capacidade de equilíbrio dos estudantes.

O tempo médio de equilíbrio num pé com os olhos fechados dos estudantes de todos os grupos etários varia de 13,8 a 44,9 segundos (estudantes do sexo masculino) e de 17,6 a 55,4 segundos (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-5-10). A capacidade de equilíbrio dos estudantes do sexo masculino continua a melhorar com a idade, com um aumento de cerca de três vezes; antes dos 15 anos de idade, a capacidade de equilíbrio dos estudantes do sexo feminino melhora com a idade, também com um aumento de cerca de três vezes. Em comparação entre os dois sexos, a capacidade de equilíbrio dos estudantes do sexo feminino é ligeiramente melhor do que a dos estudantes do sexo masculino, sem diferenças significativas nos grupos etários dos 10 aos 13 anos e dos 16 aos 22 anos, e com diferenças significativas entre os sexos nos grupos etários dos 6 aos 9 anos, dos 14 aos 15 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-55).



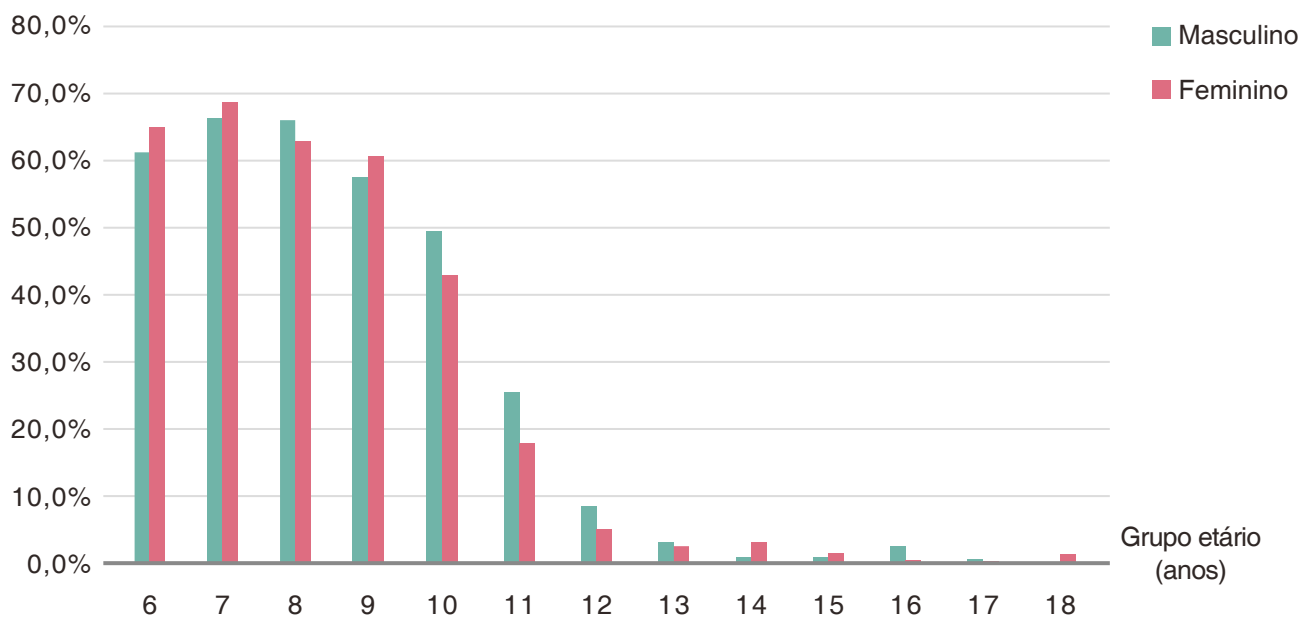
**Diagrama 2-2-1-55 Tempo médio do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

## 6. Dentes

### 6.1 Cáries nos dentes de leite

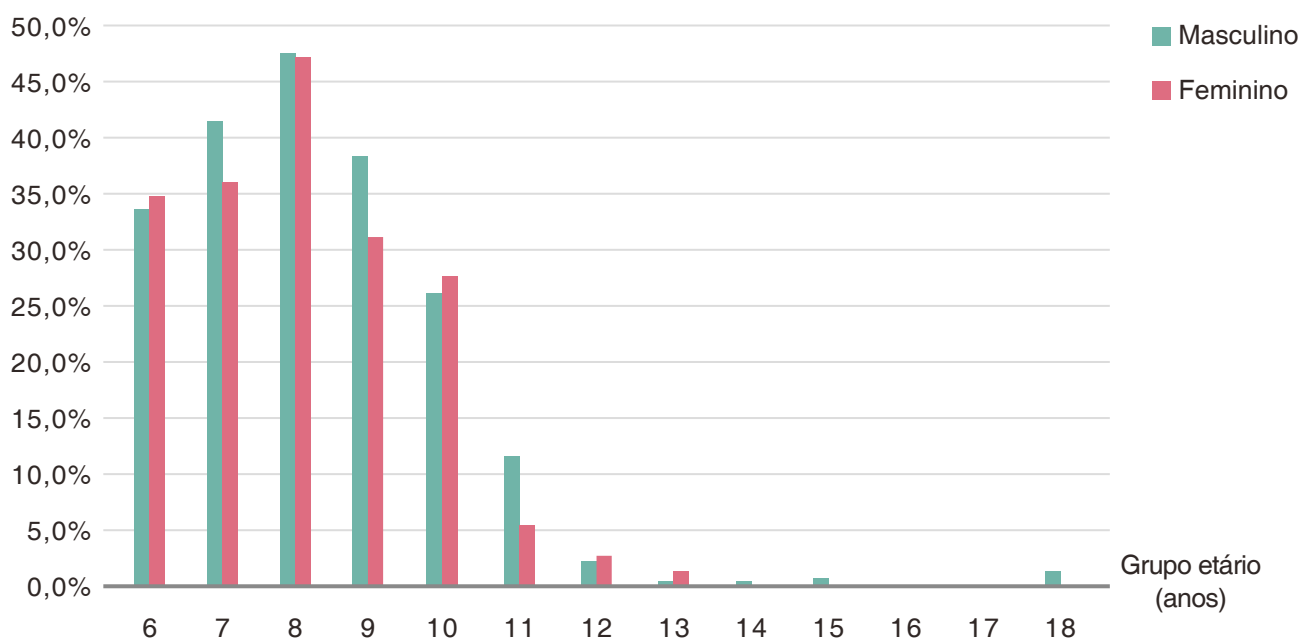
As cáries nos dentes de leite ocorre principalmente entre os estudantes do sexo masculino e feminino dos 6 aos 12 anos e após os 14 anos, à medida que os dentes de leite são substituídos por dentes definitivos, a taxa de cáries nos dentes de leite é relativamente pequena e, excepto de alguns grupos etários, a taxa é quase zero.

A tendência da taxa de cáries nos dentes de leite entre os estudantes é basicamente igual. As taxas mostram uma tendência de aumento com a idade, e depois uma tendência de diminuição. Os picos entre os estudantes do sexo masculino e feminino ocorrem aos 7 anos, sendo de 66,4% e 68,6%, respectivamente. A taxa de cáries nos dentes de leite dos estudantes varia de 0,0% a 66,4% (do sexo masculino) e de 0,0% a 68,6% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-1). As diferenças na taxa de cáries nos dentes de leite entre os estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários não são significativas (Vide Diagrama 2-2-1-56).



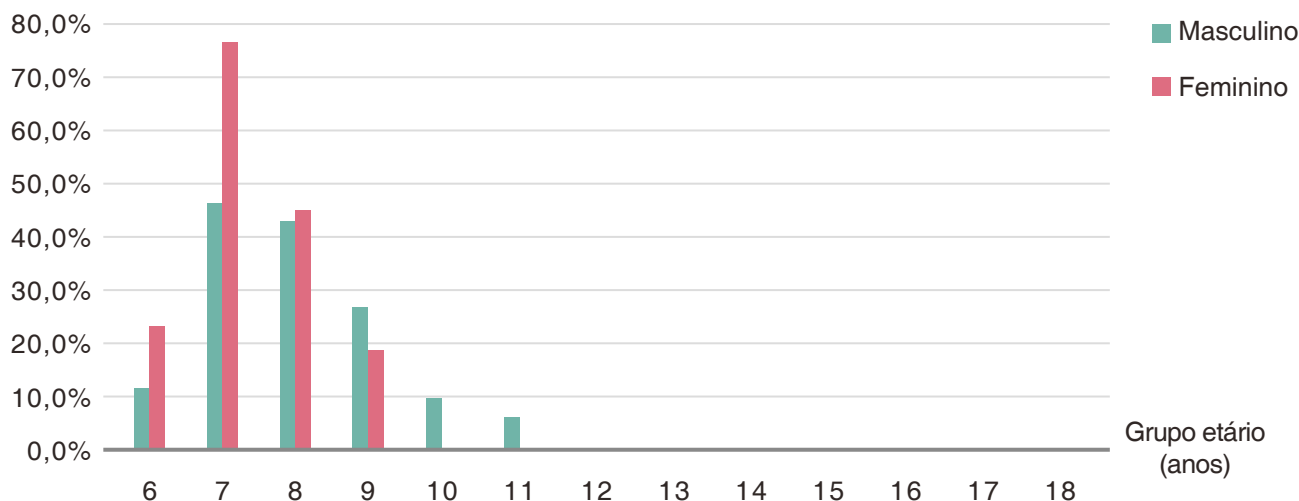
**Diagrama 2-2-1-56 Taxa de cárie nos dentes de leite dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

A tendência da taxa de dentes de leite cariados obturados (enchimento de cáries em dentes de leite) dos estudantes aumenta e depois diminui, e os picos ocorrem aos 8 anos em ambos os sexos, sendo de 47,5% (estudantes do sexo masculino) e 47,1% (estudantes do sexo feminino). A taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes varia de 0,0% a 47,5% (do sexo masculino) e de 0,0% a 47,1% (do sexo masculino e feminino) (Vide Tabela 3-2-6-1). Ao comparar os estudantes do sexo masculino e do sexo feminino do mesmo grupo etário, as taxas de dentes de leite cariados obturados dos estudantes do sexo masculino dos 11, 15 e 18 anos são superiores às dos estudantes do sexo feminino, e é contrário no grupo etário dos 13 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-57).



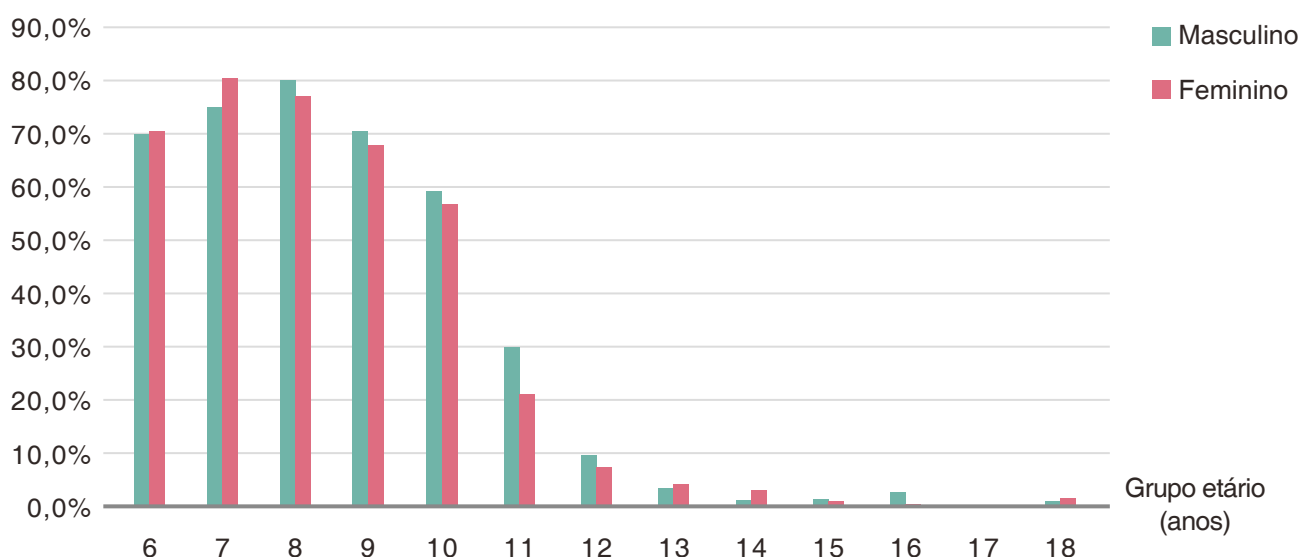
**Diagrama 2-2-1-57 Taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

A taxa de perda dos dentes de leite cariados dos estudantes aumenta e depois diminui e os picos ocorrem aos 7 anos, sendo de 4,6% (estudantes do sexo masculino) e 7,6% (estudantes do sexo masculino), que diminui depois com a idade. A taxa dos estudantes do sexo masculino com 11 anos e mais anos e dos estudantes do sexo feminino com 10 anos e mais é 0 (Vide Tabela 3-2-6-1). Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, a taxa dos estudantes do sexo masculino dos 9 anos 11 anos é maior que a dos estudantes do sexo feminino, e é contrário no grupo etário dos 6 a 7 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-58).



**Diagrama 2-2-1-58 Taxa de perda dos dentes de leite cariados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

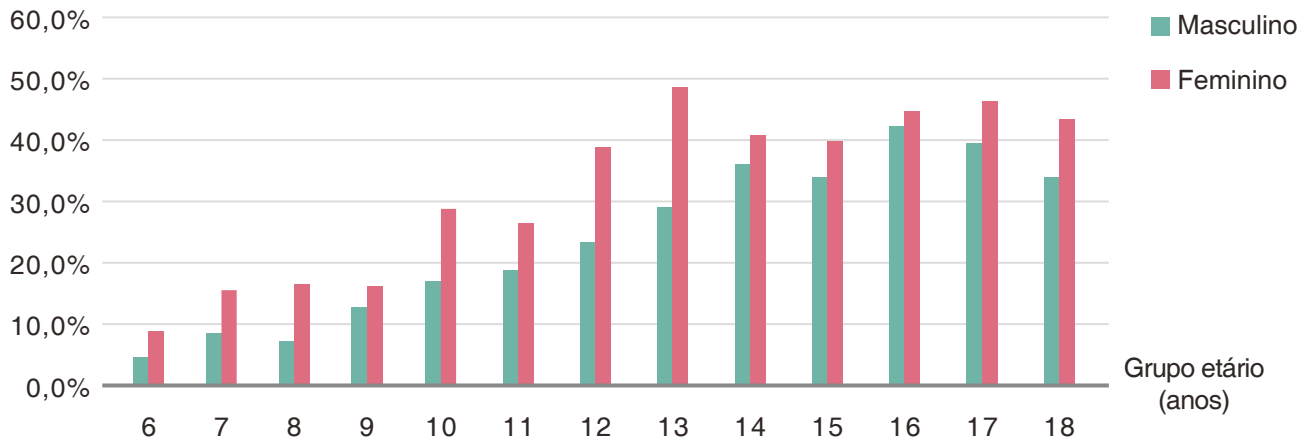
A taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados dos estudantes aumenta e depois diminui, e os picos dos estudantes do sexo masculino e feminino ocorrem aos 8 anos (80,5%) e 7 anos (80,8%). A taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados dos estudantes varia de 0,0% a 80,5% (do sexo masculino) e de 0,0% a 80,8% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-1). Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, as taxas dos estudantes do sexo masculino dos 11 aos 12 anos e dos 15 aos 17 anos são maiores que as dos estudantes do sexo feminino e é contrário nos grupos etários dos 14 e 18 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-59).



**Diagrama 2-2-1-59 Taxa de perda dos dentes de leite cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

## 6.2 Cáries nos dentes definitivos

Os estudantes do sexo masculino e feminino começam a ter cáries nos dentes definitivos aos 6 anos, e as taxas de ocorrência são de 2,8% e 9,0%, respectivamente, com uma tendência de aumento flutuante com a idade em ambos os sexos. As taxas entre os estudantes do sexo masculino dos 16 anos e os estudantes do sexo feminino dos 13 anos são mais altas, sendo de 42,5% e 49,0%, respectivamente. A taxa de cáries nos dentes definitivos dos estudantes varia de 2,8% a 42,5% (do sexo masculino) e de 9,0% a 49,0% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-2). A taxa de cáries nos dentes definitivos dos estudantes do sexo masculino é inferior à dos estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas dos 6, 7, 8, 10, 12 e 13 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-60).



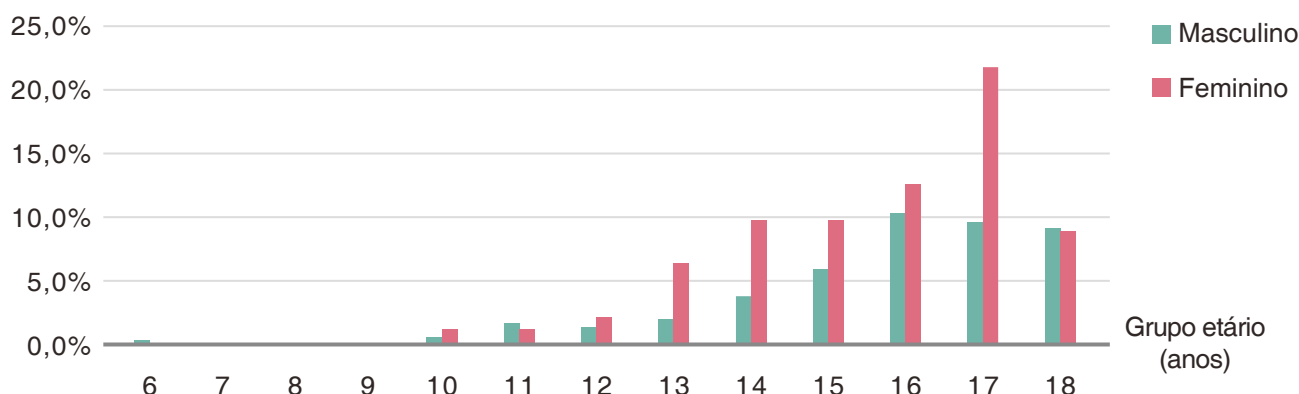
**Diagrama 2-2-1-60 Taxa de cáries nos dentes definitivos dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

Os estudantes do sexo masculino e feminino começam a ter dentes definitivos cariados obturados aos 6 anos e 7 anos, com as taxas de ocorrência de 1,2% e 3,5%, respectivamente. Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 18 anos, há uma tendência de aumento com a idade, com flutuações durante este período, atingindo o pico de 35,5% aos 18 anos. Entre os estudantes do sexo feminino, há uma tendência de aumento, depois diminuição e depois aumento com a idade, com flutuações durante este período, atingindo o pico de 52,7% aos 18 anos. A taxa de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes varia de 1,2% a 35,5% (do sexo masculino) e de 3,5% a 52,7% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-2). Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, a taxa dos estudantes do sexo masculino dos 6 anos é maior que a dos estudantes do sexo feminino, e é contrário nos grupos etários dos 9 anos, dos 13 aos 18 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-61).



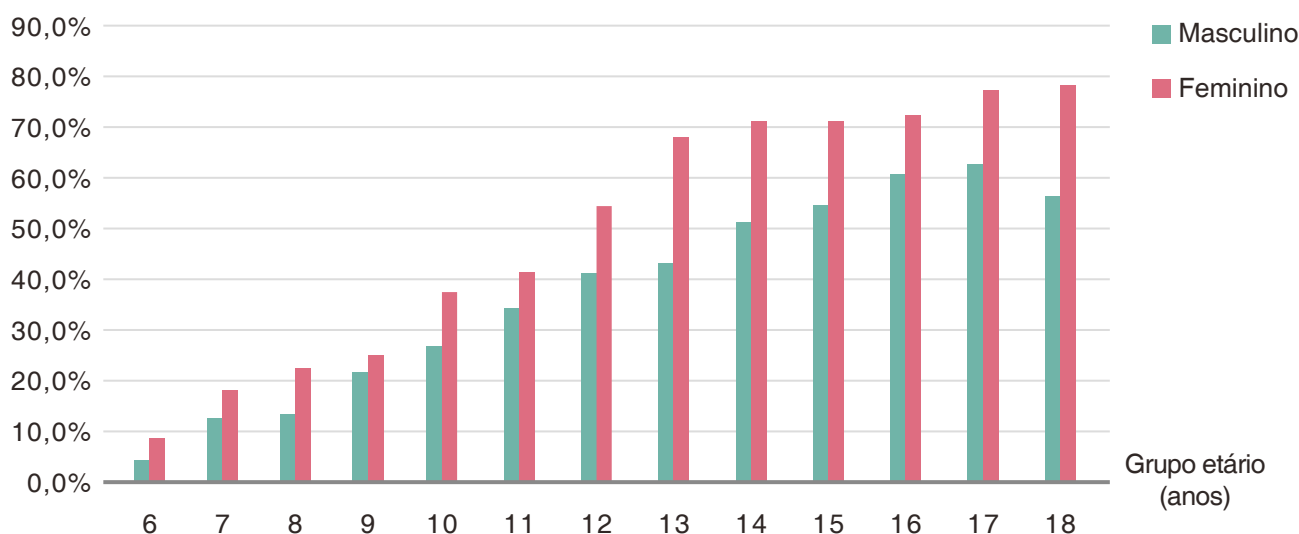
**Diagrama 2-2-1-61 Taxa de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

Os estudantes do sexo masculino e feminino começam a perder os dentes definitivos cariados aos 6 anos e 10 anos, com as taxas de ocorrência de 0,4% e 1,4%, respectivamente. Entre os estudantes do sexo masculino, a tendência é aumentar, depois diminuir e depois aumentar com a idade, atingindo o pico de 10,3% aos 16 anos; entre os estudantes do sexo feminino, há uma mudança irregular. A taxa de perda dos dentes definitivos cariados dos estudantes varia de 0,0% a 10,3% (do sexo masculino) e de 0,0% a 21,9% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-2). Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, as taxas dos estudantes do sexo masculino dos 6 anos e 11 anos são superiores às dos estudantes do sexo feminino, e é contrário nos grupos etários dos 10 anos, dos 12 aos 17 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-62).



**Diagrama 2-2-1-62 Taxa de perda dos dentes definitivos cariados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

Os estudantes do sexo masculino e feminino começam a perder os dentes definitivos cariados obturados aos 6 anos, com as taxas de ocorrência de 4,4% e 9,0%, respectivamente. Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 17 anos, há uma tendência de aumento com a idade, atingindo o pico de 62,6% aos 17 anos; entre os estudantes do sexo feminino, há também uma tendência de aumento com a idade, atingindo o pico de 78,2% aos 18 anos. A taxa de perda dos dentes definitivos cariados obturados dos estudantes varia de 4,4% a 62,6% (do sexo masculino) e de 9,0% a 78,2% (do sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-6-2). Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, as taxas dos estudantes do sexo feminino dos 6 anos aos 8 anos, dos 10 anos, dos 12 aos 15 anos e dos 17 aos 18 anos são maiores que as dos estudantes do sexo masculino, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-63).



**Diagrama 2-2-1-63 Taxa de perda de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário de Macau**

## 7. Visão

### 7.1 Problemas de visão

Os problemas de visão são definidos como visão a olho nu  $<5,0$ ; 4,9 é considerado leve, 4,8-4,6 é considerado moderado e  $\leq 4,5$  é considerado grave. A unidade é por pessoa na estatística, quando uma pessoa tem visão desequilibrada entre os dois olhos, prevalece o valor de visão inferior.

Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 17 anos, a taxa de detecção de problemas de visão em todos os grupos etários tem uma tendência de aumento com a idade, que flutua durante o período e depois estabiliza. A taxa atinge o pico de 82,6% aos 17 anos e a taxa mais baixa ocorre aos 6 anos (43,7%), com o maior aumento entre os 11 e 12 anos (11,3%) e flutua em torno de 80% entre os 18 e os 22 anos. A taxa de detecção de problemas de visão entre os estudantes do sexo masculino varia de 43,7% a 82,6% (Vide Tabela 3-2-7-1, Diagrama 2-2-1-64).

A taxa de detecção de problemas de visão de grau leve entre os estudantes do sexo masculino atinge o pico de 18,5% aos 6 anos, enquanto as taxas de grau moderado e grave são superiores a 20% aos 9 e 12 anos, respectivamente. A taxa de grau grave aumenta rapidamente com a idade, atingindo os picos de 67,9% e 65,1% nos grupos etários dos 17 e 20 anos, respectivamente. Os intervalos de variação da taxa de grau leve, moderado e grave são de 1,9 a 18,5%, de 10,9% a 22,3% e de 7,6% a 67,9%, respectivamente. (Vide Tabela 3-2-7-1).

Entre os estudantes do sexo feminino dos 6 aos 17 anos, a taxa de detecção de problemas de visão em todos os grupos etários tem uma tendência de aumento com a idade, que flutua durante o período e depois estabiliza. A taxa atinge o pico de 89,5% aos 17 anos e a taxa mais baixa ocorre aos 6 anos (48,5%), que flutua cerca de 80% entre os 18 e 22 anos. A taxa de detecção de problemas de visão entre os estudantes do sexo feminino varia de 48,5% a 89,5% (Vide Tabela 3-2-7-1, Diagrama 2-2-1-64).

A taxa de detecção de problemas de visão de grau leve entre os estudantes do sexo feminino atinge o pico de 22,2% aos 6 anos, depois diminui com a idade, com flutuações durante o período; enquanto a taxa de grau moderado apresenta flutuações entre os grupos etários, atingindo o pico de 21,9% aos 9 anos e a taxa mais baixa (7,7%) ocorre aos 19 anos. A taxa de grau grave aumenta rapidamente com a idade, atingindo o pico de 75,0% aos 17 anos e mantém-se basicamente acima dos 65% após os 18 anos. Os intervalos de variação da taxa de grau leve, moderado e grave são de 2,5 a 22,2%, de 7,7% a 21,9% e de 7,0% a 75,0%, respectivamente. (Vide Tabela 3-2-7-1).

Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, a taxa de detecção de problemas de visão dos estudantes do sexo feminino é superior à dos estudantes do sexo masculino, excepto dos grupos etários dos 12, 13, 15 e 19 anos, com diferenças significativas nos grupos etários 9 e 10 anos ( $P < 0,05$ ) (Diagrama 2-2-1-64).

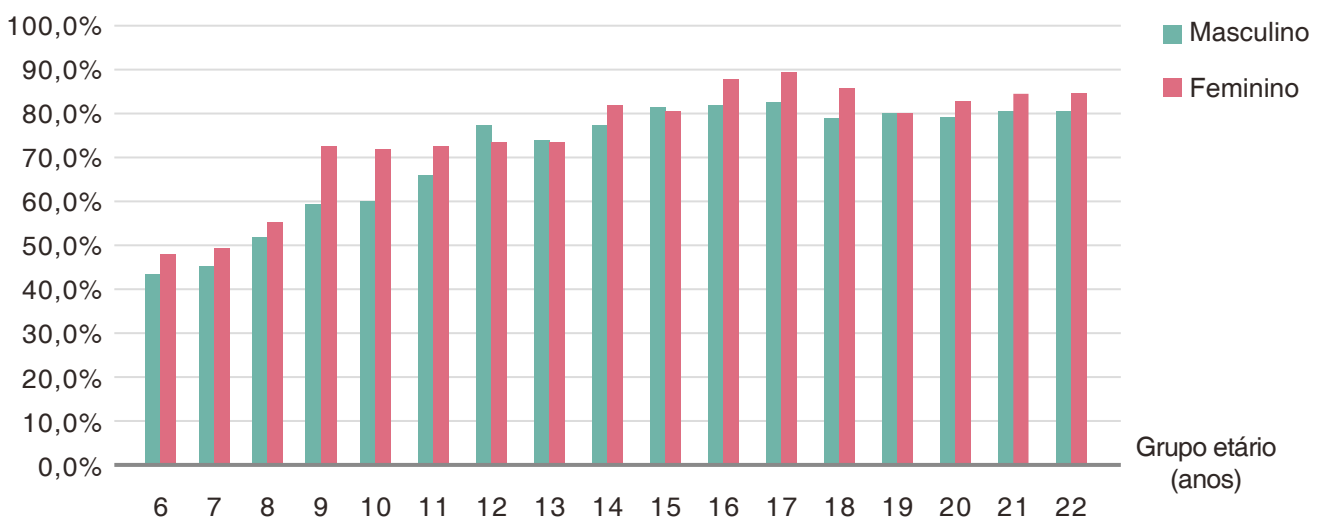


Diagrama 2-2-1-64 Taxa de detecção de problemas de visão dos estudantes de cada grupo etário de Macau



Para os estudantes com problemas de visão, utiliza-se correcção com lentes para determinar se existe erro refractivo. Caso haja uma diminuição da acuidade visual positiva e um aumento da acuidade visual negativa, será considerada como miopia. No inquérito, a tendência geral da taxa de miopia com a idade é semelhante tanto entre os estudantes do sexo masculino como entre os estudantes do sexo feminino. Para os estudantes do sexo masculino, há um aumento contínuo entre os 6 e 17 anos de idade, com excepção de um declínio entre os 12, 13, 15 e 16 anos, um aumento acelerado especialmente entre os 7, 8, 9, 11 e 12 anos de idade. Depois de atingir o pico de 82,1% aos 17 anos, a taxa diminui um pouco com a idade, mantendo-se a um nível elevado de cerca de 60%. Entre os estudantes do sexo feminino, a taxa aumenta fluando entre os 6 e os 22 anos, atingindo o pico de 87,3% aos 16 anos e permanece a um nível elevado de cerca de 80% entre os 14 e os 22 anos. A taxa de miopia dos estudantes varia de 42,0% a 82,1% (do sexo masculino) e de 47,1% a 87,3% (do sexo feminino), respectivamente. Ao comparar os estudantes no mesmo grupo etário, a taxa de miopia dos estudantes do sexo feminino de todos os grupos etários é superior à dos estudantes do sexo masculino, excepto nos grupos etários dos 12, 15 e 19 anos, com diferenças significativas nos grupos etários dos 9, 10, 21 e 22 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-2-1-65).



Diagrama 2-2-1-65 Taxa de miopia dos estudantes de cada grupo etário de Macau

## 7.2 Percepção das cores

A percepção das cores é para avaliar a capacidade das crianças e adolescentes de distinguir as cores.

A taxa de anomalia de percepção das cores flutua entre os grupos etários, com uma tendência de diminuição com a idade entre os estudantes do sexo feminino. Há uma maior diferença entre os estudantes do sexo masculino de diferentes grupos etários. A taxa de anomalia de percepção das cores dos estudantes do sexo feminino é significativamente mais baixa do que a dos estudantes do sexo masculino, excepto dos 6 e 9 anos de idade, com diferenças significativas entre os estudantes de diferentes grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-2-7-2, Diagrama 2-2-1-66).

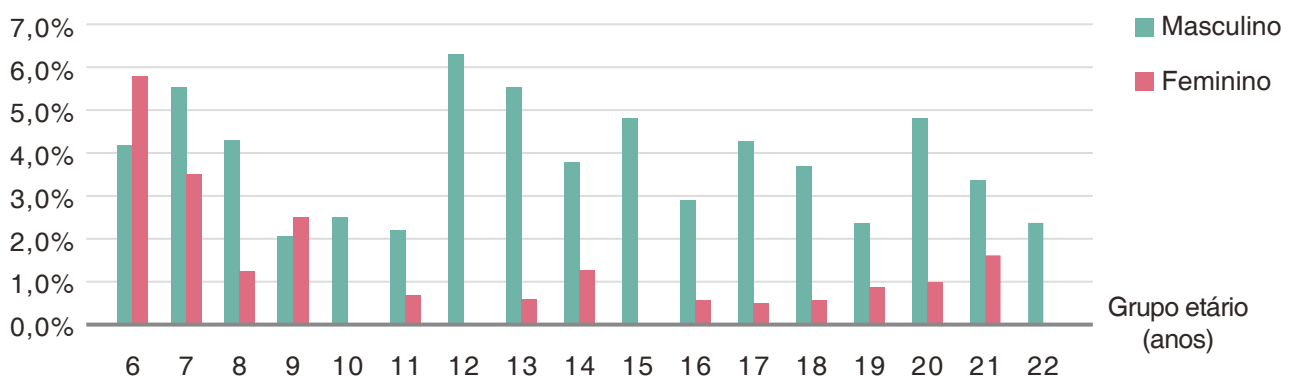


Diagrama 2-2-1-66 Taxa de anomalia de percepção das cores dos estudantes de cada grupo etário de Macau

**(II) Comparação dos resultados de avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) de Macau entre 2020 e 2015****1. Comparação dos resultados das crianças e adolescentes (estudantes) de cada grupo etário****1.1 Comparação dos objectos da avaliação**

Em 2020 e 2015, foram seleccionadas de forma aleatória 5.335 e 5.235 amostras nas duas avaliações da condição física dos estudantes, respectivamente. As zonas onde ficam os órgãos de amostragem são as mesmas nas duas avaliações.

Na comparação entre 2020 e 2015, a ordem de naturalidade dos estudantes dos 6 aos 12 anos, dos 13 aos 18 anos e dos 19 aos 22 anos é a mesma, ou seja, Macau, China Continental, Hong Kong e outros países (regiões), com um aumento do número de pessoas nascidas em Hong Kong e na China Continental e uma diminuição do número de pessoas nascidas em Macau, e entre as pessoas avaliadas, não há pessoas nascidas em Portugal (Vide Tabela 2-2-2-1).

**Tabela 2-2-2-1 Percentagem de estudantes de vários graus de escolaridade conforme a sua naturalidade entre 2020 e 2015 (%)**

<b>Sexo</b>	<b>Naturalidade</b>	<b>Ano da avaliação</b>	<b>6 a 12 anos</b>	<b>13 a 18 anos</b>	<b>19 a 22 anos</b>	<b>Total</b>	
<b>Masculino</b>	China Continental	2015	10,6	19,7	11,2	<b>14,3</b>	
		2020	5,4	22,1	42,8	<b>23,4</b>	
	Macau	2015	83,9	75,9	85,6	<b>81,0</b>	
		2020	90,5	72,7	52,7	<b>71,9</b>	
	Hong Kong	2015	3,2	2,4	2,1	<b>2,8</b>	
		2020	3,4	3,1	2,1	<b>2,9</b>	
	Portugal	2015	0,0	0,1	0,0	<b>0,0</b>	
		2020	0,1	0,0	0,0	<b>0,0</b>	
	Outros	2015	2,2	1,9	1,1	<b>1,9</b>	
		2020	0,6	2,1	2,4	<b>1,7</b>	
	<b>Feminino</b>	China Continental	2015	13,0	24,6	21,7	<b>19,0</b>
			2020	7,3	26,1	44,2	<b>25,8</b>
Macau		2015	81,0	72,0	76,1	<b>76,7</b>	
		2020	87,4	67,7	50,6	<b>68,6</b>	
Hong Kong		2015	3,4	2,0	1,8	<b>2,6</b>	
		2020	3,7	4,2	3,2	<b>3,7</b>	
Portugal		2015	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	
		2020	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	
Outros		2015	2,3	1,9	0,9	<b>1,9</b>	
		2020	1,6	2,0	1,9	<b>1,8</b>	

## 1.2 Comparação do modo de vida

Foi feita uma comparação entre 2020 e 2015, principalmente sobre 5 aspectos, nomeadamente hábitos de vida, aulas de educação física na escola, prática de exercício físico extracurricular, doença contraídas e saúde oral e os resultados de comparação são os seguintes:

### 1.2.1 Hábitos de vida

Os estudantes foram inquiridos sobre os seus “hábitos de vida” em duas áreas: o tempo acumulado por dia de utilização de produtos electrónicos e o tempo médio diário de sono (incluindo a sesta).

A diferença na proporção de estudantes do ensino secundário que utilizam produtos electrónicos por dia em 2020 em relação a 2015 é significativa ( $P < 0,05$ ), com um aumento significativo no número de estudantes que utilizam mais de 3 horas, de 25,4% em 2015 para 53,4% em 2020 entre os estudantes do sexo masculino e de 22,4% em 2015 para 61,1% entre os estudantes do sexo feminino (Vide 2-2-2-2).

**Tabela 2-2-2-2 Percentagem de estudantes conforme o tempo de utilização dos produtos electrónicos entre 2020 e 2015 (%)**

Ano	Tempo de utilização	Masculino	Feminino
2015	Inferior a 30 minutos	6,2	6,2
	30 minutos a 1 hora	16,7	17,5
	1 a 2 horas	32,8	33,4
	2 a 3 horas	18,8	20,4
	Igual e superior a 3 horas	25,4	22,4
2020	Inferior a 30 minutos	2,6	2,5
	30 minutos a 1 hora	6,0	5,3
	1 a 2 horas	18,5	15,3
	2 a 3 horas	17,8	15,5
	Igual e superior a 3 horas	53,4	61,1

Através da análise dos dados de 2 anos sobre o tempo médio diário de sono (incluindo a sesta) dos estudantes, a proporção de estudantes do ensino secundário que dormem menos de 8 horas em 2020 diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), de 71,2% em 2015 para 45,9% em 2020. A proporção de estudantes do ensino superior que dormem menos de 8 horas em 2020 também diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), de 76,8% em 2015 para 54,6% em 2020 (vide Tabela 2-2-2-3).

**Tabela 2-2-2-3 Percentagem de estudantes conforme o tempo de utilização dos produtos electrónicos entre 2020 e 2015 (%)**

Grau de escolaridade	Ano	Tempo de sono	%
Ensino primário	2015	Inferior a 8 horas	19,9
		8 a 10 horas	77,5
		Igual e superior a 10 horas	2,6
	2020	Inferior a 8 horas	10,6
		8 a 10 horas	73,2
		Igual e superior a 10 horas	16,2
Ensino secundário	2015	Inferior a 8 horas	71,2
		8 a 10 horas	27,4
		Igual e superior a 10 horas	1,4
	2020	Inferior a 8 horas	45,9
		8 a 10 horas	41,9
		Igual e superior a 10 horas	12,3
Ensino superior	2015	Inferior a 8 horas	76,8
		8 a 10 horas	23,2
		Igual e superior a 10 horas	0,0
	2020	Inferior a 8 horas	54,6
		8 a 10 horas	39,5
		Igual e superior a 10 horas	5,9

### 1.2.2 Aulas de educação física na escola

O inquérito sobre as aulas de educação física dos estudantes na escola consiste nos aspectos como o número de aulas de educação física por semana na escola e a intensidade do exercício relatada em cada aula de educação física.

Em comparação com 2015, há pouca diferença na proporção de aulas de educação física por semana que os estudantes do ensino primário frequentam na escola. 69,0% dos estudantes frequentam 2 aulas de educação física por semana em 2020 e 71,9% em 2015, 30,5% frequentam 1 aula de educação física por semana em 2020 e 26,8% em 2015; na aula de educação física, a proporção de média intensidade em 2020 é de 67,5% e em 2015 é de 58,1%; a proporção de pequena intensidade é de 16,5% em 2020 e em 2015 é de 23,1%; a proporção de alta intensidade é de 16,0% em 2020 e em 2015 é de 18,8%, com um aumento na proporção de média intensidade e uma diminuição nas proporções de baixa e alta intensidade em 2020 em comparação com 2015, todas com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Tabela 2-2-2-4).

Em comparação com 2015, em 2020 há pouca diferença na proporção de aulas de educação física por semana que os estudantes do ensino secundário frequentam na escola. 39,6% dos estudantes frequentam 2 aulas de educação física por semana em 2020 e 34,8% em 2015, 59,8% frequentam 1 aula de educação física por semana em 2020 e 61,8% em 2015; na aula de educação física, a proporção de média intensidade em 2020 é de 70,8% e em 2015 é de 63,9%; a proporção de pequena intensidade é de 8,1% em 2020 e em 2015 é de 18,3%; a proporção de alta intensidade é de 21,0% em 2020 e em 2015 é de 17,8%, com um aumento nas proporções de média e alta intensidade e uma diminuição na proporção de baixa intensidade em 2020 em comparação com 2015, todas com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Tabela 2-2-2-4).

**Tabela 2-2-2-4 Percentagem de estudantes do ensino primário e secundário conforme a intensidade do exercício na aula de educação física entre 2020 e 2015 (%)**

Grau de escolaridade	Ano	Intensidade de exercício físico	%
Ensino primário	2015	Baixa intensidade	23,1
		Média intensidade	58,1
		Alta intensidade	18,8
	2020	Baixa intensidade	16,5
		Média intensidade	67,5
		Alta intensidade	16,0
Ensino secundário	2015	Baixa intensidade	18,3
		Média intensidade	63,9
		Alta intensidade	17,8
	2020	Baixa intensidade	8,1
		Média intensidade	70,8
		Alta intensidade	21,0

### 1.2.3 Prática de exercício físico extracurricular

O inquérito sobre a situação da prática de exercício físico extracurricular dos estudantes inclui três indicadores: a frequência semanal da prática de exercício físico, a duração de exercício de cada vez, e a intensidade de exercício de cada vez. Os três indicadores, nomeadamente a frequência de exercício por semana, a duração de cada exercício e a intensidade de exercício são utilizados para classificar aqueles que cumprem os três critérios ao mesmo tempo, nomeadamente praticam 3 ou mais vezes por semana, com a duração igual ou superior a 30 minutos e cada vez exercício de média intensidade ou superior como “praticantes regulares”, aqueles que praticam exercício mas não satisfazem os três critérios como “praticantes ocasionais”, e os restantes como “não praticantes”.

Os resultados do inquérito mostram que a proporção de estudantes do ensino primário que praticam exercício físico extracurricular em 2020 é de 84,2%, um aumento de 8,4% em comparação com 2015 (75,8%), com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ); entre os estudantes que praticam exercício físico extracurricular, foi feita uma comparação estatística de acordo com a definição de “prática regular do exercício físico”. Os resultados mostram que a proporção de estudantes do ensino primário que “praticam regularmente exercício físico” aumentou de 11,8% em 2015 para 25,5% em 2020, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), tendo aumentado 13,7% ao longo dos 5 anos.

A proporção de estudantes do ensino secundário que praticam exercício físico extracurricular em 2020 é de 73,9%, um aumento de 1,8% em relação a 2015 (72,1%). Entre os estudantes que praticam exercício físico extracurricular, a proporção de estudantes do ensino secundário que “praticam regularmente exercício físico” em 2020 é de 18,13%, mantendo inalterada em relação a 2015 (18,06%).

### 1.2.4 Doenças contraídas

Entre os estudantes inquiridos, a proporção de estudantes que sofreram de alguma doença diagnosticada em hospital nos últimos cinco anos é de 28,2% em 2020, um aumento de 15,3% em relação a 2015 (12,9%), dos quais 28,5% são do sexo masculino, um aumento de 14,9% em relação a 2015 (13,6%); 27,9% são do sexo feminino, um aumento de 16% em relação a 2015 (11,9%), com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ).

### 1.2.5 Saúde oral

Em termos de saúde oral, a diferença entre os 2 anos no número de crianças e adolescentes (estudantes) que têm o hábito de escovar os dentes todos os dias não é significativa, sendo superior a 90%, enquanto o número de pessoas que utilizam fio dental aumentou em comparação com 2015, de 6,8% em 2015 para 12,6% em 2020 entre os estudantes do sexo masculino e de 8,8% para 15,3% entre os estudantes do sexo feminino,

com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ). Entre as crianças e adolescentes que sabem que têm cáries dentárias, a proporção daqueles que foram à clínica dentária para tratamento aumentou de 67,5% em 2015 para 77,6% em 2020 entre os estudantes do sexo masculino, e de 72,8% em 2015 para 78,7% em 2020 entre os estudantes do sexo feminino, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), indicando uma melhoria da sensibilização da saúde oral das crianças e adolescentes (estudantes) de Macau ao longo dos últimos 5 anos.

### 1.3 Comparação dos parâmetros de avaliação

Em comparação com 2015, os resultados de peso, circunferência do quadril, circunferência torácica, pulsação em repouso, IMC e pressão diastólica dos estudantes do sexo masculino com idades entre os 6 e os 22 anos em 2020 aumentaram 1,0% a 2,7%; os da corrida de 50m, salto em comprimento sem balanço, salto vertical, equilíbrio num pé com os olhos fechados, capacidade vital, resistência aeróbica, força de preensão e elevações diminuíram 1,6% a 11,3%; os outros indicadores variaram dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-2-2-1).

Em comparação com 2015, os resultados de largura dos ombros, flexão ventral sentada, largura da pélvis, flexões abdominais, circunferência torácica, circunferência do quadril, pressão diastólica, pressão sistólica e velocidade de reacção selectiva dos estudantes do sexo feminino com idades entre os 6 e os 22 anos em 2020 aumentaram 1,0% a 3,3%; os do IMC, força dorsal, salto vertical, capacidade vital e força de preensão e elevações diminuíram 1,5% a 4,5%; os outros indicadores variaram dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-2-2-2).

Devido ao impacto da COVID-19, o teste do grupo de estudantes foi adiado de Janeiro a Setembro de 2020, durante o qual as aulas presenciais foram suspensas e os estudantes tiveram de ficar em casa por cerca de seis meses para combater a epidemia. A mudança no estilo de vida durante este período teve um impacto no declínio da maioria dos parâmetros da condição física dessa faixa etária.

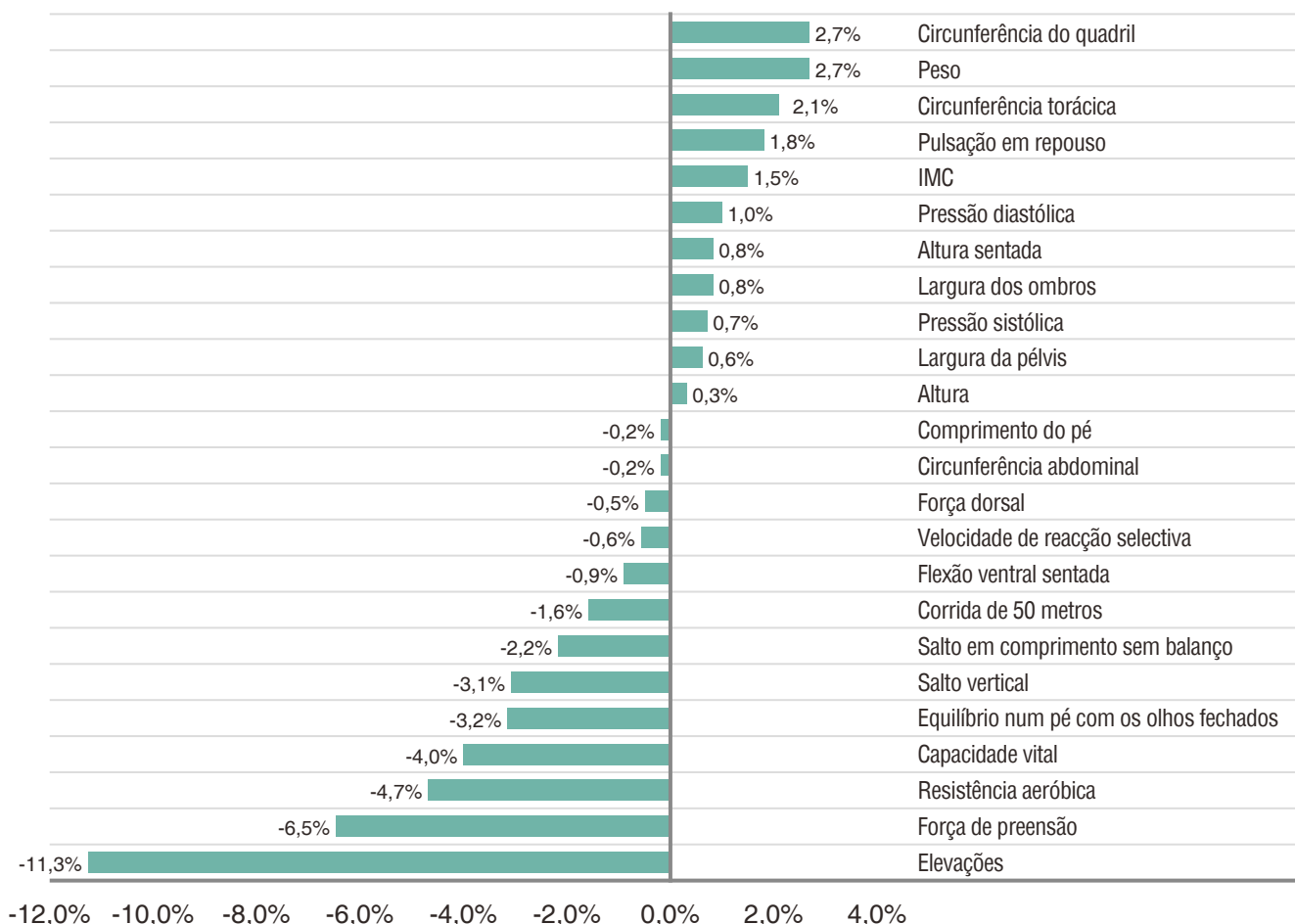
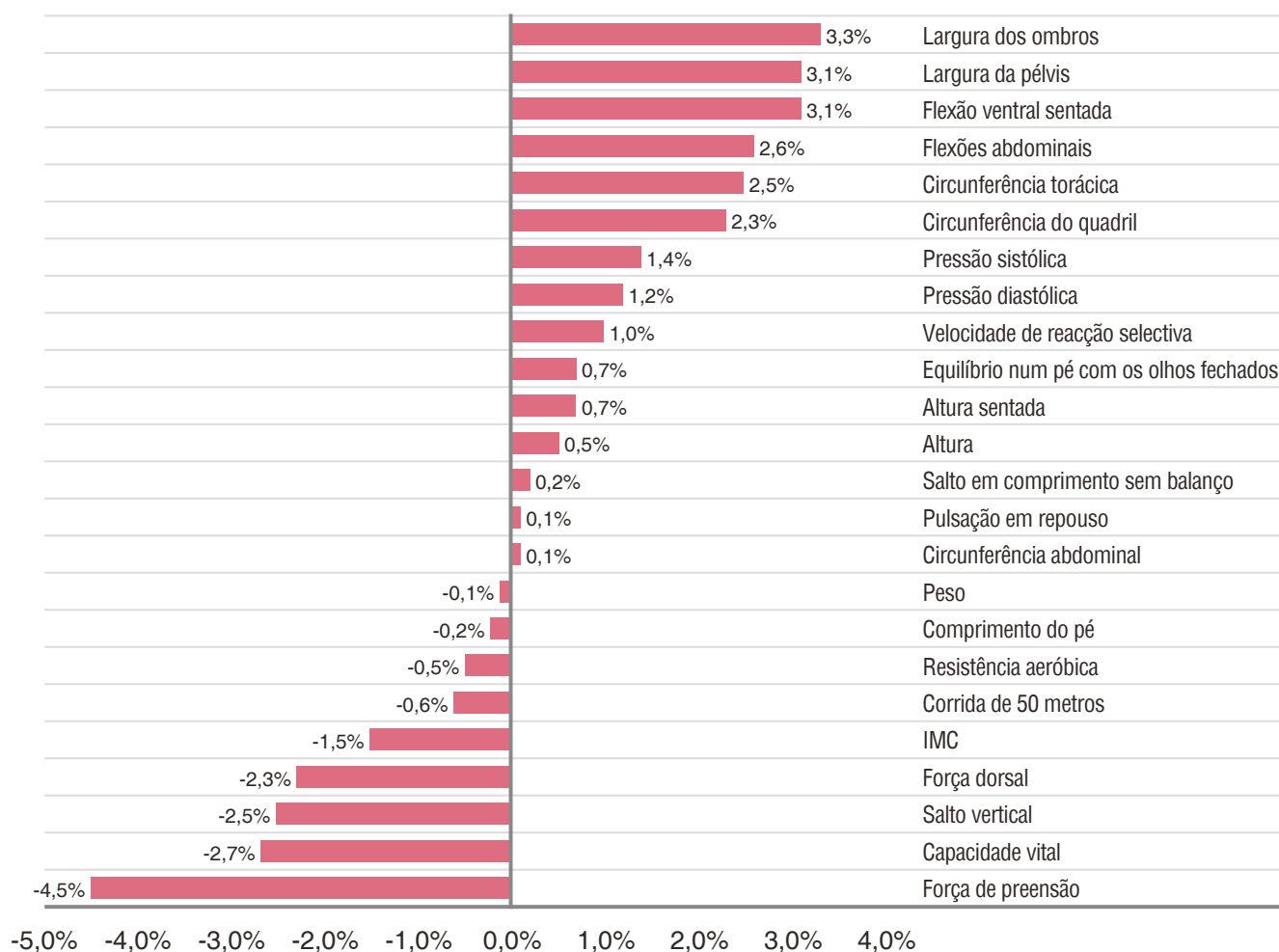


Diagrama 2-2-2-1 Comparação da percentagem dos estudantes de sexo masculino dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015



**Diagrama 2-2-2-2 Comparação da percentagem dos estudantes de sexo feminino dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015**

## 2. Comparação das crianças e adolescents (estudantes) por grupo etário

### 2.1 Comparação da antropometria

#### 2.1.1 Parâmetros de altura

Em 2020, em comparação com 2015, a altura dos estudantes de Macau aumentou na maioria dos grupos etários, mas não há diferenças estatisticamente significativas, com os intervalos de variação de -0,5 a 1,8cm (estudantes do sexo masculino) e de -0,6 a 1,8cm (estudantes do sexo feminino). A altura sentada dos estudantes de Macau aumentou na maioria dos grupos etários, mas não há diferenças estatisticamente significativas, com os intervalos de variação -0,3 a 1,5cm (estudantes do sexo masculino) e de 0 a 1,0cm (estudantes do sexo feminino). O comprimento do pé não mudou muito entre os dois anos, variando de -0,3 a 0,2cm (estudantes do sexo masculino) e -0,2 a 0,2cm (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-5, Tabela 2-2-2-6, Tabela 2-2-2-7).



**Tabela 2-2-2-5 Comparação da altura média dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	120,0	120,1	-0,1	118,7	117,6	1,1
7	125,5	125,0	0,5	124,6	123,9	0,7
8	130,6	131,1	-0,5	130,6	129,8	0,8
9	136,5	136,6	-0,1	136,2	135,9	0,3
10	142,0	142,1	-0,1	143,9	143,1	0,8
11	149,2	147,4	1,8*	150,9	150,9	0,0
12	156,7	156,3	0,4	155,2	154,1	1,1
13	164,2	162,8	1,4	157,8	157,1	0,7
14	167,5	167,9	-0,4	159,4	159,1	0,3
15	170,7	169,9	0,8	160,7	159,4	1,3
16	172,7	171,3	1,4	160,7	159,9	0,8
17	172,5	172,3	0,2	161,0	159,2	1,8*
18	172,8	171,1	1,7*	159,8	160,4	-0,6
19	174,1	172,5	1,6*	160,8	159,4	1,4
20	173,1	172,0	1,1	161,8	160,1	1,7*
21	172,0	171,7	0,3	160,5	160,3	0,2
22	171,8	172,3	-0,5	160,9	159,6	1,3

Observação : A diferença resulta dos dados de 2020 menos os dados de 2015,  
\* significa  $P < 0,05$ , sendo igualmente adoptado nos restantes casos.

**Tabela 2-2-2-6 Comparação da altura média sentada dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	65,9	66,1	-0,2	65,2	64,3	0,9*
7	68,3	68,0	0,3	67,9	67,2	0,7
8	70,3	70,6	-0,3	70,2	69,6	0,6
9	73,0	72,6	0,4	72,6	72,0	0,6
10	75,0	74,7	0,3	76,5	75,6	0,9*
11	78,3	77,0	1,3*	80,0	79,9	0,1
12	81,9	81,2	0,7	82,3	81,6	0,7
13	86,1	85,3	0,8	84,5	83,9	0,6
14	88,2	88,0	0,2	85,3	84,9	0,4
15	90,7	89,6	1,1*	86,2	85,5	0,7
16	91,7	91,1	0,6	86,5	86,3	0,2
17	92,1	91,4	0,7	87,0	86,1	0,9*
18	92,2	91,1	1,1*	86,4	86,4	0,0
19	93,1	91,6	1,5*	86,8	85,8	1,0*
20	92,6	91,9	0,7	87,1	86,6	0,5
21	92,2	91,1	1,1*	86,7	86,5	0,2
22	92,2	91,1	1,1*	86,6	86,3	0,3



Tabela 2-2-2-7 Comparação do comprimento médio do pé dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	18,4	18,5	-0,1	18,1	18,1	0,0
7	19,4	19,3	0,1	19,1	19,1	0,0
8	20,2	20,3	-0,1	20,0	20,0	0,0
9	21,0	21,1	-0,1	20,7	20,8	-0,1
10	21,9	22,1	-0,2	21,7	21,7	0,0
11	23,0	22,8	0,2	22,4	22,6	-0,2
12	24,0	24,0	0,0	22,7	22,8	-0,1
13	24,9	24,6	0,3	22,9	22,8	0,1
14	25,1	25,2	-0,1	23,0	23,1	-0,1
15	25,1	25,2	-0,1	23,1	23,0	0,1
16	25,2	25,2	0,0	23,1	23,1	0,0
17	25,1	25,4	-0,3*	22,8	22,9	-0,1
18	25,2	25,2	0,0	22,9	23,1	-0,2
19	25,5	25,3	0,2	22,9	22,8	0,1
20	25,2	25,3	-0,1	23,0	23,0	0,0
21	25,2	25,5	-0,3*	22,9	23,1	-0,2
22	25,3	25,5	-0,2	23,1	22,9	0,2

### 2.1.2 Peso e IMC

Em comparação com 2015, o peso médio dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 22 anos em Macau aumentou 1,6 kg em 2020, e a diferença é estatisticamente significativa ( $P < 0,05$ ), enquanto o peso médio dos estudantes do sexo feminino permanece estável. O peso médio dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários varia de -0,5 a 4,2 kg e de -1,7 a 2,2 kg, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-8).

IMC: registaram-se diferentes aumentos e diminuições entre os grupos etários, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) entre os estudantes do sexo masculino dos 14 anos, 17 anos e dos 20 aos 22 anos em 2020, e entre os estudantes do sexo feminino dos 13 anos e dos 15 aos 17 anos em 2020, enquanto as diferenças entre os dois anos nos outros parâmetros dos estudantes não são estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-2-2-9).

**Tabela 2-2-2-8 Comparação do peso médio dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (kg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	23,0	23,0	0,0	21,7	21,1	0,6*
7	25,8	25,4	0,4*	24,6	24,7	-0,1
8	29,0	29,5	-0,5*	28,5	28,2	0,3
9	34,1	33,5	0,6*	31,1	31,9	-0,8*
10	38,5	38,2	0,3	36,9	36,7	0,2
11	44,7	42,3	2,4*	42,6	43,4	-0,8*
12	49,5	48,4	1,1*	46,7	45,8	0,9*
13	55,2	54,4	0,8*	49,3	50,5	-1,2*
14	58,8	57,3	1,5*	51,5	52,5	-1,0*
15	61,4	61,1	0,3	52,2	53,7	-1,5*
16	64,2	64,0	0,2	53,1	54,4	-1,3*
17	65,7	63,2	2,5*	53,0	53,4	-0,4
18	64,8	62,3	2,5*	52,6	54,3	-1,7*
19	68,5	65,2	3,3*	54,5	53,3	1,2*
20	68,7	64,9	3,8*	55,4	53,3	2,1*
21	71,1	66,9	4,2*	54,9	53,5	1,4*
22	67,7	64,3	3,4*	54,6	52,4	2,2*

**Tabela 2-2-2-9 Comparação do valor médio de IMC dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	15,8	15,8	0,0	15,3	15,2	0,1
7	16,3	16,1	0,2	15,8	16,0	-0,2
8	16,9	17,0	-0,1	16,5	16,7	-0,2
9	18,2	17,8	0,4	16,6	17,1	-0,5
10	19,0	18,7	0,3	17,6	17,8	-0,2
11	19,8	19,2	0,6	18,6	18,9	-0,3
12	20,0	19,7	0,3	19,3	19,2	0,1
13	20,4	20,4	0,0	19,7	20,4	-0,7*
14	20,9	20,2	0,7*	20,2	20,7	-0,5
15	21,0	21,1	-0,1	20,2	21,1	-0,9*
16	21,5	21,8	-0,3	20,6	21,3	-0,7*
17	22,0	21,2	0,8*	20,4	21,1	-0,7*
18	21,6	21,2	0,4	20,6	21,1	-0,5
19	22,5	21,9	0,6	21,0	21,0	0,0
20	22,8	21,9	0,9*	21,2	20,8	0,4
21	24,1	22,7	1,4*	21,3	20,8	0,5
22	23,0	21,6	1,4*	20,9	20,5	0,4

De acordo com as normas do IMC relacionadas com os valores limiares de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade constantes nas Normas da Indústria de Saúde da República Popular da China WS/T 586-2018 e WS/T 456-2014, em comparação com 2015, as taxas de sobrepeso e obesidade das crianças do sexo masculino dos 6 aos 12 anos aumentaram 2,3% e 1,0% em 2020, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 3,3%; as taxas de sobrepeso e obesidade das crianças do sexo feminino diminuíram 1,3% e 2,0% em 2020, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 3,3%. As taxas de sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino dos 13 aos 18 anos aumentaram 3,6% e 1,2% em 2020, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 4,8%; as taxas de sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo feminino dos 13 aos 18 anos diminuíram 1,8% e 1,0% em 2020, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 2,8%. As taxas de sobrepeso e obesidade dos adolescentes do sexo masculino dos 19 aos 22 anos aumentaram 5,5% e 4,2% em 2020, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 9,7%; em 2020, a taxa de sobrepeso dos adolescentes do sexo feminino diminuiu 0,2% e a taxa de obesidade aumentou 2,8%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 2,6 %.

Através da soma dos 6 aos 22 anos, as taxas de sobrepeso e de obesidade das crianças e adolescentes do sexo masculino aumentaram 3,1% e 1,7%, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 4,8%; as taxas de sobrepeso e de obesidade das crianças e adolescentes do sexo feminino diminuíram 1,4% e 0,6%, respectivamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 2,0% (Vide Tabela 2-2-2-10).

**Tabela 2-2-2-10 Comparação das taxas de emaciação, sobrepeso e obesidade dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015**

Ano	Idade	Masculino				Feminino			
		Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade	Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
2020	6 aos 12 anos	12,0%	56,0%	15,7%	16,3%	9,6%	71,1%	9,8%	9,6%
	13 aos 18 anos	15,2%	56,4%	17,6%	10,8%	9,6%	75,6%	10,0%	4,8%
	19 aos 22 anos	10,8%	53,9%	24,4%	10,8%	18,8%	66,0%	9,7%	5,5%
	<b>Total</b>	<b>13,1%</b>	<b>55,9%</b>	<b>17,4%</b>	<b>13,6%</b>	<b>10,7%</b>	<b>72,3%</b>	<b>9,8%</b>	<b>7,2%</b>
2015	6 aos 12 anos	11,4%	60,0%	13,4%	15,3%	7,0%	70,3%	11,1%	11,6%
	13 aos 18 anos	14,0%	62,3%	14,0%	9,6%	6,0%	76,3%	11,8%	5,8%
	19 aos 22 anos	12,8%	61,7%	18,9%	6,6%	19,3%	68,1%	9,9%	2,7%
	<b>Total</b>	<b>12,6%</b>	<b>61,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>11,9%</b>	<b>8,8%</b>	<b>72,2%</b>	<b>11,2%</b>	<b>7,8%</b>
2020   2015	6 aos 12 anos	0,6%	-4,0%	2,3%	1,0%	2,6%	0,8%	-1,3%	-2,0%
	13 aos 18 anos	1,2%	-5,9%	3,6%	1,2%	3,6%	-0,7%	-1,8%	-1,0%
	19 aos 22 anos	-2,0%	-7,8%	5,5%	4,2%	-0,5%	-2,1%	-0,2%	2,8%
	<b>Total</b>	<b>0,50%</b>	<b>-5,2%</b>	<b>3,1%</b>	<b>1,7%</b>	<b>1,9%</b>	<b>0,1%</b>	<b>-1,4%</b>	<b>-0,6%</b>

### 2.1.3 Parâmetros de circunferências

Em comparação com 2015, os valores médios da circunferência torácica e do quadril dos estudantes do sexo masculino e feminino da maioria dos grupos etários aumentaram significativamente em 2020, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0.05$ ), enquanto as mudanças na circunferência abdominal não são iguais entre os diferentes grupos etários. Os intervalos de variação da circunferência torácica dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários são de -0,1 a 3,8 cm e de 1,0 a 3,0 cm, respectivamente; os intervalos de variação da circunferência abdominal dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários são de -2,1 a 2,6 cm e de -2,0 a 1,7 cm, respectivamente; os intervalos de variação da circunferência do quadril dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários são de 0,6 a 3,1 cm e de 0,8 a 2,8 cm, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-11, Tabela 2-2-2-12, Tabela 2-2-2-13).

**Tabela 2-2-2-11 Comparação do valor médio da circunferência torácica dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	58,4	57,8	0,6	57,2	55,3	1,9*
7	60,8	59,5	1,3*	59,8	58,5	1,3*
8	63,2	63,0	0,2	62,8	61,1	1,7*
9	67,5	66,4	1,1	65,3	64,3	1,0
10	69,7	69,8	-0,1	69,7	68,0	1,7*
11	74,1	72,5	1,6*	74,9	73,0	1,9*
12	77,2	76,0	1,2	77,3	75,1	2,2*
13	80,7	79,3	1,4*	79,3	78,2	1,1
14	83,3	80,8	2,5*	81,0	79,2	1,8*
15	84,9	83,8	1,1	81,3	80,2	1,1
16	86,2	85,5	0,7	82,2	80,4	1,8*
17	88,5	85,4	3,1*	82,0	80,1	1,9*
18	88,0	85,0	3,0*	82,7	80,8	1,9*
19	89,6	87,9	1,7*	84,3	81,3	3,0*
20	90,1	87,3	2,8*	84,6	81,8	2,8*
21	92,0	89,0	3,0*	84,4	82,6	1,8*
22	90,7	86,9	3,8*	83,6	81,1	2,5*

**Tabela 2-2-2-12 Comparação do valor médio da circunferência abdominal dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	53,9	54,0	-0,1	52,4	51,2	1,2
7	56,2	55,8	0,4	54,5	54,6	-0,1
8	57,9	59,1	-1,2	57,2	56,7	0,5
9	62,6	62,7	-0,1	58,6	59,2	-0,6
10	65,0	66,5	-1,5*	60,8	61,7	-0,9
11	68,0	67,9	0,1	63,6	64,8	-1,2
12	69,5	69,9	-0,4	66,0	66,1	-0,1
13	71,4	71,8	-0,4	66,4	68,4	-2,0*
14	72,1	71,9	0,2	67,9	68,8	-0,9
15	72,3	74,4	-2,1*	68,5	69,2	-0,7
16	73,7	75,7	-2,0*	69,6	69,3	0,3
17	75,2	74,2	1,0	69,5	68,4	1,1
18	73,7	74,3	-0,6	69,1	68,9	0,2
19	76,6	77,3	-0,7	70,9	69,2	1,7*
20	77,1	76,4	0,7	71,1	69,6	1,5*
21	80,9	78,3	2,6*	70,8	70,5	0,3
22	78,1	75,8	2,3*	70,3	69,1	1,2

**Tabela 2-2-2-13 Comparação do valor médio da circunferência do quadril dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	63,2	61,2	2,0*	63,3	60,8	2,5*
7	66,3	63,4	2,9*	66,6	65,1	1,5
8	68,3	67,2	1,1	69,8	67,7	2,1*
9	73,4	71,0	2,4*	72,8	70,9	1,9*
10	75,8	74,9	0,9	77,3	74,9	2,4*
11	80,1	77,0	3,1*	83,0	80,5	2,5*
12	83,1	80,9	2,2*	85,8	83,6	2,2*
13	86,7	84,3	2,4*	88,0	86,9	1,1
14	88,8	86,0	2,8*	90,2	88,6	1,6*
15	90,0	88,4	1,6*	90,4	89,6	0,8
16	90,7	90,1	0,6	91,7	90,8	0,9
17	92,1	89,2	2,9*	92,0	89,9	2,1*
18	91,0	88,4	2,6*	92,2	91,4	0,8
19	93,0	90,5	2,5*	93,4	91,2	2,2*
20	93,7	90,8	2,9*	93,8	91,0	2,8*
21	95,0	92,2	2,8*	93,9	91,3	2,6*
22	91,9	91,2	0,7	93,3	91,1	2,2*

Em comparação com 2015, a relação cintura-quadril dos estudantes na maioria dos grupos etários diminuiu significativamente, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) em 2020. A relação cintura-quadril dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários varia de -0,035 a 0,018 e de -0,040 a -0,001, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-14).

**Tabela 2-2-2-14 Comparação do valor médio da relação cintura-quadril dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	0,853	0,882	-0,029*	0,828	0,843	-0,015*
7	0,846	0,878	-0,032*	0,818	0,838	-0,020*
8	0,846	0,876	-0,030*	0,818	0,835	-0,017*
9	0,851	0,880	-0,029*	0,803	0,834	-0,031*
10	0,853	0,884	-0,031*	0,786	0,822	-0,036*
11	0,844	0,879	-0,035*	0,764	0,804	-0,040*
12	0,832	0,862	-0,030*	0,767	0,791	-0,024*
13	0,820	0,848	-0,028*	0,754	0,785	-0,031*
14	0,808	0,834	-0,026*	0,751	0,775	-0,024*
15	0,800	0,837	-0,037*	0,756	0,771	-0,015*
16	0,809	0,837	-0,028*	0,758	0,763	-0,005
17	0,813	0,830	-0,017*	0,755	0,759	-0,004
18	0,807	0,840	-0,033*	0,749	0,753	-0,004
19	0,820	0,853	-0,033*	0,757	0,758	-0,001
20	0,821	0,841	-0,020*	0,756	0,764	-0,008
21	0,850	0,848	0,002	0,753	0,772	-0,019*
22	0,848	0,830	0,018*	0,753	0,757	-0,004

### 2.1.4 Parâmetros de largura

Em comparação com 2015, a largura média dos ombros e a largura média da pélvis dos estudantes da maioria dos grupos etários aumentaram em 2020, com diferenças não estatisticamente significativas entre os estudantes do sexo masculino, e entre os estudantes do sexo feminino da maioria dos grupos etários ( $P < 0,05$ ). A largura dos ombros dos estudantes do sexo masculino e feminino de todos os grupos etários varia de -0,1 a 1,2cm e de 0,6 a 1,6cm, respectivamente e a largura da pélvis varia de -0,5 a 1,1cm e de 0,3 a 1,7cm, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-15, Tabela 2-2-2-16).

**Tabela 2-2-2-15 Comparação da largura média dos ombros dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	26,2	26,3	-0,1	25,8	24,7	1,1*
7	27,3	27,2	0,1	27,2	26,3	0,9*
8	28,5	28,5	0,0	28,5	27,3	1,2*
9	29,8	29,7	0,1	29,6	28,7	0,9*
10	30,8	30,7	0,1	31,0	29,4	1,6*
11	32,4	31,9	0,5*	32,5	31,4	1,1*
12	34,3	33,7	0,6*	33,5	32,6	0,9*
13	35,9	35,7	0,2	34,4	33,8	0,6
14	37,1	36,8	0,3	34,8	34,2	0,6
15	38,4	38,0	0,4	35,0	34,4	0,6
16	38,9	38,5	0,4	35,2	34,6	0,6
17	39,3	38,7	0,6*	35,4	33,9	1,5*
18	39,2	38,6	0,6*	35,4	34,0	1,4*
19	39,3	39,2	0,1	35,7	34,1	1,6*
20	39,5	39,3	0,2	35,7	34,3	1,4*
21	39,0	38,9	0,1	35,3	34,5	0,8*
22	39,6	38,4	1,2*	35,3	34,3	1,0*

Tabela 2-2-2-16 Comparação da largura média da pélvis dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	19,2	19,0	0,2	19,0	18,1	0,9*
7	19,9	19,9	0,0	19,8	19,2	0,6*
8	20,4	20,9	-0,5*	20,8	20,2	0,6*
9	21,7	21,6	0,1	22,0	21,2	0,8*
10	22,2	22,4	-0,2	23,2	22,3	0,9*
11	23,5	23,0	0,5*	24,3	24,0	0,3
12	24,6	24,5	0,1	25,2	24,5	0,7*
13	25,7	25,3	0,4	25,8	25,3	0,5
14	26,3	26,2	0,1	26,5	26,2	0,3
15	27,1	27,1	0,0	26,9	26,4	0,5
16	27,5	27,4	0,1	26,7	26,3	0,4
17	27,7	27,2	0,5*	26,9	26,2	0,7*
18	27,4	27,1	0,3	27,1	26,4	0,7*
19	27,6	27,5	0,1	27,2	26,1	1,1*
20	27,4	27,2	0,2	27,6	25,9	1,7*
21	27,9	26,8	1,1*	27,3	26,7	0,6*
22	27,3	27,3	0,0	27,8	26,7	1,1*

## 2.2 Comparação da capacidade fisiológica

### 2.2.1 Pulsação em repouso

O ritmo cardíaco em repouso é um indicador simples para reflector a função dos sistema circulatório. De acordo com a comparação da pulsação em repouso entre 2020 e 2015, os valores dos estudantes na maioria dos grupos etários são superiores aos em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) entre os estudantes do sexo masculino dos grupos etários dos 7 anos, 12 aos 14 anos, 16 aos 17 anos e 21 anos e entre os estudantes do sexo feminino dos grupos etários dos 6, 9, 15 e 21 anos. O valor médio dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de -2,4 a 4,8 vezes/min e de -3,6 a 2,6 vezes/min, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-17).

**Tabela 2-2-2-17 Comparação do valor médio da pulsação em repouso dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (vezes/minuto)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	88,9	90,1	-1,2	89,3	92,3	-3,0*
7	88,4	85,8	2,6*	87,9	89,2	-1,3
8	85,9	85,1	0,8	87,9	87,0	0,9
9	84,0	84,1	-0,1	84,0	87,6	-3,6*
10	86,9	86,3	0,6	87,0	88,8	-1,8
11	85,7	83,9	1,8	90,1	88,4	1,7
12	88,0	84,3	3,7*	87,9	85,9	2,0
13	85,2	80,7	4,5*	88,2	86,9	1,3
14	85,2	80,4	4,8*	85,0	84,2	0,8
15	81,6	81,1	0,5	86,1	83,5	2,6*
16	82,7	79,6	3,1*	86,7	85,8	0,9
17	81,2	78,5	2,7*	82,9	82,6	0,3
18	79,9	79,8	0,1	83,3	85,1	-1,8
19	78,9	78,0	0,9	82,6	82,1	0,5
20	77,8	76,9	0,9	82,5	83,4	-0,9
21	75,3	77,7	-2,4*	82,9	80,3	2,6*
22	81,5	79,6	1,9	77,9	78,4	-0,5

### 2.2.2 Pressão arterial

A pressão arterial aumenta durante a sístole e o valor mais alto alcançado é a pressão sistólica, que reflecte principalmente o volume do débito cardíaco por batimento; a pressão arterial cai durante a diástole e o valor mais baixo alcançado no final da diástole é a pressão diastólica, que reflecte principalmente o volume da resistência periférica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a pressão de pulso, que reflecte a elasticidade da parede arterial.

Uma comparação entre 2020 e 2015 revelou que as pressões sistólica e diastólica dos estudantes com idades entre os 6 e os 18 anos são maiores em 2020 do que em 2015 na maioria dos grupos etários, com diferenças estaticamente significativas ( $P < 0,05$ ). No entanto, as pressões sistólica e diastólica dos estudantes do sexo masculino e feminino com idades entre os 19 e os 22 anos são menores em 2020 do que em 2015, com diferenças estaticamente significativas entre os estudantes do sexo masculino ( $P < 0,05$ ). A pressão sistólica dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de -9,6 a 4,9 mmHg e de -3,6 a 5,7 mmHg, respectivamente; e a pressões diastólica dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de -4,0 a 3,6 mmHg e de -1,8 a 3,3 mmHg (Vide Tabela 2-2-2-18, Tabela 2-2-2-19).



**Tabela 2-2-2-18 Comparação do valor médio da pressão sistólica dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	100,9	97,0	3,9*	100,1	94,4	5,7*
7	103,9	100,8	3,1*	102,3	98,8	3,5*
8	105,0	102,7	2,3*	105,5	101,0	4,5*
9	106,8	101,9	4,9*	104,6	100,9	3,7*
10	105,0	103,0	2,0*	104,6	100,6	4,0*
11	108,1	105,4	2,7*	107,6	105,6	2,0
12	112,2	107,4	4,8*	107,0	104,5	2,5*
13	116,9	114,0	2,9*	109,6	110,1	-0,5
14	119,5	117,8	1,7	110,4	111,3	-0,9
15	122,0	120,8	1,2	111,9	109,4	2,5*
16	124,2	125,3	-1,1	111,2	110,8	0,4
17	125,4	125,2	0,2	110,6	109,9	0,7
18	124,1	125,6	-1,5	108,1	111,7	-3,6*
19	122,6	126,5	-3,9*	108,2	109,4	-1,2
20	123,2	126,5	-3,3*	109,8	109,3	0,5
21	122,5	132,1	-9,6*	111,2	110,1	1,1
22	125,2	127,3	-2,1*	109,3	110,1	-0,8

**Tabela 2-2-2-19 Comparação do valor médio da pressão diastólica dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	62,1	59,9	2,2*	63,2	59,9	3,3*
7	62,7	61,6	1,1	64,6	62,1	2,5*
8	62,5	63,3	-0,8	65,8	63,9	1,9*
9	66,7	63,6	3,1*	65,6	64,7	0,9
10	65,4	64,3	1,1	65,9	64,3	1,6
11	67,3	64,2	3,1*	68,6	67,1	1,5
12	67,4	63,8	3,6*	67,4	66,8	0,6
13	69,2	65,7	3,5*	69,7	67,4	2,3*
14	70,9	68,3	2,6*	69,8	69,0	0,8
15	71,4	70,6	0,8	70,1	68,4	1,7
16	73,2	71,9	1,3	70,9	70,1	0,8
17	73,2	71,2	2,0*	70,5	69,3	1,2
18	70,5	72,9	-2,4*	69,1	70,6	-1,5
19	70,6	72,6	-2,0*	68,6	69,1	-0,5
20	70,2	74,2	-4,0*	68,3	69,7	-1,4
21	71,1	74,0	-2,9*	67,8	68,5	-0,7
22	71,5	73,9	-2,4*	67,9	69,7	-1,8

A comparação entre 2020 e 2015 revelou que os valores médios da pressão de pulso dos estudantes são maiores em 2020 do que em 2015 na maioria dos grupos etários, e a pressão de pulso dos estudantes do sexo masculino e feminino varia de -6,4 a 3,0 mmHg e de -2,7 a 2,8 mmHg, respectivamente, entre os dois anos. As diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0.05$ ) entre os estudantes do sexo masculino dos grupos etários dos 7 aos 8 anos, 16 e 21 anos e entre os estudantes do sexo feminino dos 6 anos, dos 8 aos 10 anos, dos 12 aos 13 anos e 18 anos (Vide Tabela 2-2-2-20).

**Tabela 2-2-2-20 Comparação do valor médio da pressão de pulso dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	38,7	37,2	1,5	36,9	34,9	2,0*
7	41,2	39,3	1,9*	37,7	36,8	0,9
8	42,4	39,4	3,0*	39,7	37,1	2,6*
9	40,1	38,3	1,8	38,9	36,1	2,8*
10	39,6	38,9	0,7	38,8	36,3	2,5*
11	40,8	41,2	-0,4	39,0	38,5	0,5
12	44,8	43,5	1,3	39,6	37,8	1,8*
13	47,7	48,3	-0,6	40,0	42,7	-2,7*
14	48,6	49,5	-0,9	40,5	42,3	-1,8
15	50,6	50,2	0,4	41,8	41,0	0,8
16	51,0	53,4	-2,4*	40,3	40,8	-0,5
17	52,2	54,0	-1,8	40,0	40,6	-0,6
18	53,6	52,8	0,8	39,1	41,2	-2,1*
19	52,0	54,2	-2,2	39,7	40,3	-0,6
20	53,0	52,3	0,7	41,5	39,7	1,8
21	51,4	57,8	-6,4*	43,6	41,6	2,0
22	53,7	53,4	0,3	41,4	40,3	1,1

### 2.2.3 Capacidade vital

A capacidade vital refere-se ao volume total de ar que pode ser exalado pelo corpo humano inalando o máximo possível e depois exalando o máximo possível, que reflecte principalmente a capacidade máxima do sistema respiratório humano.

Em comparação com 2015, em 2020 a capacidade vital dos estudantes do sexo masculino da maioria dos grupos etários é inferior à em 2015, que varia de -352,8 a 222,2 ml, e a maioria das diferenças entre idades são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ); a capacidade vital dos estudantes do sexo masculino da maioria dos grupos etários em 2020 também é inferior à em 2015, mas as diferenças não são significativas, variando de -171,9 a 69,4 ml (Vide Tabela 2-2-2-21).

Em comparação com 2015, os valores médios de capacidade vital/peso dos estudantes do sexo masculino de todos os grupos etários em 2020 são inferiores aos em 2015, com um intervalo de variação de -7,6 a 0,5 ml/kg, e a maioria das diferenças entre idades são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ); os valores médios de capacidade vital/peso dos estudantes do sexo feminino da maioria dos grupos etários em 2020 são também inferiores os em 2015, mas as diferenças não são significativas. O intervalo de variação entre os estudantes do sexo feminino dos grupos etários é de -6,6 a 0,9 ml/kg (Vide Tabela 2-2-2-22).

Tabela 2-2-2-21 Comparação do valor médio da capacidade vital dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (ml)

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	915,7	1089,7	-174,0*	858,9	974,8	-115,9*
7	1112,0	1227,4	-115,4*	1081,7	1134,5	-52,8
8	1447,6	1528,1	-80,5*	1319,6	1351,1	-31,5
9	1666,9	1721,7	-54,8*	1492,6	1525,5	-32,9
10	1848,4	1980,7	-132,3*	1790,4	1831,8	-41,4
11	2135,7	2166,3	-30,6	2055,8	2204,9	-149,1*
12	2571,1	2719,3	-148,2*	2337,0	2331,6	5,4
13	3005,2	3045,6	-40,4	2418,6	2443,8	-25,2
14	3317,9	3329,8	-11,9	2509,0	2638,3	-129,3*
15	3534,4	3714,1	-179,7*	2583,4	2755,3	-171,9*
16	3547,6	3900,4	-352,8*	2653,6	2797,3	-143,7*
17	3697,7	3972,5	-274,8*	2706,1	2732,4	-26,3
18	3891,9	4007,0	-115,1*	2657,8	2768,9	-111,1*
19	3868,6	3968,2	-99,6*	2738,7	2669,3	69,4*
20	4069,8	3963,9	105,9*	2806,0	2766,8	39,2
21	3918,4	3960,6	-42,2	2799,1	2779,2	19,9
22	4163,1	3940,9	222,2*	2781,8	2741,1	40,7

Tabela 2-2-2-22 Comparação do valor médio da capacidade vital/peso dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (ml/kg)

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	40,7	48,3	-7,6*	40,4	47,0	-6,6*
7	44,0	49,5	-5,5*	44,9	47,1	-2,2
8	51,5	53,2	-1,7	47,8	49,2	-1,4
9	50,7	53,0	-2,3	49,3	49,1	0,2
10	50,0	53,8	-3,8*	50,2	51,5	-1,3
11	49,9	53,0	-3,1*	49,7	52,1	-2,4
12	53,8	57,8	-4,0*	51,4	52,0	-0,6
13	56,2	57,5	-1,3	50,0	49,1	0,9
14	58,1	59,4	-1,3	49,7	51,1	-1,4
15	58,8	62,5	-3,7*	50,6	52,0	-1,4
16	56,8	62,3	-5,5*	51,2	52,2	-1,0
17	57,8	64,1	-6,3*	52,1	52,3	-0,2
18	61,1	65,4	-4,3*	51,0	51,6	-0,6
19	57,8	62,0	-4,2*	51,2	51,0	0,2
20	60,4	62,5	-2,1	51,3	52,6	-1,3
21	55,9	60,1	-4,2*	51,3	52,7	-1,4
22	62,6	62,1	0,5	51,9	52,8	-0,9

## 2.3 Comparação da capacidade física

### 2.3.1 Velocidade

Utiliza-se a corrida de 50 metros para avaliar a capacidade de velocidade dos estudantes. Uma comparação dos resultados da corrida de 50m mostrou que o tempo médio da corrida de 50m dos estudantes do sexo masculino da maioria dos grupos etários em 2020 aumentou, com aumento estatisticamente significativo aos 6 e 8-11 anos ( $P<0.05$ ), mostrando uma ligeira diminuição da velocidade dos estudantes do sexo masculino. O tempo médio dos estudantes do sexo feminino registou um ligeiro aumento, sem diferenças estatisticamente significativas na maioria dos grupos etários. Os intervalos de variação entre os dois anos são de -0,4 a 0,8 segundos (estudantes do sexo masculino) e de -0,6 a 0,6 segundos (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-23).

**Tabela 2-2-2-23 Comparação do tempo médio da corrida de 50 metros dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	12,8	12,2	0,6*	13,0	12,7	0,3
7	11,6	11,6	0,0	12,2	11,9	0,3
8	11,6	10,8	0,8*	11,7	11,5	0,2
9	11,2	10,6	0,6*	11,4	10,9	0,5*
10	10,9	10,3	0,6*	11,2	10,6	0,6*
11	10,4	9,8	0,6*	10,7	10,1	0,6*
12	9,7	9,4	0,3	10,0	10,0	0,0
13	9,0	8,8	0,2	9,8	9,8	0,0
14	8,5	8,5	0,0	9,9	9,9	0,0
15	8,4	8,1	0,3	9,6	9,7	-0,1
16	8,1	8,0	0,1	9,8	9,8	0,0
17	8,0	7,8	0,2	9,7	9,8	-0,1
18	7,9	7,8	0,1	9,9	9,7	0,2
19	8,0	8,3	-0,3	9,8	10,1	-0,3
20	8,0	8,4	-0,4*	9,8	10,3	-0,5*
21	8,1	8,4	-0,3	9,9	10,5	-0,6*
22	8,2	8,6	-0,4*	10,2	10,1	0,1

### 2.3.2 Força

Utilizam-se salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais, força de preensão e força dorsal para avaliar a capacidade de força dos estudantes. O salto em comprimento sem balanço e salto vertical são para avaliar a força explosiva; as elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais são para avaliar a resistência de força; a força de preensão e a força dorsal são para avaliar a força máxima dos músculos.

Em comparação com 2015, as forças de preensão e dorsal dos estudantes de Macau em 2020 mostraram uma tendência de diminuição, e as diminuições dos dois sexos são estatisticamente significativas na maioria dos grupos etários ( $P<0.05$ ). Os intervalos de variação da força de preensão entre os dois anos são de -3,2 a -0,5 kg (estudantes do sexo masculino) e -2,0 a 0,4 kg (estudantes do sexo feminino); os intervalos de variação da força dorsal entre os dois anos são de -3,6 a 6,6 kg (estudantes do sexo masculino) e -6,4 a 3,5 kg (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-24, Tabela 2-2-2-25).

**Tabela 2-2-2-24 Comparação do valor médio da força de prensão dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (kg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	7,8	8,3	-0,5	7,2	7,5	-0,3
7	9,2	10,4	-1,2*	8,4	9,5	-1,1*
8	10,9	12,3	-1,4*	10,0	10,8	-0,8
9	13,3	13,8	-0,5	12,3	12,5	-0,2
10	15,3	16,2	-0,9	14,6	15,5	-0,9
11	17,8	18,4	-0,6	17,5	18,4	-0,9
12	20,6	23,1	-2,5*	18,2	20,2	-2,0*
13	25,9	27,6	-1,7*	20,1	20,8	-0,7
14	28,4	30,2	-1,8*	21,4	22,4	-1,0*
15	32,6	34,2	-1,6*	22,1	23,2	-1,1*
16	34,4	35,7	-1,3*	22,1	23,4	-1,3*
17	35,1	36,9	-1,8*	22,9	22,6	0,3
18	37,0	37,5	-0,5	23,6	24,5	-0,9
19	37,6	38,5	-0,9	23,1	22,7	0,4
20	37,7	40,9	-3,2*	24,3	25,3	-1,0*
21	39,8	41,4	-1,6*	24,2	24,9	-0,7
22	40,4	41,7	-1,3*	23,2	24,7	-1,5*

**Tabela 2-2-2-25 Comparação do valor médio da força dorsal dos estudantes dos  
6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (kg)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	25,5	26,0	-0,5	23,2	21,3	1,9*
7	29,6	31,2	-1,6*	25,1	27,8	-2,7*
8	33,8	36,9	-3,1*	28,2	31,1	-2,9*
9	40,2	43,2	-3,0*	33,1	35,9	-2,8*
10	45,1	46,6	-1,5*	37,1	41,8	-4,7*
11	54,6	49,5	5,1*	45,2	45,8	-0,6
12	62,9	61,3	1,6*	46,4	49,1	-2,7*
13	75,5	74,6	0,9	51,2	53,0	-1,8*
14	82,5	81,9	0,6	56,2	53,9	2,3*
15	91,9	91,7	0,2	57,6	59,7	-2,1*
16	97,2	99,1	-1,9*	53,8	60,2	-6,4*
17	100,2	102,1	-1,9*	56,5	55,4	1,1
18	107,2	100,6	6,6*	58,4	58,7	-0,3
19	105,2	100,7	4,5*	53,8	51,3	2,5*
20	107,2	109,4	-2,2*	58,7	55,2	3,5*
21	107,1	110,7	-3,6*	61,7	60,7	1,0
22	107,1	107,9	-0,8	58,4	60,7	-2,3*

Uma análise comparativa das elevações e elevações em posição inclinada dos estudantes do sexo masculino mostrou uma tendência geral de diminuição em 2020, com diminuições significativas das elevações em posição inclinada entre os 6 e 12 anos de idade ( $P < 0,05$ ) e diminuições significativas das elevações entre os 17 e 19-21 anos de idade ( $P < 0,05$ ). No caso dos estudantes do sexo feminino, registou-se um aumento geral de flexões abdominais, com aumentos significativos dos 6, 7, 15, 17, 18, 20 e 21 anos ( $P < 0,05$ ). Os intervalos de variação entre os dois anos são de -7,0 a -2,1 (elevações em posição inclinada dos estudantes do sexo masculino dos 6 aos 12 anos), -0,7 a 0,2 (elevações dos estudantes do sexo masculino dos 13 aos 22 anos) e -2,7 a 3,1 (flexões abdominais dos estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-26).

**Tabela 2-2-2-26 Comparação do valor médio da resistência de força dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	10,7	13,0	-2,3*	11,8	10,5	1,3*
7	10,8	12,9	-2,1*	17,4	14,3	3,1*
8	10,8	13,9	-3,1*	19,0	19,1	-0,1
9	11,2	15,5	-4,3*	20,8	20,5	0,3
10	12,2	18,1	-5,9*	23,7	24,5	-0,8*
11	11,9	18,9	-7,0*	24,1	26,8	-2,7*
12	12,6	17,9	-5,3*	25,7	26,3	-0,6*
13	0,6	0,6	0,0	27,9	27,7	0,2
14	0,7	0,7	0,0	28,1	28,4	-0,3
15	1,3	1,1	0,2*	28,9	28,4	0,5*
16	1,3	1,3	0,0	28,0	27,6	0,4
17	1,6	1,8	-0,2*	29,1	27,2	1,9*
18	1,8	1,7	0,1	28,3	27,3	1,0*
19	2,5	2,7	-0,2*	24,0	24,3	-0,3
20	3,1	3,8	-0,7*	26,3	25,0	1,3*
21	2,5	2,7	-0,2*	27,4	25,8	1,6*
22	2,6	2,6	0,0	24,4	24,2	0,2

Observação. Resistência de força dos estudantes: utilizam-se elevações em posição inclinada (vezes) para estudantes do sexo masculino dos 6 aos 12 anos, elevações (vezes) para dos 13 aos 22 e flexões abdominais para estudantes do sexo feminino dos 6 aos 22 anos (vezes/min).

Em 2020, o valor médio do salto em comprimento sem balanço dos estudantes do sexo masculino diminuiu em comparação com o em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) entre os grupos etários dos 8 aos 14 anos e dos 17 aos 19 anos; no caso dos estudantes do sexo feminino, há aumentos e diminuições nos grupos etários, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) entre os grupos etários dos 6 anos, 9 aos 11 anos, 13 anos, 16 aos 19 anos, 21 e 22 anos. Os intervalos de variação entre os dois anos são de -11,3 a 2,1cm (estudantes do sexo masculino) e -8,0 a 8,3cm (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-27).

Em 2020, os valores do salto vertical dos estudantes diminuíram em relação a 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) entre os estudantes do sexo masculino dos 6, 9 aos 12 anos e 20 aos 21 anos, entre os estudantes do sexo feminino dos 7, 9 aos 12, 14, 15 e 18 anos ( $P < 0,05$ ). Os intervalos de variação entre os dois anos são de -3,3 a 0,9cm (estudantes do sexo masculino) e de -1,9 a 0,8cm (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-28).

**Tabela 2-2-2-27 Comparação do valor médio do salto em comprimento sem balanço dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	102,1	100,6	1,5	98,1	93,3	4,8*
7	111,6	109,5	2,1*	105,7	104,1	1,6
8	121,1	123,1	-2,0*	113,7	115,5	-1,8
9	125,4	134,1	-8,7*	120,9	126,3	-5,4*
10	133,5	138,1	-4,6*	129,0	132,0	-3,0*
11	140,3	151,6	-11,3*	129,8	137,8	-8,0*
12	152,6	156,8	-4,2*	136,7	135,6	1,1
13	165,6	169,6	-4,0*	137,2	140,3	-3,1*
14	175,9	180,1	-4,2*	137,1	137,8	-0,7
15	188,1	188,7	-0,6	143,2	142,4	0,8
16	192,5	191,7	0,8	144,9	141,5	3,4*
17	191,8	198,5	-6,7*	144,6	142,4	2,2*
18	194,7	198,1	-3,4*	140,9	144,9	-4,0*
19	194,5	197,7	-3,2*	143,3	135,0	8,3*
20	197,4	198,9	-1,5	139,6	140,1	-0,5
21	194,4	194,0	0,4	145,9	141,2	4,7*
22	196,7	197,6	-0,9	145,1	141,8	3,3*

**Tabela 2-2-2-28 Comparação do valor médio do salto vertical dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	18,7	19,7	-1,0*	18,4	19,2	-0,8
7	21,1	21,5	-0,4	20,2	21,3	-1,1*
8	22,9	23,1	-0,2	21,9	22,1	-0,2
9	23,4	25,0	-1,6*	22,4	23,4	-1,0*
10	24,8	25,9	-1,1*	23,3	24,5	-1,2*
11	26,7	28,4	-1,7*	24,6	25,8	-1,2*
12	29,0	30,9	-1,9*	25,3	26,4	-1,1*
13	33,2	33,7	-0,5	26,2	26,3	-0,1
14	35,7	36,5	-0,8	25,6	26,6	-1,0*
15	39,2	38,3	0,9	26,0	27,9	-1,9*
16	41,2	40,5	0,7	26,0	26,9	-0,9
17	40,8	41,7	-0,9	27,6	27,1	0,5
18	40,8	41,7	-0,9	26,5	27,5	-1,0*
19	40,5	41,2	-0,7	25,1	25,7	-0,6
20	39,9	41,2	-1,3*	25,4	25,0	0,4
21	37,4	40,7	-3,3*	26,1	25,3	0,8
22	38,2	40,4	-2,2*	25,6	25,7	-0,1

### 2.3.3 Corrida de resistência

Utiliza-se a corrida de ida e volta de 50m x 8 para avaliar a capacidade de resistência das crianças entre os 6 e os 12 anos; a corrida de 1000 metros e 800 metros para avaliar a capacidade de resistência dos estudantes do sexo masculino e feminino entre os 13 e os 22 anos, respectivamente.

Em 2020, o tempo médio da corrida de ida e volta de 50m x 8 ou de 1000m dos estudantes do sexo masculino aumentou na maioria dos grupos etários, com diferenças estatisticamente significativas ( $P<0.05$ ), mostrando uma diminuição global da resistência cardiorrespiratória; o tempo médio da corrida de ida e volta de 50m x 8 ou de 800m dos estudantes do sexo feminino aumentou ou diminuiu em diferentes grupos etários, principalmente um aumento significativo nas idades dos 9 aos 11 anos, 13, 17 e 18 anos, ou seja, uma diminuição do desempenho ( $P<0.05$ ), e uma diminuição significativa nas idades dos 6, 19 aos 21 anos, ou seja, um aumento do desempenho ( $P<0.05$ ). Os intervalos de variação entre os dois anos são de -4,1 a 10,7 segundos (estudantes do sexo masculino) e -5,7 a -11,2 segundos (estudantes do sexo feminino) dos 6 aos 12 anos na corrida de ida e volta de 50m x 8; de -3,7 a 27,1 segundos (estudantes do sexo masculino dos 13 aos 22 anos) na corrida de 1000m; de -20,9 a 14,5 segundos (estudantes do sexo feminino dos 13 aos 22 anos) na corrida de 800m (Vide Tabela 2-2-2-29).

**Tabela 2-2-2-29 Comparação do tempo médio da corrida de resistência dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	151,6	155,1	-3,5	153,6	159,3	-5,7*
7	142,6	146,7	-4,1*	146,7	149,7	-3,0
8	140,2	138,2	2,0*	145,1	143,6	1,5
9	145,9	135,2	10,7*	146,2	140,3	5,9*
10	142,2	134,0	8,2*	142,3	133,3	9,0*
11	136,7	126,2	10,5*	138,9	127,7	11,2*
12	127,5	117,9	9,6*	130,0	130,0	0,0
13	348,1	325,0	23,1*	297,0	282,5	14,5*
14	327,0	316,9	10,1*	287,0	291,4	-4,4
15	322,5	305,9	16,6*	280,6	282,9	-2,3
16	316,4	295,7	20,7*	290,4	285,3	5,1
17	309,0	281,9	27,1*	289,4	282,9	6,5*
18	304,4	279,9	24,5*	296,9	288,3	8,6*
19	312,9	292,8	20,1*	285,4	303,5	-18,1*
20	305,7	302,5	3,2	290,9	310,3	-19,4*
21	316,4	305,9	10,5*	275,1	296,0	-20,9*
22	318,5	322,2	-3,7*	297,5	292,8	4,7

Observação. Corrida de resistência dos estudantes: utilizam-se corrida de ida e volta de 50m x 8 para estudantes dos 6 aos 12 anos; corrida de 1000 metros (masculino) e 800 metros (feminino) para estudantes dos 13 aos 22 anos.



### 2.3.4 Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada utilizada para avaliar a flexibilidade dos estudantes. Uma análise comparativa dos resultados da flexão ventral sentada entre 2020 e 2015 mostrou que há aumentos e diminuições entre os estudantes do sexo masculino dos grupos etários, sem diferenças estatisticamente significativas na maioria dos grupos etários; nos casos dos estudantes do sexo feminino, há diminuições apenas nos grupos etários dos 7, 10, 11 e 15 anos, com aumentos em todos os outros grupos etários e diferenças significativas na maioria dos grupos etários ( $P < 0.05$ ). Os intervalos de variação entre os dois anos são de -4,0 a 1,9 cm (estudantes do sexo masculino) e de -1,8 a 2,8 cm (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-30).

**Tabela 2-2-2-30 Comparação do valor médio da flexão ventral sentada dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (cm)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	4,3	3,6	0,7	7,6	7,2	0,4
7	3,3	4,0	-0,7	7,4	8,6	-1,2*
8	2,9	3,7	-0,8	8,3	7,5	0,8
9	2,4	3,8	-1,4	7,8	7,1	0,7
10	0,3	1,4	-1,1*	6,4	7,0	-0,6
11	1,0	1,7	-0,7	6,4	8,2	-1,8*
12	0,9	1,3	-0,4	8,4	6,9	1,5*
13	1,5	2,1	-0,6	9,8	7,9	1,9*
14	3,9	2,0	1,9*	10,4	8,4	2,0*
15	3,6	2,6	1,0	9,2	9,7	-0,5
16	3,5	4,2	-0,7	10,2	8,0	2,2*
17	4,2	2,9	1,3	9,5	8,1	1,4*
18	4,4	3,6	0,8	10,5	7,7	2,8*
19	2,9	2,7	0,2	8,1	7,1	1,0
20	4,3	3,9	0,4	8,8	6,6	2,2*
21	0,6	4,6	-4,0*	8,4	7,4	1,0
22	3,2	3,2	0,0	5,3	5,1	0,2

### 2.3.5 Capacidade de reacção

A comparação da velocidade de reacção selectiva mostrou que em 2020 os tempos médios da velocidade de reacção selectiva dos estudantes do sexo masculino aumentaram, excepto dos 6 anos e dos 18 aos 21 anos de idade, que diminuíram, ou seja, uma ligeira diminuição da capacidade de reacção, mas as diferenças não são estatisticamente significativas; no caso dos estudantes do sexo feminino, os tempos médios dos 6 anos, e dos 18 aos 22 anos diminuíram e há diferença significativa dos 19 e 20 anos de idade ( $P < 0,05$ ), enquanto não há grandes mudanças nos outros grupos etários. Os intervalos de variação entre os dois anos são de -0,03 a 0,04 segundos (estudantes do sexo masculino) e -0,05 a 0,03 segundos (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-31).

**Tabela 2-2-2-31 Comparação do tempo médio da velocidade de reacção selectiva dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	0,60	0,61	-0,01	0,61	0,64	-0,03
7	0,57	0,55	0,02	0,58	0,57	0,01
8	0,54	0,51	0,03	0,55	0,54	0,01
9	0,51	0,47	0,04	0,53	0,50	0,03
10	0,47	0,45	0,02	0,49	0,47	0,02
11	0,45	0,43	0,02	0,47	0,46	0,01
12	0,43	0,41	0,02	0,46	0,46	0,00
13	0,43	0,42	0,01	0,45	0,45	0,00
14	0,41	0,41	0,00	0,44	0,43	0,01
15	0,41	0,40	0,01	0,43	0,43	0,00
16	0,40	0,39	0,01	0,43	0,42	0,01
17	0,39	0,39	0,00	0,43	0,43	0,00
18	0,38	0,40	-0,02	0,41	0,43	-0,02
19	0,37	0,40	-0,03	0,40	0,45	-0,05*
20	0,37	0,39	-0,02	0,40	0,44	-0,04*
21	0,38	0,39	-0,01	0,41	0,43	-0,02
22	0,39	0,39	0,00	0,41	0,42	-0,01

### 2.3.6 Capacidade de equilíbrio

Adopta-se o equilíbrio num pé com os olhos fechados para avaliar a capacidade de equilíbrio dos estudantes. Uma comparação dos tempos médios do equilíbrio num pé com os olhos fechados revelou que em 2020, os tempos médios diminuíram entre os estudantes do sexo masculino da maioria dos grupos etários, com diferenças significativas nos grupos etários dos 16 aos 18 anos, 20 e 22 anos ( $P < 0,05$ ). Entre os estudantes do sexo feminino, os tempos dos 11 anos e dos 16 aos 19 anos diminuíram, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), e aumentaram ( $P < 0,05$ ) dos 7, 9, 14, 15 e 22 anos de idade, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ). Os intervalos de variação entre os dois anos são de -13,8 a 3,0 segundos (estudantes do sexo masculino) e de -23,6 a 5,9 segundos (estudantes do sexo feminino) (Vide Tabela 2-2-2-32).

**Tabela 2-2-2-32 Comparação do tempo médio do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (segundos)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	13,8	13,1	0,7	17,6	15,4	2,2
7	15,9	14,9	1,0	24,4	18,9	5,5*
8	19,7	17,5	2,2	25,0	27,2	-2,2
9	23,2	22,3	0,9	30,4	26,0	4,4*
10	25,7	22,7	3,0*	30,9	30,9	0,0
11	26,0	28,8	-2,8	28,5	32,6	-4,1*
12	32,7	34,8	-2,1	35,5	33,0	2,5
13	33,2	35,6	-2,4	41,6	43,3	-1,7
14	32,0	30,9	1,1	44,2	39,5	4,7*
15	33,1	33,7	-0,6	53,2	48,4	4,8*
16	40,7	54,5	-13,8*	47,3	70,9	-23,6*
17	44,4	48,4	-4,0*	50,7	57,3	-6,6*
18	40,6	53,0	-12,4*	42,7	50,8	-8,1*
19	40,3	39,4	0,9	38,8	42,6	-3,8*
20	41,5	46,4	-4,9*	43,3	44,1	-0,8
21	44,9	45,4	-0,5	47,5	45,0	2,5
22	40,9	45,6	-4,7*	55,4	49,5	5,9*

## 2.4 Comparação dos dentes

### 2.4.1 Cáries nos dentes de leite

As cáries nos dentes de leite ocorre entre os estudantes dos 6 aos 12 anos de idade, diminuindo gradualmente à medida que os dentes de leite são substituídos por dentes definitivos.

Em termos das taxas de cáries nos dentes de leite, entre os estudantes do sexo masculino em 2020, excepto dos grupos etários dos 10 e 15 anos, que são superiores às em 2015 e dos 18 anos que é 0 nos dois anos, as taxas de cáries nos dentes de leite de outros grupos etários são inferiores às em 2015, com diferenças significativas dos 6 e 9 anos de idade ( $P < 0,05$ ); entre os estudantes do sexo feminino em 2020, excepto dos grupos etários dos 9 e 18 anos, que são superiores às em 2015, as taxas de cáries nos dentes de leite de outros grupos etários são inferiores às em 2015, sem diferenças significativas entre os grupos etários. Os intervalos de diferenças dos estudantes do sexo masculino e feminino são de -9,6% a 0,7% e de -10,3% a 5,7%, respectivamente (Vide Tabela 2-2- 2-33).

Em termos da taxa de dentes de leite cariados obturados (enchimento de cáries em dentes de leite), pode verificar-se que, entre os estudantes do sexo masculino em 2020, excepto dos 12, 13 e 16 anos, cujas taxas são inferiores às em 2015 e a taxa dos 17 anos é 0 como em 2015, as taxa dos outros grupos etários são superiores às em 2015, com diferenças significativas nos grupos etários dos 6, 7 e 9 anos ( $P < 0,05$ ); entre os estudantes do sexo feminino em 2020, excepto dos 11, 12, 14 e 15 anos, cujas taxas são inferiores às em 2015 e a taxa dos 16, 17 e 18 anos é 0 como em 2015, as taxa dos outros grupos etários são superiores às em 2015, com diferenças significativas nos grupos etários dos 8 e 14 grupos etários ( $P < 0,05$ ). Os intervalos de variação dos estudantes do sexo masculino e feminino são de -0,8 a 16,4% e de -2,8 a 22,1%, com picos nos 7 e 8 anos, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-34).

**Tabela 2-2-2-33 Comparação da taxa de cáries nos dentes de leite dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	61,4	70,6	-9,2*	65,2	71,4	-6,2
7	66,4	73,5	-7,1	68,6	69,7	-1,1
8	65,8	71,3	-5,5	62,4	72,7	-10,3
9	57,4	67,0	-9,6*	60,6	54,9	5,7
10	49,7	49,4	0,3	43,0	43,2	-0,2
11	25,6	32,7	-7,1	18,0	18,8	-0,8
12	8,7	13,7	-5,0	5,4	9,9	-4,5
13	3,5	6,1	-2,6	3,2	7,3	-4,1
14	1,1	3,0	-1,9	3,3	4,9	-1,6
15	1,2	0,5	0,7	1,3	1,9	-0,6
16	2,9	4,0	-1,1	0,6	2,0	-1,4
17	0,6	1,9	-1,3	0,0	0,6	-0,6
18	0,0	0,0	0,0	1,8	0,6	1,2

**Tabela 2-2-2-34 Comparação da taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	33,5	23,3	10,2*	35,0	30,7	4,3
7	41,6	25,2	16,4*	36,0	33,0	3,0
8	47,5	41,0	6,5	47,1	25,0	22,1*
9	38,3	29,4	8,9*	31,3	24,6	6,7
10	26,1	23,5	2,6	27,5	19,6	7,9
11	11,7	11,1	0,6	5,3	6,0	-0,7
12	2,4	3,2	-0,8	2,7	3,5	-0,8
13	0,5	1,1	-0,6	1,3	0,0	1,3
14	0,5	0,0	0,5	0,0	2,8	-2,8*
15	0,6	0,5	0,1	0,0	0,6	-0,6
16	0,0	0,5	-0,5	0,0	0,0	0,0
17	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18	1,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0

Na comparação das taxas de perda dos dentes de leite cariados entre os anos, verificou-se que a taxa de perda dos dentes de leite cariados dos estudantes em 2020 é superior ou igual à em 2015, e apenas a taxa dos estudantes do sexo masculino dos 10 anos de idade é inferior à em 2015, sem diferenças significativas entre os estudantes dos diferentes grupos etários. Na avaliação de 2020, não há nenhuma perda dos dentes de leite cariados entre os estudantes do sexo masculino após os 12 anos de idade e os estudantes do sexo feminino após os 9 anos de idade. Em comparação entre 2020 e 2015, os intervalos de variação são de -0,8% a 1,3% (estudantes do sexo masculino) e de 0% a 6,5% (estudantes do sexo feminino), com a maior variação no grupo etário dos 7 anos (Vide Tabela 2-2-2-35).

**Tabela 2-2-2-35 Comparação da taxa de perda dos dentes de leite cariados dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	1,2	1,1	0,1	2,3	0,0	2,3
7	4,6	4,2	0,4	7,6	1,1	6,5
8	4,3	3,7	0,6	4,5	1,5	3,0
9	2,7	1,4	1,3	1,9	0,0	1,9
10	1,0	1,8	-0,8	0,0	0,0	0,0
11	0,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### 2.4.2 Cáries nos dentes definitivos

Entre os estudantes do sexo masculino em 2020, as taxas de cáries nos dentes definitivos de todos os grupos etários são inferiores às em 2015, com diferenças significativas dos 6, 7, 8, 11 e 13 anos de idade ( $P < 0,05$ ); entre os estudantes do sexo feminino em 2020, excepto nos grupos etários dos 7, 11 e 13 anos, que são superiores às em 2015, as taxas de outros grupos etários são inferiores às em 2015, sem diferenças significativas entre os grupos etários. As diferenças dos estudantes do sexo masculino e feminino variam de -10,2% a -3,7% e de -6,7% a 11,1%, respectivamente (Vide Tabela 2-2- 2-36).

**Tabela 2-2-2-36 Comparação da taxa de cáries nos dentes definitivos dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	2,8	7,8	-5,0*	9,0	10,7	-1,7
7	8,8	16,0	-7,2*	15,7	12,4	3,3
8	7,4	14,4	-7,0*	16,6	19,7	-3,1
9	12,8	16,5	-3,7	16,3	16,9	-0,6
10	17,1	22,4	-5,3	28,9	32,4	-3,5
11	18,9	28,7	-9,8*	26,7	26,2	0,5
12	23,6	27,9	-4,3	38,9	42,6	-3,7
13	29,0	39,2	-10,2*	49,0	37,9	11,1
14	36,0	39,7	-3,7	41,1	47,2	-6,1
15	34,3	42,9	-8,6	40,1	45,6	-5,5
16	42,5	49,0	-6,5	44,9	49,3	-4,4
17	40,2	44,4	-4,2	46,4	53,1	-6,7
18	34,2	39,9	-5,7	43,6	44,8	-1,2

Em 2020, entre os estudantes do sexo masculino, as taxa de enchimento de cáries nos dentes definitivos de todos os grupos etários são superiores às em 2015, excepto dos 8, 9, 10 e 13 anos, com diferenças significativas dos 11 anos de idade ( $P < 0,05$ ); entre os estudantes do sexo feminino em 2020, excepto dos grupos etários dos 11, 13, 14, 15 e 18 anos, que são superiores às em 2015, as taxas de outros grupos etários são inferiores às em

2015, com diferenças significativas dos 13, 14, 15 e 18 anos de idade ( $P < 0,05$ ); as diferenças dos estudantes do sexo masculino e feminino variam de -3,2% a 7,1% e -10,3% a 20,5%, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-37).

Em termos das taxas de perda dos dentes definitivos cariados, excepto as dos estudantes do sexo masculino dos 7 aos 9 anos e dos estudantes do sexo feminino dos 6 aos 9 anos que são iguais às em 2015, as taxas dos estudantes de outros grupos etários são superiores às em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) entre os estudantes do sexo masculino dos grupos etários dos 13, 14, 15, 16 e 18 anos e os estudantes do sexo feminino dos 13, 14, 15, 16, 17 e 18 anos. As diferenças dos estudantes do sexo masculino e feminino variam de 0% a 9,8% e de 0% a 20,7%, respectivamente (Vide Tabela 2-2-2-38).

**Tabela 2-2-2-37 Comparação da taxa de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	1,2	0,0	1,2	0,0	2,1	-2,1
7	3,8	3,4	0,4	3,5	3,8	-0,3
8	7,8	8,5	-0,7	7,0	10,6	-3,6
9	9,6	12,8	-3,2	13,8	18,3	-4,5
10	12,6	15,3	-2,7	11,3	21,6	-10,3
11	19,4	12,3	7,1*	21,3	18,8	2,5
12	21,2	21,1	0,1	25,4	31,2	-5,8
13	22,5	25,4	-2,9	40,6	27,4	13,2*
14	24,7	21,1	3,6	49,7	29,2	20,5*
15	32,0	31,5	0,5	48,7	34,8	13,9*
16	30,5	29,5	1,0	39,9	40,7	-0,8
17	33,3	30,8	2,5	42,2	42,6	-0,4
18	35,5	31,3	4,2	52,7	39,1	13,6*

**Tabela 2-2-2-38 Comparação da taxa de perda dos dentes definitivos cariados dos estudantes de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	0,5	0,0	0,5	1,4	0,0	1,4
11	1,7	0,0	1,7	1,3	0,0	1,3
12	1,4	0,0	1,4	2,2	1,4	0,8
13	2,0	0,0	2,0*	6,5	0,0	6,5*
14	3,8	0,5	3,3*	9,9	0,0	9,9*
15	5,9	0,5	5,4*	9,9	0,0	9,9*
16	10,3	0,5	9,8*	12,7	2,0	10,7*
17	9,8	1,4	8,4	21,9	1,2	20,7*
18	9,2	1,2	8,0*	9,1	1,1	8,0*

## 2.5 Comparação da visão

Os problemas de visão são definidos como visão a olho nu  $<5,0$ ; 4,9 é considerada leve, 4,8-4,6 é considerada moderada e  $\leq 4,5$  é considerada grave. A unidade é por pessoa na estatística, quando uma pessoa tem visão desequilibrada entre os dois olhos, prevalece o valor de visão inferior.

Em termos de comparação das taxa de detecção de problemas de visão, a prevalência de problemas de visão em 2020 em comparação com 2015 é ainda muito elevada entre todos os grupos etários, e os detalhes são os seguintes: em geral, as taxas de problemas de visão dos estudantes do sexo masculino em 2020 e 2015 são de 67,9% e 70,0%, respectivamente, com uma diminuição de 2,1% na taxa em 2020 em comparação com 2015, mas sem diferenças estatisticamente significativas. Comparando entre os grupos etários, a taxa de problemas de visão dos 6 aos 11 anos em 2020 é inferior à em 2015, ou seja o nível de visão dos estudantes neste grupo etário melhorou, mas não há diferenças estatisticamente significativas em outros grupos etários, excepto no grupo etário dos 6 anos entre os dois anos ( $P<0,05$ ). A taxa de problemas de visão dos 12 aos 17 anos em 2020 em geral é superior à em 2015, mas não há diferenças estatisticamente significativas em outros grupos etários, excepto no grupo etário dos 17 anos entre os dois anos ( $P<0,05$ ). As taxas de problemas de visão no grupo etário dos 18 aos 22 anos variam de acordo com a idade, sem diferenças estatisticamente significativas. As taxas de problemas de visão dos estudantes do sexo feminino em 2020 e 2015 são de 73,8% e 73,8%, respectivamente, sem qualquer alteração em 2020 em comparação com 2015. Comparando entre os grupos etários, não há uma tendência regular de aumento ou diminuição da taxa de detecção de problemas de visão em 2020 e 2015. Excepto no grupo etário dos 9 anos ( $P<0,05$ ), não há diferença estatisticamente significativa nos outros grupos etários entre os dois anos (Vide Tabela 2-2-2-39).

**Tabela 2-2-2-39 Comparação da taxa de problemas de visão dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	43,7%	56,1%	-12,4%*	48,5%	60,0%	-11,5%
7	45,4%	48,7%	-3,3%	49,4%	53,3%	-3,9%
8	52,1%	56,4%	-4,3%	55,4%	50,4%	5,0%
9	60,1%	63,1%	-3,0%	72,5%	60,6%	11,9%*
10	60,8%	65,3%	-4,5%	71,8%	70,7%	1,1%
11	66,1%	69,4%	-3,3%	72,7%	69,8%	2,9%
12	77,4%	70,5%	6,9%	73,5%	80,9%	-7,4%
13	74,0%	78,3%	-4,3%	73,5%	81,5%	-8,0%
14	77,4%	71,2%	6,2%	82,1%	82,6%	-0,5%
15	81,7%	81,0%	0,7%	80,9%	77,8%	3,1%
16	82,2%	81,5%	0,7%	88,0%	80,0%	8,0%
17	82,6%	75,7%	6,9%*	89,5%	82,1%	7,4%
18	79,1%	79,1%	0,0%	85,9%	83,3%	2,6%
19	80,3%	80,0%	0,3%	80,3%	82,9%	-2,6%
20	79,2%	82,4%	-3,2%	82,5%	84,5%	-2,0%
21	81,0%	82,4%	-1,4%	84,4%	81,1%	3,3%
22	80,5%	76,3%	4,2%	84,4%	84,4%	0,0%
<b>Total</b>	<b>67,9%</b>	<b>70,0%</b>	<b>-2,1%</b>	<b>73,8%</b>	<b>73,8%</b>	<b>0,0%</b>

Quando se comparam as percentagens de pessoas com problemas de visão de grau moderado e grave, a taxa total de problemas de visão de grau moderado em 2020 é inferior à de 2015 dos estudantes da grande maioria dos grupos etários de Macau, e a maioria das diferenças entre os grupos etários são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ); em comparação com 2015, em 2020 a taxa total de problemas de visão de grau grave dos estudantes registou aumentos e diminuições entre diferentes grupos etários e a maioria das diferenças não são estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-2-2-40).

**Tabela 2-2-2-40 Comparação da taxa total de problemas de visão de grau moderado dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Grau moderado			Grau grave		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	18,3	24,7	-6,4*	7,3	9,1	-1,8*
7	18,5	17,6	0,9	16,3	16,4	-0,1
8	17,6	20,1	-2,5	26,6	23,8	2,8
9	22,1	20,1	2,0	32,8	30,9	1,9
10	17,3	16,7	0,6	41,9	45,1	-3,2
11	15,4	18,2	-2,8*	47,4	45,5	1,9
12	17,8	20,8	-3,0*	53,2	50,8	2,4
13	15,5	18,4	-2,9*	52,7	54,9	-2,2
14	12,2	15,8	-3,6*	63,8	55,6	8,2
15	11,2	14,9	-3,7*	65,7	58,2	7,5
16	14,8	12,0	2,8*	65,7	63,7	2,0
17	11,5	13,6	-2,1*	71,6	59,8	11,8*
18	15,4	13,1	2,3*	63,3	63,2	0,1
19	11,9	12,3	-0,4	64,3	64,0	0,3
20	10,8	14,4	-3,6*	66,5	64,9	1,6
21	12,4	13,7	-1,3	63,6	60,6	3,0
22	12,3	11,6	0,7	58,9	63,5	-4,6

## 2.6 Comparação da percepção das cores

A percepção das cores serve para avaliar a capacidade das crianças e adolescentes de distinguir as cores. Uma comparação dos 2 anos revelou que a taxa de anomalia da percepção das cores é mais baixa em 2020 do que em 2015, com diferenças significativas na grande maioria dos grupos etários ( $P < 0,05$ ), mostrando que a percepção das cores dos estudantes da maioria dos grupos etários é melhor que a dos estudantes de 2015 (Vide Tabela 2-2-2-41).



**Tabela 2-2-2-41 Comparação da taxa de anomalia de percepção das cores dos estudantes dos 6 aos 22 anos entre 2020 e 2015 (%)**

Idade (anos)	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
6	4,2	12,2	-8,0*	5,8	7,9	-2,1*
7	5,5	10,1	-4,6*	3,5	5,9	-2,4*
8	4,3	4,3	0,0	1,3	2,3	-1,0*
9	2,1	4,1	-2,0*	2,5	1,4	1,1*
10	2,5	2,4	0,1	0,0	0,7	-0,7*
11	2,2	5,8	-3,6*	0,7	0,0	0,7*
12	6,3	5,3	1,0	0,0	3,5	-3,5*
13	5,5	4,4	1,1*	0,6	1,6	-1,0*
14	3,8	5,0	-1,2*	1,3	0,0	1,3*
15	4,8	3,8	1,0*	0,0	1,9	-1,9*
16	2,9	4,5	-1,6*	0,6	0,0	0,6*
17	4,3	4,2	0,1	0,5	0,0	0,5*
18	3,7	8,6	-4,9*	0,6	0,6	0,0
19	2,4	5,7	-3,3*	0,9	1,6	-0,7*
20	4,8	4,3	0,5	1,0	0,0	1,0*
21	3,4	7,1	-3,7*	1,6	0,0	1,6*
22	2,4	3,2	-0,8	0,0	1,0	-1,0*

### (III) Conclusão

#### 1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2020

##### 1.1 Hábitos de vida e prática de exercício físico

Em termos do tempo de sono por dia durante o período escolar e os dias de descanso dos estudantes do ensino primário, em 2020 mais de 80% dos estudantes do ensino primário de Macau dormem mais de 8 horas. Em 2020, as proporções de estudantes do ensino primário do sexo masculino e feminino que passam mais de 2 horas por dia em frente à televisão ou produtos electrónicos durante os dias de descanso são de 50,8% e 45,5%, respectivamente, sendo muito mais elevadas do que durante o período escolar (17,7% e 17,4%). Em 2020, a proporção de estudantes do ensino primário que praticam semanalmente exercício físico é elevada, e 84,2% deles praticam exercício físico extracurricular.

Em termos do tempo de sono por dia durante o período escolar e os dias de descanso dos estudantes do ensino secundário, em 2020 mais de 50% dos estudantes do ensino secundário de Macau dormem mais de 8 horas. Os estudantes do ensino secundário do sexo masculino e feminino passam muito tempo em frente à televisão ou produtos electrónicos em 2020, e as proporções de estudantes do ensino secundário do sexo masculino e feminino que passam mais de 2 horas por dia são de 71,2% e 76,6%, respectivamente. Em 2020, a proporção de estudantes do ensino secundário que praticam semanalmente exercício físico é elevada e 73,9% deles praticam exercício físico extracurricular.

Em termos do tempo de sono por dia durante o período escolar e os dias de descanso dos estudantes do ensino superior, em 2020 mais de 40% dos estudantes do ensino superior de Macau dormem mais de 8 horas. Em 2020, 48,0% dos estudantes do ensino superior do sexo masculino e 31,5% dos do sexo feminino praticam exercício físico, no mínimo, 3 vezes por semana, no entanto 35,8% dos estudantes do sexo masculino e 49,9% dos do sexo feminino nunca pratica exercício de força.

## 1.2 Antropometria

Em termos de antropometria, o crescimento e desenvolvimento da antropometria das crianças e adolescentes de Macau é evidente, e o principal período de crescimento dos estudantes do sexo masculino é entre os 6 e os 16 anos de idade, e dos estudantes do sexo feminino é entre os 6 e os 15 anos de idade; o crescimento no período de surto de crescimento (7 aos 14 anos de idade para estudantes do sexo masculino e 7 aos 11 anos de idade para estudantes do sexo feminino) é o mais rápido, com os parâmetros de altura aumentando com a idade, dos quais os parâmetros como altura, altura sentada, comprimento do pé, peso e largura todos param ou quase param de crescer nos adolescentes. Em termos da relação entre a idade e sobrepeso e obesidade, a taxa de sobrepeso dos estudantes do sexo masculino aumenta com a idade, enquanto a taxa dos estudantes do sexo feminino aumenta e depois diminui. Entre os estudantes do sexo masculino, a taxa de obesidade primeiro diminui e depois estabiliza, ou seja, diminui entre os 6 e os 12 anos e entre os 13 e os 18 anos de idade e depois permanece a mesma entre os 19 e os 22 anos; entre os estudantes do sexo feminino, a taxa de obesidade primeiro diminui e depois aumenta, ou seja a taxa de obesidade diminui do ensino primário até ao ensino secundário complementar, mas aumenta depois de entrar no ensino secundário complementar.

## 1.3 Capacidade fisiológica

Em termos da capacidade fisiológica, a pulsação em repouso das crianças e adolescentes de Macau diminui com a idade, no entanto a pressão arterial e a capacidade vital aumentam com a idade, com diferenças entre os sexos. A pulsação em repouso dos estudantes do sexo masculino é melhor que a dos estudantes do sexo feminino e as diferenças tendem a aumentar com a idade.

## 1.4 Capacidade física

Em termos de capacidade física, o nível geral de capacidade física das crianças e adolescentes de Macau aumenta com a idade, e as forças de preensão e dorsal registam o maior aumento. Em comparação entre os sexos, os estudantes do sexo masculino têm melhor velocidade, força e reacção do que os estudantes do sexo feminino, e os estudantes do sexo feminino têm melhor flexibilidade do que os do sexo masculino, e equilíbrio um pouco melhor também. As diferenças entre os sexos em velocidade e força aumentam com a idade, particularmente a força.

## 1.5 Dentes

As tendências de mudança entre a idade e a taxa de cáries nos dentes de leite dos estudantes são basicamente iguais, com as taxas mais elevadas entre os 6 e os 9 anos de idade e diminuindo com a idade após os 10 anos. Os estudantes começam a ter a cáries nos dentes definitivos aos 6 anos, com as taxas de cáries nos dentes definitivos de 2,8% (estudantes do sexo masculino) e 9,0% (estudantes do sexo feminino), respectivamente, depois as taxas aumentam com a idade, atingindo 42,5% entre os estudantes do sexo masculino aos 16 anos e 49,0% entre os estudantes do sexo feminino aos 13 anos de idade.

## 1.6 Visão

Entre os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 17 anos de idade, há um rápido aumento na taxa de detecção de problemas de visão em todos os grupos etários, e entre os estudantes do sexo feminino dos 6 aos 17 anos, há também um rápido aumento e continuam a um nível elevado depois disso.

## 2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) entre 2020 e 2015

Em 2020, o número de estudantes do ensino primário que dormem menos de 8 horas por dia registou uma diminuição de 9,3% em relação ao em 2015, por isso o tempo de sono dos estudantes do ensino primário melhorou um pouco nos últimos cinco anos; 27,1% dos estudantes do sexo masculino e 25,4% dos estudantes do sexo feminino passam 2 horas ou mais por dia em frente à televisão ou produtos electrónicos em todos os 7 dias da semana em 2020, um aumento de 9,4% e 9,7% em comparação com 2015, respectivamente. Em 2020,

a proporção de estudantes do ensino primário que praticam exercício físico extracurricular é de 84,2%, um aumento de 8,4% em comparação com 75,8% em 2015; entre os estudantes que praticam exercício físico extracurricular, conforme uma comparação estatística de acordo com a definição de “prática regular do exercício físico”, a proporção de estudantes do ensino primário que “praticam regularmente exercício físico” aumentou de 11,8% em 2015 para 25,5% em 2020, um aumento de 13,7% ao longo dos cinco anos.

Em 2020, os números de estudantes do ensino secundário do sexo masculino e feminino que dormem menos de 8 horas por dia registaram uma diminuição de 24,5% e 27,2% em relação aos em 2015, respectivamente, mostrando uma melhoria significativa do tempo de sono dos estudantes do ensino secundário nos últimos cinco anos; 71,2% dos estudantes do sexo masculino e 76,6% dos estudantes do sexo feminino passam 2 horas ou mais por dia em frente à televisão ou produtos electrónicos em todos os 7 dias da semana em 2020, um aumento de 27% e 33,8% em comparação com 2015, respectivamente. Em 2020, a proporção de estudantes do ensino secundário que praticam exercício físico extracurricular é de 73,9%, um aumento de 1,8% em comparação com 72,1% em 2015; entre os estudantes que praticam exercício físico extracurricular, a proporção de estudantes do ensino secundário que “praticam regularmente exercício físico” em 2020 é de 18,13%, mantendo-se inalterada em relação a 18,06% em 2015.

Em 2020, 54,3% e 55,0% dos estudantes do ensino superior do sexo masculino e feminino dormem menos de 8 horas por dia, 17,7% e 26,2% menos do que em 2015, respectivamente, mostrando um aumento do tempo de sono diário dos estudantes do ensino superior de Macau nos últimos 5 anos.

Em comparação com 2015, a altura aumentou na maioria dos grupos etários, mas as diferenças não são estatisticamente significativas; as circunferências torácica e do quadril aumentaram na maioria dos grupos etários, tanto entre os estudantes do sexo masculino como entre os do sexo feminino e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ); as larguras dos ombros e da pélvis aumentaram na maioria dos grupos etários, tanto entre os estudantes do sexo masculino como entre os do sexo feminino, mas as diferenças não são estatisticamente significativas entre os estudantes do sexo masculino e estatisticamente significativa entre os do sexo feminino na maioria dos grupos etários ( $P < 0,05$ ).

Em comparação com 2015, em 2020 a capacidade vital dos estudantes do sexo masculino da maioria dos grupos etários em Macau é inferior à em 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas na maioria dos grupos etários ( $P < 0,05$ ); a capacidade vital dos estudantes do sexo feminino da maioria dos grupos etários em 2020 tem menos diferença em relação à em 2015; as pressões sistólicas e diastólicas dos estudantes entre os 6 e os 18 anos são maiores em 2020 do que em 2015 na maioria dos grupos etários, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ); as pressões sistólica e diastólica dos estudantes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos em 2020 são inferiores às em 2015, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ).

Em comparação com 2015, os parâmetros de capacidade física dos estudantes do sexo masculino com idades entre os 6 e 22 anos diminuíram na maioria dos grupos etários, com diminuições estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) no salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada ou elevações, corrida de resistência, força de prensão, força dorsal e salto vertical na maioria dos grupos etários, sem diferenças estatisticamente significativas na corrida de 50m, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva na maioria dos grupos etários. Entre os estudantes do sexo feminino, os parâmetros de flexão ventral sentada, flexões abdominais, velocidade de reacção selectiva e equilíbrio num pé com os olhos fechados da maioria dos grupos etários aumentaram com a idade, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) na maioria dos grupos etários; e os parâmetros de velocidade, força dorsal, salto vertical, força de prensão e resistência cardiorrespiratória da maioria dos grupos etários diminuíram com a idade, com diferenças estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) em alguns grupos etários.

Em termos de cáries dentárias, em 2020 as taxas de cáries nos dentes de leite dos estudantes diminuíram em comparação com 2015, enquanto as taxas de dentes de leite cariados obturados e de perda dos dentes de leite cariados aumentaram; em termos de cáries nos dentes definitivos, as taxas de dentes definitivos cariados obturados e de perda dos dentes definitivos cariados em 2020 são ligeiramente mais elevadas do que em 2015, o isto sugere que a prevenção de cáries entre os estudantes de Macau em 2020 precisa de ser ainda mais reforçada.

Em termos de taxas de detecção de problemas de visão, a taxa de ocorrência de problemas de visão de todos os grupos etários continua a ser elevada em 2020 em comparação com 2015, com uma diminuição de 2,1% em 2020 em comparação com 2015 entre os estudantes do sexo masculino, sem mudanças na taxa entre os estudantes do sexo feminino.

### III. Adultos

#### (I) Condição física dos adultos em 2020

##### 1. Objectos da avaliação

Os adultos avaliados incluem trabalhadores que executam actividades basicamente físicas (incluindo os que ficam sentados durante o trabalho acompanhados com movimentos dos membros superiores ou caracterizados pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo e executam actividade física pesada, transportam ou carregam objectos pesados e escavam) e trabalhadores que executam actividades basicamente não físicas (os que estão basicamente sentados à secretária no trabalho diário), essas duas categorias de pessoas, divididos em 32 grupos etários conforme o sexo e a idade (Vide Tabela 2-3-1-1). Entre elas, 949 amostras (418 homens e 531 mulheres) são provenientes de serviços públicos e 2.943 amostras (1.083 homens e 1.860 mulheres) são de entidades privadas ou associações (Vide Tabela 3-3-1-1).

**Tabela 2-3-1-1 Tamanho da amostra de adultos em todos os grupos etários**

Sexo	Grupo etário	Trabalhadores que executam actividades basicamente físicas	Trabalhadores que executam actividades basicamente não físicas	Total
Masculino	20~24	83	86	169
	25~29	107	108	215
	30~34	107	106	213
	35~39	87	106	193
	40~44	93	85	178
	45~49	83	84	167
	50~54	94	87	181
	55~59	99	86	185
Feminino	20~24	95	101	196
	25~29	117	308	425
	30~34	128	334	462
	35~39	103	226	329
	40~44	85	125	210
	45~49	122	144	266
	50~54	123	117	240
	55~59	166	97	263
<b>Total</b>		<b>1692</b>	<b>2200</b>	<b>3892</b>

Em termos de distribuição de profissão dos objectos da avaliação, 89 amostras são dirigentes de empresas e instituições (39 homens e 50 mulheres); 580 amostras são especialistas (240 homens e 340 mulheres); 529 amostras são técnicos e assistentes profissionais (236 homens e 293 mulheres); 1.205 amostras são empregados de escritório (325 homens e 880 mulheres); 645 amostras são empregados na área de serviço, venda ou semelhante (302 homens e 343 mulheres); 7 amostras são trabalhadores qualificados dos sectores piscatório ou agrícola (3 homens e 4 mulheres); 36 amostras são operários industriais ou artesãos (24 homens e 12 mulheres); 58 amostras são operadores de máquinas, operadores de linhas de montagem e motoristas (53 homens e 5 mulheres); 61 amostras são operários não especializados (22 homens e 39 mulheres); 369 amostras são de outra profissão (184 homens e 185 mulheres) (Vide Tabela 3-3-1-2).

Entre as amostras seleccionadas de forma aleatória, um total de 1.339 amostras residem na Zona Norte (Paróquia de S. António); 977 amostras residem na Zona Central (Paróquias de S. António e de S. Lázaro); 1.556 amostras residem na Zona Sul (Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco); 20 amostras residem na China Continental. Um total de 2.200 amostras trabalham basicamente sentados à secretária (como utilizar o computador, escrever, etc.), 1.593 amostras ficam principalmente sentados durante o trabalho com movimentos dos membros superiores, de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linha de produção, etc.) e 99 amostras executam actividades físicas pesadas, transportam ou carregam objectos pesados ou escavam (como trabalhador de construção civil, etc.). Na avaliação de 2020, as proporções de homens que trabalham sentados à secretária, ficam principalmente sentados durante o trabalho acompanhados com movimentos dos membros superiores e executam actividade basicamente física são de 49,8%, 45,5% e 4,7%, respectivamente, enquanto as proporções de mulheres são de 60,7%, 38,1% e 1,2%, respectivamente (Vide Tabela 3-3-1-3, Tabela 3-3-1-4).

Em termos da sua naturalidade, 69,1% dos homens e 61,4% das mulheres nasceram em Macau; 4,6% dos homens e 3,7% das mulheres nasceram em Hong Kong; 23,1% dos homens e 32,1% das mulheres nasceram na China Continental; a percentagem de adultos nascidos na China Continental aumenta com a idade (Vide Tabela 3-3-1-5).

Em termos de habilitações literárias, tanto entre os homens como entre as mulheres, a percentagem de ensino superior é a mais alta, atingindo mais de 60%, enquanto as proporções de ensino secundário dos homens e mulheres são semelhantes, sendo de 23,7% e 23,3%, respectivamente, e as proporções de doutoramento e inferior ao ensino primário são extremamente baixas (Vide Tabela 3-3-1-6).

A maioria dos adultos com trabalho fixo trabalham 5 dias por semana (66,0% dos homens e 71,6% das mulheres), seguida por 6 dias por semana (28,6% dos homens e 23,3% das mulheres), e os adultos que trabalham 7 dias por semana e 4 dias ou menos ocupam menos proporções. Analisando de forma longitudinal com a idade, a percentagem de adultos que trabalham 5 dias por semana aumenta com a idade, enquanto a percentagem de adultos que trabalham 6 dias por semana diminui com a idade (Vide Tabela 3-3-1-7).

Em termos do tempo médio de trabalho por dia, 70,4% dos homens e 72,5% das mulheres trabalham entre 5 e 9 horas por dia, mas 9,9% dos homens e 8,5% das mulheres trabalham no mínimo 10 horas por dia (Vide Tabela 3-3-1-8).

## 2. Modo de vida

Foram feitas análises sobre 5 aspectos, nomeadamente hábitos de vida, prática de exercício físico, doenças contraídas, reconhecimento da avaliação da condição física e aptidão física. Os resultados são os seguintes:

### 2.1 Hábitos de vida

O conteúdo dos hábitos de vida inclui principalmente o tempo médio de sono por dia, o tempo dedicado a actividades sentadas, os meios de transporte e as actividades de lazer.

De acordo com os resultados da avaliação, em 2020 as proporções dos homens e mulheres com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) são de 3,5% e 4,3%, respectivamente, e as proporções dos homens e mulheres com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) são de 2,8% e 7,0%, respectivamente. As proporções dos homens e mulheres com idades compreendidas entre os 20 e os 59 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) são de 3,2% e 5,4%, respectivamente. Pode-se ver que o tempo de sono dos adultos em Macau é suficiente e que a percentagem de homens que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) significativamente inferior à das mulheres ( $p < 0,05$ ), enquanto a percentagem de mulheres que dormem de 6 a 9 horas é significativamente inferior à dos homens ( $P < 0,05$ ), e não há diferenças significativas na percentagem de pessoas que dormem mais de 9 horas entre os sexos (Vide Tabela 3-3-2-1).

Em termos do tempo acumulado médio dedicado a actividades sentadas por dia dos adultos de 2020, as proporções do tempo médio inferior a 3 horas por dia dos homens e mulheres são de 6,0% e 5,4%, respectivamente,



sem diferenças significativas entre os sexos; as proporções do tempo médio por dia igual ou superior a 9 horas dos homens e mulheres são de 25,2% e 30,4%, respectivamente, e a percentagem de mulheres é significativamente mais elevada do que a dos homens ( $P < 0,05$ ); 42,8% dos homens e 41,6% das mulheres passam de 6 a 9 horas por dia em média nas actividades sentadas, sem diferenças significativas entre os sexos. Isto mostra que os adultos em Macau passam longo tempo nas actividades sentadas todos os dias, especialmente as mulheres (Vide Tabela 3-3-2-2).

Em 2020, as proporções dos homens e mulheres que andam a pé ou de bicicleta que “exigem seu próprio esforço físico” são significativamente mais baixas do que as que “não exigem seu próprio esforço físico”, tal como andar de motociclo, carro próprio e transportes públicos ( $P < 0,05$ ). A percentagem de homens que andam de motociclo é a mais elevada (34,8%), enquanto a percentagem de mulheres que andam de carro (carro próprio ou transporte público) é mais elevada (40,8%). As proporções dos homens e mulheres dos 20 aos 39 anos que andam a pé ou de bicicleta são de 19,3% e 28,1%, respectivamente e as proporções dos homens e mulheres dos 40 aos 59 anos são de 23,3% e 39,2%, respectivamente. As proporções das mulheres que andam a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou de carro próprio ou motociclo são significativamente mais elevadas do que as dos homens, enquanto que as proporções das mulheres que andam de motociclo e de carro são significativamente mais baixas que as dos homens ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-3-2-3, Tabela 3-3-2-4).

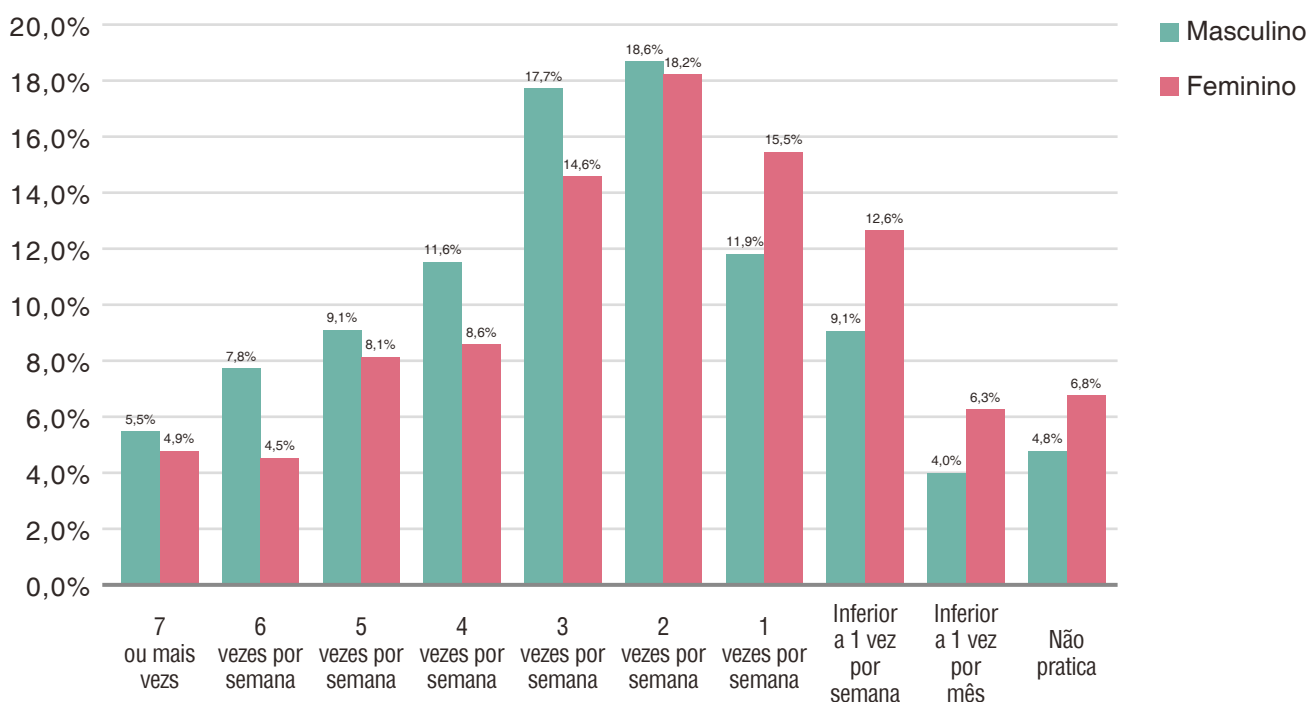
As maiores proporções de dias por semana que gastam mais de 10 minutos ao deslocar-se a pé ou de bicicleta entre os homens e mulheres são de 0 a 2 dias e de 6 a 7 dias, respectivamente, e as mulheres andam de bicicleta ou a pé mais frequentemente do que os homens. Mais homens dos 50 aos 59 andam de bicicleta ou a pé, atingindo 35,1%, e menos homens dos 25 aos 29 anos andam de bicicleta ou a pé, sendo de 27,4%; mais mulheres dos 55 aos 59 anos andam de bicicleta ou a pé, atingindo 58,6%, menos mulheres dos 20 aos 24 anos andam de bicicleta ou a pé, sendo de 33,1% (Vide Tabela 3-3-2-5).

Em termos do tempo médio que gastam ao deslocar-se a pé ou de bicicleta, 49,8% dos homens e 41,1% das mulheres passam menos de 30 minutos, dos quais 15,2% das mulheres do grupo etário dos 55 aos 59 anos passam mais de 2 horas na caminhada ou ciclismo, sendo a mais alta (Vide Tabela 3-3-2-6).

As principais actividades de lazer dos adultos são, por ordem decrescente, jogar jogos informáticos / telemóvel / máquinas de jogos, assistir aos programas televisivos, praticar exercícios físicos, conversa e convívio, fazer tarefas domésticas, ouvir rádio, música e brincar com os filhos. Mais homens do que mulheres jogam jogos informáticos / telemóvel / máquinas de jogos, praticam exercícios físicos, ouvem rádio, música e brincam com os filhos ( $P < 0,05$ ), no entanto mais mulheres do que homens passam tempo a conversar, convívio e tarefas domésticas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-3-2-7).

## 2.2 Prática de exercício físico

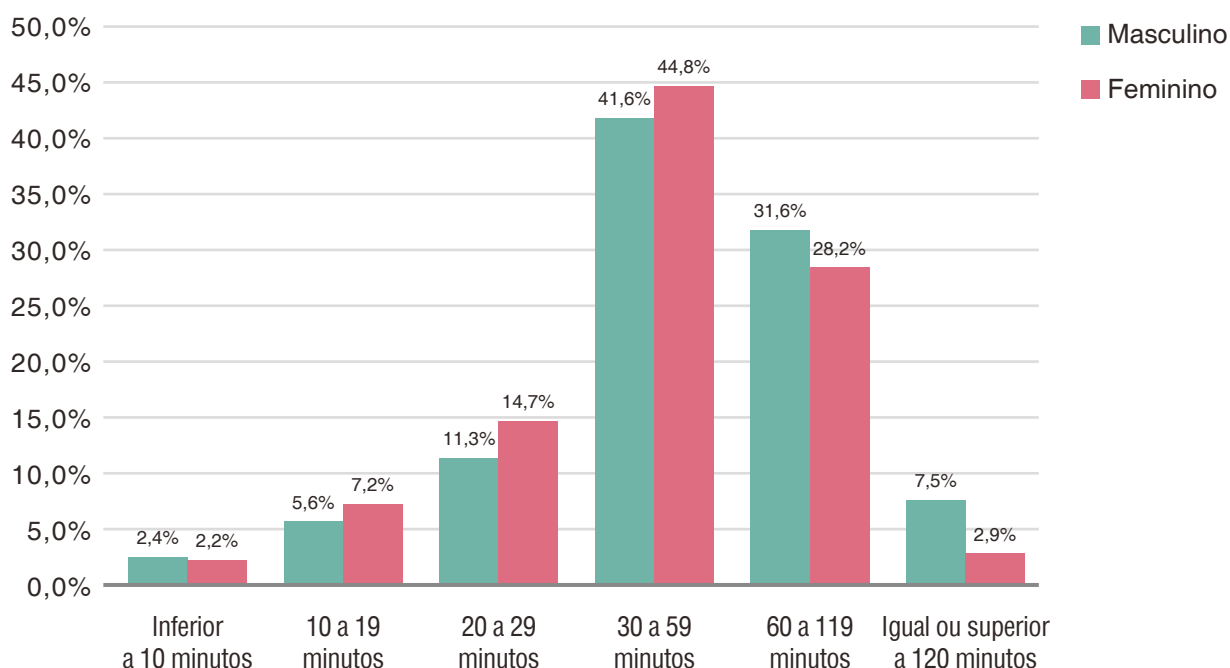
Em termos de frequência da prática de exercício físico (número de vezes por semana): Em 2020, 49,9% dos homens e 32,9% das mulheres dos 20 aos 39 anos praticam exercício físico três ou mais vezes por semana, enquanto 19,2% dos homens e 31,4% das mulheres praticam menos de uma vez por semana. 53,6% dos homens e 51,9% das mulheres dos 40 aos 59 anos praticam três ou mais vezes por semana, enquanto 16,5% dos homens e 17,4% das mulheres praticam menos de uma vez por semana. Pode-se ver que o número de adultos com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos que praticam exercício físico por semana é muito inferior ao dos adultos com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos. Entre os adultos dos 20 aos 59 anos, a percentagem de homens que praticam três ou mais vezes por semana é significativamente mais elevada do que a das mulheres ( $P < 0,05$ ), enquanto a proporção das mulheres que praticam igual ou inferior a uma vez por semana, inferior a uma vez por mês e não praticam são significativamente mais elevadas do que as dos homens ( $P < 0,05$ ), e não há diferenças significativas na percentagem de adultos que praticam duas vezes por semana entre os sexos (Vide Diagrama 2-3-1-1, Tabela 3-3-2-8).



**Diagrama 2-3-1-1 Percentagem de adultos de Macau conforme a frequência média da prática de exercício físico por semana**

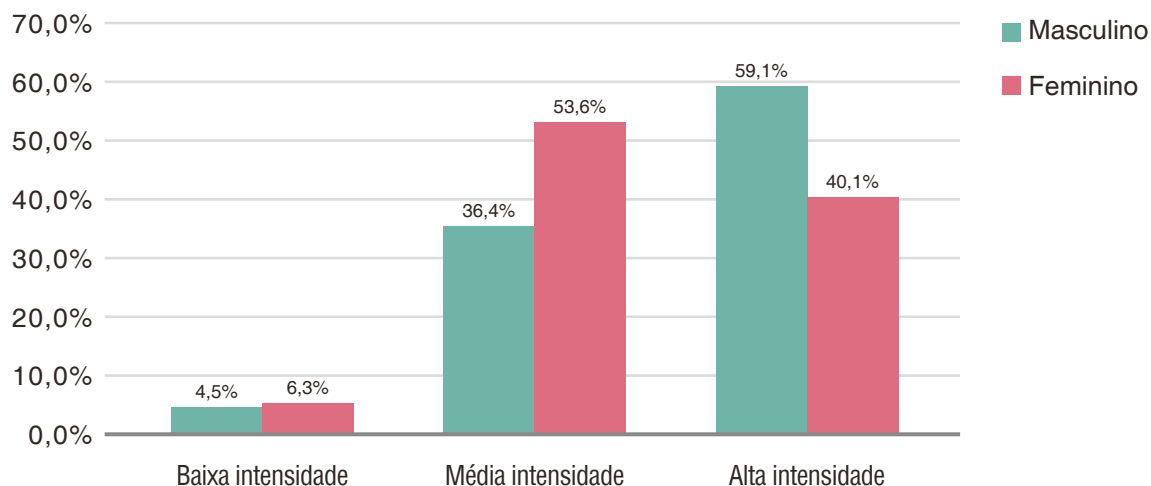
Entre as pessoas que praticam exercício físico, 82,4% dos homens e 73,5% das mulheres dos 20 aos 39 anos praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão. 78,8% dos homens e 79,3% das mulheres dos 40 aos 59 anos praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão. Isto mostra que o número dos homens dos 20 aos 39 anos que praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão é 3,6% superior ao número dos homens dos 40 aos 59 anos, enquanto o número das mulheres dos 20 aos 39 anos que praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão é 5,8% inferior ao número das mulheres dos 40 aos 59 anos. Entre os adultos dos 20 aos 59 anos, o grupo etário com a maior percentagem de homens de Macau que passam mais de 120 minutos por sessão é dos 20 aos 24 anos, atingindo 13,2%, enquanto o grupo etário com a menor percentagem é dos 40 aos 44 anos, com apenas 3,6%. Os homens gastam geralmente de 30 a 119 minutos em exercício. As mulheres que praticam exercício físico superior a 120 minutos são muito poucas, e o grupo etário com a percentagem mais elevada é dos 55 aos 59 anos, atingindo 5,0%, enquanto apenas 2,0% do grupo etário dos 35 aos 44 anos praticam exercício físico superior a 120 minutos e as mulheres praticam geralmente de 30 a 59 minutos. A duração da prática de exercício físico dos adultos de Macau é principalmente de 30 a 59 minutos, seguida por de 60 a 119 minutos. Os homens praticam geralmente durante um pouco mais de tempo do que as mulheres (Vide Diagrama 2-3-1-2, Tabela 3-3-2-9).





**Diagrama 2-3-1-2** Percentagem de adultos de Macau conforme a duração média da prática de exercício físico por cada sessão

Em termos da intensidade do exercício entre as pessoas que praticam exercício físico, 59,1% dos homens em Macau sente que a respiração se torna intensa, a pulsação muito acelerada e que transpiram muito em cada prática. 36,4% dos homens sente que a respiração e a pulsação aceleram e que transpiram ligeiramente em cada prática. Apenas 4,5% dos homens acha que a respiração e a pulsação não se alteram muito na prática. Mais homens dos 30 aos 34 anos praticam exercício físico de alta intensidade, atingindo 69,0%; apenas 49,7% dos homens com idades compreendidas entre os 45 e os 49 anos praticam exercício físico de alta intensidade. Mais mulheres dos 40 aos 44 anos praticam exercício físico de alta intensidade, atingindo 47,0%, enquanto apenas 25,7% das mulheres com idades compreendidas entre os 55 e os 59 anos acha que o seu exercício físico é de alta intensidade. As percentagens dos homens de todos os grupos etários que acham o seu exercício físico é de alta intensidade são superiores às das mulheres, enquanto as percentagens de baixa a média intensidade são significativamente inferiores às das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-3-1-3, Tabela 3-3-2-10).

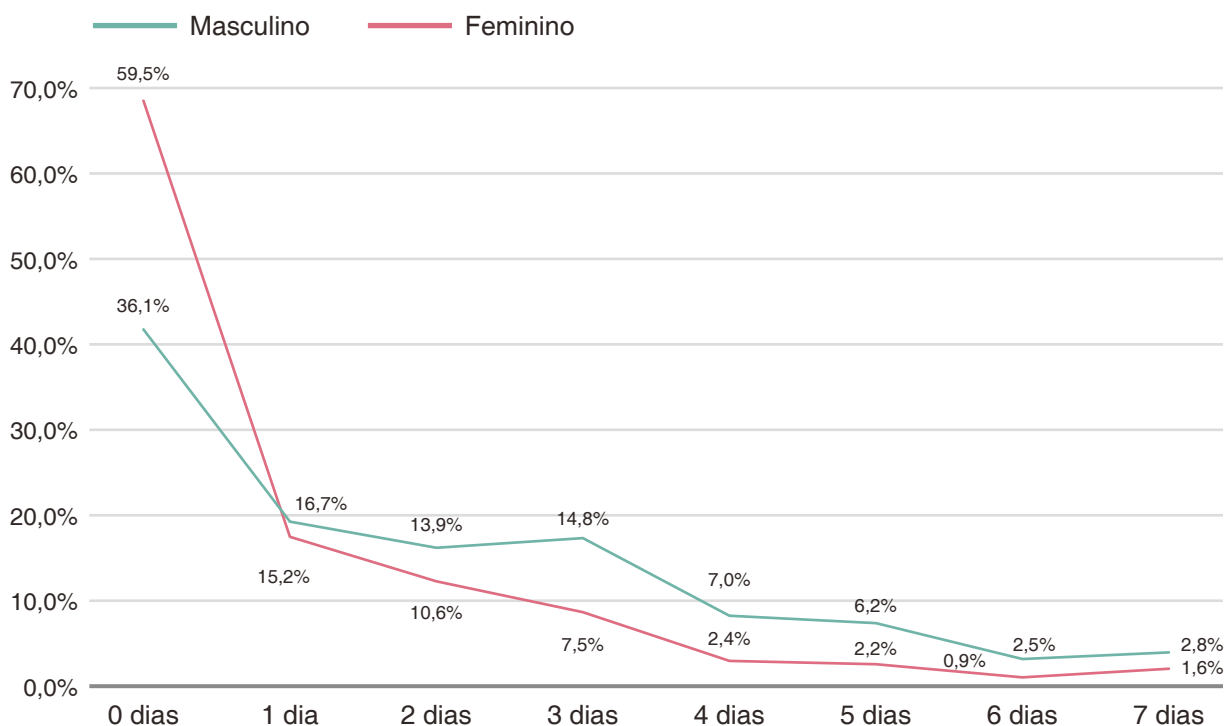


**Diagrama 2-3-1-3** Percentagem de adultos de Macau conforme a intensidade de exercício físico

São considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem os três critérios ao mesmo tempo, nomeadamente praticam “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média intensidade ou superior”. Em 2020, as proporções de praticantes regulares, ocasionais e não praticantes são de 36,1%, 57,9% e 6,0%, respectivamente, e as proporções de praticantes regulares entre os homens e mulheres são de 43,5% e 31,5%, respectivamente, e a percentagem de homens é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ). O grupo etário com a maior percentagem de praticantes regulares entre os homens é dos 20 aos 24 anos, atingindo 55,0% e o grupo etário com a maior percentagem de praticantes regulares entre as mulheres é dos 55 aos 59 anos, sendo de 42,6%. (Vide Tabelas 3-3-2-11 e 3-3-2-12).

Entre as pessoas que praticam exercício físico, a percentagem de pessoas mantêm a prática de exercício físico conforme a frequência, duração e intensidade estabelecidas por um ano ou mais é a mais alta (43,2%), seguida por de 1 a 3 meses (16,3%). A percentagem de homens que mantêm a prática de exercício físico superior a seis meses é significativamente mais elevada do que a das mulheres ( $P < 0,05$ ), enquanto a percentagem de mulheres que mantêm a prática de exercício físico inferior a seis meses ou não mantêm é significativamente mais elevada do que a dos homens ( $P < 0,05$ ); as proporções dos homens e mulheres que mantêm a prática de exercício físico igual ou superior a 1 ano aumentam com a idade, e as proporções mais elevadas encontram-se no grupo etário dos 55 aos 59 anos, sendo de 62,6% (homens) e 69,7% (mulheres) (Vide Tabela 3-3-2-13).

Além disso, entre as pessoas que praticam exercício físico, a situação do número de dias por semana em que os adultos praticam exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas) é a seguinte: o número de pessoas que praticam exercício físico de força diminui de 0 a 7 dias, ou seja, o maior número de pessoas praticam 0 dia e o menor número de pessoas praticam 6 ou 7 dias. As proporções dos homens e mulheres que não têm hábito de exercício físico de força são de 36,1% e 59,5%, respectivamente, com uma percentagem significativamente mais elevada das mulheres do que dos homens ( $P < 0,01$ ). A percentagem de pessoas que praticam exercício físico de força aumenta com a idade, e as proporções mais elevadas entre os homens e mulheres encontram-se no grupo etário dos 55 aos 59 anos, sendo de 46,0% e 74,3%, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-4, Tabela 3-3-2-14).



**Diagrama 2-3-1-4** Percentagem de adultos de Macau conforme o número de dias por semana em que praticam exercício físico de força

As principais actividades desportivas que os adultos praticam são as seguintes: as seis primeiras modalidades praticadas pelos homens são corrida, caminhada, natação, badminton, ciclismo e exercício físico de força, e as proporções dos homens são de 74,6%, 60,2%, 47,3%, 36,5%, 34,9% e 30,2%, respectivamente. As seis primeiras modalidades praticadas pelas mulheres são caminhada, corrida, ioga e pilates, natação, badminton e ciclismo, e as proporções das mulheres são de 71,6%, 50,8%, 45,4%, 36,6%, 30,0% e 27,1%, respectivamente. A proporção de homens que praticam força e musculação é quase o dobro da proporção de mulheres, enquanto a proporção de mulheres que praticam ioga e pilates é mais do dobro da proporção de homens. As proporções dos homens e mulheres que não praticam nenhuma actividade desportiva são de 3,1% e 5,4%, respectivamente (Vide Tabela 3-3-2-15).

Os motivos da escolha das modalidades desportivas acima referidas que praticam são, por ordem decrescente: por iniciativa própria, escolher a modalidade mais conveniente, seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas. Os três motivos acima referidos representam 42,9%, 28,1% e 20,1% entre os homens e 39,2%, 33,1% e 17,5% entre as mulheres, respectivamente (Vide Tabela 3-3-2-16).

Os motivos que impedem a prática de exercício físico pelos adultos de Macau são, por ordem decrescente: entre os homens: ocupados com o trabalho (77,1%), falta de instalações (35,4%), ocupados com o trabalho doméstico (31,5%), estar longe das instalações (27,6%), falta de orientações (21,1%) e medo de lesionar-se (15,9%); entre as mulheres: ocupadas com o trabalho (69,1%), estar longe das instalações (32,7%), ocupadas com o trabalho doméstico (32,5%), falta de orientações (29,9%), falta de instalações (23,0%) e falta de interesse (13,9%). A proporção de homens que estão ocupados no trabalho é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ) e a proporção do motivo de instalações entre os homens é superior à das mulheres (35,4% dos homens e 23,0% das mulheres) (Vide Tabela 3-3-2-17).

### 2.3 Doenças contraídas

Os resultados da avaliação mostram que 42,5% dos adultos sofreram de alguma doença diagnosticada em hospital nos últimos cinco anos, e a taxa de prevalência entre as mulheres (44,7%) é superior à taxa entre os homens (38,9%) ( $P < 0,05$ ). O grupo etário com a maior taxa de prevalência é dos 50 aos 54 anos, tanto entre os homens como entre as mulheres, representando 55,2% e 59,6%, respectivamente; enquanto o grupo etário com a menor taxa de prevalência é dos 20 aos 24 anos, tanto entre os homens como entre as mulheres, ocupando 21,9% e 29,6%, respectivamente (Vide Tabela 3-3-2-18).

Os primeiros cinco tipos de doenças contraídas pelos homens entre as pessoas que sofreram de algumas doenças são enterite e gastrite (18,5%), traumatismo por acidente (15,6%), hipertensão (14,7%), faringite (14,1%) e rinite (12,8%); entre as mulheres, as cinco doenças mais prevalentes são enterite e gastrite (22,8%), faringite (14,0%), anemia (12,3%), rinite (9,8%) e dermatite alérgica (9,0%). As proporções de traumatismo por acidente e hipertensão entre os homens são mais altas, enquanto as proporções de faringite e anemia entre as mulheres são mais altas. A taxa de prevalência de hipertensão, hiperlipidemia e doença degenerativa discal aumenta com a idade, com diferenças significativas entre os grupos etários ( $P < 0,05$ ), enquanto não há uma regra de tendência significativa entre os grupos etários em outras doenças (Vide Tabela 3-3-2-19).

### 2.4 Reconhecimento da avaliação da condição física

Os resultados da avaliação mostram que mais de 50% dos adultos de todos os grupos etários ouviram falar na avaliação da condição física, entre eles, o maior número de homens com idades compreendidas entre os 50 e os 54 anos ouviram falar na avaliação da condição física, representando 69,1%, enquanto o maior número de mulheres encontra-se no grupo etário dos 40 aos 44 anos, sendo de 68,6%. A proporção de homens e mulheres que participaram na avaliação da condição física aumenta com a idade, e após os 40 anos de idade, a proporção de mulheres que participaram na avaliação da condição física é superior a 30,0%. Em termos de reconhecimento da avaliação da condição física, 97,2% dos adultos acham que a avaliação permite conhecer o estado da sua condição física, representando a maior proporção, e as afirmações de permitir conhecer a importância da prática desportiva avaliação e aumentar o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física ocupam o segundo lugar, além disso apenas 2,4% dos adultos acham que essa medida não tem qualquer importância (Vide Tabelas 3-3-2-20 e 3-3-2-21).

## 2.5 Aptidão física

Com base no inquérito por questionário realizado em 2020 destinado aos residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos, os resultados do inquérito de um total de 4.533 amostras com idades compreendidas entre os 19 e 59 anos (que podem ser ainda subdivididas em dos 19 aos 29 anos, dos 30 aos 39 anos, dos 40 aos 49 anos e dos 50 aos 59 anos), que abrangem todas as dimensões de avaliação da aptidão física científica, são os seguintes:

### 2.5.1 Cognição

91% dos adultos têm uma cognição correcta sobre o exercício físico: a cognição global positiva do exercício físico entre os adultos é 20% mais elevada do que a entre as crianças e adolescentes, mais elevada entre os jovens do que entre os mais velhos, nomeadamente 91,3% dos jovens dos 19 aos 29 anos, 93,8% dos jovens dos 30 aos 39 anos, 89,8% dos jovens dos 40 aos 49 anos e 89,1% dos jovens dos 50 aos 59 anos. Em termos de entendimento da utilidade, o reforço da condição física continua a ser o efeito principal, seguido por alívio do stress e fortalecimento da vontade.

### 2.5.2 Atitude

Mais de 80% dos adultos têm uma opinião positiva sobre a prática de exercício físico: a percentagem de adultos com avaliação positiva sobre o exercício físico é geralmente mais elevada do que a das crianças e adolescentes, que aumenta com a idade. A percentagem de pessoas dos 19 aos 29 anos com avaliação positiva é relativamente baixa, das quais 35% acham que o exercício físico é aborrecido e 20% dizem que não vale pena investir no exercício físico, sendo semelhante, em geral, às dos adultos na China Continental (Vide Diagrama 2-3-1-5).

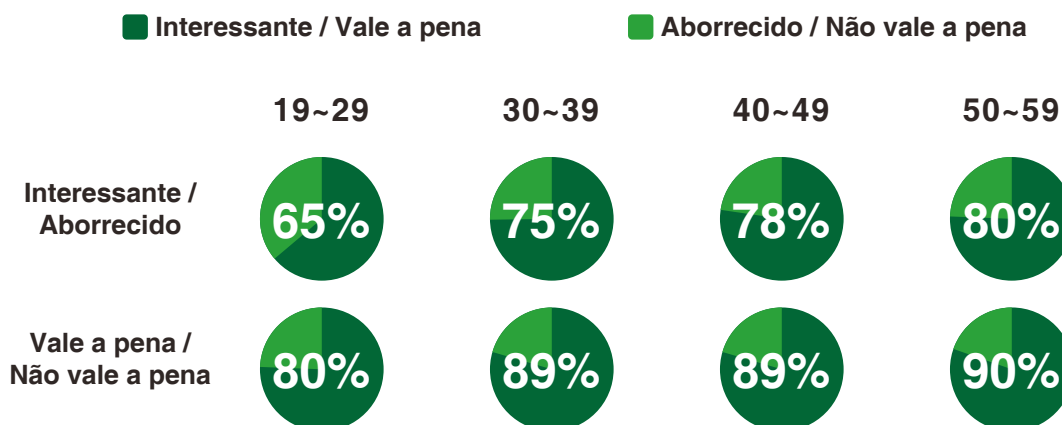


Diagrama 2-3-1-5 Sentimentos dos adultos de Macau sobre o exercício físico em 2020

Cerca de 40% dos adultos estão preparados e têm um plano específico de exercício físico, e cerca de 70% dos adultos acham que podem manter a prática de exercício físico desde que tenham vontade, no entanto a investigação mostra que as pessoas precisam geralmente de um plano específico (por exemplo, tempo, lugar, etc.) como uma transição entre o desejo subjectivo e a acção real; caso contrário, muitas ideias só ficam na cabeça. A proporção de adultos com tendências comportamentais é de 40%, mostrando que a transição das emoções para as crenças até às tendências comportamentais não é tão próxima, e uma certa proporção da população não torna a preferência pelo exercício físico num plano viável. Em comparação, a proporção de adultos da China Continental com tendências comportamentais é mais elevada, atingindo 60% em geral.

### 2.5.3 Capacidade e habilidade

As modalidades praticadas pelos adultos são menos diversificadas do que as das crianças e adolescentes, sendo o número médio de modalidades praticadas pelos adultos é de 4,32 por pessoa no grupo dos 19 aos 29 anos, 4,07 por pessoa no grupo etário dos 30 aos 39 anos, 4,2 por pessoa no grupo etário dos 40 aos 49 anos e 3,64 por pessoa no grupo etário dos 50 aos 59 anos, com grandes diferenças comparando com os números das crianças e adolescentes. No entanto, a taxa da prática de cada modalidade é mais concentrada, e a taxa da prática de algumas modalidades atingem mais de 70%. Em termos de tipos de modalidades, há também grandes diferenças entre as modalidades escolhidas por adultos e por crianças e adolescentes. As modalidades mais populares são as que exigem menos confronto físico e têm menos restrições (por exemplo, requisitos do número de participantes, local e equipamento) e têm um ritmo que pode moldar o corpo. Em termos de continuidade de modalidades, natação, ciclismo e badminton têm a melhor continuidade desde as crianças e adolescentes até aos adultos (excluindo corrida e caminhada, pois são facilmente confundidas com caminhada e corrida na vida diária e não é possível distinguir o objectivo da actividade é para fins de exercício físico), e manter a prática de modalidades fornece uma base sólida para a prática de exercício físico ao longo da vida. Em comparação, o número de modalidades praticadas pelos adultos na China Continental é menor, sendo em média menos de três modalidades por pessoa, e as modalidades são menos diversificados e são mais concentradas (Vide Diagrama 2-3-1-6).






	20~29	30~39	40~49	50~59
	Corrida 66,9%	Corrida 64,8%	Caminhada 72,1%	Caminhada 78,7%
	Caminhada 58,1%	Caminhada 63,2%	Corrida 59,7%	Corrida 45,5%
	Natação 42,2%	Natação 42,0%	Natação 41,0%	Natação 36,8%
	Badminton 40,2%	Ioga, pilates 35,2%	Ciclismo 35,0%	Ioga, pilates 25,8%
	Ioga ou pilates, força ou musculação, ciclismo, montanhismo ou escalada, basquetebol, salto à corda	Ciclismo, badminton, força ou musculação, montanhismo ou escalada, salto à corda, actividades aeróbicas	Badminton, ioga ou pilates, montanhismo ou escalada, ténis-de-mesa, actividades aeróbicas, basquetebol	Ciclismo, montanhismo ou escalada, badminton, ténis-de-mesa, actividades aeróbicas

Diagrama 2-3-1-6 Percentagem de actividades desportivas praticadas pelos adultos de Macau

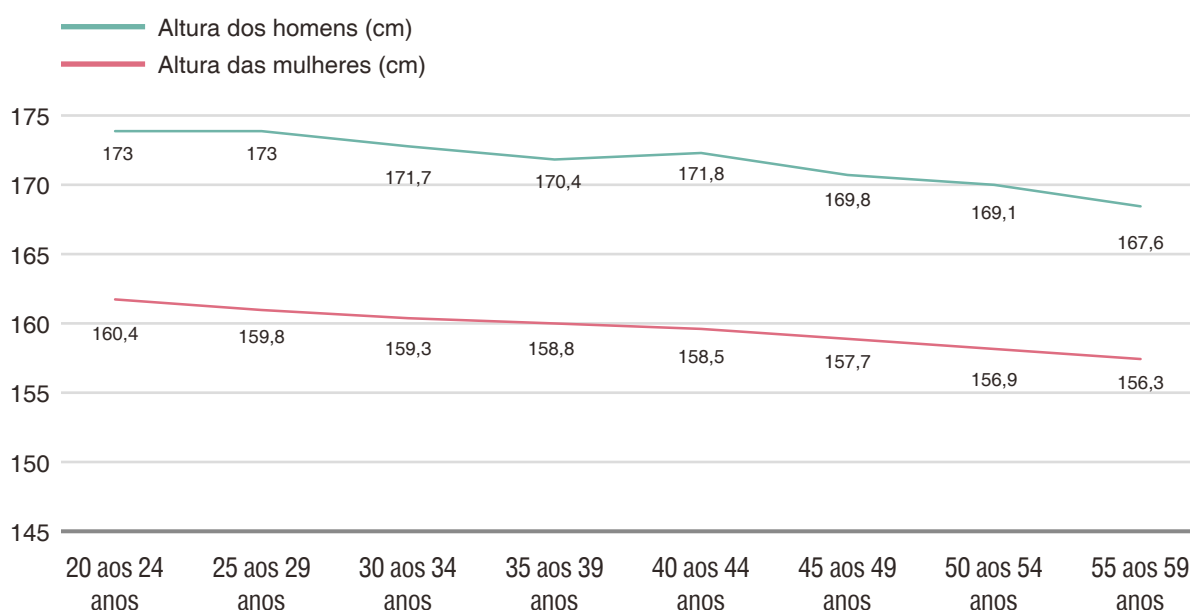
### 2.5.4 Comportamento e hábitos

O nível de exercício físico recomendado pela OMS é atingido por 31% dos adultos : de acordo com as Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário (versão 2020) lançadas pela OMS, o nível de exercício físico recomendado para adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos é de pelo menos 150 a 300 minutos de média intensidade ou de 75 a 150 minutos de exercício aeróbico de alta intensidade por semana, incluindo pelo menos 2 dias de exercício físico de força. Calculado com base nesta norma, as taxas de realização são de 31,3% no grupo etário dos 19 aos 29, 24,6% no grupo etário dos 30 aos 39 anos, 29,0% no grupo etário dos 40 aos 49 anos, 39,5% no grupo etário dos 50 aos 59 anos; com base na população que pratica frequentemente exercício físico, a taxa de realização global de adultos é de 35,5%, sendo de 35,1%, 30,0%, 36,4% e 43,2% nos grupos etários dos 19 aos 29 anos, dos 30 aos 39 anos, dos 40 aos 49 anos e dos 50 aos 59 anos, respectivamente.

### 3. Antropometria

#### 3.1 Parâmetros de altura

A altura média dos homens de Macau dos 20 aos 39 anos diminui com a idade. A altura média do grupo etário dos 40 aos 44 anos aumenta ligeiramente, sendo de 171,8 cm, quase o mesmo que o do grupo dos 30 aos 34 anos, no entanto continua a mostrar uma diminuição gradual com a idade após os 45 anos; a altura média das mulheres mostra uma tendência de diminuição com a idade. As alturas dos homens e mulheres dos 20 aos 24 anos são maiores, sendo de 173,0 cm e 160,4 cm, respectivamente; as alturas dos homens e mulheres do grupo etário dos 55 aos 59 anos são mais baixas, sendo de 167,6 cm e 156,3 cm, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-7, Tabela 3-3-3-1).

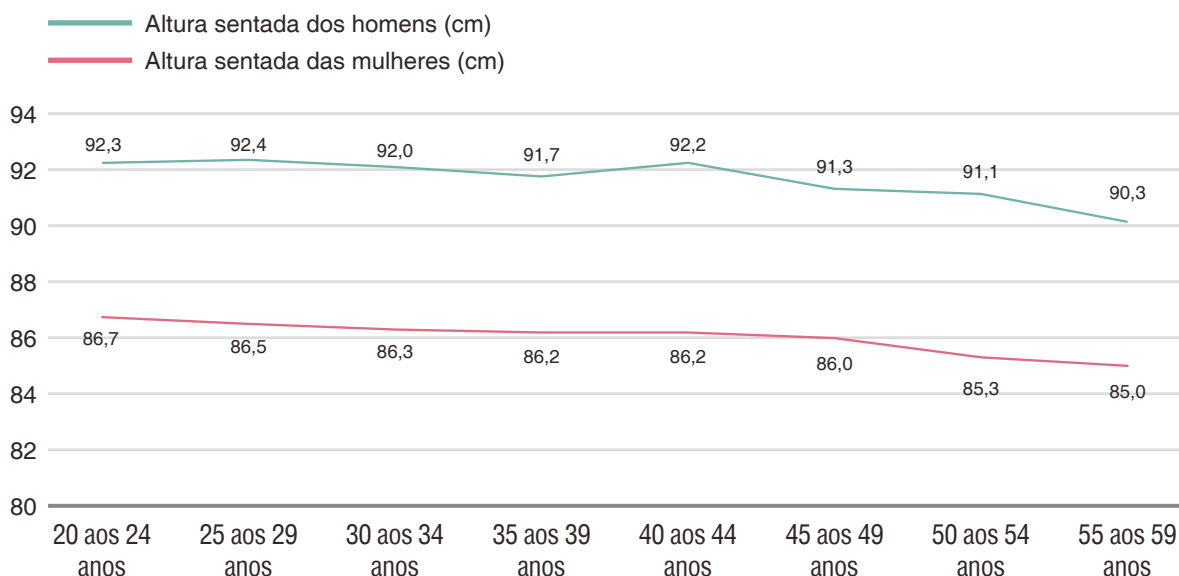


**Diagrama 2-3-1-7 Altura média dos adultos de cada grupo etário de Macau**

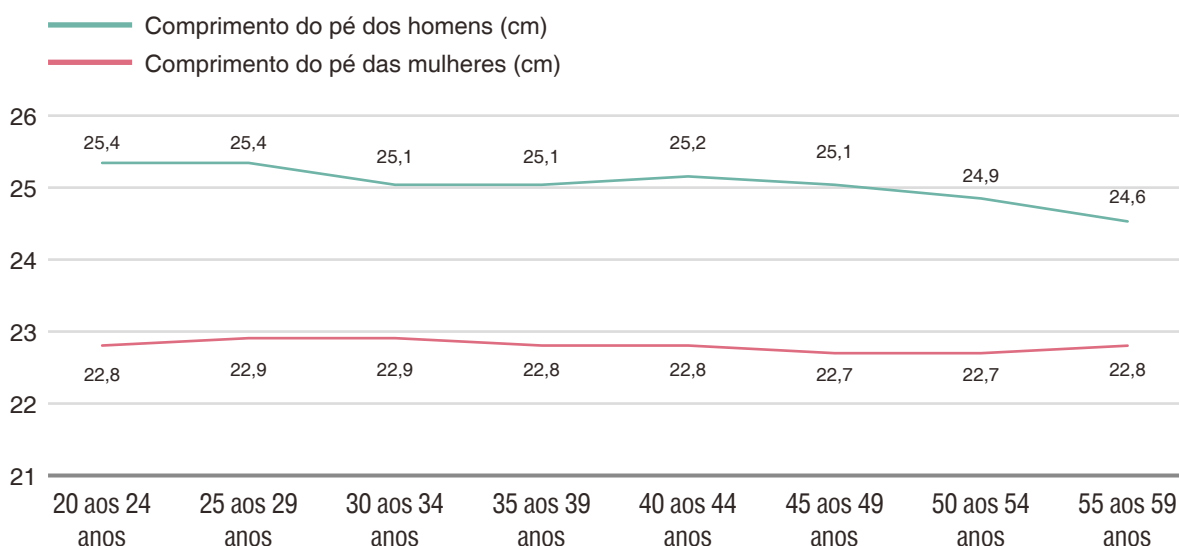
A altura média sentada dos homens dos 20 aos 39 anos de Macau diminui com a idade, aumenta ligeiramente no grupo etário dos 40 aos 44 anos, e mostra novamente uma tendência de diminuição com a idade após os 45 anos; no caso das mulheres, a altura média sentada mostra uma tendência de diminuição com a idade. A altura média sentada dos homens e mulheres varia de 90,3 a 92,3 cm e de 85 a 86,7 cm, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-8, Tabela 3-3-3-2).

O comprimento do pé dos homens e mulheres pára de crescer na adolescência e permanece estável com uma mudança muito pequena na idade adulta. O comprimento do pé dos homens e mulheres varia de 24,6 a 25,4 cm e 22,7 a 22,9 cm, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-9, Tabela 3-3-3-3).

Há diferenças entre os sexos nos parâmetros de altura. A altura, a altura sentada e o comprimento do pé dos homens são maiores que os das mulheres ( $P < 0,05$ ), com os intervalos de variação de 11,3 a 13,3 cm (altura), de 5,3 a 6 cm (altura sentada) e de 1,8 a 2,6 cm (comprimento do pé), respectivamente.



**Diagrama 2-3-1-8 Altura média sentada dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-9 Comprimento médio do pé dos adultos de cada grupo etário de Macau**

### 3.2 Peso e IMC

Antes dos 29 anos, o peso dos homens aumenta com a idade. O peso médio dos homens dos 30 aos 54 anos não tem grande mudança e após os 55 anos, o peso começa a diminuir, com o maior peso (70,6 kg) no grupo etário dos 40 aos 44 anos e o menor peso (67,4 kg) no grupo etário dos 55 aos 59 anos. As mulheres do grupo etário dos 20 aos 24 anos têm o peso médio mais leve (53,3 kg) e do grupo etário dos 50 aos 54 anos têm o peso médio mais alto (56,4 kg). O peso dos homens é superior ao das mulheres ( $P < 0,05$ ), e a diferença diminui com a idade, variando de 11,4 a 15,6 kg (Vide Diagrama 2-3-1-10, Tabela 3-3-3-4).



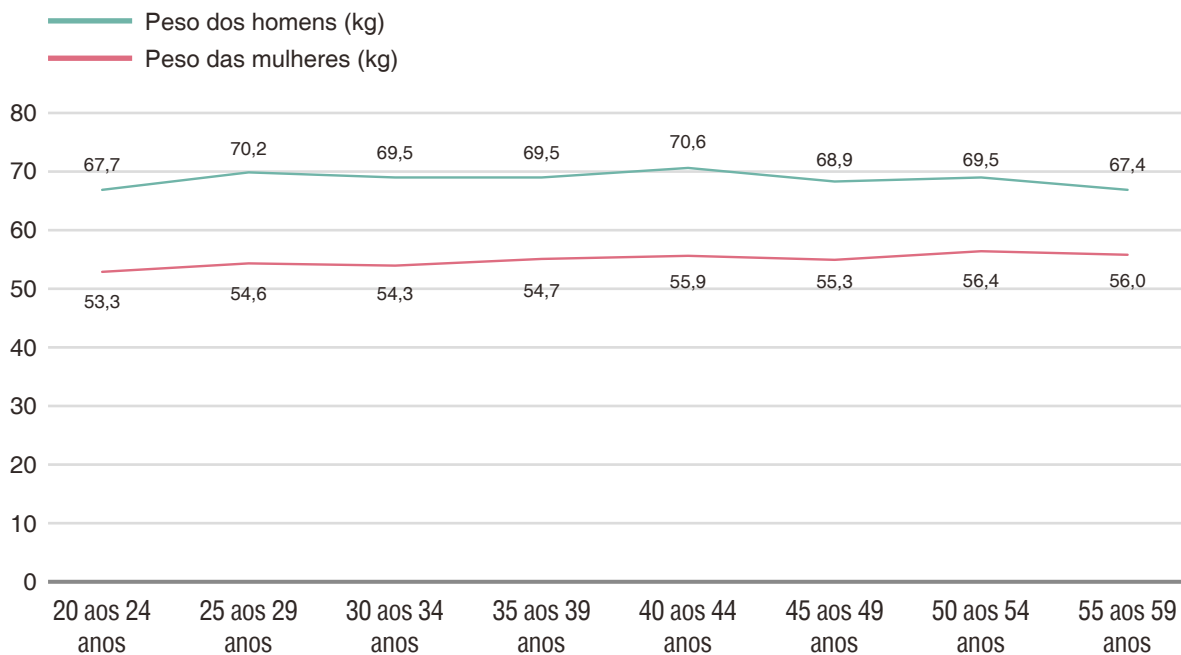


Diagrama 2-3-1-10 Peso médio dos adultos de cada grupo etário de Macau

O IMC é um número derivado da divisão do peso em kg pela altura ao quadrado em metros e é um critério internacional frequentemente utilizado para avaliar o peso de acordo com a altura. De acordo com os critérios de classificação do IMC recomendados pelo Grupo de Trabalho sobre o Problema de Obesidade da China, quando o  $IMC < 18,5$  é considerado abaixo do peso,  $18,5 \leq IMC < 24,0$  é considerado normal,  $24,0 \leq IMC < 28,0$  é considerado sobrepeso e o  $IMC \geq 28,0$  é considerado obeso.

O IMC dos homens do grupo etário dos 20 aos 54 anos aumenta com a idade e dos 50 aos 54 anos diminui com a idade, com o IMC mais alto (24,3) no grupo etário dos 50 aos 54 anos e o mais baixo (22,6) no grupo etário dos 20 aos 24 anos. A tendência geral do IMC das mulheres aumenta com a idade, sem alterações nos grupos etários dos 25 aos 34 anos, dos 40 aos 49 anos e dos 50 aos 59 anos, com o IMC mais alto (22,9) no grupo etário dos 55 aos 59 anos e o mais baixo (20,7) no grupo etário dos 20 aos 24 anos. O IMC dos homens é superior ao das mulheres ( $P < 0,05$ ), e a diferença diminui com a idade, variando de 1,1 a 2,2 (Vide Diagrama 2-3-1-11, Tabela 3-3-3-5).

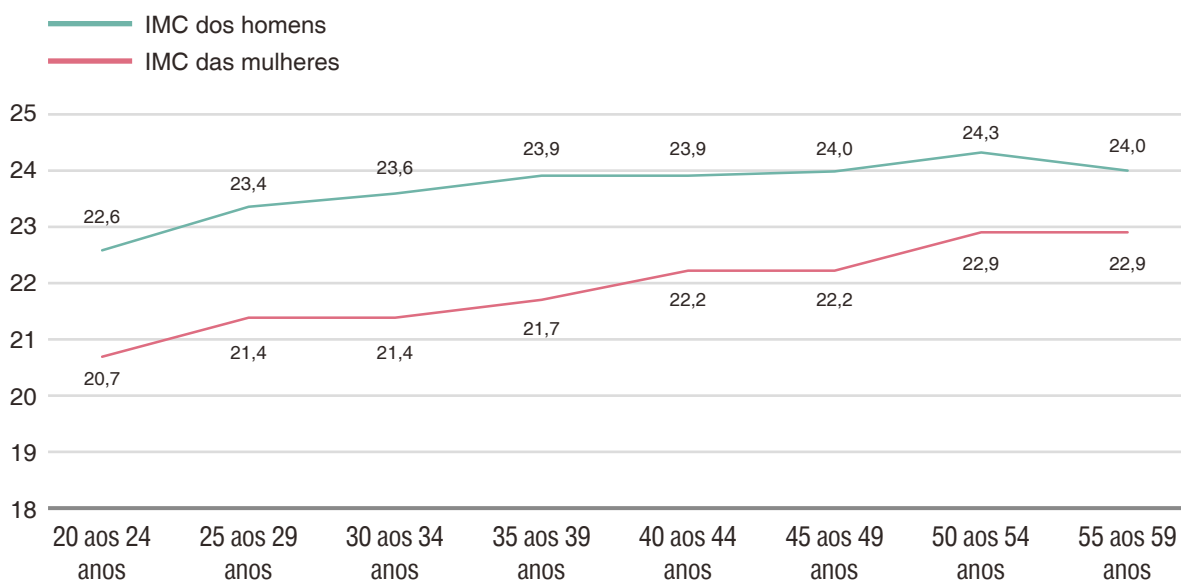


Diagrama 2-3-1-11 Valor médio do IMC dos adultos de cada grupo etário de Macau



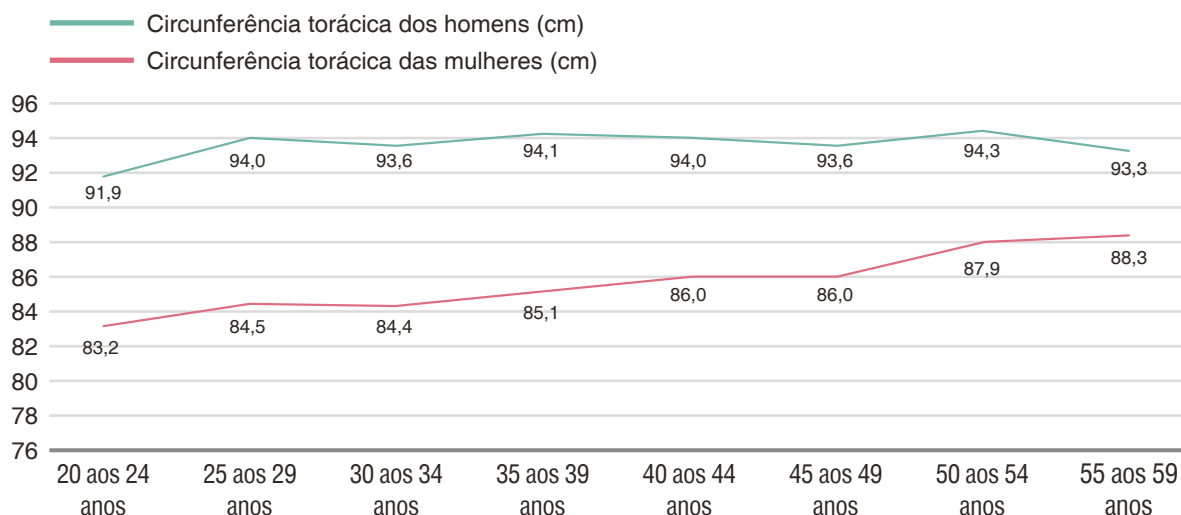
A proporção de homens em Macau com peso normal é superior a 50%, e a proporção de homens com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos com peso normal é a mais alta (63,9%), e os homens do mesmo grupo etário também têm a proporção mais alta de peso inferior ao peso normal (7,1%), enquanto não há homens dos 55 aos 59 anos com peso inferior ao peso normal. Os homens dos 50 aos 54 anos têm a taxa mais alta de sobrepeso (48,6%), e dos 40 aos 44 anos têm a taxa mais alta de obesidade (11,8%). Mais de 65% das mulheres têm peso normal, que é melhor do que a dos homens, e a proporção de mulheres com idades compreendidas entre os 45 e os 49 anos com peso normal é a mais alta, atingindo 73,7%; as mulheres dos 20 aos 24 anos têm a proporção mais alta de peso inferior ao peso normal (22,5%). As mulheres dos 55 aos 59 anos têm a taxa mais elevada de sobrepeso e obesidade, sendo de 33,5%. Em comparação entre homens e mulheres, os valores médios dos homens com peso inferior ao peso normal e peso normal são muito inferiores aos das mulheres, enquanto as taxas de sobrepeso e obesidade são quase duas vezes superiores às das mulheres (Vide Tabela 3-3-3-6).

### 3.3 Parâmetros de circunferências

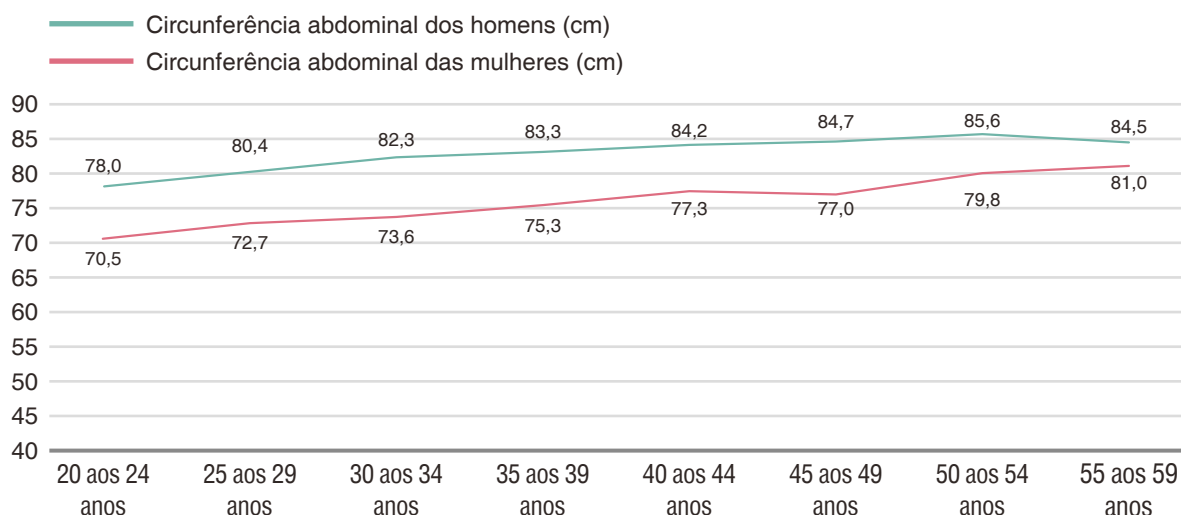
Antes dos 55 anos, a circunferência abdominal dos homens, a circunferência torácica e a circunferência abdominal das mulheres aumenta com a idade, permanecem estáveis depois disso, entre elas a circunferência torácica dos homens aumenta significativamente entre os 20 e os 29 anos e permanece estável depois disso. A circunferência torácica dos homens e mulheres varia de 91,9 a 94,3 cm e de 83,2 a 88,3 cm, respectivamente, e a circunferência abdominal dos homens e mulheres varia de 78 a 85,6 cm e de 70,5 a 81 cm, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-12, Diagrama 2-3-1-13, Tabela 3-3-3-7, Tabela 3-3-3-8). A circunferência média do quadril dos homens aumenta com a idade entre os 20 e os 29 anos, permanece relativamente estável dos 30 aos 54 anos e diminui dos 55 aos 59 anos; a circunferência média do quadril das mulheres aumenta com a idade entre os 20 e os 44 anos e não há alterações significativas relacionadas com a idade depois dos 45 anos; a circunferência do quadril dos homens e mulheres varia de 93,5 a 95,6 cm e de 92,5 a 94,7cm, respectivamente (Vide Diagrama 2-3-1-14, Tabela 3-3-3-9).

A circunferência torácica e a circunferência abdominal dos homens são maiores que as das mulheres, mas a diferença diminui com a idade. A diferença da circunferência torácica varia de 5 a 9,5 cm e a diferença da circunferência abdominal varia de 3,5 a 8,7 cm, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ). Após os 55 anos, a circunferência do quadril dos homens é inferior à das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) no grupo etário dos 20 aos 39 anos, com uma diferença de 1,2 a 1,9 cm. A diferença é pequena nos outros grupos etários.

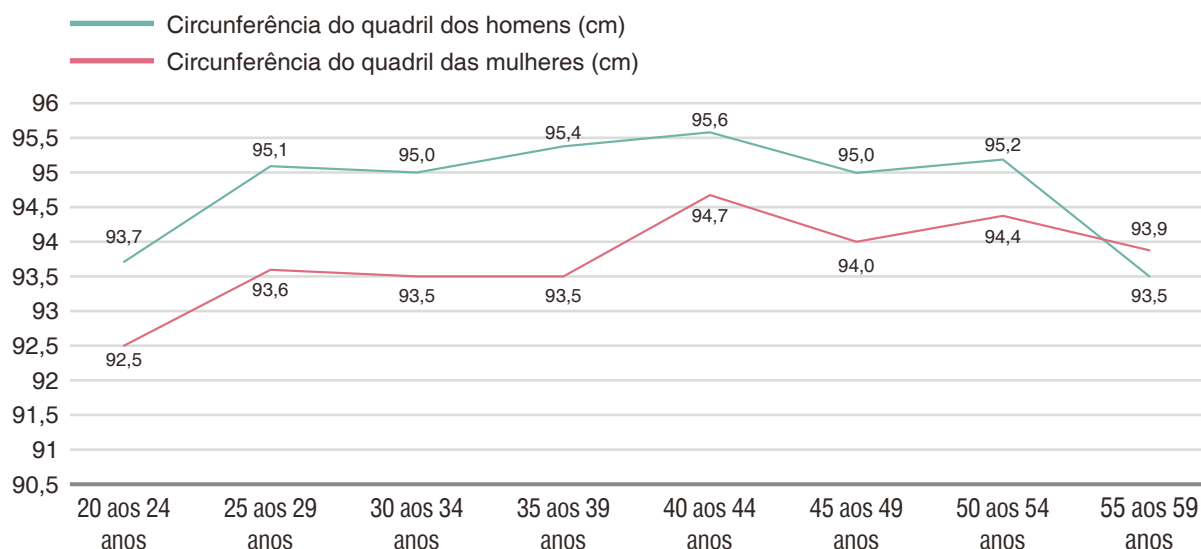
A relação cintura-quadril dos homens e mulheres aumenta com a idade, que varia de 0,835 a 0,904 (homens) e de 0,761 a 0,862 (mulheres), respectivamente. A relação cintura-quadril dos homens é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ), com uma diferença de 0,042 a 0,074. Isto pode ser causado pelo facto de que a diferença entre a circunferência do quadril dos homens e das mulheres é pequena, no entanto a circunferência abdominal dos homens é significativamente superior à das mulheres (Vide Diagrama 2-3-1-15, Tabela 3-3-3-10).



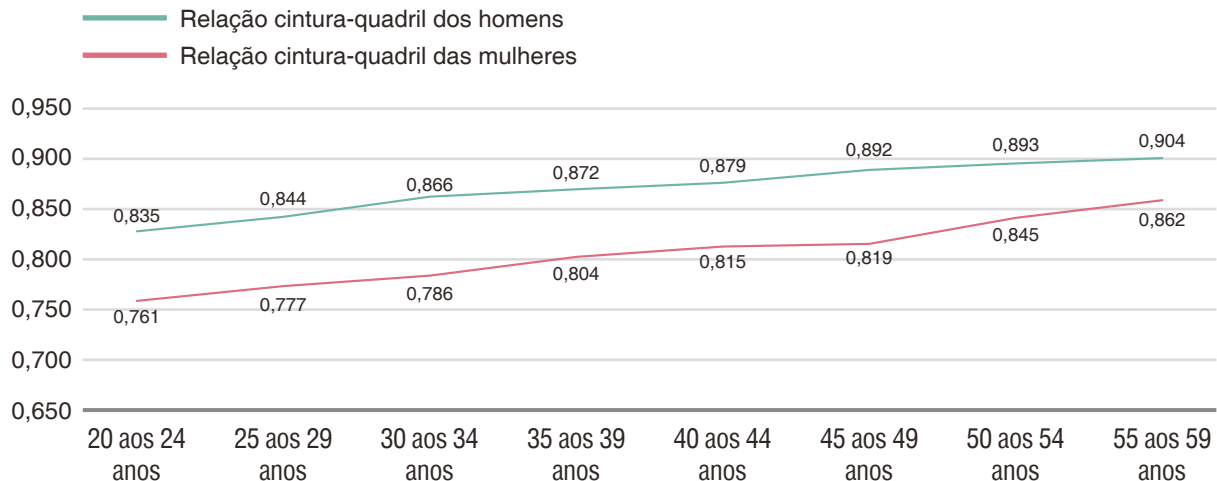
**Diagrama 2-3-1-12 Valor médio da circunferência torácica dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-13 Valor médio da circunferência abdominal dos adultos de cada grupo etário de Macau**



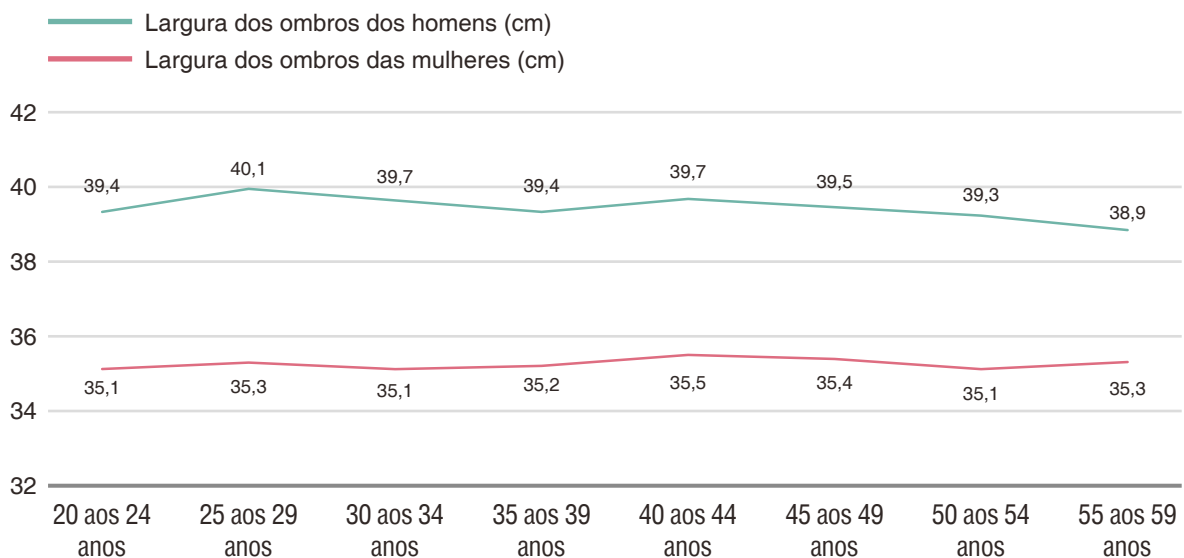
**Diagrama 2-3-1-14 Valor médio da circunferência do quadril dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-15 Valor médio da relação cintura-quadril dos adultos de cada grupo etário de Macau**

### 3.4 Parâmetros de largura

A largura média dos ombros dos homens dos 20 aos 34 anos aumenta depois diminui com a idade, com o valor mais alto (40,1 cm) no grupo dos 25 aos 29 anos, e diminui com a idade no grupo dos 40 aos 59 anos, variando de 38,9 a 40,1 cm. A diferença na largura dos ombros das mulheres dos grupos etários é pequena, variando de 35,1 a 35,5 cm. A largura dos ombros dos homens é maior do que a das mulheres ( $P < 0,05$ ), variando de 3,6 a 4,8 cm (Vide Diagrama 2-3-1-16, Tabela 3-3-3-11).



**Diagrama 2-3-1-16 Largura média dos ombros dos adultos de cada grupo etário de Macau**

A largura média da pélvis dos homens dos 25 aos 44 anos aumenta com a idade, e diminui significativamente no grupo etário dos 45 aos 49 anos em comparação com o grupo etário dos 40 aos 44 anos, e depois aumenta de forma estável com a idade no grupo etário dos 45 aos 59 anos. A largura média da pélvis das mulheres aumenta com a idade. A largura da pélvis dos homens e mulheres varia de 28,2 a 28,9 cm e de 27,2 a 28,7 cm, respectivamente. Entre as idades dos 20 aos 54 anos, a largura da pélvis dos homens é superior à das mulheres, mas a diferença diminui com a idade; há diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) no grupo etário dos 20 aos 44 anos, cuja diferença varia entre 0,6 e 1 cm (Vide Diagrama 2-3-1-17, Tabela 3-3-3-12).

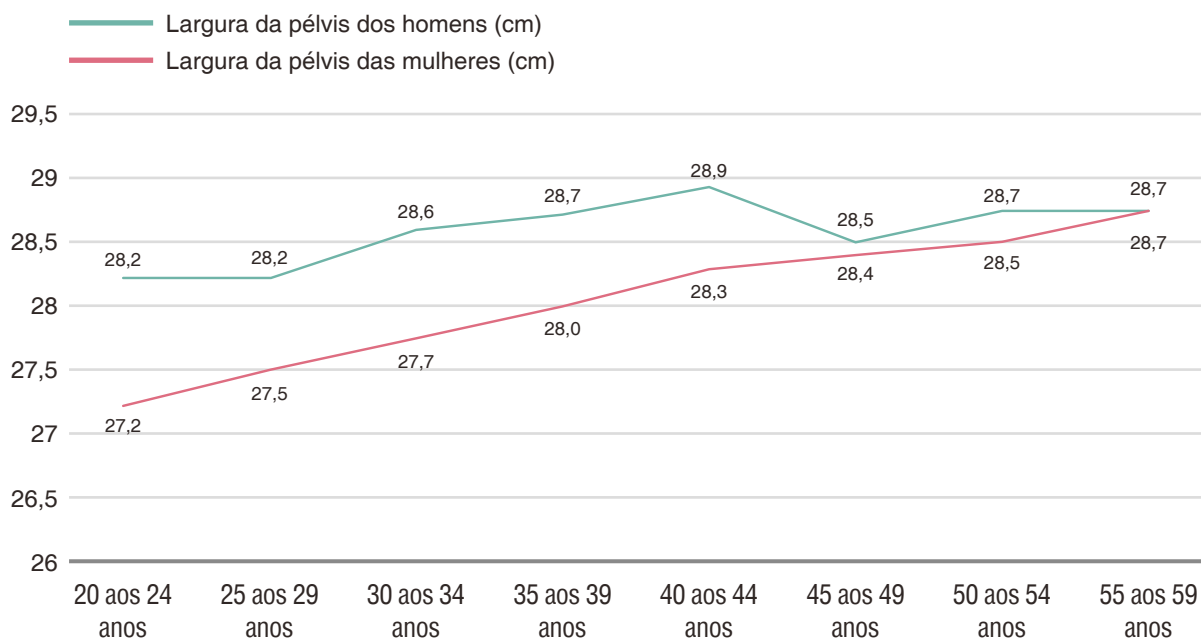


Diagrama 2-3-1-17 Largura média da pélvis dos adultos de cada grupo etário de Macau

### 3.5 Composição corporal

A taxa média de gordura corporal das mulheres dos 20 aos 59 anos aumenta com a idade, e o grupo dos 55 aos 59 anos tem a taxa mais alta (30,4%); a taxa média de gordura corporal dos homens dos 20 aos 44 anos aumenta com a idade e depois permanece estável, e o grupo dos 50 aos 54 anos tem a taxa mais alta (22,8%). Tanto os homens como as mulheres dos 20 aos 24 anos têm a taxa de gordura corporal mais baixa, sendo de 19,3% e 24%, respectivamente. A taxa de gordura corporal dos homens é inferior à das mulheres ( $P < 0,05$ ), cuja diferença varia de 4,3% a 8,3% (Vide Diagrama 2-3-1-18, Tabela 3-3-3-13).

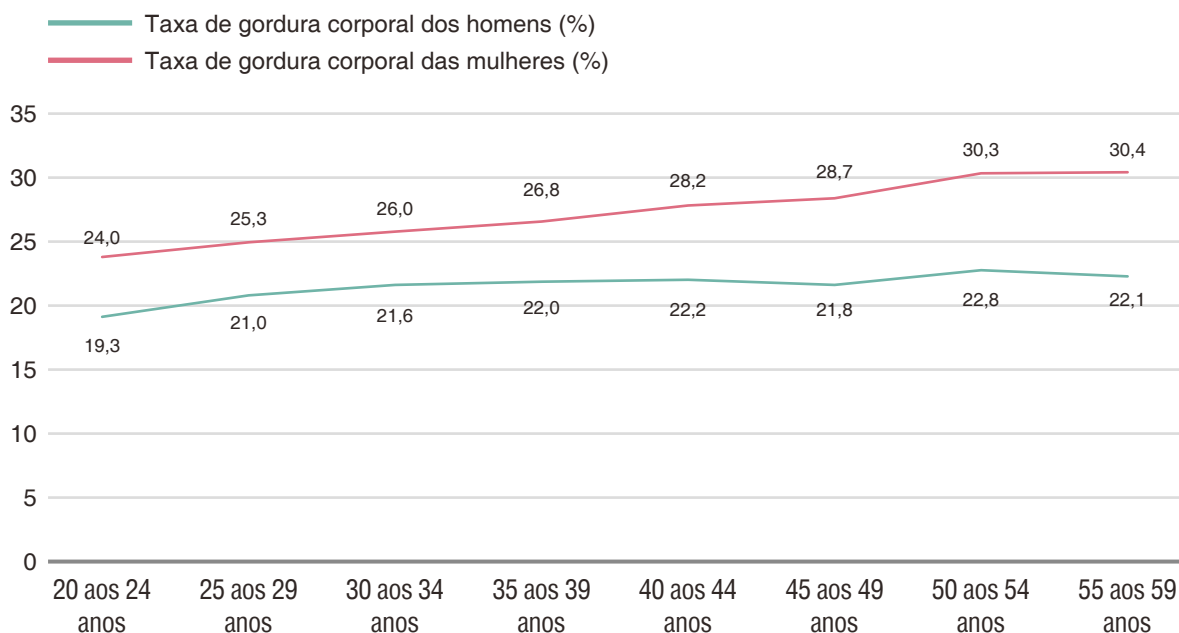
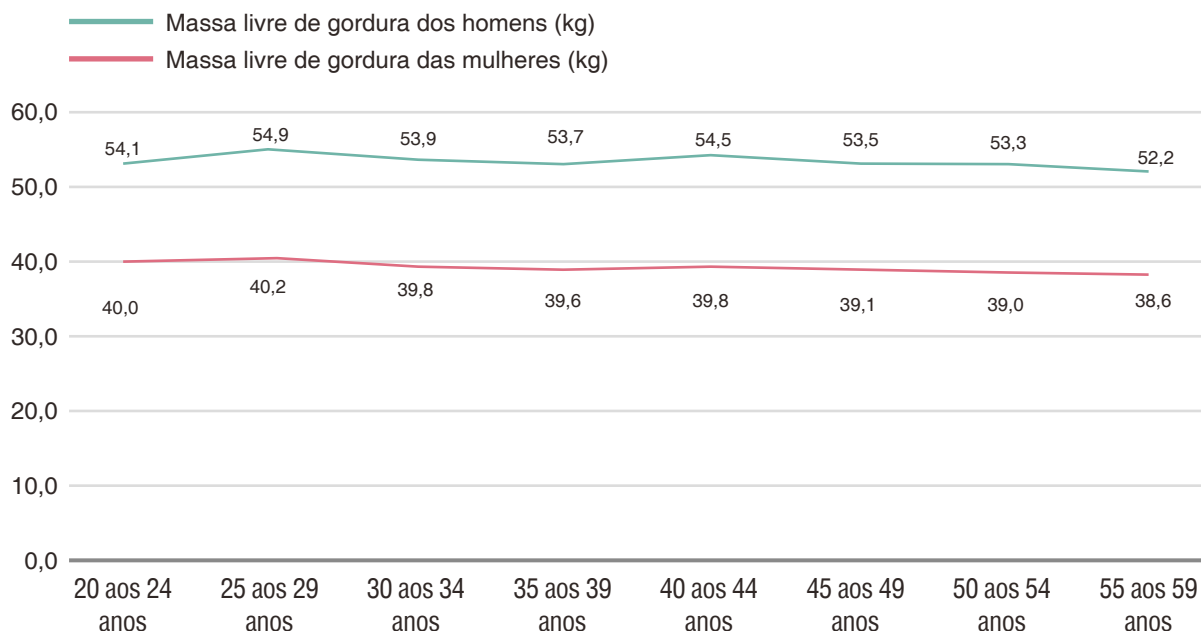


Diagrama 2-3-1-18 Taxa média de gordura corporal dos adultos de cada grupo etário de Macau

Não há grande mudança no peso de massa livre de gordura dos homens e mulheres com a idade, que permanece estável, variando de 52,2 a 54,9 kg (homens) e de 38,6 a 40,2 kg (mulheres), respectivamente. O peso de massa livre de gordura dos homens é superior ao das mulheres ( $P < 0,05$ ), cuja diferença varia de 13,5 a 14,7 kg (Vide Diagrama 2-3-1-19, Tabela 3-3-3-14).

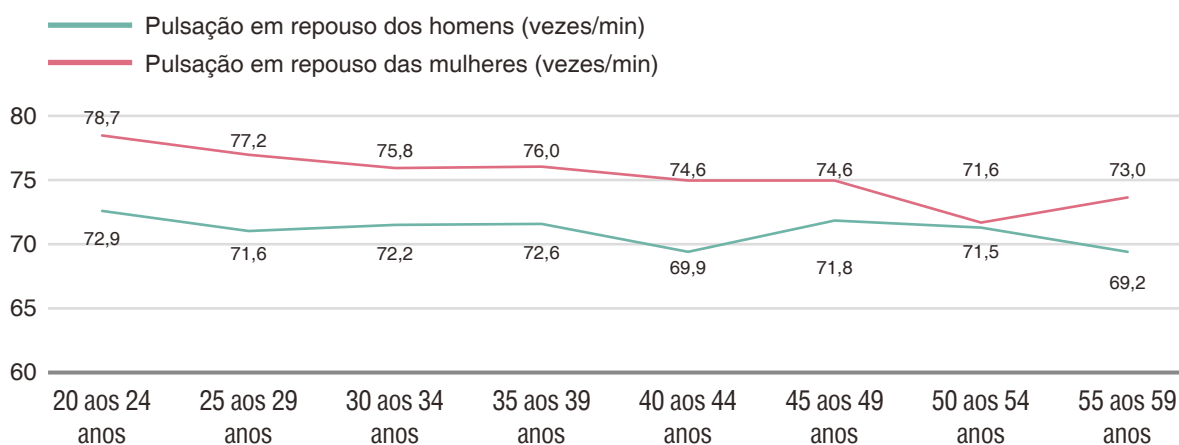


**Diagrama 2-3-1-19** Peso médio de massa livre de gordura dos adultos de cada grupo etário de Macau

#### 4. Capacidade fisiológica

##### 4.1 Pulsação em repouso

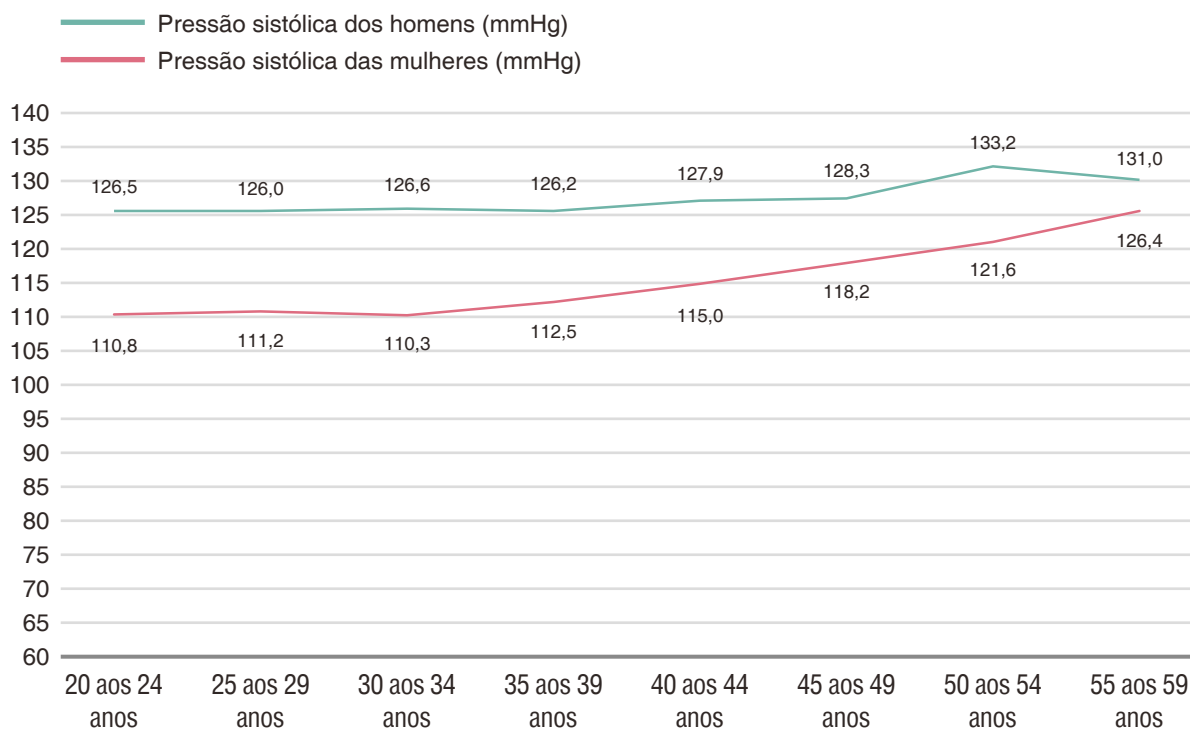
A pulsação em repouso dos homens não muda significativamente com a idade, variando de 69,2 a 72,9 vezes/min; no caso das mulheres, a pulsação em repouso diminui com a idade antes dos 55 anos, variando de 71,6 a 78,7 vezes/min; entre as mulheres dos 20 aos 49 e dos 55 aos 59 anos, a pulsação em repouso é superior ao dos homens ( $P < 0,05$ ), e não há diferenças na pulsação em repouso entre homens e mulheres do grupo etário dos 50 aos 54 anos (Vide Diagrama 2-3-1-20, Tabela 3-3-4-1).



**Diagrama 2-3-1-20** Valor médio da pulsação em repouso dos adultos de cada grupo etário de Macau

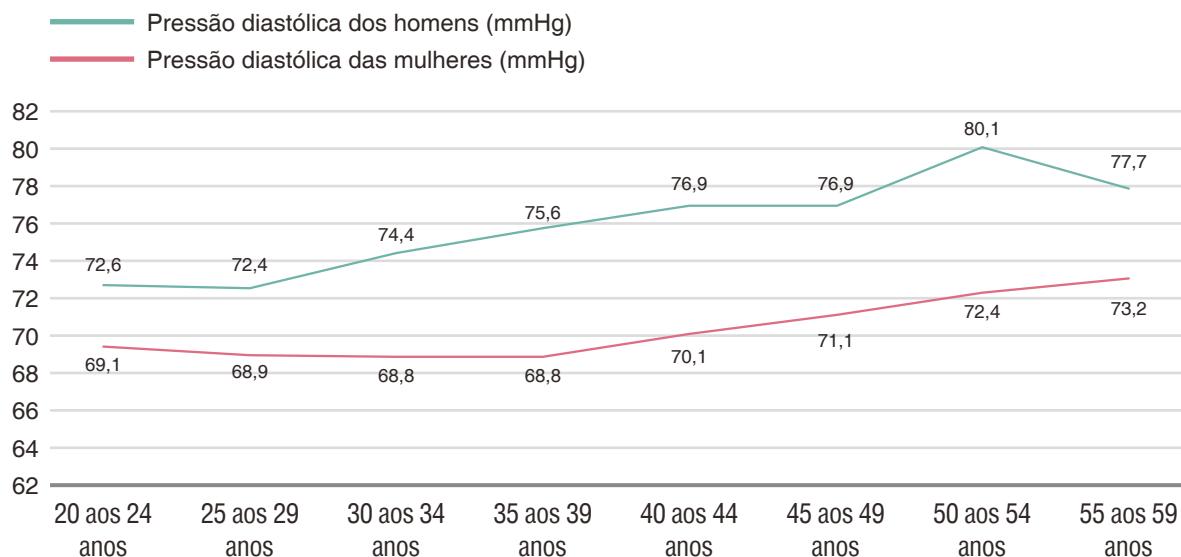
## 4.2 Pressão arterial

A pressão sistólica dos homens adultos de todos os grupos etários é relativamente estável, com pouca mudança; a tensão sistólica das mulheres mostra um aumento lento com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 126,5 a 133,2 mmHg e de 110,8 a 126,4 mmHg, respectivamente; a pressão sistólica dos homens é mais elevada do que a das mulheres ( $P < 0,05$ ), cuja diferença varia de 4,6 a 16,3 mmHg (Vide Diagrama 2-3-1-21; Tabela 3-3-4-2).



**Diagrama 2-3-1-21 Pressão sistólica média dos adultos de cada grupo etário de Macau**

A pressão diastólica dos homens dos 20 aos 54 anos aumenta com a idade e diminui após os 55 anos; a pressão diastólica das mulheres aumenta lentamente com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 72,4 a 80,1 mmHg e de 68,8 a 73,2 mmHg, respectivamente; a pressão diastólica dos homens é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ), cuja diferença varia de 3,5 a 7,7 mmHg (Vide Diagrama 2-3-1-22; Tabela 3-3-4-3).



**Diagrama 2-3-1-22 Pressão diastólica média dos adultos de cada grupo etário de Macau**

A pressão de pulso dos homens permanece relativamente estável com a idade, variando de 50,6 a 53,9 mmHg; a pressão de pulso das mulheres adutas aumenta lentamente com a idade, variando de 41,6 a 53,2 mmHg. Antes dos 55 anos de idade, a pressão de pulso dos homens é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ), mostrando uma diminuição gradual da diferença entre homens e mulheres com a idade, sem diferenças significativas entre homens e mulheres dos 55 aos 59 anos (Vide Diagrama 2-3-1-23; Tabela 3-3-4-4).

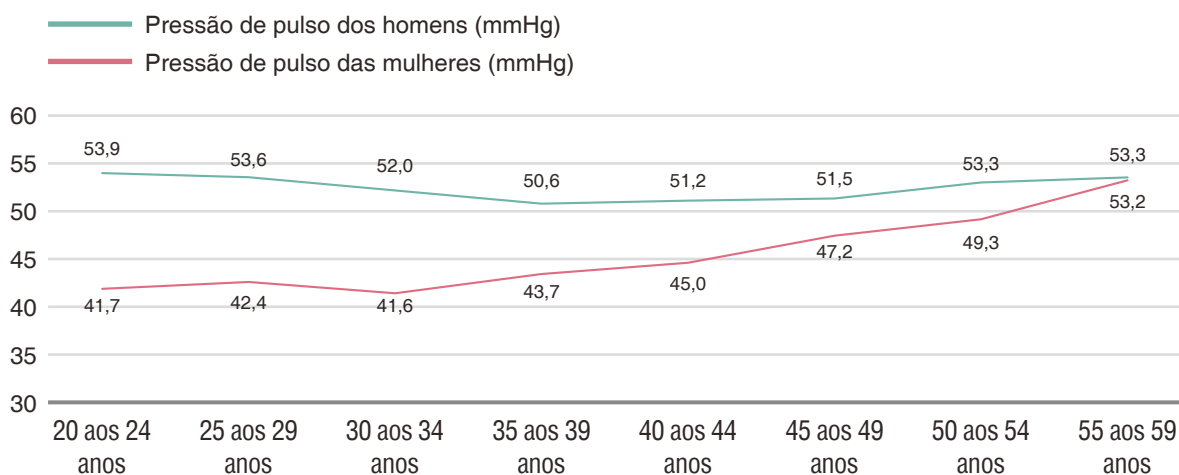


Diagrama 2-3-1-23 Pressão média de pulso dos adultos de cada grupo etário de Macau

### 4.3 Capacidade vital

A capacidade vital dos homens e mulheres do grupo etário dos 20 aos 34 anos é relativamente estável, com pouca mudança; a capacidade vital dos homens e mulheres do grupo etário dos 30 aos 59 anos mostram uma tendência de diminuição com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 3423,8 a 4058,1 ml e de 2225 a 2773,8 ml, respectivamente, e a capacidade vital dos homens é superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ), cuja diferença varia de 1091,2 a 1389,5 ml (Vide Diagrama 2-3-1-24; Tabela 3-3-4-5).

A capacidade vital/peso dos homens e mulheres diminui com a idade, variando de 51,4 a 60,7 ml/kg (homens) e de 40,7 a 51,9 ml/kg (mulheres), respectivamente, e a capacidade vital/peso dos homens é superior à das mulheres ( $p < 0,05$ ), cuja diferença varia de 4,6 a 10,7 ml/kg (Vide Diagrama 2-3-1-25; Tabela 3-3-4-6).

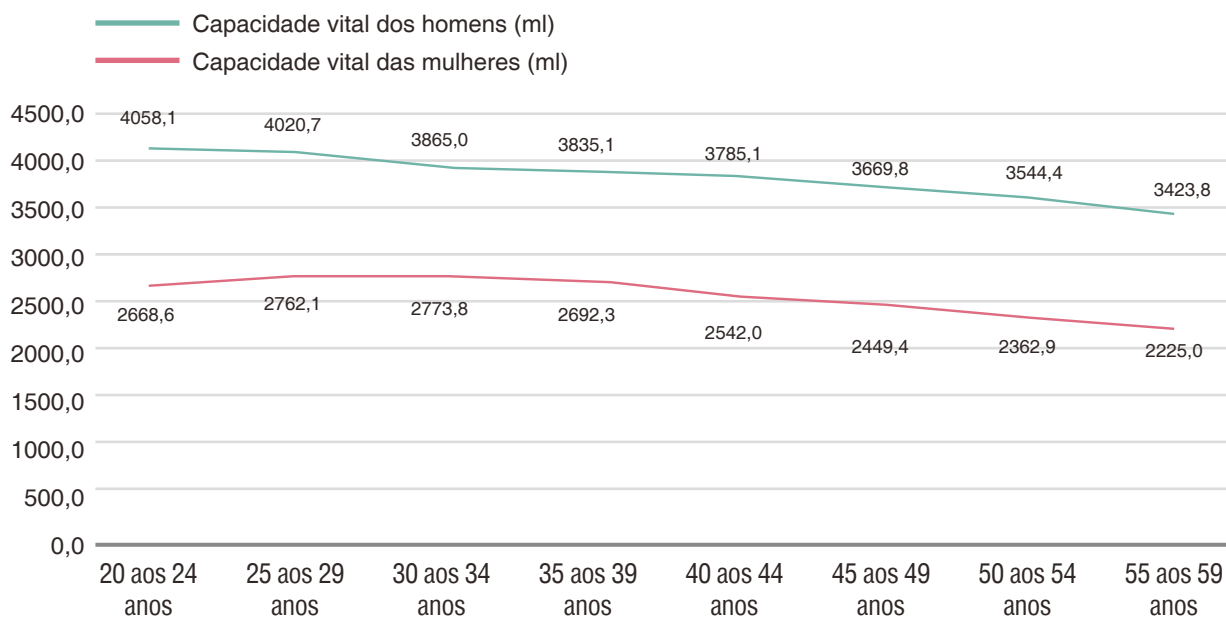
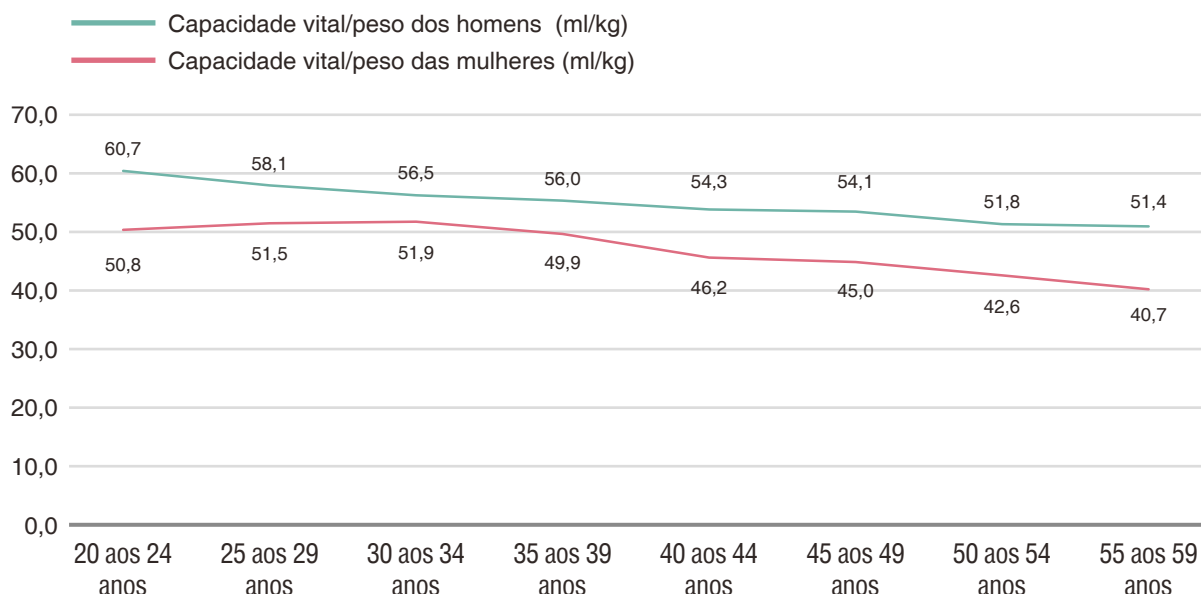


Diagrama 2-3-1-24 Valor médio de capacidade vital dos adultos de cada grupo etário de Macau



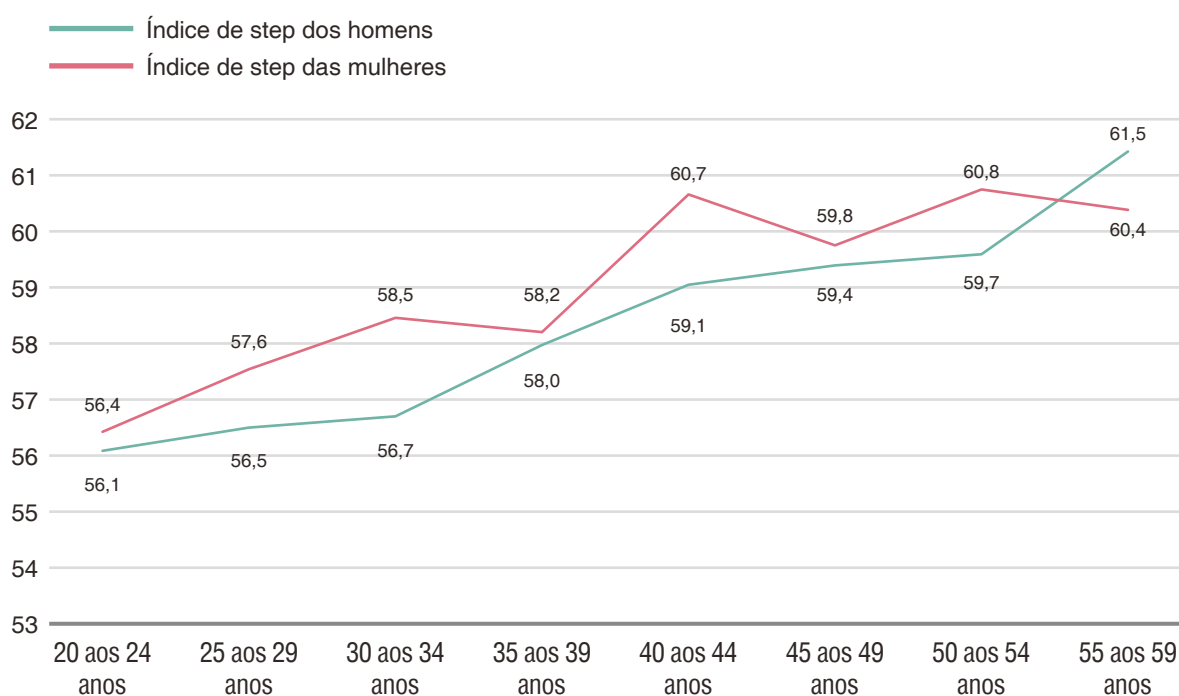


**Diagrama 2-3-1-25 Valor médio de capacidade vital/peso dos adultos de cada grupo etário de Macau**

#### 4.4 Índice de step

O teste de step é um simples teste de carga quantitativa para avaliar o desempenho do sistema cardiovascular, através da observação da relação entre o tempo contínuo de exercício físico com carga quantitativa, a resposta cardiovascular durante o exercício e a taxa de recuperação da pulsação após a carga (índice de step).

O índice de step dos homens dos 20 aos 59 anos aumenta com a idade, enquanto o valor médio das mulheres não mostra nenhuma tendência significativa relacionada com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 56,1 a 61,5 e de 56,4 a 60,8, respectivamente, e o índice de step das mulheres dos 25 aos 54 anos é ligeiramente superior à dos homens, mas as diferenças não são significativas (Vide Diagrama 2-3-1-26; Tabela 3-3-4-7).



**Diagrama 2-3-1-26 Valor médio do índice de step dos adultos de cada grupo etário de Macau**

#### 4.5 Teste de carga secundária de bicicleta de exercício

O teste de carga secundária de bicicleta de exercício é normalmente utilizado para prever indirectamente o consumo máximo de oxigénio de um avaliado. É um meio de teste que avalia a aptidão cardiorrespiratória de um avaliado através da extrapolação do ritmo cardíaco e potência de saída do avaliado através do plano de carga incremental e teste submáximo. O teste é opcional e os avaliados podem participar em teste quando são considerados adequados após o preenchimento do questionário de avaliação de risco de exercício de acordo com a sua própria vontade. Os resultados do teste mostram que o valor do teste de resistência cardiorrespiratória dos homens dos 20 aos 39 anos é inferior ao das mulheres, mas com diferenças significativas apenas no grupo dos 25 aos 29 anos ( $P < 0,05$ ); o valor do teste de resistência cardiorrespiratória dos homens dos 40 aos 59 anos é superior ao das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-3-1-27; Tabela 3-3-4-8).

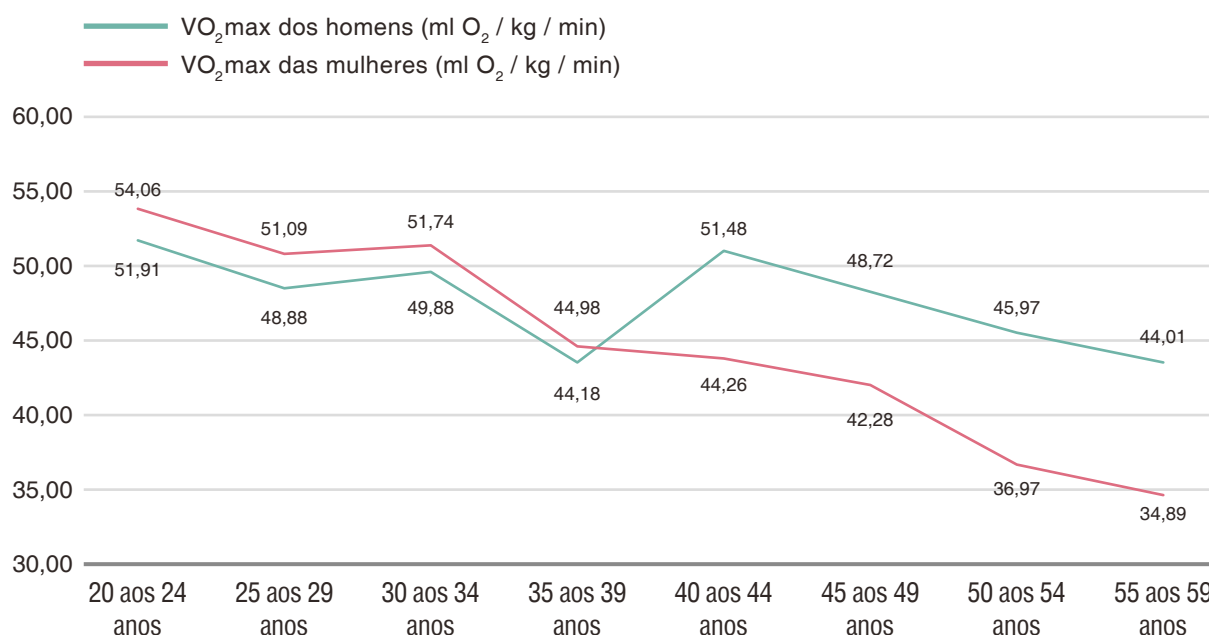


Diagrama 2-3-1-27 Valor médio do consumo máximo de oxigénio dos adultos de cada grupo etário de Macau

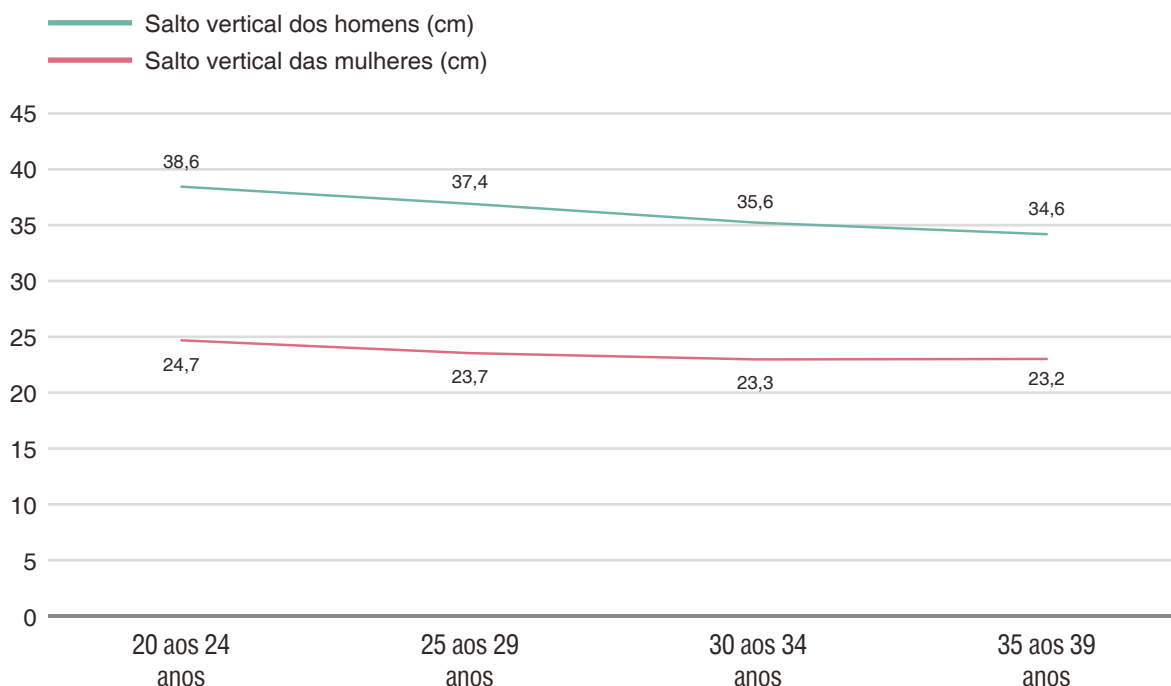
## 5. Capacidade física

### 5.1 Força

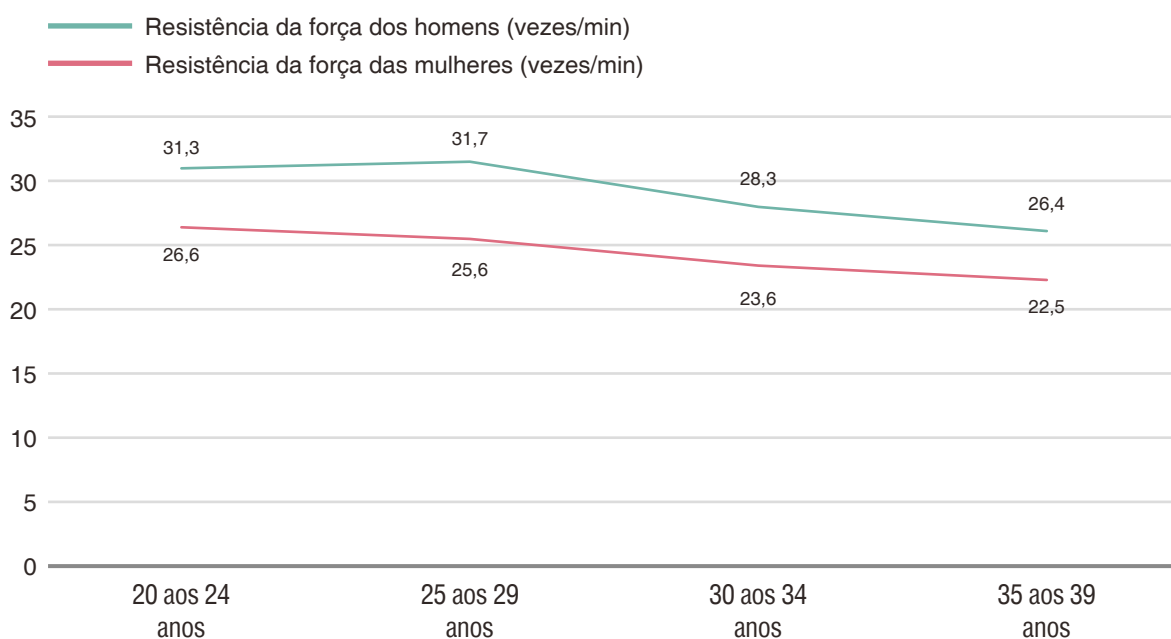
Utilizam-se quatro parâmetros, nomeadamente salto vertical, flexões de braços (masculino) /flexões abdominais durante um minuto (feminino), força de preensão e força dorsal para avaliar a força dos adultos com idade inferior aos 39 anos, dos quais as flexões de braços (masculino) /flexões abdominais durante um minuto (feminino) reflectem a resistência dos indivíduos e adopta-se a força de preensão para reflectir a força dos adultos com mais de 40 anos.

Entre os homens e mulheres dos 20 aos 24 anos, os valores do salto vertical e das flexões abdominais durante um minuto (feminino) são os maiores, no entanto o valor das flexões de braços (masculino) atinge o máximo no grupo etário dos 25 aos 29 anos, que depois diminui com a idade (Vide Diagrama 2-3-1-28, Figura 2-3-1-29). A força de preensão dos homens é relativamente estável antes dos 54 anos e diminui no grupo etário dos 55 aos 59 anos; a força de preensão das mulheres com menos dos 44 anos é estável e depois diminui com a idade após os 45 anos. Entre os homens, a força dorsal diminui com a idade, excepto do grupo etário dos 20 aos 29 anos. Entre as mulheres, a mudança com a idade é mais estável em todos os grupos etários (Vide Diagrama 2-3-1-30, Diagrama 2-3-1-31).

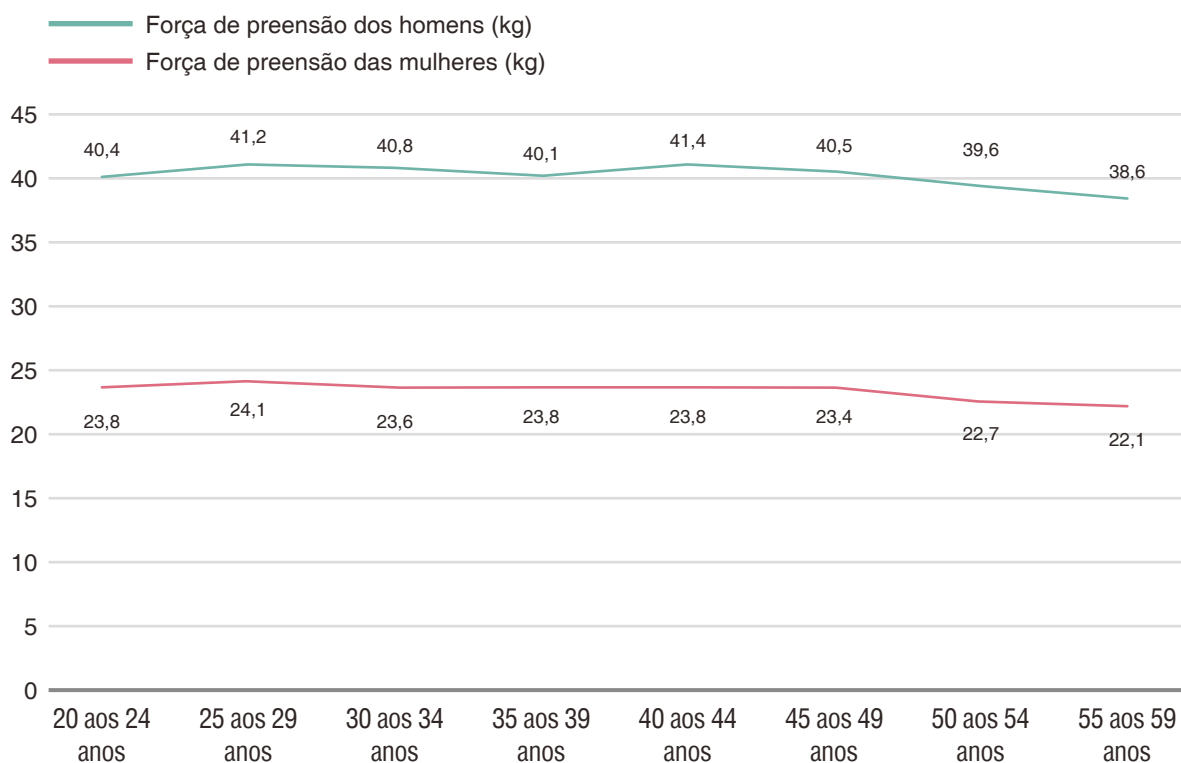
Entre os homens de todos os grupos etários, os intervalos de variação de cada parâmetro são: de 34,6 a 38,6 cm (salto vertical), de 26,4 a 31,7 vezes (flexões de braços), de 38,6 a 41,4 kg (força de preensão) e de 106,8 a 118,2 kg (força dorsal). Entre as mulheres, os intervalos de variação são: de 23,2 a 24,7 cm (salto vertical), de 22,5 a 26,6 vezes/min (flexões abdominais durante um minuto), de 22,1 a 24,1 kg (força de preensão) e de 58,3 a 61,2 kg (força dorsal). A força dos homens é maior que a das mulheres e as diferenças entre os sexos são significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabelas 3-3-5-1, 3-3-5-2, 3-3-5-3 e 3-3-5-4).



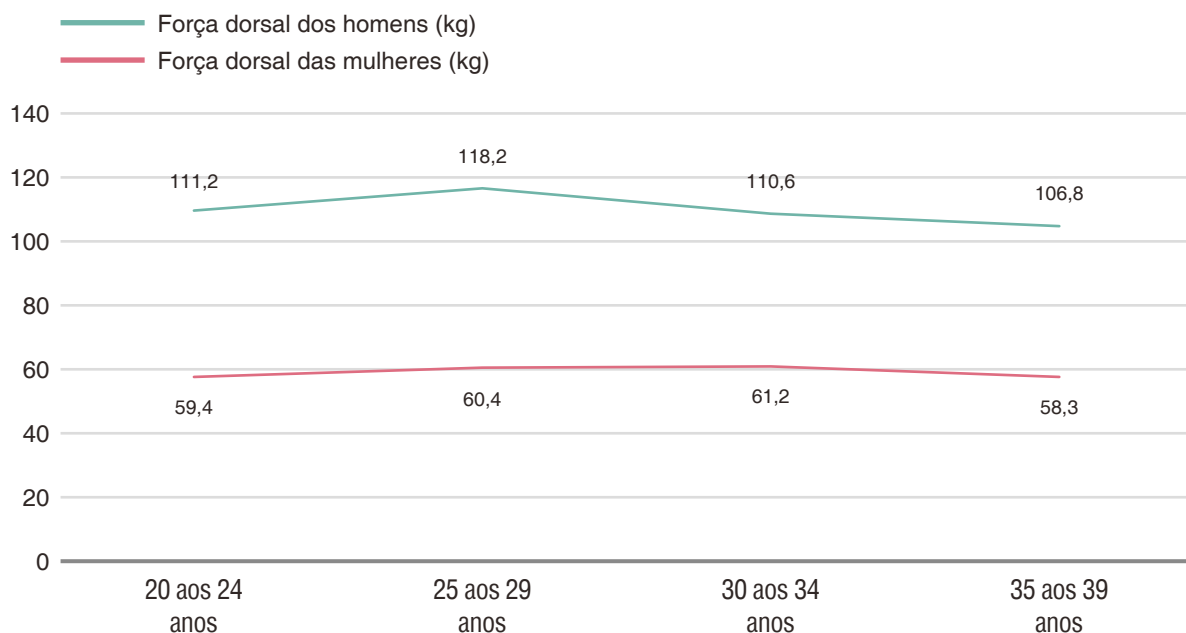
**Diagrama 2-3-1-28 Valor médio do salto vertical dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-29 Valor médio das flexões de braços e flexões abdominais durante um minuto dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-30 Valor médio da força de prensão dos adultos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-3-1-31 Valor médio da força dorsal dos adultos de cada grupo etário de Macau**

## 5.2 Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada para reflectir a flexibilidade do corpo humano. A flexão ventral sentada dos homens dos 20 aos 54 anos diminui com a idade e aumenta ligeiramente após os 54 anos. As diferenças entre os grupos etários não são estatisticamente significativas. A flexão ventral sentada das mulheres dos 25 aos 44 anos diminui com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de -0,6 a 2,9 cm e de 6,2 a 9,6 cm, respectivamente (Vide Tabela 3-3-5-5).

A flexão ventral sentada das mulheres de todos os grupos etários é maior que a dos homens ( $P < 0,05$ ), e a maior diferença encontra-se no grupo etário dos 45 aos 49 anos, atingindo 7,3 cm (Vide Diagrama 2-3-1-32).

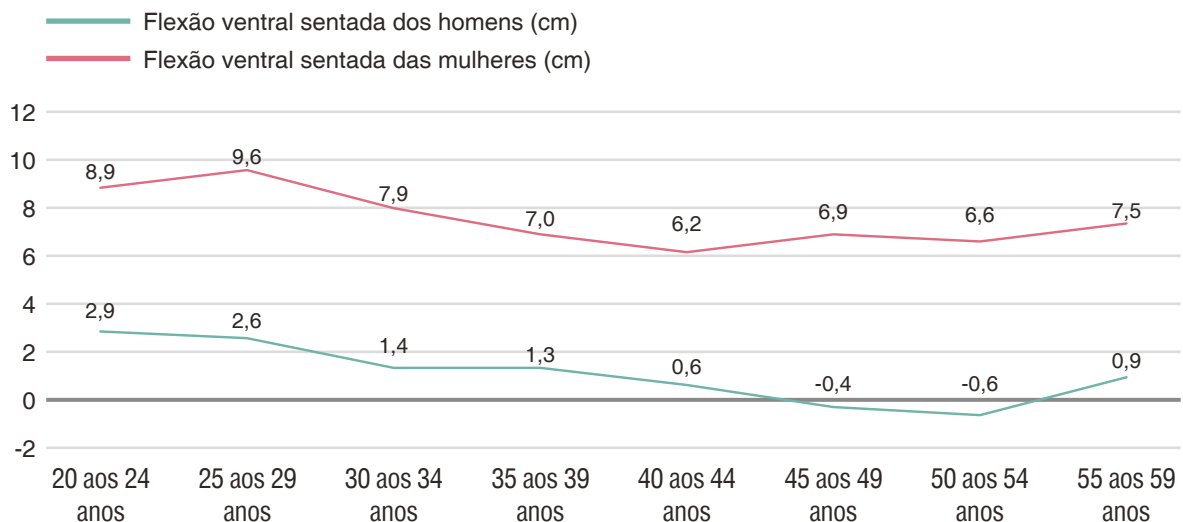


Diagrama 2-3-1-32 Valor médio da flexão ventral sentada dos adultos de cada grupo etário de Macau

## 5.3 Capacidade de reacção

Adopta-se a velocidade de reacção selectiva para reflectir a capacidade de reacção dos adultos. A velocidade de reacção selectiva dos homens e mulheres diminui com a idade, com basicamente a mesma taxa de diminuição; o valor médio dos homens e mulheres dos 20 aos 24 anos é o menor, e dos 55 aos 59 anos é o maior, variando de 0,39 a 0,46 segundos (homens) e de 0,44 a 0,5 segundos (mulheres) (Vide Tabela 3-3-5-6). A capacidade de reacção dos homens é melhor que a das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-3-1-33).

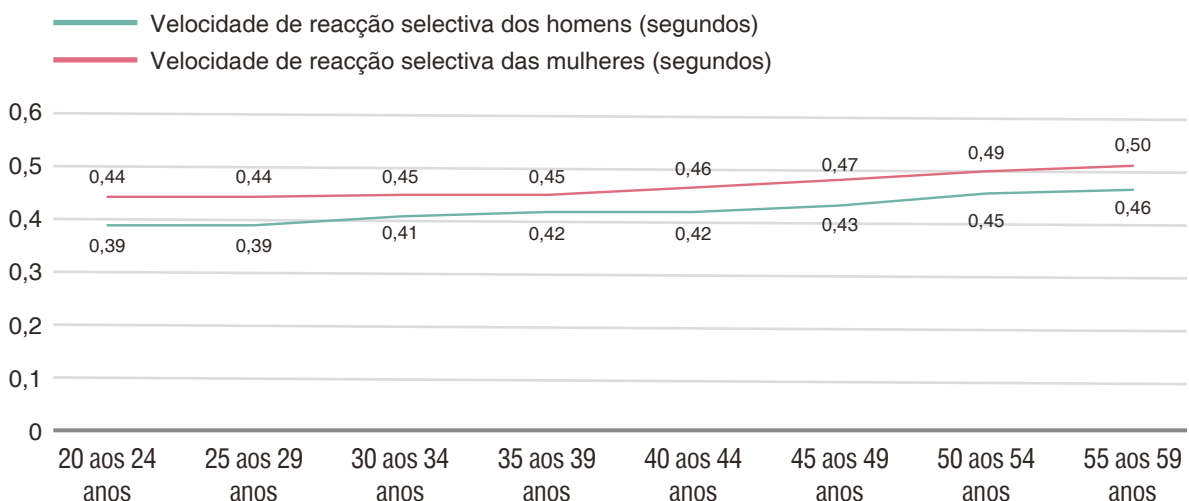


Diagrama 2-3-1-33 Valor médio da velocidade de reacção selectiva dos adultos de cada grupo etário de Macau

## 5.4 Capacidade de equilíbrio

Adopta-se o equilíbrio num pé com os olhos fechados para reflectir a capacidade de equilíbrio dos adultos. O tempo do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos homens e mulheres diminui com a idade; o tempo dos homens dos 25 aos 29 anos e das mulheres dos 30 aos 34 anos é o maior e dos homens e mulheres dos 55 aos 59 anos é o menor (Vide Tabela 3-3-5-7). Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 17,5 a 44,8 segundos e de 17,8 a 44,9 segundos. A diferença na capacidade de equilíbrio entre homens e mulheres é relativamente pequena (Vide diagrama 2-3-1-34).

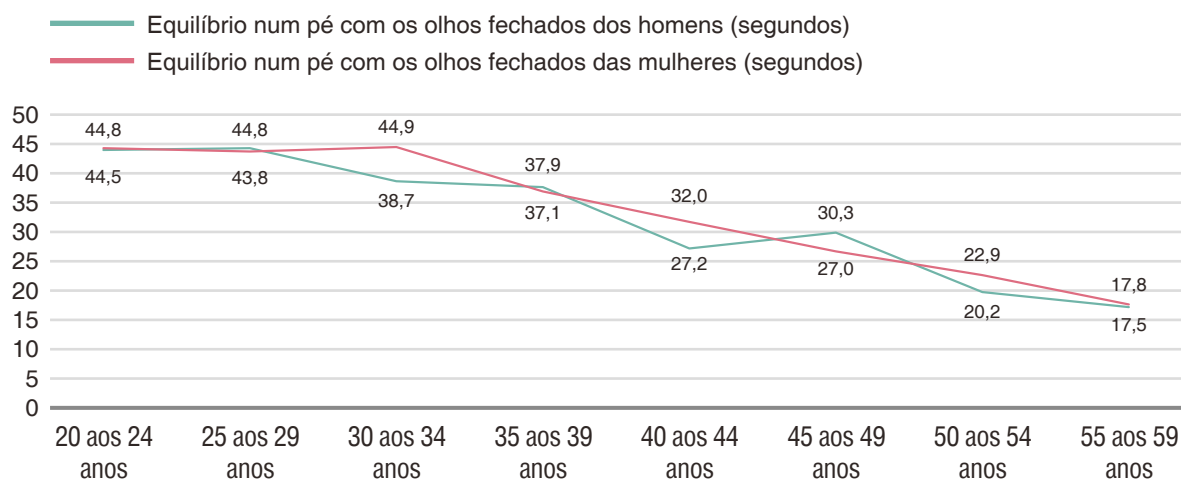


Diagrama 2-3-1-34 Tempo médio do equilíbrio num pé com os olhos fechados adultos de cada grupo etário de Macau

## (II) Comparação dos resultados de avaliação da condição física dos adultos de Macau entre 2020 e 2015

### 1. Comparação dos resultados dos adultos de cada grupo etário

#### 1.1 Comparação dos objectos da avaliação

O número de adultos avaliados em 2020 é de 3.892 pessoas, ligeiramente maior que o número em 2015 (3.290 pessoas). Em comparação com 2015, a proporção de pessoas nascidas na China Continental diminuiu significativamente, enquanto a proporção de pessoas nascidas em Macau aumentou significativamente, especialmente a proporção de homens, das quais as proporções de homens e mulheres nascidos na China Continental diminuiram 8,8% ( $P < 0,05$ ) e 4,6% ( $P < 0,05$ ), respectivamente; enquanto as proporções de homens e mulheres nascidas em Macau aumentaram 8,8% ( $P < 0,05$ ) e 4,2% ( $P < 0,05$ ), respectivamente. Há poucas mudanças no número de pessoas nascidas em Hong Kong, Portugal e outros lugares (Vide Tabela 2-3-2-1).

Tabela 2-3-2-1 Comparação da proporção de adultos conforme a nacionalidade entre 2020 e 2015 (%)

Naturalidade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
China Continental	23,1	31,9	-8,8*	32,1	36,7	-4,6*
Macau	69,1	60,3	8,8*	61,4	57,2	4,2*
Hong Kong	4,6	3,8	0,8	3,7	3,4	0,3
Portugal	0,2	0,4	-0,2	0,1	0,1	0,0
Outros	3,1	3,6	-0,5	2,6	2,6	0,0

Observação : A diferença resulta dos dados de 2020 menos os dados de 2015, \* significa  $P < 0,05$ , sendo igualmente adoptado nos restantes casos.

Em termos da comparação de habilitações literárias entre os dois anos, há uma diminuição significativa ( $P<0,05$ ) na proporção de homens e mulheres com ensino secundário e inferior, um aumento significativo ( $P<0,05$ ) na proporção de homens com licenciatura e mestrado e um aumento significativo ( $P<0,05$ ) na proporção de mulheres com licenciatura ou superior (Vide Tabela 2-3-2-2).

**Tabela 2-3-2-2 Comparação da proporção de adultos conforme as habilitações literárias entre 2020 e 2015 (%)**

Habilitações literárias	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior ao ensino primário	0,3	1,0	-0,7*	0,8	2,1	-1,3*
Ensino primário	3,4	6,8	-3,4*	2,6	7,4	-4,8*
Ensino secundário	20,3	31,4	-11,1*	20,7	25,8	-5,1*
Licenciatura	62,2	48,6	13,6*	60,1	51,6	8,5*
Mestrado	12,6	10,8	1,8*	15,1	12,8	2,3*
Doutoramento	1,3	1,5	-0,2	0,5	0,3	0,2*

## 1.2 Comparação do modo de vida

Foi feita uma comparação entre os anos de 2020 e 2015, principalmente sobre quatro aspectos, nomeadamente hábitos de vida, prática de exercício físico, doença contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física, e os resultados de comparação são os seguintes:

### 1.2.1 Hábitos de vida

Em comparação com 2015, o número de adultos que dormem menos de 6 horas (incluindo a sesta) em 2020 reduziu significativamente ( $P<0,05$ ) e o número de adultos que dormem entre 6 e 9 horas aumentou significativamente ( $P<0,05$ ), mostrando uma melhoria no tempo de sono dos adultos de Macau em 2020 (Vide Tabela 2-3-2-3).

**Tabela 2-3-2-3 Comparação da proporção adultos conforme o tempo de sono (incluindo a sesta) entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo de sono	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 6 horas	3,2	13,1	-9,9*	5,4	16,4	-11,0*
6 a 9 horas	91,6	84,8	6,8*	89,0	81,6	7,4*
Igual ou superior a 9 horas	5,2	2,1	3,1	5,6	2,0	3,6

As proporções dos homens e mulheres que passam menos de 3 horas e de 3 a 6 horas nas actividades sentadas por dia diminuíram significativamente ( $P<0,05$ ); as proporções dos homens e mulheres que passam 6 horas ou mais nas actividades sentadas aumentaram significativamente ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-4).

**Tabela 2-3-2-4 Comparação da proporção adultos conforme o tempo acumulado dedicado a actividades sentadas por dia entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo acumulado dedicado a actividades sentadas	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 3 horas	6,0	14,2	-8,2*	5,4	10,8	-5,4*
3 a 6 horas	26,0	38,9	-12,9*	22,7	35,8	-13,1*
6 a 9 horas	42,8	30,2	12,6*	41,6	30,6	11,0*
9 a 12 horas	15,7	13,7	2,0*	16,9	17,7	-0,8
Igual ou superior a 12 horas	9,5	3,0	6,5*	13,5	5,2	8,3*

## 1.2.2 Prática de exercício física

A percentagem de adultos que praticam regularmente exercício físico em 2020 é de 36,1%, um aumento de 16,0% em relação a de 2015 (20,1%), mostrando os progressos alcançados na popularização e promoção do desporto para todos em Macau.

Em termos da frequência da prática de exercício físico, as proporções dos homens que praticam 3 vezes ou menos registaram uma diminuição, no entanto, as proporções dos homens que praticam 3 vezes ou superior aumentaram; as proporções das mulheres que praticam inferior a 1 vez ou não praticam reduziram, e as proporções de 1 vez ou superior aumentaram, com mudanças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-5).

**Tabela 2-3-2-5 Comparação da proporção de adultos conforme a frequência da prática de exercício físico por semana entre 2020 e 2015 (%)**

Frequência da prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Não pratica	4,8	18,6	-13,8*	6,8	27,8	-21,0*
Inferior a 1 vez	13,1	21,9	-8,8*	18,9	23,3	-4,4*
1 a 2 vezes	30,5	34,6	-4,1*	33,7	27,5	6,2*
3 a 4 vezes	29,3	17,3	12,0*	23,2	12,5	10,7*
5 vezes ou superior	22,4	7,5	14,9*	17,5	8,8	8,7*

Comparação da duração e intensidade de cada prática de exercício físico: as proporções dos homens e mulheres que praticam exercício menos de 30 minutos e de 30 a 60 minutos registaram uma diminuição significativa ( $P < 0,05$ ), enquanto a proporção de adultos que praticam exercício igual ou superior a 60 minutos aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), ambos mostrando um aumento na duração prática de exercício físico. Em termos de intensidade do exercício, as proporções dos homens e mulheres que fazem exercício de baixa e média intensidade diminuíram significativamente ( $P < 0,05$ ) e a proporção de adultos que praticam exercício de alta intensidade aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-6).

**Tabela 2-3-2-6 Comparação da proporção de adultos conforme a duração e os sentimentos da prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Duração e sentimentos da prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 30 minutos	19,3	27,9	-8,6*	24,1	35,1	-11,0*
30 a 60 minutos	41,6	46,0	-4,4*	44,8	48,1	-3,3*
Igual ou superior a 60 minutos	39,1	26,1	13,0*	31,1	16,8	14,3*
A respiração e a pulsação não se alteram muito	4,5	11,9	-7,4*	6,3	15,2	-8,9*
A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	36,4	46,9	-10,5*	53,6	62,3	-8,7*
A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito	59,1	41,2	17,9*	40,1	22,5	17,6*

Em termos dos motivos que impedem a prática de exercício físico, a proporção dos homens que mantêm a prática de exercício físico por menos de 6 meses aumentou, e a proporção de igual ou superior a um ano diminuiu; enquanto que a proporção de mulheres que mantêm o exercício físico por menos de 6 meses diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ). A proporção de homens que não têm interesse em praticar exercício físico diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), enquanto as proporções de falta de tempo, instalações, orientações e condições



económicas aumentaram significativamente ( $P<0,05$ ); a proporção de mulheres que não praticam devido à falta de instalações reduziu significativamente ( $P<0,05$ ), e as proporções de falta de interesse, tempo, orientações, organismos e condições económicas aumentaram significativamente ( $P<0,05$ ) (Vide Tabelas 2-3-2-7 e 2-3-2-8).

**Tabela 2-3-2-7 Comparação da proporção de adultos conforme o tempo de manter a prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo de manter a prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 6 meses	36,7	32,9	3,8*	45,6	46,3	-0,7
6 a 12 meses	15,5	15,6	-0,1	14,2	12,5	1,7*
Igual ou superior a 1 ano	47,9	51,4	-3,5*	40,2	41,2	-1,0

**Tabela 2-3-2-8 Comparação da proporção de adultos conforme os motivos que impedem a prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Motivos que impedem a prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Falta de interesse	8,4	11,5	-3,1*	13,9	10,9	3,0*
Falta de tempo	77,1	59,4	17,7*	69,1	57,5	11,6*
Falta de instalações	35,4	29,6	5,8*	23,0	24,9	-1,9*
Falta de orientações	21,1	11,7	9,4*	29,9	11,3	18,6*
Falta de organismos	12,5	13,1	-0,6	13,4	8,9	4,5*
As condições económicas não o permitem	6,7	3,0	3,7*	6,4	1,6	4,8*

### 1.2.3 Doenças contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física

Em 2020, a proporção de adultos que sofreram de doenças nos últimos cinco anos é de 42,5%, superior à em 2015.

Em comparação com 2015, as proporções dos adultos que ouviram e participaram na “avaliação da condição física” reduziram significativamente ( $P<0,05$ ), as proporções dos homens e mulheres acham a avaliação da condição física “permite conhecer a importância da prática desportiva” e “aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física” aumentaram significativamente e a proporção de “não tem qualquer importância” diminuiu significativamente ( $P<0,05$ ), além disso a proporção de homens que acham a avaliação da condição física pode permitir conhecer o estado da sua condição física aumentou significativamente ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-10).

**Tabela 2-3-2-9 Comparação da proporção de adultos que ouviram e participaram na “avaliação da condição física” entre 2020 e 2015 (%)**

Ouviram ou participaram na avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Ouviram	63,3	66,5	-3,2*	61,2	71,1	-9,9*
Não ouviram	36,7	33,5	3,2*	38,8	28,9	9,9*
Participaram	24,5	34,8	-10,3*	26,6	33,2	-6,6*
Não participaram	75,5	65,2	10,3*	73,4	66,8	6,6*

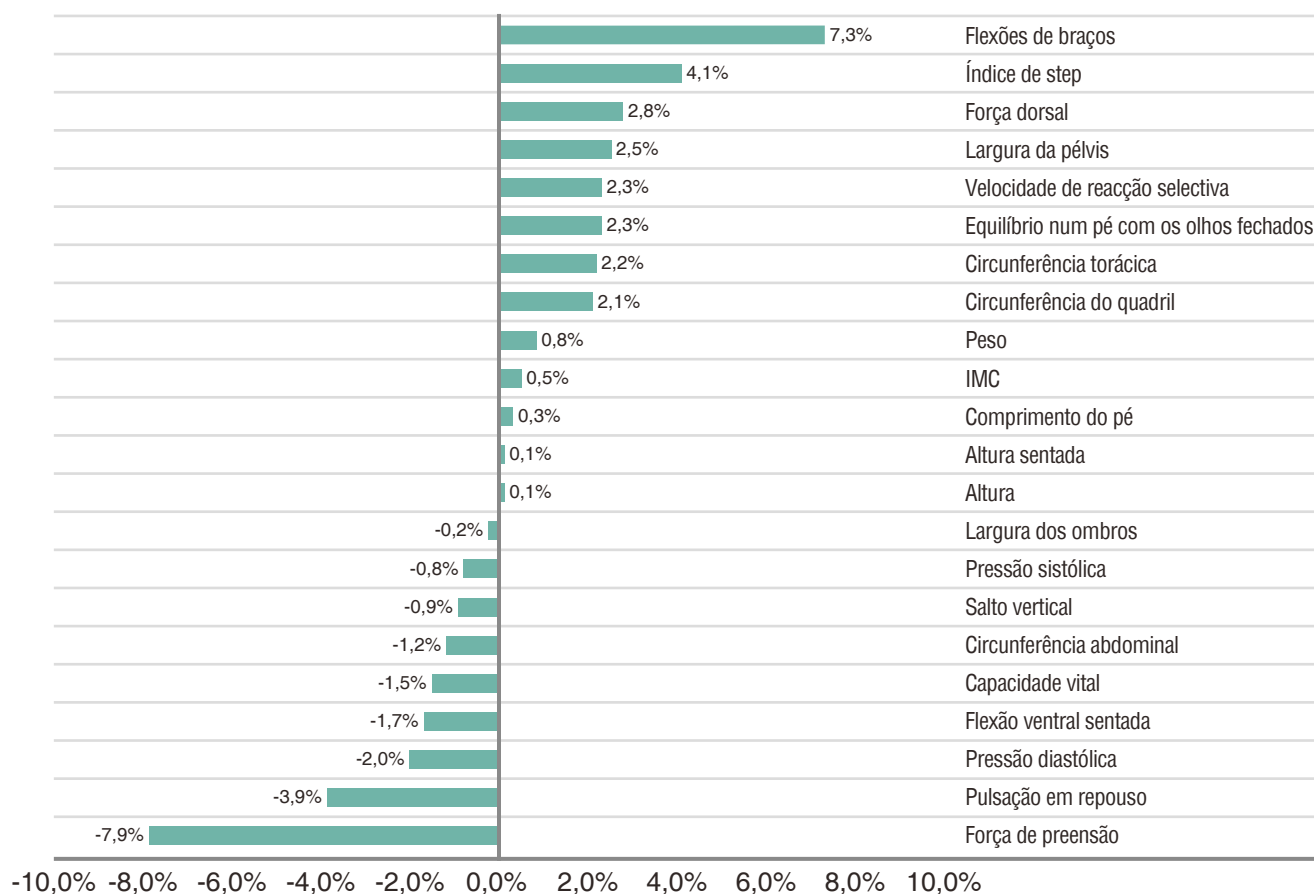
**Tabela 2-3-2-10 Comparação da proporção de adultos que têm reconhecimentos diferentes da “avaliação da condição física” entre 2020 e 2015 (%)**

Reconhecimento da avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Não tem qualquer importância	2,7	5,7	-3,0*	2,2	3,1	-0,9*
Permite conhecer o estado da sua condição física	96,9	92,3	4,6*	97,3	95,9	1,4
Permite conhecer a importância da prática desportiva	80,6	55,7	24,9*	82,3	53,1	29,2*
Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física	73,0	45,9	27,1*	74,7	41,6	33,1*

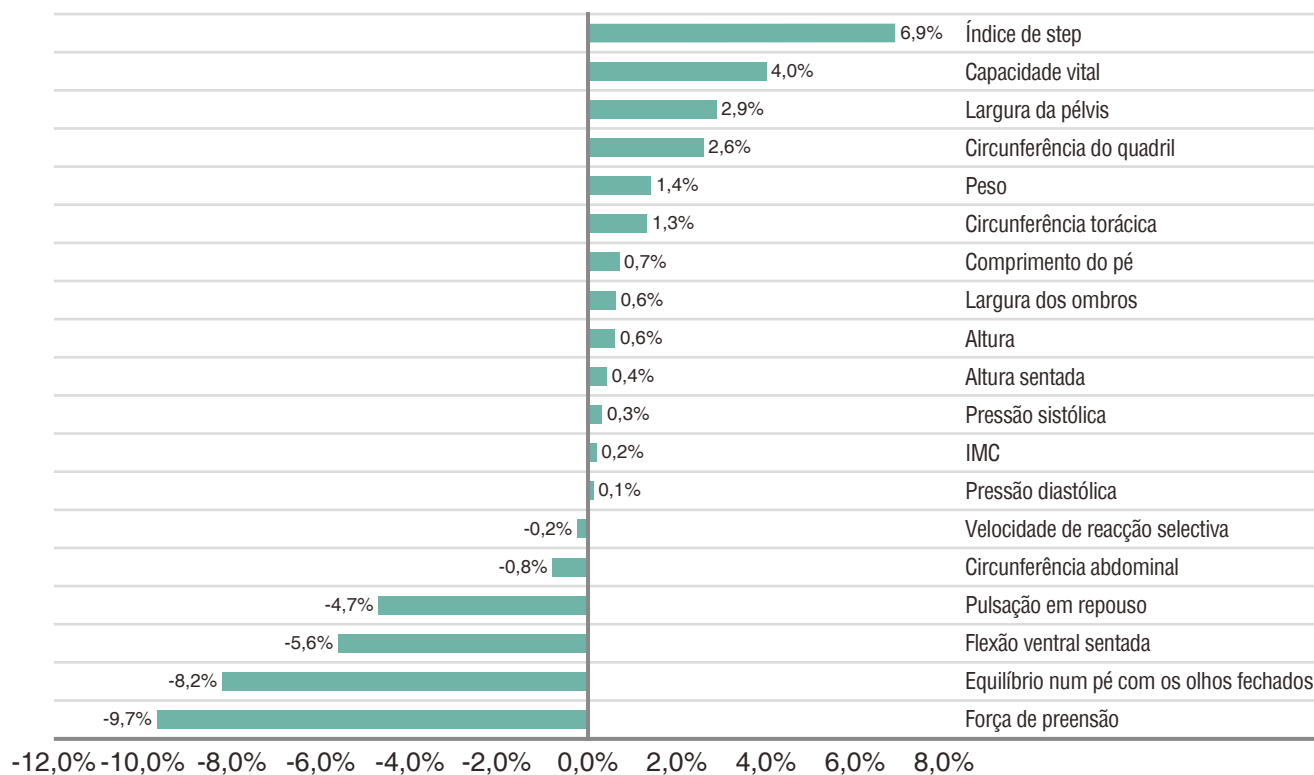
### 1.3 Comparação dos parâmetros de avaliação

Em comparação com 2015, os parâmetros de flexões de braços, índice de step, força dorsal, equilíbrio num pé com os olhos fechados, velocidade de reacção selectiva, largura da pélvis, circunferência torácica e circunferência do quadril dos adultos dos 20 aos 39 anos aumentaram em 2020, variando de 2,1% a 7,3%; os parâmetros de circunferência abdominal, capacidade vital, flexão ventral sentada, pressão diastólica, pulsação em repouso, força de preensão diminuíram, variando de 1,2% a 7,9%; a força de preensão registou a maior diminuição, atingindo 7.9%, e outros parâmetros variaram dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-3-2-1). Em comparação com 2015, os parâmetros de flexões abdominais, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados, força dorsal, índice de step, velocidade de reacção selectiva, largura dos ombros, largura da pélvis, circunferência do quadril, circunferência torácica, circunferência do quadril, peso, pressão diastólica e pressão sistólica das mulheres dos 20 aos 39 anos aumentaram em 2020, variando de 0,9% a 12,8%; os parâmetros de salto vertical, pulsação em repouso e força de preensão diminuíram em 2020, variando de 0,8% a 4,4% (Vide Diagrama 2-3-2-2).

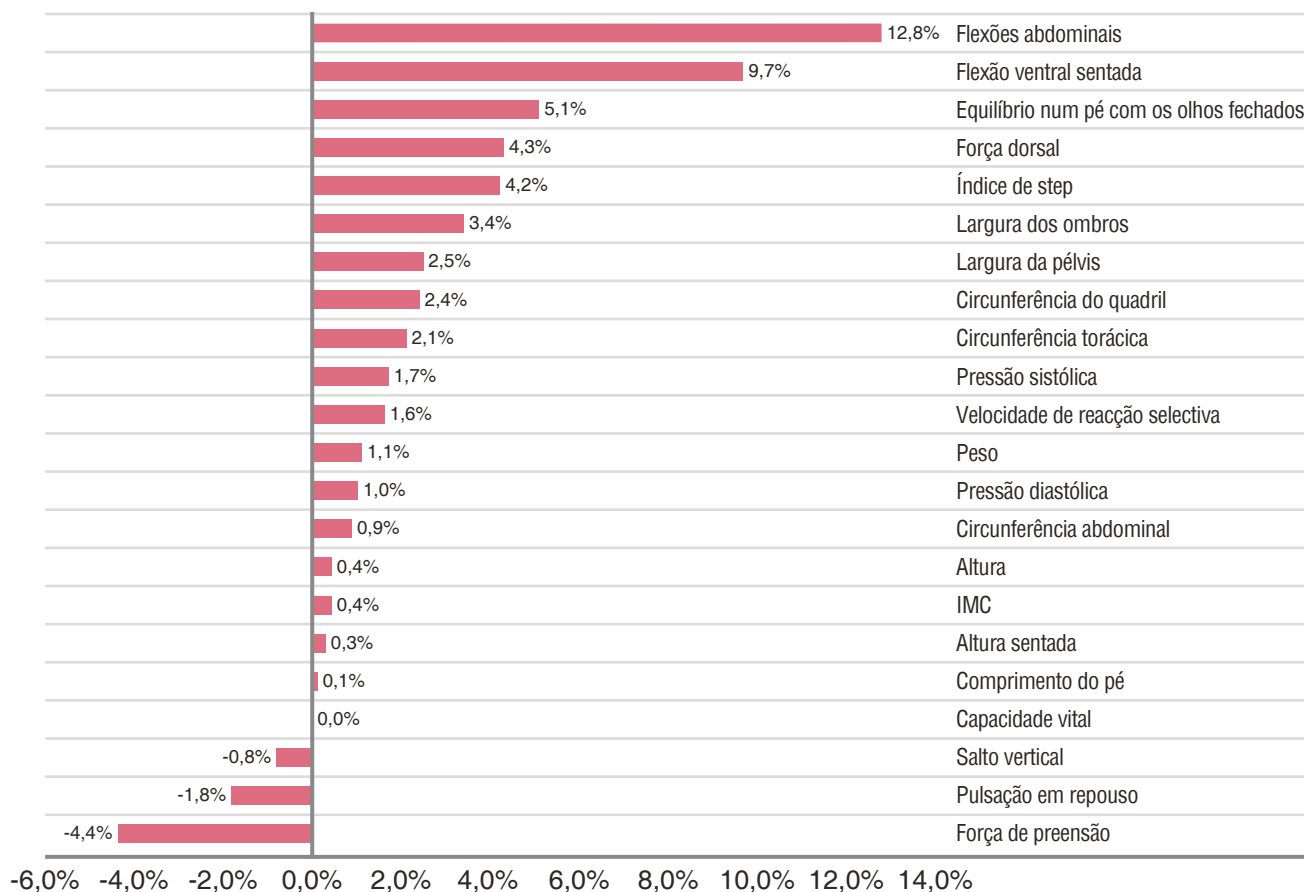
Em comparação com 2015, os parâmetros de índice de step, capacidade vital, largura da pélvis, circunferência do quadril, peso e circunferência torácica dos adultos dos 40 aos 59 anos aumentaram em 2020, variando de 1,3% a 6,9%; os parâmetros de pulsação em repouso, flexão ventral sentada, equilíbrio num pé com os olhos fechados e força de preensão diminuíram, variando de 4,7% a 9,7%; outros parâmetros variaram dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-3-2-3). Em comparação com 2015, os parâmetros de equilíbrio num pé com os olhos fechados, velocidade de reacção selectiva, índice de step, largura dos ombros, largura da pélvis, flexão ventral sentada das mulheres dos 40 e 59 anos aumentaram em 2020, variando de 1,5% a 10,8%; os parâmetros de pulsação em repouso, peso, IMC e força de preensão diminuíram em 2020, variando de 1,7% a 7,6%; outros parâmetros variaram dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-3-2-4).



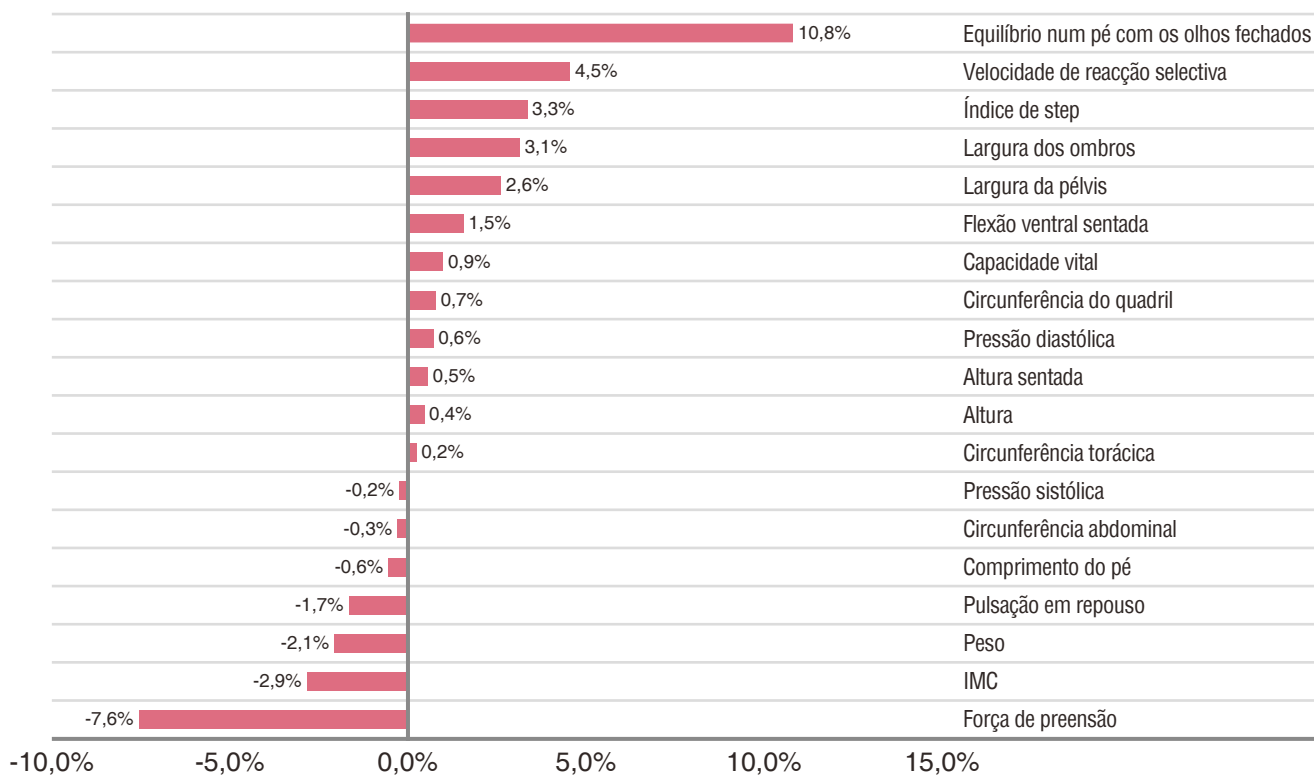
**Diagrama 2-3-2-1 Comparação da percentagem de homens dos 20 aos 39 anos em Macau entre 2020 e 2015 (%)**



**Diagrama 2-3-2-2 Comparação da percentagem de homens dos 40 aos 59 anos em Macau entre 2020 e 2015 (%)**



**Diagrama 2-3-2-3 Comparação da percentagem de mulheres dos 20 aos 39 anos em Macau entre 2020 e 2015 (%)**



**Diagrama 2-3-2-4 Comparação da percentagem de mulheres dos 40 aos 59 anos em Macau entre 2020 e 2015 (%)**

## 2. Comparação dos adultos por grupo etário

### 2.1 Comparação da antropometria

#### 2.1.1 Parâmetros de altura

As diferenças de altura dos homens dos 25 aos 29 anos e dos 40 aos 54 anos e das mulheres dos 20 aos 24 anos, dos 35 aos 39 anos e dos 45 aos 59 anos entre os dois anos são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ), mostrando um aumento na altura média (Vide Tabela 2-3-2-11).

**Tabela 2-3-2-11 Comparação da altura média dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	173,0	172,4	0,6	160,4	159,5	0,9*
25 a 29 anos	173,0	172,3	0,7*	159,8	159,3	0,5
30 a 34 anos	171,7	172,2	-0,5	159,3	158,7	0,6
35 a 39 anos	170,4	170,2	0,2	158,8	158,1	0,7*
40 a 44 anos	171,8	170,4	1,4*	158,5	158,1	0,4
45 a 49 anos	169,8	168,2	1,6*	157,7	156,9	0,8*
50 a 54 anos	169,1	168,4	0,7*	156,9	156,2	0,7*
55 a 59 anos	167,6	167,1	0,5	156,3	155,5	0,8*

Em comparação com 2015, a mudança na altura sentada dos adultos dos 20 aos 59 anos em 2020 é significativa, com diferenças na maioria dos grupos etários. As alturas médias sentadas dos homens dos 20 aos 24 anos e dos 40 aos 49 anos e das mulheres dos 25 aos 34 anos e dos 45 aos 59 anos aumentaram, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), enquanto a altura sentada dos homens dos 30 aos 34 anos diminuiu, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Tabela 2-3-2-12).

**Tabela 2-3-2-12 Comparação da altura média sentada dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	92,3	91,4	0,9*	86,7	86,5	0,2
25 a 29 anos	92,4	92,2	0,2	86,5	86,1	0,4*
30 a 34 anos	92,0	92,6	-0,6*	86,3	86,0	0,3*
35 a 39 anos	91,7	91,6	0,1	86,2	86,0	0,2
40 a 44 anos	92,2	91,9	0,3*	86,2	86,1	0,1
45 a 49 anos	91,3	90,9	0,4*	86,0	85,6	0,4*
50 a 54 anos	91,1	90,8	0,3*	85,3	85,0	0,3*
55 a 59 anos	90,3	89,8	0,5*	85,0	84,1	0,9*

Em 2020, os comprimentos do pé dos homens dos 30 aos 34 anos e das mulheres dos 20 aos 24 anos e dos 45 aos 54 anos são inferiores aos em 2015, e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ), enquanto o comprimento do pé dos homens dos 35 aos 49 anos é significativamente superior ao em 2015 ( $P < 0,05$ ), sem diferenças estatisticamente significativas nos restantes grupos etários entre os dois anos (Vide Tabela 2-3-2-13).

**Tabela 2-3-2-13 Comparação do comprimento médio do pé dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	25,4	25,3	0,1	22,8	23,0	-0,2*
25 a 29 anos	25,4	25,3	0,1	22,9	22,9	0,0
30 a 34 anos	25,1	25,3	-0,2*	22,9	22,8	0,1
35 a 39 anos	25,1	24,9	0,2*	22,8	22,8	0,0
40 a 44 anos	25,2	25,0	0,2*	22,8	22,9	-0,1
45 a 49 anos	25,1	24,7	0,4*	22,7	22,9	-0,2*
50 a 54 anos	24,9	24,8	0,1	22,7	22,9	-0,2*
55 a 59 anos	24,6	24,6	0,0	22,8	22,8	0,0

### 2.1.2 Peso e IMC

Em comparação com 2015, em 2020 não há um aumento significativo do peso entre os homens dos 20 aos 24 anos, dos 55 aos 59 anos e as mulheres dos 25 aos 29 anos, no entanto uma diminuição significativa do peso entre as mulheres do grupo dos 45 aos 54 anos em Macau, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ). Não há diferenças estatisticamente significativas nos restantes grupos etários entre os dois anos (Vide Tabela 2-3-2-14).

**Tabela 2-3-2-14 Comparação do peso médio dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	67,7	65,7	2,0*	53,3	53,3	0,0
25 a 29 anos	70,2	70,0	0,2	54,6	52,7	1,9*
30 a 34 anos	69,5	70,1	-0,6	54,3	53,9	0,4
35 a 39 anos	69,5	68,8	0,7	54,7	55,4	-0,7
40 a 44 anos	70,6	69,4	1,2	55,9	56,8	-0,9
45 a 49 anos	68,9	68,8	0,1	55,3	58,1	-2,8*
50 a 54 anos	69,5	68,6	0,9	56,4	57,8	-1,4*
55 a 59 anos	67,4	66,0	1,4*	56,0	55,7	0,3

Em comparação com 2015, em 2020 a diferença no IMC não é significativa, excepto o IMC dos homens dos 20 aos 24 anos e as mulheres dos 25 aos 29 anos, que aumentou significativamente, e o IMC das mulheres dos 40 aos 54 anos diminuiu significativamente e as diferenças são significativas ( $P < 0,05$ ), sem diferenças significativas em outros grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-15).

**Tabela 2-3-2-15 Comparação do valor médio do IMC dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	22,6	22,1	0,5*	20,7	20,9	-0,2
25 a 29 anos	23,4	23,6	-0,2	21,4	20,7	0,7*
30 a 34 anos	23,6	23,7	-0,1	21,4	21,4	0,0
35 a 39 anos	23,9	23,7	0,2	21,7	22,1	-0,4
40 a 44 anos	23,9	23,9	0,0	22,2	22,7	-0,5*
45 a 49 anos	24,0	24,3	-0,3	22,2	23,6	-1,4*
50 a 54 anos	24,3	24,2	0,1	22,9	23,7	-0,8*
55 a 59 anos	24,0	23,6	0,4	22,9	23,1	-0,2

Classifica-se o peso em quatro níveis: abaixo do peso normal, peso normal, sobrepeso e obesidade com base no IMC. Os resultados de comparação entre 2020 e 2015 mostram que (1) Adultos dos 20 aos 39 anos: a taxa de sobrepeso aumentou 5,6% ( $P < 0,05$ ), e a taxa de obesidade diminuiu 2,5% ( $P < 0,05$ ), embora a taxa de obesidade tenha diminuído, o número de pessoas com sobrepeso aumentou significativamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 3,1%; no caso das mulheres, a taxa de sobrepeso diminuiu 2,5% ( $P < 0,05$ ), e a taxa de obesidade aumentou 1,1% ( $P < 0,05$ ), e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 1,4%. As proporções das mulheres dos 20 aos 39 anos que estão abaixo do peso normal em ambos os anos são grandes, atingindo 15,7% em 2020 e 18,4% em 2015, que devem chamar atenção. (2) Adultos dos 40 aos 59 anos: a taxa de sobrepesos diminuiu 4,7% ( $P < 0,05$ ), e a taxa de obesidade aumentou 1,7% ( $P < 0,05$ ), e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 3,0%; no caso das mulheres, a taxa de sobrepeso diminuiu 4,6% ( $P < 0,05$ ), e a taxa de obesidade diminuiu 3,5% ( $P < 0,05$ ), e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 8,1% (Vide Tabelas 2-3-2-16 e 2-3-2-17).

**Tabela 2-3-2-16 Comparação da proporção de adultos dos 20 aos 39 anos por classificação de peso entre 2020 e 2015 (%)**

Sexo	Ano	Abaixo do peso normal	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
Masculino	2020	4,1	58,1	29,7	8,1
	2015	5,7	59,6	24,1	10,6
	<b>2020-2015</b>	<b>-1,6*</b>	<b>-1,5</b>	<b>5,6*</b>	<b>-2,5*</b>
Feminino	2020	15,7	68,5	10,5	5,4
	2015	18,4	64,3	13,0	4,3
	<b>2020-2015</b>	<b>-2,7*</b>	<b>4,2*</b>	<b>-2,5*</b>	<b>1,1*</b>

**Tabela 2-3-2-17 Comparação da proporção de adultos dos 40 aos 59 anos por classificação de peso entre 2020 e 2015 (%)**

Sexo	Ano	Abaixo do peso normal	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
Masculino	2020	1,7	55,8	32,9	9,6
	2015	1,7	52,8	37,6	7,9
	<b>2020-2015</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>-4,7*</b>	<b>1,7*</b>
Feminino	2020	5,2	66,5	23,0	5,3
	2015	4,7	58,9	27,6	8,8
	<b>2020-2015</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6*</b>	<b>-4,6*</b>	<b>-3,5*</b>

### 2.1.3 Parâmetros de circunferências

Em 2020, em comparação com 2015, a circunferência torácica dos homens em Macau aumentou significativamente ( $P<0,05$ ) em todos os grupos etários, com um aumento de 1,1 a 2,8 cm, excepto no grupo etário dos 45 aos 49 anos, em que o aumento não registou uma mudança significativa; nas mulheres, excepto no grupo etário dos 45 aos 49, em que o aumento registou uma diminuição significativa, o valor de todos os grupos etários é superior ao em 2015, com um aumento de 0,4 a 2,9 cm, e as diferenças entre os grupos etários dos 20 aos 34 anos, e dos 55 aos 59 anos são significativas ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-18).

**Tabela 2-3-2-18 Comparação do valor médio da circunferência torácica dos adultos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	91,9	89,1	2,8*	83,2	82,0	1,2*
25 a 29 anos	94,0	91,8	2,2*	84,5	81,6	2,9*
30 a 34 anos	93,6	92,3	1,3*	84,4	82,7	1,7*
35 a 39 anos	94,1	92,1	2,0*	85,1	84,6	0,5
40 a 44 anos	94,0	92,7	1,3*	86,0	85,6	0,4
45 a 49 anos	93,6	92,7	0,9	86,0	87,2	-1,2*
50 a 54 anos	94,3	93,2	1,1*	87,9	87,2	0,7
55 a 59 anos	93,3	91,9	1,4*	88,3	87,3	1,0*

Em comparação com 2015, a circunferência abdominal dos homens diminuiu significativamente ( $P<0,05$ ), excepto no grupo etário dos 25 aos 29 anos, enquanto o número de outros grupos etários diminuiu ligeiramente, sem diferenças estatisticamente significativas; no caso das mulheres, a circunferência abdominal dos 45 aos 49 anos diminuiu significativamente, e dos 25 aos 29 anos e dos 55 aos 59 anos aumentou significativamente, com diferenças significativas ( $P<0,05$ ). O valor de outros grupos etários registou aumento ou diminuição, mas as diferenças não são estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-3-2-19).



**Tabela 2-3-2-19 Comparação do valor médio da circunferência abdominal dos adultos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	78,0	78,1	-0,1	70,5	70,7	-0,2
25 a 29 anos	80,4	82,9	-2,5*	72,7	71,2	1,5*
30 a 34 anos	82,3	83,5	-1,2	73,6	72,8	0,8
35 a 39 anos	83,3	83,3	0,0	75,3	75,4	-0,1
40 a 44 anos	84,2	85,0	-0,8	77,3	76,7	0,6
45 a 49 anos	84,7	85,3	-0,6	77,0	79,4	-2,4*
50 a 54 anos	85,6	86,2	-0,6	79,8	80,2	-0,4
55 a 59 anos	84,5	85,2	-0,7	81,0	79,6	1,4*

Em comparação com 2015, a circunferência do quadril dos homens de todos os grupos etários aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), com um aumento de 1,5 a 3,0 cm; excepto no grupo etário dos 45 aos 54 anos, a circunferência do quadril das mulheres de todos os grupos etários aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), com um aumento de 1,0 a 3,0 cm (Vide Tabela 2-3-2-20).

**Tabela 2-3-2-20 Comparação do valor médio da circunferência do quadril dos adultos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	93,7	91,6	2,1*	92,5	90,9	1,6*
25 a 29 anos	95,1	93,4	1,7*	93,6	90,6	3,0*
30 a 34 anos	95,0	93,5	1,5*	93,5	91,1	2,4*
35 a 39 anos	95,4	92,9	2,5*	93,5	92,3	1,2*
40 a 44 anos	95,6	92,6	3,0*	94,7	93,3	1,4*
45 a 49 anos	95,0	92,4	2,6*	94,0	94,0	0,0
50 a 54 anos	95,2	93,0	2,2*	94,4	93,9	0,5
55 a 59 anos	93,5	91,5	2,0*	93,9	92,9	1,0*

Em comparação com 2015, a relação cintura-quadril dos homens dos grupos etários dos 20 aos 59 anos diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), com uma diminuição de 0,02 a 0,04; no caso das mulheres, a relação cintura-quadril também é inferior à de 2015, com uma diminuição de 0,01 a 0,02 em todos os grupos etários, excepto nos grupos etários dos 40 aos 44 anos e dos 50 aos 59 anos, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-21).

**Tabela 2-3-2-21 Comparação do valor médio da relação cintura-quadril dos adultos entre 2020 e 2015**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	0,83	0,85	-0,02*	0,76	0,78	-0,02*
25 a 29 anos	0,85	0,88	-0,03*	0,78	0,79	-0,01*
30 a 34 anos	0,87	0,89	-0,02*	0,79	0,80	-0,01*
35 a 39 anos	0,87	0,90	-0,03*	0,81	0,82	-0,01*
40 a 44 anos	0,88	0,92	-0,04*	0,82	0,82	0,0
45 a 49 anos	0,89	0,92	-0,03*	0,82	0,84	-0,02*
50 a 54 anos	0,90	0,93	-0,03*	0,85	0,85	0,0
55 a 59 anos	0,90	0,93	-0,03*	0,86	0,86	0,0

#### 2.1.4 Parâmetros de largura

Em comparação com 2015, há um aumento significativo ( $P < 0,05$ ) na largura dos ombros e na largura da pélvis entre as mulheres dos 20 ao 59 anos em Macau em 2020. Os aumentos médios da largura dos ombros e da largura da pélvis variam de 0,8 a 1,5 cm e de 0,6 a 0,8 cm, respectivamente. No entanto, há uma diminuição significativa ( $P < 0,05$ ) entre os homens dos 30 aos 39 anos, e um aumento significativo nos grupos etários dos 25 aos 29 anos e dos 45 aos 59 anos ( $P < 0,05$ ). A largura da pélvis em todos os grupos etários excepto no grupo etário dos 25 aos 29 anos, registou um aumento significativo ( $P < 0,05$ ), com um aumento de 0,6 a 1,1 cm (Vide Tabela 2-3-2-22, Tabela 2-3-2-23).

**Tabela 2-3-2-22 Comparação da largura média dos ombros dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	39,4	39,6	-0,2	35,1	33,6	1,5*
25 a 29 anos	40,1	39,6	0,5*	35,3	33,9	1,4*
30 a 34 anos	39,7	40,1	-0,4*	35,1	34,1	1,0*
35 a 39 anos	39,4	39,7	-0,3*	35,2	34,2	1,0*
40 a 44 anos	39,7	39,5	0,2	35,5	34,4	1,1*
45 a 49 anos	39,5	39,2	0,3*	35,4	34,3	1,1*
50 a 54 anos	39,3	39,0	0,3*	35,1	34,3	0,8*
55 a 59 anos	38,9	38,6	0,3*	35,3	34,0	1,3*

**Tabela 2-3-2-23 Comparação da largura média da pélvis dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	28,2	27,2	1,0*	27,2	26,6	0,6*
25 a 29 anos	28,2	28,0	0,2	27,5	26,9	0,6*
30 a 34 anos	28,6	28,0	0,6*	27,7	27,0	0,7*
35 a 39 anos	28,7	27,7	1,0*	28,0	27,3	0,7*
40 a 44 anos	28,9	27,8	1,1*	28,3	27,5	0,8*
45 a 49 anos	28,5	27,8	0,7*	28,4	27,7	0,7*
50 a 54 anos	28,7	27,9	0,8*	28,5	27,8	0,7*
55 a 59 anos	28,7	28,0	0,7*	28,7	28,0	0,7*

### 2.1.5 Composição corporal

A taxa de gordura corporal em 2020 foi medida directamente por um analisador de composição corporal, enquanto a taxa em 2015 foi calculada através de uma fórmula que utiliza medições de espessura de dobras cutâneas, pelo que em princípio não é possível comparar os valores médios entre os dois anos. Os resultados da comparação mostrados abaixo são apenas para referência. Os resultados mostram que a taxa de gordura corporal dos homens da maioria dos grupos etários é superior à de 2015 ( $P < 0,05$ ), e a taxa de gordura corporal das mulheres dos 35 aos 49 anos diminuiu e dos 55 aos 59 anos aumentou de forma significativa ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-24).

**Tabela 2-3-2-24 Comparação da taxa média de gordura corporal dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	19,3	16,7	2,6*	24,0	24,3	-0,3
25 a 29 anos	21,0	19,6	1,4*	25,3	25,2	0,1
30 a 34 anos	21,6	19,7	1,9*	26,0	26,1	-0,1
35 a 39 anos	22,0	19,0	3,0*	26,8	28,1	-1,3*
40 a 44 anos	22,2	19,8	2,4*	28,2	30,1	-1,9*
45 a 49 anos	21,8	19,7	2,1*	28,7	30,8	-2,1*
50 a 54 anos	22,8	19,7	3,1*	30,3	30,8	-0,5
55 a 59 anos	22,1	17,5	4,6*	30,4	28,3	2,1*

Os resultados de avaliação do peso de massa livre de gordura: em termos do peso de massa livre de gordura, registou-se uma diminuição entre os homens de todos os grupos etários em comparação com 2015, com diminuições significativas nos grupos etários dos 30 aos 39 anos e dos 45 aos 59 anos ( $P < 0,05$ ); entre as mulheres, registou-se um aumento significativo no grupo etário dos 25 aos 29 e uma diminuição significativa no grupo etário dos 55 aos 59 anos em comparação com 2015 ( $P < 0,05$ ), sem alterações estatisticamente significativas nos restantes grupos (Vide Tabela 2-3-2-25).

**Tabela 2-3-2-25 Comparação do peso médio de massa livre de gordura dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	54,1	54,4	-0,3	40,0	40,1	-0,1
25 a 29 anos	54,9	55,7	-0,8	40,2	38,9	1,3*
30 a 34 anos	53,9	55,7	-1,8*	39,8	39,4	0,4
35 a 39 anos	53,7	55,2	-1,5*	39,6	39,4	0,2
40 a 44 anos	54,5	55,4	-0,9	39,8	39,2	0,6
45 a 49 anos	53,5	54,9	-1,4*	39,1	39,7	-0,6
50 a 54 anos	53,3	54,7	-1,4*	39,0	39,4	-0,4
55 a 59 anos	52,2	53,9	-1,7*	38,6	39,7	-1,1*

## 2.2 Comparação da capacidade fisiológica

### 2.2.1 Pulsação em repouso

Em comparação com 2015, a pulsação em repouso dos adultos em 2020 mostrou uma diminuição significativa ( $P<0,05$ ) entre os homens dos grupos etários dos 20 aos 34 anos, dos 40 aos 44 anos e dos 50 aos 59 anos, e entre as mulheres dos 30 aos 54, com menos alterações nos restantes grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-26).

**Tabela 2-3-2-26 Comparação dos valores médios da pulsação em repouso dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (vezes/minuto)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	72,9	74,5	-1,6*	78,7	77,5	1,2
25 a 29 anos	71,6	75,8	-4,2*	77,2	77,7	-0,5
30 a 34 anos	72,2	76,7	-4,5*	75,8	78,8	-3,0*
35 a 39 anos	72,6	73,7	-1,1	76,0	78,1	-2,1*
40 a 44 anos	69,9	75,0	-5,1*	74,6	77,5	-2,9*
45 a 49 anos	71,8	73,1	-1,3	74,6	76,2	-1,6*
50 a 54 anos	71,5	74,5	-3,0*	71,6	75,3	-3,7*
55 a 59 anos	69,2	73,7	-4,5*	73,0	72,3	0,7

### 2.2.2 Pressão arterial

Em comparação com 2015, a pressão sistólica dos homens em 2020 diminuiu, com uma diminuição significativa no grupo etário dos 25 aos 34 anos ( $P<0,05$ ), um aumento significativo no grupo etário dos 50 aos 54 anos ( $P<0,05$ ); a pressão diastólica dos homens diminuiu significativamente nos grupos etários dos 25 aos 34 anos e dos 55 aos 59 anos ( $P<0,05$ ), e um aumento significativo no grupo etário dos 50 aos 54 anos ( $P<0,05$ ). Em 2020, a pressão sistólica das mulheres dos 25 aos 34 anos aumentou significativamente ( $P<0,05$ ) e dos 50 aos 54 anos diminuiu significativamente ( $P<0,05$ ); a pressão diastólica das mulheres aumentou significativamente nos grupos etários dos 25 aos 34 anos e dos 55 aos 59 anos ( $P<0,05$ ); não há alteração significativa na pressão de pulso entre os homens e mulheres dos diferentes grupos etários (Vide Tabelas 2-3-2-27, 2-3-2-28 e 2-3-2-29).

**Tabela 2-3-2-27 Comparação dos valores médios da pressão sistólica dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	126,5	126,5	0,0	110,8	110,6	0,2
25 a 29 anos	126,0	127,5	-1,5*	111,2	107,4	3,8*
30 a 34 anos	126,6	128,7	-2,1*	110,3	108,8	1,5*
35 a 39 anos	126,2	126,3	-0,1	112,5	111,7	0,8
40 a 44 anos	127,9	128,2	-0,3	115,0	114,8	0,2
45 a 49 anos	128,3	128,3	0,0	118,2	118,4	-0,2
50 a 54 anos	133,2	130,5	2,7*	121,6	123,9	-2,3*
55 a 59 anos	131,0	131,7	-0,7	126,4	125,2	1,2

**Tabela 2-3-2-28 Comparação dos valores médios da pressão diastólica dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	72,6	73,1	-0,5	69,1	68,8	0,3
25 a 29 anos	72,4	74,9	-2,5*	68,9	67,3	1,6*
30 a 34 anos	74,4	76,9	-2,5*	68,8	67,9	0,9*
35 a 39 anos	75,6	75,8	-0,2	68,8	69,5	-0,7
40 a 44 anos	76,9	76,6	0,3	70,1	70,4	-0,3
45 a 49 anos	76,9	77,3	-0,4	71,1	70,4	0,7
50 a 54 anos	80,1	78,7	1,4*	72,4	73,2	-0,8
55 a 59 anos	77,7	78,8	-1,1*	73,2	71,3	1,9*

**Tabela 2-3-2-29 Comparação dos valores médios da pressão de pulso dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	53,9	53,4	0,5	41,7	41,9	-0,2
25 a 29 anos	53,6	52,6	1,0	42,4	40,1	2,3
30 a 34 anos	52,0	51,9	0,1	41,6	40,9	0,7
35 a 39 anos	50,6	50,4	0,2	43,7	42,3	1,4
40 a 44 anos	51,2	51,6	-0,4	45,0	44,3	0,7
45 a 49 anos	51,5	51,0	0,5	47,2	48,0	-0,8
50 a 54 anos	53,3	51,8	1,5	49,3	50,8	-1,5
55 a 59 anos	53,3	52,9	0,4	53,2	54,0	-0,8

### 2.2.3 Capacidade vital e capacidade vital/peso

Em comparação com 2015, em 2020 a capacidade vital dos homens dos 30 aos 34 anos diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), do grupo etário dos 45 aos 49 anos e dos 55 aos 59 anos aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ); a capacidade vital das mulheres mostrou uma tendência global de aumento, excepto no grupo etário dos 20 aos 24 anos, que diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ), enquanto que a maioria dos outros grupos etários aumentou, mas as diferenças não são significativas. Não há alteração significativa no valor de capacidade vital/peso em geral dos adultos de ambos os sexos (Vide Tabelas 2-3-2-30 e 2-3-2-31).

**Tabela 2-3-2-30 Comparação dos valores médios da capacidade vital dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (ml)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	4058,1	4033,6	24,5	2668,6	2789,7	-121,1*
25 a 29 anos	4020,7	4038,9	-18,2	2762,1	2737,0	25,1
30 a 34 anos	3865,0	4064,0	-199,0*	2773,8	2749,1	24,7
35 a 39 anos	3835,1	3867,7	-32,6	2692,3	2686,9	5,4
40 a 44 anos	3785,2	3795,5	-10,3	2542,0	2562,6	-20,6
45 a 49 anos	3669,8	3475,7	194,1*	2449,4	2408,1	41,3
50 a 54 anos	3544,4	3485,5	58,9	2362,9	2322,6	40,3
55 a 59 anos	3423,8	3144,7	279,1*	2225,0	2213,6	11,4

**Tabela 2-3-2-31 Comparação dos valores médios de capacidade vital/peso dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (ml/kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	60,7	61,9	-1,2	50,8	53,0	-2,2*
25 a 29 anos	58,1	58,9	-0,8	51,4	52,5	-1,1
30 a 34 anos	56,5	59,1	-2,6*	51,9	51,9	0,0
35 a 39 anos	56,0	57,1	-1,1	49,9	49,3	0,6
40 a 44 anos	54,3	55,3	-1,0	46,2	45,9	0,3
45 a 49 anos	54,1	51,2	2,9*	45,0	42,0	3,0*
50 a 54 anos	51,8	51,6	0,2	42,6	41,3	1,3
55 a 59 anos	51,4	48,2	3,2*	40,7	40,3	0,4

## 2.2.4 Índice de step

Em comparação com 2015, o índice global de step dos adultos aumentou significativamente nos últimos cinco anos, com um aumento significativo entre os homens de todos os grupos etários em 2020 ( $P < 0,05$ ) excepto do grupo etário dos 20 aos 24 anos, que não tem diferença estatisticamente significativa; o índice das mulheres dos 20 aos 44 anos e dos 50 aos 54 anos também aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-3-2-32).

**Tabela 2-3-2-32 Comparação dos valores médios do índice de step dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	56,1	56,2	-0,1	56,4	54,4	2,0*
25 a 29 anos	56,5	53,3	3,2*	57,6	55,1	2,5*
30 a 34 anos	56,7	53,2	3,5*	58,5	55,7	2,8*
35 a 39 anos	58,0	56,2	1,8*	58,2	56,5	1,7*
40 a 44 anos	59,1	55,8	3,3*	60,7	57,1	3,6*
45 a 49 anos	59,4	55,8	3,6*	59,8	58,7	1,1
50 a 54 anos	59,7	56,2	3,5*	60,8	57,6	3,2*
55 a 59 anos	61,5	56,4	5,1*	60,4	60,2	0,2

## 2.3 Comparação da capacidade física

### 2.3.1 Força

Em comparação com 2015, há uma diminuição significativa no salto vertical entre os homens dos 30 aos 34 anos em 2020 ( $P < 0,05$ ), com alterações não significativas nos restantes grupos etários e uma ligeira diminuição nas mulheres, mas as diferenças não são estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-3-2-33).

Em comparação com 2015, há um aumento tanto nas flexões de braços (masculino) como nas flexões abdominais durante um minuto (feminino) em 2020. O aumento dos homens dos 25 aos 29 anos e das mulheres de todos os grupos etários é significativo ( $P < 0,05$ ); a força dorsal dos homens dos 25 aos 29 anos e das mulheres dos 25 aos 34 anos aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), enquanto aumentou e diminuiu nos outros grupos etários, mas as diferenças não são estatisticamente significativas; a força de preensão dos homens e mulheres de todos os grupos etários diminuiu significativamente, excepto das mulheres dos 25 aos 29 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabelas 2-3-2-34, 2-3-2-35 e 2-3-2-36).

**Tabela 2-3-2-33 Comparação dos valores médios do salto vertical dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	38,6	37,7	0,9	24,7	25,0	-0,3
25 a 29 anos	37,4	36,8	0,6	23,7	24,0	-0,3
30 a 34 anos	35,6	37,3	-1,7*	23,3	23,7	-0,4
35 a 39 anos	34,6	35,5	-0,9	23,2	22,9	0,3

**Tabela 2-3-2-34 Comparação dos valores médios das flexões de braços (masculino) e das flexões abdominais durante um minuto (feminino) dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (vezes)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	31,3	30,2	1,1	26,6	24,8	1,8*
25 a 29 anos	31,7	26,6	5,1*	25,6	22,6	3,0*
30 a 34 anos	28,3	27,2	1,1	23,6	21,2	2,4*
35 a 39 anos	26,4	26,1	0,3	22,5	19,2	3,3*

**Tabela 2-3-2-35 Comparação dos valores médios da força dorsal dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	111,2	110,4	0,8	59,4	61,4	-2,0
25 a 29 anos	118,2	108,6	9,6*	60,4	55,3	5,1*
30 a 34 anos	110,6	108,4	2,2	61,2	58,2	3,0*
35 a 39 anos	106,8	108,1	-1,3	58,3	57,6	0,7

**Tabela 2-3-2-36 Comparação dos valores médios da força de prensão dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	40,4	42,9	-2,5*	23,8	25,7	-1,9*
25 a 29 anos	41,2	43,9	-2,7*	24,1	24,1	0,0
30 a 34 anos	40,8	45,0	-4,2*	23,6	24,9	-1,3*
35 a 39 anos	40,1	44,7	-4,6*	23,8	25,6	-1,8*
40 a 44 anos	41,4	46,0	-4,6*	23,8	26,4	-2,6*
45 a 49 anos	40,5	45,1	-4,6*	23,4	25,7	-2,3*
50 a 54 anos	39,6	45,1	-5,5*	22,7	24,4	-1,7*
55 a 59 anos	38,6	41,2	-2,6*	22,1	23,4	-1,3*

### 2.3.2 Flexibilidade

Em comparação com 2015, a flexão ventral sentada dos homens dos 35 aos 54 anos diminuiu significativamente ( $P < 0,05$ ) e a dos 55 aos 59 anos aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ); no caso das mulheres, a flexão ventral sentada dos 20 aos 39 anos aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), sem alterações significativas nos restantes grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-37).



**Tabela 2-3-2-37 Comparação dos valores médios da flexão ventral sentada dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	2,9	2,1	0,8	8,9	7,0	1,9*
25 a 29 anos	2,6	2,4	0,2	9,6	5,2	4,4*
30 a 34 anos	1,4	2,4	-1,0	7,9	6,2	1,7*
35 a 39 anos	1,3	2,7	-1,4*	7,0	5,5	1,5*
40 a 44 anos	0,6	2,6	-2,0*	6,2	7,3	-1,1
45 a 49 anos	-0,4	1,7	-2,1*	6,9	5,9	1,0
50 a 54 anos	-0,6	2,1	-2,7*	6,6	6,1	0,5
55 a 59 anos	0,9	-0,6	1,5*	7,5	6,7	0,8

### 2.3.3 Reacção

Em comparação com 2015, a velocidade de reacção selectiva dos homens no grupo etário dos 25 aos 29 anos aumentou significativamente ( $P<0,05$ ), sem alteração significativa nos restantes grupos etários; a das mulheres dos 40 aos 59 anos aumentou significativamente ( $P<0,05$ ), sem alteração significativa nos restantes grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-38).

**Tabela 2-3-2-38 Comparação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (segundos)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	0,39	0,40	-0,01	0,44	0,43	0,01
25 a 29 anos	0,39	0,41	-0,02*	0,44	0,45	-0,01
30 a 34 anos	0,41	0,41	0,0	0,45	0,45	0,0
35 a 39 anos	0,42	0,43	-0,01	0,45	0,46	-0,01
40 a 44 anos	0,42	0,43	-0,01	0,46	0,48	-0,02*
45 a 49 anos	0,43	0,44	-0,01	0,47	0,50	-0,03*
50 a 54 anos	0,45	0,44	0,01	0,49	0,51	-0,02*
55 a 59 anos	0,46	0,45	0,01	0,50	0,52	-0,02*

### 2.3.4 Equilíbrio

Em comparação com 2015, a capacidade de equilíbrio em geral dos homens registou uma pequena mudança em 2020, com aumentos significativos nos grupos etários dos 25 aos 29 anos e dos 45 aos 49 anos ( $P<0,05$ ), uma diminuição significativa nos grupos etários dos 40 aos 44 anos e dos 55 aos 59 anos; no caso das mulheres ( $P<0,05$ ), excepto o aumento nos grupos etários dos 30 aos 39 anos e dos 50 aos 54 anos é mais significativo ( $P<0,05$ ), as alterações em todos os outros grupos etários são pequenas, sem diferenças estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-3-2-39).

**Tabela 2-3-2-39 Comparação dos tempos médios do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos adultos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (segundos)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
20 a 24 anos	44,8	47,9	-3,1	44,5	45,2	-0,7
25 a 29 anos	44,8	39,4	5,4*	43,8	46,3	-2,5
30 a 34 anos	38,7	36,6	2,1	44,9	39,6	5,3*
35 a 39 anos	37,9	40,4	-2,5	37,1	33,5	3,6*
40 a 44 anos	27,2	30,6	-3,4*	32,0	30,7	1,3
45 a 49 anos	30,3	26,5	3,8*	27,0	25,9	1,1
50 a 54 anos	20,2	22,6	-2,4	22,9	18,4	4,5*
55 a 59 anos	17,5	22,7	-5,2*	17,8	14,1	3,7

### (III) Conclusão

#### 1. Conclusão da avaliação da condição física dos adultos em 2020

##### 1.1 Hábitos de vida e prática de exercício físico

Principais meios de transporte utilizados: em 2020, 19,3% dos homens e 28,1% das mulheres dos 20 aos 39 anos deslocam-se a pé ou de bicicleta, enquanto 23,3% dos homens e 39,2% das mulheres dos 40 aos 59 anos deslocam-se a pé ou de bicicleta, e o resto desloca-se principalmente por meios de transporte que “não exigem seu próprio esforço físico”. Pode-se ver que o número de mulheres em Macau que andam a pé ou de bicicleta é superior ao dos homens, e os números de adultos (homens e mulheres) em Macau que andam a pé ou de bicicleta que “exigem seu próprio esforço físico” são relativamente baixos.

Sono: em 2020 as proporções dos homens e mulheres com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) são de 3,5% e 4,3%, respectivamente, e as proporções dos homens e mulheres com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) são de 2,8% e 7,0%, respectivamente. Pode-se ver que o tempo de sono dos adultos em Macau é suficiente.

Em termos de frequência da prática de exercício físico (número de vezes por semana): em 2020, 49,9% dos homens e 32,9% das mulheres dos 20 aos 39 anos praticam exercício físico três ou mais vezes por semana, respectivamente, enquanto 19,2% dos homens e 31,4% das mulheres praticam exercício físico menos de uma vez por semana. 53,6% dos homens e 51,9% das mulheres dos 40 aos 59 anos praticam exercício físico três ou mais vezes por semana, respectivamente, enquanto 16,5% dos homens e 17,4% das mulheres praticam exercício físico menos de uma vez por semana. Pode-se ver que o número de adultos com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos que praticam exercício físico por semana é muito inferior ao dos adultos com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos.

Duração da prática de exercício físico de cada sessão: 82,4% dos homens e 73,5% das mulheres dos 20 aos 39 anos praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão, respectivamente. 78,8% dos homens e 79,3% das mulheres dos 40 aos 59 anos praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão, respectivamente. Isto mostra que o número dos homens dos 20 aos 39 anos que praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão é 3,6% superior ao número dos homens dos 40 aos 59 anos, enquanto o número das mulheres dos 20 aos 39 anos que praticam exercício físico igual ou superior a 30 minutos por cada sessão é 5,8% inferior ao número das mulheres dos 40 aos 59 anos.

Intensidade de cada prática: os homens dos 30 aos 34 anos têm a percentagem mais elevada da prática de exercício físico de alta intensidade, atingindo 69,0%; as mulheres dos 40 aos 44 anos têm a percentagem mais elevada da prática de exercício físico de alta intensidade, atingindo 47,0%. Ao comparar homens e mulheres, a percentagem de homens em Macau que praticam exercício de alta intensidade de cada grupo etário é superior à das mulheres do mesmo grupo etário.

As principais actividades desportivas que os adultos praticam são as seguintes: as seis primeiras modalidades entre os homens são corrida, caminhada, natação, badminton, ciclismo e exercício físico de força; as seis primeiras modalidades entre as mulheres são caminhada, corrida, ioga ou pilates, natação, badminton e ciclismo. Os motivos da escolha das modalidades desportivas acima referidas que os homens e as mulheres praticam são, por ordem decrescente: por iniciativa própria, escolher a modalidade mais conveniente, seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas. Os motivos que impedem a prática de exercício físico pelos adultos de Macau são, por ordem decrescente: entre os homens: ocupados no trabalho, falta de instalações, ocupados no trabalho doméstico, estar longe das instalações, falta de orientações e medo de lesionar-se; entre as mulheres: ocupados no trabalho, estar longe das instalações, ocupados no trabalho doméstico, falta de orientações, falta de instalações e falta de interesse.

## 1.2 Antropometria

Os parâmetros de altura e largura dos adultos dos 20 os 24 anos param basicamente o seu crescimento. Os parâmetros de altura dos adultos dos 20 aos 59 anos mostram uma tendência de diminuição com a idade, e os parâmetros de largura permanecem basicamente inalterados. O peso dos homens dos 20 aos 29 anos aumenta gradualmente e o peso das mulheres aumenta gradualmente antes dos 55 anos e depois permanece estável ou diminui ligeiramente. No caso dos homens, a circunferência torácica e a circunferência abdominal tendem a aumentar com a idade até aos 29 anos e permanecem estáveis depois disso, enquanto a circunferência torácica e a circunferência abdominal das mulheres antes dos 55 anos continuam a aumentar; além disso, a circunferência abdominal dos homens e mulheres crescem mais rápido do que a do quadril. Em termos da taxa de gordura corporal, a obesidade (especialmente a obesidade abdominal) dos adultos de Macau aumenta com a idade, e permanece estável ou diminui ligeiramente tanto entre os homens como entre as mulheres até cerca dos 55 anos.

## 1.3 Capacidade fisiológica

A pressão arterial dos adultos entre os 20 e os 59 anos aumenta gradualmente com a idade, e a capacidade vital diminui significativamente com a idade, enquanto o índice de step mostra uma tendência de aumento com a idade entre os homens, e o índice entre as mulheres dos 20 aos 44 anos aumenta, e permanece estável entre os 45 e os 59 anos.

## 1.4 Capacidade física

A força de prensão e a força dorsal dos adultos dos 20 aos 59 anos mudam menos com a idade e permanecem no seu auge por mais tempo, enquanto a força explosiva, a resistência, a capacidade de reacção e o equilíbrio mostram um declínio mais rápido com a idade. Em comparação entre homens e mulheres, os homens são melhores do que as mulheres em todas as capacidades físicas, excepto que as mulheres têm melhor flexibilidade e nenhuma diferença significativa na capacidade de equilíbrio.

## 2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos entre 2020 e 2015

Em 2020, a proporção de homens com idades compreendidas entre os 20 e os 59 anos que dormem menos de 6 horas (excluindo 6 horas) diminuiu de 13,1% em 2015 para 3,2% em 2020, enquanto a das mulheres diminuiu de 16,4% em 2015 para 5,4% em 2020; ou seja, os números de homens e mulheres que dormem mais de 6 horas em 2020 aumentaram 9,9% e 11%, respectivamente.

O número de adultos (dos 20 aos 59 anos) que praticam regularmente exercício físico é de 36,1% em 2020, um aumento de 20,1% em relação a 2015 (16,0%).

Em termos de antropometria, em comparação com 2015, a altura e a altura sentada dos homens e mulheres de todos os grupos etários aumentaram ligeiramente; o peso dos homens de todos os grupos etários aumentou em geral, enquanto o das mulheres dos 20 aos 34 anos aumentou e diminuiu após os 35 anos; a largura dos ombros e a largura da pélvis dos homens e mulheres da maioria dos grupos etários aumentaram ligeiramente; a circunferência abdominal dos homens de todos os grupos etários diminuiu, enquanto não há mudança significativa entre as mulheres; a circunferência torácica e a circunferência do quadril aumentaram tanto entre os homens como entre as mulheres. Entre a população adulta dos 20 aos 39 anos: no caso dos homens, a taxa de sobrepeso aumentou 5,6% e a taxa de obesidade diminuiu 2,5%. Embora a taxa de obesidade tenha diminuído, o número de pessoas com sobrepeso aumentou significativamente, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou um aumento de 3,1%; no caso das mulheres, a taxa de sobrepeso diminuiu 2,5% e a taxa de obesidade aumentou 1,1%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 1,4%. As proporções de mulheres com idades entre os 20 e os 39 anos que estão abaixo do peso são grandes em ambos os anos, atingindo 15,7% e 18,4% em 2020 e 2015, respectivamente, que devem chamar atenção. Na população adulta dos 40 aos 59 anos: no caso dos homens, a taxa de sobrepeso diminuiu 4,7% e a taxa de obesidade aumentou 1,7%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 3,0%; no caso das mulheres, a taxa de sobrepeso diminuiu 4,6% e a taxa de obesidade diminuiu 3,5%, e a soma das taxas de sobrepeso e de obesidade registou uma diminuição de 8,1%.

Em termos de capacidade fisiológica, em comparação com 2015, a capacidade vital dos homens dos 25 aos 44 anos em Macau diminuiu, enquanto a dos outros grupos etários aumentou; a capacidade vital das mulheres da maioria dos grupos etários aumentou, mas as diferenças não são estatisticamente significativas. Em termos de pressão arterial, não há nenhuma alteração significativa da tendência entre 2020 e 2015, enquanto o índice de step aumentou na maioria dos grupos etários e as diferenças são estatisticamente significativas.

Em termos de capacidade física, em comparação com 2015, há uma diminuição significativa da força de preensão entre os adultos de Macau, com diferenças estatisticamente significativas; um aumento da resistência, com diferenças estatisticamente significativas; um aumento da força dorsal e uma ligeira diminuição do salto vertical; em termos de equilíbrio num pé com os olhos fechados: nenhuma alteração significativa da tendência entre os homens, uma melhoria global entre as mulheres, com diferenças estatisticamente significativas; uma diminuição global da flexibilidade entre os homens, com diferenças estatisticamente significativas entre os homens e um aumento global entre as mulheres, com diferenças estatisticamente significativas; velocidade de reacção selectiva: a velocidade de ambos os sexos aumentou, e as diferenças entre as mulheres são estatisticamente significativas.

## IV. Idosos

### (I) Condição física dos idosos em 2020

#### 1. Objectos da avaliação

As amostras são divididas por sexo em duas categorias, nomeadamente do sexo masculino e do sexo feminino; formam-se grupos etários por cada 5 anos de idade, ou seja dos 60 aos 64 anos, dos 65 aos 69 anos, dos 70 aos 74 anos e dos 75 aos 79 anos, totalizando 8 grupos etários por cada sexo. Foram seleccionadas 1.074 amostras válidas, entre elas, 358 do sexo masculino e 716 do sexo feminino. Encontra-se o tamanho da amostra de idosos de cada grupo etário na Tabela 2-4-1-1.

Há um total de 505 amostras (194 do sexo masculino e 311 do sexo feminino), incluindo 65 amostras com idade superior a 60 anos provenientes de instituições públicas ou privadas e associações em Macau, juntamente com 440 outros indivíduos. Além disso, foram seleccionadas de forma aleatória 155 amostras (20 do sexo masculino e 135 do sexo feminino) das instituições de serviços para idosos na Zona Norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), incluindo do Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, do Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há, do Centro de Convívio da Obra das Mães, do Centro de Actividades para Idosos de “Tung Sin Tong” e de diversos centros de serviços da Federação das Associações dos Operários de Macau; foram seleccionadas de forma aleatória 53 amostras (6 do sexo masculino e 47 do sexo feminino) do Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau e do Centro de Dia “Chong Pak Chi Ka” na Zona Central (Paróquias de S. António e de S. Lázaro); foram seleccionadas de forma aleatória 361 amostras (138 do sexo masculino e 223 do sexo feminino) da Zona Sul e Zona das Ilhas (Paróquias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco), incluindo do Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek, da Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico de Macau, de diversos centros da Associação Geral das Mulheres de Macau, do Casa dos “Pinheiros” da Taipa e do Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Vide Tabela 3-4-1-1). Encontra-se a percentagem de amostras das instituições de serviços para idosos conforme as paróquias onde residem na Tabela 3-4-1-2.

**Tabela 2-4-1-1 Tamanho da amostra de idosos de cada grupo etário**

<b>Grupo etário (anos)</b>	<b>60-64</b>	<b>65-69</b>	<b>70-74</b>	<b>75-79</b>	<b>Total</b>
Masculino	97	81	95	85	<b>358</b>
Feminino	252	217	146	101	<b>716</b>
<b>Total</b>	<b>349</b>	<b>298</b>	<b>241</b>	<b>186</b>	<b>1074</b>

Em termos de naturalidade, 58,0% de idosos nasceram na China Continental, dos quais 59,2% são do sexo masculino e 57,4% do sexo feminino; 33,7% de idosos nasceram em Macau, dos quais 33,2% são do sexo masculino e 33,9% do sexo feminino (Vide Tabela 3-4-1-3).

Em termos de habilitações literárias, entre os idosos com a habilitação literária primária (igual e inferior ao ensino primário), 37,8% são homens e 47,7% são mulheres; a percentagem de idosos com a habilitação literária secundária (ensino secundário e superior) é a mais elevada, sendo de 60,6% (homens) e 51,2% (mulheres) (Vide Tabela 3-4-1-4). Os homens geralmente têm uma habilitação literária superior à das mulheres, e há diferenças significativas nas habilitações literárias de inferior ao ensino primário e de ensino secundário entre os sexos ( $P < 0,05$ ).

Em termos de actividade física do dia-a-dia, as proporções de estar sentado à secretária, ficar sentado acompanhado com movimentos dos membros superiores sedentária e executar actividade física pesada são de 50,2%, 42,7% e 5,3% entre os homens e 45,5%, 53,2% e 1,3% entre as mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-1-5).

Em termos de profissão, a maior proporção de idosos trabalhavam antes da aposentação ou trabalham actualmente como empregados na área de serviço, venda ou semelhante, dos quais 31,6% são homens e 21,4% são mulheres; a segunda maior proporção entre os homens são operários industriais ou artesãos (15,9%) e entre as mulheres são empregadas de escritório (16,5%) (Vide Tabela 3-4-1-6).

Em termos da situação actual de trabalho, a maioria dos idosos já se aposentou e não trabalha mais, dos quais apenas 21,5% de homens e 16,1% de mulheres têm trabalho fixo, entre os idosos com trabalho fixo, os idosos que trabalham em média 5 dias por semana ocupam a maior proporção, nomeadamente 42,9% dos homens e 45,2% das mulheres, e os idosos que trabalham cinco a nove horas por dia ocupam a maior proporção, ou seja, 74,0% dos homens e 62,6% das mulheres (Vide Tabelas 3-4-1-7, 3-4-1-8 e 3-4-1-9).

## 2. Modo de vida

Foram feitos inquéritos sobre 5 aspectos do modo de vida dos idosos, nomeadamente hábitos de vida, prática de exercício físico, doenças contraídas, reconhecimento da avaliação da condição física e aptidão física. Os resultados do inquérito são os seguintes:

### 2.1 Hábitos de vida

Em termos do tempo de sono, em 2020, o tempo médio de sono dos homens e mulheres dos 60 aos 79 anos são de 7,5 horas e 6,8 horas, respectivamente; 4,7% dos homens e 15,5% das mulheres dormem menos de 6 horas, 77,4% dos homens e 78,5% das mulheres dormem de 6 a 9 horas, e 17,9% dos homens e 6,0% das mulheres dormem 9 horas ou superior, respectivamente (Vide Diagrama 2-4-1-1, Tabela 3-4-2-1).

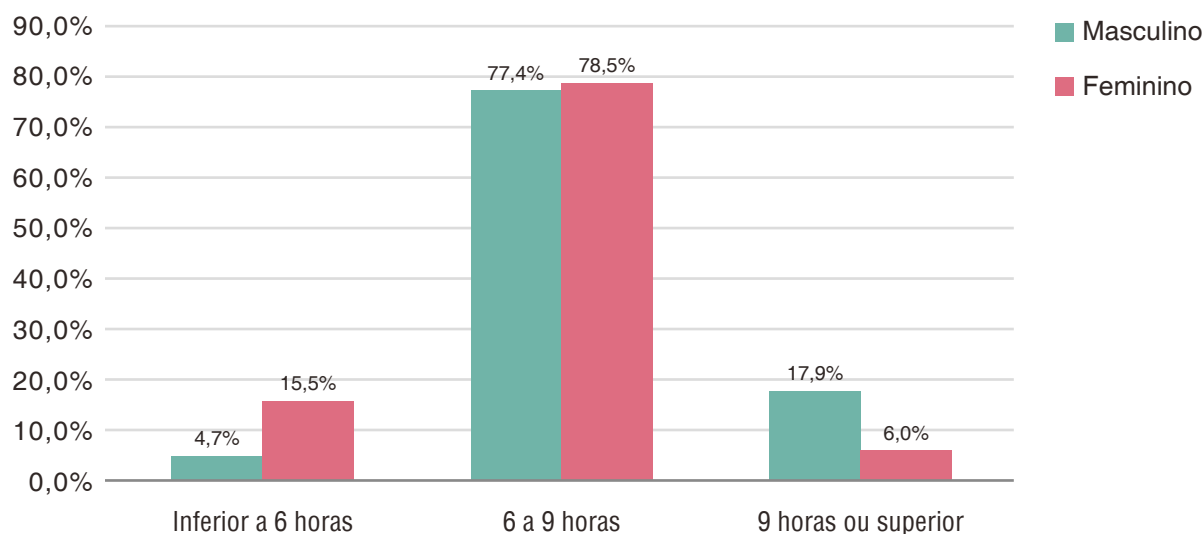


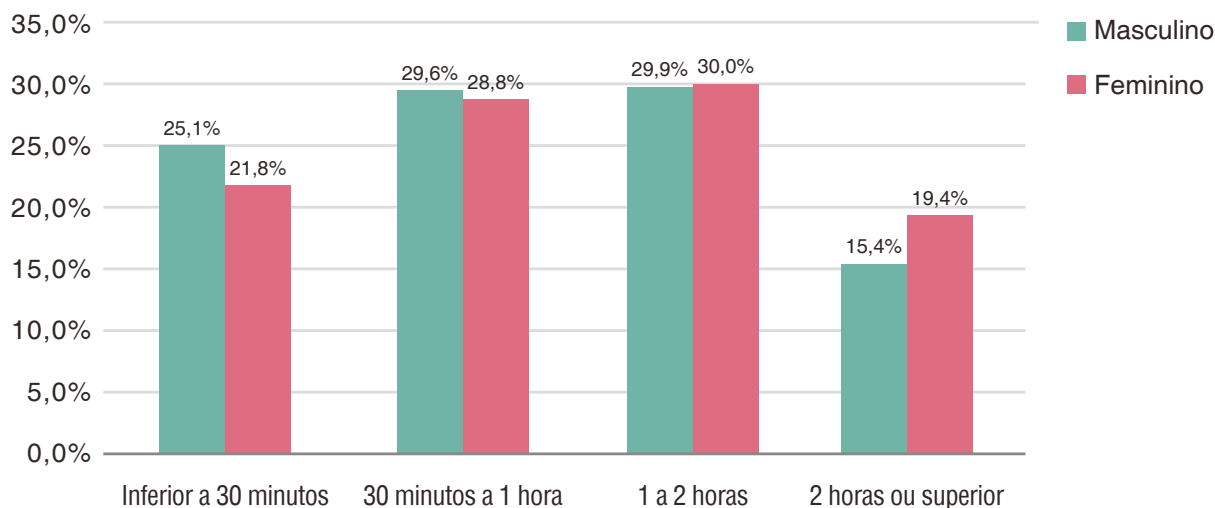
Diagrama 2-4-1-1 Proporção dos idosos de Macau conforme o tempo de sono

Em termos de meios de transporte utilizados, em 2020 a proporção de homens e mulheres que anda a pé ou de bicicleta que “exigem seu próprio esforço físico” são de 44,7% e 55,9%, respectivamente; a proporção de homens e mulheres que anda de motociclo são de 9,8% e 2,9%, respectivamente; a proporção de homens e mulheres que anda de carro são de 5,3% e 2,7%, respectivamente e a proporção de homens e mulheres que anda de transporte público, de carro próprio ou motociclo são de 40,2% e 38,4%, respectivamente. Há diferenças entre homens e mulheres, excepto no que se refere a andar de transporte público, carro próprio ou motociclo ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-2-2).

A maior proporção do número de dias por semana que costumam deslocar-se a pé ou de bicicleta com a duração superior a 10 minutos é de 6 a 7 dias, seguida por 3 a 5 dias e a menor proporção é de 0-2 dias, além disso a proporção de 6 a 7 dias entre os homens e as mulheres são de 58,9% e 64,5%, respectivamente,

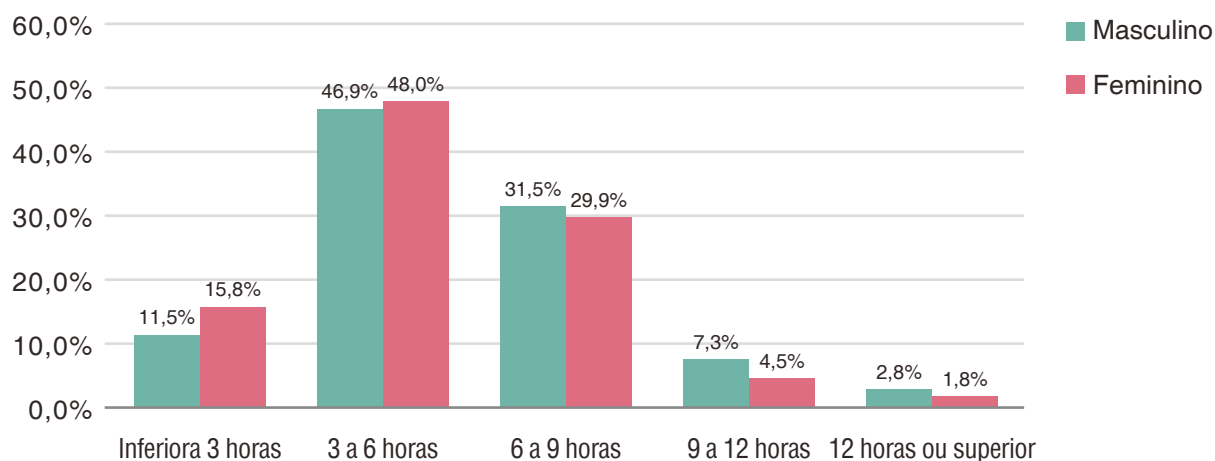


mostrando que os idosos em Macau costumam caminhada ou ciclismo mais dias (Vide Tabela 3-4-2-3). Em termos de tempo médio diário de caminhada ou ciclismo, a maior proporção de idosos de ambos os sexos andam a pé ou de bicicleta durante 1 a 2 horas, seguida por 30 a 60 minutos (Vide Diagrama 2-4-1-2, Tabela 3-4-2-4).



**Diagrama 2-4-1-2** Proporção dos idosos de Macau conforme o tempo acumulado diário de deslocar-se a pé ou de bicicleta

Em termos de actividades sentadas, os idosos em 2020 passam 3 a 6 horas nas actividades sentadas por dia ocupam uma maior proporção, dos quais 46,9% são homens e 48,0% são mulheres, seguida por 6 a 9 horas, dos quais 31,5% são homens e 29,9% são mulheres. Há diferenças significativas entre os sexos no tempo de 9 a 12 horas dedicadas a actividades sentadas ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-3, Tabela 3-4-2-5).

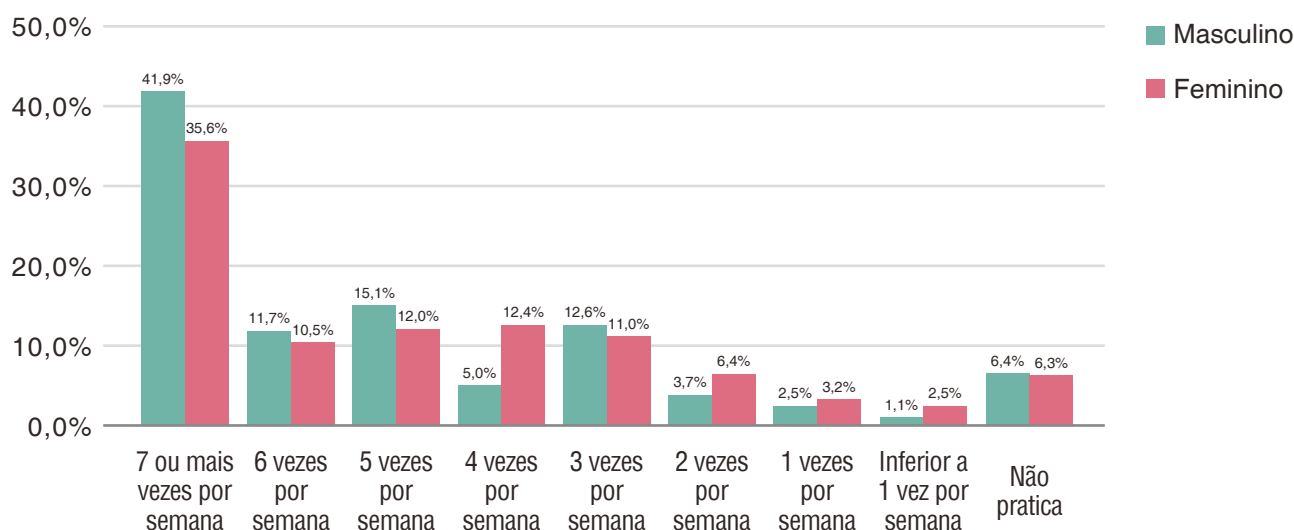


**Diagrama 2-4-1-3** Proporção dos idosos de Macau conforme o tempo acumulado médio dedicado a actividades sentadas por dia

Em termos de actividades de lazer que costumam fazer nos tempos livres, as três principais actividades de lazer que os idosos fazem nos tempos livres em 2020 são assistir aos programas televisivos, jogar jogos informáticos/telemóvel/máquinas de jogos e fazer trabalhos domésticos, cujas proporções são de 73,8%, 34,7% e 34,2%, respectivamente. Os homens e as mulheres que assistem aos programas televisivos ocupam 76,8% e 72,3%, respectivamente, os que jogam jogos informáticos/telemóvel/máquinas de jogos representam 28,8% e 37,7%, respectivamente, e os que fazem trabalhos domésticos são de 20,1% e 41,2%, respectivamente, além disso há diferenças significativas entre os sexos nos dois últimos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-2-6).

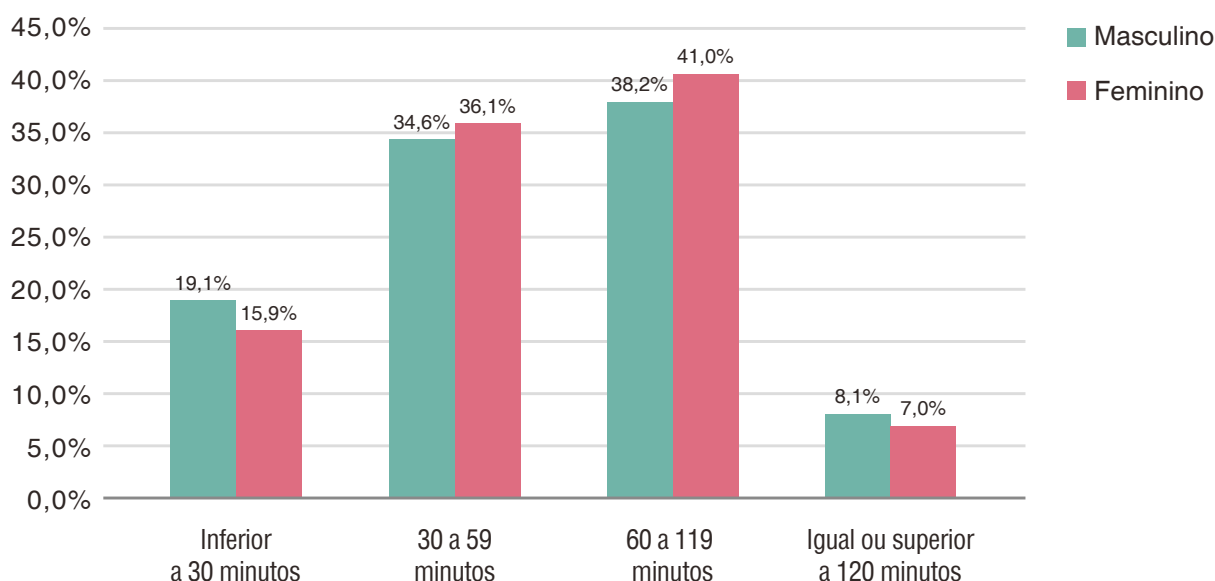
## 2.2 Prática de exercício físico

Em termos de frequência da prática de exercício físico, os homens e mulheres que praticam em média 7 ou mais vezes por semana ocupam a maior proporção, com 41,9% e 35,6% respectivamente, enquanto os homens praticam 5 vezes por semana e as mulheres praticam 4 vezes por semana ocupam a 2.<sup>a</sup> e a 3.<sup>a</sup> posição. Há diferenças significativas entre os sexos na prática de exercício físico 7 ou mais vezes e 4 vezes por semana ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-4, Tabela 3-4-2-7).



**Diagrama 2-4-1-4** Percentagem dos idosos de Macau conforme a frequência média da prática de exercício físico por semana

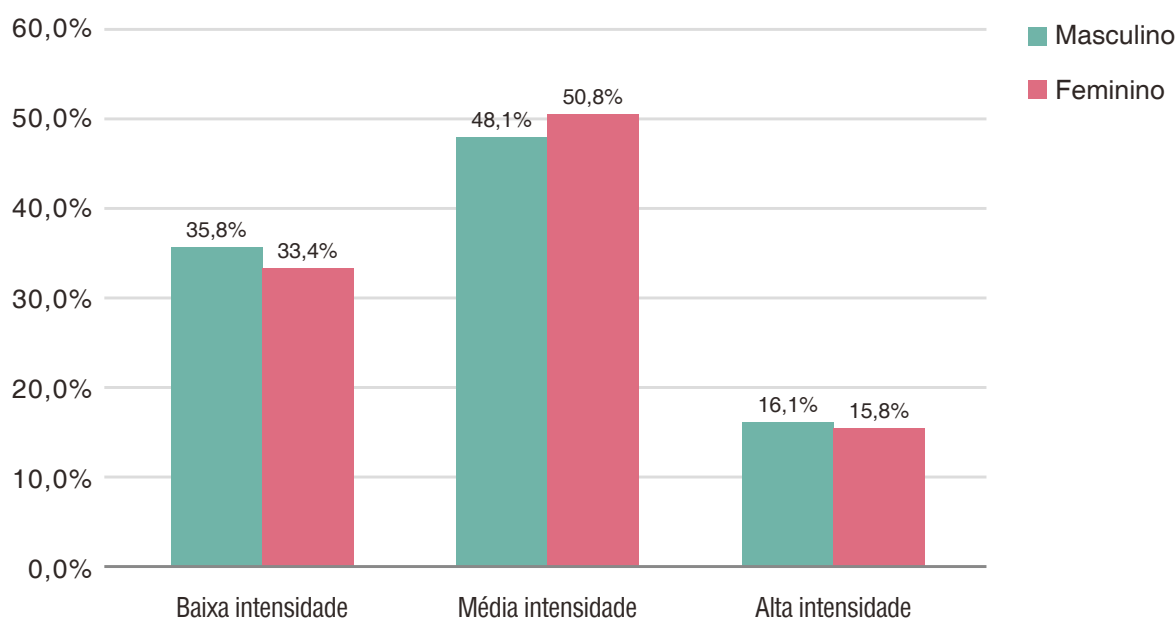
Em termos da duração média da prática de exercício físico, entre os idosos que praticam exercício físico, 19,1% dos homens e 15,9% das mulheres em Macau passam menos de 30 minutos por sessão, 34,6% e 36,1% passam de 30 a 59 minutos por sessão, 38,2% e 41,0% passam de 60 a 119 minutos por sessão, e 8,1% e 7,0% passam 120 minutos ou mais por sessão, respectivamente. Não há diferenças significativas entre os sexos de todos os grupos etários na duração média da prática de exercício físico (Vide Diagrama 2-4-1-5, Tabela 3-4-2-8).



**Diagrama 2-4-1-5** Percentagem dos idosos de Macau conforme a duração média da prática de exercício físico por cada sessão



Em termos de intensidade de cada prática, entre os idosos que praticam exercício físico, 64,2% dos homens e 66,6% das mulheres praticam exercício físico de média intensidade ou superior; as percentagens de média intensidade são mais elevadas, nomeadamente 48,1% dos homens e 50,8% das mulheres, seguidas por baixa intensidade, ou seja 35,8% dos homens e 33,4% das mulheres e as percentagens de idosos que praticam exercício de alta intensidade são as mais baixas. Não há diferenças significativas na intensidade entre os sexos (Vide Diagrama 2-4-1-6, Tabela 3-4-2-9).

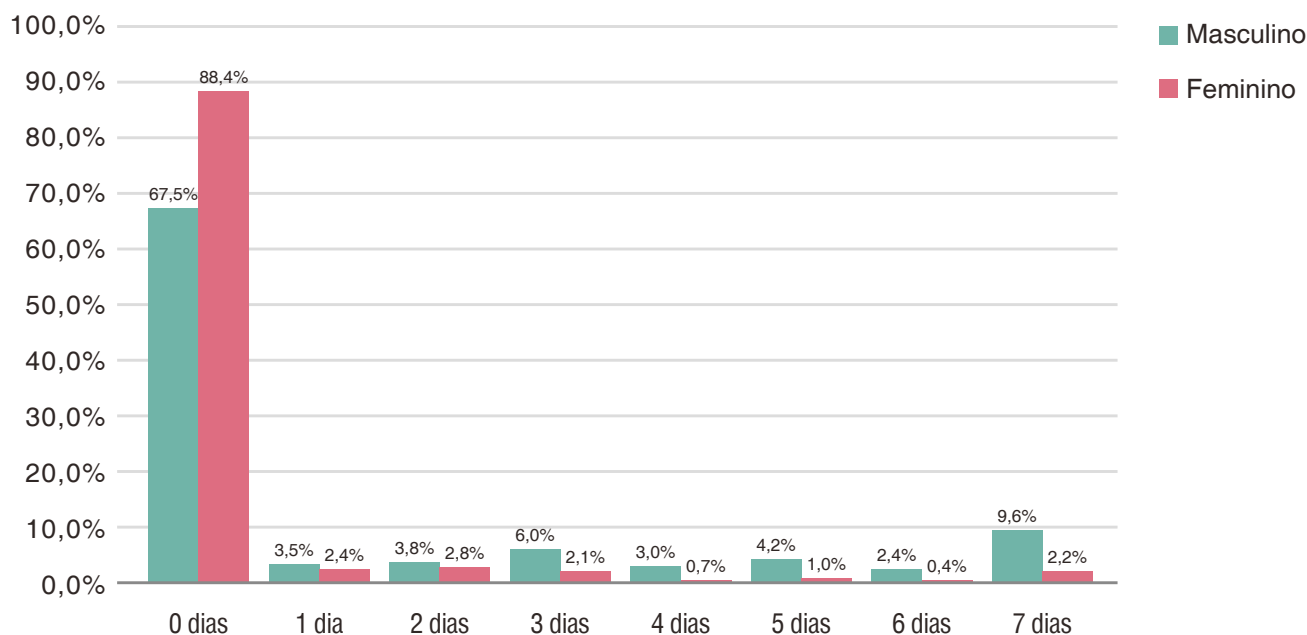


**Diagrama 2-4-1-6 Percentagem dos idosos de Macau conforme a intensidade de exercício físico**

Em termos da frequência da prática de exercício físico, são considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem os três critérios ao mesmo tempo, nomeadamente praticam “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média intensidade ou superior”. Em 2020, as proporções de praticantes regulares, ocasionais e não praticantes são de 47,2%, 46,5% e 6,3%, respectivamente, e as proporções de praticantes regulares dos grupos etários dos 60 aos 64 anos, dos 65 aos 69 anos, dos 70 aos 74 anos e dos 75 aos 79 anos são de 51,0%, 49,3%, 43,6% e 41,4%, respectivamente, mas não há diferenças significativas entre os sexos em cada grupo etário (Vide Tabelas 3-4-2-10 e 3-4-2-11).

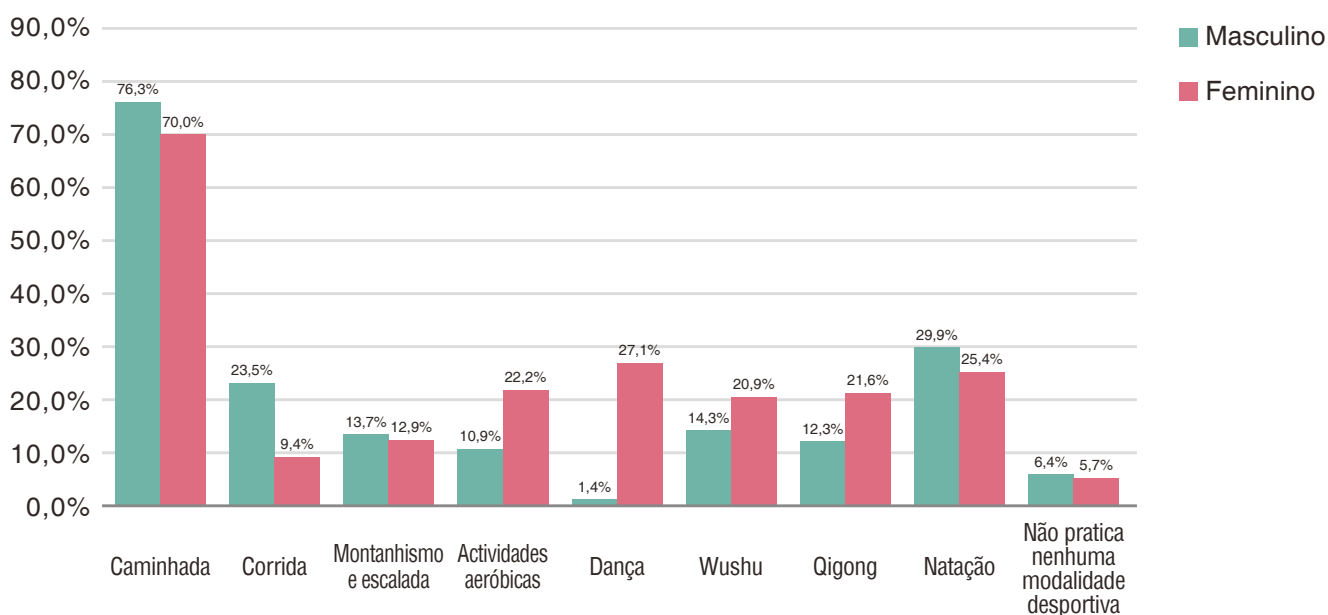
Entre as pessoas que praticam exercício físico, a proporção de pessoas que mantêm a prática de exercício físico conforme a frequência, duração e intensidade estabelecidas por um ano ou mais é a mais alta (81,3%), sendo 78,2% dos homens e 82,9% das mulheres, sem diferenças significativas entre os sexos, seguida por 6 a 12 meses (7,3%), dos quais 9,9% são homens e 6,1% são mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-2-12).

Além disso, entre as pessoas que praticam exercício físico, a proporção de idosos que não têm hábitos de prática de exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas) por semana é de 81,4%, seguida por 7 dias por semana (4,7%), 3 dias por semana (3,3%). Há diferenças significativas entre os sexos no número de dias por semana que praticam exercício físico de força, excepto 1 e 2 dias por semana ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-7, Tabela 3-4-2-13).



**Diagrama 2-4-1-7** Percentagem dos idosos de Macau conforme o número de dias por semana que praticam exercício físico de força

As seis principais actividades desportivas que os idosos praticam são caminhada (72,1%), natação (26,9%), wushu (18,6%), qigong e dança (ambos de 18,5%) e actividades aeróbicas (18,4%). Entre os homens, a ordem é caminhada (76,3%), natação (29,9%), corrida (23,5%), wushu (14,3%), montanhismo e escalada (13,7%), e actividades aeróbicas (12,3%); entre as mulheres, a ordem é caminhada (70,0%), dança (27,1%), natação (25,4%), actividades aeróbicas (22,2%), qigong (21,6%), e wushu (20,9%). A percentagem de homens é 6,3% superior à de mulheres na caminhada ( $P < 0,05$ ), no entanto as percentagens de mulheres são 9,3%, 6,6%, 25,7% e 11,3% superiores às de homens em qigong, wushu, dança e actividades aeróbicas ( $P < 0,05$ ), respectivamente. Vale a pena notar que 6,0% dos idosos não praticam nenhuma modalidade desportiva (Vide Diagrama 2-4-1-8, Tabela 3-4-2-14).



**Diagrama 2-4-1-8** Percentagem dos idosos de Macau conforme as modalidades desportivas que praticam

Os motivos da escolha das modalidades desportivas acima referidas que praticam são, por ordem decrescente: por iniciativa própria (54,1%), escolher a modalidade mais conveniente (17,4%), seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas (14,8%), e escolher a modalidade mais fácil de praticar (7,1%). A percentagem de homens (23,9%) que escolhem a modalidade mais conveniente é 9,7% superior à das mulheres (14,2%), e a percentagem das mulheres (17,8%) que seguem a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas é 8,8% superior à dos homens (9,0%) ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-2-15).

Os motivos que impedem a prática de exercício físico pelos idosos de Macau são, por ordem decrescente: ocupados com o trabalho doméstico (29,2%), ocupados com o trabalho (20,1%), falta de instalações (19,6%), falta de orientações (18,0%), medo de lesionar-se (17,0%) e estar longe das instalações (14,4%). Entre eles, a percentagem de mulheres que estão ocupadas com o trabalho doméstico (34,2%) é 14,9% mais elevada que a dos homens (19,3%) ( $P < 0,05$ ), e a percentagem de homens que estão ocupados com o trabalho (26,8%) é 10,0% mais elevada que a de mulheres (16,8%) ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 3-4-2-16).

### 2.3 Doenças contraídas

Os resultados da avaliação de 2020 mostram que 75,7% dos idosos sofreram de alguma doença diagnosticada em hospital nos últimos 5 anos e a taxa de prevalência entre os homens (78,8%) é mais alta que a taxa entre as mulheres (74,2%). Não há diferenças significativas entre os sexos. O grupo etário com a maior taxa de prevalência é dos 75 aos 79 anos, tanto para homens como para mulheres, representando 91,8% e 82,2%, respectivamente; enquanto o grupo etário com a menor taxa de prevalência é dos 60 aos 64 anos, tanto para homens como para mulheres, ocupando 64,9% e 68,3%, respectivamente. As cinco doenças mais prevalentes são hipertensão (49,8%), hiperlipidemia (23,0%), diabetes (16,7%), doença cardíaca (11,7%) e doença degenerativa discal (10,0%), entre elas, a percentagem das mulheres (11,9%) que sofreram da doença degenerativa discal é 5,5% superior à dos homens (6,4%) ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabelas 3-4-2-17 e 3-4-2-18).

### 2.4 Reconhecimento da avaliação da condição física

Em 2020, 57,9% dos idosos ouviram falar na “Avaliação da Condição Física” e a percentagem de mulheres (63,7%) é mais alta que a dos homens (46,4%), com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ). No entanto, apenas 39,7% dos idosos participaram na avaliação física, e a percentagem de mulheres (45,3%) é mais alta que a dos homens (27,4%), sem diferenças significativas entre os sexos. A percentagem de mulheres que participaram na avaliação da condição física tem uma tendência de aumento à medida que aumenta a idade. Em termos de reconhecimento da avaliação da condição física, os homens (92,5%) e mulheres (92,3%) que acham que a avaliação permite conhecer o estado da sua condição física representam a maior proporção (92,4%), mas as diferenças entre os sexos não são significativas. Os homens (73,5%) e as mulheres (77,2%) que acham que a avaliação permite conhecer a importância da prática desportiva ocupam a segunda maior proporção (76,0%), mas não há diferenças significativas entre os sexos (Vide Tabelas 3-4-2-19, 3-4-2-20 e 3-4-2-21).

### 2.5 Aptidão física

Com base no inquérito por questionário realizado em 2020 destinado aos residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos, os resultados do inquérito de um total de 1.074 amostras com idades compreendidas entre os 60 e os 79 anos (que podem ser ainda subdivididas em dos 60 aos 69 anos e dos 70 aos 79 anos), que abrangem todas as dimensões de avaliação da aptidão física científica, são os seguintes:

#### 2.5.1 Cognição

Cerca de 90% dos idosos têm uma cognição correcta sobre o exercício físico; tal como as crianças e adolescentes e adultos, a grande maioria dos idosos têm uma cognição correcta sobre o exercício físico e consideram que as actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde física e mental, bem como produzem efeitos positivos. Mais de 90% dos idosos concordam que as actividades de exercício físico podem reforçar a condição física, aliviar o stress e reforçar a vontade. A situação de idosos da China Continental é semelhante.

### 2.5.2 Atitude

Quase 90% dos idosos avaliam positivamente a prática de exercício físico; a percentagem de avaliação positiva sobre a prática de exercício físico pelos idosos é a mais alta entre todos os grupos. Ao contrário das crianças e adolescentes e adultos, a diferença entre a percentagem de cognição da prática de exercício físico e a percentagem do seu compromisso afectivo não é grande, mostrando que a cognição dos idosos e a avaliação subjectiva das actividades de exercício físico são altamente consistentes, o que proporciona uma base emocional sólida para a subsequente transformação em comportamentos específicos e formação de hábitos (Vide Diagrama 2-4-1-9).

Em comparação, quase 60% dos idosos da China Continental têm uma opinião positiva sobre a prática de exercício físico. Mais de 40% dos idosos perderam o interesse pelo desporto, e o objectivo da prática de exercício físico para muitos idosos já não se concentra na própria prática de exercício físico.

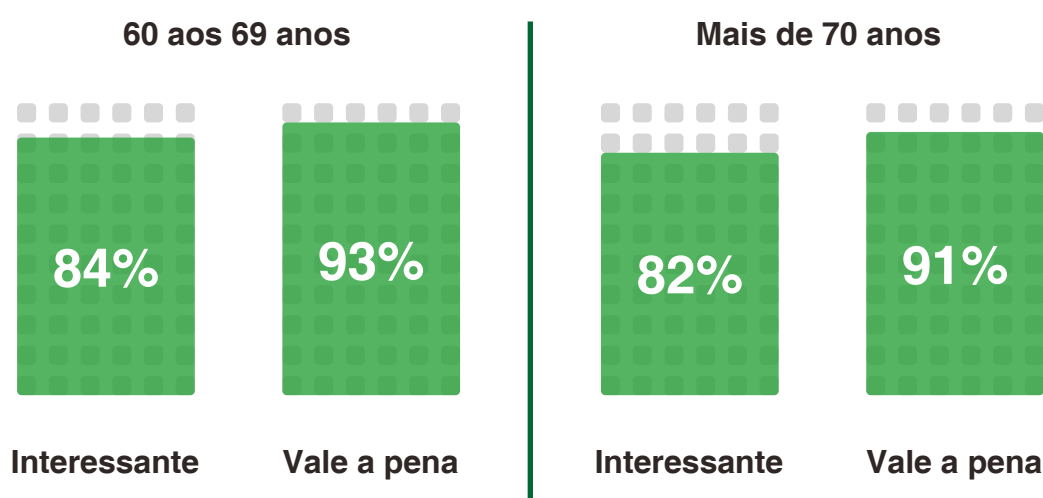


Diagrama 2-4-1-9 Sentimentos sobre a prática de exercício físico pelos idosos de Macau em 2020

Em 2020, 80% dos idosos em Macau têm um forte vontade da prática de exercício físico, e cerca de 60% dos idosos estão dispostos a colocá-la em prática. Tanto do reconhecimento da sua própria capacidade de exercício físico e preparação nos comportamentos de exercício físico, a percentagem de idosos é a mais alta entre todos os grupos etários, e esta tendência torna-se mais evidente à medida que a idade aumenta, de 31,0% dos 13 aos 18 anos para 39% dos 30 aos 39 anos, 45% dos 50 aos 59 anos, e 60% dos 70 anos ou mais, mostrando que os idosos são mais espontâneos e autónomos na prática de exercício físico.

### 2.5.3 Capacidade e habilidade

A diversidade das actividades desportivas praticadas pelos idosos reduz-se ainda mais a uma variedade de actividades relativamente simples; devido a limitações físicas, os idosos praticam poucas actividades desportivas, por exemplo os idosos dos 60 aos 69 anos praticam em média 2,84 actividades/pessoa e dos 70 anos ou mais praticam 2,41 actividades/pessoa. As actividades desportivas praticadas pelos idosos são principalmente combinações simples de movimentos e exercícios em ritmo lento, com menos actividades que exigem muitas habilidades e dependem de condições externas. Além disso, a natação continua a ser a actividade mais popular entre os idosos, que é praticada por todos os grupos etários (Vide Diagrama 2-4-1-10).

Em comparação, o número de actividades praticadas pelos idosos na China Continental é baixo, sendo 1,85 actividades/pessoa no grupo etário dos 60 aos 69 anos e 1,45 actividades/pessoa no grupo etário dos 70 anos ou mais.

### 2.5.4 Comportamento e hábitos

Cerca de 48% dos idosos atinge o nível de exercício físico recomendado pela OMS. De acordo com as diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário (versão 2020) lançadas pela OMS, o nível de exercício físico recomendado para idosos com 65 anos ou mais é de, pelo menos, de 150 a 300 minutos de intensidade moderada ou de 75 a 150 minutos de exercício aeróbico de alta intensidade por semana, incluindo pelo menos 2 dias de exercício físico de força. Calculado com base nesta norma, as taxas de realização são de 50,7% no grupo etário dos 60 aos 69 e 42,9% no grupo etário de 70 anos ou mais, enquanto a taxa de realização global de idosos é de 47,2% com base na população que pratica frequentemente exercício físico, e de 50,2% e 42,6% nos grupos etários dos 60 aos 69 anos e 70 anos ou mais, respectivamente.






	60~69	70+
	Caminhada 71,9%	Caminhada 72,4%
	Natação 31,5%	Wushu 22,0%
	Dança 21,0%	Actividades aeróbicas 21,5%
	Ioga, pilates 17,3%	Qigong 21,1%
	Corrida, qigong, actividades aeróbicas, Wushu, montanhismo ou escalada	Natação, dança, ténis-de-mesa, corrida, montanhismo ou escalada

Diagrama 2-4-1-10 Proporção das actividades praticadas pelos idosos de Macau em 2020

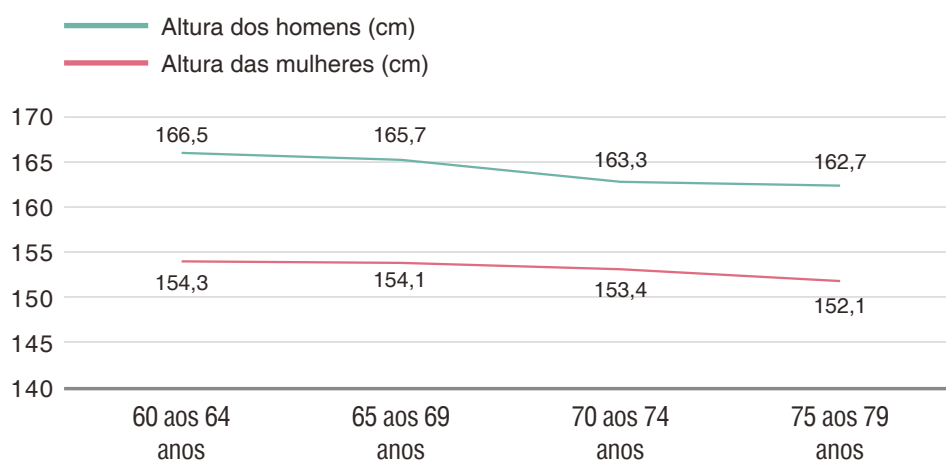
## 3. Antropometria

### 3.1 Parâmetros de altura

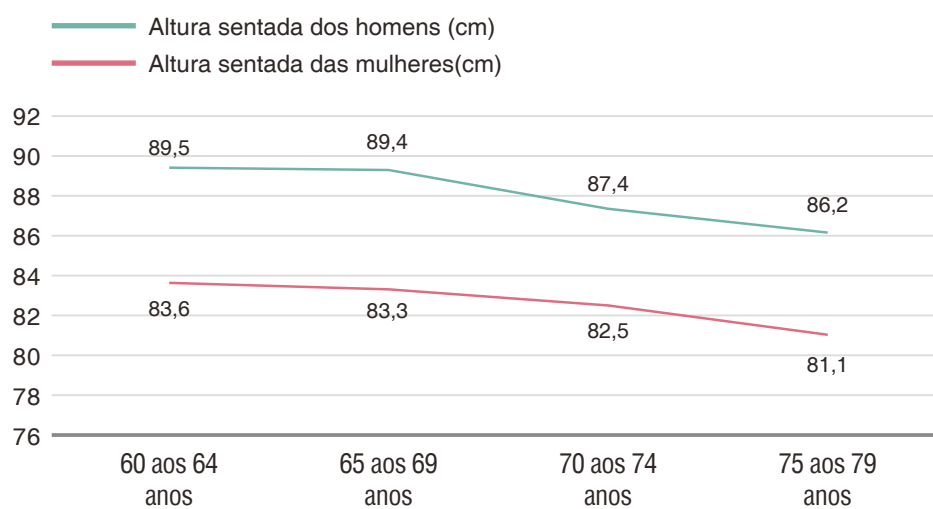
A altura média dos idosos diminui com a idade. Os intervalos de variação dos homens e das mulheres são de 162,7 a 166,5 cm e de 152,1 a 154,3 cm, respectivamente. A altura média dos homens é maior que a das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-11, Tabela 3-4-3-1).

A altura média sentada dos idosos diminui com a idade. Os intervalos de variação dos homens e das mulheres são de 86,2 a 89,5 cm e de 81,1 a 83,6 cm, respectivamente. A altura média sentada dos homens é maior que a das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-12, Tabela 3-4-3-2).

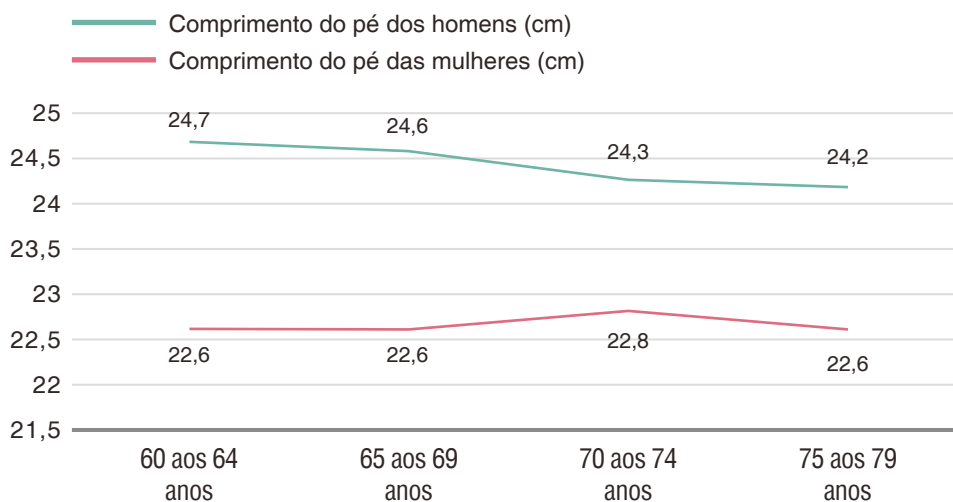
O comprimento médio do pé dos idosos mantém-se estável. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 24,2 a 24,7 cm e 22,6 a 22,8 cm, respectivamente. O comprimento do pé dos homens é maior que o das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-13, Tabela 3-4-3-3).



**Diagrama 2-4-1-11** Altura média dos idosos de cada grupo etário de Macau



**Diagrama 2-4-1-12** Altura média sentada dos idosos de cada grupo etário de Macau



**Diagrama 2-4-1-13** Comprimento médio do pé dos idosos de cada grupo etário de Macau

### 3.2 Peso e IMC

O peso médio dos homens antes dos 74 anos e das mulheres dos 65 aos 79 anos diminui com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 64,1 a 65,5 kg e de 54,6 a 56,6 kg, respectivamente, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-14, Tabela 3-4-3-4).

O valor médio do IMC dos homens com mais de 70 anos e das mulheres dos 60 aos 69 anos aumenta com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 23,8 a 24,3 e de 22,9 a 24,1, respectivamente, sem diferenças significativas entre os sexos (Vide Diagrama 2-4-1-15, Tabela 3-4-3-5).

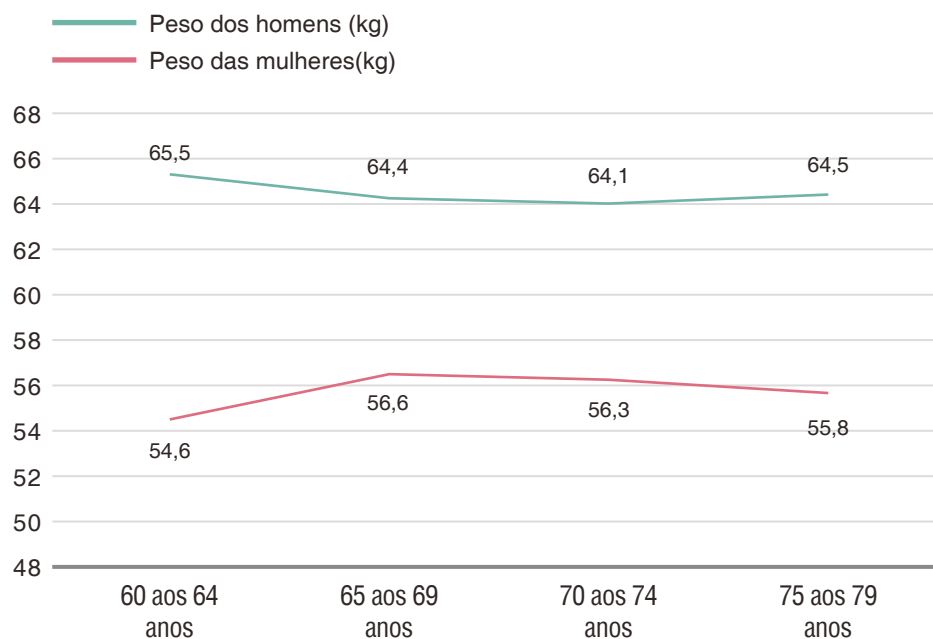


Diagrama 2-4-1-14 Peso médio dos idosos idosas de cada grupo etário de Macau

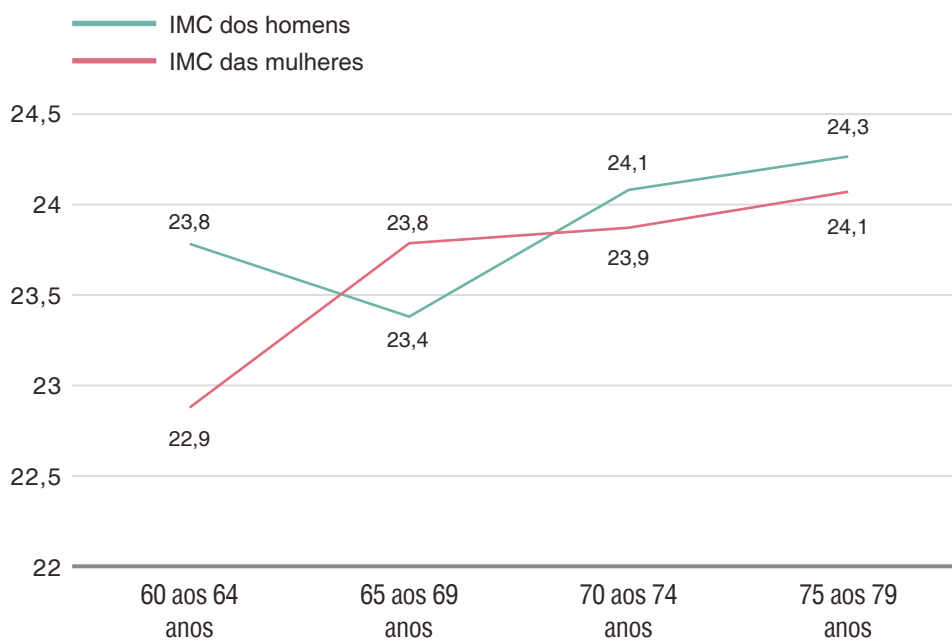


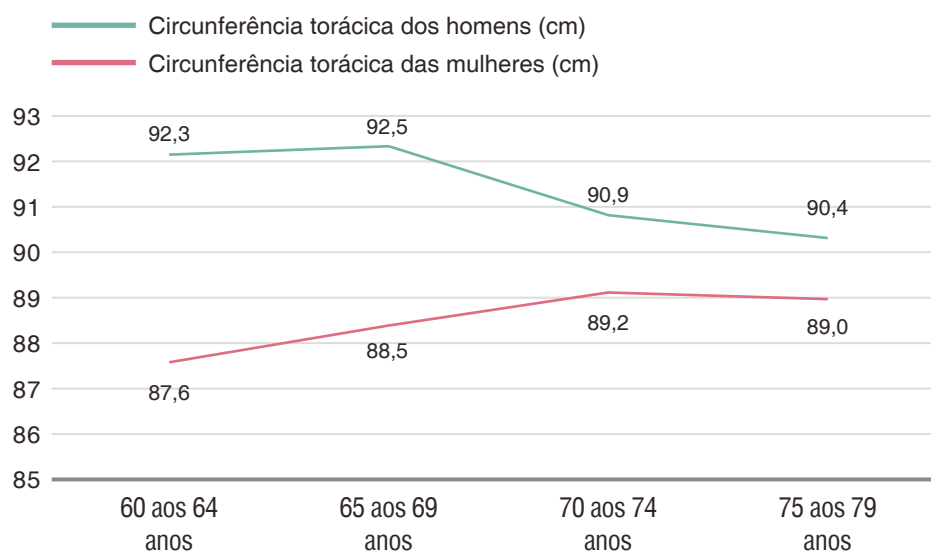
Diagrama 2-4-1-15 Valor médio do IMC dos idosos de cada grupo etário de Macau



Com base no IMC, o peso é dividido em quatro níveis: abaixo do peso normal, peso normal, sobrepeso e obesidade. Os resultados mostram que as taxas de sobrepeso e obesidade dos homens são de 40,5% e 6,4%, respectivamente, e as taxas das mulheres são de 33,1% e 8,4%, respectivamente. A taxa de sobrepeso dos homens é superior à das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ), mas a taxa de obesidade dos homens é inferior à das mulheres, sem diferenças significativas entre os sexos. Em termos de grupos etários, as taxas de sobrepeso e obesidade mostram uma tendência de aumento com a idade, excepto a taxa de sobrepeso dos homens dos 65 aos 69 anos, a taxa de obesidade dos homens dos 75 aos 79 anos e a taxa de sobrepeso das mulheres dos 75 aos 79 anos (Vide Tabela 3-4-3-6).

### 3.3 Parâmetros de circunferências

O valor médio da circunferência torácica dos homens dos 65 aos 79 anos diminui com a idade e das mulheres dos 60 aos 74 anos aumenta com a idade; em geral, os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 90,4 a 92,5 cm e de 87,6 a 89,2 cm, respectivamente, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-16, Tabela 3-4-3-7).



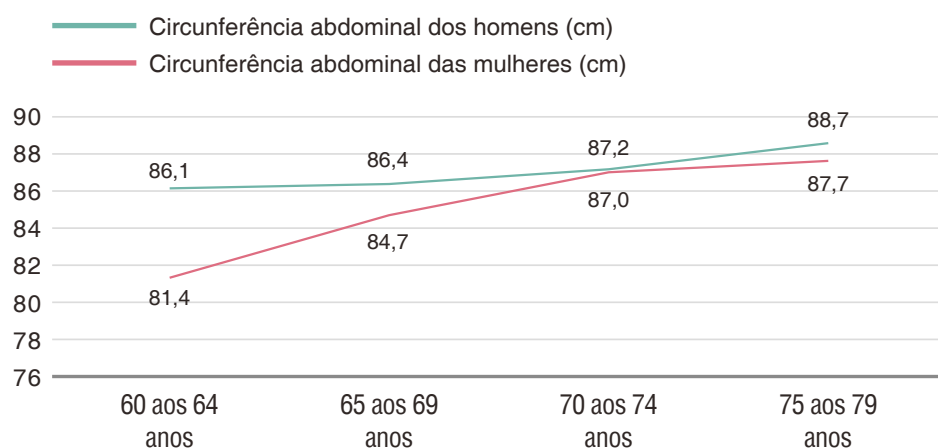
**Diagrama 2-4-1-16 Valor médio da circunferência torácica dos idosos de cada grupo etário de Macau**

O valor médio da circunferência abdominal dos idosos aumenta com a idade; os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 86,1 a 88,7 cm e de 81,4 a 87,7 cm, respectivamente. A maior diferença no valor médio da circunferência abdominal entre homens e mulheres encontra-se no grupo etário dos 60 aos 64 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-17, Tabela 3-4-3-8).

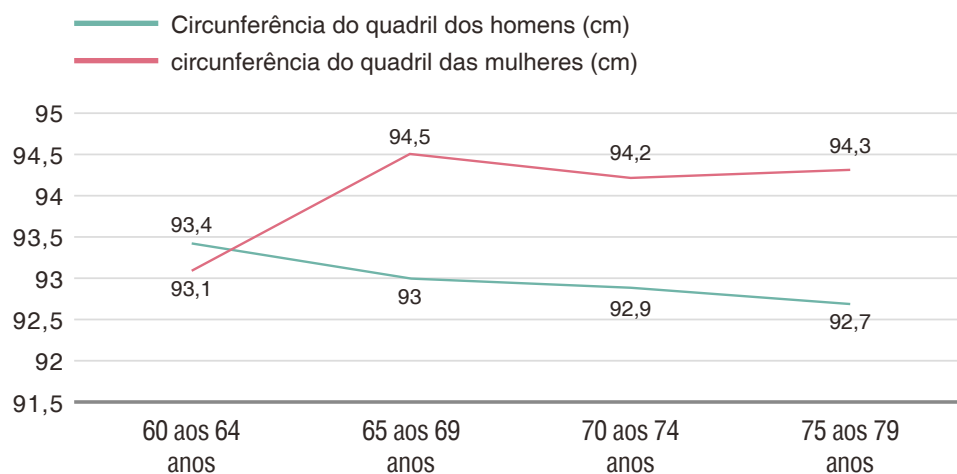
O valor médio da circunferência do quadril dos idosos dos 65 aos 79 anos aumenta com a idade; em geral, os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 92,7 a 93,4 cm e de 93,1 a 94,5 cm, respectivamente. A diferença na circunferência do quadril entre homens e mulheres dos 60 aos 64 anos não é significativa, e após os 65 anos, o valor dos homens é inferior ao das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-18, Tabela 3-4-3-9).

A relação cintura-quadril dos idosos aumenta com a idade; em geral, os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 0,921 a 0,956 e de 0,873 a 0,928, respectivamente. A relação dos homens é superior à das mulheres, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-19, Tabela 3-4-3-10).

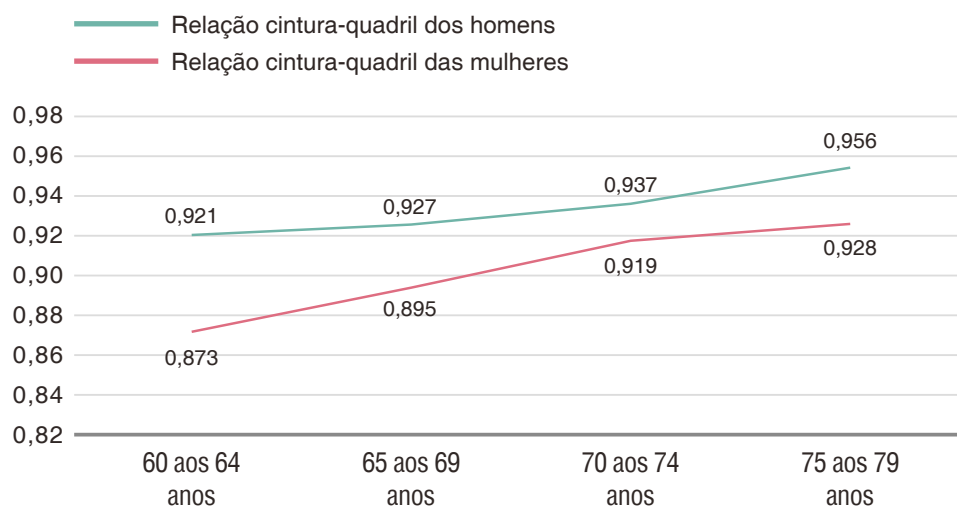




**Diagrama 2-4-1-17 Valor médio da circunferência abdominal dos idosos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-4-1-18 Valor médio da circunferência do quadril dos idosos de cada grupo etário de Macau**

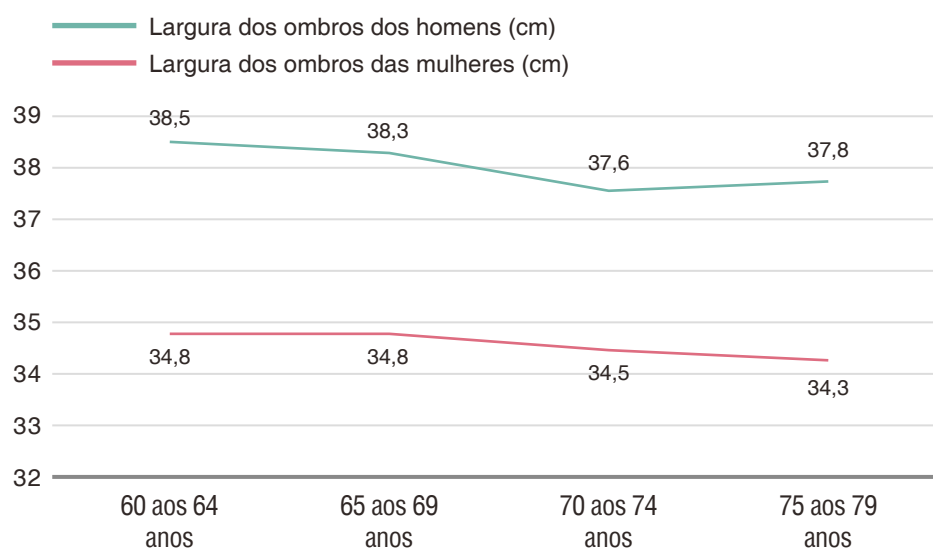


**Diagrama 2-4-1-19 Valor médio da relação cintura-quadril dos idosos de cada grupo etário de Macau**

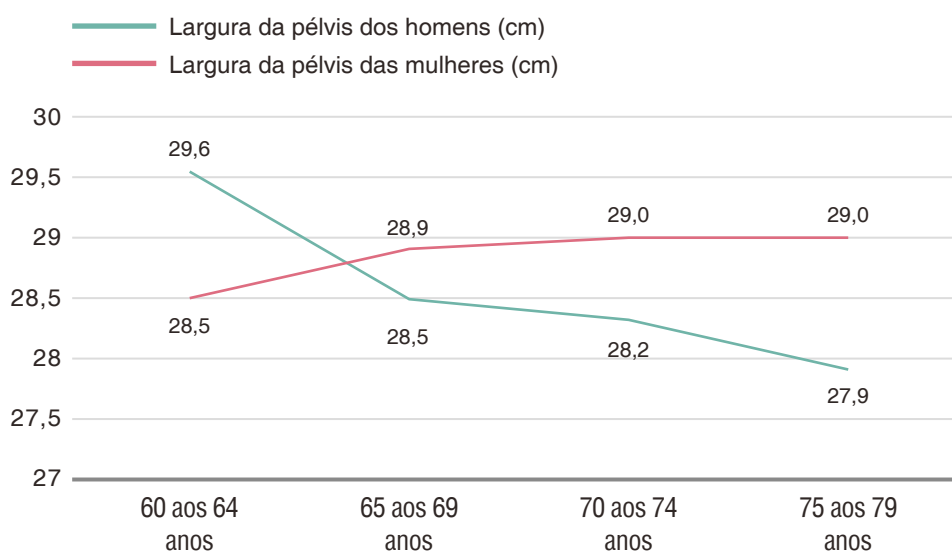
### 3.4 Parâmetros de largura

A largura média dos ombros dos idosos mantém-se estável com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 37,6 a 38,5 cm e 34,3 a 34,8 cm, respectivamente. A largura média dos ombros dos homens é maior que a das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-20, Tabela 3-4-3-11).

A largura média da pélvis dos idosos mantém-se estável com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 27,9 a 29,6 cm e 28,5 a 29,0 cm, respectivamente, com diferenças significativas entre os sexos na largura da pélvis ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-21, Tabela 3-4-3-12).



**Diagrama 2-4-1-20** Largura média dos ombros dos idosos de cada grupo etário de Macau

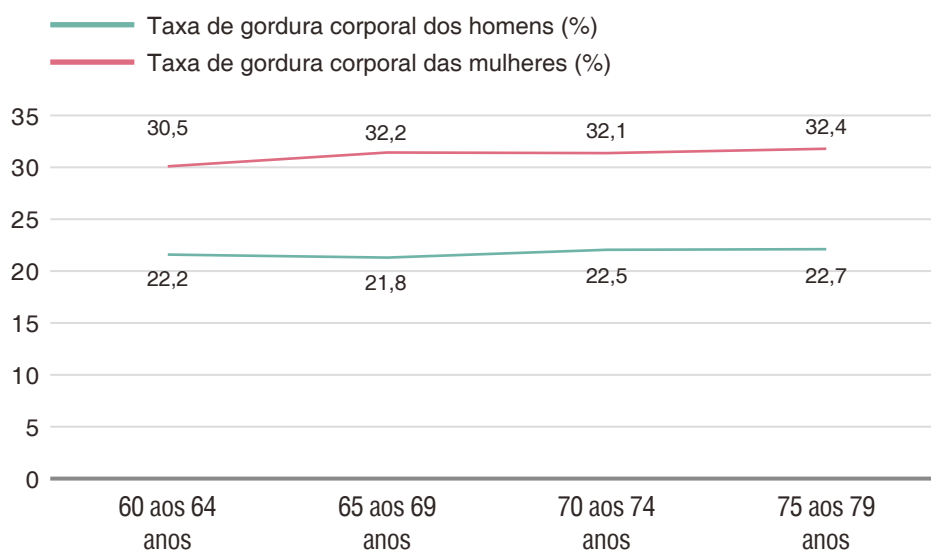


**Diagrama 2-4-1-21** Largura média da pélvis dos idosos de cada grupo etário de Macau

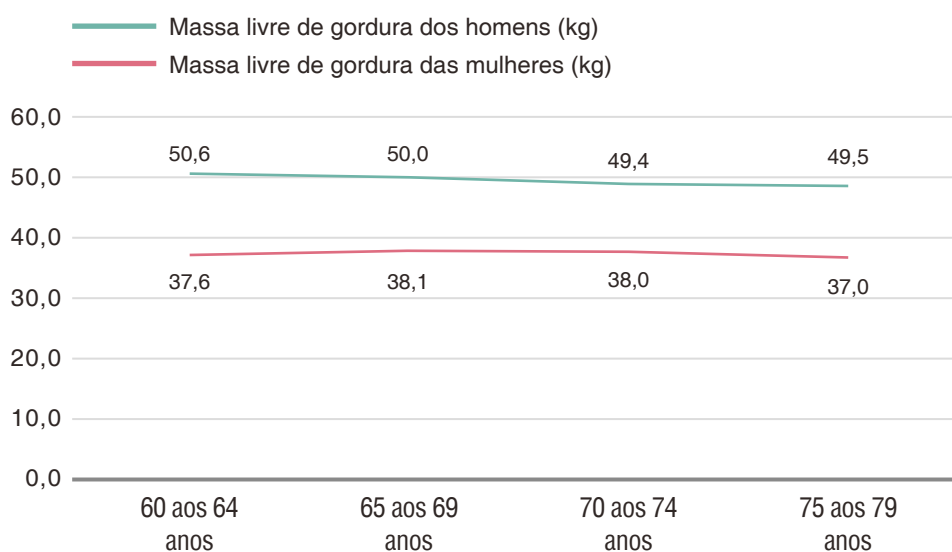
### 3.5 Composição corporal

A taxa de gordura corporal dos idosos aumenta gradualmente com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 21,8 a 22,7% e de 30,5 a 32,4%, respectivamente. A taxa de gordura corporal das mulheres é significativamente superior à dos homens ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-22, Tabela 3-4-3-13).

O peso de massa livre de gordura dos idosos não varia muito à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 49,4 a 50,6 kg e de 37,0 a 38,1 kg, respectivamente. O peso de massa livre de gordura dos homens é significativamente superior à das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-23, Tabela 3-4-3-14).



**Diagrama 2-4-1-22 Taxa média de gordura corporal dos idosos de cada grupo etário de Macau**

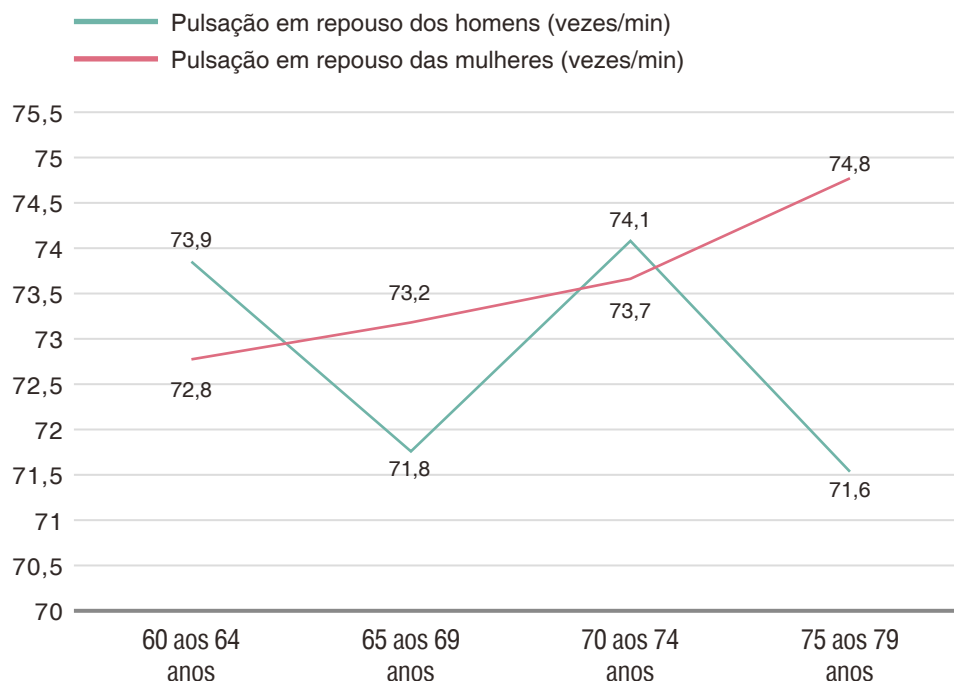


**Diagrama 2-4-1-23 Peso médio de massa livre de gordura dos idosos de cada grupo etário de Macau**

## 4. Capacidade fisiológica

### 4.1 Pulsação em repouso

O valor médio da pulsação em repouso dos idosos mantém-se estável à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 71,6 a 74,1 vezes/min e de 72,8 a 74,8 vezes/min, respectivamente. Encontra-se a maior diferença no valor médio da pulsação em repouso entre os idosos de dois sexos do grupo etário dos 75 aos 79 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-24, Tabela 3-4-4-1).



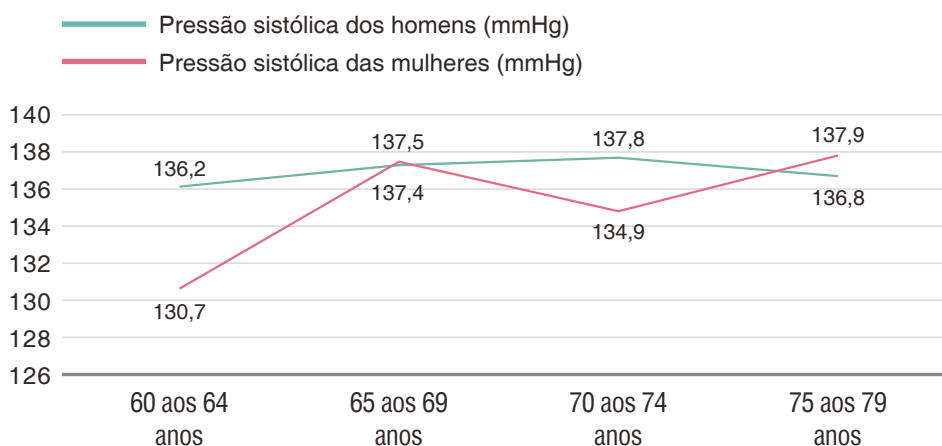
**Diagrama 2-4-1-24** Valor médio da pulsação em repouso dos idosos de cada grupo etário de Macau

### 4.2 Pressão arterial

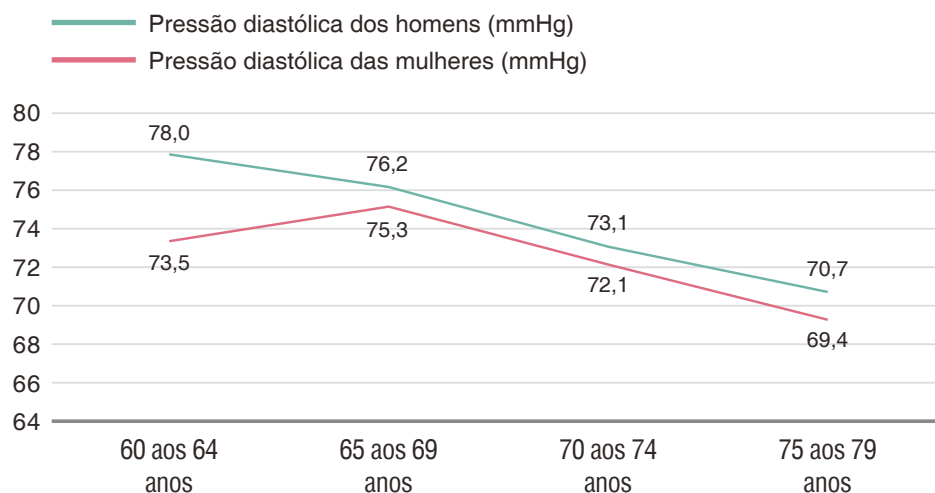
A pressão sistólica média dos homens mantém-se estável à medida que aumenta a idade, enquanto a pressão das mulheres flutua com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 136,2 a 137,8 mmHg e de 130,7 a 137,9 mmHg, respectivamente, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-25, Tabela 3-4-4-2).

A pressão diastólica média dos homens dos 60 aos 79 anos e das mulheres com mais de 65 anos diminui à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 70,7 a 78,0 mmHg e de 69,4 a 75,3 mmHg, respectivamente, com diferenças significativas entre os sexos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-26, Tabela 3-4-4-3).

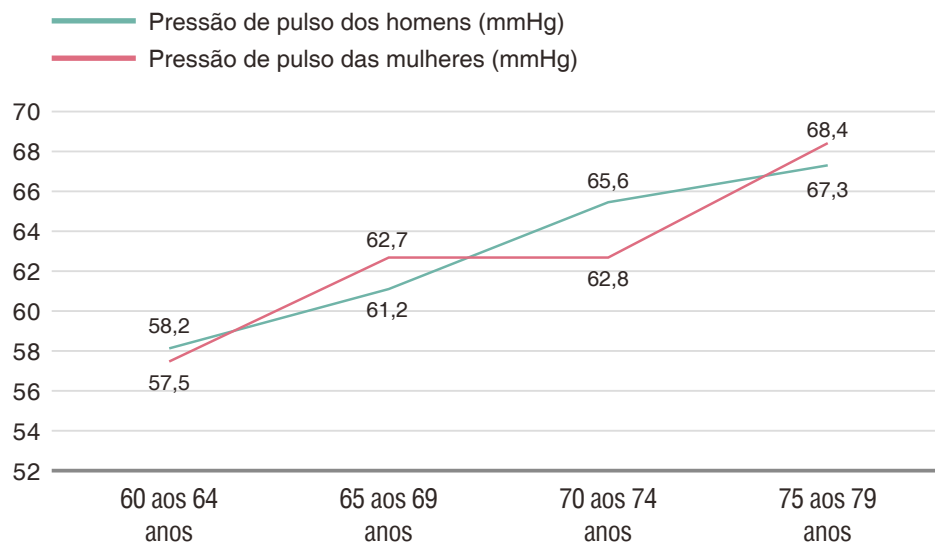
A pressão de pulso dos homens e mulheres aumenta gradualmente com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 58,2 a 67,3 mmHg e de 57,5 a 68,4 mmHg, respectivamente, sem diferenças significativas entre os sexos (Vide Diagrama 2-4-1-27, Tabela 3-4-4-4).



**Diagrama 2-4-1-25 Pressão sistólica média dos idosos de cada grupo etário de Macau**



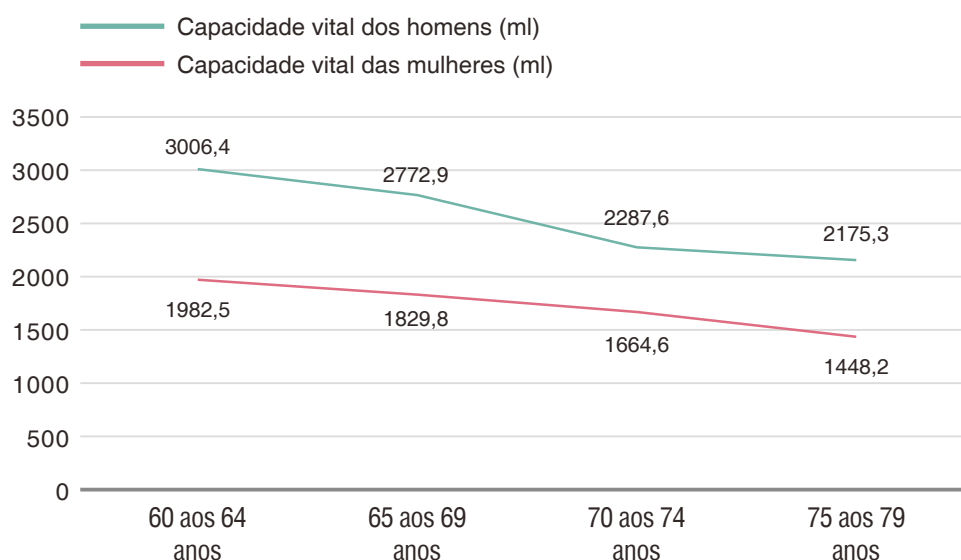
**Diagrama 2-4-1-26 Pressão diastólica média dos idosos de cada grupo etário de Macau**



**Diagrama 2-4-1-27 Pressão média de pulso dos idosos de cada grupo etário de Macau**

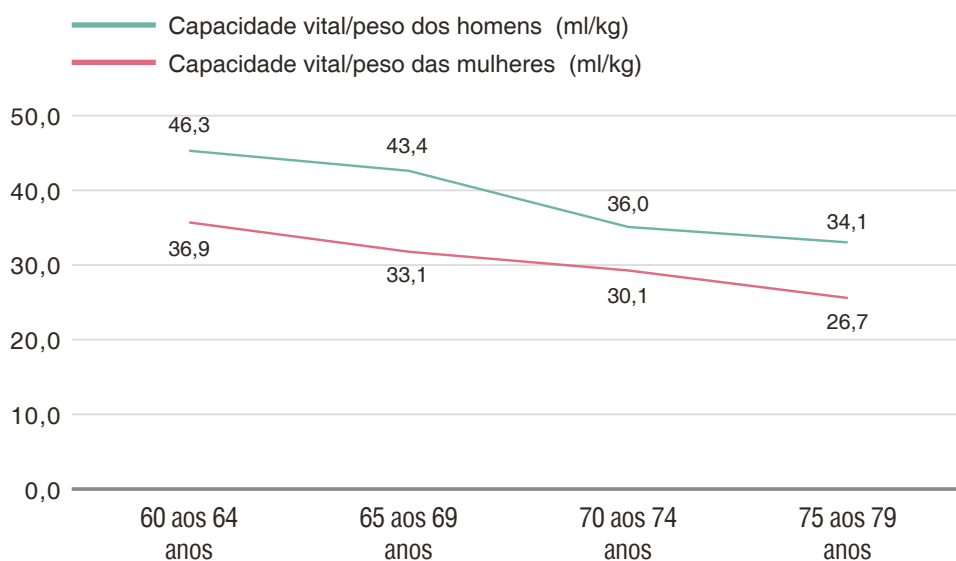
### 4.3 Capacidade vital

O valor médio de capacidade vital dos idosos mostra uma tendência de declínio significativo à medida que aumenta a idade, sendo que o declínio dos homens é maior que o das mulheres. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 2175,3 a 3006,4 ml e de 1448,2 a 1982,5 ml, respectivamente. O valor médio de capacidade vital dos homens é maior que o das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-28, Tabela 3-4-4-5).



**Diagrama 2-4-1-28** Valor médio de capacidade vital dos idosos de cada grupo etário de Macau

O valor de capacidade vital/peso dos idosos diminui gradualmente à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 34,1 a 46,3 e de 26,7 a 36,9, respectivamente. O valor dos homens é maior que o das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-29, Tabela 3-4-4-6).

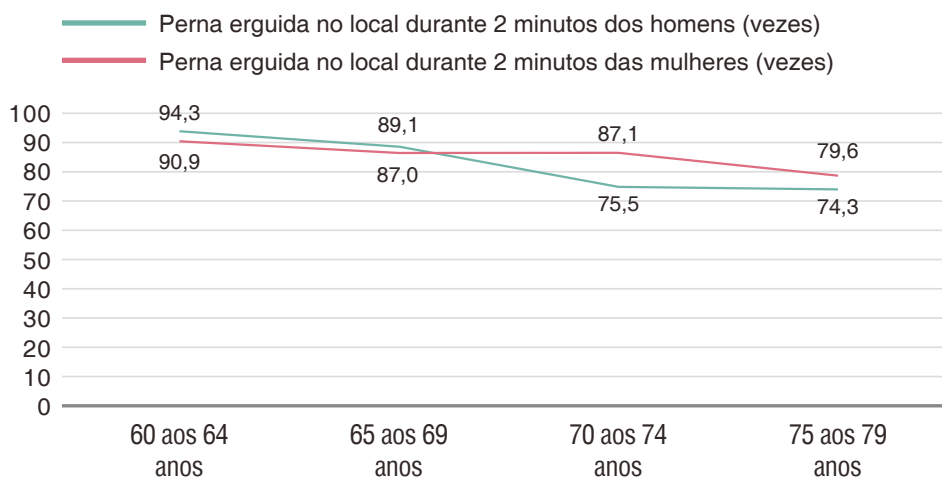


**Diagrama 2-4-1-29** Valor médio de capacidade vital/peso dos idosos de cada grupo etário de Macau

#### 4.4 Perna erguida no local durante 2 minutos

Adopta-se perna erguida no local durante 2 minutos para reflectir a resistência cardiorespiratória.

O número registado de perna erguida no local durante 2 minutos dos idosos mostra uma tendência de diminuição à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 74,3 a 94,3 vezes e de 79,6 a 90,9 vezes, respectivamente, além disso o valor médio de perna erguida no local durante 2 minutos das mulheres é maior que o dos homens no grupo etário dos 70 aos 74 anos, com a maior diferença entre os quatro grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-30, Tabela 3-4-4-7).



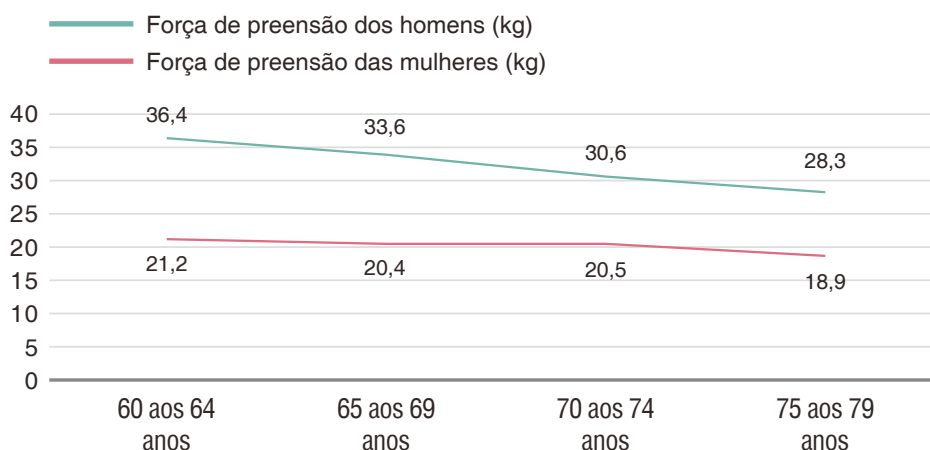
**Diagrama 2-4-1-30 Valor médio de perna erguida no local durante 2 minutos dos idosos de cada grupo etário de Macau**

## 5. Capacidade física

### 5.1 Força

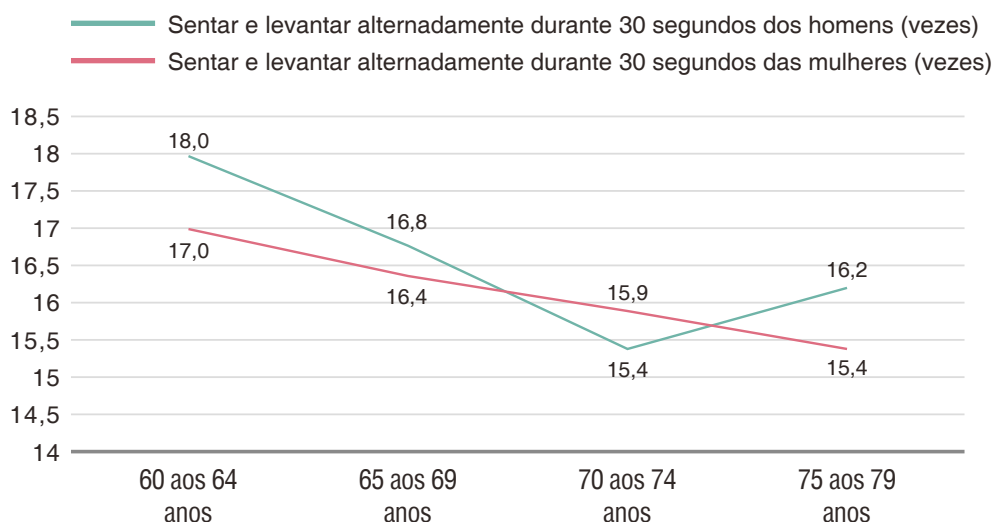
Utiliza-se a força de preensão para reflectir a força.

Os valores médios da força de preensão dos idosos diminuem significativamente com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 28,3 a 36,4 kg e de 18,9 a 21,2 kg, respectivamente. Os valores de força dos homens são melhores que os das mulheres em todos os grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-31, Tabela 3-4-5-1).



**Diagrama 2-4-1-31 Valor médio da força de preensão dos idosos de cada grupo etário de Macau**

Utiliza-se o teste de sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos para reflectir a resistência da força. Os valores médios de sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos dos idosos mostram uma tendência de diminuição com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 15,4 a 18,0 vezes e 15,4 a 17,0 vezes, respectivamente. Não há diferenças significativas entre os sexos (Vide Diagrama 2-4-1-32, Tabela 3-4-5-2).

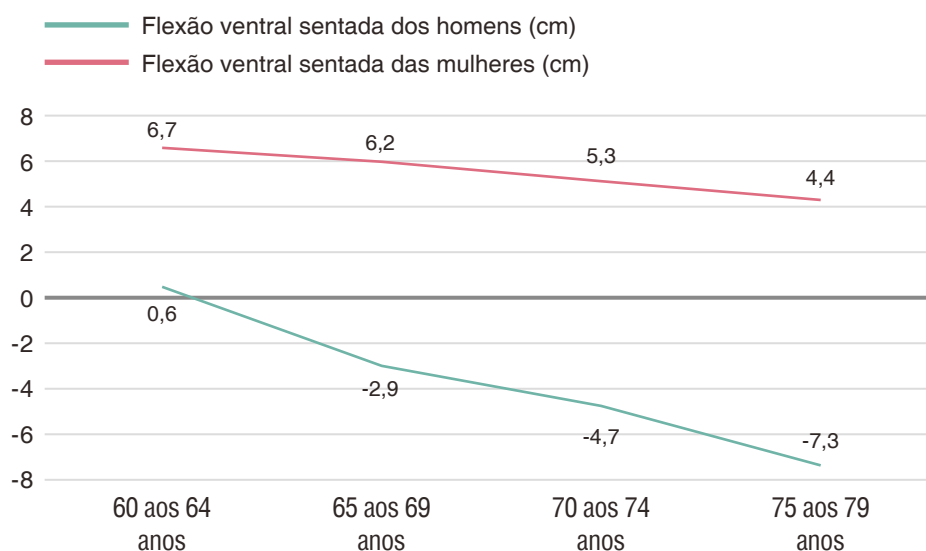


**Diagrama 2-4-1-32 Valor médio de sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos dos idosos de cada grupo etário de Macau**

## 5.2 Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada para reflectir a flexibilidade.

Os valores médios da flexão ventral sentada dos idosos diminuem com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de -7,3 a 0,6 cm e de 4,4 a 6,7 cm, respectivamente. Os valores de flexibilidade dos homens são menores que os das mulheres ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-33, Tabela 3-4-5-3).



**Diagrama 2-4-1-33 Valor médio da flexão ventral sentada dos idosos de cada grupo etário de Macau**



### 5.3 Capacidade de reacção

Adopta-se a velocidade de reacção selectiva para reflectir a capacidade de reacção.

O valor médio da velocidade de reacção selectiva dos idosos aumenta com a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 0,48 a 0,63 segundos e de 0,52 a 0,61 segundos, respectivamente. Isto indica que a capacidade de reacção dos idosos piora à medida que aumenta a idade. A referida capacidade dos homens é melhor que a das mulheres nos grupos etários menos de 70 anos, no entanto, entre os idosos com mais de 70 anos, a capacidade de reacção das mulheres é melhor que a dos homens. As diferenças entre os sexos são significativas excepto no grupo etário dos 70 aos 74 anos ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-34, Tabela 3-4-5-4).

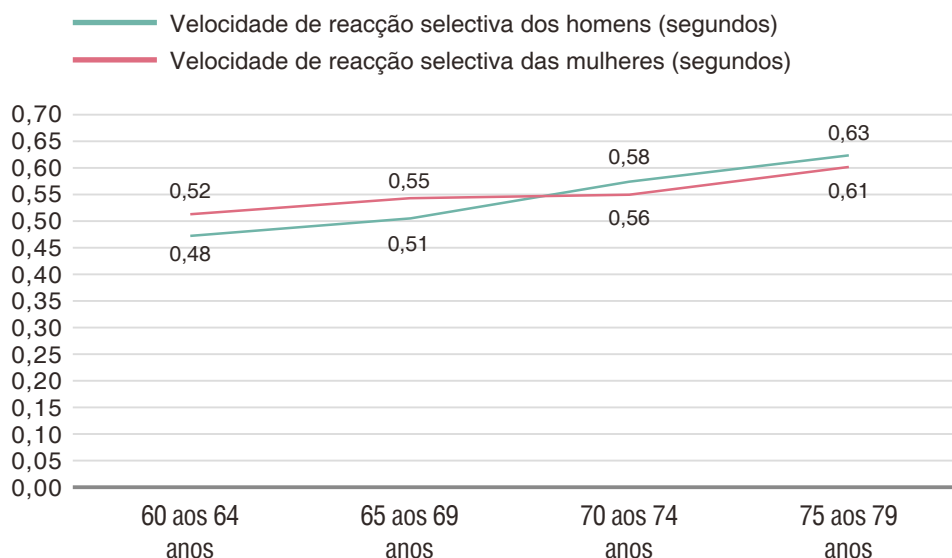


Diagrama 2-4-1-34 Valor médio da velocidade de reacção selectiva dos idosos de cada grupo etário de Macau

### 5.4 Capacidade de equilíbrio

Adopta-se o equilíbrio num pé com os olhos fechados para reflectir a capacidade de equilíbrio.

O tempo médio de equilíbrio num pé com os olhos fechados dos homens dos 60 aos 74 anos diminui com a idade. No caso das mulheres de todos os grupos etários, o tempo diminui à medida que aumenta a idade. Os intervalos de variação dos homens e mulheres são de 5,7 a 12,4 segundos e de 4,8 a 9,8 segundos. O parâmetro de capacidade de equilíbrio dos homens é melhor que o das mulheres no grupo etário dos 60 ao 64 anos e é contrário no grupo etário dos 70 aos 74 anos, além disso há diferenças significativas entre os sexos nestes dois grupos etários ( $P < 0,05$ ) (Vide Diagrama 2-4-1-35, Tabela 3-4-5-5).

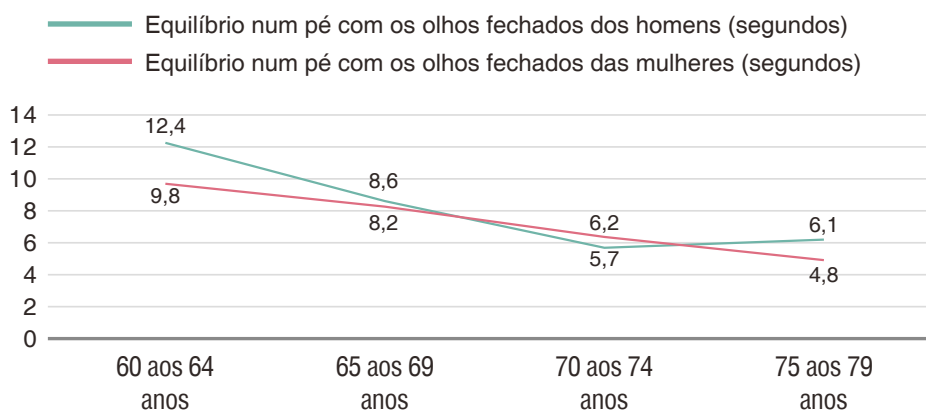


Diagrama 2-4-1-35 Tempo médio do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos idosos de cada grupo etário de Macau

## (II) Comparação dos resultados de avaliação da condição física dos idosos de Macau entre 2020 e 2015

A idade dos idosos avaliados em 2020 é dos 60 aos 79 anos, no entanto a idade dos idosos avaliados em 2015 é dos 60 aos 69, portanto, esta parte do estudo comparativo abrange apenas a comparação de dados dos idosos dos 60 aos 69 anos.

### 1. Comparação dos resultados dos idosos de cada grupo etário

#### 1.1 Comparação dos objectos da avaliação

O número de idosos avaliados dos 60 aos 69 anos em 2020 é de 647 pessoas, sendo o mesmo que o número em 2015 (638 pessoas). Em comparação com 2015, a percentagem de idosos nascidos na China Continental diminuiu significativamente, enquanto a proporção de nascidos em Macau aumentou significativamente ( $P < 0,05$ ), especialmente a proporção das mulheres. A proporção dos homens nascidos na China Continental diminuiu 14,3% ( $P < 0,05$ ) e a proporção das mulheres nascidas na China Continental diminuiu 25,9% ( $P < 0,05$ ), enquanto a proporção dos homens nascidos em Macau aumentou 13,0% ( $P < 0,05$ ) e a proporção das mulheres aumentou 24,2% ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-1).

**Tabela 2-4-2-1 Comparação da proporção dos idosos conforme a naturalidade entre 2020 e 2015 (%)**

Naturalidade	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
China Continental	44,4	58,7	-14,3*	48,2	74,1	-25,9*
Macau	44,3	31,3	13,0*	40,9	16,7	24,2*
Hong Kong	6,8	2,0	4,8*	2,6	2,3	0,3
Portugal	1,1	0,5	0,6	0,2	0,0	0,2
Outros	3,4	7,5	-4,1	8,1	6,9	1,2

Observação : A diferença resulta dos dados de 2020 menos os dados de 2015,

\* significa  $P < 0,05$ , sendo igualmente adoptado nos restantes casos.

Em termos de comparação de habilitações literárias entre os 2 anos, registou-se um aumento significativo nas habilitações literárias em comparação com 2015, e uma diminuição significativa na percentagem dos idosos com ensino primário ou inferior. As proporções dos homens com ensino primário ou inferior e doutoramento diminuíram em relação a 2015, no entanto as proporções dos idosos com outras habilitações literárias aumentaram em relação a 2015; a percentagem das mulheres com ensino primário diminuiu 9,7% em relação a 2015 ( $P < 0,05$ ), as proporções das mulheres com ensino secundário e superior aumentaram em comparação com 2015, das quais as proporções das mulheres com ensino secundário e superior registaram um aumento de 14,0% e 6,0%, respectivamente ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-2).

**Tabela 2-4-2-2 Comparação da percentagem dos idosos conforme as habilitações literárias entre 2020 e 2015 (%)**

Habilitações literárias	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior ao ensino primário	7,3	9,5	-2,2	11,3	23,1	-11,8
Ensino primário	17,9	22,9	-5,0	29,2	38,9	-9,7*
Ensino secundário	59,5	55,7	3,8	47,6	33,6	14,0*
Licenciatura	12,4	10,9	1,5	10,4	4,4	6,0*
Mestrado	2,8	0,5	2,3	0,7	0,0	0,7
Doutoramento	0,0	0,5	-0,5	0,8	0,0	0,8

## 1.2 Comparação do modo de vida

Foi feita uma comparação entre 2020 e 2015, principalmente sobre quatro aspectos, nomeadamente hábitos de vida, prática de exercício físico, doenças contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física, e os resultados de comparação são os seguintes:

### 1.2.1 Hábitos de vida

Em comparação com 2015, o número de idosos que dormem menos de 6 horas (incluindo a sesta) em 2020 reduziu significativamente ( $P<0,05$ ) e o número de idosos que dormem entre 6 e 9 horas aumentou significativamente ( $P<0,05$ ), mostrando uma melhoria no tempo de sono dos idosos de Macau em 2020 (Vide Tabela 2-4-2-3).

**Tabela 2-4-2-3 Comparação da proporção dos idosos conforme o tempo de sono (incluindo a sesta) entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo de sono	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 6 horas	6,7	22,9	-16,2*	13,6	33,9	-20,3*
6 a 9 horas	80,3	70,6	9,7*	80,4	63,6	16,8*
Igual ou superior a 9 horas	12,9	6,5	6,4*	6,0	2,5	3,5*

Em comparação com 2015, o tempo acumulado médio dedicado a actividades sentadas por dia aumentou, no entanto a percentagem de 3 a 6 horas dedicadas a actividades sentadas por dia diminuiu, e as proporções dos homens e mulheres que passam menos de 3 horas nas actividades sentadas por dia registaram uma diminuição de 11,6% e 19,2%, respectivamente ( $P<0,05$ ); a percentagem dos idosos que passam igual ou superior a 6 horas nas actividades sentadas aumentou significativamente, e as proporções dos homens e mulheres que passam de 6 a 9 horas nas actividades sentadas por dia registaram um aumento de 13,2% e 20,1%, respectivamente ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-4).

**Tabela 2-4-2-4 Comparação da proporção dos idosos conforme o tempo acumulado médio dedicado a actividades sentadas por dia entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo acumulado dedicado a actividades sentadas	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 3 horas	11,8	23,4	-11,6*	14,5	33,7	-19,2*
3 a 6 horas	44,9	53,7	-8,8	47,5	51,3	-3,8
6 a 9 horas	32,6	19,4	13,2*	31,1	11,0	20,1*
9 a 12 horas	7,9	3,5	4,4	4,7	3,4	1,3
Igual ou superior a 12 horas	2,8	0,0	2,8*	2,1	0,7	1,4

### 1.2.2 Prática de exercício físico

A percentagem de idosos com idades compreendidas entre os 60 e os 69 anos que pratica regularmente exercício físico em 2020 é de 50,2%, um aumento de 11,6% em relação a de 2015 (38,6%).

Em termos da frequência da prática de exercício físico, em comparação com 2015, as proporções dos homens que não praticam, praticam menos de 1 vez e de 3 a 4 vezes registaram uma diminuição significativa ( $P<0,05$ ), no entanto, a proporção dos homens que praticam 5 vezes ou superior aumentou 29,7% ( $P<0,05$ ); a proporção das mulheres que não praticam reduziu 4,8% ( $P<0,05$ ), e as proporções de 1 a 2 e de 3 a 4 vezes registaram um aumento de 7,7% ( $P<0,05$ ), e as proporções de 5 vezes ou superior aumentou 0,5%, sem diferenças significativas (Vide Tabela 2-4-2-5).

**Tabela 2-4-2-5 Comparação da proporção dos idosos conforme a frequência da prática de exercício físico por semana entre 2020 e 2015 (%)**

Frequência da prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Não pratica	8,4	15,9	-7,5*	6,4	11,2	-4,8*
Inferior a 1 vez	1,1	8,5	-7,4*	3,4	3,4	0,0
1 a 2 vezes	8,4	11,4	-3,0	11,5	14,9	-3,4
3 a 4 vezes	18,6	30,3	-11,7*	26,7	19,0	7,7*
5 vezes ou superior	63,5	33,8	29,7*	52,0	51,5	0,5

Entre aqueles que praticam exercício físico, a duração da prática aumentou significativamente em comparação com 2015. A proporção dos homens que praticam 60 minutos ou mais de exercício físico aumentou 10,0%, a proporção das mulheres que praticam de 30 a 60 minutos diminuiu 11,8% ( $P < 0,05$ ), e a proporção das mulheres que praticam 60 minutos ou mais aumentou 7,8% ( $P < 0,05$ ).

Em termos dos sentimentos na prática de exercício físico, o número de idosos que praticam de exercício físico de alta intensidade aumentou significativamente em comparação com 2015. Entre eles, a proporção de mulheres cuja respiração e pulsação não se alteram muito durante o exercício físico diminuiu 10,6% ( $P < 0,05$ ), as proporções dos homens e mulheres cuja respiração se torna intensa, a pulsação muito acelerada e transpira durante o exercício físico aumentaram 16,4% e 8,2%, respectivamente ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-6).

**Tabela 2-4-2-6 Comparação da proporção dos idosos conforme a duração e os sentimentos da prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Duração e sentimentos da prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 30 minutos	12,9	16,6	-3,7	17,7	13,7	4,0
30 a 60 minutos	38,0	44,4	-6,4	35,1	46,9	-11,8*
Igual ou superior a 60 minutos	49,1	39,1	10,0	47,2	39,4	7,8*
A respiração e a pulsação não se alteram muito	27,0	33,2	-6,2	29,6	40,2	-10,6*
A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	45,4	55,6	-10,2	52,8	50,4	2,4
A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito	27,6	11,2	16,4*	17,6	9,4	8,2*

Em termos do tempo de manter a prática de exercício físico entre a população que pratica exercício físico, em comparação com 2015, a proporção de homens que mantêm a prática de exercício físico durante menos de 6 meses aumentou 3,4%, durante 6 a 2 meses diminuiu 0,3% e igual ou superior a 1 ano diminuiu 3,1%; enquanto a proporção de mulheres que mantêm o exercício físico durante menos de 6 meses diminuiu 0,1% e durante 6 a 12 meses aumentou 2,3%, durante 1 ano ou mais anos diminuiu 2,1%, mas não há diferenças significativas (Vide Tabela 2-4-2-7).

**Tabela 2-4-2-7 Comparação dos idosos conforme o tempo de manter a prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Tempo de manter a prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Inferior a 6 meses	13,5	10,1	3,4	10,7	10,8	-0,1
6 a 12 meses	8,0	8,3	-0,3	8,2	5,9	2,3
Igual ou superior a 1 ano	78,5	81,6	-3,1	81,1	83,2	-2,1

Em termos dos motivos que impedem a prática de exercício físico, em comparação com 2015, a proporção dos homens que não têm interesse em praticar exercício físico diminuiu 1,9%, enquanto as proporções de todos os outros motivos registaram aumento de diferentes graus, com diferenças significativas em comparação com 2015 em todos os motivos excepto a falta de tempo ( $P<0,05$ ); a proporção das mulheres que não têm interesse em praticar exercício físico diminuiu 0,3% e a proporção das mulheres que não têm tempo para praticar exercício físico diminuiu 17,6% ( $P<0,05$ ). As proporções de todos os outros motivos mostram um aumento de diferentes graus em relação a 2015 ( $P<0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-8).

**Tabela 2-4-2-8 Comparação da proporção dos idosos conforme os motivos que impedem a prática de exercício físico entre 2020 e 2015 (%)**

Motivos que impedem a prática de exercício físico	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Falta de interesse	6,2	8,1	-1,9	4,7	5,0	-0,3
Falta de tempo	37,6	29,4	8,2	21,3	38,9	-17,6*
Falta de instalações	21,9	8,6	13,3*	18,1	3,0	15,1*
Falta de orientações	18,0	3,0	15,0*	20,7	2,5	18,2*
Falta de organismos	8,4	2,5	5,9*	8,5	3,4	5,1*
As condições económicas não o permitem	4,5	0,5	4,0*	2,6	0,7	1,9*

### 1.2.3 Doenças contraídas e reconhecimento da avaliação da condição física

Em 2020, a proporção de idosos que sofreram de doenças nos últimos 5 anos é de 71,1%, superior à em 2015 (59,7%).

Em termos da proporção dos idosos que ouviram e participaram na “avaliação da condição física”, as proporções dos homens que ouviram e participaram na “avaliação da condição física” diminuíram 0,4% e 9,2%, respectivamente em 2020, em comparação com 2015, sem diferenças significativas. Em contraste, as proporções das mulheres que ouviram e participaram na “avaliação da condição física” aumentaram 6,9% ( $P<0,05$ ) e 4,8%, respectivamente, sem diferenças significativas (Vide Tabela 2-4-2-9).

**Tabela 2-4-2-9 Comparação da proporção de idosos que ouviram e participaram na “avaliação da condição física” entre 2020 e 2015 (%)**

Ouviram ou participaram na avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Ouviram	57,3	57,7	-0,4	64,8	57,9	6,9
Não ouviram	42,7	42,3	0,4	35,2	42,1	-6,9*
Participaram	28,6	37,8	-9,2	41,6	36,8	4,8
Não participaram	71,4	62,2	9,2	58,4	63,2	-4,8

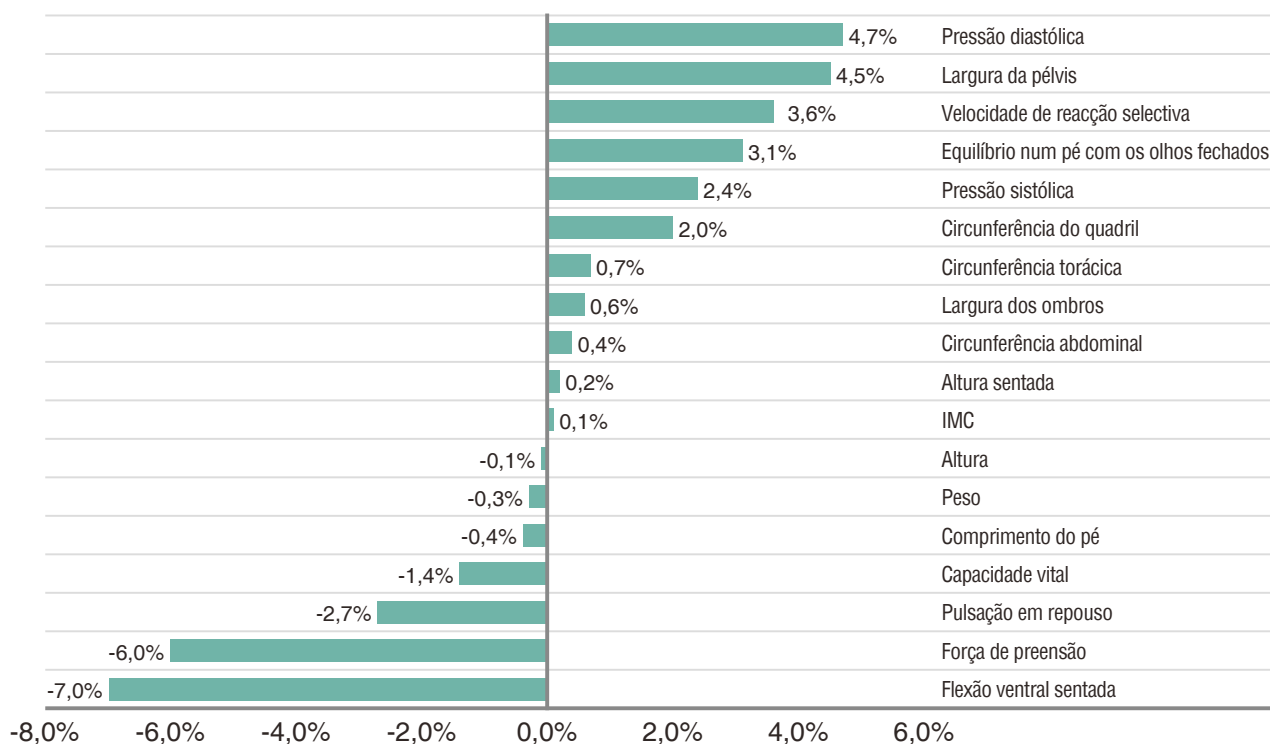
Em termos de reconhecimentos diferentes da “avaliação da condição física”, a proporção dos idosos que acham a “avaliação da condição física” não tem qualquer importância diminuiu em comparação com 2015, mas não há diferenças significativas entre os homens e há diferenças significativas entre as mulheres ( $P < 0,05$ ). A proporção dos homens que acham a “avaliação da condição física” permite conhecer o estado da sua condição física aumentou 6,6% em relação a 2015 ( $P < 0,05$ ), e a proporção das mulheres aumentou 3,3%, sem diferenças significativas. As proporções dos idosos que acham a “avaliação da condição física” permite conhecer a importância da prática desportiva e aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física aumentaram significativamente, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-10).

**Tabela 2-4-2-10 Comparação da proporção dos idosos que têm reconhecimentos diferentes da avaliação da condição física entre 2020 e 2015 (%)**

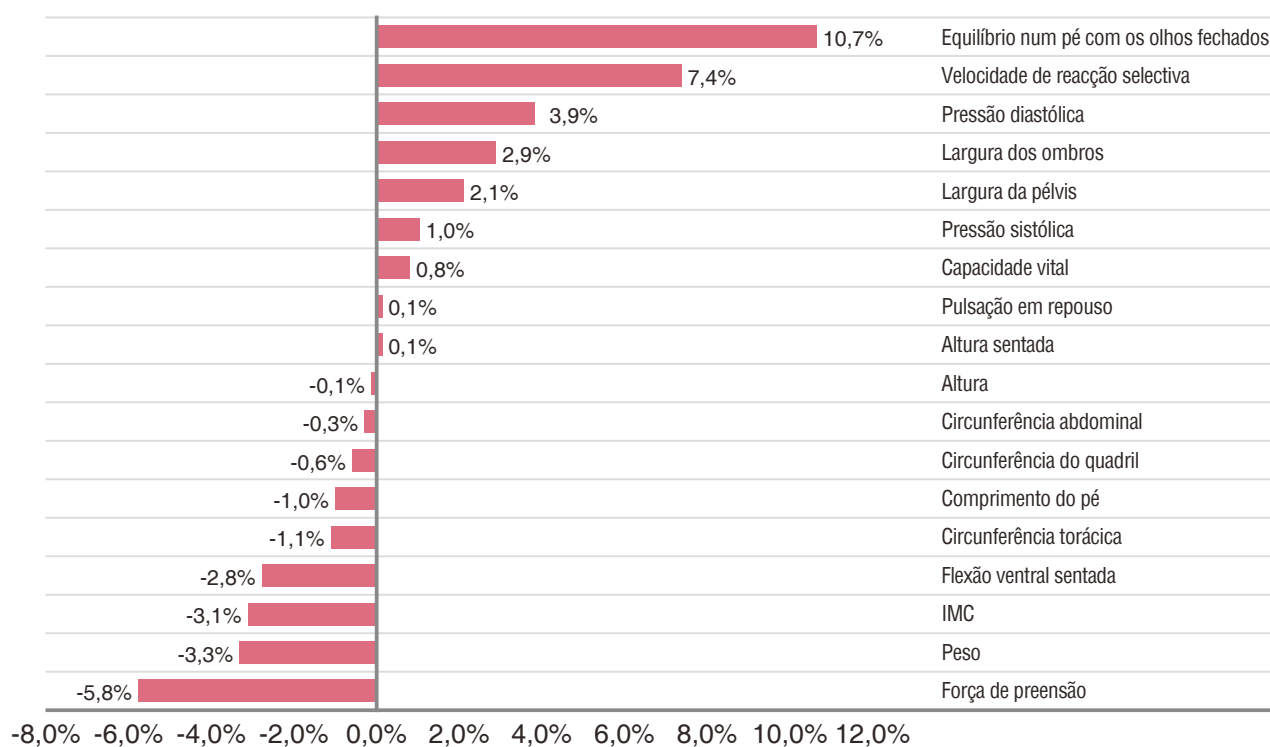
Reconhecimento da avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
Não tem qualquer importância	3,4	4,5	-1,1	3,0	6,2	-3,2*
Permite conhecer o estado da sua condição física	92,7	86,1	6,6*	93,4	90,1	3,3
Permite conhecer a importância da prática desportiva	71,9	44,8	27,1*	77,2	36,9	40,3*
Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física	64,0	31,8	32,2*	71,0	30,3	40,7*

### 1.3 Comparação dos parâmetros de avaliação

Em comparação com 2015, os parâmetros de pressão diastólica, largura da pélvis, velocidade de reacção selectiva, equilíbrio num pé com os olhos fechados, pressão sistólica e circunferência do quadril dos homens entre os 60 e 69 anos aumentaram em 2020, variando de 2,0% a 4,7%; os parâmetros de capacidade vital, pulsação em repouso, força de preensão e flexão ventral sentada diminuíram, variando de 1,4% a 7,0%; os restantes parâmetros não registaram mudanças significativas, variando dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-4-2-1). Em comparação com 2015, os parâmetros de equilíbrio num pé com os olhos fechados, velocidade de reacção selectiva, pressão diastólica, largura dos ombros, largura da pélvis e pressão sistólica das mulheres entre os 60 e 69 anos aumentaram em 2020, variando de 1,0% a 10,7%; os parâmetros de comprimento do pé, circunferência torácica, flexão ventral sentada, IMC, peso e força de preensão diminuíram em 2020, variando de 1,0% a 5,8%; os restantes parâmetros não registaram mudanças significativas, variando dentro de 1,0% (Vide Diagrama 2-4-2-2).



**Diagrama 2-4-2-1 Comparação da percentagem dos homens dos 60 aos 69 anos em Macau entre 2020 e 2015**



**Diagrama 2-4-2-2 Comparação da percentagem das mulheres dos 60 aos 69 anos em Macau entre 2020 e 2015**



## 2. Comparação dos idosos por grupo etário

### 2.1 Comparação da antropometria

#### 2.1.1 Parâmetros de altura

Os resultados das duas avaliações mostram que a altura média dos idosos diminui à medida que aumenta a idade, sendo os valores médios de altura dos homens dos 60 aos 64 anos e das mulheres dos 65 aos 69 anos em 2020 superiores aos de 2015 e os dos restantes grupos etários são inferiores aos de 2015, sem diferenças significativas entre os grupos etários (Vide Tabela 2-4-2-11).

Os resultados das duas avaliações mostram que a altura média sentada dos idosos diminui com a idade. Em 2020, a altura sentada dos idosos de todos os grupos etários é superior à de 2015, excepto das mulheres dos 60 aos 64 anos, que diminuiu 0,4 cm em relação a 2015, mas não há diferenças significativas (Vide Tabela 2-4-2-12).

O comprimento médio do pé dos idosos de todos os grupos etários em 2020 é inferior ao de 2015, excepto o comprimento do pé dos homens do grupo etário dos 65 aos 69 anos, que permanece inalterado. O comprimento médio do pé das mulheres do grupo etário dos 60 aos 64 registou uma diminuição de 0,3 cm e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-13).

**Tabela 2-4-2-11 Comparação da altura média dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	166,5	166,3	0,2	154,3	154,9	-0,6
65 aos 69 anos	165,7	166,1	-0,4	154,1	153,7	0,4

**Tabela 2-4-2-12 Comparação da altura média sentada dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	89,5	89,5	0,0	83,6	84,0	-0,4
65 aos 69 anos	89,4	89,1	0,3	83,3	82,8	0,5

**Tabela 2-4-2-13 Comparação do comprimento médio do pé dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	24,7	24,8	-0,1	22,6	22,9	-0,3*
65 aos 69 anos	24,6	24,6	0,0	22,6	22,8	-0,2



### 2.1.2 Peso e IMC

Os resultados das duas avaliações mostram que o peso médio dos homens diminui com a idade enquanto o das mulheres aumenta com a idade, mas o peso médio dos idosos de todos os grupos etários é inferior ao de 2015. Não há diferenças significativas entre os grupos etários (Vide Tabela 2-4-2-14).

O valor médio do IMC dos homens em 2020 é superior ao de 2015 e o valor médio do IMC das mulheres é inferior ao de 2015. Não há diferenças significativas entre os grupos etários (Vide Tabela 2-4-2-15).

**Tabela 2-4-2-14 Comparação do peso médio dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	65,5	65,6	-0,1	54,6	57,8	-3,2
65 aos 69 anos	64,4	64,7	-0,3	56,6	56,9	-0,3

**Tabela 2-4-2-15 Comparação do valor médio do IMC dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	23,8	23,7	0,1	22,9	24,1	-1,2
65 aos 69 anos	23,4	23,4	0,0	23,8	24,1	-0,3

Classifica-se o peso em quatro níveis: abaixo do peso normal, peso normal, sobrepeso e obesidade com base no IMC. Os resultados de comparação entre 2020 e 2015 mostram que a taxa de sobrepeso diminuiu 1,5% e a taxa de obesidade aumentou 0,2% entre os homens, enquanto que o peso normal aumentou 13,1% ( $P < 0,05$ ) e a taxa de obesidade diminuiu 11,1% ( $P < 0,05$ ) entre as mulheres (Vide Tabela 2-4-2-16).

**Tabela 2-4-2-16 Comparação da percentagem dos idosos por classificação de peso entre 2020 e 2015**

Sexo	Ano	Abaixo do peso normal	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
Masculino	2020	3,9%	55,6%	34,8%	5,7%
	2015	4,0%	54,2%	36,3%	5,5%
	<b>2020-2015</b>	<b>-0,1%</b>	<b>1,4%</b>	<b>-1,5%</b>	<b>0,2%</b>
Feminino	2020	3,6%	58,0%	31,5%	6,8%
	2015	2,7%	44,9%	42,6%	9,8%
	<b>2020-2015</b>	<b>0,9%</b>	<b>13,1%*</b>	<b>-11,1%*</b>	<b>-3,0%</b>

### 2.1.3 Parâmetros de circunferências

As duas avaliações da condição física revelam que os valores médios da circunferência torácica dos homens de todos os grupos etários são maiores que os em 2015, mas os valores das mulheres são menores que os em 2015. A circunferência torácica das mulheres dos 60 aos 64 anos registou uma diminuição de 1,3 cm, cuja diferença é estatisticamente significativa ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-17).

O valor médio da circunferência abdominal dos homens dos 60 aos 64 anos é maior que em 2015, enquanto o valor do grupo etário dos 65 aos 69 anos é menor que em 2015, e não há diferenças significativas entre os grupos. O valor médio da circunferência abdominal das mulheres dos 60 aos 64 anos em 2020 é menor que em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), no entanto, o valor do grupo etário dos 65 aos 69 anos em 2020 é maior que em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-18).

Os valores médios da circunferência do quadril dos homens são maiores em 2020 que os em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ). O valor das mulheres dos 60 aos 64 anos em 2020 é menor que em 2015, com diferenças significativas ( $P < 0,05$ ), e o valor do grupo etário dos 65 aos 69 anos é maior que em 2015, sem diferenças significativas (Vide Tabela 2-4-2-19).

**Tabela 2-4-2-17 Comparação do valor médio da circunferência torácica dos idosos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	92,3	91,8	0,5	87,6	88,9	-1,3*
65 aos 69 anos	92,5	91,7	0,8	88,5	89,1	-0,6

**Tabela 2-4-2-18 Comparação do valor médio da circunferência abdominal dos idosos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	86,1	85,4	0,7	81,4	83,1	-1,7*
65 aos 69 anos	86,4	86,5	-0,1	84,7	83,2	1,5*

**Tabela 2-4-2-19 Comparação do valor médio da circunferência do quadril dos idosos entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	93,4	91,8	1,6*	93,1	94,5	-1,4*
65 aos 69 anos	93,0	91,0	2,0*	94,5	94,2	0,3

Em comparação com 2015, a relação cintura-quadril dos idosos de todos os grupos etários diminuiu excepto das mulheres dos 65 aos 69 anos, além disso há diferenças significativas entre os homens e mulheres dos 65 aos 69 anos, em comparação com 2015 ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-20).

**Tabela 2-4-2-20 Comparação do valor médio da relação cintura-quadril dos idosos entre 2020 e 2015**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	0,921	0,930	-0,009	0,873	0,879	-0,006
65 aos 69 anos	0,927	0,949	-0,022*	0,895	0,882	0,013*

### 2.1.4 Parâmetros de largura

Os resultados das duas avaliações mostram que a largura dos ombros de todos os grupos etários de 2020 é maior que a de 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) entre as mulheres de todos os grupos etários (Vide Tabela 2-4-2-21).

A largura da pélvis de todos os grupos etários também é maior que a de 2015 e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) entre os idosos de todos os grupos, excepto as mulheres dos 60 aos 64 anos (Vide Tabela 2-4-2-22).

**Tabela 2-4-2-21 Comparação da largura média dos ombros dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	38,5	38,4	0,1	34,8	34,0	0,8*
65 aos 69 anos	38,3	37,9	0,4	34,8	33,6	1,2*

**Tabela 2-4-2-22 Comparação da largura média da pélvis dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	29,6	27,8	1,8*	28,5	28,2	0,3
65 aos 69 anos	28,5	28,0	0,5*	28,9	27,9	1,0*

### 2.1.5 Composição corporal

A taxa de gordura corporal em 2020 foi medida directamente por um analisador de composição corporal, enquanto a taxa em 2015 foi calculada de uma fórmula que utiliza medições de espessura de dobras cutâneas, pelo que em princípio não é possível comparar os valores médios entre os 2 anos. Os resultados da comparação mostrados abaixo são apenas para referência. Os resultados mostram que a taxa de gordura corporal dos idosos é superior à de 2015 e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ), no entanto o peso médio é inferior ao de 2015, mostrando uma diminuição do conteúdo muscular no peso dos idosos em 2020 (Vide Tabela 2-4-2-23).

Em termos do peso de massa livre de gordura, os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios dos idosos de todos os grupos etários são inferiores aos de 2015 e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ), e registou-se a maior diminuição entre os homens dos 60 aos 64 anos em comparação com 2015 (Vide Tabela 2-4-2-24).

**Tabela 2-4-2-23 Comparação da taxa média de gordura corporal dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (%)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	22,2	17,9	4,3*	30,5	29,3	1,2*
65 aos 69 anos	21,8	18,0	3,8*	32,2	29,0	3,2*

**Tabela 2-4-2-24 Comparação do peso médio de massa livre de gordura dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	50,6	53,7	-3,1*	37,6	40,6	-3,0*
65 aos 69 anos	50,0	52,7	-2,7*	38,1	40,0	-1,9*

## 2.2 Comparação da capacidade fisiológica

### 2.2.1 Pulsação em repouso

Os resultados das duas avaliações mostram que o valor médio da pulsação em repouso dos homens dos 60 aos 64 anos de 2020 é superior ao de 2015 e o dos 65 aos 69 anos é inferior ao de 2015. O valor médio da pulsação em repouso das mulheres dos 60 aos 64 anos de 2020 é inferior ao de 2015, e o valor do grupo etário dos 65 aos 69 anos não muda, sem diferenças significativas entre os grupos (Vide Tabela 2-4-2-25).

**Tabela 2-4-2-25 Comparação do valor médio da pulsação em repouso dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (vezes/minuto)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	73,9	73,3	0,6	72,8	72,9	-0,1
65 aos 69 anos	71,8	74,8	-3,0	73,2	73,2	0,0

### 2.2.2 Pressão arterial

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da pressão sistólica dos idosos de todos os grupos etários de 2020 são superiores aos de 2015, excepto o valor médio das mulheres dos 60 aos 64 anos, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-26).

**Tabela 2-4-2-26 Comparação do valor médio da pressão sistólica dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	136,2	132,8	3,4*	130,7	131,4	-0,7
65 aos 69 anos	137,4	133,9	3,5*	137,5	130,6	6,9*

Os valores médios da pressão diastólica dos homens de todos os grupos etários de 2020 são superiores aos de 2015 e as diferenças são estatisticamente significativas no grupo etário dos 60 aos 64 anos ( $P < 0,05$ ). O valor médio da pressão diastólica das mulheres dos 65 aos 69 anos de 2020 é superior ao de 2015 e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ). O valor médio da pressão diastólica dos 60 aos 65 anos é inferior ao de 2015, cuja diferença não é estatisticamente significativa (Vide Tabela 2-4-2-27).

**Tabela 2-4-2-27 Comparação do valor médio da pressão diastólica dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	78,0	75,8	2,2*	73,5	74,2	-0,7
65 aos 69 anos	76,2	74,0	2,2	75,3	71,6	3,7*

Em termos da pressão de pulso, os resultados das duas avaliações mostram uma tendência de aumento entre os idosos de todos os grupos etários em 2020, em comparação com 2015 e o valor das mulheres dos 65 aos 69 anos registou o aumento mais elevado em comparação com 2015, cuja diferença é estatisticamente significativa ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-28).

**Tabela 2-4-2-28 Comparação do valor médio da pressão de pulso dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (mmHg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	58,2	57,0	1,2	57,5	57,2	0,3
65 aos 69 anos	61,2	59,9	1,3	62,7	59,1	3,6*

### 2.2.3 Capacidade vital

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da capacidade vital dos homens de todos os grupos etários de 2020 são inferiores aos de 2015, e os valores das mulheres de todos os grupos etários de 2020 são superiores aos de 2015, e as diferenças entre os grupos não são estatisticamente significativas (Vide Tabela 2-4-2-29).

**Tabela 2-4-2-29 Comparação do valor médio da capacidade vital dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (ml)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	3006,4	3043,7	-37,3	1982,5	1966,3	16,2
65 aos 69 anos	2772,9	2816,6	-43,7	1829,8	1816,8	13,0

Em termos do índice de capacidade vital (capacidade vital/peso), os resultados das duas avaliações mostram um aumento de 2,2 ( $P < 0,05$ ) entre as mulheres do grupo etário dos 60 aos 64 anos em comparação com 2015, uma diminuição entre os homens em comparação com 2015 e as diferenças não são estatisticamente significativas em nenhum dos grupos (Vide Tabela 2-4-2-30).

**Tabela 2-4-2-30 Comparação do valor médio de capacidade vital/peso dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (ml/kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	46,3	47,0	-0,7	36,9	34,7	2,2*
65 aos 69 anos	43,4	44,0	-0,6	33,1	32,6	0,5

## 2.3 Comparação da capacidade física

### 2.3.1 Força

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da força de prensão dos idosos de todos os grupos etários de 2020 são inferiores aos de 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas em todos os grupos ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-31).

**Tabela 2-4-2-31 Comparação do valor médio da força de prensão dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (kg)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	36,4	37,7	-1,3*	21,2	23,0	-1,8*
65 aos 69 anos	33,6	37,0	-3,4*	20,4	21,1	-0,7*

### 2.3.2 Flexibilidade

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da flexão ventral sentada dos idosos de todos os grupos etários de 2020 são inferiores aos de 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) (Vide Tabela 2-4-2-32).

**Tabela 2-4-2-32 Comparação do valor médio da flexão ventral sentada dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (cm)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	0,6	0,9	-0,3*	6,7	7,8	-1,1*
65 aos 69 anos	-2,9	0,9	-3,8*	6,2	6,6	-0,4*

### 2.3.3 Capacidade de reacção

Os resultados das duas avaliações mostram que os valores médios da velocidade de reacção selectiva dos idosos de todos os grupos etários de 2020 são inferiores aos de 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ), reflectindo uma melhoria da capacidade de reacção dos idosos em 2020 (Vide Tabela 2-4-2-33).

**Tabela 2-4-2-33 Comparação do valor médio da velocidade de reacção selectiva dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (segundos)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	0,48	0,50	-0,02*	0,52	0,56	-0,04*
65 aos 69 anos	0,51	0,53	-0,02*	0,55	0,60	-0,05*

### 2.3.4 Capacidade de equilíbrio

Os resultados das duas avaliações mostram que os tempos médios do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos idosos de todos os grupos etários de 2020 são superiores aos de 2015, e as diferenças são estatisticamente significativas ( $P < 0,05$ ) em todos os restantes grupos etários, excepto entre os homens do grupo etário dos 60 aos 64 anos (Vide Tabela 2-4-2-34).

**Tabela 2-4-2-34 Comparação do tempo médio do equilíbrio num pé com os olhos fechados dos idosos de cada grupo etário entre 2020 e 2015 (segundos)**

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2020	2015	Diferença	2020	2015	Diferença
60 aos 64 anos	12,4	12,2	0,2	9,8	8,4	1,4*
65 aos 69 anos	8,6	8,2	0,4*	8,2	7,2	1,0*

## (III) Conclusão

### 1. Conclusão da avaliação da condição física dos idosos em 2020

Quase 80% dos idosos dos 60 aos 79 anos praticam exercício físico durante 30 a 119 minutos, e quase 50% dos idosos sentem a respiração e a pulsação aceleram e transpiram ligeiramente em cada prática de exercício físico. Mais de 50% dos idosos andam a pé ou de bicicleta durante 30 minutos a 2 horas por dia, e os idosos que passam 3 a 6 horas às actividades sentadas ocupam a maior proporção, além disso quase 80% dos idosos dormem de 6 a 9 horas por dia. A antropometria permanece estável à medida que aumenta a idade; os parâmetros de altura, peso, circunferência torácica e circunferência abdominal dos homens são maiores que os das mulheres; a circunferência do quadril das mulheres é maior que a dos homens. A capacidade vital diminui significativamente com a idade e a capacidade vital dos homens é melhor que a das mulheres. A capacidade física diminui com a idade; os homens têm melhor força, reacção e equilíbrio do que as mulheres, no entanto a flexibilidade das mulheres é melhor do que a dos homens.

### 2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos entre 2020 e 2015

Em comparação com 2015, o número de pessoas que dormem menos de 6 horas em 2020 registou uma diminuição significativa.

A frequência da prática de exercício físico (número de vezes por semana): as percentagens dos idosos dos 60 aos 69 anos que praticam exercício físico registaram um aumento de 7,5% e 4,8%, respectivamente, em comparação com 2015. As percentagens dos homens e mulheres dos 60 aos 69 anos que praticam no mínimo 3 vezes por semana registaram um aumento de 18% e 8,2%, respectivamente, em comparação com 2015. A percentagem dos idosos dos 60 aos 69 anos que praticam frequentemente exercício físico em 2020 registou um aumento de 11,6% em relação à percentagem em 2015 (38,6%).

As avaliações de 2020 e 2015 mostram que todos os parâmetros dos homens aumentaram, excepto a altura, o peso e o comprimento do pé, no entanto os parâmetros das mulheres diminuíram ligeiramente, excepto a largura dos ombros, a largura da pélvis e a altura sentada, que aumentaram ligeiramente.

Em termos de capacidade fisiológica e capacidade física, os resultados da capacidade vital, pulsação em repouso, força de prensão e flexão ventral sentada dos homens diminuíram, enquanto a pressão arterial, reacção e equilíbrio melhoraram; a força de prensão e flexão ventral sentada das mulheres pioraram, enquanto a capacidade vital, pressão arterial, reacção e equilíbrio melhoraram.

## V. Resumo de comparação dos resultados globais da avaliação entre 2020 e 2015

Em resumo, combinado com a descrição da situação actual da condição física da população de Macau constante no Boletim Geral da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 e a comparação com o Boletim Geral da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2015, descobrimos que o nível global da condição física da população de Macau em 2020 registou uma ligeira melhoria em relação a 2015, do qual o nível global da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) registou um declínio e o nível global da condição física dos adultos e dos idosos registou um aumento.





# **Terceira Parte**

# **Dados Estatísticos**

## I. Crianças

### 1. Objectos da avaliação

**Tabela 3-1-1-1 Número e percentagem de crianças e a sua distribuição pelos jardins de infância**

Zonas	Órgão de amostragem	M		F		Total	
		Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)
Zona Norte	Escola Keang Peng (Jardim de infância)	105	15,7	92	20,7	197	17,7
	Escola Hou Kong (Jardim de infância, incluindo secção infantil e primária)	120	17,9	89	20,0	209	18,8
Zona Central	Escola Secundária Pui Ching (Jardim de infância)	103	15,4	88	19,8	191	17,2
	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal)	150	22,4	50	11,3	200	18,0
Zona Sul	Escola Pui Tou (Jardins de infância: Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Taipa)	109	16,3	67	15,1	176	15,8
	Escola Estrela do Mar (Jardim de infância)	82	12,3	58	13,1	140	12,6
<b>Total</b>		<b>669</b>	<b>100</b>	<b>444</b>	<b>100</b>	<b>1113</b>	<b>100</b>

**Tabela 3-1-1-2 Percentagem de crianças dos jardins de infâncias seleccionados consoante a paróquia onde residem (%)**

Sexo	Paróquia	Escola Keang Peng (Jardim de infância)	Escola Hou Kong (Jardim de infância)	Escola Secundária Pui Ching (Jardim de infância)	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal)	Escola Pui Tou (Jardim de infância)	Escola Estrela do Mar (Jardim de infância)
M	S. Francisco	0,0	0,8	2,0	2,0	4,7	1,2
	Nossa Senhora do Carmo	1,9	2,5	16,3	10,1	36,8	1,2
	S. Lourenço	1,9	1,7	4,1	0,7	7,5	82,9
	Sé	2,9	4,3	7,2	9,4	23,6	4,9
	S. António	15,6	56,8	39,8	26,2	8,5	0,0
	S. Lázaro	3,9	3,4	13,3	14,0	5,7	1,2
	Nossa Senhora de Fátima	73,8	30,5	17,3	37,6	13,2	8,5
	S. Francisco	0,0	1,1	2,3	2,0	6,1	1,7
F	Nossa Senhora do Carmo	2,2	1,1	15,1	14,0	47,0	0,0
	S. Lourenço	0,0	1,1	3,5	8,0	15,1	85,7
	Sé	2,2	5,7	11,6	8,0	13,6	3,6
	S. António	20,9	50,1	41,9	24,0	6,1	1,8
	S. Lázaro	7,7	11,4	7,0	2,0	7,6	1,8
	Nossa Senhora de Fátima	67,0	29,5	18,6	42,0	4,5	5,4

**Tabela 3-1-1-3 Percentagem de crianças de cada grupo etário consoante a naturalidade (%)**

Sexo	Naturalidade	3 anos	4 anos	5 anos	Total*
M	China Continental	1,3	0,0	0,0	0,5
	Macau	90,0	94,9	95,7	93,4
	Hong Kong	6,5	4,1	3,9	4,9
	Outros	2,2	1,0	0,4	1,2
F	China Continental	0,7	1,6	0,6	0,9
	Macau	94,4	93,8	92,1	93,4
	Hong Kong	4,9	2,3	5,5	4,3
	Outros	0,0	2,3	1,8	1,4

Nota: O grupo etário dos 6 anos, devido ao tamanho da amostra insuficiente, não foi incluído na análise estatística, o mesmo se aplicando às restantes tabelas.

**Tabela 3-1-1-4 Percentagem das crianças de cada grupo etário consoante a frequência do jardim de infância (%)**

Sexo	Frequência de jardim de infância	3 anos	4 anos	5 anos	Total
M	Não frequenta	2,2	0,5	0,4	1,1
	Meio dia	2,6	0,0	0,4	1,1
	Dia inteiro	95,2	99,5	99,2	97,8
	Regime de internato	0,0	0,0	0,0	0,0
F	Não frequenta	2,1	0,8	0,6	1,2
	Meio dia	2,1	0,0	0,6	0,9
	Dia inteiro	95,8	99,2	98,8	97,9
	Regime de internato	0,0	0,0	0,0	0,0

**Tabela 3-1-1-5 Percentagem das crianças de cada grupo etário consoante o responsável pela criança quando esta se encontra em casa (%)**

Sexo	Responsável pela criança	3 anos	4 anos	5 anos	Total
M	Pais	64,2	68,1	65,2	65,7
	Avós	19,0	18,0	20,9	19,4
	Empregada doméstica	16,4	13,9	13,5	14,6
	Outras pessoas	0,4	0,0	0,4	0,3
F	Pais	60,8	57,4	63,6	60,9
	Avós	24,5	28,6	20,6	24,2
	Empregada doméstica	14,7	14,0	15,8	14,9
	Outras pessoas	0,0	0,0	0,0	0,0

## 2. Modo de vida

**Tabela 3-1-2-1 Número e percentagem d crianças de cada grupo etário consoante o período de gestação (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Inferior ao normal (parto prematuro)	Gestação normal (parto normal)	Superior ao normal (parto adiado)
M	3	232	12,1	84,9	3,0
	4	194	13,4	86,1	0,5
	5	230	13,5	83,5	3,0
F	3	143	9,8	88,8	1,4
	4	129	7,0	88,4	4,6
	5	165	8,5	88,5	3,0
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>11,2</b>	<b>86,3</b>	<b>2,6</b>

**Tabela 3-1-2-2 Número de crianças de cada grupo etário e peso ao nascer (kg)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Valor médio	Desvio padrão	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	201	3,3	0,65	2,3	2,7	3,0	3,2	3,5	4,0	4,2
	4	162	3,3	0,69	2,4	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,3
	5	180	3,4	1,03	2,1	2,6	3,0	3,2	3,6	4,0	7,1
F	3	119	3,3	0,82	2,2	2,6	2,8	3,1	3,4	3,7	6,3
	4	117	3,3	0,99	2,3	2,5	2,8	3,1	3,4	3,8	6,9
	5	136	3,3	1,01	2,3	2,5	2,8	3,2	3,5	3,7	7,3

**Tabela 3-1-2-3 Número de crianças de cada grupo etário e altura ao nascer (cm)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Valor médio	Desvio padrão	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	193	49,2	2,84	44,0	47,0	48,0	49,5	50,9	52,0	53,0
	4	152	49,1	2,81	42,5	46,5	48,0	49,5	50,6	52,0	53,0
	5	163	49,1	3,16	42,2	46,0	48,0	49,5	51,0	52,0	54,0
F	3	116	47,9	4,05	33,2	46,0	47,0	48,0	49,5	51,0	53,0
	4	104	48,5	2,66	41,1	46,0	48,0	49,0	49,5	51,0	53,0
	5	126	48,8	3,35	40,8	45,8	47,3	49,5	50,0	51,0	56,4

Tabela 3-1-2-4 Número e percentagem de crianças de cada grupo etário consoante a forma de alimentação nos primeiros 4 meses após o nascimento (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Amamentação	Lactícínios	Mista
M	3	232	46,1	16,8	37,1
	4	194	40,2	21,6	38,1
	5	230	37,4	24,8	37,8
F	3	143	37,8	21,0	41,3
	4	129	35,7	17,8	46,5
	5	165	43,6	23,0	33,3
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>40,6</b>	<b>20,9</b>	<b>38,5</b>

Tabela 3-1-2-5 Número e percentagem das crianças de cada grupo etário consoante o tempo de sono durante a tarde (%)

	Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Não dorme durante a tarde	Inferior a 2 horas	2 a 4 horas	4 horas ou superior
Durante o período escolar	M	3	232	3,9	64,6	31,0	0,5
		4	194	2,6	68,1	29,3	0,0
		5	230	11,2	68,3	20,1	0,4
	F	3	143	3,5	69,3	26,5	0,7
		4	129	3,1	71,3	25,6	0,0
		5	165	6,7	73,9	18,2	1,2
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>5,4</b>	<b>68,8</b>	<b>25,1</b>	<b>0,7</b>	
Durante os dias de descanso	M	3	232	7,8	24,1	67,7	0,4
		4	194	15,5	26,3	58,2	0,0
		5	230	31,7	36,1	32,2	0,0
	F	3	143	8,4	28,7	62,9	0,0
		4	129	18,6	35,7	44,9	0,8
		5	165	24,8	38,8	35,8	0,6
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>18,1</b>	<b>31,2</b>	<b>50,4</b>	<b>0,3</b>	

Tabela 3-1-2-6 Número e percentagem de crianças de cada grupo etário consoante o tempo de sono das crianças durante a noite (%)

	Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Inferior a 8 horas	8 a 11 horas	11 horas ou superior
Durante o período escolar	M	3	232	0,0	97,8	2,2
		4	194	0,5	96,9	2,6
		5	230	0,9	96,1	3,0
	F	3	143	0,0	94,4	5,6
		4	129	0,0	95,3	4,7
		5	165	0,6	96,4	3,0
<b>Total</b>			<b>1093</b>	<b>0,4</b>	<b>96,3</b>	<b>3,3</b>
Durante os dias de descanso	M	3	232	1,3	86,2	12,5
		4	194	0,5	88,7	10,8
		5	230	0,9	85,2	13,9
	F	3	143	0,0	85,3	14,7
		4	129	0,0	84,5	15,5
		5	165	0,6	86,7	12,7
<b>Total</b>			<b>1093</b>	<b>0,6</b>	<b>86,2</b>	<b>13,2</b>

Tabela 3-1-2-7 Número e percentagem de crianças de cada grupo etário consoante o tempo passado por dia em frente à televisão, filmes e em jogos electrónicos (%)

	Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Geralmente nenhum	Inferior a 1 hora	1 a 2 horas	2 horas ou superior
Durante o período escolar	M	3	232	3,9	68,9	21,6	5,6
		4	194	7,2	53,6	28,4	10,8
		5	230	8,7	56,5	24,8	10,0
	F	3	143	7,7	65,7	19,6	7,0
		4	129	5,4	65,1	22,5	7,0
		5	165	4,2	65,5	22,4	7,9
<b>Total</b>			<b>1093</b>	<b>6,2</b>	<b>62,2</b>	<b>23,4</b>	<b>8,1</b>
Durante os dias de descanso	M	3	232	2,2	50,0	32,8	15,0
		4	194	0,5	40,7	32,5	26,3
		5	230	1,7	37,9	40,0	20,4
	F	3	143	2,1	47,6	32,2	18,1
		4	129	0,7	50,4	32,6	16,3
		5	165	0,6	43,6	35,8	20,0
<b>Total</b>			<b>1093</b>	<b>1,4</b>	<b>44,5</b>	<b>34,6</b>	<b>19,5</b>

Tabela 3-1-2-8 Número e percentagem de crianças consoante as actividades desportivas praticadas (%)

Número de pessoas	Caminhada	Corrida	Ginástica	Dança	Basquetebol	Futebol	Ciclismo	Natação	Patinação	Outros	Jogos desportivos	Não pratica
M	432	355	45	60	69	112	306	207	35	42	167	53
F	295	204	36	204	14	12	156	123	21	31	102	30
<b>Total</b>	<b>727</b>	<b>559</b>	<b>81</b>	<b>264</b>	<b>83</b>	<b>124</b>	<b>462</b>	<b>330</b>	<b>56</b>	<b>73</b>	<b>269</b>	<b>83</b>
<b>Proporção</b>												
M	65,9%	54,1%	6,9%	9,1%	10,5%	17,1%	46,6%	31,6%	5,3%	6,4%	25,5%	8,1%
F	67,5%	46,7%	8,2%	46,7%	3,2%	2,1%	35,7%	28,1%	4,8%	7,1%	23,3%	6,9%
<b>Total</b>	<b>66,5%</b>	<b>51,1%</b>	<b>7,4%</b>	<b>24,2%</b>	<b>7,6%</b>	<b>11,3%</b>	<b>42,3%</b>	<b>30,2%</b>	<b>5,1%</b>	<b>6,9%</b>	<b>24,6%</b>	<b>7,6%</b>

Tabela 3-1-2-9 Número e percentagem de crianças consoante o tempo utilizado em actividades desportivas (%)

	Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Inferior a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 a 2 horas	2 horas ou superior
Durante o período escolar	M	3	232	31,9	47,0	15,1	6,0
		4	194	33,0	46,9	13,9	6,2
		5	230	37,7	41,7	12,3	8,3
	F	3	143	24,5	44,1	23,8	7,6
		4	129	25,6	47,3	20,9	6,2
		5	165	32,1	48,5	12,7	6,7
	<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>31,7</b>	<b>45,7</b>	<b>15,8</b>	<b>6,8</b>
Durante os dias de descanso	M	3	232	3,0	28,4	47,8	20,8
		4	194	5,7	27,3	45,4	21,6
		5	230	4,8	27,8	44,8	22,6
	F	3	143	6,3	25,9	46,9	20,9
		4	129	7,8	28,7	37,8	25,7
		5	165	5,5	30,3	39,4	24,8
	<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>5,2</b>	<b>28,0</b>	<b>44,2</b>	<b>22,6</b>

**Tabela 3-1-2-10 Número e percentagem de crianças que se inscrevem em cursos de formação principalmente desportivos (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Nunca se inscreveu	Inscreve-se ocasionalmente	Insiste sempre em inscrever-se
M	3	232	66,8	22,8	10,4
	4	194	49,5	41,2	9,3
	5	230	29,1	48,7	22,2
F	3	143	58,0	28,7	13,3
	4	129	38,0	29,5	32,4
	5	165	22,4	41,8	35,8
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>44,6</b>	<b>35,9</b>	<b>19,5</b>

**Tabela 3-1-2-11 Número e percentagem das crianças consoante o tempo médio por semana utilizado a participar em cursos de formação principalmente desportivos (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Número de crianças que frequentam cursos de formação	Inferior a 1 hora	1 a 2 horas	2 horas ou superior
M	3	44	36,4	59,1	4,5
	4	66	37,9	53,0	9,1
	5	120	30,0	61,7	8,3
F	3	36	33,3	61,1	5,6
	4	67	35,8	56,7	7,5
	5	112	25,0	65,2	9,8
<b>Total</b>		<b>445</b>	<b>31,7</b>	<b>60,2</b>	<b>8,1</b>

**Tabela 3-1-2-12 Número e percentagem das crianças que sofreram de doenças (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
M	3	232	47,0	53,0
	4	194	46,9	53,1
	5	230	45,7	54,3
F	3	143	37,1	62,9
	4	129	45,7	54,3
	5	165	44,2	55,8
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>44,8</b>	<b>55,2</b>



Tabela 3-1-2-13 Número e percentagem das crianças consoante os principais tipos de doenças (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Número de crianças que sofreram de doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Rinite alérgica	Diarreia	Gastroenterite	Doença da mão, pé e boca	Dermatite atópica	Otite	Infeção urinária	Outros
M	3	109	32,1	21,9	9,1	16,6	20,2	33,8	34,9	4,7	8,3	0,6
	4	91	38,4	22,0	6,6	9,8	23,0	49,5	17,5	6,6	7,7	8,7
	5	105	33,3	12,5	15,3	6,6	25,6	19,0	12,5	16,2	5,0	4,8
F	3	53	30,2	26,4	7,5	5,7	26,4	30,2	34,0	0,0	0,0	13,2
	4	59	33,9	20,4	10,3	6,8	25,4	33,9	25,4	13,6	5,0	10,3
	5	73	46,6	13,8	9,5	4,1	23,3	31,4	19,9	9,5	2,7	8,1
<b>Total</b>		<b>490</b>	<b>35,7</b>	<b>19,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>23,6</b>	<b>41,3</b>	<b>26,8</b>	<b>8,8</b>	<b>5,5</b>	<b>8,0</b>

Tabela 3-1-2-14 Número e percentagem de crianças que escovam diariamente os dentes (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
M	3	232	90,5	9,5
	4	194	89,2	10,8
	5	230	92,6	7,4
F	3	143	91,6	8,4
	4	129	90,7	9,3
	5	165	90,9	9,1
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>90,9</b>	<b>9,1</b>

Tabela 3-1-2-15 Número e percentagem de crianças que usam diariamente o fio dental (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
M	3	232	6,5	93,5
	4	194	9,3	90,7
	5	230	12,6	87,4
F	3	143	8,4	91,6
	4	129	10,1	89,9
	5	165	7,9	92,1
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>9,1</b>	<b>90,9</b>

**Tabela 3-1-2-16 Número e percentagem de crianças que foram nos últimos 12 meses a clínicas dentárias (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
M	3	232	17,2	82,8
	4	194	26,8	73,2
	5	230	38,7	61,3
F	3	143	14,7	85,3
	4	129	24,8	75,2
	5	165	41,8	58,2
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>27,7</b>	<b>72,3</b>

**Tabela 3-1-2-17 Número e percentagem de crianças com cáries dentárias (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não	Não sabe
M	3	232	8,6	51,3	40,1
	4	194	23,2	38,7	38,1
	5	230	28,3	37,0	34,8
F	3	143	10,5	49,7	39,9
	4	129	17,8	41,9	40,3
	5	165	32,7	37,6	29,7
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>20,3</b>	<b>42,6</b>	<b>37,1</b>

**Tabela 3-1-2-18 Número e percentagem de crianças com cáries dentárias que foram a clínicas dentárias para tratamento (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Número de crianças com dentes cariados	Sim	Não
M	3	232	20	60,0	40,0
	4	194	45	57,8	42,2
	5	230	65	64,6	35,4
F	3	143	15	40,0	60,0
	4	129	23	78,3	21,7
	5	165	54	75,9	24,1
<b>Total</b>		<b>1093</b>	<b>222</b>	<b>65,3</b>	<b>34,7</b>

### 3. Antropometria

Tabela 3-1-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	98,7	4,33	90,3	93,1	95,6	98,8	101,5	104,6	107,5
	4	194	105,5	4,79	96,4	99,5	102,1	105,3	108,5	112,2	115,4
	5	230	111,9	4,52	103,9	105,4	109,0	111,8	115,0	118,0	120,6
F	3	143	97,8	3,96	90,4	92,3	95,2	97,7	100,5	102,5	105,5
	4	129	105,3	5,28	96,6	99,7	101,5	104,4	108,3	112,4	117,6
	5	165	111,3	5,06	102,9	105,4	108,1	111,5	114,9	117,0	119,6

Tabela 3-1-3-2 Altura sentada(cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	230	56,5	2,68	51,2	52,8	54,9	56,5	58,1	60,0	61,9
	4	194	59,7	2,64	55,0	56,5	57,9	59,6	61,3	63,2	65,1
	5	229	62,5	2,39	58,0	59,3	60,8	62,6	64,0	65,6	67,1
F	3	142	56,0	2,37	51,6	52,6	54,2	56,1	57,7	59,1	60,1
	4	127	59,4	2,92	55,2	56,3	57,3	58,8	61,0	63,5	66,4
	5	163	62,1	2,82	57,2	58,6	59,9	62,1	63,9	65,8	67,7

Tabela 3-1-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	223	15,5	0,83	13,8	14,4	15,0	15,5	16,1	16,6	17,0
	4	194	16,4	0,92	14,7	15,3	15,8	16,4	17,0	17,7	18,1
	5	230	17,3	1,34	15,5	16,0	16,7	17,4	18,0	18,6	19,4
F	3	143	15,5	1,29	14,0	14,3	14,8	15,3	15,9	16,4	17,1
	4	129	16,4	1,00	14,8	15,2	15,7	16,4	17,0	17,6	19,0
	5	165	17,1	0,88	15,4	16,0	16,6	17,1	17,7	18,4	18,7

Tabela 3-1-3-4 Peso (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	15,3	1,97	12,1	12,9	13,9	15,2	16,4	17,7	19,6
	4	194	17,1	2,43	13,1	14,5	14,4	16,7	18,2	20,0	23,3
	5	230	19,4	3,06	14,9	15,9	17,2	18,8	20,9	23,5	26,2
F	3	143	14,8	2,04	11,9	12,6	13,4	14,5	15,9	17,1	20,8
	4	129	16,9	2,53	13,3	14,1	15,1	16,3	18,5	20,2	23,2
	5	165	18,8	2,91	14,5	15,9	17,0	18,5	20,3	21,8	25,4

Tabela 3-1-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	15,7	1,28	13,6	14,1	14,9	15,6	16,3	17,2	18,3
	4	194	15,3	1,35	13,2	13,9	14,5	15,1	15,9	17,0	17,7
	5	230	15,4	1,64	13,3	13,6	14,2	15,1	16,3	17,8	18,8
F	3	143	15,5	1,83	13,2	13,9	14,5	15,3	16,2	17,2	19,2
	4	129	15,2	1,37	13,3	13,7	14,1	15,0	16,1	17,1	18,4
	5	165	15,2	1,94	12,7	13,4	14,0	14,8	15,8	17,5	19,4

Tabela 3-1-3-6 Taxas de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade

Idade	Sexo masculino					Sexo feminino				
	n	Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade	n	Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
3 anos	232	4,5%	80,8%	10,8%	3,9%	143	5,1%	83,0%	5,6%	6,3%
4 anos	194	5,4%	80,1%	11,9%	2,6%	129	4,0%	85,9%	6,2%	3,9%
5 anos	230	3,6%	78,6%	10,4%	7,4%	165	4,4%	83,4%	6,1%	6,1%
<b>Total</b>	<b>656</b>	<b>4,3%</b>	<b>80,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>4,7%</b>	<b>437</b>	<b>4,3%</b>	<b>84,3%</b>	<b>5,9%</b>	<b>5,5%</b>

Nota: A classificação do IMC como sobrepeso e obesidade é consoante a norma nacional de amostra e o limiar de emaciação é baseado na norma IOTF (International Obesity Task Force).

Tabela 3-1-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	52,7	2,58	48,1	49,5	50,9	52,5	54,1	56,6	57,5
	4	194	53,9	2,86	49,9	50,7	52,0	53,5	55,5	57,4	60,1
	5	230	56,3	3,34	50,5	52,3	54,0	56,0	58,5	60,5	63,2
F	3	143	52,0	2,73	48,0	48,9	50,1	51,5	53,4	56,0	58,8
	4	129	53,2	2,90	48,8	49,8	51,3	53,0	54,7	57,0	59,7
	5	164	54,6	3,02	49,9	51,0	52,5	54,0	56,3	58,3	61,8

Tabela 3-1-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	48,6	3,44	43,1	44,8	46,3	48,0	50,7	52,8	56,7
	4	194	49,8	3,74	44,3	45,5	47,5	49,5	51,5	54,0	57,8
	5	229	51,6	4,55	44,8	46,6	48,5	50,9	53,7	57,8	61,9
F	3	143	48,4	3,70	42,8	44,3	45,8	48,0	50,5	53,3	56,5
	4	129	50,3	4,41	43,5	45,5	47,0	49,5	52,8	57,0	59,7
	5	164	50,8	4,06	44,6	46,2	48,0	50,3	52,8	56,1	59,5

Tabela 3-1-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	54,7	3,45	48,6	50,2	52,4	54,4	56,8	59,2	61,5
	4	194	57,3	3,79	51,0	53,0	54,6	57,0	59,7	62,5	65,8
	5	230	59,3	4,73	51,8	53,5	55,8	58,7	62,0	66,0	69,1
F	3	143	55,2	3,74	49,2	51,0	52,8	54,8	57,2	60,0	62,9
	4	129	58,7	3,99	51,9	53,5	55,6	58,3	61,2	64,0	67,9
	5	164	60,1	3,97	53,6	55,1	57,5	59,9	62,7	65,0	70,0

Tabela 3-1-3-10 Relação cintura-quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	0,966	0,040	0,888	0,908	0,943	0,965	0,992	1,012	1,043
	4	194	0,942	0,038	0,871	0,893	0,918	0,943	0,967	0,990	1,009
	5	229	0,953	0,046	0,870	0,901	0,922	0,946	0,978	1,007	1,069
F	3	143	0,944	0,046	0,867	0,888	0,918	0,943	0,966	0,997	1,046
	4	129	0,909	0,040	0,821	0,862	0,880	0,908	0,937	0,962	0,981
	5	164	0,909	0,039	0,833	0,869	0,884	0,907	0,930	0,962	0,988

Tabela 3-1-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	22,3	1,34	19,6	20,6	21,5	22,4	23,2	23,9	24,5
	4	192	23,4	1,34	21,1	21,9	22,5	23,3	24,2	25,1	25,8
	5	229	24,7	1,40	22,4	23,1	23,8	24,6	25,5	26,5	27,2
F	3	143	22,4	1,11	20,8	21,2	21,6	22,4	23,0	24,1	24,6
	4	128	23,5	1,42	21,3	21,7	22,7	23,4	24,3	25,1	26,3
	5	164	24,8	1,39	22,2	23,2	24,0	24,8	25,6	26,6	27,5

Tabela 3-1-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	17,0	1,17	15,0	15,5	16,3	17,0	17,7	18,3	19,5
	4	194	17,7	1,09	15,9	16,5	17,0	17,6	18,3	19,0	20,0
	5	229	18,6	1,24	16,3	17,1	17,8	18,4	19,4	20,1	21,1
F	3	143	17,1	1,15	14,9	15,7	16,4	17,1	17,8	18,5	19,5
	4	129	17,8	1,16	15,7	16,4	17,0	17,7	18,6	19,5	20,1
	5	165	18,8	1,31	16,3	17,1	18,0	18,6	19,5	20,4	21,1

Tabela 3-1-3-13 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	231	17,8	4,24	9,4	12,1	14,9	17,7	20,8	23,0	25,8
	4	194	17,1	4,32	9,3	11,5	14,3	16,8	20,0	22,5	25,9
	5	230	17,2	5,36	8,8	9,8	13,5	16,6	20,6	24,7	27,2
F	3	143	21,8	4,26	13,9	17,1	19,2	21,7	24,3	27,1	31,3
	4	129	21,3	4,78	12,2	15,8	18,3	21,2	24,3	27,7	30,6
	5	164	21,4	4,99	10,9	15,1	18,3	21,3	24,4	28,4	31,3

#### 4. Capacidade fisiológica

Tabela 3-1-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	229	101,3	9,61	82,9	89,0	95,0	101,0	107,0	114,0	120,1
	4	194	98,1	10,10	80,0	85,5	90,8	98,0	104,0	112,0	119,2
	5	228	95,4	9,96	74,9	83,0	88,0	96,0	103,0	108,0	112,0
F	3	142	100,5	9,48	83,0	87,0	94,0	100,0	107,3	113,0	118,0
	4	126	99,3	9,09	81,2	87,0	93,0	99,0	106,0	112,3	115,2
	5	165	97,3	9,63	79,9	85,6	90,0	97,0	105,0	110,0	116,0

## 5. Capacidade física

Tabela 3-1-5-1 Corrida de ida e volta de 10m (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	9,8	1,77	7,4	7,9	8,6	9,5	10,7	12,3	14,3
	4	194	8,2	1,22	6,6	6,8	7,4	8,1	9,0	10,0	11,2
	5	230	7,2	0,74	6,1	6,4	6,6	7,1	7,6	8,3	8,9
F	3	143	10,1	1,76	7,8	8,3	8,8	9,7	11,3	12,4	14,0
	4	129	8,2	1,04	6,6	6,9	7,4	8,1	8,8	9,7	10,8
	5	164	7,4	0,77	6,1	6,5	6,8	7,4	7,9	8,5	8,9

Tabela 3-1-5-2 Salto com os pés juntos (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	227	12,9	5,85	5,8	7,0	8,7	11,1	16,0	22,0	28,0
	4	193	8,9	3,61	4,8	5,4	6,3	7,9	10,8	13,7	17,6
	5	230	6,9	2,10	4,6	5,0	5,4	6,3	8,0	9,3	11,3
F	3	140	12,5	5,36	5,9	7,0	8,7	11,1	14,9	20,3	25,9
	4	128	8,2	2,48	4,9	5,3	6,3	7,6	9,4	11,7	14,9
	5	164	7,0	1,90	4,6	5,0	5,6	6,5	8,0	9,3	11,0

Tabela 3-1-5-3 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	231	50,0	16,89	19,0	30,0	38,0	48,0	63,0	71,8	82,0
	4	194	76,6	19,05	38,0	45,0	65,0	79,0	89,0	99,5	113,0
	5	230	95,1	15,45	67,0	78,1	87,0	94,0	104,0	113,0	125,2
F	3	141	49,3	16,40	22,8	32,2	37,0	45,0	61,5	73,8	85,0
	4	129	75,5	16,14	39,8	52,0	65,5	77,0	87,0	94,0	103,2
	5	164	91,0	16,94	46,9	70,5	84,3	90,5	103,0	113,5	123,1

Tabela 3-1-5-4 Lançamento de bola de ténis (m)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	2,5	1,00	1,0	1,5	1,5	2,5	3,0	4,0	4,5
	4	194	3,8	1,40	1,5	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	7,0
	5	229	5,1	1,54	3,0	3,5	4,0	5,0	6,0	7,0	9,0
F	3	142	2,2	0,88	1,0	1,5	1,5	2,0	2,5	3,5	4,4
	4	129	3,3	1,09	1,5	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,6
	5	165	4,2	1,21	2,5	3,0	3,5	4,0	5,0	5,5	7,0

Tabela 3-1-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	232	9,6	3,61	3,1	4,8	7,0	9,5	12,0	14,9	16,3
	4	193	9,0	4,41	0,6	3,1	6,2	8,6	12,6	14,9	16,5
	5	230	7,3	4,77	-2,3	1,0	4,0	7,0	10,9	13,6	15,4
F	3	143	11,1	3,40	4,0	6,6	9,0	11,2	13,4	15,2	17,4
	4	129	11,5	3,84	3,1	6,3	9,3	11,8	14,3	16,4	17,4
	5	165	9,5	5,25	-1,8	1,5	6,0	10,4	13,2	16,0	17,9

Tabela 3-1-5-6 Andar sobre a trave de equilíbrio (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	3	224	24,4	14,67	7,5	9,7	13,1	21,1	32,4	45,1	64,6
	4	193	14,0	11,62	3,9	4,9	7,0	9,4	17,1	29,5	50,1
	5	227	8,8	5,07	3,5	4,0	5,0	7,4	11,2	16,4	23,3
F	3	138	21,8	15,00	6,4	8,2	10,6	16,6	28,5	44,3	64,8
	4	129	12,8	8,52	4,5	5,7	7,2	10,3	15,7	23,5	32,8
	5	164	10,5	7,96	3,0	4,1	5,8	8,0	13,2	19,1	32,1

## 6. Dentes

Tabela 3-1-6-1 Taxa de ocorrência de cáries nos dentes de leite (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Taxa de cáries nos dentes de leite	Taxa de dentes de leite com cáries obturados	Taxa de perda de dentes de leite com cáries	Taxa de perda de dentes de leite com cáries obturados
M	3	232	25,4	1,3	0,9	26,3
	4	194	44,3	8,2	2,2	45,3
	5	230	40,4	14,9	0,5	48,7
F	3	143	25,9	0,0	0,0	25,9
	4	129	39,5	13,0	1,6	44,2
	5	165	39,4	8,3	2,6	41,2



Tabela 3-1-6-2 Taxa de ocorrência de cáries nos dentes permanentes (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Taxa de cáries nos dentes definitivos	Taxa de dentes definitivos obturados	Taxa de perda dos dentes definitivos com cáries	Taxa de perda dos dentes definitivos com cáries obturados
M	3	232	0,0	0,0	0,0	0,0
	4	194	0,0	0,0	0,0	0,0
	5	230	0,9	0,4	0,4	0,9
F	3	143	0,0	0,0	0,0	0,0
	4	129	0,0	0,0	0,0	0,0
	5	165	0,6	0,0	0,6	0,6

## II. Crianças e adolescentes (Estudantes)

### 1. Objectos da avaliação

Tabela 3-2-1-1 Número e percentagem de estaudantes e a sai distribuição pelas escolas e instituições de ensino superior

Objecto da avaliação	Zonas	Órgão de amostragem (escolas e instituições de ensino superior)	M		F		Total		
			Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	
Estudantes do ensino primário e secundário	Zona Norte	Escola Keang Peng	397	15,7	356	17,6	<b>753</b>	<b>16,5</b>	
		Escola Hou Kong	512	20,2	376	18,6	<b>888</b>	<b>19,5</b>	
		Escola Secundária Pui Ching	438	17,3	418	20,7	<b>856</b>	<b>18,8</b>	
	Zona Central	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	164	6,5	20	1,0	<b>184</b>	<b>4,0</b>	
		Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa)	210	8,3	0	0,0	<b>210</b>	<b>4,6</b>	
		Colégio do Sagrado Coração de Jesus	33	1,3	258	12,8	<b>291</b>	<b>6,4</b>	
	Zona Sul	Escola Pui Tou	443	17,5	352	17,4	<b>795</b>	<b>17,5</b>	
		Escola Estrela do Mar	336	13,3	240	11,9	<b>576</b>	<b>12,7</b>	
			<b>Total</b>	<b>2533</b>	<b>100,0</b>	<b>2020</b>	<b>100,0</b>	<b>4553</b>	<b>100,0</b>
	Estudantes do ensino superior	Nossa Senhora do Carmo	Universidade de Macau	261	68,1	255	63,9	<b>516</b>	<b>66,0</b>
Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau			16	4,2	24	6,0	<b>40</b>	<b>5,1</b>	
Sé		Instituto Politécnico de Macau	39	10,2	48	12,0	<b>87</b>	<b>11,1</b>	
Santo António		Instituto de Enfermagem Kiang Wu	1	0,26	22	5,5	<b>23</b>	<b>2,9</b>	
Nossa Senhora de Fátima		Instituto de Formação Turística de Macau	26	6,8	21	5,3	<b>47</b>	<b>6,0</b>	
		Outras instituições de ensino superior	40	10,4	29	7,3	<b>69</b>	<b>8,8</b>	
		<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100,0</b>	<b>399</b>	<b>100,0</b>	<b>782</b>	<b>100,0</b>	

Tabela 3-2-1-2 Percentagem de estudantes consoante a paróquia onde residem (%)

Sexo	Paróquias	Paróquias														Total
		Escola Keang Peng	Escola Hou Kong	Escola Secundária Pui Ching	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa)	Colégio do Sagrado Coração de Jesus	Escola Pui Tou	Escola Estrela do Mar	Universidade de Macau	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	Instituto Politécnico de Macau	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	Instituto de Formação Turística de Macau	Outras	
M	S. Francisc	1,0	2,1	1,4	0,6	1,4	3,0	4,1	4,2	5,0	31,3	0,0	0,0	15,4	7,5	<b>2,8</b>
	Nossa Senhora do Carmo	1,0	3,1	14,4	7,9	9,0	6,1	22,3	5,1	27,6	12,5	17,9	0,0	34,6	37,5	<b>11,6</b>
	S. Lourenço	0,5	1,6	1,8	1,8	2,9	3,0	15,8	56,3	7,7	6,3	12,8	0,0	7,7	10,0	<b>10,9</b>
	Sé	2,0	5,3	8,2	4,9	7,1	0,0	23,7	9,2	3,8	12,5	10,3	0,0	0,0	7,5	<b>8,5</b>
	S. António	8,3	40,6	34,0	24,4	29,5	36,4	9,9	6,0	10,0	12,5	20,5	0,0	7,7	10,0	<b>20,9</b>
	S. Lázaro	2,3	6,1	15,3	8,5	7,6	6,1	7,0	2,7	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>6,6</b>
	Nossa Senhora de Fátima	83,4	36,5	24,0	51,2	41,0	45,5	16,3	14,6	34,9	6,3	38,5	100,0	19,2	15,0	<b>35,9</b>
	Outras	1,5	4,7	0,9	0,6	1,4	0,0	0,9	2,1	6,5	18,8	0,0	0,0	15,4	12,5	<b>2,7</b>
	S. Francisc	2,5	2,1	1,0	5,0	0,0	3,0	5,4	3,8	3,9	4,2	2,1	13,6	9,5	6,7	<b>2,9</b>
	Nossa Senhora do Carmo	2,0	2,7	15,6	0,0	0,0	6,1	19,6	4,6	22,4	70,8	10,4	54,5	42,9	36,7	<b>11,5</b>
S. Lourenço	1,4	2,4	2,2	5,0	0,0	3,0	19,9	61,7	8,2	0,0	4,2	0,0	0,0	3,3	<b>11,2</b>	
Sé	1,1	6,1	9,1	5,0	0,0	0,0	23,9	7,5	4,3	8,3	8,3	0,0	4,8	3,3	<b>8,1</b>	
F	S. António	6,5	38,3	32,5	25,0	0,0	36,4	10,5	7,1	11,4	4,2	12,5	4,5	14,3	6,7	<b>20,4</b>
S. Lázaro	1,7	8,2	14,8	15,0	0,0	6,1	3,7	2,1	3,5	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	<b>6,0</b>	
Nossa Senhora de Fátima	84,3	38,0	24,2	45,0	0,0	45,5	16,2	12,9	43,5	4,2	58,3	4,5	23,8	23,3	<b>38,2</b>	
Outras	0,6	2,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,9	0,4	2,7	8,3	0,0	22,7	4,8	20,0	<b>1,7</b>	

Tabela 3-2-1-3 Percentagem de estudantes de cada grupo etário consoante a naturalidade (%)

Sexo	Naturalidade	6 aos 12 anos	13 aos 18 anos	19 aos 22 anos	Total
M	China Continental	5,4	22,1	42,8	<b>23,4</b>
	Macau	90,5	72,7	52,7	<b>71,9</b>
	Hong Kong	3,4	3,1	2,1	<b>2,9</b>
	Portugal	0,1	0,0	0,0	<b>0,0</b>
	Outros	0,6	2,1	2,4	<b>1,7</b>
F	China Continental	7,3	26,1	44,2	<b>25,8</b>
	Macau	87,4	67,7	50,6	<b>68,6</b>
	Hong Kong	3,7	4,2	3,2	<b>3,7</b>
	Portugal	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>
	Outros	1,6	2,0	1,9	<b>1,8</b>

## 2. Modo de vida

Tabela 3-2-2-1 Número e percentagem de estudantes de cada grupo etário consoante o tempo passado por dia em frente à televisão, filmes e jogos electrónicos durante o período escolar (%)

Grupo etário	Sexo	Tamanho da amostra	Geralmente nenhum	Inferior a 1 hora	1 a 2 horas	2 a 3 horas	3 a 4 horas	4 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	M	1307	10,9	48,8	22,6	8,3	4,9	4,5
	F	942	10,0	51,5	21,2	8,1	4,3	5,0
	<b>Total</b>	<b>2249</b>	<b>10,5</b>	<b>49,9</b>	<b>22,0</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>
Estudantes do ensino secundário	M	1226	1,9	11,1	22,2	20,4	19,8	24,6
	F	1078	0,3	9,9	18,1	18,7	19,2	33,8
	<b>Total</b>	<b>2304</b>	<b>1,1</b>	<b>10,5</b>	<b>20,3</b>	<b>19,6</b>	<b>19,5</b>	<b>28,9</b>

Tabela 3-2-2-2 Número e percentagem de estudantes de cada grupo etário consoante o tempo passado por dia em frente à televisão, filmes e jogos electrónicos durante os dias de descanso (%)

Grupo etário	Sexo	Tamanho da amostra	Geralmente nenhum	Inferior a 1 hora	1 a 2 horas	2 a 3 horas	3 a 4 horas	4 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	M	1307	1,0	20,1	28,1	15,1	11,5	24,2
	F	942	2,2	23,6	28,6	14,1	12,4	19,0
	<b>Total</b>	<b>2249</b>	<b>1,5</b>	<b>22,0</b>	<b>28,3</b>	<b>14,7</b>	<b>11,9</b>	<b>21,6</b>
Estudantes do ensino secundário	M	1226	1,1	2,4	9,4	11,2	15,8	60,2
	F	1078	0,2	2,6	8,2	7,5	13,7	67,8
	<b>Total</b>	<b>2304</b>	<b>0,7</b>	<b>2,5</b>	<b>8,8</b>	<b>9,5</b>	<b>14,8</b>	<b>63,8</b>

**Tabela 3-2-2-3 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante o tempo de sono por dia durante o período escolar (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	Inferior a 8 horas	8 a 10 horas	10 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	1307	12,0	79,8	8,2
Estudantes do ensino secundário	1226	50,8	44,3	4,9
Estudantes do ensino superior*	383	54,3	40,5	5,2

\*Sem distinção entre o período escolar e os dias de repouso para estudantes do ensino superior

**Tabela 3-2-2-4 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante o tempo de sono por dia durante o período escolar (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	Inferior a 8 horas	8 a 10 horas	10 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	942	12,6	77,5	9,9
Estudantes do ensino secundário	1078	67,9	29,6	2,5
Estudantes do ensino superior*	399	54,9	38,6	6,5

\*Sem distinção entre o período escolar e os dias de repouso para estudantes do ensino superior

**Tabela 3-2-2-5 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante o tempo de sono por dia durante os dias de descanso (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	Inferior a 8 horas	8 a 10 horas	10 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	1307	6,8	63,4	29,8
Estudantes do ensino secundário	1226	14,8	53,1	32,1
Estudantes do ensino superior*	383	54,3	40,5	5,2

\*Sem distinção entre o período escolar e os dias de repouso para estudantes do ensino superior

**Tabela 3-2-2-6 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante o tempo de sono por dia durante os dias de descanso (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	Inferior a 8 horas	8 a 10 horas	10 horas ou superior
Estudantes do ensino primário	942	5,9	53,3	40,8
Estudantes do ensino secundário	1078	12,1	52,8	35,2
Estudantes do ensino superior*	399	55,0	38,6	6,5

\*Sem distinção entre o período escolar e os dias de repouso para estudantes do ensino superior

**Tabela 3-2-2-7 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante a frequência na escola de aulas de educação física por semana (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	1 vez	2 vezes	Nenhuma
Estudantes do ensino primário	1307	33,9	65,7	0,5
Estudantes do ensino secundário	1226	67,5	31,7	0,7

**Tabela 3-2-2-8 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante a frequência na escola de aulas de educação física por semana (%)**

Grupo etário	Tamanho da amostra	1 vez	2 vezes	Nenhuma
Estudantes do ensino primário	942	26,9	72,5	0,6
Estudantes do ensino secundário	1078	51,0	48,5	0,5

**Tabela 3-2-2-9 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante o tempo de aulas de educação física por semana na escola (%)**

Grupo etário	Estudantes que frequentam aulas de educação física	Inferior a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 hora a 1,5 horas	1,5 horas ou superior
Ensino primário	1301	0,0	67,3	32,7	0,0
Ensino secundário	1217	0,0	32,0	68,0	0,0

**Tabela 3-2-2-10 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante o tempo de aulas de educação física por semana na escola (%)**

Grupo etário	Estudantes que frequentam aulas de educação física	Inferior a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 hora a 1,5 horas	1,5 horas ou superior
Ensino primário	936	0,0	74,4	25,6	0,0
Ensino secundário	1073	0,0	48,7	51,3	0,0

**Tabela 3-2-2-11 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante a intensidade de exercício físico em cada aula de educação física (%)**

Grupo etário	Estudantes que frequentam aulas de educação física	Baixa intensidade	Média intensidade	Alta intensidade
Ensino primário	1301	16,0	64,9	19,1
Ensino secundário	1217	9,1	68,4	22,5

**Tabela 3-2-2-12 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante a intensidade de exercício físico em cada aula de educação física (%)**

Grupo etário	Estudantes que frequentam aulas de educação física	Baixa intensidade	Média intensidade	Alta intensidade
Ensino primário	936	17,3	71,2	11,5
Ensino secundário	1073	7,0	73,6	19,4

**Tabela 3-2-2-13 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante a frequência semanal da prática de exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	Não prática	Inferior a 1 vez	1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	7 vezes e superior
Ensino primário	1307	15,5	--	52,1	22,3	6,1	4,0
Ensino secundário	1226	24,1	--	36,3	23,2	11,3	5,1
Ensino superior*	383	3,4	9,7	38,9	30,5	12,5	5,0

\*No caso de estudantes do ensino superior, refere-se à frequência da prática diária de exercício físico (incluindo o exercício extracurricular e curricular)

**Tabela 3-2-2-14 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante a frequência semanal da prática de exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	Não prática	Inferior a 1 vez	1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	7 vezes e superior
Ensino primário	942	16,3	--	53,1	22,0	6,3	2,3
Ensino secundário	1078	28,4	--	43,0	20,1	6,4	2,0
Ensino superior*	399	3,8	11,2	53,6	22,8	6,3	2,5

\*No caso de estudantes do ensino superior, refere-se à frequência da prática diária de exercício físico (incluindo o exercício extracurricular e curricular)

**Tabela 3-2-2-15 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante a duração de cada prática de exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Estudantes que praticam exercício físico extracurricular	Inferior a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 a 1,5 horas	1,5 horas ou superior	1 a 2 horas	2 horas ou superior
Ensino primário	1105	10,3	42,6	29,1	17,9	--	--
Ensino secundário	931	15,9	33,4	22,9	27,8	--	--
Ensino superior	370	15,1	29,2	--	--	40,3	15,4

**Tabela 3-2-2-16 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante a duração de cada prática de exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Estudantes que praticam exercício físico extracurricular	Inferior a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 a 1,5 horas	1,5 horas ou superior	1 a 2 horas	2 horas ou superior
Ensino primário	788	13,2	49,7	23,2	13,8	--	--
Ensino secundário	772	24,9	37,7	20,0	17,4	--	--
Ensino superior	384	21,4	39,6	--	--	32,0	7,0

**Tabela 3-2-2-17 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante a intensidade de cada exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Estudantes que praticam exercício físico extracurricular	Baixa intensidade	Média intensidade	Alta intensidade
Ensino primário	1105	15,7	62,4	21,9
Ensino secundário	931	8,1	54,5	37,5
Ensino superior	370	4,6	44,3	51,1

**Tabela 3-2-2-18 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante a intensidade de cada exercício físico extracurricular (%)**

Nível de ensino	Estudantes que praticam exercício físico extracurricular	Baixa intensidade	Média intensidade	Alta intensidade
Ensino primário	788	17,9	67,1	15,0
Ensino secundário	772	8,8	63,9	27,3
Ensino superior	384	3,9	65,9	30,2

**Tabela 3-2-2-19 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante as principais modalidades desportivas (incluindo curriculares e extracurriculares) (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª
Do 1.º ao 3.º ano do ensino primário	698	Corrida (55,4)	Caminhada (53,3)	Natação (41,5)	Ciclismo (40,5)	Basquetebol (17,2)	Salto à corda (14,8)	Futebol (14,6)	Badminton (14,6)
Do 4.º ao 6.º ano do ensino primário	609	Natação (39,1)	Ciclismo (38,6)	Basquetebol (31,7)	Caminhada rápida (28,1)	Badminton (27,3)	Corrida de velocidade de média distância (25,6)	Tenis-de-mesa (24,5)	Salto à corda (17,1)
Ensino secundário	1226	Basquetebol (32,4)	Corrida de velocidade de média distância (55,4)	Caminhada rápida (23,5)	Badminton (23,5)	Ciclismo (22,0)	Natação (20,0)	Corrida de longa distância (18,1)	Tenis-de-mesa (15,7)
Ensino superior	383	Corrida (66,8)	Caminhada (60,1)	Basquetebol (47,3)	Badminton (33,2)	Natação (31,3)	Ciclismo (30,3)	Força, musculação (22,2)	Futebol (21,7)

**Tabela 3-2-2-20 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante as principais modalidades desportivas (incluindo curriculares e extracurriculares) (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª
Do 1.º ao 3.º ano do ensino primário	480	Caminhada (59,2)	Corrida (50,8)	Dança (46,7)	Natação (37,3)	Ciclismo (35,2)	Salto à corda (26,9)	Ginástica (18,3)	Badminton (12,1)
Do 4.º ao 6.º ano do ensino primário	462	Natação (34,6)	Ciclismo (34,4)	Salto à corda (32,0)	Caminhada rápida (28,4)	Ginástica rítmica (27,1)	Badminton (26,2)	Corrida de velocidade de média distância (22,7)	Ginástica (16,2)
Ensino secundário	1078	Corrida de velocidade de média distância (38,1)	Caminhada rápida (30,9)	Badminton (26,0)	Ciclismo (18,4)	Natação (16,5)	Salto à corda (16,2)	Ginástica rítmica (15,0)	Basquetebol (14,5)
Ensino superior	399	Caminhada (77,2)	Corrida (73,9)	Badminton (35,1)	Ioga, Pilates (32,6)	Natação (30,6)	Ciclismo (30,3)	Basquetebol (21,8)	Dança (19,3)

**Tabela 3-2-2-21 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante os dias por semana que praticam exercício físico de força (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias	0 dias
Ensino primário	1307	19,9	12,6	7,6	1,6	2,1	0,9	1,8	53,5
Ensino secundário	1226	19,9	17,4	14,1	5,3	4,9	1,1	2,9	34,5
Ensino superior	383	17,0	18,5	12,3	6,8	3,9	2,1	3,7	35,8

**Tabela 3-2-2-22 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante os dias por semana que praticam exercício físico de força (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias	0 dias
Ensino primário	942	19,6	15,3	7,5	2,9	1,5	0,6	1,3	51,2
Ensino secundário	1078	24,0	15,0	9,0	2,7	1,6	0,6	0,6	46,4
Ensino superior	399	18,8	15,0	9,0	3,8	1,8	1,3	0,5	49,9

**Tabela 3-2-2-23 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino que sofreram de alguma doença nos últimos 5 anos (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
6	238	28,6	71,4
7	238	21,0	79,0
8	257	28,0	72,0
9	188	25,5	74,5
10	199	35,7	64,3
11	180	33,3	66,7
12	208	32,2	67,8
13	200	34,5	65,5
14	186	29,6	70,4
15	169	31,4	68,6
16	174	25,3	74,7
17	184	29,9	70,1
18	163	19,0	81,0
19	127	26,8	73,2
20	106	26,4	73,6
21	58	31,0	69,0
22	41	17,1	82,9



**Tabela 3-2-2-24 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino que sofreram de alguma doença nos últimos 5 anos (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
6	171	16,4	83,6
7	172	18,6	81,4
8	157	23,6	76,4
9	160	17,5	82,5
10	142	27,5	72,5
11	151	23,8	76,2
12	185	35,7	64,3
13	155	33,5	66,5
14	151	31,1	68,9
15	152	39,5	60,5
16	158	31,6	68,4
17	200	29,5	70,5
18	156	27,6	72,4
19	117	33,3	66,7
20	97	34,0	66,0
21	63	25,4	74,6
22	32	34,4	65,6

**Tabela 3-2-2-25 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino consoante os principais tipos de doenças de que sofreu nos últimos 5 anos (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º
Ensino primário	371	Rinite alérgica (32,1)	Gastroenterite (26,1)	Outros (26,1)	Traqueíte (24,0)	Amigdalite (15,1)	Pneumonia (9,4)	Asma (8,1)	Varicela (7,3)
Ensino secundário	373	Gastroenterite (27,6)	Rinite alérgica (38,6)	Asma (7,8)	Amigdalite (7,8)	Varicela (7,8)	Traqueíte (6,7)	Pneumonia (2,9)	Anemia (2,9)
Ensino superior	86	Traumatismo por acidente (22,1)	Enterite aguda e crónica (18,6)	Rinite (crónica, aguda) (16,3)	Outros (15,1)	Asma (9,3)	Faringite (crónica, aguda) (8,1)	Úlcera oral (7,0)	Dermatite alérgica (7,0)

**Tabela 3-2-2-26 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino consoante os principais tipos de doenças de que sofreu nos últimos 5 anos (%)**

Nível de ensino	Tamanho da amostra	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º
Ensino primário	198	Gastroenterite (27,3)	Traqueíte (24,7)	Amigdalite (24,7)	Rinite alérgica (24,2)	Outros (20,7)	Pneumonia (11,6)	Varicela (9,6)	Doença diarreica (6,1)
Ensino secundário	356	Gastroenterite (38,8)	Rinite alérgica (24,2)	Amigdalite (8,7)	Varicela (7,6)	Anemia (7,3)	Traqueíte (5,1)	Doença diarreica (4,8)	Escoliose (4,5)
Ensino superior	123	Dismenorreia, menstruação irregular (47,2)	Úlcera oral (22,0)	Enterite aguda e crónica (17,1)	Rinite (crónica, aguda) (13,8)	Outros (13,8)	Anemia (11,4)	Dermatite alérgica (8,9)	Faringite (crónica, aguda) (5,7)

**Tabela 3-2-2-27 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino que escovam diariamente os dentes (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	238	97,1	2,9
7	238	96,6	3,4
8	257	93,0	7,0
9	188	94,7	5,3
10	199	95,5	4,5
11	180	96,1	3,9
12	208	94,7	5,3
13	200	94,0	6,0
14	186	97,8	2,2
15	169	96,4	3,6
16	174	97,7	2,3
17	184	95,1	4,9
18	163	98,2	1,8
19	127	96,1	3,9
20	106	97,2	2,8
21	58	96,6	3,4
22	41	100,0	0,0

**Tabela 3-2-2-28 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino que escovam diariamente os dentes (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	171	95,9	4,1
7	172	98,3	1,7
8	157	96,8	3,2
9	160	95,6	4,4
10	142	97,9	2,1
11	151	98,7	1,3
12	185	95,7	4,3
13	155	98,7	1,3
14	151	98,0	2,0
15	152	98,0	2,0
16	158	100,0	0,0
17	200	99,0	1,0
18	156	96,2	3,8
19	117	99,1	0,9
20	97	99,0	1,0
21	63	98,4	1,6
22	32	100,0	0,0

**Tabela 3-2-2-29 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino que usam diariamente o fio dental (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	238	16,8	83,2
7	238	13,4	86,6
8	257	12,8	87,2
9	188	12,8	87,2
10	199	13,6	86,4
11	180	15,0	85,0
12	208	10,6	89,4
13	200	11,0	89,0
14	186	16,1	83,9
15	169	12,4	87,6
16	174	10,3	89,7
17	184	10,3	89,7
18	163	5,5	94,5
19	127	13,4	86,6
20	106	16,0	84,0
21	58	15,5	84,5
22	41	4,9	95,1

**Tabela 3-2-2-30 Percentagem de estudantes do sexo feminino que usam diariamente o fio dental (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	171	16,4	83,6
7	172	11,6	88,4
8	157	11,5	88,5
9	160	15,0	85,0
10	142	13,4	86,6
11	151	9,9	90,1
12	185	17,8	82,2
13	155	14,8	85,2
14	151	16,6	83,4
15	152	15,1	84,9
16	158	16,5	83,5
17	200	19,5	80,5
18	156	15,4	84,6
19	117	13,7	86,3
20	97	18,6	81,4
21	63	22,2	77,8
22	32	15,6	84,4

**Tabela 3-2-2-31 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino que foram a clínicas dentárias nos últimos 12 meses (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	238	62,2	37,8
7	238	63,4	36,6
8	257	72,0	28,0
9	188	57,4	42,6
10	199	44,2	55,8
11	180	46,1	53,9
12	208	32,2	67,8
13	200	31,5	68,5
14	186	39,8	60,2
15	169	32,0	68,0
16	174	31,6	68,4
17	184	27,2	72,8
18	163	36,2	63,8
19	127	33,1	66,9
20	106	31,1	68,9
21	58	39,7	60,3
22	41	34,1	65,9

**Tabela 3-2-2-32 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino que foram a clínicas dentárias nos últimos 12 meses (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	171	60,2	39,8
7	172	64,5	35,5
8	157	70,7	29,3
9	160	53,1	46,9
10	142	46,5	53,5
11	151	43,0	57,0
12	185	41,1	58,9
13	155	39,4	60,6
14	151	51,0	49,0
15	152	53,3	46,7
16	158	45,6	54,4
17	200	48,0	52,0
18	156	51,3	48,7
19	117	50,4	49,6
20	97	44,3	55,7
21	63	55,6	44,4
22	32	56,3	43,8

Tabela 3-2-2-33 Número e Percentagem de estudantes do sexo masculino que têm cáries dentárias (%)

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não	Não sabe
6	238	38,2	31,9	29,8
7	238	47,5	25,2	27,3
8	257	41,2	25,7	33,1
9	188	36,2	28,7	35,1
10	199	29,1	24,6	46,2
11	180	18,3	31,1	50,6
12	208	12,0	24,0	63,9
13	200	12,0	33,0	55,0
14	186	11,3	37,1	51,6
15	169	11,2	27,2	61,5
16	174	17,2	28,7	54,0
17	184	13,0	23,9	63,0
18	163	12,3	27,6	60,1
19	127	12,6	24,4	63,0
20	106	17,0	34,9	48,1
21	58	5,2	22,4	72,4
22	41	9,8	36,6	53,7

Tabela 3-2-2-34 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino que têm cáries dentárias (%)

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não	Não sabe
6	171	33,3	38,0	28,7
7	172	40,7	26,2	33,1
8	157	49,0	24,2	26,8
9	160	34,4	26,3	39,4
10	142	29,6	29,6	40,8
11	151	22,5	25,8	51,7
12	185	18,4	27,0	54,6
13	155	19,4	35,5	45,2
14	151	21,9	29,8	48,3
15	152	25,0	23,0	52,0
16	158	17,7	27,8	54,4
17	200	22,0	21,0	57,0
18	156	24,4	25,0	50,6
19	117	29,1	26,5	44,4
20	97	20,6	32,0	47,4
21	63	31,7	36,5	31,7
22	32	12,5	43,8	43,8

**Tabela 3-2-2-35 Número e percentagem de estudantes do sexo masculino com cáries dentárias que foram a clínicas dentárias para o tratamento (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	91	87,9	12,1
7	113	83,2	16,8
8	106	89,6	10,4
9	68	80,9	19,1
10	58	81,0	19,0
11	33	69,7	30,3
12	25	84,0	16,0
13	24	83,3	16,7
14	21	57,1	42,9
15	19	68,4	31,6
16	30	50,0	50,0
17	25	56,0	44,0
18	20	65,0	35,0
19	16	31,3	68,8
20	18	55,6	44,4
21	3	66,7	33,3
22	4	100,0	0,0

**Tabela 3-2-2-36 Número e percentagem de estudantes do sexo feminino com cáries dentárias que foram a clínicas dentárias para o tratamento (%)**

Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sim	Não
6	57	80,7	19,3
7	70	84,3	15,7
8	77	88,3	11,7
9	55	81,8	18,2
10	42	66,7	33,3
11	34	67,6	32,4
12	34	70,6	29,4
13	30	76,7	23,3
14	33	84,8	15,2
15	38	68,4	31,6
16	28	82,1	17,9
17	44	70,5	29,5
18	38	68,4	31,6
19	34	79,4	20,6
20	20	95,0	5,0
21	20	90,0	10,0
22	4	100,0	0,0

### 3. Antropometria

Tabela 3-2-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	120,0	5,5	110,3	113,3	115,7	119,6	124,0	127,4	131,9	
	7	238	125,5	6,2	112,0	117,5	121,0	125,5	129,3	133,4	138,0	
	8	257	130,6	6,0	119,6	123,1	126,7	130,5	134,4	137,7	142,9	
	9	188	136,5	6,1	124,6	128,6	132,2	136,2	140,6	143,9	148,2	
	10	198	142,0	7,0	129,1	133,3	136,6	141,6	147,0	151,6	154,6	
	11	180	149,2	8,2	133,4	139,3	143,0	149,4	154,3	161,1	165,8	
	12	207	156,7	8,7	140,2	144,5	150,4	157,3	163,4	167,5	172,9	
	13	200	164,2	7,7	149,6	154,4	159,3	164,4	169,2	174,0	179,0	
	14	186	167,5	7,0	152,9	158,6	162,6	168,0	172,3	176,6	180,9	
	15	169	170,7	5,8	160,2	163,0	167,0	170,0	174,5	178,4	182,3	
	16	174	172,7	6,0	162,5	164,9	168,5	172,1	176,9	181,2	184,8	
	17	184	172,5	6,0	160,2	165,9	169,0	172,1	176,5	180,7	183,8	
	18	163	172,8	6,0	162,0	165,0	168,4	173,0	177,1	180,4	185,5	
	19	127	174,1	6,3	162,3	166,8	169,9	173,3	178,5	183,3	185,2	
	20	106	173,1	7,2	162,5	164,6	168,4	172,9	177,7	181,7	189,1	
	21	58	172,0	5,3	157,0	166,3	167,9	172,1	176,0	178,4	182,3	
	22	41	171,8	5,9	161,5	163,3	167,1	172,1	176,5	178,9	184,0	
	F	6	171	118,7	5,6	109,0	111,3	115,0	118,3	122,6	126,0	129,9
		7	172	124,6	5,3	114,0	117,2	121,2	124,5	128,5	131,0	134,9
		8	157	130,6	6,8	119,4	122,7	126,0	130,2	134,4	140,1	145,1
		9	160	136,2	6,7	123,7	127,4	131,7	135,8	141,1	145,3	148,1
		10	142	143,9	7,4	129,3	134,2	138,5	144,6	149,1	153,3	158,2
11		151	150,9	6,7	138,4	141,7	146,0	151,1	155,6	158,8	163,5	
12		185	155,2	5,7	144,5	147,9	151,5	155,5	159,1	162,5	164,6	
13		155	157,8	5,7	147,2	151,0	153,6	157,6	162,1	165,2	168,6	
14		151	159,4	5,7	147,5	152,5	156,0	159,5	163,4	166,3	170,8	
15		152	160,7	4,8	151,5	154,0	157,6	161,0	164,0	166,4	170,2	
16		158	160,7	5,4	150,8	154,3	157,1	160,0	164,4	167,7	171,6	
17		200	161,0	5,4	149,2	154,6	157,2	161,0	164,6	168,1	170,5	
18		156	159,8	5,1	150,5	153,0	156,1	159,6	163,5	165,5	169,7	
19		117	160,8	5,4	151,7	153,6	157,0	160,6	165,2	167,6	171,5	
20		97	161,8	5,5	151,3	155,0	158,2	161,3	166,0	169,5	172,5	
21		63	160,5	5,5	150,4	153,5	156,0	160,3	164,8	167,6	171,3	
22		32	160,9	8,3	146,0	152,7	154,3	159,3	165,3	174,5	174,6	

Tabela 3-2-3-2 Altura sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	65,9	3,83	60,7	62,0	63,9	65,6	68,3	69,7	72,4	
	7	238	68,3	3,23	62,2	63,7	66,2	68,6	70,4	72,2	74,4	
	8	257	70,3	3,16	63,9	66,7	68,2	70,2	72,5	74,5	76,4	
	9	188	73,0	3,36	66,2	69,0	70,6	73,0	75,2	77,1	79,6	
	10	199	75,0	3,79	68,9	70,7	72,3	74,8	77,3	79,9	82,7	
	11	180	78,3	4,61	69,7	72,7	75,1	78,2	81,3	84,9	87,3	
	12	208	81,9	4,99	72,8	75,0	78,3	82,2	85,5	88,1	91,4	
	13	200	86,1	4,54	77,2	79,7	83,5	86,1	89,1	92,3	93,6	
	14	186	88,2	3,96	79,3	83,6	86,1	88,5	90,8	93,0	95,3	
	15	169	90,7	3,26	84,7	86,5	88,5	90,7	92,7	95,2	96,9	
	16	174	91,7	3,25	85,7	87,3	89,4	92,0	93,7	96,2	98,4	
	17	184	92,1	3,19	86,1	88,0	89,8	92,1	94,3	96,3	98,3	
	18	163	92,2	2,96	86,3	88,5	90,4	92,2	94,3	96,4	97,8	
	19	127	93,1	3,48	85,9	88,9	91,0	93,0	95,5	98,2	99,8	
	20	106	92,6	4,07	85,6	87,8	90,6	92,5	95,0	97,5	99,6	
	21	58	92,2	2,99	84,9	87,8	90,4	92,9	94,5	95,6	96,3	
	22	41	92,2	3,50	85,6	87,0	90,2	91,8	94,7	97,5	99,0	
	F	6	171	65,2	2,94	60,1	61,5	62,7	65,2	67,0	68,9	71,7
		7	172	67,9	3,91	62,5	63,9	65,6	67,5	69,5	71,7	74,3
		8	157	70,2	3,58	64,2	65,7	67,5	70,1	72,1	75,5	77,3
		9	160	72,6	3,41	66,6	68,5	70,0	72,3	74,9	77,3	80,0
		10	142	76,5	4,30	69,1	71,2	73,3	76,6	79,1	82,3	85,1
11		151	80,0	3,86	72,7	75,2	77,3	80,2	82,6	84,8	86,9	
12		185	82,3	3,30	75,7	78,0	80,5	82,6	84,5	86,1	88,4	
13		155	84,5	3,13	77,8	80,7	82,1	84,3	86,6	88,6	89,8	
14		151	85,3	3,10	79,3	81,1	83,4	85,3	87,2	89,1	91,8	
15		152	86,2	2,75	80,9	82,6	84,2	86,2	87,9	89,8	91,7	
16		158	86,5	2,87	81,1	82,9	84,9	86,5	88,4	89,9	92,2	
17		200	87,0	2,91	81,2	83,0	84,9	87,1	88,9	90,6	92,6	
18		156	86,4	2,66	81,6	82,7	84,9	86,5	88,5	89,8	90,7	
19		117	86,8	2,86	81,7	83,1	84,3	86,5	88,7	90,6	92,7	
20		97	87,1	2,94	81,4	83,3	84,9	87,1	89,5	91,0	92,1	
21		63	86,7	2,83	80,3	82,8	85,1	86,7	88,9	90,4	91,9	
22	32	86,6	3,63	80,6	81,2	84,2	86,4	89,4	91,5	91,8		



Tabela 3-2-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	18,4	1,05	16,5	17,1	17,7	18,5	19,0	19,9	20,5	
	7	238	19,4	1,40	17,3	17,8	18,5	19,3	20,1	20,8	21,5	
	8	257	20,2	1,23	17,7	18,5	19,5	20,1	20,9	21,7	23,0	
	9	187	21,0	1,20	18,9	19,5	20,1	21,1	21,9	22,6	23,4	
	10	198	21,9	1,29	19,6	20,2	21,1	21,9	22,7	23,5	24,5	
	11	180	23,0	1,54	20,3	21,1	21,9	23,2	24,1	25,0	25,7	
	12	208	24,0	1,49	20,8	21,9	22,9	24,2	25,1	25,6	26,4	
	13	200	24,9	1,23	22,3	23,3	24,0	25,0	25,7	26,3	27,3	
	14	186	25,1	1,29	22,8	23,4	24,2	25,0	26,0	26,9	28,0	
	15	169	25,1	1,25	22,9	23,6	24,3	25,0	25,9	26,8	27,7	
	16	174	25,2	1,22	23,0	23,5	24,5	25,2	26,2	26,8	27,4	
	17	184	25,1	1,31	23,0	23,6	24,2	25,0	25,9	27,0	27,6	
	18	163	25,2	1,15	23,0	23,6	24,3	25,3	26,0	26,8	27,3	
	19	127	25,5	1,05	23,7	24,3	24,8	25,5	26,1	26,8	27,5	
	20	106	25,2	1,11	23,1	23,6	24,4	25,3	26,0	26,3	27,5	
	21	58	25,2	0,86	23,4	24,0	24,6	25,3	25,9	26,2	26,7	
	22	41	25,3	0,90	23,5	24,2	24,7	25,2	26,0	26,5	27,4	
	F	6	171	18,1	1,04	16,1	16,6	17,3	18,2	18,9	19,4	19,7
		7	172	19,1	1,00	17,0	17,6	18,5	19,1	19,7	20,2	21,1
		8	157	20,0	1,19	17,9	18,6	19,2	19,9	21,0	21,5	22,5
		9	160	20,7	1,19	18,3	19,1	19,8	20,8	21,5	22,2	22,7
		10	142	21,7	1,31	19,2	20,0	21,0	21,7	22,5	23,3	24,0
11		151	22,4	1,16	20,3	21,1	21,7	22,3	23,2	24,0	24,8	
12		185	22,7	1,06	20,9	21,4	22,0	22,8	23,4	23,9	25,0	
13		154	22,9	1,08	20,7	21,5	22,2	22,9	23,8	24,1	25,0	
14		151	23,0	1,07	20,9	21,7	22,2	23,0	23,8	24,4	25,2	
15		152	23,1	1,11	21,2	21,8	22,5	23,1	23,6	24,3	25,0	
16		158	23,1	1,05	21,1	21,7	22,2	23,1	23,7	24,5	25,0	
17		200	22,8	1,05	20,9	21,5	22,1	22,7	23,5	24,3	24,8	
18		156	22,9	0,97	21,1	21,7	22,1	22,9	23,5	24,1	24,7	
19		117	22,9	0,98	21,0	21,8	22,2	22,9	23,6	24,1	24,8	
20		97	23,0	0,99	21,3	21,8	22,2	23,0	23,8	24,4	24,7	
21		63	22,9	1,04	20,8	21,7	22,1	22,9	23,5	24,3	25,1	
22		32	23,1	1,21	20,6	21,6	22,3	23,0	23,8	24,5	24,8	

Tabela 3-2-3-4 Peso (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	23,0	5,05	16,7	18,0	19,6	21,7	24,8	29,5	35,1	
	7	238	25,8	5,44	17,6	20,2	21,8	24,6	28,5	33,7	37,9	
	8	257	29,0	6,73	20,5	22,0	24,6	27,3	32,6	38,2	46,3	
	9	188	34,1	8,34	22,1	24,9	28,5	32,3	37,8	47,6	53,4	
	10	199	38,5	10,24	25,0	27,9	30,8	36,5	45,4	50,4	64,8	
	11	180	44,7	13,71	26,7	30,3	34,8	42,1	51,3	65,6	79,8	
	12	208	49,5	13,83	29,1	33,8	39,7	46,8	57,2	70,4	81,6	
	13	200	55,2	13,92	35,5	40,3	46,0	53,3	61,5	73,1	87,0	
	14	186	58,8	13,61	37,1	42,8	48,8	57,3	66,0	78,0	91,6	
	15	169	61,4	12,58	44,3	47,4	52,8	59,0	67,8	81,8	91,1	
	16	174	64,2	14,84	44,3	47,7	54,2	60,8	71,9	86,0	101,6	
	17	184	65,7	14,22	46,0	50,5	54,9	62,9	73,4	86,4	97,8	
	18	163	64,8	12,00	43,3	50,1	56,8	63,6	72,1	78,9	90,8	
	19	127	68,5	14,26	49,5	52,4	58,1	65,5	75,6	85,4	105,5	
	20	106	68,7	14,62	43,7	51,4	59,4	66,3	77,7	87,1	105,2	
	21	58	71,1	12,16	54,9	56,2	63,1	69,3	79,5	83,9	109,7	
	22	41	67,7	9,27	50,9	53,8	59,7	67,4	76,4	80,8	83,1	
	F	6	171	21,7	4,25	16,6	17,5	18,8	20,9	23,3	26,6	33,9
		7	172	24,6	5,15	17,9	19,4	21,2	23,9	27,2	30,9	39,9
		8	157	28,5	6,46	20,1	22,1	23,6	27,2	31,6	37,7	43,5
		9	160	31,1	6,98	19,9	23,1	26,0	30,4	34,7	39,5	48,9
		10	142	36,9	9,90	22,7	27,2	30,4	35,0	40,9	51,2	59,6
11		151	42,6	9,72	26,9	31,3	35,1	41,8	48,7	54,8	64,6	
12		185	46,7	9,12	32,7	36,4	39,5	45,6	52,1	60,9	66,1	
13		155	49,3	9,44	36,0	39,4	42,5	47,2	54,9	61,7	68,7	
14		151	51,5	9,81	37,2	40,6	44,4	49,5	57,0	65,2	74,8	
15		152	52,2	8,76	39,2	42,2	46,3	51,0	56,5	64,1	73,9	
16		158	53,1	9,62	37,5	41,5	46,2	52,3	58,3	65,8	75,8	
17		200	53,0	9,60	39,3	43,0	47,1	51,7	56,7	63,2	79,5	
18		156	52,6	8,67	41,0	43,0	46,8	51,6	56,4	62,1	73,6	
19		117	54,5	10,64	40,9	43,1	46,6	52,5	59,6	70,3	82,2	
20		97	55,4	9,76	42,4	45,1	48,0	54,2	60,5	67,6	83,4	
21		63	54,9	8,51	41,7	43,9	49,4	54,3	60,0	66,7	73,8	
22		32	54,6	13,05	39,2	41,5	47,1	53,0	57,7	69,3	75,5	

Tabela 3-2-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	15,8	2,42	12,9	13,5	14,2	15,2	16,7	19,3	22,4	
	7	238	16,3	2,55	12,9	13,6	14,5	15,6	17,5	20,0	22,2	
	8	257	16,9	2,89	13,1	13,8	14,7	16,0	18,6	21,3	23,5	
	9	188	18,2	3,49	13,5	14,5	15,7	17,2	20,2	22,9	26,2	
	10	198	19,0	4,66	13,9	14,7	15,9	17,9	21,2	23,5	27,5	
	11	180	19,8	4,53	13,9	15,0	16,2	18,8	22,4	25,5	32,0	
	12	207	20,0	4,32	14,3	15,1	16,9	18,6	22,9	26,7	29,4	
	13	200	20,4	4,26	14,1	15,8	17,4	19,3	22,5	26,4	29,7	
	14	186	20,9	4,26	15,1	16,3	17,5	20,1	23,3	26,8	31,6	
	15	169	21,0	3,89	15,7	16,7	18,0	20,2	24,0	26,6	29,8	
	16	174	21,5	4,55	15,5	16,8	18,1	20,3	23,9	28,7	32,4	
	17	184	22,0	4,41	16,0	17,2	19,0	20,8	24,3	29,0	32,4	
	18	163	21,6	3,70	15,4	17,1	19,2	21,4	23,9	26,2	29,6	
	19	127	22,5	4,13	16,4	17,7	19,8	21,6	25,0	28,0	32,7	
	20	106	22,8	4,29	16,0	17,5	20,1	22,2	25,0	28,4	34,4	
	21	58	24,1	4,31	18,5	19,3	21,2	23,4	26,1	28,9	39,3	
	22	41	23,0	3,67	16,2	17,2	20,6	22,9	25,6	28,3	31,0	
	F	6	171	15,3	2,05	13,0	13,4	14,2	14,8	16,0	17,8	22,3
		7	172	15,8	2,48	12,8	13,4	14,0	15,4	16,9	18,6	22,0
		8	157	16,5	2,51	13,1	13,7	14,8	15,9	18,0	20,1	22,6
		9	160	16,6	2,72	12,9	13,5	14,6	16,2	18,2	19,6	23,3
		10	142	17,6	3,44	13,1	14,2	15,2	16,6	19,1	22,7	26,1
11		151	18,6	3,45	13,2	14,8	16,1	17,8	20,6	23,6	27,2	
12		185	19,3	3,34	14,3	15,5	16,8	19,1	21,1	23,9	27,4	
13		155	19,7	3,23	15,2	16,0	17,2	19,2	21,7	24,2	28,0	
14		151	20,2	3,55	14,7	16,4	17,9	19,5	21,8	25,2	29,7	
15		152	20,2	3,20	15,2	16,8	18,1	19,5	21,8	24,4	28,0	
16		158	20,6	3,46	15,5	16,4	18,2	20,1	22,8	25,4	28,3	
17		200	20,4	3,31	15,9	17,1	18,1	19,7	21,5	24,2	30,5	
18		156	20,6	3,17	16,2	17,5	18,7	20,1	21,9	23,7	28,7	
19		117	21,0	3,88	16,1	17,3	18,3	19,8	22,7	26,5	31,1	
20		97	21,2	3,45	16,0	17,5	18,9	20,8	22,5	25,8	30,5	
21		63	21,3	2,86	16,3	18,1	19,5	21,4	22,6	24,8	29,9	
22	32	20,9	3,36	16,8	17,3	19,0	19,9	22,2	24,2	29,1		

Tabela 3-2-3-6 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	18,8	6,59	9,7	11,2	13,6	17,4	22,1	28,4	33,4	
	7	238	16,1	7,54	10,0	10,0	10,2	12,6	20,9	28,9	33,9	
	8	257	16,8	8,27	10,0	10,0	10,2	12,4	22,8	30,1	37,0	
	9	188	19,8	9,41	10,0	10,1	10,8	16,8	27,1	34,5	39,0	
	10	198	20,2	9,34	10,0	10,1	11,0	19,0	27,8	32,6	39,4	
	11	180	20,8	10,07	10,0	10,1	10,6	18,3	28,7	35,2	43,1	
	12	206	20,0	9,54	10,0	10,0	10,3	17,7	27,3	34,5	40,1	
	13	198	19,8	8,95	10,0	10,0	11,2	17,1	26,6	33,6	38,7	
	14	186	19,5	8,76	10,0	10,1	11,1	17,6	26,1	31,8	36,8	
	15	164	18,5	7,86	10,0	10,1	11,7	16,4	24,5	31,1	34,5	
	16	172	19,0	8,09	10,0	10,0	11,2	17,3	25,4	32,5	34,6	
	17	178	18,9	7,78	10,0	10,0	12,2	16,9	24,0	31,1	35,1	
	18	163	17,3	6,58	10,0	10,0	10,6	15,7	21,9	26,5	32,3	
	19	127	18,7	7,16	10,0	10,1	12,1	18,2	23,2	28,7	34,2	
	20	106	19,5	7,18	10,0	10,1	13,8	18,8	24,9	29,3	35,3	
	21	58	20,9	6,24	10,8	13,4	15,4	21,7	25,2	28,7	36,4	
	22	41	18,3	6,43	10,0	10,2	12,6	16,8	23,7	28,0	32,3	
	F	6	171	21,6	5,88	12,6	15,1	17,3	20,7	24,7	28,9	35,9
		7	172	22,9	7,98	10,4	13,2	17,0	22,2	27,4	33,4	40,4
		8	157	23,2	8,11	10,4	13,0	16,6	21,9	29,0	35,2	40,7
		9	160	22,2	8,24	10,1	10,7	15,6	21,8	28,1	32,5	38,5
		10	142	23,2	8,92	10,0	11,8	17,0	21,8	29,1	37,0	40,8
11		151	25,3	8,30	10,1	14,6	18,8	25,7	30,6	38,0	40,4	
12		185	25,9	7,81	10,1	16,1	20,1	25,6	31,8	36,1	41,6	
13		155	25,7	7,31	13,2	16,1	20,2	25,4	30,7	35,6	38,8	
14		151	25,5	7,34	10,5	15,6	21,0	24,8	30,2	35,6	40,2	
15		152	24,3	6,73	10,1	16,6	19,9	23,9	28,4	33,1	38,0	
16		157	22,7	7,48	10,1	11,5	17,3	22,9	28,6	32,6	36,2	
17		192	21,1	6,60	10,1	13,1	16,0	20,7	25,0	29,4	37,9	
18		156	23,2	6,09	11,5	15,5	19,7	22,7	26,4	30,9	35,4	
19		117	24,2	7,09	12,7	15,6	18,9	23,1	28,7	34,5	39,2	
20		97	24,7	6,48	12,5	15,7	20,2	24,8	28,7	33,0	39,1	
21		63	25,0	5,57	13,6	17,2	21,6	25,5	28,0	33,0	36,8	
22	32	24,3	6,54	12,7	17,4	19,7	23,7	27,4	33,5	36,3		

Tabela 3-2-3-7 Taxas de emaciação, peso normal, sobrepeso e obesidade

Idade	M					F				
	n	Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade	n	Emaciação	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
6 anos	238	16,0%	58,4%	11,3%	14,3%	171	8,8%	75,4%	6,4%	9,4%
7 anos	238	14,3%	59,7%	10,9%	15,1%	172	12,2%	67,4%	12,8%	7,6%
8 anos	257	12,5%	59,9%	15,2%	12,5%	157	12,1%	63,7%	12,7%	11,5%
9 anos	188	7,4%	55,3%	16,5%	20,7%	160	13,8%	71,3%	7,5%	7,5%
10 anos	198	8,5%	51,8%	22,1%	17,6%	142	8,5%	71,1%	9,2%	11,3%
11 anos	180	10,6%	53,9%	15,0%	20,6%	151	7,9%	70,2%	9,9%	11,9%
12 anos	207	13,0%	50,5%	20,7%	15,9%	185	4,3%	77,3%	9,7%	8,6%
<b>6 aos 12 anos</b>	<b>1506</b>	<b>12,0%</b>	<b>56,0%</b>	<b>15,7%</b>	<b>16,3%</b>	<b>1138</b>	<b>9,6%</b>	<b>71,1%</b>	<b>9,8%</b>	<b>9,6%</b>
13 anos	200	12,0%	57,5%	18,0%	12,5%	155	3,9%	76,8%	14,8%	4,5%
14 anos	186	15,1%	54,3%	19,4%	11,3%	151	8,6%	74,8%	10,6%	6,0%
15 anos	169	12,4%	59,8%	19,5%	8,3%	152	9,2%	76,3%	9,9%	4,6%
16 anos	174	20,7%	52,3%	14,4%	12,6%	158	14,6%	66,5%	14,6%	4,4%
17 anos	184	15,8%	54,3%	17,4%	12,5%	200	10,5%	78,5%	4,5%	6,5%
18 anos	163	16,0%	60,7%	16,6%	6,7%	156	10,3%	80,1%	7,1%	2,6%
<b>13 aos 18 anos</b>	<b>1076</b>	<b>15,2%</b>	<b>56,4%</b>	<b>17,6%</b>	<b>10,8%</b>	<b>972</b>	<b>9,6%</b>	<b>75,6%</b>	<b>10,0%</b>	<b>4,8%</b>
19 anos	127	14,2%	54,3%	22,0%	9,4%	117	22,2%	60,7%	8,5%	8,5%
20 anos	106	12,3%	53,8%	23,6%	10,4%	97	19,6%	63,9%	12,4%	4,1%
21 anos	58	1,7%	53,4%	29,3%	15,5%	63	14,1%	75,0%	7,8%	3,1%
22 anos	41	9,8%	53,7%	26,8%	9,8%	32	12,9%	74,2%	9,7%	3,2%
<b>19 aos 22 anos</b>	<b>332</b>	<b>10,8%</b>	<b>53,9%</b>	<b>24,4%</b>	<b>10,8%</b>	<b>309</b>	<b>18,8%</b>	<b>66,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>5,5%</b>
<b>Total</b>	<b>2914</b>	<b>13,1%</b>	<b>55,9%</b>	<b>17,4%</b>	<b>13,6%</b>	<b>2419</b>	<b>10,7%</b>	<b>72,3%</b>	<b>9,8%</b>	<b>7,2%</b>

Nota : As normas de emaciação, sobrepeso e obesidade são consoante as normas de julgamento do IMC constantes nas Normas da Indústria de Saúde da República Popular da China WS/T 586-2018 e WS/T 456-2014.

Tabela 3-2-3-8 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	58,4	5,30	52,2	53,0	54,7	57,2	60,1	64,8	71,3	
	7	238	60,8	5,49	53,4	55,1	56,8	59,5	63,5	70,2	73,5	
	8	257	63,2	6,16	55,5	56,3	58,5	62,0	66,1	71,8	79,2	
	9	188	67,5	7,91	55,9	59,5	61,6	65,8	72,4	78,2	85,1	
	10	199	69,7	8,33	57,5	61,0	63,5	67,8	75,0	80,0	88,9	
	11	180	74,1	10,22	58,6	62,4	66,4	71,8	81,0	88,5	98,5	
	12	208	77,2	9,72	61,7	66,2	70,3	75,5	82,8	91,5	99,0	
	13	200	80,7	8,75	66,7	70,8	74,2	79,8	85,4	92,7	101,1	
	14	186	83,3	8,97	69,6	72,3	77,1	82,8	88,6	94,6	104,2	
	15	169	84,9	7,69	73,5	75,6	79,2	83,9	90,0	95,3	103,3	
	16	174	86,2	8,84	73,5	76,0	79,8	85,0	91,4	98,8	106,5	
	17	184	88,5	8,76	76,5	78,6	82,5	86,4	92,4	102,4	109,2	
	18	163	88,0	7,40	72,9	78,5	83,0	88,0	92,7	97,7	102,6	
	19	127	89,6	8,52	76,5	79,9	83,5	88,2	95,2	99,9	110,9	
	20	106	90,1	7,94	75,8	79,2	85,4	89,3	96,5	99,4	106,5	
	21	58	92,0	6,37	81,9	84,0	87,6	91,6	95,5	99,6	110,7	
	22	41	90,7	5,55	78,8	82,1	87,6	91,2	96,0	97,8	98,9	
	F	6	171	57,2	4,32	51,8	53,0	54,5	56,2	58,8	62,9	69,9
		7	172	59,8	5,21	52,4	54,3	56,5	59,2	62,0	66,3	73,8
		8	157	62,8	6,39	54,0	56,2	58,0	61,1	66,4	72,4	79,0
		9	160	65,3	6,76	55,3	58,0	60,6	64,7	69,2	73,0	81,8
		10	142	69,7	8,28	57,0	60,9	64,3	68,1	74,1	82,2	86,9
11		151	74,9	7,96	60,5	65,0	69,2	73,9	80,5	85,6	90,6	
12		185	77,3	7,30	64,2	69,0	72,3	76,0	81,4	88,4	93,9	
13		155	79,3	7,22	67,9	71,6	74,8	78,3	83,8	88,0	96,6	
14		151	81,0	6,98	69,8	73,0	76,0	80,0	84,5	91,2	96,7	
15		152	81,3	6,36	71,9	74,6	76,9	80,4	84,9	90,6	94,7	
16		158	82,2	6,84	71,3	73,9	77,1	81,4	86,5	91,7	98,0	
17		200	82,0	6,38	73,0	74,7	77,7	81,0	85,0	90,9	98,4	
18		156	82,7	5,87	74,6	76,6	78,4	82,0	84,7	90,0	97,0	
19		117	84,3	7,25	74,8	77,6	79,3	82,5	87,3	94,1	103,7	
20		97	84,6	7,14	74,2	76,9	79,5	84,0	87,3	94,6	107,0	
21		63	84,4	5,47	74,0	77,0	81,1	84,2	87,8	90,8	96,5	
22		32	83,6	7,28	72,2	76,2	77,7	82,3	86,5	92,9	96,7	

Tabela 3-2-3-9 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	53,9	6,91	46,1	47,5	49,5	52,3	55,6	63,5	71,3	
	7	238	56,2	7,33	47,2	48,6	51,2	54,3	58,9	66,9	73,8	
	8	257	57,9	8,36	47,6	49,3	51,9	55,5	63,6	69,5	77,8	
	9	188	62,6	9,45	48,9	51,6	55,1	61,0	68,8	77,0	82,2	
	10	199	65,0	10,68	50,5	53,0	56,5	63,0	71,5	79,0	90,0	
	11	180	68,0	12,73	51,4	54,5	58,5	63,6	76,9	85,0	99,8	
	12	208	69,5	12,48	52,1	55,7	60,6	65,6	77,4	90,2	95,5	
	13	200	71,4	11,92	55,4	58,5	62,8	67,9	79,3	89,5	98,5	
	14	186	72,1	11,84	57,0	59,2	62,9	69,1	78,8	89,1	103,7	
	15	169	72,3	11,38	59,0	60,6	64,2	68,2	80,2	90,2	97,3	
	16	174	73,7	12,16	58,6	61,3	64,5	70,3	80,4	91,4	101,8	
	17	184	75,2	11,94	59,3	63,3	66,5	71,3	81,5	94,5	102,6	
	18	163	73,7	9,83	59,2	62,5	67,0	72,0	78,0	86,8	96,7	
	19	127	76,6	12,27	61,8	64,7	68,4	73,0	81,5	95,4	104,6	
	20	106	77,1	11,21	60,0	63,0	69,2	74,9	82,8	91,9	106,6	
	21	58	80,9	9,39	67,9	70,5	73,1	81,2	84,5	90,9	113,0	
	22	41	78,1	7,15	66,3	68,9	72,7	77,3	84,5	86,5	95,8	
	F	6	171	52,4	5,66	45,4	47,5	48,8	51,3	54,1	59,0	69,5
		7	172	54,5	6,57	46,0	48,0	50,0	53,0	56,5	64,2	73,4
		8	157	57,2	7,41	47,7	49,7	51,8	55,0	61,3	69,1	75,2
		9	160	58,6	7,33	47,0	50,5	54,0	57,0	62,9	68,1	74,2
		10	142	60,8	9,02	49,1	52,3	54,6	59,0	64,2	72,1	83,7
11		151	63,6	8,30	50,5	54,2	57,6	62,6	67,5	76,5	82,8	
12		185	66,0	8,49	53,2	57,2	59,9	64,5	70,2	77,3	84,3	
13		155	66,4	8,35	55,0	57,6	60,3	65,0	70,8	77,2	85,4	
14		151	67,9	8,44	55,8	58,9	61,5	66,6	72,2	80,2	88,3	
15		152	68,5	8,00	56,9	59,5	62,8	67,9	71,8	79,5	87,4	
16		158	69,6	8,66	56,3	60,3	63,5	67,5	75,5	80,5	90,9	
17		200	69,5	8,18	58,0	61,0	63,8	67,7	73,0	79,8	90,1	
18		156	69,1	7,05	59,5	62,2	64,3	68,1	72,1	78,0	86,9	
19		117	70,9	8,47	59,8	62,0	64,7	69,0	75,0	83,7	92,2	
20		97	71,1	8,67	60,0	62,2	64,5	69,7	75,1	81,3	95,8	
21		63	70,8	7,61	59,0	60,5	66,1	69,9	74,9	79,5	95,9	
22		32	70,3	8,80	58,7	60,9	63,5	68,9	74,9	80,4	96,8	

Tabela 3-2-3-10 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	63,2	6,13	54,5	56,8	59,0	62,0	66,1	72,1	77,4	
	7	238	66,3	6,27	56,6	59,5	61,8	65,2	69,5	75,7	80,0	
	8	257	68,3	7,09	58,0	60,0	63,1	67,0	72,8	78,0	84,5	
	9	188	73,4	7,90	61,0	64,4	67,8	72,2	78,4	85,3	89,4	
	10	199	75,8	8,49	62,5	66,0	69,5	75,0	81,2	86,0	98,0	
	11	180	80,1	10,02	64,9	68,5	72,8	79,1	87,0	93,5	102,9	
	12	208	83,1	9,66	67,0	71,4	76,9	81,5	89,5	98,3	104,2	
	13	200	86,7	9,16	73,0	75,9	80,3	85,2	91,8	98,7	105,7	
	14	186	88,8	8,85	74,2	77,9	82,8	87,8	94,2	101,4	110,3	
	15	169	90,0	8,21	78,0	80,6	84,2	87,6	94,5	103,0	107,4	
	16	174	90,7	9,23	78,0	81,3	83,9	89,1	95,5	103,4	111,2	
	17	184	92,1	8,41	80,1	82,8	85,8	90,8	96,2	104,4	112,2	
	18	163	91,0	7,37	78,8	81,5	86,2	90,5	95,0	100,3	105,7	
	19	127	93,0	8,50	80,4	83,5	87,2	91,8	98,8	103,9	113,3	
	20	106	93,7	9,45	76,8	82,7	87,0	94,1	99,0	105,9	115,4	
	21	58	95,0	6,93	82,9	87,8	90,3	93,2	98,3	103,6	118,1	
	22	41	91,9	5,38	82,9	85,0	88,1	90,8	96,6	99,5	103,2	
	F	6	171	63,3	5,36	56,0	57,8	60,0	62,1	65,6	70,1	78,0
		7	172	66,6	5,87	57,5	59,9	62,4	66,0	69,6	74,0	80,2
		8	157	69,8	6,66	59,8	62,4	64,5	68,7	73,9	79,4	84,3
		9	160	72,8	6,61	61,8	64,6	68,0	72,0	76,5	81,5	87,3
		10	142	77,3	8,75	62,3	67,1	71,8	76,6	81,5	90,7	94,1
11		151	83,0	7,95	69,4	73,0	77,0	82,7	88,5	93,0	99,5	
12		185	85,8	7,12	73,3	77,6	80,4	85,4	89,5	95,7	100,4	
13		155	88,0	6,92	77,2	79,7	82,9	87,0	93,2	97,2	103,6	
14		151	90,2	7,38	78,0	81,0	84,5	90,0	94,5	100,2	107,3	
15		152	90,4	6,63	79,1	83,5	85,5	90,0	94,0	98,8	105,5	
16		158	91,7	7,33	77,5	82,9	87,4	90,6	96,7	101,5	106,4	
17		200	92,0	6,93	80,6	84,5	87,5	91,2	95,0	101,5	109,0	
18		156	92,2	6,12	82,8	86,0	88,5	91,4	95,0	99,5	107,5	
19		117	93,4	7,21	82,1	84,5	88,1	92,5	96,7	104,2	110,1	
20		97	93,8	6,31	82,5	86,4	89,6	93,1	97,8	102,0	108,6	
21		63	93,9	6,05	82,5	86,5	89,7	93,7	97,0	101,0	107,3	
22		32	93,3	8,25	83,6	84,8	87,4	92,1	95,8	103,7	107,8	



Tabela 3-2-3-11 Relação cintura-quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	0,853	0,048	0,777	0,799	0,819	0,847	0,878	0,909	0,975	
	7	238	0,846	0,049	0,765	0,794	0,813	0,843	0,868	0,907	0,954	
	8	257	0,846	0,050	0,764	0,794	0,811	0,838	0,875	0,912	0,963	
	9	188	0,851	0,072	0,763	0,780	0,803	0,842	0,881	0,927	0,987	
	10	199	0,853	0,062	0,757	0,778	0,807	0,848	0,891	0,935	0,963	
	11	180	0,844	0,062	0,742	0,772	0,794	0,834	0,892	0,929	0,980	
	12	208	0,832	0,067	0,728	0,746	0,778	0,818	0,884	0,923	0,975	
	13	200	0,820	0,061	0,736	0,753	0,772	0,808	0,860	0,902	0,949	
	14	186	0,808	0,061	0,717	0,737	0,765	0,799	0,844	0,896	0,947	
	15	169	0,800	0,059	0,717	0,736	0,753	0,785	0,836	0,884	0,928	
	16	174	0,809	0,067	0,726	0,744	0,761	0,787	0,848	0,898	0,939	
	17	184	0,813	0,064	0,723	0,743	0,767	0,803	0,840	0,917	0,945	
	18	163	0,807	0,052	0,731	0,750	0,770	0,800	0,838	0,877	0,922	
	19	127	0,820	0,063	0,729	0,757	0,780	0,804	0,855	0,908	0,945	
	20	106	0,821	0,057	0,736	0,756	0,784	0,813	0,846	0,896	0,952	
	21	58	0,850	0,048	0,764	0,783	0,817	0,847	0,880	0,917	0,955	
	22	41	0,848	0,040	0,770	0,801	0,822	0,840	0,880	0,889	0,957	
	F	6	171	0,828	0,050	0,732	0,770	0,798	0,827	0,857	0,890	0,936
		7	172	0,818	0,051	0,736	0,761	0,787	0,808	0,846	0,888	0,927
		8	157	0,818	0,050	0,731	0,767	0,785	0,809	0,843	0,889	0,940
		9	160	0,803	0,051	0,713	0,742	0,767	0,802	0,839	0,874	0,911
		10	142	0,786	0,058	0,708	0,730	0,749	0,775	0,809	0,858	0,912
11		151	0,764	0,049	0,688	0,707	0,732	0,756	0,791	0,827	0,873	
12		185	0,767	0,056	0,683	0,704	0,728	0,764	0,795	0,830	0,889	
13		155	0,754	0,054	0,672	0,694	0,720	0,745	0,780	0,820	0,887	
14		151	0,751	0,050	0,672	0,699	0,724	0,747	0,776	0,818	0,859	
15		152	0,756	0,052	0,682	0,698	0,723	0,752	0,780	0,829	0,876	
16		158	0,758	0,055	0,678	0,697	0,720	0,750	0,787	0,827	0,869	
17		200	0,755	0,059	0,674	0,693	0,721	0,747	0,782	0,813	0,878	
18		156	0,749	0,043	0,682	0,702	0,721	0,743	0,768	0,806	0,842	
19		117	0,757	0,049	0,679	0,703	0,724	0,753	0,779	0,824	0,847	
20		97	0,756	0,054	0,686	0,704	0,718	0,751	0,776	0,819	0,901	
21		63	0,753	0,048	0,681	0,695	0,711	0,751	0,781	0,820	0,859	
22	32	0,753	0,050	0,664	0,686	0,719	0,756	0,774	0,844	0,897		

Tabela 3-2-3-12 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	26,2	1,64	23,2	24,1	25,0	26,2	27,4	28,1	29,0	
	7	238	27,3	1,73	24,1	25,2	26,3	27,3	28,3	29,5	30,5	
	8	257	28,5	1,66	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	30,5	31,4	
	9	188	29,8	1,88	26,8	27,5	28,5	29,9	31,0	32,2	33,0	
	10	199	30,8	1,83	27,8	28,5	29,5	30,6	32,0	33,2	34,4	
	11	180	32,4	2,39	28,4	29,5	30,9	32,3	34,0	35,7	36,8	
	12	208	34,3	2,52	29,7	31,5	32,5	34,2	36,0	37,7	39,0	
	13	200	35,9	2,32	31,5	32,6	34,4	35,8	37,2	38,7	40,6	
	14	186	37,1	2,16	33,2	34,2	35,5	37,5	38,6	39,6	41,6	
	15	169	38,4	1,96	34,9	35,7	37,2	38,5	39,7	40,7	42,1	
	16	174	38,9	1,89	34,9	36,5	37,7	39,0	40,1	41,3	42,6	
	17	184	39,3	1,90	35,2	37,0	37,9	39,5	40,6	41,5	42,7	
	18	163	39,2	2,21	35,4	36,9	38,1	39,2	40,6	42,0	42,6	
	19	127	39,3	2,31	34,6	36,7	38,2	39,6	40,6	42,0	42,9	
	20	106	39,5	1,64	36,0	37,4	38,5	39,5	40,5	41,8	42,6	
	21	58	39,0	2,25	32,1	36,9	38,0	39,0	40,0	41,8	43,4	
	22	41	39,6	1,90	34,4	36,8	38,7	39,7	40,3	41,6	44,1	
	F	6	171	25,8	1,82	23,1	24,0	25,0	26,0	26,7	27,7	28,7
		7	172	27,2	1,75	24,1	25,2	26,3	27,1	28,1	29,2	30,7
		8	157	28,5	1,74	25,6	26,8	27,4	28,4	29,7	30,8	31,9
		9	160	29,6	2,25	25,3	27,5	28,4	29,7	30,9	32,0	33,1
		10	142	31,0	2,32	27,2	28,1	29,6	31,1	32,2	34,0	34,9
11		151	32,5	2,00	28,4	30,0	31,3	32,7	33,7	34,7	35,4	
12		185	33,5	1,84	29,4	31,4	32,5	33,7	34,7	35,5	36,2	
13		155	34,4	1,82	31,3	32,2	33,2	34,6	35,5	36,6	37,8	
14		151	34,8	1,70	31,6	32,5	33,7	34,9	36,0	37,2	37,9	
15		152	35,0	1,67	32,1	32,9	33,7	35,0	36,4	36,9	38,0	
16		158	35,2	1,50	32,0	33,4	34,2	35,2	36,1	37,0	38,2	
17		200	35,4	1,54	31,6	33,5	34,5	35,5	36,4	37,2	38,2	
18		156	35,4	1,82	31,2	33,5	34,5	35,4	36,7	37,5	38,4	
19		117	35,7	1,63	32,6	33,7	34,6	35,7	36,7	37,7	39,2	
20		97	35,7	2,18	28,2	33,7	35,0	35,7	37,0	38,2	38,7	
21		63	35,3	1,97	27,9	33,2	34,8	35,5	36,6	37,5	38,6	
22		32	35,3	3,30	23,9	32,9	34,2	35,7	36,9	38,1	38,6	

Tabela 3-2-3-13 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	19,2	1,34	17,0	17,5	18,2	19,1	19,9	20,8	22,1	
	7	238	19,9	1,33	17,7	18,2	19,0	19,7	20,7	21,7	22,4	
	8	257	20,4	1,58	18,0	18,5	19,5	20,3	21,1	22,3	23,6	
	9	188	21,7	1,93	18,1	19,5	20,5	21,5	23,0	24,1	25,2	
	10	199	22,2	1,82	19,5	20,2	20,8	22,0	23,4	24,7	26,5	
	11	180	23,5	2,50	19,9	20,5	21,6	23,0	25,0	26,9	29,0	
	12	208	24,6	2,15	20,5	22,0	23,0	24,5	26,0	27,3	29,4	
	13	200	25,7	2,11	21,7	23,1	24,2	25,6	26,8	28,3	29,8	
	14	186	26,3	2,04	22,9	23,8	24,8	26,0	27,6	28,6	30,9	
	15	169	27,1	2,07	23,6	24,8	25,8	27,0	28,1	29,6	31,5	
	16	174	27,5	2,09	24,0	25,1	26,1	27,4	28,7	30,5	32,0	
	17	184	27,7	2,39	23,6	25,0	26,2	27,6	29,0	30,2	33,3	
	18	163	27,4	1,81	24,0	25,0	26,1	27,5	28,5	29,5	30,6	
	19	127	27,6	2,12	24,3	25,1	26,2	27,5	28,7	30,2	32,5	
	20	106	27,4	2,07	23,7	25,0	26,2	27,3	28,9	29,7	31,9	
	21	58	27,9	1,49	25,4	26,1	26,7	27,8	28,9	29,7	31,5	
	22	41	27,3	1,25	25,2	25,6	26,5	27,1	28,2	29,5	30,0	
	F	6	171	19,0	1,39	16,3	17,2	18,3	19,1	19,8	20,7	22,0
		7	172	19,8	1,59	17,5	18,1	18,8	19,8	20,5	21,5	23,3
		8	157	20,8	1,56	18,2	19,1	19,8	20,7	21,5	23,0	24,1
		9	160	22,0	2,37	19,0	19,8	20,7	21,8	22,7	24,0	26,1
		10	142	23,2	2,10	19,1	20,8	21,8	23,0	24,5	25,9	27,7
11		151	24,3	1,98	20,9	21,9	23,0	24,1	25,6	26,8	28,7	
12		185	25,2	1,66	21,7	23,2	24,3	25,2	26,2	27,4	28,7	
13		155	25,8	1,84	22,7	24,0	24,5	25,6	26,6	27,8	30,2	
14		151	26,5	1,69	23,4	24,2	25,2	26,5	27,6	28,6	29,7	
15		152	26,9	1,76	24,0	25,0	25,7	26,6	27,9	28,8	30,4	
16		158	26,7	1,74	23,6	24,6	25,6	26,6	27,7	29,1	30,5	
17		200	26,9	2,30	23,6	24,6	25,6	26,7	27,8	29,0	30,2	
18		156	27,1	1,94	24,2	25,0	26,0	26,8	28,0	29,1	31,0	
19		117	27,2	1,80	23,7	25,0	25,9	27,1	28,4	29,2	31,3	
20		97	27,6	2,21	24,6	25,3	26,4	27,2	28,3	30,0	32,1	
21		63	27,3	1,58	24,5	25,3	26,5	27,3	28,1	28,7	29,9	
22	32	27,8	2,16	24,0	24,9	26,5	27,5	29,0	31,6	31,7		

#### 4. Capacidade fisiológica

Tabela 3-2-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	88,9	9,87	72,0	76,9	82,0	88,0	96,0	102,0	107,7	
	7	236	88,4	9,53	70,0	76,0	82,0	89,0	96,0	100,3	105,9	
	8	257	85,9	9,65	67,7	73,0	79,0	87,0	94,0	98,0	101,3	
	9	188	84,0	10,80	63,0	70,0	76,0	84,0	91,8	97,0	104,3	
	10	199	86,9	10,47	69,0	73,0	80,0	86,0	94,0	100,0	107,0	
	11	177	85,7	11,61	64,7	72,0	76,5	85,0	94,5	100,2	107,6	
	12	208	88,0	11,21	67,0	73,0	80,0	89,0	96,0	102,0	111,5	
	13	200	85,2	11,26	63,0	71,0	78,0	85,0	93,0	99,0	108,0	
	14	185	85,2	11,17	64,2	70,0	78,0	85,0	93,0	99,0	105,0	
	15	169	81,6	11,64	60,1	67,0	73,0	81,0	90,0	97,0	106,0	
	16	174	82,7	11,00	60,5	69,0	75,0	84,0	90,0	95,0	101,5	
	17	184	81,2	11,73	60,0	64,5	73,3	82,0	89,8	95,0	102,0	
	18	163	79,9	12,42	53,8	64,0	72,0	80,0	87,0	96,0	103,3	
	19	127	78,9	12,33	53,8	61,8	70,0	78,0	89,0	94,2	104,3	
	20	106	77,8	11,62	56,4	62,0	68,0	77,5	87,0	94,0	97,8	
	21	58	75,3	11,68	57,5	60,0	65,5	77,0	84,0	90,3	101,6	
	22	41	81,5	12,95	57,3	62,6	69,5	85,0	92,0	97,0	103,7	
	F	6	171	89,3	9,38	73,2	78,0	83,0	89,0	95,0	101,8	109,7
		7	172	87,9	10,13	67,0	75,0	81,0	88,0	95,0	100,0	107,0
		8	157	87,9	9,25	68,7	74,0	82,0	89,0	95,0	100,0	102,0
		9	160	84,0	10,69	63,8	69,0	76,0	85,0	92,0	98,0	102,0
		10	142	87,0	10,93	66,9	74,0	79,8	87,0	94,3	100,0	105,7
11		151	90,1	10,45	71,2	77,0	82,0	90,0	97,0	102,0	112,4	
12		185	87,9	10,14	67,2	75,6	82,0	87,0	95,0	101,0	107,8	
13		155	88,2	11,35	66,0	74,6	81,0	87,0	96,0	103,0	113,6	
14		151	85,0	9,86	67,6	72,0	78,0	84,0	92,0	98,0	105,0	
15		152	86,1	10,47	67,6	73,0	80,0	86,0	92,8	98,7	108,6	
16		158	86,7	11,71	62,3	72,0	78,8	87,0	95,0	101,0	109,0	
17		200	82,9	10,28	63,0	69,0	75,0	83,0	90,0	96,0	100,0	
18		156	83,3	11,34	59,4	69,7	76,0	84,0	90,8	95,0	104,3	
19		117	82,6	11,71	62,5	66,0	75,0	81,0	90,0	98,0	104,0	
20		97	82,5	11,84	59,0	64,0	75,0	84,0	89,5	95,4	103,5	
21		63	82,9	10,21	61,0	69,5	75,3	83,0	92,0	94,0	100,1	
22		32	77,9	9,72	61,0	63,3	71,0	79,0	85,0	92,1	101,8	

Tabela 3-2-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	100,9	9,47	85,2	87,0	94,0	101,0	107,0	114,0	117,8	
	7	238	103,9	11,06	82,2	88,9	97,0	105,0	113,0	118,0	122,8	
	8	257	105,0	10,63	84,7	92,0	98,0	104,0	112,0	119,0	126,3	
	9	188	106,8	11,12	86,7	93,8	99,0	105,0	114,0	122,1	129,7	
	10	199	105,0	11,41	85,0	90,0	97,0	104,0	114,0	121,0	126,0	
	11	180	108,1	12,19	89,4	93,1	98,3	108,0	116,8	124,9	132,1	
	12	208	112,2	12,61	88,0	96,0	104,0	111,0	121,0	129,0	137,0	
	13	200	116,9	11,02	94,0	102,1	109,3	118,0	125,0	130,9	136,0	
	14	186	119,5	11,11	97,6	104,0	114,0	120,0	127,3	133,0	137,0	
	15	169	122,0	10,91	100,2	107,0	114,5	123,0	130,0	135,0	139,9	
	16	174	124,2	11,54	103,0	108,5	116,0	125,0	132,3	139,5	143,0	
	17	184	125,4	10,30	105,1	112,5	119,0	125,0	132,0	138,0	146,4	
	18	163	124,1	9,98	103,8	111,0	118,0	124,0	130,0	138,0	145,0	
	19	127	122,6	10,59	100,7	108,8	114,0	125,0	130,0	134,2	142,2	
	20	106	123,2	11,65	104,0	109,7	114,8	124,0	132,0	138,0	145,0	
	21	58	122,5	10,14	99,5	109,2	115,8	124,5	130,0	132,3	140,0	
	22	41	125,2	11,35	100,5	110,2	120,0	125,0	130,5	139,6	151,0	
	F	6	171	100,1	10,01	79,2	86,0	94,0	101,0	107,0	112,0	118,0
		7	172	102,3	9,51	86,0	90,3	96,0	101,0	109,0	115,0	119,8
		8	157	105,5	10,54	87,7	91,8	97,0	106,0	113,5	120,0	125,8
		9	160	104,6	11,35	83,7	89,0	97,0	105,0	113,0	118,9	127,2
		10	142	104,6	11,24	84,0	89,6	97,0	104,0	111,5	120,0	127,7
11		151	107,6	10,37	91,0	94,0	100,0	107,0	116,0	121,8	128,0	
12		185	107,0	11,76	82,6	90,6	100,0	107,0	115,0	121,4	129,0	
13		155	109,6	10,72	91,7	95,6	103,0	109,0	117,0	124,0	132,3	
14		151	110,4	11,47	88,6	94,2	103,0	111,0	119,0	125,0	129,4	
15		152	111,9	10,80	92,6	97,3	104,0	112,0	120,0	126,0	131,4	
16		158	111,2	10,66	92,0	97,9	104,0	110,0	119,0	126,0	134,0	
17		200	110,6	10,04	93,0	98,0	103,0	110,0	118,0	123,9	130,9	
18		156	108,1	10,48	89,7	96,0	100,0	108,0	116,0	121,3	128,0	
19		117	108,2	10,42	90,0	93,0	101,0	109,0	115,0	122,2	128,5	
20		97	109,8	10,79	90,0	94,8	101,0	110,0	119,0	124,0	129,1	
21		63	111,2	13,72	87,8	91,0	100,0	110,0	121,5	129,0	134,9	
22		32	109,3	10,70	86,0	96,3	101,3	109,0	117,0	125,1	131,5	

Tabela 3-2-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	62,1	9,34	44,2	50,9	56,0	62,0	68,0	74,0	81,8	
	7	238	62,7	9,05	46,2	51,0	56,0	62,0	69,0	74,1	79,0	
	8	257	62,5	8,92	46,7	51,8	56,0	63,0	68,0	73,0	80,0	
	9	188	66,7	9,38	47,0	55,0	60,0	67,0	74,0	78,0	82,0	
	10	199	65,4	9,70	48,0	53,0	58,0	65,0	72,0	79,0	85,0	
	11	180	67,3	9,16	51,4	56,0	61,0	66,0	73,0	79,0	88,0	
	12	208	67,4	8,95	50,0	55,9	62,0	66,5	73,0	79,0	85,0	
	13	200	69,2	8,50	55,0	58,1	63,0	69,0	75,0	81,0	86,0	
	14	186	70,9	7,58	55,8	62,0	66,0	71,0	75,3	81,0	84,4	
	15	169	71,4	8,30	54,1	61,0	66,0	72,0	76,0	81,0	86,0	
	16	174	73,2	8,18	57,3	62,0	68,0	74,0	79,0	83,5	87,0	
	17	184	73,2	8,28	56,7	62,0	68,0	73,0	79,0	84,0	89,0	
	18	163	70,5	8,28	54,9	59,0	65,0	70,0	77,0	81,6	86,1	
	19	127	70,6	8,84	53,8	59,0	64,0	71,0	77,0	82,2	85,0	
	20	106	70,2	8,95	54,2	57,7	63,0	71,0	77,0	81,3	87,6	
	21	58	71,1	8,05	58,3	61,9	64,0	70,0	78,0	82,1	86,5	
	22	41	71,5	9,07	50,6	59,2	66,0	70,0	79,0	81,8	90,2	
	F	6	171	63,2	8,69	47,2	52,2	57,0	63,0	69,0	74,8	79,8
		7	172	64,6	8,48	50,0	54,0	59,0	64,0	70,0	77,0	81,8
		8	157	65,8	8,51	50,7	56,0	59,0	66,0	71,0	77,0	85,0
		9	160	65,6	9,40	47,0	55,0	59,0	65,0	72,0	79,0	83,2
		10	142	65,9	8,51	51,0	55,0	59,0	66,0	72,3	77,7	80,7
11		151	68,6	8,30	54,0	58,0	63,0	68,0	75,0	80,0	83,9	
12		185	67,4	9,39	48,6	54,0	62,0	68,0	73,0	78,4	87,0	
13		155	69,7	9,21	51,4	58,0	63,0	69,0	77,0	82,0	87,3	
14		151	69,8	8,13	56,0	59,0	64,0	69,0	76,0	80,8	85,4	
15		152	70,1	8,69	53,8	59,0	64,0	70,0	76,0	82,0	86,0	
16		158	70,9	8,24	54,8	59,9	66,0	71,0	77,0	81,0	86,0	
17		200	70,5	8,44	56,0	60,0	64,3	71,0	77,0	81,0	87,0	
18		156	69,1	9,17	52,7	58,0	62,0	69,0	76,0	82,3	87,0	
19		117	68,6	8,55	51,5	57,8	63,0	69,0	73,5	80,4	84,9	
20		97	68,3	9,05	48,0	57,8	63,0	68,0	74,0	80,2	83,1	
21		63	67,8	10,38	50,9	54,5	62,0	66,0	73,8	79,0	89,1	
22		32	67,9	7,64	52,0	60,0	61,3	66,0	73,8	78,7	87,9	

Tabela 3-2-4-4 Pressão de pulso (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	38,7	8,57	23,2	28,0	33,0	38,0	44,0	50,1	55,8	
	7	238	41,2	8,95	24,0	30,9	35,0	41,0	48,0	52,1	57,8	
	8	257	42,4	9,49	26,7	30,0	36,0	43,0	48,0	54,2	64,5	
	9	188	40,1	10,30	24,0	27,0	33,0	39,5	46,8	54,0	60,0	
	10	199	39,6	9,94	24,0	28,0	32,0	39,0	46,0	54,0	59,0	
	11	180	40,8	9,36	26,4	29,1	34,0	39,0	46,8	54,0	63,6	
	12	208	44,8	9,82	28,0	33,0	38,0	44,0	52,0	59,0	63,7	
	13	200	47,7	9,69	31,0	36,1	40,0	47,0	54,0	60,0	68,0	
	14	186	48,6	10,08	27,0	36,0	42,0	49,0	55,0	60,3	69,8	
	15	169	50,6	9,83	31,1	37,0	44,5	51,0	57,0	64,0	68,9	
	16	174	51,0	10,51	31,0	37,5	44,0	51,0	58,0	65,0	72,8	
	17	184	52,2	10,03	33,6	40,5	46,0	51,0	59,0	65,5	73,5	
	18	163	53,6	10,63	33,9	39,0	46,0	54,0	61,0	67,6	75,1	
	19	127	52,0	9,79	33,8	40,0	46,0	52,0	58,0	64,2	72,3	
	20	106	53,0	10,53	32,2	38,0	45,8	54,0	61,0	67,0	70,0	
	21	58	51,4	9,36	26,6	38,0	44,8	52,0	59,0	62,0	64,5	
	22	41	53,7	10,34	35,8	41,2	45,0	52,0	61,5	67,8	75,5	
	F	6	171	36,9	7,82	23,2	27,2	32,0	36,0	42,0	48,0	54,0
		7	172	37,7	8,51	22,2	26,3	31,0	38,0	43,0	47,7	54,6
		8	157	39,7	9,02	24,5	28,0	33,5	40,0	45,0	51,0	58,8
		9	160	38,9	9,01	23,0	28,0	31,3	38,5	45,8	51,0	54,0
		10	142	38,8	8,05	26,3	29,0	33,0	38,0	45,0	49,0	55,8
11		151	39,0	8,35	25,6	29,0	33,0	37,0	45,0	49,0	56,4	
12		185	39,6	8,49	24,0	29,0	33,0	40,0	45,5	50,0	54,4	
13		155	40,0	8,30	25,0	29,0	34,0	40,0	44,0	50,4	58,6	
14		151	40,5	8,20	26,6	30,2	35,0	40,0	46,0	50,8	57,4	
15		152	41,8	8,98	27,0	31,0	35,0	41,0	47,8	53,7	59,4	
16		158	40,3	8,50	25,0	29,0	34,8	39,0	47,0	52,1	57,2	
17		200	40,0	7,68	26,0	31,0	35,0	40,0	45,0	49,0	54,0	
18		156	39,1	8,70	25,0	29,0	34,0	39,0	44,0	51,0	60,0	
19		117	39,7	8,60	25,1	29,0	33,0	39,0	45,5	51,2	58,9	
20		97	41,5	8,01	25,9	31,0	36,0	41,0	47,0	50,4	58,1	
21		63	43,6	9,06	27,8	32,0	36,0	44,0	50,0	55,0	62,0	
22		32	41,4	9,97	22,0	29,2	34,3	40,0	50,5	57,0	64,2	



Tabela 3-2-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	236	915,7	287,09	493,2	588,3	687,3	885,0	1100,3	1277,2	1549,9	
	7	237	1112,0	350,82	513,7	607,2	817,0	1132,0	1347,0	1529,6	1839,0	
	8	257	1447,6	325,89	727,4	1066,6	1245,0	1450,0	1642,0	1830,0	2035,8	
	9	188	1666,9	342,48	1090,4	1223,1	1403,3	1654,5	1869,3	2173,2	2388,8	
	10	199	1848,4	386,88	1126,0	1335,0	1551,0	1830,0	2106,0	2361,0	2585,0	
	11	180	2135,7	540,56	1120,2	1364,9	1784,3	2174,5	2486,8	2817,4	3138,1	
	12	208	2571,1	661,27	1222,6	1747,6	2123,8	2531,5	2979,0	3333,2	3896,4	
	13	200	3005,2	674,24	1749,5	2181,1	2587,3	2987,0	3441,8	3856,6	4364,0	
	14	186	3317,9	729,43	2032,2	2439,8	2795,5	3211,5	3825,8	4323,8	4850,0	
	15	169	3534,4	683,24	2315,0	2681,0	3024,5	3483,0	4007,0	4413,0	5059,4	
	16	174	3547,6	677,23	2270,0	2700,0	3141,0	3576,0	4001,0	4349,5	4943,3	
	17	184	3697,7	731,58	2245,6	2713,0	3227,0	3691,5	4216,5	4566,0	5187,9	
	18	163	3891,9	736,47	2411,9	3031,6	3423,0	3852,0	4310,0	4916,0	5499,1	
	19	127	3868,6	740,13	2372,1	2921,8	3317,0	3879,0	4416,0	4769,0	5236,1	
	20	105	4069,8	787,19	2878,3	3150,8	3481,0	4073,0	4546,0	5139,6	5502,7	
	21	58	3918,4	699,52	2655,1	2838,0	3260,0	4014,0	4471,3	4844,0	5021,0	
	22	41	4163,1	654,08	2996,8	3095,4	3573,0	4277,0	4704,0	5011,2	5223,4	
	F	6	171	858,9	248,80	473,6	533,2	652,0	827,0	1030,0	1167,8	1374,0
		7	171	1081,7	305,10	504,3	608,6	898,0	1102,0	1275,0	1452,0	1635,0
		8	157	1319,6	284,79	781,0	1024,6	1134,5	1299,0	1473,5	1694,8	1926,0
		9	160	1492,6	361,72	795,3	1033,4	1244,0	1486,0	1715,3	1966,3	2206,6
		10	142	1790,4	355,16	1119,2	1281,5	1539,5	1800,5	2018,3	2220,0	2554,3
11		151	2055,8	486,69	1199,6	1426,6	1711,0	2080,0	2330,0	2613,0	2968,9	
12		184	2337,0	495,52	1625,5	1807,5	2055,0	2290,5	2586,3	2845,5	3107,2	
13		155	2418,6	476,97	1392,7	1910,0	2122,0	2405,0	2750,0	2952,0	3354,8	
14		151	2509,0	478,46	1648,4	2014,2	2157,0	2408,0	2823,0	3188,0	3385,8	
15		152	2583,4	410,34	1854,5	2133,6	2295,3	2531,0	2860,8	3171,1	3382,6	
16		158	2653,6	471,39	1837,4	2159,7	2341,8	2573,0	2936,3	3285,5	3778,2	
17		200	2706,1	489,04	1934,7	2086,2	2381,0	2683,5	3013,8	3339,0	3694,8	
18		156	2657,8	541,92	1802,9	2103,0	2247,0	2589,0	2964,8	3461,0	3802,1	
19		117	2738,7	584,96	1685,0	2072,0	2353,0	2735,0	3056,5	3510,2	4079,4	
20		97	2806,0	506,90	2010,3	2193,8	2397,0	2740,0	3125,5	3606,0	3929,3	
21		63	2799,1	443,20	2127,4	2284,0	2422,3	2793,0	3066,5	3433,0	3862,1	
22	32	2781,8	516,07	1925,0	2118,7	2388,8	2749,5	3011,3	3658,4	3972,6		



Tabela 3-2-4-6 Capacidade vital/Peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	236	40,7	12,54	19,7	25,3	32,4	39,2	48,6	57,9	66,0	
	7	237	44,0	14,05	17,5	26,7	33,2	43,4	53,6	63,3	71,1	
	8	257	51,5	12,95	24,4	35,6	42,7	51,6	60,5	67,7	76,5	
	9	188	50,7	12,42	30,5	34,1	41,3	51,6	59,0	66,8	74,4	
	10	199	50,0	11,97	27,2	36,5	41,9	50,0	57,0	66,6	72,8	
	11	180	49,9	13,32	25,3	33,5	40,9	49,2	57,9	68,2	77,0	
	12	208	53,8	13,45	28,9	35,2	44,3	54,8	63,0	69,5	81,1	
	13	200	56,2	13,26	32,3	38,8	47,4	55,7	65,1	74,4	81,5	
	14	186	58,1	13,05	31,6	40,8	49,1	58,6	67,0	76,3	82,3	
	15	169	58,8	11,81	38,3	43,1	50,0	58,5	67,3	74,8	80,5	
	16	174	56,8	11,76	36,4	42,5	48,2	56,2	65,4	72,2	80,5	
	17	184	57,8	12,71	32,7	41,3	48,1	58,3	67,0	73,3	84,6	
	18	163	61,1	11,29	39,5	44,9	53,5	61,5	70,0	74,7	80,2	
	19	127	57,8	11,81	33,1	42,1	50,7	58,3	66,3	73,1	77,9	
	20	105	60,4	10,75	39,9	46,3	52,7	59,9	67,0	76,2	82,6	
	21	58	55,9	10,52	35,3	39,1	49,4	56,9	61,9	70,7	78,3	
	22	41	62,6	12,18	36,0	43,9	56,0	63,1	68,9	82,5	88,3	
	F	6	171	40,4	12,29	21,6	24,6	30,9	39,7	49,0	56,7	61,9
		7	171	44,9	12,84	18,3	25,4	36,7	46,3	53,8	59,4	69,2
		8	157	47,8	11,68	26,0	33,7	40,3	47,1	54,7	62,4	71,9
		9	160	49,3	12,49	26,5	33,2	40,6	48,7	57,4	64,0	72,6
		10	142	50,2	10,45	32,5	36,6	42,2	49,6	58,0	65,2	68,8
11		151	49,7	12,51	28,4	34,7	42,6	48,5	56,5	64,9	80,7	
12		184	51,4	12,70	29,8	37,3	43,0	50,4	57,5	66,3	79,1	
13		155	50,0	10,45	27,3	37,9	43,6	50,7	55,9	62,0	74,1	
14		151	49,7	9,95	31,4	37,4	42,9	49,0	56,2	63,5	70,3	
15		152	50,6	10,12	30,4	37,9	43,5	49,7	57,7	64,4	69,1	
16		158	51,2	11,10	33,5	36,8	44,0	50,9	58,3	64,5	73,3	
17		200	52,1	10,31	34,3	41,1	45,3	51,7	58,4	65,9	73,9	
18		156	51,0	9,33	34,5	39,4	44,9	50,9	56,7	62,5	71,8	
19		117	51,2	10,92	29,3	38,1	44,1	50,8	58,2	63,1	74,8	
20		97	51,3	8,70	35,1	38,3	45,7	51,1	57,0	62,3	70,8	
21		63	51,3	8,03	37,7	40,9	44,9	50,0	57,2	63,4	67,5	
22		32	51,9	7,73	38,1	43,2	45,4	52,2	56,4	63,2	66,9	

## 5. Capacidade física

Tabela 3-2-5-1 Corrida de 50 metros (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	228	12,8	1,43	10,4	11,0	11,8	12,6	13,6	14,9	15,8	
	7	217	11,6	1,15	9,7	10,2	10,8	11,4	12,3	13,2	13,9	
	8	248	11,6	1,17	9,2	9,7	10,3	11,1	11,9	12,7	13,7	
	9	183	11,2	1,37	9,1	9,6	10,3	11,0	11,8	12,8	14,8	
	10	193	10,9	1,18	8,8	9,4	10,1	10,9	11,7	12,5	13,4	
	11	167	10,4	1,24	8,5	9,1	9,6	10,1	11,1	12,0	13,0	
	12	194	9,7	1,27	8,0	8,2	8,8	9,5	10,3	11,5	12,6	
	13	193	9,0	1,19	7,2	7,6	8,2	9,0	9,6	10,4	11,2	
	14	174	8,5	0,99	7,1	7,4	7,9	8,4	9,0	9,9	11,1	
	15	137	8,4	1,33	7,0	7,3	7,6	8,1	8,9	9,8	11,3	
	16	150	8,1	0,78	7,0	7,2	7,5	7,9	8,5	9,2	10,0	
	17	171	8,0	0,83	6,7	7,0	7,4	7,9	8,5	9,1	9,9	
	18	150	7,9	0,75	6,7	7,0	7,3	7,8	8,3	9,0	9,6	
	19	118	8,0	0,89	6,8	7,2	7,4	7,9	8,5	9,1	10,2	
	20	101	8,0	0,94	6,6	7,1	7,4	8,0	8,5	9,3	10,1	
	21	57	8,1	0,74	7,0	7,3	7,6	8,0	8,5	9,2	9,9	
	22	38	8,2	1,03	6,9	7,2	7,5	7,7	9,2	10,0	10,4	
	F	6	168	13,0	1,32	10,7	11,4	12,0	12,9	14,0	14,7	15,7
		7	163	12,2	1,27	10,4	10,8	11,4	12,1	12,8	13,9	15,2
		8	152	11,7	1,24	9,5	10,1	10,9	11,7	12,5	13,4	14,2
		9	156	11,4	1,02	9,2	10,1	10,8	11,5	12,0	12,8	13,6
		10	140	11,2	1,24	9,5	9,8	10,2	11,0	11,9	12,7	14,0
11		140	10,7	1,12	9,1	9,5	9,9	10,5	11,4	12,4	12,9	
12		175	10,0	0,98	8,4	8,8	9,2	9,9	10,6	11,4	12,1	
13		148	9,8	1,04	8,2	8,6	9,1	9,7	10,3	11,0	12,3	
14		142	9,9	0,90	8,3	8,8	9,2	9,8	10,5	11,2	11,9	
15		128	9,6	0,90	8,1	8,6	8,9	9,5	10,1	10,7	11,3	
16		137	9,8	0,90	8,3	8,7	9,2	9,7	10,3	10,9	11,5	
17		188	9,7	1,04	8,1	8,6	9,0	9,7	10,3	10,9	12,0	
18		143	9,9	1,14	8,1	8,6	9,2	9,8	10,5	11,3	12,0	
19		100	9,8	0,95	8,3	8,7	9,2	9,7	10,4	10,8	12,3	
20		82	9,8	0,97	8,5	8,9	9,1	9,7	10,4	10,9	11,7	
21		47	9,9	1,10	7,7	8,5	9,0	9,8	10,5	11,3	12,7	
22		27	10,2	1,19	8,2	8,6	9,3	10,1	10,8	11,9	12,4	

Tabela 3-2-5-2 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	102,1	15,30	77,0	87,0	90,0	101,0	113,0	123,0	133,7	
	7	237	111,6	16,18	87,0	90,0	98,0	110,0	122,5	135,0	144,0	
	8	257	121,1	18,53	87,0	96,0	107,0	121,0	134,5	145,0	156,0	
	9	188	125,4	19,40	89,0	98,0	110,0	126,0	139,0	150,0	163,0	
	10	197	133,5	20,29	96,0	107,8	119,5	134,0	146,0	158,0	174,1	
	11	180	140,3	23,60	98,0	110,1	125,3	139,0	154,5	174,9	187,1	
	12	208	152,6	26,89	97,3	121,0	137,3	151,5	168,8	192,1	201,7	
	13	199	165,6	28,92	106,0	128,0	147,0	168,0	186,0	200,0	218,0	
	14	185	175,9	30,79	119,0	135,6	151,5	182,0	199,0	215,4	234,8	
	15	169	188,1	29,66	130,1	146,0	165,5	189,0	210,5	224,0	241,0	
	16	173	192,5	28,16	135,7	155,8	175,0	193,0	213,0	223,6	239,6	
	17	184	191,8	33,83	123,6	145,0	171,5	190,0	216,0	234,0	254,7	
	18	162	194,7	28,94	134,9	150,6	182,0	193,5	214,0	232,0	244,2	
	19	127	194,5	28,12	131,2	155,6	182,0	197,0	212,0	229,0	242,0	
	20	106	197,4	28,59	135,3	156,5	182,0	196,5	217,3	234,6	247,4	
	21	58	194,4	28,61	128,8	151,3	181,5	190,5	218,0	233,4	238,5	
	22	41	196,7	28,38	109,8	162,6	183,0	200,0	218,0	228,6	236,0	
	F	6	171	98,1	12,20	76,2	85,2	90,0	98,0	104,0	114,8	122,8
		7	172	105,7	13,33	87,0	87,0	94,3	105,0	116,8	122,7	134,6
		8	157	113,7	16,46	87,0	93,0	101,5	113,0	124,0	135,0	149,1
		9	160	120,9	16,49	90,8	102,0	108,3	119,0	132,8	142,8	153,0
		10	142	129,0	19,92	98,3	105,0	113,5	127,0	144,0	155,4	166,8
11		150	129,8	21,21	87,5	101,1	116,0	130,0	146,0	156,9	170,5	
12		185	136,7	22,37	91,6	110,0	121,0	137,0	155,0	167,0	178,5	
13		155	137,2	22,99	92,0	109,6	123,0	133,0	151,0	171,8	186,0	
14		150	137,1	22,55	95,1	109,0	117,0	137,0	152,5	168,9	181,0	
15		152	143,2	20,16	109,6	117,3	128,3	141,0	155,8	172,7	187,4	
16		158	144,9	21,86	104,5	120,0	128,0	144,0	159,0	171,4	189,5	
17		199	144,6	22,58	105,0	115,0	130,0	142,0	159,0	181,0	188,0	
18		155	140,9	23,08	103,0	110,0	126,0	139,0	155,0	171,8	193,0	
19		116	143,3	23,74	102,0	113,0	125,0	142,0	158,8	182,0	188,0	
20		96	139,6	23,77	102,8	112,0	121,3	138,0	155,0	175,6	188,5	
21		63	145,9	30,91	87,0	109,0	123,0	145,0	179,0	186,4	199,5	
22		30	145,1	30,33	90,0	105,0	120,5	138,5	175,3	182,0	193,5	

Tabela 3-2-5-3 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	18,7	3,52	12,1	14,2	16,2	18,9	21,1	22,8	25,2	
	7	236	21,1	3,38	14,7	17,1	18,9	21,0	23,1	25,4	28,0	
	8	257	22,9	4,23	14,9	18,0	19,9	22,6	25,7	28,5	31,1	
	9	188	23,4	4,51	15,8	17,8	20,3	23,1	26,3	29,5	33,3	
	10	198	24,8	5,19	15,2	19,2	21,1	25,0	27,6	31,3	35,7	
	11	180	26,7	5,81	15,6	20,1	23,0	26,3	30,2	34,2	39,2	
	12	208	29,0	6,80	17,9	20,3	24,0	28,4	33,9	37,7	42,8	
	13	199	33,2	7,71	20,3	23,4	27,9	33,1	38,2	44,0	49,8	
	14	185	35,7	9,18	20,0	25,1	28,8	34,9	40,8	49,1	53,9	
	15	169	39,2	8,63	23,3	29,3	33,2	38,9	44,3	50,7	56,6	
	16	173	41,2	8,23	25,7	30,7	36,6	40,9	46,7	52,3	58,1	
	17	184	40,8	8,63	24,2	29,5	35,1	40,6	46,6	52,0	58,1	
	18	162	40,8	8,58	24,2	30,1	35,7	40,2	45,5	52,2	59,2	
	19	125	40,5	8,79	24,0	29,2	34,0	40,7	46,2	52,0	58,8	
	20	105	39,9	8,48	25,9	28,9	34,4	38,7	46,1	51,9	58,4	
	21	57	37,4	7,45	23,3	27,9	32,2	36,0	42,6	48,7	52,2	
	22	40	38,2	8,31	22,7	27,0	31,0	38,2	43,6	49,4	57,6	
	F	6	171	18,4	3,23	12,8	14,4	16,0	18,2	20,4	22,1	24,6
		7	172	20,2	3,27	13,8	15,9	17,9	20,2	22,3	24,1	27,2
		8	157	21,9	3,93	14,8	17,3	19,3	21,5	23,9	27,1	30,8
		9	160	22,4	4,23	14,5	17,6	19,6	21,8	25,4	27,8	32,3
		10	142	23,3	4,06	15,5	17,3	20,8	23,2	26,4	28,2	31,5
11		151	24,6	5,02	16,2	18,9	21,1	24,0	28,2	31,1	34,9	
12		185	25,3	5,16	16,3	18,5	21,7	25,1	29,0	32,6	35,8	
13		155	26,2	5,16	16,7	18,6	23,1	26,1	29,7	32,5	36,5	
14		151	25,6	5,09	18,3	19,8	21,7	24,6	29,3	32,5	36,1	
15		152	26,0	5,48	17,6	20,2	22,8	25,1	28,8	33,1	39,6	
16		158	26,0	5,35	16,6	19,3	22,2	26,0	29,4	32,7	37,2	
17		199	27,6	5,74	18,3	21,1	23,4	26,9	31,3	34,7	41,2	
18		155	26,5	5,33	17,8	19,8	23,0	25,5	29,7	33,8	38,3	
19		116	25,1	4,87	15,8	19,7	22,3	25,0	28,0	31,1	35,5	
20		96	25,4	5,73	16,6	18,8	20,9	24,9	28,0	33,6	40,1	
21		63	26,1	6,70	14,7	16,9	21,3	25,6	29,6	35,8	43,6	
22		31	25,6	6,12	15,4	17,6	21,2	25,1	28,4	35,4	42,5	

Tabela 3-2-5-4 Elevações em posição inclinada / elevações / flexões abdominais durante um minuto (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	10,7	4,71	2,0	5,0	8,0	10,0	14,0	17,0	20,0	
	7	238	10,8	5,82	2,0	5,0	7,0	10,0	14,0	17,1	26,0	
	8	257	10,8	5,18	2,0	5,0	7,0	11,0	14,0	15,0	23,3	
	9	188	11,2	6,79	0,0	4,9	7,0	10,0	14,0	19,1	28,0	
	10	199	12,2	6,82	2,0	6,0	8,0	11,0	14,0	20,0	29,0	
	11	180	11,9	5,62	0,0	6,0	8,0	11,0	15,0	20,0	25,0	
	12	208	12,6	7,29	0,0	4,9	8,0	11,0	15,0	22,2	28,0	
	13	200	0,6	1,56	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	4,0	
	14	186	0,7	1,49	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	5,0	
	15	169	1,3	2,10	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	4,0	7,9	
	16	174	1,3	2,07	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	4,0	8,0	
	17	184	1,6	2,57	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	5,0	9,5	
	18	163	1,8	2,29	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	5,0	8,2	
	19	127	2,5	2,36	0,0	1,0	1,0	1,0	4,0	6,0	9,2	
	20	106	3,1	2,97	1,0	1,0	1,0	2,0	5,0	8,0	11,0	
	21	58	2,5	2,23	0,0	1,0	1,0	2,0	3,3	6,0	8,7	
	22	41	2,6	2,69	0,0	0,0	0,0	2,0	5,0	6,8	9,5	
	F	6	171	11,8	8,05	0,0	0,0	4,0	13,0	18,0	22,8	26,0
		7	171	17,4	6,86	3,0	9,0	13,0	18,0	22,0	26,0	30,0
		8	155	19,0	7,60	3,7	9,2	14,0	20,0	24,0	29,0	32,0
		9	159	20,8	7,51	2,8	13,0	17,0	21,0	25,0	29,0	34,4
		10	142	23,7	6,87	9,6	15,0	19,0	24,0	28,0	32,7	37,7
11		150	24,1	6,18	10,1	16,0	21,0	24,0	27,3	32,0	36,0	
12		185	25,7	7,50	11,2	16,6	21,0	25,0	31,0	34,0	39,4	
13		154	27,9	7,06	14,0	20,5	24,0	27,0	33,0	37,0	43,0	
14		150	28,1	8,18	7,5	19,0	23,0	29,0	33,0	38,0	42,5	
15		150	28,9	7,66	13,5	20,1	24,8	28,0	33,0	40,0	45,0	
16		158	28,0	8,74	8,5	18,0	23,0	28,0	34,0	40,0	45,0	
17		199	29,1	8,79	10,0	18,0	23,0	30,0	34,0	40,0	45,0	
18		155	28,3	8,90	10,0	17,0	22,0	28,0	35,0	40,0	43,0	
19		117	24,0	8,54	5,2	14,8	18,0	24,0	29,0	36,0	40,9	
20		94	26,3	8,97	7,7	14,0	20,0	26,5	32,3	38,5	45,3	
21		62	27,4	9,45	2,8	13,8	22,8	28,0	33,3	39,0	43,3	
22	32	24,4	9,49	8,0	12,3	15,0	26,0	31,0	36,0	43,4		

Nota : O teste de elevação em posição inclinada é para os estudantes do sexo masculino dos 6 aos 12 anos; o teste de elevação é para os estudantes do sexo masculino dos 13 aos 22 anos; o teste de flexões abdominais durante um minuto é para os estudantes do sexo feminino dos 6 aos 22 anos

Tabela 3-2-5-5 Força de preensão (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	7,8	2,19	4,4	4,8	6,4	7,7	9,2	10,5	12,3	
	7	238	9,2	2,32	5,4	6,3	7,5	9,0	10,5	12,0	14,6	
	8	257	10,9	2,68	6,7	7,6	8,9	10,8	12,4	14,2	16,5	
	9	188	13,3	3,51	7,1	9,1	11,0	13,1	15,4	17,6	21,3	
	10	199	15,3	4,02	8,6	10,6	12,6	14,7	17,6	20,1	23,9	
	11	180	17,8	5,05	9,8	11,5	13,8	17,3	20,7	24,6	29,3	
	12	208	20,6	6,08	10,4	13,5	16,2	19,7	25,0	28,7	32,9	
	13	200	25,9	6,83	14,3	17,0	21,0	26,1	30,5	34,1	38,5	
	14	186	28,4	7,00	16,8	20,1	23,5	28,1	32,6	37,7	43,6	
	15	169	32,6	6,95	20,1	24,3	28,0	32,4	36,4	41,2	48,1	
	16	174	34,4	6,90	22,8	25,9	29,4	33,4	38,7	44,5	48,9	
	17	184	35,1	8,34	19,9	25,1	29,6	34,7	40,1	46,1	51,8	
	18	163	37,0	7,44	23,5	28,0	31,6	37,2	41,8	47,3	52,2	
	19	127	37,6	7,99	23,1	27,7	32,1	37,0	42,3	49,3	53,7	
	20	106	37,7	7,46	25,4	28,7	32,9	37,3	40,6	48,7	54,0	
	21	58	39,8	8,02	25,3	31,0	34,4	38,2	44,4	50,6	60,2	
	22	41	40,4	6,59	26,3	33,9	35,4	39,9	45,6	49,7	52,7	
	F	6	169	7,2	1,95	4,2	5,0	6,0	7,1	8,2	9,6	10,8
		7	172	8,4	2,10	5,0	5,7	7,0	8,3	9,6	11,1	13,5
		8	157	10,0	2,60	5,5	6,8	8,3	9,9	11,2	13,6	14,6
		9	159	12,3	3,00	6,9	8,5	10,3	11,9	14,0	16,0	18,9
		10	142	14,6	3,61	8,7	10,5	12,0	14,3	16,7	19,5	22,5
11		151	17,5	3,89	10,7	12,6	15,2	17,2	20,0	22,3	25,3	
12		185	18,2	4,52	9,7	12,9	15,0	18,3	21,5	24,1	27,2	
13		155	20,1	4,31	13,9	15,2	17,2	19,7	22,1	25,0	30,4	
14		151	21,4	4,13	14,4	15,8	18,2	21,5	24,1	26,9	29,5	
15		151	22,1	4,18	14,8	17,0	19,3	21,8	25,1	28,1	30,5	
16		158	22,1	4,24	13,5	16,8	19,3	22,0	24,7	27,4	30,0	
17		200	22,9	4,13	15,1	18,0	19,8	22,5	25,8	28,1	32,1	
18		156	23,6	4,48	16,1	18,1	20,8	23,2	26,2	29,6	33,7	
19		117	23,1	4,89	15,0	17,3	19,4	22,5	26,1	29,5	34,4	
20		97	24,3	4,82	15,8	18,6	21,0	23,9	27,8	30,6	34,1	
21		63	24,2	4,84	14,9	17,8	20,1	23,6	28,1	30,1	34,6	
22		32	23,2	5,13	11,3	14,9	20,3	24,4	26,9	28,0	31,2	

Tabela 3-2-5-6 Força dorsal (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	25,5	8,69	12,2	15,0	19,0	25,0	31,0	37,0	46,0	
	7	237	29,6	8,78	17,0	19,0	24,0	28,0	35,0	41,0	49,9	
	8	257	33,8	9,26	20,0	23,0	27,0	33,0	39,5	46,0	53,0	
	9	187	40,2	11,76	22,0	26,0	32,0	38,0	48,0	56,0	64,4	
	10	199	45,1	12,84	25,0	31,0	37,0	43,0	52,0	63,0	72,0	
	11	180	54,6	16,02	27,0	35,0	43,0	53,0	65,0	75,0	90,7	
	12	208	62,9	18,05	31,0	41,0	50,0	62,0	74,0	86,1	102,5	
	13	200	75,5	22,03	34,0	48,1	59,5	77,0	86,8	103,9	118,0	
	14	186	82,5	24,65	39,6	52,0	65,0	82,0	96,0	111,9	143,0	
	15	169	91,9	25,90	43,4	59,0	76,5	91,0	107,0	120,0	148,8	
	16	174	97,2	27,14	49,3	60,5	76,8	97,0	116,3	129,5	149,0	
	17	184	100,2	29,59	44,3	61,0	82,0	101,0	119,5	134,5	161,0	
	18	162	107,2	27,08	65,8	74,0	87,0	105,5	124,3	144,4	166,0	
	19	127	105,2	25,54	57,2	70,6	88,0	103,0	124,0	139,0	152,0	
	20	105	107,2	25,57	62,2	74,8	91,5	105,0	126,5	139,6	156,1	
	21	58	107,1	24,92	65,1	79,8	90,0	101,5	122,0	139,9	177,3	
	22	41	107,1	19,44	66,1	75,0	93,0	110,0	120,0	125,6	148,4	
	F	6	171	23,2	8,85	13,0	15,0	18,0	22,0	26,0	32,0	37,8
		7	172	25,1	6,96	14,2	17,0	20,0	24,0	29,0	33,7	41,8
		8	157	28,2	7,46	16,7	19,0	23,5	27,0	32,0	38,2	45,3
		9	159	33,1	9,95	16,8	22,0	26,0	32,0	38,0	49,0	55,0
		10	142	37,1	11,00	17,6	24,0	29,0	37,0	43,0	52,4	63,7
11		151	45,2	14,36	19,6	26,2	36,0	45,0	55,0	63,0	72,9	
12		185	46,4	15,37	19,0	26,0	34,0	47,0	58,0	68,4	74,0	
13		155	51,2	15,63	19,4	31,0	41,0	51,0	61,0	73,4	81,6	
14		151	56,2	13,68	29,6	38,2	47,0	55,0	66,0	74,8	78,9	
15		151	57,6	15,36	26,1	38,2	47,0	57,0	69,0	79,0	84,4	
16		158	53,8	16,56	23,0	31,9	43,0	53,5	64,3	78,1	86,5	
17		199	56,5	16,64	27,0	35,0	44,0	56,0	67,0	79,0	92,0	
18		156	58,4	14,98	33,0	38,0	49,0	57,0	67,0	77,0	89,6	
19		117	53,8	15,59	18,5	29,8	45,5	55,0	65,0	71,2	80,4	
20		97	58,7	14,95	25,0	38,0	50,0	58,0	69,0	78,2	88,1	
21		63	61,7	14,24	39,8	44,0	50,0	61,0	73,0	81,6	88,9	
22		32	58,4	19,37	15,0	38,5	47,3	54,0	72,0	82,0	89,1	



Tabela 3-2-5-7 Corrida de resistência (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	226	151,6	22,93	117,7	127,0	135,2	148,5	162,2	184,0	208,9	
	7	211	142,6	19,65	110,5	119,1	130,2	139,4	152,8	169,0	184,9	
	8	244	140,2	19,48	105,6	115,2	127,3	139,5	152,9	167,3	182,1	
	9	177	145,9	22,11	107,1	122,0	130,7	142,0	156,9	179,8	197,1	
	10	188	142,2	21,37	105,8	118,2	126,7	141,0	155,9	171,5	190,4	
	11	160	136,7	20,81	105,0	113,4	121,6	134,9	148,8	161,1	189,0	
	12	171	127,5	21,02	95,3	104,2	111,2	124,9	138,9	157,0	172,4	
	13	179	348,1	60,42	239,3	269,7	309,2	343,7	387,6	419,6	493,0	
	14	163	327,0	63,48	240,4	254,0	277,5	324,0	364,1	417,3	465,4	
	15	130	322,5	67,54	228,9	244,0	263,5	309,1	367,2	425,7	452,6	
	16	146	316,4	61,63	218,5	240,5	269,9	306,2	348,7	414,4	441,1	
	17	163	309,0	53,33	223,0	247,8	268,8	305,0	341,6	380,7	428,8	
	18	145	304,4	52,59	227,6	246,1	268,1	293,5	322,4	389,2	428,9	
	19	113	312,9	57,91	206,4	250,1	276,4	307,6	345,8	391,8	471,4	
	20	97	305,7	49,37	219,0	242,9	269,6	302,0	333,9	379,7	409,9	
	21	53	316,4	41,90	241,9	253,0	272,7	323,1	351,1	362,2	388,8	
	22	34	318,5	45,24	251,5	261,2	284,7	312,8	355,9	385,8	399,8	
	F	6	163	153,6	18,92	123,4	130,3	139,7	152,3	163,8	175,7	196,8
		7	161	146,7	17,89	116,5	127,4	134,7	144,2	157,1	171,0	188,6
		8	149	145,1	19,40	114,3	119,0	131,4	145,9	156,4	169,5	182,5
		9	150	146,2	16,48	114,2	126,1	135,9	146,5	156,3	169,6	181,1
		10	135	142,3	18,08	114,9	120,3	130,1	141,5	153,0	163,4	184,6
11		134	138,9	18,53	112,5	119,2	125,4	135,8	147,7	163,0	181,5	
12		167	130,0	15,88	100,8	110,4	119,6	128,1	140,4	152,0	162,4	
13		136	297,0	47,76	230,5	239,0	262,1	291,8	322,5	354,8	422,0	
14		129	287,0	42,56	221,3	235,3	253,3	283,3	313,4	343,6	364,1	
15		114	280,6	50,26	206,0	231,7	249,0	267,2	309,0	343,6	384,1	
16		121	290,4	41,07	222,0	241,0	259,8	282,7	317,3	351,9	375,6	
17		176	289,4	38,67	209,1	234,0	264,5	293,9	313,1	335,0	360,6	
18		127	296,9	44,09	226,0	245,7	265,8	293,8	325,0	360,2	377,9	
19		92	285,4	39,85	224,4	240,2	251,4	282,8	310,4	344,7	377,2	
20		75	290,9	37,63	220,7	248,0	259,5	290,6	314,5	343,8	371,6	
21		47	275,1	45,41	130,6	239,6	252,5	279,8	301,1	320,8	364,4	
22	27	297,5	46,97	205,9	236,3	266,2	296,3	342,1	351,2	366,3		

Nota: O teste de corrida de ida e volta de 50m x 8 é para os estudantes dos 6 aos 12 anos; o teste de corrida de 800 metros é para os estudantes do sexo feminino dos 13 aos 22 anos; o teste de corrida de 1000 metros é para os estudantes do sexo masculino dos 13 aos 22 anos



Tabela 3-2-5-8 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	4,3	5,10	-5,1	-2,2	0,7	4,2	8,4	11,2	13,6	
	7	238	3,3	6,10	-9,6	-4,8	-0,5	3,5	7,4	10,8	13,8	
	8	257	2,9	6,46	-10,3	-5,6	-0,7	3,2	7,7	11,4	14,2	
	9	188	2,4	6,60	-10,1	-7,6	-1,6	2,5	6,7	10,7	14,7	
	10	199	0,3	6,65	-13,5	-9,7	-4,1	0,6	4,8	9,1	11,8	
	11	180	1,0	7,60	-13,2	-9,8	-5,0	1,2	7,0	10,2	14,9	
	12	208	0,9	7,06	-12,8	-9,2	-3,6	1,5	5,6	10,6	14,2	
	13	200	1,5	7,22	-14,6	-7,6	-3,3	2,0	5,8	10,2	15,7	
	14	186	3,9	8,26	-11,5	-7,6	-1,9	3,8	9,2	14,4	21,4	
	15	168	3,6	9,87	-16,9	-11,0	-2,9	4,3	10,2	17,5	21,2	
	16	174	3,5	9,41	-16,0	-10,0	-2,6	3,8	9,7	15,7	21,8	
	17	184	4,2	9,60	-14,7	-8,5	-2,4	4,4	11,6	16,4	22,5	
	18	163	4,4	9,17	-14,9	-8,9	-1,1	5,0	11,3	15,8	20,1	
	19	127	2,9	9,39	-16,2	-10,3	-4,6	3,8	9,4	13,9	19,7	
	20	106	4,3	8,62	-16,2	-6,5	-0,9	5,0	10,6	15,7	18,0	
	21	57	0,6	9,55	-17,1	-13,4	-7,4	1,4	8,1	11,6	19,6	
	22	41	3,2	9,74	-18,9	-9,4	-4,9	3,3	11,3	14,9	22,0	
	F	6	171	7,6	5,72	-2,6	0,0	3,2	7,5	12,7	15,4	17,2
		7	172	7,4	6,17	-6,2	-0,8	4,5	7,8	12,3	15,3	17,4
		8	157	8,3	6,19	-5,5	0,6	5,1	8,7	12,8	16,5	18,5
		9	160	7,8	6,77	-7,7	-1,7	4,1	8,4	12,3	16,3	18,9
		10	142	6,4	7,67	-7,9	-4,4	2,4	6,5	12,3	17,0	19,9
11		151	6,4	8,09	-9,0	-3,3	1,3	6,0	11,9	17,6	22,0	
12		185	8,4	8,63	-8,3	-3,4	3,0	8,3	14,5	20,2	25,2	
13		155	9,8	9,52	-9,5	-2,9	3,1	10,0	17,4	22,3	26,8	
14		151	10,4	9,34	-8,5	-1,5	3,5	10,5	17,7	22,1	28,6	
15		152	9,2	8,95	-10,4	-1,9	3,3	10,5	15,3	20,8	25,0	
16		158	10,2	9,25	-14,0	-0,4	4,7	11,1	17,1	21,1	25,1	
17		200	9,5	10,02	-12,9	-4,6	3,5	10,6	17,0	22,1	26,2	
18		151	10,5	8,46	-6,6	-1,8	4,7	11,9	17,2	21,3	23,5	
19		116	8,1	8,87	-8,5	-5,1	0,8	9,2	14,7	20,5	22,2	
20		95	8,8	9,12	-11,1	-5,4	3,0	9,7	16,1	19,0	21,9	
21		58	8,4	8,15	-8,1	-6,1	3,8	9,7	15,2	18,0	20,1	
22		28	5,3	8,15	-8,7	-6,2	-1,8	5,3	12,7	16,0	21,2	

Tabela 3-2-5-9 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	233	0,60	0,08	0,46	0,50	0,54	0,59	0,64	0,70	0,77	
	7	237	0,57	0,07	0,45	0,48	0,52	0,56	0,61	0,66	0,73	
	8	257	0,54	0,07	0,42	0,45	0,48	0,54	0,59	0,62	0,65	
	9	188	0,51	0,07	0,40	0,43	0,46	0,49	0,55	0,60	0,63	
	10	199	0,47	0,06	0,38	0,41	0,43	0,46	0,50	0,56	0,61	
	11	180	0,45	0,05	0,36	0,39	0,41	0,44	0,48	0,52	0,56	
	12	208	0,43	0,05	0,35	0,37	0,40	0,43	0,46	0,49	0,54	
	13	200	0,43	0,05	0,34	0,36	0,38	0,43	0,46	0,49	0,54	
	14	186	0,41	0,05	0,33	0,35	0,37	0,41	0,45	0,49	0,53	
	15	169	0,41	0,05	0,33	0,35	0,37	0,40	0,44	0,47	0,51	
	16	174	0,40	0,05	0,32	0,34	0,37	0,40	0,43	0,47	0,50	
	17	184	0,39	0,05	0,31	0,33	0,36	0,39	0,41	0,45	0,47	
	18	163	0,38	0,04	0,31	0,33	0,36	0,38	0,40	0,43	0,46	
	19	127	0,37	0,04	0,29	0,33	0,35	0,37	0,40	0,42	0,47	
	20	106	0,37	0,03	0,31	0,33	0,35	0,38	0,39	0,41	0,44	
	21	58	0,38	0,04	0,30	0,33	0,35	0,37	0,41	0,43	0,46	
	22	41	0,39	0,04	0,33	0,33	0,35	0,38	0,40	0,44	0,50	
	F	6	168	0,61	0,08	0,47	0,51	0,56	0,60	0,66	0,70	0,77
		7	172	0,58	0,07	0,46	0,50	0,53	0,58	0,62	0,68	0,74
		8	156	0,55	0,06	0,43	0,46	0,51	0,55	0,59	0,63	0,67
		9	160	0,53	0,07	0,43	0,45	0,48	0,51	0,58	0,63	0,66
		10	141	0,49	0,06	0,38	0,42	0,45	0,48	0,52	0,57	0,62
11		151	0,47	0,06	0,37	0,40	0,43	0,46	0,51	0,54	0,60	
12		185	0,46	0,05	0,37	0,40	0,42	0,45	0,48	0,53	0,58	
13		155	0,45	0,05	0,36	0,38	0,41	0,44	0,48	0,51	0,56	
14		151	0,44	0,06	0,35	0,37	0,40	0,44	0,48	0,51	0,54	
15		152	0,43	0,06	0,35	0,37	0,39	0,43	0,47	0,51	0,56	
16		158	0,43	0,06	0,33	0,36	0,39	0,43	0,47	0,50	0,55	
17		200	0,43	0,05	0,33	0,36	0,38	0,43	0,46	0,50	0,51	
18		156	0,41	0,04	0,33	0,36	0,38	0,41	0,43	0,46	0,51	
19		117	0,40	0,04	0,33	0,35	0,38	0,41	0,43	0,45	0,48	
20		97	0,40	0,04	0,33	0,35	0,38	0,40	0,42	0,44	0,48	
21		63	0,41	0,05	0,34	0,36	0,38	0,40	0,43	0,47	0,55	
22		32	0,41	0,05	0,30	0,35	0,38	0,40	0,43	0,47	0,53	

Tabela 3-2-5-10 Equilíbrio num pé com os olhos fechados (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
M	6	238	13,8	9,11	4,0	6,0	9,0	11,0	17,0	23,0	31,0	
	7	238	15,9	13,24	4,0	5,9	9,0	13,0	19,0	28,0	43,8	
	8	255	19,7	16,41	4,0	6,6	10,0	15,0	24,0	37,4	71,0	
	9	188	23,2	21,77	5,0	7,0	11,0	16,0	28,0	47,1	76,9	
	10	196	25,7	22,87	5,0	7,7	11,0	18,5	31,0	50,3	90,9	
	11	177	26,0	18,14	5,0	9,0	13,0	20,0	35,0	50,4	74,0	
	12	206	32,7	30,84	4,2	8,0	13,8	22,0	40,0	77,2	119,8	
	13	200	33,2	30,97	5,0	9,0	15,0	23,0	37,8	72,6	111,9	
	14	186	32,0	30,49	3,0	7,0	12,0	23,0	39,3	67,3	121,6	
	15	169	33,1	30,97	4,0	7,0	14,0	25,0	42,5	65,0	103,0	
	16	174	40,7	39,85	5,0	8,0	15,0	26,5	56,3	88,5	149,0	
	17	184	44,4	46,18	5,6	7,0	13,0	26,5	60,8	113,0	174,5	
	18	163	40,6	39,84	3,0	6,4	14,0	26,0	55,0	83,2	149,8	
	19	127	40,3	34,98	3,0	7,8	15,0	29,0	55,0	86,2	127,9	
	20	106	41,5	36,57	5,0	9,0	16,8	31,5	53,3	84,5	167,8	
	21	58	44,9	37,10	7,3	10,0	19,0	32,0	60,0	105,8	146,0	
	22	41	40,9	34,78	3,6	10,0	17,5	30,0	57,5	104,8	124,7	
	F	6	170	17,6	11,28	5,0	8,0	10,0	15,0	20,0	30,9	41,7
		7	172	24,4	27,21	5,0	8,0	11,0	16,0	26,0	48,0	79,4
		8	157	25,0	21,73	4,7	7,0	11,0	19,0	30,5	54,2	89,1
		9	160	30,4	27,16	5,8	9,0	14,0	20,0	38,8	66,6	97,0
		10	141	30,9	31,27	6,0	10,0	14,0	22,0	38,0	60,0	105,1
11		151	28,5	29,56	5,0	9,0	12,0	21,0	34,0	54,8	103,0	
12		185	35,5	36,84	3,6	7,0	13,0	22,0	46,5	76,4	149,6	
13		155	41,6	46,74	4,0	7,0	15,0	25,0	52,0	94,0	167,9	
14		151	44,2	43,65	5,0	9,0	16,0	26,0	62,0	98,4	166,3	
15		152	53,2	58,58	5,6	12,0	19,0	34,0	60,0	110,4	270,6	
16		158	47,3	41,85	6,8	11,0	18,0	33,0	62,0	112,4	173,7	
17		200	50,7	51,37	5,0	10,1	17,0	35,5	66,0	95,8	182,9	
18		156	42,7	38,48	5,0	10,0	18,0	32,0	57,0	89,6	137,5	
19		117	38,8	30,05	5,0	12,0	17,5	28,0	56,0	84,4	108,0	
20		97	43,3	35,54	3,9	8,8	17,0	35,0	57,5	84,0	159,4	
21		63	47,5	41,13	3,0	8,5	18,8	35,5	65,0	111,5	145,8	
22		32	55,4	52,34	2,0	4,3	12,3	37,0	102,5	135,0	145,3	

## 6. Dentes

Tabela 3-2-6-1 Taxa de cáries dentárias nos dentes de leite (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Taxa de cáries nos dentes de leite	Taxa de dentes de leite com cáries obturados	Taxa de perda de dentes de leite com cáries	Taxa de perda de dentes de leite com cáries obturados	
M	6	238	61,4	33,5	1,2	69,7	
	7	238	66,4	41,6	4,6	75,2	
	8	257	65,8	47,5	4,3	80,5	
	9	188	57,4	38,3	2,7	70,7	
	10	199	49,7	26,1	1,0	59,3	
	11	180	25,6	11,7	0,6	30,0	
	12	208	8,7	2,4	0,0	10,1	
	13	200	3,5	0,5	0,0	4,0	
	14	186	1,1	0,5	0,0	1,6	
	15	169	1,2	0,6	0,0	1,8	
	16	174	2,9	0,0	0,0	2,9	
	17	174	0,6	0,0	0,0	0,6	
	18	76	0,0	1,3	0,0	1,3	
	F	6	171	65,2	35,0	2,3	70,8
		7	172	68,6	36,0	7,6	80,8
		8	157	62,4	47,1	4,5	77,1
		9	160	60,6	31,3	1,9	68,1
		10	142	43,0	27,5	0,0	57,0
11		150	18,0	5,3	0,0	21,3	
12		185	5,4	2,7	0,0	7,6	
13		155	3,2	1,3	0,0	4,5	
14		151	3,3	0,0	0,0	3,3	
15		152	1,3	0,0	0,0	1,3	
16		158	0,6	0,0	0,0	0,6	
17		192	0,0	0,0	0,0	0,0	
18	55	1,8	0,0	0,0	1,8		

Tabela 3-2-6-2 Taxa de ocorrência de cáries nos dentes definitivos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Taxa de cáries nos dentes definitivos	Taxa de dentes definitivos obturados	Taxa de perda de dentes definitivos com cáries	Taxa de perda de dentes definitivos com cáries obturados	
M	6	238	2,8	1,2	0,4	4,4	
	7	238	8,8	3,8	0,0	12,6	
	8	257	7,4	7,8	0,0	13,6	
	9	188	12,8	9,6	0,0	21,8	
	10	199	17,1	12,6	0,5	27,1	
	11	180	18,9	19,4	1,7	34,4	
	12	208	23,6	21,2	1,4	40,9	
	13	200	29,0	22,5	2,0	43,5	
	14	186	36,0	24,7	3,8	51,1	
	15	169	34,3	32,0	5,9	54,4	
	16	174	42,5	30,5	10,3	60,9	
	17	174	40,2	33,3	9,8	62,6	
	18	76	34,2	35,5	9,2	56,6	
	F	6	171	9,0	0,0	0,0	9,0
		7	172	15,7	3,5	0,0	18,0
		8	157	16,6	7,0	0,0	22,3
		9	160	16,3	13,8	0,0	25,0
		10	142	28,9	11,3	1,4	37,3
11		150	26,7	21,3	1,3	41,3	
12		185	38,9	25,4	2,2	54,1	
13		155	49,0	40,6	6,5	67,7	
14		151	41,1	49,7	9,9	70,9	
15		152	40,1	48,7	9,9	71,1	
16		158	44,9	39,9	12,7	72,2	
17		192	46,4	42,2	21,9	77,1	
18		55	43,6	52,7	9,1	78,2	

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
	6	238	65.9	3.83	60.7	62.0	63.9	65.6	68.3	69.7	72.4

## 7. Visão

### Taxa 3-2-7-1 Problemas de visão (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Problemas de visão	Grau leve	Grau moderado	Grau grave	Miopia	
M	6	238	43,7	18,5	17,6	7,6	42,0	
	7	238	45,4	9,7	18,5	17,2	44,5	
	8	257	52,1	7,4	16,3	28,4	50,2	
	9	188	60,1	6,9	22,3	30,9	58,5	
	10	199	60,8	5,5	15,6	39,7	59,8	
	11	180	66,1	5,6	16,7	43,9	63,9	
	12	208	77,4	4,8	20,2	52,4	76,0	
	13	200	74,0	8,0	12,5	53,5	71,5	
	14	186	77,4	3,2	11,3	62,9	76,9	
	15	169	81,7	4,7	13,0	63,9	81,1	
	16	174	82,2	5,2	14,9	62,1	79,9	
	17	184	82,6	3,8	10,9	67,9	82,1	
	18	163	79,1	3,1	16,0	60,1	77,3	
	19	127	80,3	3,9	15,7	60,6	79,5	
	20	106	79,2	1,9	12,3	65,1	78,3	
	21	58	81,0	8,6	15,5	56,9	72,4	
	22	41	80,5	17,1	12,2	51,2	61,0	
	F	6	171	48,5	22,2	19,3	7,0	48,0
		7	172	49,4	15,7	18,6	15,1	47,1
		8	157	55,4	12,1	19,7	23,6	53,5
		9	160	72,5	15,6	21,9	35,0	71,3
		10	142	71,8	7,0	19,7	45,1	70,4
11		151	72,7	6,6	13,9	51,7	70,2	
12		185	73,5	4,3	15,1	54,1	72,4	
13		155	73,5	2,6	19,4	51,6	71,6	
14		151	82,1	4,0	13,2	64,9	80,8	
15		152	80,9	3,9	9,2	67,8	80,9	
16		158	88,0	3,8	14,6	69,6	87,3	
17		200	89,5	2,5	12,0	75,0	87,0	
18		156	85,9	4,5	14,7	66,7	85,3	
19		117	80,3	4,3	7,7	68,4	79,5	
20		97	82,5	5,2	9,3	68,0	81,4	
21		63	84,4	4,8	9,5	69,8	84,4	
22		32	84,4	3,1	12,5	68,8	84,4	

Tabela 3-2-7-2 Percepção das cores (%)

Grupo etário (anos)	M		F	
	Tamanho da amostra	Com anomalia	Tamanho da amostra	Com anomalia
6	237	4,2	171	5,8
7	238	5,5	172	3,5
8	257	4,3	157	1,3
9	188	2,1	160	2,5
10	199	2,5	142	0,0
11	180	2,2	150	0,7
12	208	6,3	185	0,0
13	200	5,5	155	0,6
14	186	3,8	151	1,3
15	168	4,8	152	0,0
16	174	2,9	157	0,6
17	184	4,3	200	0,5
18	163	3,7	155	0,6
19	127	2,4	117	0,9
20	105	4,8	96	1,0
21	58	3,4	63	1,6
22	41	2,4	32	0,0

## III. Adultos

## 1. Objectos da avaliação

Tabela 3-3-1-1 Número, percentagem de adultos e a sua distribuição pelos órgãos de amostragem

Órgãos de amostragem	Entidade	M		F		Total	
		Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)
Serviços públicos	Serviços de Saúde	32	2,1	69	2,9	101	2,6
	Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude	31	2,1	55	2,3	86	2,2
	Direcção dos Serviços de Turismo	19	1,3	36	1,5	55	1,4
	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos	20	1,3	36	1,5	56	1,4
	Instituto do Desporto	53	3,5	24	1,0	77	2,0
	Instituto para os Assuntos Municipais	110	7,3	83	3,5	193	5,0
	Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água	22	1,5	11	0,5	33	0,9
	Instituto de Acção Social	26	1,7	65	2,7	91	2,3
	Direcção dos Serviços de Solos e Construção Urbana	30	2,0	71	3,0	101	2,6
	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais	31	2,1	37	1,6	68	1,8
	Direcção dos Serviços para os Assuntos de Tráfego	44	2,9	44	1,8	88	2,3
	<b>Total</b>	<b>418</b>	<b>27,8</b>	<b>531</b>	<b>22,2</b>	<b>949</b>	<b>24,4</b>
Organizações ou associações privadas	Companhia de Electricidade de Macau S.A.	5	0,3	4	0,2	9	0,2
	Instituto Politécnico de Macau	16	1,1	13	0,5	29	0,8
	Associação Geral das Mulheres de Macau	8	0,5	131	5,5	139	3,6
	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau	11	0,7	17	0,7	28	0,7
	Galaxy Entertainment Group Limited	45	3,0	55	2,3	100	2,6
	Outros (Indivíduos)	573	38,2	925	38,7	1498	38,5
	Venetian Macau, S.A./ Sands China Limited	68	4,5	191	8,0	259	6,7
	Christian Sheun Tao Church Hong Kong & Macau District Union Association	24	1,6	30	1,3	54	1,4
	União Geral das Associações dos Moradores de Macau	15	1,0	17	0,7	32	0,8
	Federação das Associações dos Operários de Macau	61	4,1	147	6,2	208	5,3
	Melco PBL Jogos (Macau), S.A.	37	2,5	53	2,2	90	2,3
	Banco da China, Sucursal de Macau	27	1,8	45	1,9	72	1,9
	Cruz Vermelha da RAEM	3	0,2	5	0,2	8	0,2
	Universidade de Macau	17	1,1	39	1,6	56	1,4
	Sheraton Grand Macao	35	2,3	58	2,4	93	2,4
	SJM Holdings Limited	40	2,7	35	1,5	75	1,9
	Instituto de Formação Turística de Macau	15	1,0	8	0,3	23	0,6
	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	11	0,7	8	0,3	19	0,5
	Wynn Macau, Limited	41	2,7	14	0,6	55	1,4
Macau Fisherman's Wharf - Companhia de Investimento Internacional, S.A	31	2,1	65	2,7	96	2,5	
<b>Total</b>	<b>1083</b>	<b>72,2</b>	<b>1860</b>	<b>77,8</b>	<b>2943</b>	<b>75,6</b>	
<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>100,00</b>	<b>2391</b>	<b>100,00</b>	<b>3892</b>	<b>100,00</b>	



**Tabela 3-3-1-2 Distribuição das profissões**

Profissão	M		F		Total	
	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)
Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente	39	2,6	50	2,1	89	2,3
Especialista	240	16,0	340	14,2	580	14,9
Técnico ou assistente profissional	236	15,7	293	12,3	529	13,6
Empregado de escritório	325	21,7	880	36,8	1205	31,0
Empregado na área de serviço, venda ou semelhante	302	20,1	343	14,4	645	16,6
Trabalhador qualificado dos sectores piscatório ou agrícola	3	0,2	4	0,2	7	0,2
Operário industrial ou artesão	24	1,6	12	0,5	36	0,9
Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista	53	3,5	5	0,2	58	1,5
Operário não especializado	22	1,5	39	1,6	61	1,6
Outro	184	12,3	185	7,7	369	9,5
Desempregado	67	4,5	74	3,1	141	3,6
Trabalhador doméstico	6	0,4	166	6,9	172	4,4
<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>100,0</b>	<b>2391</b>	<b>100,0</b>	<b>3892</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 3-3-1-3 Número e percentagem de trabalhadores consoante a actividade física relevante do dia-a-dia (%)**

Paróquias a que pertencem	Fica sentado à secretária		Fica sentado acompanhando com movimentos dos membros superiores		Executa actividades físicas		Total	
	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)
S. Francisco	80	3,6	58	3,6	3	3,0	141	3,6
Nossa Senhora do Carmo	493	22,4	314	19,7	16	16,2	823	21,1
S. Lourenço	161	7,3	138	8,7	8	8,1	307	7,9
Sé	175	8,0	108	6,8	2	2,0	285	7,3
S. António	400	18,2	304	19,1	21	21,2	725	18,6
S. Lázaro	151	6,9	99	6,2	2	2,0	252	6,5
Nossa Senhora de Fátima	734	33,4	558	35,0	47	47,5	1339	34,4
Outras	6	0,3	14	0,9	0	0,0	20	0,5
<b>Total</b>	<b>2200</b>	<b>100</b>	<b>1593</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>3892</b>	<b>100</b>

**Tabela 3-3-1-4 Percentagem de trabalhadores que executam actividades basicamente físicas e basicamente não físicas (%)**

Sexo	Ficam basicamente sentados à secretária	Ficam sentados acompanhando com movimentos dos membros superiores	Executam actividades físicas
M	49,8	45,5	4,7
F	60,7	38,1	1,2

**Tabela 3-3-1-5 Percentagem de adultos de cada grupo etário consoante a naturalidade (%)**

Sexo	Naturalidade	20 a 24 anos	25 a 29 anos	30 a 34 anos	35 a 39 anos	40 a 44 anos	45 a 49 anos	50 a 54 anos	55 a 59 anos	Total
<b>M</b>	China Continental	12,4	8,8	17,4	18,7	30,3	44,3	30,9	26,5	<b>23,1</b>
	Macau	84,6	87,4	75,1	69,4	56,2	47,9	59,1	67,6	<b>69,1</b>
	Hong Kong	1,8	1,4	5,2	7,8	6,7	4,2	6,1	3,8	<b>4,6</b>
	Portugal	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	<b>0,2</b>
	Outros	1,2	2,3	1,9	3,6	6,7	3,6	3,9	1,6	<b>3,1</b>
<b>F</b>	China Continental	18,9	16,9	18,2	26,1	44,3	60,2	50,0	44,1	<b>32,1</b>
	Macau	77,6	78,8	75,5	66,3	47,1	33,5	40,8	49,1	<b>61,4</b>
	Hong Kong	0,5	2,6	3,7	4,9	6,2	4,1	4,6	3,0	<b>3,7</b>
	Portugal	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0	<b>0,1</b>
	Outros	3,1	1,7	2,4	2,4	2,4	1,9	4,6	3,8	<b>2,6</b>

**Tabela 3-3-1-6 Percentagem de adultos de cada grupo etário consoante as habilitações literárias (%)**

Sexo	Habilitações literárias	20 a 24 anos	25 a 29 anos	30 a 34 anos	35 a 39 anos	40 a 44 anos	45 a 49 anos	50 a 54 anos	55 a 59 anos	Total
<b>M</b>	Inferior ao ensino primário	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,6	1,1	<b>0,3</b>
	Ensino primário	0,0	0,0	0,5	0,5	1,7	4,2	10,5	10,8	<b>3,4</b>
	Ensino secundário	13,0	7,0	16,4	17,1	25,3	22,2	27,6	36,2	<b>20,3</b>
	Ensino superior	81,1	84,2	68,1	67,9	56,7	52,7	41,4	40,5	<b>62,2</b>
	Mestrado	5,9	8,8	12,7	14,5	11,8	18,6	18,2	10,8	<b>12,6</b>
	Doutoramento	0,0	0,0	2,3	0,0	3,9	1,8	1,7	0,5	<b>1,3</b>
<b>F</b>	Inferior ao ensino primário	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5	0,4	3,3	3,0	<b>0,8</b>
	Ensino primário	0,5	0,2	0,2	0,0	0,5	2,3	10,4	10,6	<b>2,6</b>
	Ensino secundário	8,7	4,7	6,5	14,6	20,0	30,8	39,2	62,0	<b>20,7</b>
	Ensino superior	83,2	80,7	72,9	62,0	57,6	51,1	34,6	19,4	<b>60,1</b>
	Mestrado	7,7	14,1	19,7	22,8	21,0	13,9	11,7	4,6	<b>15,1</b>
	Doutoramento	0,0	0,2	0,6	0,3	0,5	1,5	0,8	0,4	<b>0,5</b>

**Tabela 3-3-1-7 Percentagem de adultos com trabalho fixo de cada grupo etário consoante os dias de trabalho por semana (%)**

Sexo	Dias de trabalho (dias)	20 a 24 anos	25 a 29 anos	30 a 34 anos	35 a 39 anos	40 a 44 anos	45 a 49 anos	50 a 54 anos	55 a 59 anos	Total
<b>M</b>	Até 3	3,5	1,6	1,0	1,7	1,9	1,9	2,0	0,0	<b>1,6</b>
	4	4,4	2,7	1,0	0,0	0,6	0,0	0,7	0,0	<b>1,1</b>
	5	57,9	58,0	67,2	71,2	64,8	69,5	66,7	71,8	<b>66,0</b>
	6	34,2	33,0	29,8	24,3	25,9	26,0	29,4	27,5	<b>28,6</b>
	7	0,0	4,8	1,0	2,8	6,8	2,6	1,3	0,7	<b>2,6</b>
<b>F</b>	Até 3	3,2	1,0	1,2	1,0	0,0	2,3	2,1	1,2	<b>1,4</b>
	4	4,0	1,6	0,7	1,0	1,5	0,5	2,1	1,2	<b>1,4</b>
	5	61,1	72,3	78,5	74,7	75,6	72,7	62,4	58,5	<b>71,6</b>
	6	29,4	21,1	18,9	20,5	22,3	20,5	31,2	36,0	<b>23,3</b>
	7	2,4	3,9	0,7	2,7	0,5	4,1	2,1	3,0	<b>2,4</b>

Nota : 0,0 - 3,0 dias é considerado como até 3, 3,1 a 4 dias é considerado como 4 dias, 4,1 a 5 dias é considerado como 5 dias, e assim por diante.

**Tabela 3-3-1-8 Percentagem de adultos com trabalho fixo de cada grupo etário consoante o tempo médio de trabalho por dia (%)**

Sexo	Dias de trabalho (horas)	20 a 24 anos	25 a 29 anos	30 a 34 anos	35 a 39 anos	40 a 44 anos	45 a 49 anos	50 a 54 anos	55 a 59 anos	Total
<b>M</b>	Menos de 5 horas	6,1	1,6	1,0	0,6	1,2	1,3	0,0	1,4	<b>1,5</b>
	5 a 9 horas	59,6	65,4	67,2	67,8	75,3	71,4	73,2	83,8	<b>70,4</b>
	9 a 10 horas	26,3	21,8	18,7	19,2	17,3	14,9	20,3	7,7	<b>18,2</b>
	Igual ou superior a 10 horas	7,9	11,2	13,1	12,4	6,2	12,3	6,5	7,0	<b>9,9</b>
<b>F</b>	Menos de 5 horas	7,1	0,5	1,2	1,0	0,5	4,5	3,2	6,1	<b>2,3</b>
	5 a 9 horas	62,7	65,5	69,6	71,3	81,7	74,1	78,8	84,8	<b>72,5</b>
	9 a 10 horas	21,4	23,5	19,6	16,4	11,7	15,5	11,1	5,5	<b>16,8</b>
	Igual ou superior a 10 horas	8,7	10,4	9,6	11,3	6,1	5,9	6,9	3,7	<b>8,5</b>

Nota : Menos de 5 horas refere-se a todos aqueles que trabalhem menos de 5 horas, enquanto de 5 a 9 horas refere-se a 5 horas e 5,1 até 8,9 horas, e assim por diante.

## 2. Modo de vida

Tabela 3-3-2-1 Número e percentagem de adultos consoante o tempo médio de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 6 horas	6 a 9 horas	Igual ou superior a 9 horas
M	20~39	790	3,5	90,0	6,5
	40~59	711	2,8	93,4	3,8
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>3,2</b>	<b>91,6</b>	<b>5,2</b>
F	20~39	1412	4,3	89,0	6,7
	40~59	979	7,0	88,9	4,1
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>5,4</b>	<b>89,0</b>	<b>5,6</b>

Tabela 3-3-2-2 Número e percentagem de adultos consoante o tempo médio acumulado dedicado a actividades sentadas por dia (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 3 horas	3 a 6 horas	6 a 9 horas	9 a 12 horas	Igual ou superior a 12 horas
M	20~24	169	5,9	19,0	46,7	17,7	10,7
	25~29	215	4,2	19,5	45,6	16,3	14,4
	30~34	213	5,2	21,6	50,7	10,3	12,2
	35~39	193	8,8	22,3	44,5	14,0	10,4
	40~44	178	4,5	34,3	39,3	12,9	9,0
	45~49	167	7,8	28,1	34,2	21,5	8,4
	50~54	181	3,9	29,2	42,6	16,6	7,7
	55~59	185	8,1	35,7	36,2	17,8	2,2
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>6,0</b>	<b>26,0</b>	<b>42,8</b>	<b>15,7</b>	<b>9,5</b>
F	20~24	196	0,5	20,4	50,5	12,2	16,3
	25~29	425	2,6	13,2	35,3	23,1	25,9
	30~34	462	2,6	16,0	48,9	17,3	15,2
	35~39	329	5,2	22,2	41,0	19,1	12,5
	40~44	210	4,8	19,0	45,7	19,0	11,4
	45~49	266	6,8	25,9	43,2	16,5	7,5
	50~54	240	8,8	32,5	38,3	15,0	5,4
	55~59	263	14,4	43,0	31,2	6,8	4,6
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>5,4</b>	<b>22,7</b>	<b>41,6</b>	<b>16,9</b>	<b>13,5</b>

Nota : Menos de 3 horas significa 0 a 2 horas e 50 minutos, 3 a 6 horas significa 3 horas e de 3 horas a 5 horas e 50 minutos, e assim por diante.

Tabela 3-3-2-3 Número e percentagem de adultos consoante os principais meios de transporte que normalmente utilizam (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Caminhada	Bicicleta	Motociclo	Carro próprio	Transporte público, carro próprio ou motociclo	Outros
M	20~24	169	21,3	0,0	40,8	14,8	23,1	0,0
	25~29	215	18,1	0,0	42,8	20,9	18,1	0,0
	30~34	213	20,2	0,0	38,0	29,1	12,2	0,5
	35~39	193	17,6	0,5	29,5	36,8	15,5	0,0
	40~44	178	21,9	0,0	25,8	32,0	20,2	0,0
	45~49	167	23,4	1,2	34,7	28,7	12,0	0,0
	50~54	181	21,6	0,0	30,9	29,3	18,2	0,0
	55~59	185	24,9	0,5	34,6	26,5	13,5	0,0
<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>21,0</b>	<b>0,3</b>	<b>34,8</b>	<b>27,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,1</b>	
F	20~24	196	33,7	0,0	7,7	6,1	52,6	0,0
	25~29	425	28,0	0,5	14,4	8,5	48,7	0,0
	30~34	462	24,2	0,2	14,5	14,5	46,5	0,0
	35~39	329	28,3	1,2	12,2	16,4	42,0	0,0
	40~44	210	36,2	0,5	13,3	21,0	29,1	0,0
	45~49	266	35,0	1,5	9,8	19,9	33,8	0,0
	50~54	240	32,9	0,8	9,6	21,3	35,0	0,4
	55~59	263	49,1	0,0	11,0	9,5	29,7	0,8
<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>32,1</b>	<b>0,6</b>	<b>12,1</b>	<b>14,3</b>	<b>40,8</b>	<b>0,1</b>	

Tabela 3-3-2-4 Número e percentagem de adultos consoante os principais meios de transporte que normalmente utilizam (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Caminhada	Bicicleta	Motociclo	Carro próprio	Transporte público, carro próprio ou motociclo	Outros
M	20~39	790	19,2	0,1	37,9	25,7	17,0	0,1
	40~59	711	22,9	0,4	31,5	29,1	16,0	0,0
F	20~39	1412	27,6	0,5	13,0	12,0	47,0	0,0
	40~59	979	38,5	0,7	10,8	17,7	32,0	0,3

**Tabela 3-3-2-5 Número e percentagem de adultos consoante a média de dias por semana que costumam deslocar-se a pé ou de bicicleta no dia-a-dia (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	0 a 2 dias	3 a 5 dias	6 a 7 dias
M	20~24	169	46,2	23,1	30,8
	25~29	215	52,6	20,0	27,4
	30~34	213	49,3	20,2	30,5
	35~39	193	45,6	25,9	28,5
	40~44	178	42,1	23,0	34,8
	45~49	167	41,3	27,0	31,7
	50~54	181	47,5	24,3	28,2
	55~59	185	40,5	24,3	35,1
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>45,9</b>	<b>23,3</b>	<b>30,8</b>
F	20~24	196	35,7	33,2	31,1
	25~29	425	38,1	30,4	31,5
	30~34	462	42,4	24,2	33,3
	35~39	329	38,6	29,5	31,9
	40~44	210	26,7	31,0	42,4
	45~49	266	33,1	25,2	41,7
	50~54	240	27,9	27,1	45,0
	55~59	263	19,0	22,4	58,6
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>34,1</b>	<b>27,6</b>	<b>38,3</b>

**Tabela 3-3-2-6 Número e percentagem de adultos consoante o tempo médio acumulado por dia que gastam ao deslocar-se a pé ou de bicicleta no dia-a-dia (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 10 minutos	10 a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 a 2 horas	Igual ou superior a 2 horas
M	20~24	169	23,1	26,6	30,2	11,2	8,9
	25~29	215	24,7	26,5	27,0	16,3	5,6
	30~34	213	25,4	29,6	27,7	13,6	3,8
	35~39	193	22,3	32,1	30,1	9,3	6,2
	40~44	178	15,7	30,9	36,5	12,4	4,5
	45~49	167	10,8	26,3	39,5	18,0	5,4
	50~54	181	25,4	26,0	31,5	11,6	5,5
	55~59	185	23,2	26,5	34,1	13,5	2,7
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>21,7</b>	<b>28,1</b>	<b>31,7</b>	<b>13,2</b>	<b>5,3</b>
F	20~24	196	11,2	30,1	35,7	16,3	6,6
	25~29	425	15,8	31,1	35,1	12,9	5,2
	30~34	462	16,5	26,4	37,4	13,6	6,1
	35~39	329	14,0	28,3	31,9	19,8	6,1
	40~44	210	11,0	29,0	33,8	21,4	4,8
	45~49	266	14,7	28,2	36,8	13,9	6,4
	50~54	240	14,6	22,9	33,8	22,1	6,7
	55~59	263	7,2	22,1	30,0	25,5	15,2
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>13,7</b>	<b>27,4</b>	<b>34,6</b>	<b>17,4</b>	<b>6,9</b>

Nota : 10 a 30 minutos significa 10 minutos ou superior até 30 minutos, e assim por diante.

Tabela 3-3-2-7 Número e percentagem de adultos consoante as actividades de  
lazer que costuma praticar nos tempos livres (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Jogar jogos informáticos/ telemóvel/ máquinas de jogos	Assistir a programas televisivos	Exercícios físicos	Conversar, convívio	Tarefas domésticas	Ouvir rádio, música	Brincar com os filhos	Ler livros, jornais
M	20~24	169	82,2	23,7	57,4	26,0	5,3	20,1	0,0	13,6
	25~29	215	85,1	32,1	53,0	20,9	4,7	15,3	2,8	14,9
	30~34	213	80,3	41,8	38,0	16,9	12,7	15,0	24,9	11,7
	35~39	193	74,6	44,6	39,9	10,4	15,0	8,8	38,3	10,4
	40~44	178	69,1	49,4	35,4	11,2	15,7	18,5	30,9	15,2
	45~49	167	56,3	62,3	34,7	15,6	12,6	16,2	20,4	18,0
	50~54	181	57,5	66,9	46,4	11,6	14,4	18,8	9,9	14,4
	55~59	185	51,4	69,2	40,5	8,6	21,1	19,5	12,4	18,4
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>70,2</b>	<b>48,3</b>	<b>43,2</b>	<b>15,2</b>	<b>12,6</b>	<b>16,4</b>	<b>17,5</b>	<b>14,5</b>
F	20~24	196	84,2	26,5	25,5	33,2	4,6	16,3	0,0	18,4
	25~29	425	80,5	39,3	25,6	32,2	5,9	18,6	5,6	12,7
	30~34	462	74,2	44,6	26,4	23,6	13,4	12,1	23,4	13,0
	35~39	329	67,5	40,7	21,3	20,7	17,0	13,1	31,3	14,9
	40~44	210	62,9	51,4	26,2	16,7	20,0	11,4	25,2	15,2
	45~49	266	54,5	58,6	30,1	15,8	34,2	20,7	10,5	17,3
	50~54	240	55,0	65,4	26,7	18,3	37,1	12,9	2,9	12,1
	55~59	263	45,2	72,6	28,1	14,8	36,1	12,2	4,6	11,8
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>66,9</b>	<b>49,0</b>	<b>26,1</b>	<b>22,5</b>	<b>19,6</b>	<b>14,7</b>	<b>14,0</b>	<b>14,1</b>



**Tabela 3-3-2-8 Número e percentagem de adultos consoante a frequência média da prática de exercício físico por semana (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	7 ou mais vezes por semana	6 vezes por semana	5 vezes por semana	4 vezes por semana	3 vezes por semana	2 vezes por semana	1 vez por semana	Menos de 1 vez por semana	Até 1 vez por mês	Não pratica
<b>M</b>	20~24	169	5,9	7,7	11,2	16,0	23,7	14,8	12,4	5,9	1,2	1,2
	25~29	215	2,8	5,1	8,8	11,6	20,0	22,8	12,6	10,7	3,3	2,3
	30~34	213	3,3	7,0	6,1	8,5	17,4	15,5	16,0	15,0	6,6	4,7
	35~39	193	4,7	5,7	6,7	8,8	21,2	17,6	11,4	10,9	7,8	5,2
	40~44	178	3,4	5,6	6,2	12,9	18,5	20,8	12,9	8,4	5,1	6,2
	45~49	167	5,4	9,0	12,6	9,0	15,0	18,0	9,6	8,4	3,6	9,6
	50~54	181	5,5	8,8	12,2	17,1	16,0	19,9	9,4	6,1	1,1	3,9
	55~59	185	13,5	14,1	9,7	9,7	9,7	18,9	10,3	5,4	2,7	6,0
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>5,5</b>	<b>7,8</b>	<b>9,1</b>	<b>11,6</b>	<b>17,7</b>	<b>18,6</b>	<b>11,9</b>	<b>9,1</b>	<b>4,0</b>	<b>4,8</b>
<b>F</b>	20~24	196	0,5	4,1	8,7	7,1	13,8	16,8	16,3	16,8	9,7	6,1
	25~29	425	1,7	4,2	6,8	8,7	13,9	18,1	13,9	19,1	8,0	5,7
	30~34	462	1,3	1,1	4,6	8,4	15,4	20,8	17,8	13,2	10,0	7,6
	35~39	329	3,7	5,2	5,5	7,0	10,9	15,5	22,2	16,4	7,0	6,7
	40~44	210	2,9	5,7	10,5	8,1	13,8	18,1	20,0	12,9	4,3	3,8
	45~49	266	5,6	4,9	9,8	7,5	19,9	17,3	14,7	8,3	4,1	7,9
	50~54	240	10,0	9,2	11,3	9,6	15,0	20,8	8,3	6,7	1,7	7,5
	55~59	263	17,5	4,9	12,9	12,2	14,5	16,4	8,8	3,0	1,5	8,4
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>8,6</b>	<b>14,6</b>	<b>18,2</b>	<b>15,5</b>	<b>12,6</b>	<b>6,3</b>	<b>6,8</b>

Tabela 3-3-2-9 Número e percentagem de adultos consoante a duração média da prática de exercício físico por cada sessão (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos 10 minutos	10 a 19 minutos	20 a 29 minutos	30 a 59 minutos	60 a 119 minutos	Igual ou superior a 120 minutos
M	20~24	167	1,8	4,2	9,0	35,9	35,9	13,2
	25~29	210	0,5	3,8	7,1	43,3	37,6	7,6
	30~34	203	1,5	7,4	14,3	43,8	29,1	3,9
	35~39	183	2,7	6,6	11,5	43,7	28,4	7,1
	40~44	167	4,8	5,4	15,0	43,7	27,5	3,6
	45~49	151	4,0	6,6	12,6	38,4	31,1	7,3
	50~54	174	1,7	3,5	12,1	38,5	33,9	10,3
	55~59	174	2,9	7,5	9,2	44,3	28,7	7,5
<b>Total</b>	<b>1429</b>	<b>2,4</b>	<b>5,6</b>	<b>11,3</b>	<b>41,6</b>	<b>31,6</b>	<b>7,5</b>	
F	20~24	184	1,6	7,1	13,6	48,4	26,6	2,7
	25~29	401	2,2	6,7	14,7	46,6	27,2	2,5
	30~34	427	2,1	6,8	18,3	44,5	26,0	2,3
	35~39	307	3,6	9,1	19,2	43,7	22,5	2,0
	40~44	202	1,0	7,9	15,8	48,0	25,3	2,0
	45~49	245	2,0	8,2	11,8	42,9	32,2	2,9
	50~54	222	2,3	4,1	11,7	43,7	33,8	4,5
	55~59	241	2,1	7,9	8,3	41,5	35,3	5,0
<b>Total</b>	<b>2229</b>	<b>2,2</b>	<b>7,2</b>	<b>14,7</b>	<b>44,8</b>	<b>28,2</b>	<b>2,9</b>	

**Tabela 3-3-2-10 Número e percentagem de adultos consoante a sensação durante a prática de exercício físico (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	A respiração e a pulsação não se alteram muito	A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
M	20~24	167	0,6	44,9	54,5
	25~29	210	1,0	32,4	66,7
	30~34	203	1,5	29,6	69,0
	35~39	183	2,2	36,6	61,2
	40~44	167	6,0	33,5	60,5
	45~49	151	4,6	45,7	49,7
	50~54	174	11,5	32,8	55,8
	55~59	174	9,8	39,1	51,2
	<b>Total</b>	<b>1429</b>	<b>4,5</b>	<b>36,4</b>	<b>59,1</b>
F	20~24	184	2,2	54,4	43,5
	25~29	401	2,7	57,6	39,7
	30~34	427	2,8	54,8	42,4
	35~39	307	2,3	55,4	42,4
	40~44	202	2,5	50,5	47,0
	45~49	245	9,8	46,9	43,3
	50~54	222	14,4	49,1	36,5
	55~59	241	19,1	55,2	25,7
	<b>Total</b>	<b>2229</b>	<b>6,3</b>	<b>53,6</b>	<b>40,1</b>

**Tabela 3-3-2-11 Número e percentagem de pessoas que praticam frequentemente exercício físico**

Frequência	Duração	Intensidade	Tamanho da amostra	Percentagem
Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	234	6,0%
Menos de 3 vezes	Menos de 30 minutos	Baixa intensidade	35	0,9%
		Média ou superior intensidade	522	13,4%
	Igual ou superior a 30 minutos	Baixa intensidade	50	1,3%
		Média ou superior intensidade	1303	33,5%
Igual ou superior a 3 vezes	Inferior a 30 minutos	Baixa intensidade	33	0,8%
		Média ou superior intensidade	223	5,7%
	Igual ou superior a 30 minutos	Baixa intensidade	87	2,2%
		Média ou superior intensidade	1405	36,1%

Nota : São considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem simultaneamente três critérios: praticam exercício “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média ou superior intensidade”.

**Tabela 3-3-2-12 Número e percentagem de adultos que praticam frequentemente exercício físico (%)**

Sexo		Grupo etário (anos)								Total
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	
M	Tamanho da amostra	169	215	213	193	178	167	181	185	1501
	Número de pessoas que praticam frequentemente exercício físico	93	96	78	80	70	68	85	83	653
	Percentagem	55,0%	44,7%	36,6%	41,5%	39,3%	40,7%	47,0%	44,9%	43,5%
F	Tamanho da amostra	196	425	462	329	210	266	240	263	2391
	Número de pessoas que praticam frequentemente exercício físico	56	128	118	83	65	96	94	112	752
	Percentagem	28,6%	30,1%	25,5%	25,2%	31,0%	36,1%	39,2%	42,6%	31,5%

**Tabela 3-3-2-13 Número e percentagem de adultos consoante o tempo de manutenção da prática de exercício físico (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Não consegue manter	Até 1 mês	1 a 3 meses	3 a 6 meses	6 a 12 meses	Igual ou superior a 12 meses
M	20~24	167	1,8	7,8	21,6	12,6	17,4	38,9
	25~29	210	4,8	7,6	14,8	13,8	21,4	37,6
	30~34	203	5,9	8,4	18,7	10,8	13,3	42,9
	35~39	183	6,6	4,9	18,6	10,4	15,8	43,7
	40~44	167	5,4	9,0	10,2	13,8	15,6	46,1
	45~49	151	6,0	7,9	11,3	6,6	14,6	53,6
	50~54	174	3,4	3,4	8,6	9,8	13,8	60,9
	55~59	174	5,7	3,4	5,7	11,5	10,9	62,6
	<b>Total</b>	<b>1429</b>	<b>5,0</b>	<b>6,6</b>	<b>13,9</b>	<b>11,3</b>	<b>15,5</b>	<b>47,9</b>
F	20~24	184	7,1	14,1	27,7	12,0	18,5	20,7
	25~29	401	8,0	10,2	22,9	16,0	19,5	23,4
	30~34	427	5,4	10,5	20,6	17,3	16,2	30,0
	35~39	307	7,2	10,7	19,2	10,7	14,0	38,1
	40~44	202	4,0	13,9	18,8	10,9	6,9	45,5
	45~49	245	8,2	8,6	9,8	6,9	11,8	54,7
	50~54	222	4,1	4,5	13,5	9,5	11,7	56,8
	55~59	241	4,6	2,5	6,6	7,1	9,5	69,7
	<b>Total</b>	<b>2229</b>	<b>6,2</b>	<b>9,4</b>	<b>17,9</b>	<b>12,1</b>	<b>14,2</b>	<b>40,2</b>

**Tabela 3-3-2-14 Número e percentagem de adultos consoante o número de dias por semana que pratica exercício físico de força (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
M	20~24	167	22,2	15,6	16,2	19,1	10,2	7,8	4,2	4,8
	25~29	210	25,7	20,0	16,2	20,5	7,1	6,7	2,4	1,4
	30~34	203	39,4	15,3	15,3	14,3	3,9	6,4	3,0	2,5
	35~39	183	36,6	14,2	10,4	17,5	8,7	7,7	2,2	2,7
	40~44	167	40,7	18,6	9,6	12,6	9,0	4,2	2,4	3,0
	45~49	151	40,4	16,6	15,2	14,6	4,0	5,3	2,6	1,3
	50~54	174	39,7	17,2	16,1	9,2	7,5	6,9	1,1	2,3
	55~59	174	46,0	16,1	11,5	9,2	5,7	4,6	2,3	4,6
	<b>Total</b>	<b>1429</b>	<b>36,1</b>	<b>16,7</b>	<b>13,9</b>	<b>14,8</b>	<b>7,0</b>	<b>6,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>
F	20~24	184	53,3	16,8	10,3	8,2	4,3	4,9	1,1	1,1
	25~29	401	50,6	17,2	14,5	10,2	3,7	2,5	0,7	0,5
	30~34	427	51,8	20,8	13,3	9,1	2,1	1,4	0,5	0,9
	35~39	307	59,0	15,3	10,1	7,8	2,6	1,3	2,0	2,0
	40~44	202	62,4	15,3	7,9	6,9	1,5	2,5	0,5	3,0
	45~49	245	64,1	14,3	9,0	6,9	0,8	2,4	1,2	1,2
	50~54	222	72,5	7,7	8,6	4,1	2,3	2,7	0,9	1,4
	55~59	241	74,3	8,3	6,2	3,7	1,7	0,8	0,8	4,1
	<b>Total</b>	<b>2229</b>	<b>59,5</b>	<b>15,2</b>	<b>10,6</b>	<b>7,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>

**Tabela 3-3-2-15 Número e percentagem de adultos consoante as principais modalidades desportivas (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Caminhada	Corrida	Natação	Badminton	Ioga, Pilates	Ciclismo	Montanhismo, escalada	Força, musculação	Não pratica nenhuma modalidade desportiva
<b>M</b>	20~24	169	47,3	78,1	46,2	40,8	4,1	28,4	13,6	46,2	0,6
	25~29	215	43,7	80,0	47,4	46,5	7,0	26,5	19,1	48,8	2,8
	30~34	213	53,5	79,3	46,9	34,3	5,6	31,5	16,0	34,7	3,3
	35~39	193	56,0	73,6	49,2	26,9	9,3	35,8	23,3	32,6	4,7
	40~44	178	64,6	76,4	44,9	40,4	7,9	41,6	27,0	26,4	4,5
	45~49	167	74,3	71,9	55,1	37,1	7,8	44,9	25,7	18,0	1,8
	50~54	181	72,4	66,9	47,5	37,0	10,5	42,5	29,3	18,2	1,7
	55~59	185	74,6	68,6	41,6	28,6	8,6	30,8	19,5	13,0	4,9
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>60,2</b>	<b>74,6</b>	<b>47,3</b>	<b>36,5</b>	<b>7,6</b>	<b>34,9</b>	<b>21,5</b>	<b>30,2</b>	<b>3,1</b>
<b>F</b>	20~24	196	63,3	61,2	41,3	42,9	44,4	28,6	16,3	21,4	5,1
	25~29	425	67,3	58,4	38,4	35,5	51,3	27,1	25,4	24,0	4,9
	30~34	462	66,0	61,9	39,6	33,8	52,8	30,1	19,9	20,8	5,6
	35~39	329	69,6	54,4	38,0	32,8	45,3	34,3	18,8	14,9	6,7
	40~44	210	71,9	55,2	37,1	29,5	40,5	32,4	20,5	11,9	4,8
	45~49	266	75,9	44,4	32,7	27,8	42,5	26,3	23,3	9,0	7,5
	50~54	240	82,5	35,0	30,4	19,6	40,4	19,6	23,8	6,7	5,8
	55~59	263	82,5	24,0	31,9	13,7	35,0	15,2	24,3	4,9	1,9
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>71,6</b>	<b>50,8</b>	<b>36,6</b>	<b>30,0</b>	<b>45,4</b>	<b>27,1</b>	<b>21,7</b>	<b>15,3</b>	<b>5,4</b>

**Tabela 3-3-2-16 Número e percentagem de adultos consoante os motivos da  
escolha das modalidades desportivas que praticam (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Por iniciativa própria	Escolhe a modalidade mais conveniente	Segue as tendências da moda	Segue a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas	Escolhe a modalidade mais fácil de praticar	Escolhe após a consulta de opinião profissional
<b>M</b>	20~24	168	41,1	31,0	1,8	21,4	2,4	2,4
	25~29	209	41,6	24,4	0,5	26,8	2,9	3,8
	30~34	206	41,3	30,6	0,0	21,8	4,9	1,5
	35~39	184	47,3	28,3	0,5	19,0	2,2	2,7
	40~44	171	37,4	30,4	1,2	20,5	4,7	5,8
	45~49	164	42,7	25,0	0,6	20,1	4,9	6,7
	50~54	178	43,8	30,9	2,2	12,9	4,5	5,6
	55~59	179	48,0	24,6	0,6	16,8	3,4	6,7
	<b>Total</b>	<b>1459</b>	<b>42,9</b>	<b>28,1</b>	<b>0,9</b>	<b>20,1</b>	<b>3,7</b>	<b>4,3</b>
<b>F</b>	20~24	186	36,6	32,3	1,1	22,0	3,2	4,8
	25~29	404	36,1	36,9	1,2	18,1	5,2	2,5
	30~34	436	34,6	36,7	1,6	18,6	3,9	4,6
	35~39	307	32,2	41,4	1,0	16,9	4,2	4,2
	40~44	200	40,0	30,5	0,5	16,5	6,5	6,0
	45~49	246	41,9	31,7	1,2	15,4	6,1	3,7
	50~54	226	48,7	25,2	0,0	15,9	5,8	4,4
	55~59	258	50,0	21,7	1,2	16,3	5,8	5,0
	<b>Total</b>	<b>2263</b>	<b>39,2</b>	<b>33,1</b>	<b>1,1</b>	<b>17,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>

Tabela 3-3-2-17 Número e percentagem de adultos consoante os motivos que impedem a prática de exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Ocupado no trabalho	Ocupado no trabalho doméstico	Estar longe das instalações	Falta de instalações	Falta de orientações	Medo de lesionar-se	Falta de organismos	Falta de interesse	Outros	As actividades são poucas e faltam atracções	As condições económicas não o permitem	Falta de eventos ou actividades
M	20~24	169	74,6	13,6	30,8	37,9	24,3	13,0	8,3	10,1	11,8	10,7	14,8	12,4
	25~29	215	79,5	14,9	36,7	41,9	25,1	11,2	13,5	9,3	8,4	7,0	10,7	9,3
	30~34	213	81,2	32,4	29,6	34,3	24,4	16,9	10,3	10,3	6,6	5,6	8,5	4,2
	35~39	193	86,5	53,9	26,9	27,5	13,0	18,1	10,9	7,3	5,2	2,1	5,7	5,2
	40~44	178	86,0	43,3	20,8	34,8	24,7	16,3	5,1	11,2	9,0	5,1	5,1	2,8
	45~49	167	74,3	36,5	26,3	37,7	18,6	13,2	15,0	10,2	7,2	7,8	2,4	4,8
	50~54	181	68,5	28,7	21,5	37,6	17,1	21,5	19,3	3,9	14,4	7,2	3,9	6,6
	55~59	185	64,9	29,7	25,9	31,4	21,1	16,8	17,3	4,9	11,4	7,6	1,6	3,8
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>77,1</b>	<b>31,5</b>	<b>27,6</b>	<b>35,4</b>	<b>21,1</b>	<b>15,9</b>	<b>12,5</b>	<b>8,4</b>	<b>9,1</b>	<b>6,5</b>	<b>6,7</b>	<b>6,1</b>
F	20~24	196	77,6	6,6	37,2	33,7	46,9	5,6	16,3	16,8	8,2	9,7	9,7	7,1
	25~29	425	76,9	11,3	45,4	28,7	38,6	12,5	14,8	16,9	8,2	6,1	10,4	4,0
	30~34	462	76,0	34,0	38,3	23,6	30,1	13,9	13,0	15,2	7,8	8,2	6,7	1,5
	35~39	329	69,6	44,7	32,2	21,0	26,1	10,9	10,6	16,4	11,2	7,0	4,9	4,0
	40~44	210	68,1	42,9	31,9	19,5	24,3	10,5	14,3	10,0	11,9	8,1	5,2	3,8
	45~49	266	63,5	48,5	21,4	19,5	24,1	10,5	14,3	12,8	16,5	8,6	4,5	4,5
	50~54	240	62,9	37,5	18,3	18,8	27,1	16,7	10,4	10,0	14,6	6,7	4,2	2,1
	55~59	263	49,0	38,8	24,3	17,9	20,2	14,1	14,4	9,1	14,4	6,8	3,4	3,0
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>69,1</b>	<b>32,5</b>	<b>32,7</b>	<b>23,0</b>	<b>29,9</b>	<b>12,2</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>11,1</b>	<b>7,5</b>	<b>6,4</b>	<b>3,5</b>

Tabela 3-3-2-18 Número e percentagem de adultos que sofreram de alguma doença nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Pessoas que sofreram de doenças	Grupo etário (anos)								Total
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	
M	Tamanho da amostra	169	215	213	193	178	167	181	185	<b>1501</b>
	Pessoas que sofreram de doenças (%)	21,9	29,3	38,5	32,1	36,0	46,1	55,2	53,5	<b>38,9</b>
F	Tamanho da amostra	196	425	462	329	210	266	240	263	<b>2391</b>
	Pessoas que sofreram de doenças (%)	29,6	32,0	44,4	40,4	48,1	55,3	59,6	55,5	<b>44,7</b>



Tabela 3-3-2-19 Número e percentagem de adultos consoante os principais tipos de doenças sofridas pelos adultos nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Outros	Enterite, gastrite	Faringite	Rinite	Traumatismo por acidente	Hipertensão	Anemia	Dermatite alérgica	Hiperlipidemia	Doença degenerative discal	Periodontite	Uretrite
M	20~24	37	18,9	16,2	13,5	21,6	40,5	2,7	2,7	0,0	0,0	2,7	2,7	0,0
	25~29	63	22,2	20,6	11,1	17,5	22,2	0,0	1,6	11,1	3,2	1,6	6,3	1,6
	30~34	82	20,7	26,8	9,8	13,4	18,3	7,3	2,4	8,5	4,9	2,4	4,9	2,4
	35~39	62	22,6	17,7	24,2	17,7	19,4	6,5	1,6	3,2	9,7	6,5	4,8	0,0
	40~44	64	28,1	26,6	18,8	9,4	14,1	23,4	0,0	6,3	15,6	7,8	7,8	6,3
	45~49	77	18,2	18,2	16,9	3,9	11,7	13,0	1,3	6,5	11,7	11,7	6,5	0,0
	50~54	100	13,0	14,0	14,0	13,0	14,0	22,0	0,0	7,0	21,0	10,0	4,0	0,0
	55~59	99	17,2	11,1	8,1	12,1	3,0	28,3	3,0	6,1	12,1	2,0	6,1	0,0
	<b>Total</b>	<b>584</b>	<b>19,5</b>	<b>18,5</b>	<b>14,1</b>	<b>12,8</b>	<b>15,6</b>	<b>14,7</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>11,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,5</b>	<b>1,2</b>
F	20~24	58	32,8	17,2	1,7	10,3	17,2	0,0	12,1	10,3	0,0	3,4	8,6	5,2
	25~29	136	18,4	34,6	16,9	14,0	10,3	0,0	11,0	8,1	0,0	0,7	5,1	11,0
	30~34	205	26,8	31,7	12,7	13,7	8,8	1,5	11,7	10,2	1,0	5,4	4,4	12,2
	35~39	133	20,3	23,3	20,3	12,8	9,0	1,5	11,3	9,8	0,8	3,0	3,8	9,8
	40~44	101	28,7	24,8	19,8	8,9	3,0	1,0	18,8	10,9	5,0	5,0	2,0	5,0
	45~49	147	33,3	19,0	11,6	7,5	4,8	5,4	19,7	10,2	4,1	10,9	4,8	6,8
	50~54	143	25,9	14,7	13,3	7,0	6,3	16,8	13,3	9,1	7,7	10,5	13,3	3,5
	55~59	146	26,0	11,6	11,0	3,4	6,2	22,6	2,7	4,1	17,1	13,7	4,8	5,5
	<b>Total</b>	<b>1069</b>	<b>26,1</b>	<b>22,8</b>	<b>14,0</b>	<b>9,8</b>	<b>7,7</b>	<b>6,6</b>	<b>12,3</b>	<b>9,0</b>	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>5,7</b>	<b>7,9</b>

Tabela 3-3-2-20 Número e percentagem de adultos que participaram e ouviram falar na “Avaliação da Condição física” (%)

Sexo	Participaram e ouviram falar na “Avaliação da Condição Física” (%)	Grupo etário (anos)								Total
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	
M	Tamanho da amostra	169	215	213	193	178	167	181	185	<b>1501</b>
	Adultos que ouviram na “Avaliação da Condição Física”	68,0	56,3	54,0	67,4	68,5	60,5	69,1	65,4	<b>63,3</b>
	Adultos que participaram na “Avaliação da Condição Física”	19,5	16,7	18,8	19,7	27,0	32,9	28,7	35,7	<b>24,5</b>
F	Tamanho da amostra	196	425	462	329	210	266	240	263	<b>2391</b>
	Adultos que ouviram na “Avaliação da Condição Física”	59,2	55,5	57,6	61,7	68,6	67,7	63,3	63,5	<b>61,2</b>
	Adultos que participaram na “Avaliação da Condição Física”	16,3	15,3	21,6	24,6	35,7	33,5	35,0	42,2	<b>26,6</b>

Tabela 3-3-2-21 Número e percentagem de adultos consoante o seu conhecimento sobre a  
“Avaliação da Condição Física” (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Não tem qualquer importância	Permite conhecer o estado da sua condição física	Permite conhecer a importância da prática desportiva	Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física
M	20~24	169	4,1	98,8	83,4	80,5
	25~29	215	2,3	99,1	85,6	82,3
	30~34	213	2,8	98,1	81,2	78,4
	35~39	193	3,6	96,4	81,2	75,6
	40~44	178	2,8	97,8	80,3	72,5
	45~49	167	2,4	96,4	82,6	67,7
	50~54	181	1,7	91,7	76,2	67,4
	55~59	185	1,6	96,2	73,5	57,3
	<b>Total</b>	<b>1501</b>	<b>2,7</b>	<b>96,9</b>	<b>80,6</b>	<b>73,0</b>
F	20~24	196	1,0	100,0	86,2	79,6
	25~29	425	1,6	99,8	84,7	75,5
	30~34	462	1,3	99,1	86,8	78,6
	35~39	329	1,2	99,1	84,8	76,3
	40~44	210	2,9	98,1	80,0	73,8
	45~49	266	3,4	94,7	78,2	73,7
	50~54	240	2,5	95,4	79,6	68,8
	55~59	263	4,6	89,7	72,6	68,4
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>2,2</b>	<b>97,3</b>	<b>82,3</b>	<b>74,7</b>

### 3. Antropometria

Tabela 3-3-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	173,0	5,89	162,6	166,1	169,2	172,1	176,6	181,3	186,9
	25~29	215	173,0	5,81	162,0	166,1	169,1	172,5	176,7	181,0	186,0
	30~34	213	171,7	5,63	161,3	163,8	167,3	172,1	176,0	178,7	180,8
	35~39	193	170,4	5,71	159,9	163,2	166,0	170,2	174,4	178,0	181,2
	40~44	178	171,8	6,10	162,2	164,8	167,2	171,2	175,5	180,5	186,3
	45~49	167	169,8	5,03	160,1	163,0	166,5	170,0	173,1	177,0	179,0
	50~54	181	169,1	4,65	160,4	162,6	166,0	169,3	172,4	175,4	177,6
	55~59	185	167,6	5,06	157,3	160,7	164,1	167,7	170,5	174,7	177,5
F	20~24	196	160,4	5,62	150,3	153,2	156,6	160,1	164,1	167,3	171,4
	25~29	425	159,8	5,59	149,5	153,0	156,0	159,7	163,1	167,0	171,0
	30~34	462	159,3	5,36	149,0	152,2	155,8	159,3	162,8	166,5	168,6
	35~39	329	158,8	5,52	148,9	151,2	155,0	158,8	162,6	165,5	170,0
	40~44	210	158,5	5,59	148,4	151,5	154,9	158,4	161,9	165,5	170,0
	45~49	266	157,7	5,16	147,7	151,3	154,5	157,3	161,2	164,5	167,9
	50~54	240	156,9	5,19	147,4	150,3	153,4	156,5	160,0	164,4	166,8
	55~59	263	156,3	4,98	146,1	149,9	153,6	156,5	159,7	162,5	166,0

Tabela 3-3-3-2 Altura sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	92,3	3,34	87,1	88,7	90,2	92,3	94,6	96,0	98,1
	25~29	215	92,4	3,16	86,3	88,4	90,2	92,3	94,6	96,4	98,6
	30~34	213	92,0	3,35	86,5	88,0	89,8	92,3	94,0	96,0	98,1
	35~39	193	91,7	3,04	86,3	88,0	89,7	91,7	93,6	95,4	97,1
	40~44	178	92,2	2,90	87,0	88,5	90,1	92,1	94,2	96,0	97,7
	45~49	167	91,3	3,91	86,2	88,2	89,8	91,5	93,5	95,2	96,6
	50~54	181	91,1	2,92	85,4	87,0	89,3	91,2	93,1	94,9	96,8
	55~59	185	90,3	2,80	83,8	87,1	88,6	90,2	92,0	93,8	95,5
F	20~24	196	86,7	3,01	80,8	83,4	84,4	86,8	88,5	90,6	92,5
	25~29	425	86,5	3,09	80,7	82,7	84,4	86,5	88,6	90,4	92,6
	30~34	462	86,3	2,87	81,0	82,8	84,4	86,2	88,3	90,0	92,0
	35~39	329	86,2	3,30	80,2	82,3	84,1	86,2	88,2	89,9	92,1
	40~44	210	86,2	3,11	80,2	82,2	84,3	86,0	88,2	90,0	92,6
	45~49	266	86,0	2,79	80,5	82,3	84,2	86,0	88,0	89,8	90,8
	50~54	240	85,3	2,80	79,6	81,8	83,6	85,1	87,0	89,0	90,6
	55~59	263	85,0	2,76	79,4	81,3	83,1	85,0	87,0	88,5	89,8

Tabela 3-3-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	25,4	1,14	23,3	24,1	24,5	25,3	26,2	26,9	27,7
	25~29	215	25,4	1,08	23,0	24,1	24,8	25,4	26,1	27,0	27,4
	30~34	212	25,1	1,25	22,8	23,6	24,5	25,2	26,0	26,5	26,9
	35~39	193	25,1	1,07	23,1	23,9	24,4	25,1	25,7	26,5	27,2
	40~44	178	25,2	1,14	23,2	23,9	24,4	25,1	26,0	27,0	27,4
	45~49	167	25,1	0,96	23,0	23,8	24,4	25,1	25,7	26,2	27,1
	50~54	181	24,9	0,98	23,1	23,6	24,1	24,9	25,5	26,2	26,9
	55~59	185	24,6	0,97	23,0	23,4	24,0	24,6	25,1	26,0	26,7
F	20~24	196	22,8	1,00	21,0	21,6	22,1	22,9	23,6	24,2	24,6
	25~29	424	22,9	1,03	21,1	21,6	22,2	23,0	23,6	24,3	25,0
	30~34	461	22,9	1,08	20,9	21,5	22,1	23,0	23,6	24,3	25,0
	35~39	328	22,8	1,06	20,7	21,4	22,1	23,0	23,5	24,1	24,8
	40~44	210	22,8	1,04	20,9	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,9
	45~49	266	22,7	1,00	20,9	21,5	22,0	22,7	23,3	24,0	24,6
	50~54	240	22,7	0,98	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,5
	55~59	263	22,8	0,94	21,1	21,7	22,1	22,7	23,4	24,0	24,8

Tabela 3-3-3-4 Peso (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	67,7	10,44	49,3	56,3	61,1	66,9	72,5	81,2	93,6
	25~29	215	70,2	10,80	52,8	58,0	63,1	68,5	75,7	84,8	98,5
	30~34	213	69,5	9,88	53,5	56,7	62,4	69,7	75,6	82,1	87,8
	35~39	193	69,5	9,88	52,9	57,5	62,5	69,1	74,9	82,0	90,2
	40~44	178	70,6	11,13	55,3	59,0	62,3	69,3	76,6	83,8	101,2
	45~49	166	68,9	10,38	52,3	57,6	61,9	67,8	74,7	80,9	94,0
	50~54	181	69,5	9,20	55,1	59,2	62,8	68,3	74,9	80,6	92,7
	55~59	185	67,4	9,09	51,9	57,1	61,8	65,5	72,2	80,8	89,4
F	20~24	196	53,3	9,08	41,0	43,8	47,3	51,7	56,4	64,2	77,3
	25~29	425	54,6	10,02	41,3	44,4	47,9	52,4	59,1	67,0	81,6
	30~34	462	54,3	8,75	41,8	45,0	48,1	53,0	58,3	65,1	75,2
	35~39	329	54,7	8,39	41,8	45,5	49,0	53,5	58,9	65,2	74,9
	40~44	210	55,9	8,27	42,7	45,9	49,5	54,8	61,2	67,4	74,5
	45~49	266	55,3	7,61	44,3	47,3	50,4	53,7	58,5	65,5	73,2
	50~54	240	56,4	8,32	42,9	47,6	50,7	55,4	60,4	67,9	76,0
	55~59	263	56,0	8,10	41,1	45,7	50,1	56,0	61,2	65,5	73,1

Tabela 3-3-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	22,6	3,05	16,8	19,3	20,6	22,3	24,6	26,4	28,3
	25~29	215	23,4	3,37	18,0	19,6	21,3	22,9	24,8	28,1	32,2
	30~34	213	23,6	3,21	18,6	19,9	21,4	23,1	25,4	27,8	31,8
	35~39	193	23,9	3,18	18,7	20,2	21,6	23,7	26,0	27,9	31,2
	40~44	178	23,9	3,44	18,7	20,2	21,8	23,2	25,9	28,5	31,8
	45~49	166	24,0	3,69	18,0	20,6	22,1	23,5	25,5	28,0	33,6
	50~54	181	24,3	3,03	19,9	20,8	22,0	23,9	25,8	28,0	31,7
	55~59	185	24,0	2,96	19,6	20,9	22,1	23,4	25,4	27,6	32,0
F	20~24	196	20,7	3,35	16,4	17,7	18,7	20,1	21,7	24,1	29,4
	25~29	425	21,4	3,64	16,8	17,9	19,0	20,5	22,5	26,3	31,1
	30~34	462	21,4	3,15	17,1	18,0	19,3	20,8	22,9	25,2	28,6
	35~39	329	21,7	3,22	16,9	18,2	19,7	21,2	23,0	25,8	29,6
	40~44	210	22,2	3,04	17,9	18,8	20,0	21,7	24,2	26,9	29,0
	45~49	266	22,2	2,84	18,0	19,3	20,3	21,7	23,7	26,3	29,5
	50~54	240	22,9	3,15	18,6	19,4	20,6	22,5	24,6	26,9	30,7
	55~59	263	22,9	3,11	17,4	19,1	21,0	22,8	24,5	26,6	30,0

Tabela 3-3-3-6 Percentagem de IMC (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Abaixo do peso normal	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
M	20~24	169	7,1	63,9	25,4	3,6
	25~29	215	4,7	58,6	27,0	9,8
	30~34	213	2,4	58,7	30,1	8,9
	35~39	193	2,6	51,8	36,3	9,3
	40~44	178	2,3	58,4	27,5	11,8
	45~49	166	4,2	55,7	30,5	9,6
	50~54	181	0,6	50,8	39,2	9,4
	55~59	185	0,0	58,4	34,1	7,6
	<b>Total</b>	<b>1500</b>	<b>3,0</b>	<b>57,0</b>	<b>31,2</b>	<b>8,8</b>
F	20~24	196	22,5	67,4	5,1	5,1
	25~29	425	17,9	65,7	9,4	7,1
	30~34	462	13,2	70,8	11,5	4,6
	35~39	329	12,2	69,6	13,7	4,6
	40~44	210	8,1	66,2	21,0	4,8
	45~49	266	4,1	73,7	17,7	4,5
	50~54	240	2,1	66,3	25,4	6,3
	55~59	263	6,8	59,7	27,8	5,7
	<b>Total</b>	<b>2391</b>	<b>11,4</b>	<b>67,7</b>	<b>15,6</b>	<b>5,4</b>

Nota : Critérios de classificação de peso:  $IMC < 18,5$  é considerado abaixo do peso,  $18,5 \leq IMC < 24$  é considerado peso normal,  $24 \leq IMC < 28$  é considerado sobrepeso e  $IMC \geq 28$  é considerado obesidade.

Tabela 3-3-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	168	91,9	7,06	78,6	82,8	87,6	91,6	96,2	100,0	107,1
	25~29	215	94,0	6,69	82,3	86,1	89,5	93,4	97,8	103,5	108,3
	30~34	213	93,6	6,34	81,8	84,8	89,2	93,3	98,4	101,9	105,7
	35~39	193	94,1	6,97	80,4	86,2	89,4	93,5	98,3	103,4	108,6
	40~44	177	94,0	6,94	83,5	84,7	89,4	93,2	99,2	103,4	107,1
	45~49	166	93,6	6,87	82,0	85,9	88,5	93,5	97,2	102,1	110,5
	50~54	181	94,3	6,56	85,0	87,0	89,7	93,2	97,6	104,2	110,0
	55~59	185	93,3	6,10	81,5	85,9	89,4	93,0	97,2	101,7	106,0
F	20~24	196	83,2	6,63	75,0	76,4	78,8	82,2	85,3	92,0	100,5
	25~29	424	84,5	6,79	75,0	77,6	79,9	83,0	87,5	93,9	101,6
	30~34	462	84,4	6,66	74,7	77,3	79,9	83,4	87,5	92,6	101,9
	35~39	329	85,1	6,52	75,2	77,3	81,0	84,0	88,5	94,0	99,7
	40~44	210	86,0	6,19	76,4	78,6	81,4	85,0	90,2	95,5	99,0
	45~49	266	86,0	6,26	76,4	79,3	81,4	85,1	89,6	94,4	100,2
	50~54	240	87,9	6,66	77,3	80,0	83,6	87,1	92,0	96,8	102,4
	55~59	263	88,3	6,82	76,0	80,0	83,5	88,0	93,1	96,5	102,1

Tabela 3-3-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	78,0	8,41	63,5	69,2	72,5	76,6	82,4	90,4	97,2
	25~29	215	80,4	9,33	65,6	69,8	74,0	79,0	85,0	93,5	102,6
	30~34	213	82,3	9,41	67,2	70,4	75,6	81,2	87,5	95,6	102,4
	35~39	193	83,3	8,80	68,9	72,6	76,7	83,0	88,6	93,9	102,0
	40~44	178	84,2	9,58	69,1	72,8	78,3	82,9	89,3	97,0	105,8
	45~49	166	84,7	9,18	68,4	74,4	79,0	83,7	90,3	95,1	105,3
	50~54	181	85,6	8,60	71,0	75,4	79,9	84,4	90,5	96,8	106,7
	55~59	185	84,5	7,76	71,7	76,0	79,9	83,0	88,1	94,8	104,4
F	20~24	196	70,5	8,48	59,5	62,3	65,1	69,0	73,2	80,0	92,5
	25~29	425	72,7	8,71	60,9	63,5	66,7	70,7	77,2	85,4	93,5
	30~34	462	73,6	8,38	61,9	64,4	67,9	72,2	77,5	84,4	93,6
	35~39	329	75,3	8,73	62,8	65,7	69,1	74,0	79,5	87,2	97,4
	40~44	210	77,3	8,67	63,3	67,5	72,0	75,9	82,5	89,5	97,7
	45~49	266	77,0	7,58	64,6	68,5	72,3	75,8	80,7	87,6	94,6
	50~54	240	79,8	9,03	65,6	69,1	73,4	78,6	85,0	91,5	98,9
	55~59	263	81,0	8,59	64,3	70,5	75,1	80,5	87,2	91,9	98,5

Tabela 3-3-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	168	93,7	6,58	80,9	85,8	90,1	92,8	97,0	102,1	106,8
	25~29	215	95,1	6,56	84,5	88,0	90,7	94,0	98,0	103,7	110,5
	30~34	213	95,0	6,49	84,9	87,2	90,6	94,3	98,6	104,3	109,1
	35~39	193	95,4	5,82	84,7	88,8	91,5	94,8	98,8	103,4	107,5
	40~44	178	95,6	6,69	85,1	88,1	91,0	95,2	99,8	103,5	110,2
	45~49	166	95,0	6,38	83,1	88,0	91,1	94,7	99,0	101,7	108,6
	50~54	181	95,2	5,97	85,4	88,3	91,2	95,0	98,7	102,1	107,0
	55~59	185	93,5	5,39	84,7	87,0	89,9	92,4	97,0	101,1	104,6
F	20~24	196	92,5	7,15	81,5	84,8	88,1	91,5	95,5	101,0	110,5
	25~29	425	93,6	7,36	82,8	85,7	88,6	92,5	97,1	103,0	112,2
	30~34	462	93,5	6,60	82,6	86,0	89,0	93,2	97,3	101,7	108,1
	35~39	328	93,5	6,17	83,6	86,7	89,4	92,7	96,4	101,6	108,0
	40~44	210	94,7	5,91	84,2	87,8	90,6	94,5	98,7	101,8	106,5
	45~49	266	94,0	5,70	85,3	87,7	90,2	93,3	96,6	101,9	107,4
	50~54	240	94,4	6,17	84,4	87,2	89,9	94,1	97,8	102,0	107,9
	55~59	263	93,9	5,82	83,5	86,5	89,5	93,9	97,0	100,6	106,5

Tabela 3-3-3-10 Relação cintura-quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	168	0,835	0,068	0,750	0,767	0,792	0,827	0,864	0,904	0,962
	25~29	215	0,844	0,055	0,754	0,779	0,807	0,834	0,875	0,922	0,956
	30~34	213	0,866	0,058	0,771	0,795	0,822	0,859	0,905	0,950	0,979
	35~39	193	0,872	0,058	0,764	0,800	0,831	0,871	0,909	0,937	0,994
	40~44	178	0,879	0,063	0,766	0,797	0,835	0,876	0,922	0,962	1,013
	45~49	166	0,892	0,081	0,772	0,812	0,841	0,890	0,936	0,972	1,013
	50~54	181	0,893	0,084	0,803	0,828	0,856	0,893	0,935	0,973	1,016
	55~59	185	0,904	0,051	0,814	0,837	0,872	0,899	0,934	0,974	1,010
F	20~24	196	0,761	0,051	0,672	0,700	0,728	0,756	0,790	0,827	0,876
	25~29	425	0,777	0,064	0,691	0,712	0,737	0,769	0,808	0,852	0,898
	30~34	462	0,786	0,057	0,701	0,722	0,743	0,779	0,818	0,863	0,910
	35~39	328	0,804	0,075	0,704	0,731	0,764	0,798	0,847	0,885	0,931
	40~44	210	0,815	0,060	0,713	0,746	0,776	0,807	0,854	0,902	0,953
	45~49	266	0,819	0,055	0,720	0,753	0,784	0,816	0,852	0,886	0,928
	50~54	240	0,845	0,064	0,742	0,770	0,803	0,834	0,888	0,929	0,995
	55~59	263	0,862	0,063	0,735	0,778	0,822	0,863	0,910	0,939	0,978



Tabela 3-3-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	39,4	2,04	35,5	36,7	38,0	39,5	40,8	42,0	43,3
	25~29	215	40,1	1,92	36,2	37,6	39,0	40,2	41,2	42,4	43,7
	30~34	213	39,7	1,91	35,9	37,5	38,4	39,7	41,0	42,0	43,1
	35~39	193	39,4	1,74	36,4	37,1	38,4	39,5	40,5	41,5	42,5
	40~44	178	39,7	1,93	36,2	37,4	38,4	39,6	41,0	42,0	43,8
	45~49	167	39,5	1,71	35,8	37,2	38,4	39,6	40,6	41,4	42,6
	50~54	181	39,3	1,82	35,2	36,8	38,2	39,4	40,7	41,3	42,1
	55~59	185	38,9	1,71	35,8	37,1	37,9	39,0	39,9	41,0	42,0
F	20~24	196	35,1	2,02	31,1	32,8	34,0	35,1	36,4	37,4	38,0
	25~29	424	35,3	1,79	32,3	33,2	34,2	35,4	36,4	37,5	38,4
	30~34	461	35,1	1,79	32,0	33,3	34,0	35,0	36,2	37,2	38,3
	35~39	329	35,2	1,99	31,7	33,0	34,0	35,3	36,4	37,5	38,5
	40~44	210	35,5	1,59	32,3	33,7	34,5	35,5	36,5	37,4	38,8
	45~49	266	35,4	1,51	32,5	33,3	34,4	35,5	36,4	37,2	38,1
	50~54	240	35,1	1,71	32,3	33,2	34,1	35,0	36,2	37,4	38,3
	55~59	263	35,3	1,56	32,5	33,4	34,2	35,2	36,2	37,4	38,6

Tabela 3-3-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	28,2	2,11	24,9	26,0	26,9	28,1	29,4	30,7	32,1
	25~29	215	28,2	1,90	25,0	26,0	27,1	28,0	29,2	30,7	32,7
	30~34	213	28,6	2,01	25,8	26,4	27,4	28,3	29,6	30,9	33,0
	35~39	193	28,7	1,79	25,8	26,5	27,4	28,6	29,8	31,2	32,3
	40~44	178	28,9	1,92	25,4	27,0	27,8	28,9	30,0	31,0	33,5
	45~49	167	28,5	1,88	25,1	26,3	27,2	28,2	29,4	30,9	33,6
	50~54	181	28,7	1,85	25,3	26,3	27,6	28,5	29,5	31,1	32,9
	55~59	184	28,7	1,72	25,9	26,8	27,5	28,3	29,7	31,2	32,3
F	20~24	196	27,2	2,36	22,9	24,7	25,7	27,0	28,3	30,2	32,4
	25~29	425	27,5	2,17	24,2	25,2	26,2	27,2	28,6	30,4	32,6
	30~34	462	27,7	2,14	24,5	25,5	26,4	27,5	28,6	30,3	33,4
	35~39	329	28,0	1,99	24,3	25,3	26,8	27,9	29,2	30,5	32,0
	40~44	210	28,3	2,18	24,6	25,6	26,7	28,0	29,5	31,3	32,6
	45~49	266	28,4	1,96	24,6	26,2	27,1	28,4	29,5	31,0	32,1
	50~54	240	28,5	2,13	24,6	26,1	27,0	28,3	29,8	31,1	33,0
	55~59	263	28,7	2,24	24,3	25,9	27,2	28,5	30,0	31,6	33,0

Tabela 3-3-3-13 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	19,3	5,54	10,1	11,8	15,4	18,7	23,4	26,4	31,3
	25~29	213	21,0	6,03	10,1	13,4	16,8	21,1	24,4	29,5	33,0
	30~34	213	21,6	5,52	10,7	14,2	17,4	21,8	25,1	29,3	32,1
	35~39	192	22,0	5,36	11,2	14,4	18,7	22,1	25,7	28,7	32,8
	40~44	178	22,2	5,44	12,9	15,0	18,3	22,1	25,5	29,4	32,4
	45~49	165	21,8	5,11	10,1	15,8	18,8	21,9	24,7	27,8	31,3
	50~54	181	22,8	5,13	12,6	16,8	19,1	22,9	26,3	28,7	33,9
	55~59	185	22,1	4,58	13,0	16,1	19,3	21,6	24,9	28,6	32,0
F	20~24	196	24,0	6,14	13,6	17,1	20,1	23,5	27,0	32,2	38,6
	25~29	423	25,3	6,25	14,1	17,9	21,3	25,0	29,2	33,7	38,3
	30~34	462	26,0	5,73	14,9	19,4	22,1	26,0	29,9	33,2	37,5
	35~39	328	26,8	5,62	15,7	19,7	23,3	26,5	30,2	34,2	37,8
	40~44	210	28,2	5,24	18,7	22,0	24,4	27,6	32,1	35,6	38,3
	45~49	263	28,7	4,72	20,7	23,1	25,6	28,4	31,6	34,9	38,1
	50~54	240	30,3	4,83	21,4	24,1	27,0	30,4	33,2	36,7	39,1
	55~59	262	30,4	5,05	19,5	23,2	27,2	31,1	33,7	36,3	39,0

Tabela 3-3-3-14 Peso de massa livre de gordura (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	168	54,1	5,04	44,3	48,1	50,8	53,9	57,5	60,9	64,1
	25~29	213	54,9	5,07	46,5	49,0	51,2	54,3	57,8	61,9	65,3
	30~34	212	53,9	4,35	45,8	48,2	51,0	54,1	56,8	59,8	61,9
	35~39	192	53,7	4,83	45,8	47,7	50,7	53,4	56,3	58,8	63,7
	40~44	178	54,5	5,44	46,7	48,3	50,6	53,8	57,9	62,4	66,4
	45~49	165	53,5	5,15	45,5	47,3	49,9	53,0	57,0	59,4	64,2
	50~54	181	53,3	4,61	46,4	47,6	49,9	53,1	56,4	58,8	62,6
	55~59	185	52,2	4,69	44,5	46,7	49,0	51,6	55,0	58,9	62,5
F	20~24	196	40,0	3,48	34,9	35,9	37,5	39,3	41,7	44,7	48,7
	25~29	423	40,2	3,97	34,5	35,8	37,5	39,7	42,2	44,9	49,7
	30~34	462	39,8	3,52	34,6	35,9	37,3	39,4	41,6	44,1	48,1
	35~39	328	39,6	3,38	34,0	35,8	37,2	39,2	41,2	44,4	47,2
	40~44	210	39,8	3,50	33,6	35,7	37,1	39,6	41,7	44,8	47,3
	45~49	263	39,1	3,30	34,0	35,5	36,9	38,5	41,0	43,1	46,0
	50~54	240	39,0	3,49	33,0	35,2	36,6	38,5	41,0	44,2	47,4
	55~59	262	38,6	3,48	32,5	34,3	36,3	38,3	40,7	42,7	46,1

#### 4. Capacidade fisiológica

Tabela 3-3-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	72,9	10,77	54,2	60,0	65,0	71,0	82,0	88,0	93,0
	25~29	215	71,6	10,45	54,0	59,6	64,0	70,0	79,0	85,4	94,0
	30~34	212	72,2	11,25	51,4	56,3	64,3	72,0	80,0	87,0	93,0
	35~39	193	72,6	11,32	51,6	59,0	65,0	72,0	80,5	87,0	94,4
	40~44	178	69,9	10,87	50,4	55,0	62,0	70,0	77,0	83,0	92,6
	45~49	166	71,8	10,49	54,0	60,0	64,8	71,0	80,0	85,3	91,0
	50~54	181	71,5	10,41	52,0	59,2	65,0	70,0	77,0	84,8	94,6
	55~59	185	69,2	10,63	50,0	57,0	61,0	69,0	76,0	82,4	88,4
F	20~24	196	78,7	9,83	58,9	66,0	72,0	78,0	86,0	91,0	98,0
	25~29	423	77,2	9,85	59,0	64,0	71,0	77,0	84,0	90,0	95,3
	30~34	460	75,8	9,24	59,0	64,0	69,0	75,0	82,0	88,0	94,2
	35~39	327	76,0	10,42	56,0	63,0	69,0	76,0	82,0	89,0	97,2
	40~44	207	74,6	9,85	57,2	61,8	68,0	75,0	82,0	88,0	94,8
	45~49	266	74,6	9,61	58,0	63,0	67,0	75,0	81,0	88,0	92,0
	50~54	240	71,6	9,08	55,2	61,0	65,0	70,0	78,0	84,0	91,8
	55~59	262	73,0	9,18	57,0	62,0	66,8	72,0	79,0	85,0	91,0

Tabela 3-3-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	126,5	11,83	102,2	109,0	119,5	128,0	134,5	140,0	145,9
	25~29	215	126,0	10,11	106,5	114,0	120,0	126,0	132,0	138,4	147,6
	30~34	213	126,6	11,59	105,4	112,0	118,5	127,0	133,0	140,0	150,6
	35~39	193	126,2	11,48	103,0	110,0	119,0	126,0	133,0	141,0	149,2
	40~44	176	127,9	12,70	103,3	111,0	120,0	128,5	136,8	144,0	151,0
	45~49	165	128,3	14,59	100,0	110,0	119,5	128,0	138,0	145,0	158,1
	50~54	180	133,2	13,14	110,0	118,1	125,0	132,0	140,0	151,8	164,1
	55~59	183	131,0	11,91	108,5	115,0	122,0	131,0	139,0	147,0	153,0
F	20~24	196	110,8	11,37	92,9	96,0	103,0	111,0	118,0	126,3	133,0
	25~29	425	111,2	10,79	91,0	98,0	104,0	111,0	119,0	126,0	132,2
	30~34	460	110,3	11,22	91,0	96,0	102,3	109,0	118,0	126,0	132,0
	35~39	329	112,5	12,48	91,9	97,0	104,0	111,0	121,0	129,0	137,2
	40~44	210	115,0	13,26	92,0	99,1	105,0	115,0	123,0	132,9	142,0
	45~49	264	118,2	14,04	94,0	101,5	108,0	117,0	127,0	137,5	150,1
	50~54	239	121,6	16,12	93,0	100,0	109,0	122,0	132,0	142,0	152,0
	55~59	263	126,4	15,80	97,8	106,0	115,0	127,0	136,0	150,0	157,0

Tabela 3-3-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	72,6	9,29	56,1	60,0	65,0	73,0	78,5	84,0	90,0
	25~29	215	72,4	8,00	57,0	62,6	67,0	72,0	77,0	83,0	88,5
	30~34	212	74,4	9,09	58,0	62,3	68,0	75,0	80,0	86,0	90,0
	35~39	193	75,6	9,34	57,6	63,0	69,0	76,0	82,0	87,6	94,0
	40~44	178	76,9	9,74	57,4	64,9	69,0	78,0	85,0	88,0	93,3
	45~49	166	76,9	10,02	57,0	64,0	70,0	77,5	84,0	89,3	98,0
	50~54	181	80,1	9,38	62,0	68,2	74,0	80,0	86,0	92,8	98,5
	55~59	184	77,7	9,22	59,6	66,0	72,0	77,0	84,0	89,5	96,9
F	20~24	196	69,1	8,70	55,0	58,7	62,0	68,0	75,0	81,3	89,1
	25~29	425	68,9	8,26	55,8	59,0	63,0	68,0	75,0	80,0	86,2
	30~34	462	68,8	8,97	53,9	58,0	62,0	68,0	74,3	81,0	87,0
	35~39	329	68,8	9,41	52,0	57,0	61,0	68,0	75,5	82,0	87,1
	40~44	210	70,1	10,47	52,0	57,0	62,0	69,5	78,0	83,9	90,7
	45~49	266	71,1	9,98	55,0	59,0	64,0	70,0	77,0	85,3	93,0
	50~54	240	72,4	10,36	52,0	59,0	65,0	72,0	80,8	87,0	91,0
	55~59	263	73,2	10,17	54,9	60,0	65,0	74,0	80,0	86,0	92,1

Tabela 3-3-4-4 Pressão de pulso (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	53,9	10,16	35,0	41,0	47,0	54,0	61,0	68,0	74,7
	25~29	215	53,6	8,67	37,5	41,0	48,0	54,0	59,0	66,0	71,0
	30~34	212	52,0	9,43	34,4	41,0	46,0	52,0	58,0	64,0	70,0
	35~39	193	50,6	9,49	33,8	39,0	44,0	51,0	57,0	62,6	67,2
	40~44	176	51,2	9,13	34,3	41,0	45,0	51,5	56,8	63,3	69,7
	45~49	164	51,5	10,50	32,9	40,0	44,0	50,5	58,0	65,5	76,1
	50~54	180	53,3	8,64	38,4	43,0	48,0	52,0	58,8	64,9	74,6
	55~59	182	53,3	8,45	35,5	42,0	47,8	54,0	59,0	63,0	69,0
F	20~24	196	41,7	9,20	26,0	30,0	35,0	41,0	47,8	54,0	61,1
	25~29	425	42,4	8,27	27,8	33,0	37,0	42,0	47,0	53,4	60,0
	30~34	460	41,6	8,45	26,8	32,0	36,0	40,0	46,0	53,0	60,0
	35~39	329	43,7	8,48	28,0	33,0	38,0	43,0	49,0	55,0	61,0
	40~44	210	45,0	8,80	29,0	35,0	39,0	45,0	51,0	56,0	61,0
	45~49	264	47,2	9,96	28,0	36,0	41,0	47,0	52,0	59,5	71,0
	50~54	239	49,3	10,14	32,2	36,0	43,0	48,0	56,0	62,0	69,4
	55~59	263	53,2	11,10	33,9	39,0	45,0	53,0	61,0	66,0	75,0

Tabela 3-3-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	4058,1	885,17	2397,3	3000,0	3473,0	4050,0	4586,5	5130,0	5908,0
	25~29	215	4020,7	763,26	2520,3	2994,8	3556,0	4001,0	4515,0	5012,4	5449,2
	30~34	213	3865,0	837,79	2360,0	2841,0	3320,0	3811,0	4279,5	4787,2	5469,8
	35~39	193	3835,1	840,02	2355,5	2830,8	3294,0	3847,0	4292,5	4657,0	5965,9
	40~44	178	3785,2	832,48	1883,7	2789,8	3313,0	3812,0	4315,5	4822,0	5238,2
	45~49	167	3669,8	711,35	2290,0	2788,8	3175,0	3637,0	4183,0	4608,0	5057,0
	50~54	181	3544,4	599,93	2396,9	2851,2	3139,5	3545,0	3887,5	4174,4	4669,8
	55~59	184	3423,8	767,67	2056,9	2509,5	2903,8	3346,0	3844,3	4427,5	5242,6
F	20~24	196	2668,6	530,24	1833,7	2050,6	2256,8	2646,0	3006,8	3312,6	3860,9
	25~29	425	2762,1	650,87	1704,2	2100,0	2346,5	2694,0	3075,5	3436,4	4144,7
	30~34	462	2773,8	532,49	1942,1	2122,1	2395,0	2743,5	3105,8	3409,4	3920,6
	35~39	329	2692,3	594,24	1722,1	2106,0	2311,0	2628,0	3014,5	3360,0	3930,2
	40~44	210	2542,0	492,41	1504,1	2002,5	2206,5	2512,5	2902,8	3192,7	3435,1
	45~49	266	2449,4	505,57	1560,0	1859,2	2136,5	2404,5	2716,3	3089,4	3466,8
	50~54	240	2362,9	529,41	1393,0	1767,1	2025,8	2328,0	2703,8	3012,2	3427,7
	55~59	263	2225,0	562,97	1199,0	1547,4	1925,0	2174,0	2530,0	2921,6	3482,8

Tabela 3-3-4-6 Capacidade vital / Peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	60,7	14,38	37,7	44,4	52,0	59,6	66,6	76,8	88,9
	25~29	215	58,1	11,97	33,4	41,7	51,9	57,9	66,4	71,8	77,1
	30~34	213	56,5	13,80	33,6	38,9	48,4	55,3	64,0	73,4	90,2
	35~39	193	56,0	13,72	35,5	40,0	47,6	55,8	62,3	69,0	82,2
	40~44	178	54,3	12,38	24,8	39,2	47,7	55,3	61,9	68,9	77,7
	45~49	166	54,1	10,86	32,8	39,5	47,8	54,4	59,6	68,1	75,8
	50~54	181	51,8	10,39	30,0	40,1	45,7	51,4	57,5	64,6	70,8
	55~59	184	51,4	12,56	29,1	34,9	43,2	50,8	58,9	67,8	81,4
F	20~24	196	50,8	10,63	30,9	38,6	44,9	50,7	57,5	62,9	73,9
	25~29	425	51,5	11,92	29,9	37,7	43,9	51,2	58,2	65,2	77,9
	30~34	462	51,9	10,91	32,6	38,1	44,8	51,9	58,0	66,0	76,3
	35~39	329	49,9	11,58	28,9	37,2	42,4	49,2	56,5	64,4	73,6
	40~44	210	46,2	10,14	29,3	33,9	39,8	44,9	51,9	59,8	67,2
	45~49	266	45,0	10,28	26,5	31,7	38,9	44,7	51,4	57,8	66,8
	50~54	240	42,6	10,91	24,1	29,2	34,5	43,0	49,2	57,2	65,1
	55~59	263	40,7	12,59	19,9	25,5	33,1	39,9	46,7	55,0	68,4

Tabela 3-3-4-7 Índice de step

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	164	56,1	11,22	41,1	45,5	48,7	54,2	60,8	71,2	84,2
	25~29	212	56,5	10,84	40,5	45,2	49,5	53,9	61,5	72,4	83,8
	30~34	201	56,7	11,94	39,0	44,2	48,1	54,9	62,9	72,0	83,3
	35~39	190	58,0	13,13	42,0	46,4	49,7	55,2	63,5	71,9	88,1
	40~44	169	59,1	12,56	37,1	45,9	50,3	57,0	65,7	77,6	85,6
	45~49	151	59,4	11,88	42,6	46,9	50,6	57,3	64,8	75,6	88,8
	50~54	159	59,7	11,98	44,1	46,9	51,4	58,4	66,7	76,3	87,4
	55~59	166	61,5	11,74	41,3	47,9	52,6	61,0	68,2	76,7	88,2
F	20~24	192	56,4	11,26	42,6	45,9	49,3	53,9	60,8	72,1	80,5
	25~29	414	57,6	10,63	43,0	46,9	50,5	55,6	62,1	71,2	86,2
	30~34	454	58,5	10,10	43,1	47,2	51,7	57,5	63,8	72,6	80,2
	35~39	322	58,2	10,26	43,4	47,4	52,0	56,6	62,9	70,9	81,3
	40~44	200	60,7	12,08	43,7	49,5	53,3	58,8	66,7	74,3	89,1
	45~49	250	59,8	10,97	37,1	47,4	53,2	59,6	66,3	73,1	83,3
	50~54	220	60,8	11,66	34,7	48,4	53,9	60,0	68,1	76,3	82,9
	55~59	222	60,4	11,88	32,4	47,1	53,3	59,6	68,2	75,0	81,8

Tabela 3-3-4-8 VO<sub>2</sub>max ( ml O<sub>2</sub>/kg/min )

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	67	51,91	8,821	36,73	40,66	45,00	51,00	59,30	63,40	71,27
	25~29	113	48,88	9,324	34,71	38,20	43,20	47,30	53,50	61,66	72,91
	30~34	94	49,88	9,364	34,66	38,30	42,48	48,90	54,98	64,90	70,05
	35~39	91	44,18	8,876	28,88	32,00	38,20	43,90	49,50	54,38	64,34
	40~44	65	51,48	12,715	31,69	34,52	41,80	48,70	60,30	68,26	76,75
	45~49	38	48,72	12,317	23,29	31,55	39,50	49,70	56,53	65,99	73,72
	50~54	37	45,97	10,084	27,79	32,42	39,25	46,40	51,10	62,00	70,49
	55~59	43	44,01	9,148	30,73	31,92	37,20	44,50	49,60	52,18	73,28
F	20~24	66	54,06	7,192	40,21	43,21	49,08	53,90	59,23	62,78	70,66
	25~29	186	51,09	9,087	34,62	40,78	46,08	50,85	55,33	60,94	72,66
	30~34	169	51,74	8,639	35,98	42,00	46,30	51,60	56,35	62,50	71,79
	35~39	130	44,98	6,697	31,76	36,42	40,18	44,85	49,63	54,28	57,91
	40~44	69	44,26	7,979	28,96	35,70	39,30	44,10	49,50	53,00	62,31
	45~49	92	42,28	6,701	31,75	33,69	37,23	41,85	46,18	52,48	56,57
	50~54	73	36,97	6,654	25,75	30,24	32,70	35,60	40,70	45,94	54,34
	55~59	60	34,89	5,226	25,45	29,00	31,05	34,55	38,35	41,86	46,51

## 5. Capacidade física

Tabela 3-3-5-1 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	38,6	8,51	23,8	28,3	32,4	38,2	44,2	49,6	55,7
	25~29	215	37,4	8,27	22,8	26,9	31,5	37,2	42,7	48,6	54,0
	30~34	212	35,6	7,76	22,8	26,2	30,3	35,1	40,8	44,7	54,5
	35~39	191	34,6	7,23	21,6	25,1	29,9	34,2	39,2	43,7	49,0
F	20~24	193	24,7	4,70	17,0	18,9	21,3	24,5	27,6	30,6	35,3
	25~29	411	23,7	4,34	16,5	18,3	20,6	23,6	26,0	29,8	33,1
	30~34	447	23,3	4,31	16,0	18,3	20,3	22,8	25,8	28,7	33,5
	35~39	318	23,2	4,27	15,8	18,0	20,6	22,8	25,7	28,8	32,0

Tabela 3-3-5-2 Flexões de braços (masculino) /  
Flexões abdominais durante um minuto (feminino) (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	163	31,3	16,39	3,9	13,4	20,0	30,0	40,0	51,0	67,2
	25~29	213	31,7	15,85	5,8	13,4	21,0	30,0	41,0	53,6	61,2
	30~34	209	28,3	16,83	5,0	10,0	16,0	26,0	37,0	51,0	66,0
	35~39	186	26,4	13,40	5,0	10,7	16,0	25,0	35,0	46,3	53,2
F	20~24	196	26,6	8,06	10,9	16,0	22,0	26,0	31,0	36,3	44,0
	25~29	419	25,6	7,40	10,0	16,0	21,0	26,0	30,0	34,0	40,0
	30~34	453	23,6	7,52	8,0	14,0	19,0	24,0	29,0	33,0	37,0
	35~39	316	22,5	8,16	7,5	13,0	17,0	22,0	26,0	32,0	41,5

Tabela 3-3-5-3 Força de preensão (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	40,4	8,64	27,0	30,6	35,2	39,3	45,2	53,1	57,6
	25~29	215	41,2	7,71	25,6	32,0	36,1	40,5	46,2	50,9	56,1
	30~34	213	40,8	7,55	26,4	31,9	36,1	40,7	45,5	50,6	55,8
	35~39	193	40,1	7,62	25,7	30,0	35,7	39,6	45,1	49,8	55,5
	40~44	178	41,4	8,00	29,0	32,0	35,5	41,1	46,6	51,4	56,5
	45~49	167	40,5	7,18	28,3	31,2	35,7	39,7	45,2	49,2	57,5
	50~54	181	39,6	6,68	26,5	32,2	35,2	39,8	43,7	47,8	54,0
	55~59	185	38,6	6,67	27,0	30,3	34,2	37,8	44,1	48,0	51,2
F	20~24	196	23,8	4,29	16,4	18,8	20,7	23,7	26,2	29,3	33,0
	25~29	425	24,1	4,74	15,6	18,1	20,8	23,6	27,0	30,1	34,1
	30~34	462	23,6	4,54	15,0	18,0	20,3	23,6	26,6	29,4	32,8
	35~39	329	23,8	5,09	15,1	17,4	20,2	23,2	26,8	30,8	33,6
	40~44	210	23,8	5,20	14,2	17,3	20,0	23,9	27,2	31,3	34,5
	45~49	265	23,4	4,74	15,2	17,2	20,1	23,2	26,3	29,7	33,6
	50~54	240	22,7	4,44	13,9	17,1	19,4	22,5	25,8	28,4	31,1
	55~59	263	22,1	4,46	13,8	16,5	19,5	21,7	24,5	28,1	30,6

Tabela 3-3-5-4 Força dorsal (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	167	111,2	30,62	58,0	71,6	91,0	109,0	128,0	155,2	178,8
	25~29	215	118,2	33,72	55,5	75,0	94,0	117,0	139,0	161,8	192,6
	30~34	212	110,6	32,28	47,5	71,3	91,0	111,0	128,8	148,7	181,6
	35~39	193	106,8	30,04	52,8	70,0	86,5	105,0	125,0	140,6	161,3
F	20~24	196	59,4	18,36	26,8	35,0	46,0	58,5	71,0	85,0	100,1
	25~29	425	60,4	18,43	29,8	37,0	47,0	59,0	73,0	83,0	99,0
	30~34	461	61,2	17,21	29,9	40,0	49,0	61,0	73,0	84,0	93,1
	35~39	326	58,3	18,90	27,6	35,0	44,0	57,0	70,3	85,0	97,2



Tabela 3-3-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	166	2,9	9,80	-18,1	-11,7	-3,7	3,3	9,6	15,6	19,8
	25~29	214	2,6	10,11	-16,4	-12,4	-4,4	3,4	9,4	15,1	21,5
	30~34	213	1,4	9,51	-14,6	-11,2	-6,8	2,2	8,4	13,6	20,1
	35~39	192	1,3	9,57	-15,9	-12,1	-5,4	1,0	8,0	13,3	21,3
	40~44	177	0,6	8,89	-17,9	-11,3	-5,8	0,8	7,7	11,4	15,9
	45~49	165	-0,4	9,01	-20,0	-11,2	-6,5	-0,9	6,3	10,3	18,0
	50~54	181	-0,6	8,23	-16,6	-11,9	-6,7	-0,6	5,4	10,3	13,4
	55~59	185	0,9	8,38	-14,5	-10,6	-5,4	1,5	7,1	11,6	18,0
F	20~24	196	8,9	10,13	-11,0	-4,6	1,6	9,9	16,2	22,5	25,9
	25~29	424	9,6	8,91	-9,6	-3,9	4,2	10,5	15,8	20,6	24,3
	30~34	462	7,9	9,56	-11,8	-5,2	1,6	8,3	15,2	19,0	25,3
	35~39	329	7,0	10,03	-12,9	-6,6	-0,5	7,5	14,6	19,8	23,4
	40~44	210	6,2	10,05	-13,3	-7,8	-0,6	6,7	12,9	19,0	24,9
	45~49	265	6,9	9,31	-8,9	-6,1	-0,3	7,4	13,3	19,5	24,9
	50~54	238	6,6	9,17	-10,9	-6,2	0,0	7,5	13,5	18,8	23,1
	55~59	261	7,5	9,83	-12,7	-5,8	1,5	8,5	14,9	20,1	24,8

Tabela 3-3-5-6 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	0,39	0,054	0,30	0,33	0,36	0,39	0,42	0,45	0,51
	25~29	215	0,39	0,052	0,30	0,34	0,36	0,38	0,42	0,46	0,52
	30~34	213	0,41	0,052	0,32	0,35	0,38	0,40	0,44	0,47	0,52
	35~39	193	0,42	0,053	0,32	0,35	0,39	0,42	0,46	0,49	0,53
	40~44	178	0,42	0,055	0,33	0,36	0,38	0,42	0,44	0,48	0,53
	45~49	167	0,43	0,063	0,34	0,36	0,39	0,42	0,47	0,51	0,58
	50~54	181	0,45	0,058	0,37	0,39	0,41	0,44	0,48	0,53	0,59
	55~59	185	0,46	0,069	0,36	0,39	0,41	0,44	0,51	0,55	0,60
F	20~24	196	0,44	0,059	0,35	0,37	0,40	0,43	0,47	0,50	0,56
	25~29	423	0,44	0,055	0,35	0,37	0,40	0,43	0,47	0,51	0,56
	30~34	462	0,45	0,058	0,35	0,38	0,40	0,44	0,48	0,52	0,57
	35~39	329	0,45	0,051	0,36	0,38	0,41	0,44	0,48	0,51	0,55
	40~44	210	0,46	0,056	0,36	0,38	0,42	0,45	0,48	0,52	0,58
	45~49	266	0,47	0,071	0,37	0,39	0,42	0,47	0,51	0,58	0,64
	50~54	240	0,49	0,073	0,37	0,40	0,43	0,49	0,53	0,59	0,66
	55~59	263	0,50	0,080	0,38	0,41	0,44	0,49	0,55	0,61	0,69

Tabela 3-3-5-7 Equilíbrio num pé com os olhos fechados (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	20~24	169	44,8	45,33	4,1	7,0	13,0	29,0	66,0	97,0	149,3
	25~29	214	44,8	43,06	4,0	6,5	14,0	31,0	61,0	106,5	165,1
	30~34	213	38,7	38,19	4,0	6,0	12,0	24,0	56,0	88,2	123,7
	35~39	193	37,9	38,80	4,0	5,4	12,0	24,0	49,5	85,0	171,5
	40~44	177	27,2	28,98	3,0	4,0	7,5	17,0	37,0	63,4	100,3
	45~49	166	30,3	37,77	3,0	5,0	9,0	20,0	37,0	57,3	149,8
	50~54	181	20,2	19,92	3,0	4,2	6,0	14,0	26,0	44,6	69,1
	55~59	185	17,5	12,65	4,0	5,6	8,0	14,0	22,0	34,4	52,5
F	20~24	195	44,5	43,58	3,9	8,0	15,0	30,0	62,0	101,8	170,1
	25~29	425	43,8	43,19	4,0	6,0	13,0	29,0	58,5	105,4	150,2
	30~34	461	44,9	41,18	5,0	9,0	18,0	33,0	59,5	93,8	155,5
	35~39	329	37,1	33,57	4,0	7,0	14,0	25,0	52,0	82,0	121,6
	40~44	210	32,0	28,32	3,3	5,0	11,0	21,0	48,0	73,9	100,3
	45~49	266	27,0	30,14	4,0	6,0	10,0	18,0	34,0	58,0	90,0
	50~54	238	22,9	23,95	3,2	5,0	8,0	15,0	26,0	56,1	98,2
	55~59	262	17,8	22,47	3,0	4,3	7,0	10,5	21,0	39,0	66,3

## IV. Idosos

## 1. Objectos da avaliação

Tabela 3-4-1-1 Número e percentagem de idosos e a sua distribuição pelos órgãos de amostragem

Paróquias	Instituição de prestação de serviços a idosos	M		F		Total	
		Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)	Tamanho da amostra	Percentagem (%)
Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte)	Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	3	0,8	45	6,3	48	4,5
	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há	4	1,1	10	1,4	14	1,4
	Centro de Convívio da Obra das Mães	6	1,7	34	4,7	40	3,7
	Centro de Actividades para Idosos de "Tung Sin Tong"	1	0,3	29	4,1	30	2,8
	Diversos Centros de Serviços da Federação das Associações dos Operários de Macau	6	1,7	17	2,4	23	2,1
S. António e S. Lázaro (Zona Central)	Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau	2	0,6	24	3,4	26	2,4
	Centro de Dia "Chong Pak Chi Ka"	4	1,1	23	3,2	27	2,5
S. Lourenço, Sé, Nossa Senhora do Carmo e S. Francisco (Zona Sul e Zona das Ilhas)	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek	3	0,8	23	3,2	26	2,4
	Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico de Macau	8	2,2	49	6,8	57	5,3
	Diversos Centros da Associação Geral das Mulheres de Macau	2	0,6	88	12,3	90	8,4
	Casa dos "Pinheiros" da Taipa	7	2,0	30	4,2	37	3,4
	Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação Geral das Mulheres de Macau	118	33,0	33	4,6	151	14,1
Outras	Outros indivíduos e todas as pessoas com idade superior a 60 anos que trabalham em órgãos de amostragem de adultos	194	54,2	311	43,4	505	47,0
<b>Total</b>		<b>358</b>	<b>100,0</b>	<b>716</b>	<b>100,0</b>	<b>1074</b>	<b>100,0</b>

Tabela 3-4-1-2 Percentagem de idosos consoante a paróquia onde residem (%)

Paróquia onde reside	M	F	Total
S. Francisco	29,3	9,6	16,2
Paróquia de Nossa Senhora do Carmo	17,6	22,2	20,7
S. Lourenço	5,6	7,3	6,7
Sé	6,7	8,5	7,9
S. António	18,2	20,0	19,4
S. Lázaro	6,1	8,4	7,6
Nossa Senhora de Fátima	16,5	24,0	21,5

**Tabela 3-4-1-3 Percentagem de idosos de cada grupo etário consoante a naturalidade (%)**

Sexo	Naturalidade	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
<b>M</b>	China Continental	40,2	49,4	66,3	82,4	<b>59,2</b>
	Macau	44,3	44,4	32,6	10,6	<b>33,2</b>
	Hong Kong	10,3	2,5	0,0	4,7	<b>4,5</b>
	Portugal	2,1	0,0	0,0	0,0	<b>0,6</b>
	Outros	3,1	3,7	1,1	2,4	<b>2,5</b>
<b>F</b>	China Continental	43,7	53,5	74,0	76,2	<b>57,4</b>
	Macau	44,0	37,3	21,9	18,8	<b>33,9</b>
	Hong Kong	3,2	1,8	0,7	2,0	<b>2,1</b>
	Portugal	0,0	0,5	0,0	0,0	<b>0,1</b>
	Outros	9,1	6,9	3,4	3,0	<b>6,5</b>

**Tabela 3-4-1-4 Percentagem de idosos de cada grupo etário consoante as habilitações literárias (%)**

Sexo	Habilitações literárias	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
<b>M</b>	Inferior ao ensino primário	4,1	11,1	15,8	9,4	<b>10,1</b>
	Ensino primário	14,4	22,2	32,6	42,4	<b>27,7</b>
	Ensino secundário	63,9	54,3	45,3	42,4	<b>51,7</b>
	Ensino superior	13,4	11,1	5,3	5,9	<b>8,9</b>
	Mestrado	4,1	1,2	0,0	0,0	<b>1,4</b>
	Doutoramento	0,0	0,0	1,1	0,0	<b>0,2</b>
<b>F</b>	Inferior ao ensino primário	10,7	12,0	25,3	36,6	<b>17,7</b>
	Ensino primário	23,0	36,4	28,8	35,6	<b>30,0</b>
	Ensino secundário	54,4	39,6	36,3	24,8	<b>42,0</b>
	Ensino superior	10,3	10,6	9,6	3,0	<b>9,2</b>
	Mestrado	0,8	0,5	0,0	0,0	<b>0,5</b>
	Doutoramento	0,8	0,9	0,0	0,0	<b>0,6</b>

**Tabela 3-4-1-5 Percentagem de idosos de cada grupo etário consoante a actividade física relevante do dia-a-dia (%)**

Sexo	Actividade física	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
<b>M</b>	Ficaá sentado à secretária	44,3	45,7	45,7	62,4	<b>52,0</b>
	Fica sentado acompanhando com movimentos dos membros superiores	45,4	48,1	48,1	37,6	<b>42,7</b>
	Executa actividades físicas	10,3	6,2	6,2	0,0	<b>5,3</b>
<b>F</b>	Ficaá sentado à secretária	42,1	46,1	2,7	62,4	<b>45,5</b>
	Fica sentado acompanhando com movimentos dos membros superiores	56,3	53,0	60,3	35,6	<b>53,2</b>
	Executa actividades físicas	1,6	0,9	0,7	2,0	<b>1,3</b>

**Tabela 3-4-1-6 Percentagem de idosos de cada grupo etário consoante a profissão a que se dedicaram antes da aposentação / a profissão a que se dedicam actualmente (%)**

Sexo	Profissão a que se dedicou antes da aposentação	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
<b>M</b>	Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente	4,1	6,2	2,1	0,0	<b>3,1</b>
	Especialistas	4,1	1,2	5,3	3,5	<b>3,7</b>
	Técnico ou assistente profissional	10,3	9,9	2,1	2,4	<b>6,1</b>
	Empregado de escritório	11,3	8,6	4,2	7,1	<b>7,8</b>
	Empregado na área de serviço, venda ou semelhante	29,9	28,4	32,6	35,3	<b>31,6</b>
	Trabalhador qualificado dos sectores piscatório ou agrícola	6,2	0,0	0,0	2,4	<b>2,2</b>
	Operário industrial ou artesão	7,2	6,2	24,2	25,9	<b>15,9</b>
	Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista	8,2	17,3	14,7	4,6	<b>11,2</b>
	Operário não especializado	2,1	12,3	10,5	9,4	<b>8,4</b>
	Outro	15,5	7,4	4,3	9,4	<b>9,2</b>
	Desempregado	0,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>
	Trabalho doméstico	1,1	2,5	0,0	0,0	<b>0,8</b>
<b>F</b>	Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente	2,0	0,9	0,7	2,0	<b>1,4</b>
	Especialistas	4,8	4,6	6,8	6,9	<b>5,4</b>
	Técnico ou assistente profissional	4,8	3,7	4,1	2,0	<b>3,9</b>
	Empregado de escritório	26,2	13,4	13,0	4,0	<b>16,5</b>
	Empregado na área de serviço, venda ou semelhante	25,8	24,4	15,1	12,8	<b>21,4</b>
	Trabalhador qualificado dos sectores piscatório ou agrícola	0,4	0,5	2,7	5,0	<b>1,5</b>
	Operário industrial ou artesão	7,5	10,6	23,3	26,7	<b>14,4</b>
	Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista	1,2	1,4	1,4	0,0	<b>1,1</b>
	Operário não especializado	9,1	17,0	10,3	9,8	<b>11,9</b>
	Outro	4,8	9,2	3,4	14,9	<b>7,3</b>
	Desempregado	0,0	0,0	0,8	1,0	<b>0,3</b>
	Trabalho doméstico	13,4	14,3	18,5	14,9	<b>14,9</b>

**Tabela 3-4-1-7 Percentagem de idosos de cada grupo etário consoante a situação de trabalho (%)**

Sexo	Situação de trabalho	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
M	Trabalho fixo	44,3	33,3	5,3	2,4	21,5
	Trabalho sem horário fixo	6,2	6,2	2,1	0,0	3,6
	Sem trabalho	49,5	60,5	92,6	97,6	74,9
F	Trabalho fixo	29,8	10,1	8,2	5,9	16,1
	Trabalho sem horário fixo	7,1	6,9	6,2	4,0	6,4
	Sem trabalho	63,1	82,9	85,6	90,1	77,5

**Tabela 3-4-1-8 Percentagem de idosos com trabalho fixo de cada grupo etário conforme os dias de trabalho por semana (%)**

Sexo	Dias de trabalho	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
M	Até 2	2,3	3,7	0,0	0,0	2,6
	3 ou 4	0,0	11,1	40,0	50,0	7,8
	5	51,2	33,3	40,0	0,0	42,9
	6	46,5	40,7	20,0	50,0	42,9
	7	0,0	11,1	0,0	0,0	3,9
F	Até 2	2,7	4,5	8,3	33,3	5,2
	3 ou 4	5,3	9,1	16,7	16,7	7,8
	5	54,7	22,7	33,3	33,3	45,2
	6	33,3	54,5	16,7	0,0	33,9
	7	4,0	9,1	25,0	16,7	7,8

Nota : 2,1 a 4 dias é considerado como 3 ou 4 dias, 4,1 a 5 dias é considerado como 5 dias e assim por diante.

**Tabela 3-4-1-9 Percentagem de idosos com trabalho fixo de cada grupo etário consoante o tempo de trabalho por dia (%)**

Sexo	Tempo de trabalho (horas)	60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos	Total
M	Menos de 5 horas	4,7	25,9	20,0	50,0	14,3
	5 a 9 horas	90,7	55,6	60,0	0,0	74,0
	9 a 10 horas	4,7	11,1	20,0	0,0	7,8
	Igual ou superior a 10 horas	0,0	7,4	0,0	50,0	3,9
F	Menos de 5 horas	16,0	27,3	66,7	100,0	27,8
	5 a 9 horas	74,7	59,1	25,0	0,0	62,6
	9 a 10 horas	5,3	9,1	0,0	0,0	5,2
	Igual ou superior a 10 horas	4,0	4,5	8,3	0,0	4,3

Nota : Menos de 5 horas refere-se a todos aqueles que trabalhem menos de 5 horas, enquanto de 5 a 9 horas refere-se a 5 horas e 5,1 até 8,9 horas, e assim por diante.

## 2. Modo de vida

Tabela 3-4-2-1 Número e percentagem de idosos consoante o tempo médio de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 6 horas	6 a 9 horas	Igual ou superior a 9 horas
M	60~64	97	5,2	82,5	12,4
	65~69	81	8,6	77,8	13,6
	70~74	95	2,1	81,1	16,8
	75~79	85	3,5	67,1	29,4
F	60~64	252	15,5	79,0	5,5
	65~69	217	11,5	82,0	6,5
	70~74	146	15,8	78,8	5,5
	75~79	101	23,8	69,3	6,9
<b>Total</b>		<b>1074</b>	<b>11,9</b>	<b>78,1</b>	<b>10,0</b>

Tabela 3-4-2-2 Número e percentagem de idosos consoante os principais meios de transporte que normalmente utilizam (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Caminhada	Bicicleta	Motociclo	Carro próprio	Transporte público, carro próprio ou motociclo	Outros
M	60~64	97	44,3	0,0	20,6	12,4	22,7	0,0
	65~69	81	42,0	1,2	11,1	6,2	39,5	0,0
	70~74	95	38,9	0,0	6,3	2,1	52,6	0,0
	75~79	85	52,9	0,0	0,0	0,0	47,1	0,0
<b>Total</b>		<b>358</b>	<b>44,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>5,3</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>
F	60~64	252	57,1	0,0	5,2	5,6	31,7	0,4
	65~69	217	51,2	0,0	3,2	1,8	43,8	0,0
	70~74	146	57,5	0,0	0,7	0,7	41,1	0,0
	75~79	101	60,4	0,0	0,0	0,0	39,6	0,0
<b>Total</b>		<b>716</b>	<b>55,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>2,7</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>

**Tabela 3-4-2-3 Número e percentagem de idosos consoante a média de dias por semana que costumam deslocar-se a pé ou de bicicleta no dia-a-dia (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	0 a 2 dias	3 a 5 dias	6 a 7 dias
M	60~64	97	24,8	22,6	52,6
	65~69	81	13,5	27,2	59,3
	70~74	95	22,1	23,2	54,7
	75~79	85	13,0	16,4	70,6
	<b>Total</b>	<b>358</b>	<b>18,7</b>	<b>22,4</b>	<b>58,9</b>
F	60~64	252	14,3	21,1	64,6
	65~69	217	18,9	14,7	66,4
	70~74	146	19,2	17,1	63,7
	75~79	101	16,9	19,0	64,1
	<b>Total</b>	<b>716</b>	<b>17,0</b>	<b>18,5</b>	<b>64,5</b>

**Tabela 3-4-2-4 Número e percentagem de idosos consoante o tempo médio acumulado por dia que gastam ao deslocar-se a pé ou de bicicleta no dia-a-dia (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 10 minutos	10 a 30 minutos	30 minutos a 1 hora	1 a 2 horas	Igual ou superior a 2 horas
M	60~64	97	14,4	17,5	27,8	28,9	11,4
	65~69	81	7,4	14,9	32,1	32,1	13,5
	70~74	95	9,5	20,0	33,7	22,1	14,7
	75~79	85	10,6	4,8	24,7	37,7	22,2
	<b>Total</b>	<b>358</b>	<b>9,7</b>	<b>13,2</b>	<b>29,1</b>	<b>30,0</b>	<b>18,1</b>
F	60~64	252	9,1	13,9	29,8	25,4	21,8
	65~69	217	11,1	9,7	26,7	35,5	17,0
	70~74	146	8,9	11,0	24,7	35,6	19,8
	75~79	101	5,9	17,8	36,6	21,8	17,9
	<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>9,7</b>	<b>13,2</b>	<b>29,1</b>	<b>30,0</b>	<b>18,1</b>

Nota : 10 a 30 minutos significa 10 minutos ou superior até 30 minutos, e assim por diante.



**Tabela 3-4-2-5 Número e percentagem de idosos consoante o tempo médio acumulado dedicado a actividades sentadas por dia (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 3 horas	3 a 6 horas	6 a 9 horas	9 a 12 horas	Igual ou superior a 12 horas
M	60~64	97	14,4	44,3	29,8	8,3	3,2
	65~69	81	8,6	45,6	35,7	7,4	2,7
	70~74	95	12,6	51,6	28,5	4,2	3,1
	75~79	85	9,4	45,9	32,9	9,5	2,3
F	60~64	252	12,7	46,8	35,3	2,8	2,4
	65~69	217	16,6	48,4	26,3	7,0	1,7
	70~74	146	20,5	48,7	27,5	2,9	0,4
	75~79	101	14,9	49,5	27,7	6,0	1,9
<b>Total</b>		<b>1074</b>	<b>14,3</b>	<b>47,7</b>	<b>30,4</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>

Nota : Até 3 horas significa 0 a 2 horas e 50 minutos, 3 a 6 horas significa 3 horas e 3 horas a 5 horas e 50 minutos, e assim por diante.

**Tabela 3-4-2-6 Número e percentagem de idosos consoante as actividades de lazer que costumam fazer nos tempos livres (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Assistir a programas televisivos	Ouvir rádio, música	Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquinas de jogos	Ler livros, jornais	Conversar, convívio	Exercícios físicos	Tarefas domésticas	Dormir
M	60~64	97	81,4	14,4	30,9	32,0	6,2	49,5	17,5	7,2
	65~69	81	76,5	8,6	37,0	25,9	11,1	42,0	18,5	11,1
	70~74	95	77,9	15,8	26,3	27,4	22,1	30,5	29,5	16,8
	75~79	85	70,6	12,9	21,2	29,4	23,5	22,4	14,1	17,6
F	60~64	252	73,0	17,1	46,8	12,3	12,7	23,8	43,7	7,1
	65~69	217	68,7	18,4	34,1	19,8	16,6	22,6	41,5	8,8
	70~74	146	74,0	14,4	35,6	19,9	25,3	24,7	41,8	5,5
	75~79	101	76,2	12,9	25,7	13,9	25,7	23,8	33,7	6,9
<b>Total</b>		<b>1074</b>	<b>73,8</b>	<b>15,3</b>	<b>34,7</b>	<b>20,5</b>	<b>17,4</b>	<b>27,8</b>	<b>34,2</b>	<b>9,2</b>

**Tabela 3-4-2-7 Número e percentagem de idosos consoante a frequência média da prática de exercício físico por semana (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	7 ou mais vezes por semana	6 vezes por semana	5 vezes por semana	4 vezes por semana	3 vezes por semana	2 vezes por semana	1 vez por semana	Menos de 1 vez por semana	Até 1 vez por mês	Não pratica
M	60~64	97	26,8	16,5	18,6	6,2	12,4	5,2	3,1	0,0	1,0	10,3
	65~69	81	29,6	18,5	17,3	7,4	11,1	6,2	2,5	1,2	0,0	6,2
	70~74	95	45,3	7,4	12,6	5,3	13,7	3,2	4,2	0,0	2,1	6,3
	75~79	85	67,1	4,7	11,8	1,2	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
F	60~64	252	28,6	7,5	11,1	16,7	12,7	7,5	5,6	1,6	1,6	7,1
	65~69	217	35,9	10,1	11,5	12,0	11,5	6,5	3,2	1,4	2,3	5,5
	70~74	146	39,0	13,0	15,8	8,9	9,6	5,5	0,7	0,7	0,7	6,2
	75~79	101	47,5	14,9	9,9	7,9	7,9	5,0	1,0	0,0	0,0	5,9
<b>Total</b>		<b>1074</b>	<b>37,7</b>	<b>10,9</b>	<b>13,0</b>	<b>10,0</b>	<b>11,5</b>	<b>5,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>6,4</b>

**Tabela 3-4-2-8 Número e percentagem de idosos consoante a duração média da prática de exercício físico por cada sessão (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Menos de 30 minutos	30 a 59 minutos	60 a 119 minutos	Igual ou superior a 120 minutos
M	60~64	87	16,1	33,3	43,7	6,9
	65~69	76	9,2	43,4	34,2	13,2
	70~74	89	27,0	24,7	39,3	9,0
	75~79	83	22,9	38,6	34,9	3,6
F	60~64	234	19,7	35,9	36,3	8,1
	65~69	205	15,6	34,1	43,4	6,8
	70~74	137	13,9	31,4	48,2	6,6
	75~79	95	10,5	47,4	36,8	5,3
<b>Total</b>		<b>1006</b>	<b>17,0</b>	<b>35,6</b>	<b>40,1</b>	<b>7,3</b>

**Tabela 3-4-2-9 Número e percentagem de idosos consoante a sensação durante a prática de exercício físico (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	A respiração e a pulsação não se alteram muito	A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
M	60~64	87	21,8	47,1	31,0
	65~69	76	32,9	43,4	23,7
	70~74	89	38,2	52,8	9,0
	75~79	83	50,6	48,2	1,2
F	60~64	234	26,1	53,0	20,9
	65~69	205	33,7	52,7	13,7
	70~74	137	37,2	48,9	13,9
	75~79	95	45,3	44,2	10,5
<b>Total</b>		<b>1006</b>	<b>34,2</b>	<b>49,9</b>	<b>15,9</b>

**Tabela 3-4-2-10 Número e percentagem de pessoas que praticam frequentemente exercício físico**

Frequência	Duração	Intensidade	Tamanho da amostra	Percentagem
Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	68	6,3%
Menos de 3 vezes	Menos de 30 minutos	Baixa intensidade	10	0,9%
		Média ou superior intensidade	26	2,4%
	Igual ou superior a 30 minutos	Baixa intensidade	27	2,5%
		Média ou superior intensidade	50	4,7%
Igual ou superior a 3 vezes	Inferior a 30 minutos	Baixa intensidade	56	5,2%
		Média ou superior intensidade	79	7,4%
	Igual ou superior a 30 minutos	Baixa intensidade	251	23,4%
		Média ou superior intensidade	507	47,2%

Nota : São considerados “praticantes regulares” aqueles que cumprem simultaneamente três critérios: praticam exercício “3 ou mais vezes por semana”, com “a duração igual ou superior a 30 minutos” e “cada vez exercício de média ou superior intensidade”.

**Tabela 3-4-2-11 Número e percentagem de idosos que praticam frequentemente exercício físico (%)**

Sexo		60 aos 64 anos	65 aos 69 anos	70 aos 74 anos	75 aos 79 anos
M	Tamanho da amostra	97	81	95	85
	Número de pessoas que praticam frequentemente exercício físico	54	44	39	32
	Percentagem	55,7	54,3	41,1	37,6
F	Tamanho da amostra	252	217	146	101
	Número de pessoas que praticam frequentemente exercício físico	124	103	66	45
	Percentagem	49,2	47,5	45,2	44,6
<b>Total</b>		<b>51,0</b>	<b>49,3</b>	<b>43,6</b>	<b>41,4</b>

**Tabela 3-4-2-12 Número e percentagem de idosos consoante o tempo de manutenção da prática de exercício físico (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Não consegue manter	Até 1 mês	1 a 3 meses	3 a 6 meses	6 a 12 meses	Igual ou superior a 1 ano
M	60~64	87	2,3	1,1	8,0	2,4	10,3	75,9
	65~69	76	7,9	0,0	2,6	2,6	5,3	81,6
	70~74	89	3,4	3,4	4,5	3,4	6,6	78,7
	75~79	83	3,6	0,0	1,2	1,2	16,9	77,1
F	60~64	234	4,3	2,1	4,3	1,7	8,1	79,5
	65~69	205	3,9	0,5	2,4	2,0	8,3	82,9
	70~74	137	2,9	1,5	3,6	4,4	2,2	85,4
	75~79	95	4,2	3,2	2,1	1,1	2,1	87,3
<b>Total</b>		<b>1006</b>	<b>4,0</b>	<b>1,5</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>	<b>7,3</b>	<b>81,3</b>

**Tabela 3-4-2-13 Número e percentagem de idosos consoante o número de dias por semana que praticam exercício físico de força (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
M	60~64	87	48,3	4,6	5,7	9,2	5,7	9,2	5,7	11,5
	65~69	76	64,5	3,9	3,9	7,9	2,6	2,6	2,6	11,8
	70~74	89	75,3	4,5	3,4	4,5	3,4	3,4	0,0	5,6
	75~79	83	81,9	1,2	2,4	2,4	0,0	1,2	1,2	9,6
F	60~64	234	86,3	1,7	3,0	3,0	1,3	1,7	0,0	3,0
	65~69	205	90,2	2,9	2,4	2,0	0,0	0,5	1,0	1,0
	70~74	137	87,6	2,2	4,4	1,5	0,7	0,7	0,7	2,2
	75~79	95	90,5	3,2	1,1	1,1	0,0	1,1	0,0	3,2
<b>Total</b>		<b>1006</b>	<b>81,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>

**Tabela 3-4-2-14 Número e percentagem de idosos consoante as principais modalidades desportivas (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Caminhada	Corrida	Montanhismo e escalada	Actividades aeróbicas	Dança	Wushu	Qigong	Natação	Não pratica nenhuma modalidade desportiva
M	60~64	97	71,1	34,0	14,4	7,2	1,0	13,4	15,5	41,2	9,3
	65~69	81	71,6	27,2	11,1	9,9	3,7	16,0	16,0	38,3	7,4
	70~74	95	74,7	16,8	12,6	16,8	1,1	14,7	9,5	24,2	8,4
	75~79	85	88,2	15,3	16,5	9,4	0,0	12,9	8,2	15,3	0,0
F	60~64	252	73,0	15,1	17,9	19,4	25,4	14,6	15,9	29,8	5,2
	65~69	217	71,0	7,8	14,7	19,4	31,3	20,3	18,9	26,7	6,0
	70~74	146	65,8	4,8	6,2	26,0	26,0	30,1	29,5	23,3	4,8
	75~79	101	66,3	5,0	5,9	29,7	23,8	24,8	30,7	14,9	7,9
<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>72,1</b>	<b>14,1</b>	<b>13,1</b>	<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>26,9</b>	<b>6,0</b>	

**Tabela 3-4-2-15 Número e percentagem de idosos consoante os motivos da escolha das modalidades desportivas relacionadas que praticam (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Por iniciativa própria	Escolhe a modalidade mais conveniente	Segue as tendências da moda	Segue a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas	Escolhe a modalidade mais fácil de praticar	Escolhe após consulta de opinião profissional
M	60~64	88	46,6	25,0	2,3	10,2	9,1	6,8
	65~69	75	57,3	22,7	1,3	2,7	9,3	6,7
	70~74	87	47,1	25,3	2,3	8,0	11,5	5,7
	75~79	85	45,9	22,4	14,1	14,1	3,5	0,0
F	60~64	239	57,7	20,5	0,0	13,4	5,4	2,9
	65~69	204	56,9	12,3	1,0	19,1	6,9	3,9
	70~74	139	60,4	9,4	1,4	17,3	7,2	4,3
	75~79	93	47,3	9,7	2,2	26,9	7,5	6,5
<b>Total</b>	<b>1010</b>	<b>54,1</b>	<b>17,4</b>	<b>2,3</b>	<b>14,8</b>	<b>7,1</b>	<b>4,3</b>	

Tabela 3-4-2-16 Número e percentagem de idosos consoante os motivos que impedem a prática de exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Ocupado no trabalho	Ocupado no trabalho doméstico	Medo de lesionar-se	As condições económicas não o permitem	Falta de interesse	Falta de orientações	Falta de instalações	Estar longe das instalações	Falta de organismos	Falta de eventos ou actividades desportivas	As actividades são poucas e faltam atracções	Outros
M	60~64	97	43,3	21,6	8,2	3,1	7,2	17,5	25,8	16,5	5,2	5,2	11,3	26,8
	65~69	81	30,9	19,8	11,1	6,2	4,9	18,8	17,3	11,1	12,3	2,5	9,9	19,8
	70~74	95	14,7	12,6	21,1	2,1	6,3	16,8	15,8	15,8	7,4	2,1	8,4	32,6
	75~79	85	17,6	23,5	23,5	0,0	10,6	11,8	30,6	12,9	9,4	3,5	11,8	28,2
F	60~64	252	27,4	38,1	16,3	2,2	6,7	20,6	16,7	13,9	7,5	2,4	7,5	22,6
	65~69	217	14,3	30,9	17,5	3,2	2,3	20,7	19,8	14,3	9,7	5,1	6,5	27,2
	70~74	146	8,2	37,0	19,2	0,0	6,8	16,4	17,8	11,3	5,5	4,1	7,5	26,7
	75~79	101	7,9	27,7	18,8	1,0	7,9	13,9	18,8	20,8	5,0	5,9	5,0	32,7
<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>20,1</b>	<b>29,2</b>	<b>17,0</b>	<b>2,1</b>	<b>6,1</b>	<b>18,0</b>	<b>19,6</b>	<b>14,4</b>	<b>7,7</b>	<b>3,8</b>	<b>8,0</b>	<b>26,5</b>	

Tabela 3-4-2-17 Número e percentagem de idosos que sofreram de alguma doença nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
M	60~64	97	64,9	35,1
	65~69	81	79,0	21,0
	70~74	95	81,1	18,9
	75~79	85	91,8	8,2
F	60~64	252	68,3	31,7
	65~69	217	74,2	25,8
	70~74	146	78,8	21,2
	75~79	101	82,2	17,8
<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>75,7</b>	<b>24,3</b>	

Tabela 3-4-2-18 Número e percentagem de idosos consoante os principais tipos de doenças de que sofreu nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Enterite, gastrite	Periodontite	Diabetes	Hiperlipidemia	Hipertensão	Doença cardíaca	Doença degenerativa discal	Insónia a longo prazo	Traumatismo por acidente	Outros
M	60~64	63	3,2	6,3	14,3	17,5	42,9	4,8	9,5	3,2	11,1	27,0
	65~69	64	4,7	1,6	15,6	18,8	50,0	7,8	3,1	3,1	7,8	28,1
	70~74	77	6,5	3,9	26,0	20,8	59,7	20,8	10,4	1,3	0,0	20,8
	75~79	78	5,1	1,3	21,8	21,8	56,4	16,7	2,6	3,8	0,0	32,1
F	60~64	172	12,2	4,1	11,0	25,0	32,6	5,8	14,5	7,6	6,4	27,3
	65~69	161	9,3	6,8	11,8	24,2	50,9	8,7	7,5	5,6	5,0	28,0
	70~74	115	9,6	2,6	19,1	23,5	58,3	13,9	13,0	6,1	5,2	17,4
	75~79	83	3,6	3,6	24,1	26,5	61,4	21,7	13,3	1,2	2,4	22,9
<b>Total</b>		<b>813</b>	<b>7,9</b>	<b>4,1</b>	<b>16,7</b>	<b>23,0</b>	<b>49,8</b>	<b>11,7</b>	<b>10,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>25,5</b>

Tabela 3-4-2-19 Número e percentagem de idosos que ouviram ou não falar na “Avaliação da Condição física” (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Idosos que ouviram falar na “Avaliação da Condição Física” (%)	Idosos que nunca ouviram falar na “Avaliação da Condição Física” (%)
M	60~64	97	54,6	45,4
	65~69	81	60,5	39,5
	70~74	95	35,8	64,2
	75~79	85	35,3	64,7
F	60~64	252	65,5	34,5
	65~69	217	64,1	35,9
	70~74	146	61,6	38,4
	75~79	101	61,4	38,6
<b>Total</b>		<b>1074</b>	<b>57,9</b>	<b>42,1</b>

**Tabela 3-4-2-20 Número e percentagem de idosos que participaram na  
“Avaliação da Condição física” (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Participaram na “Avaliação da Condição Física” (%)	Nunca participaram na “Avaliação da Condição Física” (%)
M	60~64	97	29,9	70,1
	65~69	81	27,2	72,8
	70~74	95	23,2	76,8
	75~79	85	29,4	70,6
F	60~64	252	41,7	58,3
	65~69	217	41,7	58,3
	70~74	146	49,3	50,7
	75~79	101	56,4	43,6
<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>39,7</b>	<b>60,3</b>	

**Tabela 3-4-2-21 Número e percentagem de idosos consoante o seu conhecimento sobre a  
“Avaliação da Condição Física” (%)**

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Não tem qualquer importância	Permite conhecer o estado da sua condição física	Permite conhecer a importância da prática desportiva	Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física
M	60~64	97	4,1	89,7	70,1	60,8
	65~69	81	2,5	96,3	74,1	67,9
	70~74	95	5,3	91,6	72,6	62,1
	75~79	85	2,4	92,9	77,6	61,2
F	60~64	252	3,2	94,5	77,0	71,0
	65~69	217	2,8	92,2	77,4	71,0
	70~74	146	4,1	87,7	75,3	65,1
	75~79	101	3,0	94,1	82,2	70,3
<b>Total</b>	<b>1074</b>	<b>3,4</b>	<b>92,4</b>	<b>76,0</b>	<b>67,4</b>	



### 3. Antropometria

Tabela 3-4-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	166,5	5,92	154,6	159,2	162,3	167,2	171,2	173,4	177,0
	65~69	81	165,7	7,01	152,7	156,7	160,5	164,8	171,2	175,8	179,0
	70~74	95	163,3	6,05	152,3	155,9	159,1	162,5	167,1	170,9	177,9
	75~79	85	162,7	6,29	150,8	154,9	158,5	162,4	166,4	170,7	178,1
F	60~64	252	154,3	5,41	144,1	147,5	150,5	154,0	158,0	161,4	164,7
	65~69	217	154,1	5,33	144,0	147,3	150,4	154,0	157,3	161,3	165,0
	70~74	146	153,4	5,46	142,7	145,6	149,5	153,5	156,8	160,7	163,4
	75~79	101	152,1	4,71	143,7	145,7	148,6	152,3	155,0	158,4	161,5

Tabela 3-4-3-2 Altura sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	89,5	3,48	82,8	84,0	87,4	89,9	92,1	93,7	95,0
	65~69	81	89,4	3,24	83,5	85,2	86,7	89,6	92,0	93,4	95,5
	70~74	95	87,4	3,55	80,7	82,9	85,0	87,4	89,8	91,7	94,6
	75~79	85	86,2	5,27	79,3	82,1	83,8	86,9	88,4	91,9	94,7
F	60~64	252	83,6	3,02	78,5	80,0	81,6	83,8	85,5	87,5	88,9
	65~69	217	83,3	3,88	77,1	79,7	81,5	83,4	85,5	87,3	89,4
	70~74	146	82,5	3,25	76,8	78,2	80,1	82,4	84,4	87,2	89,0
	75~79	101	81,1	2,78	75,8	77,7	79,1	80,8	83,1	84,5	87,1

Tabela 3-4-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	24,7	1,00	22,7	23,4	24,1	24,8	25,4	25,8	26,4
	65~69	81	24,6	1,28	22,0	23,0	23,7	24,5	25,5	26,0	27,3
	70~74	95	24,3	1,16	22,2	22,7	23,5	24,2	25,0	25,8	26,3
	75~79	85	24,2	1,53	21,5	22,5	23,1	24,1	25,4	26,4	27,3
F	60~64	252	22,6	1,09	20,8	21,3	21,9	22,5	23,3	24,1	24,6
	65~69	216	22,6	1,03	20,6	21,4	22,0	22,7	23,3	23,8	24,6
	70~74	146	22,8	1,04	20,4	21,5	22,3	22,9	23,5	24,2	24,9
	75~79	101	22,6	1,05	20,6	21,3	22,0	22,7	23,3	23,9	24,8

Tabela 3-4-3-4 Peso (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	65,5	7,63	50,5	56,6	59,7	65,5	71,1	75,4	79,3
	65~69	81	64,4	9,03	49,2	53,4	58,7	63,5	67,1	79,7	86,7
	70~74	95	64,1	10,11	48,7	51,9	56,8	62,5	70,2	80,9	86,7
	75~79	85	64,5	9,01	46,9	50,6	59,4	65,1	70,1	77,5	82,7
F	60~64	252	54,6	7,81	42,2	45,4	49,0	53,9	59,5	64,1	71,7
	65~69	217	56,6	8,30	41,9	46,2	50,2	56,1	62,4	67,5	71,5
	70~74	146	56,3	8,27	41,6	45,3	50,9	56,4	61,8	67,1	72,0
	75~79	101	55,8	9,01	40,6	45,1	49,2	54,6	61,6	67,5	75,7

Tabela 3-4-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	23,8	2,87	18,3	20,2	22,0	23,6	25,9	27,0	28,6
	65~69	81	23,4	2,65	17,7	20,3	21,9	23,4	25,1	27,0	28,8
	70~74	95	24,1	3,54	18,2	19,5	21,5	24,0	26,5	28,1	32,6
	75~79	85	24,3	2,63	18,7	21,1	22,7	24,6	25,8	27,5	29,9
F	60~64	252	22,9	3,00	18,0	19,4	21,0	22,6	24,7	26,7	29,1
	65~69	217	23,8	3,25	18,1	19,8	21,4	23,8	25,9	27,9	30,2
	70~74	146	23,9	3,21	18,4	19,8	21,7	23,8	26,2	28,0	30,6
	75~79	101	24,1	3,63	17,9	19,5	21,9	23,9	26,1	28,5	32,9

Tabela 3-4-3-6 Número e percentagem de idosos de cada grupo etário consoante o peso

Sexo	Grupo etário (anos)	Tamanho da amostra	Abaixo do peso normal	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade
M	60~64	97	3,1%	54,6%	37,1%	5,2%
	65~69	81	4,9%	56,8%	32,1%	6,2%
	70~74	95	4,2%	45,3%	41,1%	9,5%
	75~79	85	1,2%	42,4%	51,8%	4,7%
	<b>Total</b>	<b>358</b>	<b>3,4%</b>	<b>49,7%</b>	<b>40,5%</b>	<b>6,4%</b>
F	60~64	252	3,6%	65,1%	26,6%	4,8%
	65~69	217	3,7%	49,8%	37,3%	9,2%
	70~74	146	2,7%	50,7%	37,0%	9,6%
	75~79	101	3,2%	49,4%	36,0%	11,3%
	<b>Total</b>	<b>716</b>	<b>3,5%</b>	<b>55,0%</b>	<b>33,1%</b>	<b>8,4%</b>

Nota : Critérios de classificação de peso: IMC < 18,5 é considerado abaixo do peso, 18,5 ≤ IMC < 24 é considerado peso normal, 24 ≤ IMC < 28 é considerado sobrepeso e IMC ≥ 28 é considerado obesidade.

Tabela 3-4-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	96	92,3	5,84	81,9	84,6	88,3	92,3	95,7	100,1	104,9
	65~69	81	92,5	6,56	78,4	84,5	88,3	92,6	96,9	101,4	105,7
	70~74	95	90,9	6,11	79,2	82,7	86,4	91,0	95,6	99,3	102,6
	75~79	85	90,4	6,39	77,6	82,3	86,3	91,1	94,8	98,4	100,5
F	60~64	252	87,6	6,39	77,0	79,5	83,0	86,8	92,3	96,5	99,9
	65~69	216	88,5	6,63	75,5	80,0	83,8	88,6	92,5	97,3	101,4
	70~74	146	89,2	5,99	77,0	80,0	85,6	89,4	93,3	96,5	99,9
	75~79	101	89,0	6,90	76,0	80,6	84,4	88,3	94,3	99,6	103,6

Tabela 3-4-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	86,1	8,64	68,8	74,5	79,7	86,0	92,3	96,5	101,3
	65~69	81	86,4	9,54	64,8	74,6	80,1	87,3	93,5	97,8	105,2
	70~74	95	87,2	11,10	65,5	72,0	80,5	88,0	95,0	102,4	108,3
	75~79	84	88,7	9,17	70,4	77,0	82,5	87,8	95,0	101,8	105,5
F	60~64	252	81,4	8,58	66,1	70,4	75,6	80,9	87,2	92,4	97,7
	65~69	217	84,7	9,39	66,7	72,5	78,0	85,0	90,7	96,7	102,9
	70~74	145	87,0	8,91	67,8	73,9	81,2	87,0	92,8	98,0	105,2
	75~79	101	87,7	10,44	64,7	75,7	80,3	87,4	92,6	102,7	109,8

Tabela 3-4-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	93,4	5,01	84,1	86,7	90,0	93,3	96,4	100,1	104,7
	65~69	81	93,0	5,04	84,2	86,8	90,4	92,5	95,9	100,3	103,9
	70~74	95	92,9	6,25	83,4	85,5	88,5	92,0	96,0	102,7	107,0
	75~79	85	92,7	5,44	83,6	85,8	88,7	91,4	97,7	100,1	102,8
F	60~64	252	93,1	5,76	83,4	86,5	89,3	92,5	96,3	100,5	105,9
	65~69	217	94,5	6,43	84,6	86,5	90,2	93,8	98,6	103,1	107,9
	70~74	146	94,2	6,04	84,8	86,1	90,0	94,0	97,7	102,0	106,7
	75~79	101	94,3	7,52	82,5	85,1	89,0	93,1	99,5	103,3	111,8

Tabela 3-4-3-10 Relação cintura-quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	0,921	0,064	0,791	0,831	0,877	0,924	0,967	1,000	1,035
	65~69	81	0,927	0,070	0,761	0,828	0,891	0,936	0,970	1,009	1,062
	70~74	95	0,937	0,083	0,777	0,830	0,893	0,940	0,983	1,047	1,096
	75~79	84	0,956	0,068	0,836	0,868	0,900	0,959	0,994	1,056	1,109
F	60~64	252	0,873	0,064	0,745	0,781	0,836	0,878	0,917	0,951	0,983
	65~69	217	0,895	0,072	0,758	0,804	0,847	0,899	0,942	0,994	1,026
	70~74	145	0,919	0,082	0,787	0,830	0,877	0,919	0,965	1,014	1,058
	75~79	101	0,928	0,068	0,743	0,846	0,889	0,933	0,977	1,010	1,043

Tabela 3-4-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	38,5	1,73	34,5	36,5	37,5	38,7	39,8	40,4	41,9
	65~69	81	38,3	1,95	34,2	35,7	37,2	38,1	40,0	40,9	41,9
	70~74	95	37,6	2,13	33,3	35,5	36,5	37,7	38,7	39,9	41,2
	75~79	85	37,8	1,80	34,6	35,5	36,3	37,8	39,1	40,1	41,0
F	60~64	252	34,8	1,54	31,6	33,0	33,9	34,9	35,7	36,7	37,6
	65~69	217	34,8	1,45	32,0	33,0	33,7	34,8	35,9	36,6	37,5
	70~74	146	34,5	1,57	31,8	32,6	33,5	34,4	35,7	36,7	37,3
	75~79	101	34,3	1,50	31,3	32,2	33,5	34,3	35,3	36,3	36,9

Tabela 3-4-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	96	29,6	1,96	26,2	27,0	27,8	28,8	29,9	31,0	34,5
	65~69	81	28,5	1,94	25,0	26,4	27,4	28,4	29,6	30,7	32,6
	70~74	94	28,2	1,92	25,0	26,2	27,0	28,0	28,8	30,6	33,6
	75~79	85	27,9	1,53	25,1	25,9	27,1	28,0	28,9	29,9	30,9
F	60~64	252	28,5	2,04	25,3	26,4	27,1	28,2	29,7	31,0	33,0
	65~69	217	28,9	1,98	25,6	26,7	27,5	28,7	29,9	31,5	34,0
	70~74	146	29,0	1,89	26,0	27,0	28,0	28,8	29,7	31,0	33,3
	75~79	101	29,0	1,81	26,1	27,0	27,6	28,8	29,8	31,7	33,2

Tabela 3-4-3-13 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	95	22,2	4,88	10,7	15,7	19,8	22,2	25,0	28,7	30,9
	65~69	81	21,8	5,16	10,0	13,9	18,8	22,3	25,1	28,0	30,9
	70~74	86	22,5	5,62	10,1	14,5	19,3	22,6	27,2	29,7	31,9
	75~79	64	22,7	4,69	10,8	16,2	19,8	23,2	26,3	28,1	30,0
F	60~64	248	30,5	4,74	20,2	24,5	27,5	30,8	34,0	36,5	38,8
	65~69	214	32,2	4,73	22,8	25,5	29,5	32,7	35,5	37,7	40,5
	70~74	144	32,1	4,49	22,1	26,4	29,0	32,3	35,1	38,2	39,3
	75~79	93	32,4	5,14	19,1	25,2	29,7	33,6	35,9	38,1	41,1

Tabela 3-4-3-14 Peso de massa livre de gordura (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	96	50,6	3,99	42,1	45,2	48,1	50,6	53,3	55,4	58,3
	65~69	81	50,0	4,81	42,5	44,2	46,3	49,3	52,9	56,9	61,2
	70~74	86	49,4	5,34	42,1	43,7	45,5	48,0	53,4	58,1	61,2
	75~79	64	49,5	5,29	40,2	42,7	46,7	48,8	53,0	57,5	60,0
F	60~64	248	37,6	3,44	32,3	33,6	35,2	37,3	39,7	42,1	45,4
	65~69	214	38,1	3,63	31,8	33,7	35,4	37,7	40,6	42,7	45,8
	70~74	144	38,0	3,95	30,9	33,1	35,0	38,2	40,4	43,0	44,8
	75~79	93	37,0	3,74	31,6	32,5	34,0	36,5	39,7	41,0	45,2

#### 4. Capacidade fisiológica

Tabela 3-4-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	73,9	12,18	49,9	59,0	64,5	74,0	81,5	91,4	98,0
	65~69	81	71,8	10,63	54,0	57,2	64,5	73,0	79,5	85,0	92,2
	70~74	95	74,1	10,63	54,9	61,0	65,0	72,0	83,0	89,0	96,1
	75~79	85	71,6	10,92	49,6	57,2	64,0	72,0	80,0	86,0	91,7
F	60~64	252	72,8	9,63	55,6	61,0	66,3	72,0	79,0	85,7	92,0
	65~69	217	73,2	10,15	56,1	60,8	66,0	73,0	80,0	85,2	97,5
	70~74	146	73,7	9,88	55,4	60,0	68,0	74,0	80,0	86,0	95,2
	75~79	101	74,8	9,97	57,1	63,0	68,5	73,0	82,5	88,0	96,9

Tabela 3-4-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	136,2	14,54	105,9	115,8	128,0	136,0	148,0	154,2	159,3
	65~69	81	137,4	16,44	106,5	114,2	127,5	135,0	149,0	157,0	172,9
	70~74	94	137,8	15,53	110,7	115,0	126,0	139,0	149,0	157,5	166,6
	75~79	83	136,8	13,54	108,1	119,4	128,0	140,0	146,0	154,6	159,5
F	60~64	251	130,7	17,42	97,1	108,2	119,0	132,0	142,0	153,8	163,4
	65~69	215	137,5	16,43	104,5	116,6	127,0	137,0	149,0	159,0	169,0
	70~74	146	134,9	15,44	107,4	114,0	124,0	135,5	145,0	155,3	165,6
	75~79	101	137,9	18,13	102,1	113,2	125,0	137,0	152,0	159,0	174,6

Tabela 3-4-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	78,0	8,77	57,9	67,8	72,0	79,0	84,0	89,0	94,0
	65~69	81	76,2	8,40	59,4	64,2	70,0	77,0	82,0	86,6	91,0
	70~74	95	73,1	9,31	54,8	61,0	66,0	72,0	81,0	85,0	89,4
	75~79	85	70,7	8,25	55,2	60,0	63,5	70,0	78,0	81,0	84,4
F	60~64	252	73,5	10,12	54,0	61,0	67,0	74,0	80,0	86,7	94,0
	65~69	217	75,3	10,40	57,0	62,0	69,0	75,0	83,0	89,2	97,0
	70~74	146	72,1	8,86	54,0	60,7	67,0	71,0	79,3	83,3	87,0
	75~79	101	69,4	9,61	51,1	57,2	62,5	69,0	75,5	82,8	86,9

Tabela 3-4-4-4 Pressão de pulso (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	58,2	10,56	38,0	45,8	49,0	57,0	66,0	73,4	78,1
	65~69	81	61,2	12,41	39,7	48,0	51,5	58,0	69,0	75,8	89,7
	70~74	95	65,6	15,15	44,0	50,6	56,0	62,0	75,0	83,2	99,8
	75~79	85	67,3	14,95	41,6	50,0	58,0	64,0	77,0	88,4	100,4
F	60~64	252	57,5	12,80	36,6	42,0	48,3	56,0	67,0	75,0	82,4
	65~69	217	62,7	12,63	42,0	47,0	53,0	62,0	71,0	80,0	87,5
	70~74	146	62,8	13,49	42,0	44,0	51,8	63,0	72,0	80,0	92,0
	75~79	101	68,4	17,30	37,1	46,2	55,5	65,0	81,0	94,6	100,9

Tabela 3-4-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	3006,4	722,15	1432,3	2138,6	2542,0	3054,0	3410,0	3735,6	4897,8
	65~69	80	2772,9	885,70	1060,8	1658,1	2122,0	2683,5	3341,8	3929,8	4487,8
	70~74	95	2287,6	775,84	901,88	1283,2	1726,0	2267,0	2830,0	3242,4	3947,7
	75~79	85	2175,3	675,64	996,6	1448,0	1672,5	2025,0	2744,5	3152,4	3288,8
F	60~64	252	1982,5	530,95	1020,6	1288,0	1674,0	2003,5	2287,3	2557,1	3146,7
	65~69	217	1829,8	457,40	1051,0	1233,6	1504,5	1825,0	2150,0	2378,0	2758,5
	70~74	146	1664,6	502,00	765,33	991,8	1366,3	1637,5	1951,3	2286,4	2698,9
	75~79	101	1448,2	428,58	804,50	933,0	1045,0	1485,0	1741,0	2031,4	2233,9

Tabela 3-4-4-6 Capacidade vital/Peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	46,3	12,03	24,4	29,5	37,7	46,7	54,0	61,5	73,8
	65~69	80	43,4	13,87	16,9	26,5	33,8	40,7	54,5	60,9	72,5
	70~74	95	36,0	12,14	15,3	22,4	26,2	35,4	44,8	49,3	67,3
	75~79	85	34,1	10,56	15,9	19,7	25,8	33,6	42,6	49,2	52,5
F	60~64	252	36,9	10,73	16,9	23,7	30,1	36,2	43,0	50,1	58,8
	65~69	217	33,1	9,64	16,2	21,2	25,4	33,0	39,7	45,3	51,5
	70~74	146	30,1	10,07	14,2	18,0	23,2	29,2	35,3	43,2	53,5
	75~79	101	26,7	9,06	11,0	15,8	19,8	25,2	33,9	38,2	46,3

Tabela 3-4-4-7 Perna erguida no local durante 2 minutos (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	89	94,3	22,83	44,3	66,0	78,0	95,0	107,0	122,0	143,3
	65~69	74	89,1	24,85	34,0	56,0	76,0	90,0	102,3	117,5	127,3
	70~74	89	75,5	27,11	12,0	36,0	54,0	81,0	94,0	109,0	121,5
	75~79	80	74,3	22,75	33,3	45,0	61,0	70,5	91,5	103,0	123,6
F	60~64	235	90,9	25,02	38,1	64,2	78,0	92,0	104,0	116,0	148,3
	65~69	194	87,0	23,80	36,8	63,0	73,8	86,5	101,0	110,0	139,6
	70~74	128	87,1	23,16	39,9	59,9	71,5	87,0	100,0	115,0	138,1
	75~79	78	79,6	25,91	30,1	51,7	63,5	79,0	96,3	105,1	144,8

## 5. Capacidade física

Tabela 3-4-5-1 Força de prensão (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	36,4	7,03	21,8	28,2	31,8	36,1	41,3	46,1	50,7
	65~69	81	33,6	7,41	17,7	25,5	29,5	33,5	38,3	42,3	50,5
	70~74	95	30,6	8,83	12,1	18,6	25,7	29,5	37,6	43,6	47,2
	75~79	85	28,3	6,92	13,7	20,6	23,2	27,8	33,4	38,7	40,4
F	60~64	252	21,2	4,11	12,8	16,2	18,7	21,1	23,7	26,3	29,0
	65~69	217	20,4	4,23	12,8	15,6	17,4	20,2	23,0	26,5	29,4
	70~74	146	20,5	4,39	11,7	14,8	17,8	20,7	23,0	26,3	29,4
	75~79	101	18,9	4,22	11,5	13,2	15,5	19,1	21,4	25,6	28,1

Tabela 3-4-5-2 Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	91	18,0	5,17	10,8	12,0	14,0	17,0	22,0	24,8	29,0
	65~69	70	16,8	4,42	8,3	12,0	13,8	16,0	20,0	23,9	25,0
	70~74	87	15,4	4,23	8,3	10,0	13,0	15,0	18,0	22,0	25,4
	75~79	78	16,2	6,30	8,1	10,0	11,8	16,0	18,3	24,6	34,6
F	60~64	228	17,0	4,86	9,9	11,9	13,0	16,0	20,0	23,0	29,0
	65~69	189	16,4	4,77	8,7	11,0	13,0	16,0	20,0	23,0	27,3
	70~74	129	15,9	4,61	10,0	11,0	12,5	15,0	18,0	22,0	30,0
	75~79	81	15,4	4,46	8,0	10,2	12,0	14,0	18,0	20,8	26,5

Tabela 3-4-5-3 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	96	0,6	9,61	-17,3	-12,2	-6,9	1,0	7,1	12,9	20,3
	65~69	76	-2,9	8,97	-14,7	-12,7	-10,1	-2,6	3,9	10,9	19,1
	70~74	84	-4,7	9,33	-19,3	-16,6	-11,5	-5,8	1,4	8,6	14,8
	75~79	79	-7,3	8,37	-19,7	-16,8	-12,4	-9,7	-2,8	5,6	13,3
F	60~64	247	6,7	10,01	-16,0	-7,4	0,6	8,2	13,5	19,4	23,2
	65~69	211	6,2	8,83	-10,9	-6,7	0,1	7,2	12,8	17,7	21,3
	70~74	142	5,3	9,08	-17,2	-7,8	0,3	6,7	10,7	15,8	20,5
	75~79	92	4,4	9,12	-13,2	-9,0	-1,4	4,7	11,6	16,6	19,0



Tabela 3-4-5-4 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	97	0,48	0,079	0,35	0,38	0,42	0,48	0,54	0,60	0,66
	65~69	81	0,51	0,101	0,38	0,41	0,45	0,50	0,55	0,64	0,82
	70~74	95	0,58	0,109	0,40	0,45	0,51	0,57	0,65	0,71	0,87
	75~79	84	0,63	0,124	0,42	0,49	0,54	0,63	0,71	0,80	0,85
F	60~64	252	0,52	0,099	0,40	0,43	0,46	0,51	0,56	0,63	0,80
	65~69	215	0,55	0,111	0,41	0,45	0,48	0,53	0,59	0,68	0,78
	70~74	145	0,56	0,099	0,42	0,46	0,50	0,54	0,61	0,67	0,83
	75~79	100	0,61	0,106	0,45	0,48	0,53	0,59	0,66	0,75	0,85

Tabela 3-4-5-5 Equilíbrio num pé com os olhos fechados (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
M	60~64	96	12,4	11,53	3,0	4,0	5,0	8,0	13,8	26,6	47,1
	65~69	78	8,6	7,21	3,0	3,0	4,0	6,5	10,0	18,1	33,6
	70~74	89	5,7	4,18	1,0	2,0	3,0	4,0	7,0	13,0	18,9
	75~79	79	6,1	4,82	1,0	2,0	3,0	4,0	8,0	11,0	23,0
F	60~64	242	9,8	6,61	3,0	3,0	5,0	7,0	12,0	19,7	26,7
	65~69	203	8,2	5,81	2,0	3,0	4,0	6,0	10,0	15,0	23,9
	70~74	140	6,2	4,02	2,0	3,0	3,0	5,0	8,0	10,0	17,8
	75~79	90	4,8	3,11	1,0	2,0	3,0	4,0	6,0	8,9	12,0






**Quarta Parte**  
**Anexos**

## Anexo 1: Registo de Dados da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

### I. Crianças





歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo  
encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
( 日 ) ( 月 ) ( 年 )  
Día Mês Ano

姓 名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性 別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年 齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (歲)  
(Anos)

就讀幼稚園：  
Jardim de Infância: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼（由幼兒家長填寫）

#### Codificação (a preencher pelo encarregado de educação da criança)

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將   填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

#### (一) 幼兒本人資料 Dados pessoais da criança

1. 幼兒澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2. 幼兒性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3. 幼兒出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4. 測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5. 幼稚園編碼（由監測人員填寫） Código do Jardim de Infância (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6. 測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7. 幼兒居住在澳門的年限（年）（指幼兒連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/>		



幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

8. 幼兒出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outro	
9. 幼兒居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	<input type="checkbox"/>
(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)	
(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)	
(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)	
(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)	
(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區, 在澳門西部, 包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)	
(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)	
(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區, 包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)	
10. 幼兒出生時體重(kg) (如無法準確回答, 請填寫99.9) Peso ao nascer (kg) (em caso de dúvida, preencha 99.9)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 幼兒出生時身長(cm) (如無法準確回答, 請填寫99.9) Altura ao nascer (cm) (em caso de dúvida, preencha 99.9)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
12. 幼兒出生時胎齡 Período de Gestação	<input type="checkbox"/>
(1) 小於正常胎齡 (早產: 比預產期提前2周出生) Inferior ao normal (parto prematuro: 2 semanas antes da data do parto)	
(2) 正常胎齡 (足月: 在預產期前後2周內出生) Gestação normal (parto normal: nas 2 semanas antes e depois do parto)	
(3) 大於正常胎齡 (過期產: 晚於預產期2周出生) Superior ao normal (Parto adiado: 2 semanas depois da data do parto)	

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>13. 幼兒出生後4個月內餵養方式 Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após nascimento</p> <p>(1) 母乳餵養 Amamentação</p> <p>(2) 人工餵養 Lactínios</p> <p>(3) 混合餵養 Mista</p>	<input type="checkbox"/>
<p>14. 幼兒曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第16題） A criança sofreu de algumas doenças (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 16)</p> <p>(1) 有 Sim</p> <p>(2) 無 Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>15. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項） Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p> <p>(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica</p> <p>(2) 肺炎 Pneumonia</p> <p>(3) 哮喘 Asma</p> <p>(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica</p> <p>(5) 積食 Indigestão</p> <p>(6) 腹瀉病 Doença diarreica</p> <p>(7) 腸胃炎 Gastroenterite</p> <p>(8) 腎炎 Nefrite</p> <p>(9) 手足口病 Doença da mão, pé e boca</p> <p>(10) 濕疹 Dermatite atópica</p> <p>(11) 中耳炎 Otite</p> <p>(12) 腦膜炎 Meningite</p> <p>(13) 佝僂病 Raquitismo</p> <p>(14) 貧血 Anemia</p> <p>(15) 心臟病 Doenças cardíacas</p> <p>(16) 癲癇 Epilepsia</p> <p>(17) 糖尿病 Diabetes</p> <p>(18) 甲狀腺功能減低症 Hipotiroidismo</p> <p>(19) 泌尿道感染 Infecção urinária</p> <p>(20) 過敏性紫癜 Púrpura alérgica</p> <p>(21) 幼年類風濕性關節炎 Artrite Reumatóide Juvenil</p> <p>(22) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)</p> <p>(23) 其他 Outros</p>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p>16. 幼兒是否有親兄弟姐妹? A criança tem irmãos?</p> <p>(1) 沒有 Não</p> <p>(2) 有1個 1</p> <p>(3) 有2個或以上 2 ou mais</p>	<input type="checkbox"/>
<p>17. 幼兒是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾? A criança tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?</p> <p>(1) 沒有 Não</p> <p>(2) 有 (請注明 Sim (Especifique _____))</p>	<input type="checkbox"/>

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

請根據幼兒近半年的情況回答以下各部份的問題

Responder às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos 6 meses

<p>18. 幼兒上幼稚園情況 Frequência do jardim de infância</p> <p>(1) 未上 (2) 半日 (3) 全日 (4) 寄宿 Não frequenta Meio dia Dia inteiro Regime de internato</p>	<input type="checkbox"/>
<p>19. 幼兒在家的看護人 Responsável pela criança quando esta se encontra em casa</p> <p>(1) 父母 (2) 家中長輩 (3) 保姆(工人) (4) 其他 Pais Avós Empregada doméstica Outras pessoas</p>	<input type="checkbox"/>
<p>20. 幼兒有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>21. 幼兒除刷牙外，有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>22. 幼兒過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>23. 幼兒是否有齲齒（選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第25題） Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 25)</p> <p>(1) 有 (2) 無 (3) 不知道 Sim Não Não sei</p>	<input type="checkbox"/>
<p>24. 幼兒如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>25. 幼兒是否與父母住在一起共同生活？ A criança vive juntamente com os pais?</p> <p>(1) 是 (2) 否 (3) 只與父或母任一方同住 Sim Não Apenas com uma das partes - Pai ou Mãe</p>	<input type="checkbox"/>

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### (二) 幼兒父親資料 Dados pessoais do pai da criança

1. 出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
2. 出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/> (1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 葡萄牙 (5) 其他 China Macau Hong Kong Portugal Outro		
3. 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限, 如果離開澳門的時間超過1年, 則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		
4. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>		
5. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>		
6. 學歷 Habilitações Literárias	<input type="checkbox"/> (1) 小學程度以下 (2) 小學 (3) 中學 Inferior ao ensino primário Ensino primário Ensino secundário (4) 專上教育 (5) 碩士 (6) 博士 Ensino superior Mestrado Doutoramento		
7. 目前主要從事的職業 Profissão actual	<input type="checkbox"/> (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente (2) 專業人員 (各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docentes do Ensino Superior e Secundário) (3) 技術員及輔助專業人員 (各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial) (4) 文員 (包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)		

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

(5)服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等）  
Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)

(6)漁農業熟練工作者（如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員）  
Trabalhador qualificado dos sectores piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)

(7)工業工匠及手工藝工人（包括建築工人及手工業製作工人）  
Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)

(8)機台、機器操作員、司機及裝配員  
Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista

(9)非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人）  
Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)

(10) 其他  
Outro

(11) 待業  
Desempregado

(12) 家庭主夫  
Trabalhador doméstico

(三) 幼兒母親資料 Dados pessoais da mãe da criança

1. 出生日期  
Data de nascimento

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------	----------------------	----------------------	----------	----------------------	----------------------	----------

2. 出生地  
Naturalidade

(1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 葡萄牙 (5) 其他  
China Macau Hong Kong Portugal Outro

3. 居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限）  
Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

4. 身高（cm）  
Altura (cm)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------

5. 體重（kg）  
Peso (kg)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>6. 學歷</p> <p>Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>
<p>7. 目前主要從事的職業</p> <p>Profissão actual</p> <p>(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alta funcionária da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente</p> <p>(2) 專業人員（各學科領域之專業工作者，也包括高等教育及中學教學人員） Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior e Secundário)</p> <p>(3) 技術員及輔助專業人員（各學科領域中主要從事技術操作工作，也包括幼教、小學及特殊教育教師） Técnica ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)</p> <p>(4) 文員（包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員） Empregada de escritório (secretária, empregada de expediente, tesoureira, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)</p> <p>(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等） Empregada na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeira, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregada de balcão)</p> <p>(6) 漁農業熟練工作者（如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員） Trabalhadora qualificada dos sectores piscatório e agrícola (agricultora, pescadora e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)</p> <p>(7) 工業工匠及手工藝工人（包括建築工人及手工業製作工人） Operária industrial ou artesã (trabalhadora da construção ou de artesanato)</p> <p>(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operadora de máquinas, operadora de linhas de montagem e motorista</p> <p>(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operária não especializada (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteira e carregadora)</p> <p>(10) 其他 Outro</p> <p>(11) 待業 Desempregada</p> <p>(12) 家庭主婦 Trabalhadora doméstica</p>	<input type="checkbox"/>

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

二. 幼兒本人健身素養狀況 (由幼兒家長填寫)

Aptidão física da criança (a preencher pelo encarregado de educação da criança)

填寫方法：

填寫選擇題時請在對應的數字上畫圈“○”，如選項為數字5，則圈選數字⑤。若想修改答案，請在原答案上劃斜線，如“~~⑤~~”，然後再寫新答案或劃“○”。

Instruções para o preenchimento:

Ao responder a uma pergunta de escolha múltipla, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Se a opção for o número 5, coloque um círculo à volta do número⑤. Se quiser alterar a sua resposta, risque a resposta original, como em “~~⑤~~” e, em seguida, assinale uma nova resposta ou assinale com um círculo “○”.

A-態度和技能 Atitude e Habilidade

A1. 【單選題】 以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇，在對應的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Nas seguintes afirmações, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente de acordo com o seu conhecimento com a criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較喜歡外出活動 Prefere realizar actividades ao ar livre	5	4	3	2	1
2) 跟您家孩子一起玩耍的小夥伴比較少(除了幼稚園之外的) São poucos os amigos que brincam com a criança (à excepção do jardim de infância)	5	4	3	2	1
3) 喜歡跟比自己歲數大的孩子一起玩耍 Gosta de brincar com crianças mais velhas	5	4	3	2	1
4) 喜歡參與團隊活動 Gosta de participar em actividades de grupo	5	4	3	2	1

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**A2. 【多選題】** 您認為您家孩子經常進行的活動鍛煉有哪些?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有孩子經常進行的活動鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são as actividades desportivas que considera que a criança pratica regularmente? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as actividades desportivas praticadas pela criança. Assinale com um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 步行 Caminhada	10 羽毛球 Badminton	19 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	11 高爾夫球 Golfe	20 游泳 Natação
3 體操 Ginástica	12 棒球 Basebol	21 跳繩 Salto à corda
4 舞蹈類 Dança	13 跆拳道 Taekwondo	22 踢毽子 Shuttlecock ( <i>jogo da peteca</i> )
5 籃球 Basquetebol	14 空手道 Karate-do	23 輪滑 Patinagem
6 排球 Voleibol	15 柔道 Judo	24 其他 Outros
7 足球 Futebol	16 武術 Wushu	25 室內外體育遊戲 Jogos desportivos ao ar livre e em recintos cobertos
8 網球 Ténis	17 滑冰 Patinagem no gelo	26 沒有參與過任何活動鍛煉 (不用回答第A3題) Nunca praticou actividades desportivas ( <i>Não necessita responder à pergunta A3</i> )
9 乒乓球 Ténis-de-mesa	18 滑雪 Esqui	

**A3. 【多選題】** 您認為您家孩子擅長的活動鍛煉有哪些?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有孩子擅長的活動鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são as actividades desportivas em que considera que a criança domina com maior proficiência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as actividades desportivas que domina com proficiência. Assinale com um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 步行 Caminhada	10 羽毛球 Badminton	19 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	11 高爾夫球 Golfe	20 游泳 Natação
3 體操 Ginástica	12 棒球 Basebol	21 跳繩 Salto à corda
4 舞蹈類 Dança	13 跆拳道 Taekwondo	22 踢毽子 Shuttlecock ( <i>jogo da peteca</i> )
5 籃球 Basquetebol	14 空手道 Karate-do	23 輪滑 Patinagem
6 排球 Voleibol	15 柔道 Judo	24 其他 Outros
7 足球 Futebol	16 武術 Wushu	25 室內外體育遊戲 Jogos desportivos ao ar livre e em recintos cobertos
8 網球 Ténis	17 滑冰 Patinagem no gelo	26 沒有擅長的活動鍛煉 Não domina nenhuma actividade desportiva com proficiência
9 乒乓球 Ténis-de-mesa	18 滑雪 Esqui	



幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

B-運動習慣(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Hábitos Desportivos (Por favor seleccione uma opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

B1. 【單選題】在上學日(週一至週五)期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間(包括課外到公園玩耍，在學校、托管中心或在家中鍛煉等等體育活動的時間)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio diário utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo actividades extra-curriculares no parque, exercício físico na escola, infantário ou em casa)

1	沒有 Nenhum	4	60~119分鐘 60 a 119 minutos
2	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	30~59分鐘 30 a 59 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B2. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間(包括去公園玩耍、參加課外興趣班或家中鍛煉等等體育活動的時間)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio diário utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo o tempo a brincar no parque, na participação em aulas de interesse extracurriculares ou na prática de exercício físico em casa)

1	沒有 Nenhum	4	60~119分鐘 60 a 119 minutos
2	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	30~59分鐘 30 a 59 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B3. 【單選題】孩子有報名以體育活動為主的各種培訓班嗎(比如舞蹈班、足球班屬於以體育活動為主的培訓班，而書法班、鋼琴班等則不屬於)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 A criança já alguma vez esteve inscrita em cursos de formação principalmente desportivos? (tais como aulas de dança ou de futebol, enquanto que outras, tais como aulas de caligrafia ou de piano não pertencem a esta categoria)

1	從不報名(不用回答B4題) Nunca se inscreveu (Não necessita de responder à pergunta B4)
2	偶爾會報名一些類似的培訓班 Inscreve-se ocasionalmente em cursos de formação semelhantes
3	有詳細的計劃，一直堅持報名類似的培訓班 Tem um plano detalhado e insiste sempre em inscrever-se em cursos de formação semelhantes

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

B4. 【單選題】 您家孩子參加B3中提及的培訓班，每週平均多長時間？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo médio por semana, utilizado pela criança ao participar nos cursos de formação mencionados na pergunta B3?

1	現在暫時沒有 Nenhum	4	90-119分鐘 90 a 119 minutos
2	不足60分鐘 Inferior a 60 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B5. 【單選題】 在上學日(週一至週五)，您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou tablet?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

B6. 【單選題】 在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o tablet?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

B7. 【單選題】 在上學日(週一至週五)，您家孩子午間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual a duração média do sono da criança durante a tarde?

1	不足1小時 Inferior a 1 hora	5	4小時 4 horas
2	1小時 1 hora	6	4小時以上 4 horas ou superior
3	2小時 2 horas	7	不睡午覺 Não dorme durante a tarde
4	3小時 3 horas		

B8. 【單選題】 在上學日(週一至週五)，您家孩子夜間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual a duração média do sono da criança durante a noite?

1	不足7小時 Inferior a 7 horas	5	11小時 11 horas
2	8小時 8 horas	6	12小時 12 horas
3	9小時 9 horas	7	13小時 13 horas
4	10小時 10 horas	8	13小時以上 13 horas ou superior

B9. 【單選題】 在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子午間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média do sono da criança durante a tarde?

1	不足1小時 Inferior a 1 hora	5	4小時 4 horas
2	1小時 1 hora	6	4小時以上 4 horas ou superior
3	2小時 2 horas	7	不睡午覺 Não dorme durante a tarde
4	3小時 3 horas		

B10. 【單選題】 在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子夜間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média do sono da criança durante a noite?

1	不足7小時 Inferior a 7 horas	5	11小時 11 horas
2	8小時 8 horas	6	12小時 12 horas
3	9小時 9 horas	7	13小時 13 horas
4	10小時 10 horas	8	13小時以上 13 horas ou superior

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C-自身特質和家庭環境(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Características pessoais e ambiente familiar (Por favor seleccione a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

C1. 【單選題】以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇，在對應的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Nas seguintes afirmações, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente as opções que considera que caracterizam a criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較好動 É activa	5	4	3	2	1
2) 喜歡做相對安靜的事情 Gosta de fazer coisas relativamente calmas	5	4	3	2	1
3) 與別人相處比較謹慎 É cautelosa quando convive com outros	5	4	3	2	1
4) 比較喜歡獨處 Gosta mais de ficar sózinha	5	4	3	2	1

C2. 【單選題】與同齡人相比，您認為孩子當前的活動量是否足夠。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Em comparação com as crianças da mesma idade, considera suficiente o volume das actuais actividades da criança?

1	非常缺乏 Muito insuficiente	3	一般 Indiferente	5	非常充足 Muito suficiente
2	不太夠 Insuficiente	4	比較充足 Suficiente		

C3. 【單選題】與同齡人相比，您對孩子當前的活動能力如何評價。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Em comparação com as crianças da mesma idade, como avalia a criança a nível da sua capacidade física?

1	非常優秀 Muito boa	3	一般 Indiferente	5	極待提高 Urge melhorar
2	比較優秀 Relativamente boa	4	有待提高 É preciso melhorar		

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

C4. 【單選題】 孩子的父親進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática do exercício físico pelo pai da criança?

1	每週3次以上 Superior a 3 vezes por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente	6	不知道 Não sei

C5. 【單選題】 孩子的母親進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática do exercício físico pela mãe da criança?

1	每週3次以上 Superior a 3 vezes por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente	6	不知道 Não sei

C6. 【單選題】 您願意花錢讓孩子參加體育活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Está disposto/a a pagar para que a criança participe nas actividades desportivas?

5	非常願意 Estou extremamente disposto/a	3	一般 Indiferente	1	非常不願意 Nunca
4	比較願意 Estou disposto/a	2	不太願意 Não estou disposto/a		

C7. 【單選題】 在休息日（週六、週日或節假日），孩子的父親平均每天對著屏幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pelo pai da criança a ver televisão, a utilizar o telemóvel e o tablet ou a jogar jogos electrónicos?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	10	一般沒有 Nenhum
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	11	不知道 Não sei
6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas		

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C8. 【單選題】在休息日（週六、週日或節假日），孩子的母親平均每天對著屏幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pela mãe da criança a ver televisão, a utilizar o telemóvel e o tablete ou a jogar jogos electrónicos?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	10	一般沒有 Nenhum
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	11	不知道 Não sei
6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas		

C9. 【多選題】請問家裏有條件提供而您家孩子又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果相關用品沒有在下面列舉的選項範圍，請選擇“17、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais a criança costuma brincar ou utilizar? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se os objectos não estiverem entre as opções abaixo listadas, por favor seleccione a opção "17, outros".

1	電視 Televisão	7	足球 Futebol	13	各種積木類玩具 Diferentes brinquedos de blocos de construção
2	遊戲機 Jogos electrónicos	8	乒乓球 Ténis-de-mesa	14	機器人、洋娃娃等玩具 Robot, bonecas
3	手機 Telemóvel	9	毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)	15	輪滑鞋、滑板 Patins, Skateboard
4	電腦/平板電腦 Computador/tablete	10	籃球 Basquetebol	16	網球 Ténis
5	跳繩 Salto à corda	11	羽毛球 Badminton	17	其他 Outros
6	兒童腳踏車/自行車 Bicicleta de criança/Bicicleta	12	排球 Voleibol	18	沒有使用相關用品 Nenhum

C10. 【單選題】您對孩子的體重情況如何評價。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como avalia a criança a nível de peso?

1	非常胖 Muito obesa	3	剛好 Normal	5	非常瘦 Muito magra
2	比較胖 Obesa	4	比較瘦 Magra		

幼兒(3~6歲)  
Crianças( dos 3 aos 6 anos)

C11. 【單選題】 下面的說法是否符合實際情況。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 As seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 完全根據孩子的喜好來鼓勵、選擇孩子參與的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas preferências.	1	2
2) 針對孩子的弱項（比如性格、技能等），有目的地鼓勵、選擇孩子參與的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas fraquezas (tais como as de carácter e as de habilidade).	1	2
3) 根據您對各種體育活動特點的瞭解，為孩子選擇合適的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base no seu conhecimento das características dessas actividades desportivas.	1	2

C12. 【單選題】 對於“您認為適合孩子的體育活動，而孩子說不喜歡”，下面的說法是否符合實際情況。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente às "actividades desportivas que considera adequadas à criança mas que esta não aprecia", quais das seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 您會讓孩子停止參與 Permite à criança deixar de participar na actividade	1	2
2) 您會讓孩子繼續堅持一段時間再做決定 Permite à criança continuar a praticar durante mais algum tempo até tomar uma decisão	1	2
3) 您認為對孩子有好處，會堅持讓孩子一直參與 Considera que é benéfica para a criança e vai insistir para que ela continue a praticar essa actividade	1	2

C13. 【單選題】 在休息日（週六、週日或節假日），父親（或）母親平均每天陪伴孩子出去玩耍的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pelo pai ou pela mãe para acompanhar a criança para brincar no exterior?

1	1~2小時之內 Dentro de 1 a 2 horas	5	8~12個小時之內 Dentro de 8 a 12 horas
2	2~4小時之內 Dentro de 2 a 4 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais
3	4~6小時之內 Dentro de 4 a 6 horas	7	完全沒有時間 Não há tempo disponível
4	6~8小時之內 Dentro de 6 a 8 horas		

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C14. 【多選題】請問對孩子的活動（無論是室內和室外），您都會有哪些規矩和要求？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as regras e os requisitos por si impostos em relação às actividades da criança, tanto no que se refere a espaços interiores como exteriores? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas.

1	在家裡不可以亂跑 Não pode correr dentro da casa	4	在室外玩耍不允許參與一些太過激烈的活動或遊戲 Quando brinca no exterior não pode realizar actividades ou jogos intensos
2	家裡的球狀玩具不可以到處放 Dentro da casa não se pode colocar brinquedos de bolas em qualquer lugar	5	不允許孩子追逐打鬧 Não pode correr atrás de outras crianças e envolver-se em briga com elas
3	孩子須經家長同意才可以出去玩 As crianças só podem brincar no exterior desde que tenha autorização dos pais	6	其他規矩或要求 Outras regras ou requisitos

C15. 【單選題】對於運動的理解和態度，下面的說法是否符合您的實際情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Consoante o seu entendimento e a sua atitude, quais das seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 在運動成績、技能等各方面，我都喜歡跟人比較，享受比別人強的那種快感 No desempenho desportivo, na habilidade e em outros aspectos, gosto de me comparar com outras pessoas e de apreciar ser mais forte do que os outros.	1	2
2) 運動中競爭獲勝的感覺實在太棒了，我認為這是最重要的 A sensação de vitória numa competição desportiva é maravilhosa e acho que isto é o mais importante.	1	2
3) 通過競爭，我找到了運動存在的意義 Através da competição, encontrei o significado da prática desportiva	1	2
4) 假設某項運動技能只有你會，其他人都不會，你會覺得非常有成就感 Imagine que existe uma habilidade desportiva que apenas você domina e que outras pessoas não. Isto dá-lhe um grande sentido de realização	1	2
5) 通過運動我學到了很多新的東西，這個過程非常有趣 Aprendi muitas coisas novas através do desporto. Este processo é muito interessante.	1	2
6) 運動中學到的新東西，我都會盡量多加練習 Procuro praticar com mais frequência as coisas novas que aprendi durante a prática desportiva	1	2



幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

D-社區環境(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Ambiente comunitário (Por favor seleccione a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

D1. 【單選題】 請問去離您住所最近的公園或商場等休閒活動類場所是否方便？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 É conveniente deslocar-se aos lugares, tais como parques ou centros comerciais próximos da sua residência para a prática de actividades de lazer?

1	非常不方便 Muito inconveniente	3	一般 Indiferente	5	非常方便 Muito conveniente
2	不太方便 Inconveniente	4	比較方便 Conveniente		

D2. 【單選題】 請問在您住所的周邊，孩子玩耍、活動是否安全？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 É seguro para as crianças brincarem e realizarem actividades na sua zona de residência?

5	非常安全 Muito seguro	3	一般 Indiferente	1	很不安全 Muito inseguro
4	比較安全 Seguro	2	不太安全 Inseguro		

D3. 【單選題】 請問您對住所周邊的環境（比如綠化、衛生情況）的總體評價如何。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a avaliação geral do ambiente ao redor da sua zona de residência (tais como espaços verdes e higiene)?

5	非常滿意 Muito satisfeito/a	3	一般 Indiferente	1	非常不滿意 Muito insatisfeito/a
4	比較滿意 Satisfeito/a	2	不太滿意 Insatisfeito/a		

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

D4. 【多選題】您認為制約孩子外出活動的最主要3個住所及周邊的環境因素是甚麼？請您在下列選項中選擇您認為最重要的3個選項，在對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os 3 principais factores que limitam a criança na prática de actividades ao ar livre na sua zona de residência e suas proximidades? Por favor selecione os 3 factores mais importantes e assinalar um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	交通不便 Inconveniência do transporte	7	社區宣傳不夠 Insuficiente promoção comunitária
2	缺乏合適的場地 Falta de lugares adequados	8	社區缺乏可參與的活動 A comunidade carece de actividades que pode participar
3	寵物多 Existência de muitos animais de estimação	9	人口過於稠密，人均資源佔有率太低 Elevada densidade populacional e a taxa per capita de partilha de recursos é baixa
4	環境衛生差 Higiene ambiental precário	10	治安不夠好 O nível de segurança não é bom
5	社區進出閒雜人員太多 Muitas pessoas na comunidade	11	其他 Outros
6	缺乏適合孩子的玩樂設施和器材 Falta de instalações e equipamentos de lazer adequados às crianças		

此問卷的填寫人是孩子的 Este questionário foi preenchido pelo/a \_\_\_\_\_ da criança

1	父親 Pai	2	母親 Mãe	3	爺爺奶奶或外公外婆 Avós	4	其他人 Outros pessoas
---	-----------	---	-----------	---	-------------------	---	-----------------------

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

幼兒(3~6歲)  
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜心率 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
13. 10米折返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 10 metros (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>



## II. Crianças e adolescentes (estudantes)

### 1. Alunos do 1.º Ano ao 3.º Ano do ensino primário

2020

**澳門市民體質監測**

Avaliação da Condição Física da População de Macau

**數據登錄冊**

Registo de Dados


**兒童青少年(學生：6~22歲)**

Crianças e adolescentes  
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

**(小學一年級~小學三年級學生)**

(Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário)

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo  
encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
( 日 ) ( 月 ) ( 年 )  
Día Mês Ano

姓 名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性 別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年 齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

就讀學校：  
Escola: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_



## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼（學生個人資料，小學生可由家長協助填寫）

**Codificação(Dados pessoais do aluno. Os alunos do ensino primário podem pedir auxílio ao encarregado de educação para o preenchimento)**

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

<p>8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta</p> <p>(1) 小學一年級 1º Ano do ensino primário</p> <p>(2) 小學二年級 2º Ano do ensino primário</p> <p>(3) 小學三年級 3º Ano do ensino primário</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區（路環） Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區（氹仔） Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區（包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶） Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區（新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區） Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區（聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭） Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區（包括荷蘭園、松山一帶） Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區（俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)</p> <p>(1) 有 Sim</p> <p>(2) 無 Não</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)</p> <p>Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma			
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite			
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 扁桃腺炎 Amigdalite	(9) 肝炎 Hepatite			
(10) 肺結核 Tuberculose	(11) 水痘 Varicela	(12) 脊柱彎曲異常 Escoliose			
(13) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(14) 貧血 Anemia	(15) 心臟病 Doenças cardíacas			
(16) 糖尿病 Diabetes	(17) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(18) 其他 Outros			
<p>13. 有沒有每天刷牙習慣</p> <p>Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p>			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線</p> <p>Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p>			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查</p> <p>Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?</p>			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題)</p> <p>Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)</p>			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei			
<p>17. 如有齲齒, 有沒有到牙醫診所進行治療?</p> <p>Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?</p>			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

18. 是否有親兄弟姐妹? Tem irmãos?	<input type="checkbox"/>	
(1) 沒有 Não	(2) 有1個 1	(3) 有2個或以上 2 ou mais
19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾? Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?	<input type="checkbox"/>	
(1) 沒有 Não	(2) 有 (請注明 Sim (Especifique _____))	
20. 是否與父母住在一起共同生活? Vive juntamente com os pais?	<input type="checkbox"/>	
(1) 是 Sim	(2) 否 Não	(3) 只與父或母任一方同住 Apenas com uma das partes – Pai ou Mãe

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

填寫方法：

填寫選擇題時請在對應的數字上畫圈“○”，如選項為數字5，則圈選數字⑤。若想修改答案，請在原答案上劃斜線，如“~~⑤~~”，然後再寫新答案或劃“○”。填寫填空題時請在“”上填寫數字或文字；如填寫“跑步”，則在“”上填寫“”。

Instruções para o preenchimento:

Ao responder a uma pergunta de escolha múltipla, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Se a opção for o número 5, coloque um círculo à volta do número⑤. Se quiser alterar a sua resposta, risque a resposta original, como em “~~⑤~~” e sem seguida, assinale uma nova resposta ou assinale com um círculo “○”. Ao preencher os espaços em branco, preencha-os com números ou com texto entre “”; se preencher “Correr”, preencha “” no espaço em branco “”.

#### 第一部份 孩子獨立回答部份

##### 1.ª parte: A ser preenchida pela criança

【家長協助孩子填寫時要根據孩子回答的情況進行圈選，在對應的序號上畫“○”。

【O encarregado de educação, ao prestar auxílio à criança durante o preenchimento, deve, de acordo com a resposta real da criança, assinalar um círculo“○” à volta do número correspondente.】

#### 1. 【單選題】你(孩子)認為以下說法是否正確？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que as seguintes afirmações estão correctas?

題目 Tema	正確 Correcta	錯誤 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 吃完飯後要休息一會兒才可以運動 Depois de comer, deve-se descansar um pouco antes de praticar desporto	1	2	3
2) 運動之前要適當的做一下準備活動 Antes da prática de exercício físico, deve fazer-se uma preparação adequada	1	2	3
3) 運動時抽筋，應該休息 Quando ocorrem câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar	1	2	3
4) 進行體育鍛煉，運動前應該換上運動鞋 Antes da prática de exercício físico, deve-se trocar sapatos desportivos	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

2. 【單選題】請問你(孩子)喜不喜歡體育活動?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) gosta de actividades desportivas?

1	非常喜歡 Gosto muito	3	既不喜歡也不討厭 Indiferente	5	很討厭 Detesto
2	喜歡 Gosto	4	不喜歡 Não gosto		

3. 【單選題】你(孩子)給自己在學校體育課上的表現打個分數，從0到10分裏面選一個分數，最好是10分，最差是0分，你(孩子)打幾分？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), qual é a pontuação que dará a si própria, no desempenho da aula de educação física escolar? Dentro de 0 a 10 pontos, escolha uma pontuação, sendo 10 a melhor e 0 a pior pontuação.

0分 0 ponto	1分 1 ponto	2分 2 pontos	3分 3 pontos	4分 4 pontos	5分 5 pontos	6分 6 pontos	7分 7 pontos	8分 8 pontos	9分 9 pontos	10分 10 pontos
---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	------------------

4. 【單選題】無論是在學校裏，還是跟家裏人外出，你(孩子)都很喜歡玩嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) quando sai, quer para a escola quer com familiares, gosta de brincar?

1	非常喜歡 Gosto muito	3	既不喜歡也不討厭 Indiferente	5	很討厭 Detesto
2	喜歡 Gosto	4	不喜歡 Não gosto		

5. 【單選題】你(孩子)覺得自己一直都是很有精神、很有活力嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que está sempre com boa disposição e sempre energética?

1	一直都是 Sempre	2	大多數時間是 Na maioria das vezes, sim	3	很多時間不是 Na maioria das vezes, não
---	----------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------

6. 【單選題】你(孩子)認為參加體育活動可以認識很多新朋友嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que a participação nas actividades desportivas pode fazer novas amizades?

1	是的 Sim	2	不是 Não	3	不知道 Não sei
---	-----------	---	-----------	---	----------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

7. 【多選題】你(孩子)認為參加體育活動有甚麼好處? 本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“11、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais são os benefícios que acha que lhe poderão trazer ao participar em actividades desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 11, outros.

1	減肥 Perder peso	7	很刺激 É muito estimulante
2	長高 Ficar mais alto	8	不會被其他人嘲笑 Não deixar que se riam de mim
3	會覺得比別人厲害 Sentir-me melhor do que os outros	9	學到很多東西 Aprendo muitas coisas
4	變得更強壯 Tornar-me mais forte	10	周圍的人要求的 A pedido das pessoas mais próximas
5	很快樂 Trás muita felicidade	11	其他 Outros
6	做得好會得到老師和同學的誇獎 Ser elogiado pelo professor e colegas de escola	12	不知道有甚麼好處 Não sei quais são os benefícios

8. 【多選題】你(孩子)嘗試過的體育鍛煉項目都有哪些? 本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as modalidades desportivas que já alguma vez praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有參與過任何體育鍛煉 (不用回答第9題) Nunca pratiquei actividades desportivas (Não necessita responder à pergunta 9)
8	網球 Ténis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級～小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

9. 【多選題】你(孩子)能夠掌握的體育鍛煉項目都有哪些?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有能夠掌握的體育鍛煉項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência
8	網球 Ténis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

10. 【多選題】你(孩子)能夠掌握上題中選擇的這些體育鍛煉項目的原因是甚麼?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“8、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as razões pelas quais, lhe levaram à escolha das respostas seleccionadas nas perguntas acima referidas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 8, outros.

1	這些項目我比別人做得好 Desempenho estas modalidades melhor do que os outros	5	學校或者父母要求的 A pedido da escola ou dos pais
2	這些項目很有意思 São modalidades muito interessantes	6	這些項目很容易掌握 São modalidades fáceis de dominar
3	這些項目大部分人都在玩，我也跟著玩 São modalidades que maior parte das pessoas praticam, por isso também pratico	7	這些項目讓我認識很多朋友 São modalidades que me levam a fazer mais amizades
4	這些項目大家都很少玩，這樣我顯得與眾不同 São modalidades que poucas pessoas praticam, tornando-me diferente dos outros	8	其他 Outros



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

11. 【單選題】你(孩子)認為自己身上是不是有某些缺點使你(孩子)不擅長做某些運動，比如因為個子比較矮小而不擅長打籃球等？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) considera que existe alguma desvantagem em si, que o leva a não dominar a prática de certos desportos? Por exemplo, acha-se baixa e não domina com proficiência o basquetebol?

1	是的 Sim	2	不是 Não	3	不知道 Não sei
---	-----------	---	-----------	---	----------------

12. 【單選題】你(孩子)認為自己肥胖嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) é uma pessoa obesa?

1	非常胖 Muito obesa	3	剛好 Normal	5	非常瘦 Muito magra
2	比較胖 Obesa	4	比較瘦 Magra		

13. 【單選題】你(孩子)的父親會陪你(孩子)一起參加校內或校外組織的室外活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai participa juntamente consigo nas actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?

1	幾乎每次都陪 Quase todas as vezes	3	偶爾陪 Ocasionalmente
2	經常陪 Frequentemente	4	從來不陪 Nunca

14. 【單選題】你(孩子)的母親會陪你(孩子)一起參加校內或校外組織的室外活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), a sua mãe participa juntamente consigo nas actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?

1	幾乎每次都陪 Quase todas as vezes	3	偶爾陪 Ocasionalmente
2	經常陪 Frequentemente	4	從來不陪 Nunca

15. 【多選題】請問家裏有條件提供而你(孩子)又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“17、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais você (criança) costuma brincar ou utilizar? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 17, outros.

1	電視 Televisão	7	足球 Futebol	13	各種積木類玩具 Diferentes brinquedos de blocos de construção
2	遊戲機 Jogos electrónicos	8	乒乓球 Tênis-de-mesa	14	機器人、洋娃娃等玩具 Robot, bonecas
3	手機 Telemóvel	9	毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)	15	輪滑鞋、滑板 Patins, Skateboard

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) - Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

4	電腦/平板電腦 Computador/tablete	10	籃球 Basquetebol	16	網球 Ténis
5	跳繩 Salto à corda	11	羽毛球 Badminton	17	其他 Outros
6	兒童腳踏車/自行車 Bicicleta de criança/Bicicleta	12	排球 Voleibol	18	沒有使用相關用品 Nenhum

16. 【單選題】你（孩子）爸爸或媽媽經常鼓勵你（孩子）參加體育活動或鍛煉嗎？

如果爸爸媽媽的態度不同，則按照家裏決策人（做主的人）的意見回答。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai ou a sua mãe costuma incentivá-lo a participar nas actividades desportivas ou a praticar exercício físico? Se os seus pais tiverem visões diferentes, responda de acordo com a opinião da pessoa que toma decisões em casa.

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

17. 【單選題】你（孩子）爸爸或媽媽會限制你外出玩耍的時間嗎？如果爸爸媽媽的態度不同，則按照家裏決策人（做主的人）的意見回答。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai ou a sua mãe limita o seu tempo de brincar fora de casa? Se os seus pais tiverem visões diferentes, responda de acordo com a opinião da pessoa que toma decisões em casa.

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

18. 【單選題】你（孩子）對自己在學校體育課上的表現滿意嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), está satisfeita com o seu desempenho durante as aulas de educação física?

5	非常滿意 Muito satisfeita	3	一般 Indiferente	1	非常不滿意 Muito insatisfeita
4	滿意 Satisfeita	2	不太滿意 Insatisfeita		

19. 【單選題】你（孩子）認為自己的運動能力如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o que acha sobre a sua capacidade desportiva?

1	很好 Muito boa	2	一般 Indiferente	3	比較差 Fraca	4	不清楚 Não tenho conhecimento
---	-----------------	---	-------------------	---	--------------	---	-------------------------------

20. 【單選題】你（孩子）在學校體育課上學到的技能和知識，會在課外或校外繼續堅持做嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) continua a utilizar as habilidades e conhecimentos obtidos nas aulas de educação física, fora das aulas ou da escola?

1	全部都會堅持做 Continuo a fazer tudo	2	有一些會堅持做 Continuo a fazer alguma parte	3	不會堅持做 Não continuo
---	----------------------------------	---	--	---	-----------------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

21. 【單選題】你(孩子)喜歡學校體育課上老師教的內容嗎?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) gosta do conteúdo ensinado pelo professor das aulas de educação física?

1	喜歡 (不用回答第22題) Gosto (Não necessita responder à pergunta 22)	2	不喜歡 Não gosto	3	無所謂 Indiferente
---	--	---	------------------	---	--------------------

22. 【多選題】你(孩子)對學校體育課不喜歡或不感興趣的原因是甚麼?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“8、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Você (criança), quais são as razões, pelas quais, não gosta ou não tem interesse nas aulas de educação física? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 8, outros.

1	老師講得太枯燥了 O modo de ensino do professor é monótono	5	做得不好的時候，老師總是批評 Quando não executamos como deve ser, o professor critica
2	沒有適合我的體育項目 Não há actividades desportivas adequadas para mim	6	老師很少幫我們解答，給我們建議 O professor raramente responde às questões ou dá conselhos
3	我不知道體育課對我有甚麼用 Não sei quais são os benefícios da aula de educação física para mim	7	體育課上給的體育用品太少，不夠分的 São poucos e insuficientes os artigos desportivos das aulas de educação física
4	我認為體育課沒有任何實際用處 Acho que as aulas de educação física são inúteis	8	其他 Outros

第二部份：家長協助孩子回答部份

2.ª parte: A ser preenchida pela criança com o auxílio do encarregado de educação

【家長協助孩子填寫時要根據孩子的情況進行圈選，在對應的序號上畫“○”。】

【O encarregado de educação, ao prestar auxílio à criança durante o preenchimento, deve, de acordo com a situação real da criança, assinalar um círculo“○” à volta do número correspondente.】

1. 【單選題】最近1個月，你(孩子)經常到室外參加各種活動或鍛煉嗎(包括出去戶外或在學校的戶外操場玩耍等)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) praticou regularmente as actividades ao ar livre ou exercício físico no último mês? (Incluindo brincar no parque, fora ou dentro da escola, etc.)

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

2. 【單選題】最近1個月的週末（週六和周日），你（孩子）通常平均每天有多長時間在室外活動或鍛煉？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Nos fins-de-semanas (sábado e domingo) do último mês, qual o tempo médio por dia utilizado por você (criança) nas actividades ao ar livre ou nos exercícios físicos?

1	沒有 Nenhum	3	16-29分鐘 16 a 29 minutos	5	1小時-不足2小時 1 hora – inferior a 2 horas
2	1-15分鐘 1 a 15 minutos	4	30分鐘-不足1小時 30 minutos – inferior a 1 hora	6	2小時或以上 2 horas ou superior

3. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你(孩子)通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

4. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你(孩子)通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

5. 【多選題】最近1年，你(孩子)一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子持續做的項目不在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as modalidades desportivas que praticou com mais frequência, no último ano? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有持續做的體育鍛煉項目 Não pratiquei de forma contínua o exercício físico
8	網球 Ténis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

6. 【單選題】在學校外，你(孩子)近半年內有參加補習或各種非體育類的培訓或興趣班嗎（比如繪畫、音樂類、書法等等興趣班）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Você (criança), durante os últimos 6 meses, teve aulas de explicação, participou em diversos cursos de formação não-desportivos ou nas aulas recreativas extracurriculares? (Como por exemplo, aulas de pintura, de música ou de caligrafia)

1	沒有 (不用回答第7題) Não (Não necessita responder à pergunta 7)	3	參加2項 Participei em 2 actividades
2	參加1項 Participei em 1 actividade	4	參加3項或以上 Participei em 3 actividades ou superior

7. 【單選題】你(孩子)每週平均花多長時間參加上題中提及的各種培訓或興趣班？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Você (criança), qual o tempo médio utilizado por semana para participar nos diversos cursos de formação e aulas recreativas extracurriculares acima referidos?

1	0-59分鐘 0 a 59 minutos	3	90-119分鐘 90 a 119 minutos	5	180分鐘或以上 180 minutos ou superior
2	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	120-179分鐘 120 a 179 minutos		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級～小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

8. 【單選題】本學期你(孩子)平均每週會有多少次上體育課？(當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次)。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? (Se duas aulas de educação física ocorram consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorram consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas.)

1	1次 1 vez	3	3次 3 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou mais
2	2次 2 vezes	4	4次 4 vezes	6	0次(不用回答第9、10題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas 9 e 10)

9. 【單選題】你(孩子)每次上體育課的時間大概是多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física?

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior
---	---------------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------------

10. 【單選題】多數情況下，你(孩子)上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e a pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

11. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你(孩子)平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (incluindo actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares)

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答第12、13題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas 12 e 13)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

12. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你(孩子)每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares).

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior
---	---------------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------------

13. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你(孩子)進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)時的身體感受是甚麼樣的？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares).

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e a pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

14. 【單選題】你(孩子)通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?

1	1天 1 dia	3	3天 3 dias	5	5天 5 dias	7	7天 7 dias
2	2天 2 dias	4	4天 4 dias	6	6天 6 dias	8	0天 0 dia

15. 【單選題】你(孩子)的父親經常進行體育鍛煉嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai costuma praticar exercício físico?

1	經常 Frequentemente	2	偶爾 Às vezes	3	從不 Nunca	4	不知道 Não sei
---	----------------------	---	----------------	---	-------------	---	----------------

16. 【單選題】你(孩子)的母親經常進行體育鍛煉嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), a sua mãe costuma praticar exercício físico?

1	經常 Frequentemente	2	偶爾 Às vezes	3	從不 Nunca	4	不知道 Não sei
---	----------------------	---	----------------	---	-------------	---	----------------



兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) - Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

17. 【單選題】你(孩子)的父親不上班的時候最經常做的事情是甚麼？如果選擇沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“9、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), quando o seu pai não tem de ir trabalhar, qual é a coisa mais comum que costuma fazer? Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 9, outros.

1	看電視/玩電腦/玩手機等電子產品 Ver televisão/utilizar equipamentos electrónicos, nomeadamente o computador ou o telemóvel	6	在家裏工作 Trabalhar em casa
2	陪我/兄弟姐妹上輔導班/興趣班 Acompanhar-me/os meus irmãos nas aulas de reforço/aulas recreativas	7	參加體育鍛煉 Praticar exercício físico
3	陪我/兄弟姐妹一塊出去玩 Acompanhar-me/os meus irmãos a brincar no exterior	8	陪我/兄弟姐妹溫習或做功課 Acompanhar-me/os meus irmãos a fazer revisão de lições ou fazer trabalhos de casa
4	做家務（做飯、搞衛生） Fazer tarefas domésticas (Cozinhar, Limpeza)	9	其他 Outros
5	讀書、看報 Estudar, ler o jornal	10	不知道 Não sei

18. 【單選題】你(孩子)的母親不上班的時候最經常做的事情是甚麼？如果選擇沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“9、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), quando a sua mãe não tem de ir trabalhar, qual é a coisa mais comum que costuma fazer? Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 9, outros.

1	看電視/玩電腦/玩手機等電子產品 Ver televisão/utilizar equipamentos electrónicos, nomeadamente o computador ou o telemóvel	6	在家裏工作 Trabalhar em casa
2	陪我/兄弟姐妹上輔導班/興趣班 Acompanhar-me/os meus irmãos nas aulas de reforço/aulas recreativas	7	參加體育鍛煉 Praticar exercício físico
3	陪我/兄弟姐妹一塊出去玩 Acompanhar-me/os meus irmãos a brincar no exterior	8	陪我/兄弟姐妹溫習或做功課 Acompanhar-me/os meus irmãos a fazer revisão de lições ou fazer trabalhos de casa
4	做家務（做飯、搞衛生） Fazer tarefas domésticas (Cozinhar, Limpeza)	9	其他 Outros
5	讀書、看報 Estudar, ler o jornal	10	不知道 Não sei

19. 【單選題】你(孩子)家離公園或商場近嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), qual é a distância da sua residência até ao parque ou centro comercial?

1	非常遠 Muito longe	2	比較遠 Longe	3	比較近 Perto	4	很近 Muito perto
---	--------------------	---	--------------	---	--------------	---	-------------------

20. 【單選題】你(孩子)在住所周邊玩耍安不安全？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), considera seguro brincar perto da sua zona de residência?

1	安全 Seguro	2	不安全 Não seguro
---	--------------	---	-------------------



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

21. 【單選題】在住所周邊，你(孩子)有認識的朋友，平時可以一塊玩耍的嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) tem amigos conhecidos que costumam brincar consigo, perto da sua zona de residência?

1 有 Sim	2 沒有 Não
------------	-------------

22. 【單選題】在休息日（週六和週日或節假日），你(孩子)會在住所附近玩耍嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) costuma brincar perto da sua zona de residência?

1 會 (不用回答第23題) Costumo ( Não precisa responder à pergunta 23 )	2 不會 Não costumo
---	---------------------

23. 【多選題】在休息日（週六和週日或節假日），你(孩子)不會在住所附近玩耍的原因  
有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果原因不在下面列舉的選項範圍中，  
請選擇“11、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) quais são as razões pelas quais, não costuma brincar perto da sua zona de residência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 11, outros.

1 車太多了 Demasiado tráfego	7 要參加補習班 Ir à explicação
2 沒有合適的場地 Não há lugares adequados	8 要在家看電視、玩手机 Ficar em casa a ver televisão e jogar no telemóvel
3 寵物太多 Existência de muitos animais de estimação	9 父母沒陪 Os pais não me acompanham
4 到處是垃圾，太髒 Existe lixo por todo o lado, demasiado sujo	10 沒有適合的設施器材 Não há instalações e equipamentos adequados
5 社區裏沒有認識的朋友 Não tenho amigos conhecidos na comunidade	11 其他 Outros
6 要寫作業 Fazer trabalhos de casa	

24. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你(孩子)通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1 8個小時以下 Menos de 8 horas	4 10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2 8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5 11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3 9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6 12個小時或以上 12 horas ou mais

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) - Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

25. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你(孩子)通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

26. 【填空題】你(孩子)通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)？

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo, estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

第三部份：家長回答部份

3.ª parte: A ser preenchida pelo encarregado de educação

【請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。】

【Por favor escolha a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente】

1. 【單選題】以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Por favor seleccione as seguintes afirmações, de acordo com o conhecimento que tem da sua criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較好動 É activa	5	4	3	2	1
2) 喜歡做相對安靜的事情 Gosta de fazer coisas relativamente calmas	5	4	3	2	1
3) 與別人相處比較謹慎 É cautelosa quando convive com outros	5	4	3	2	1
4) 比較喜歡獨處 Prefere ficar sózinha	5	4	3	2	1

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
5) 喜歡跟別人競爭 Gosta de competir com os outros	5	4	3	2	1
6) 很容易會高興 Fica feliz facilmente	5	4	3	2	1

2. 【單選題】您認為孩子當前的活動鍛煉量是否足夠？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que, actualmente, a frequência da prática de exercício físico da criança é suficiente?

1	非常充足 Muito suficiente	3	一般 Indiferente	5	非常缺乏 Muito insuficiente
2	比較充足 Suficiente	4	不太夠 Insuficiente		

3. 【單選題】您日常進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico pela criança?

1	每週3次以上 3 vezes ou superior por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente		

4. 【單選題】您願意花錢讓孩子參加體育活動和鍛煉嗎（比如參加足球班、舞蹈班或購置鍛煉器材、購買專業裝備等）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Está disposto/a a pagar para que a criança participe nas actividades desportivas e exercício físico? (Como participar em aulas de futebol, dança ou comprar equipamentos desportivos e profissionais)

1	非常不願意 Nunca	3	一般 Indiferente	5	非常願意 Estou extremamente disposto/a
2	不太願意 Não estou disposto/a	4	比較願意 Estou disposto/a		

5. 【單選題】孩子的父親是否存在肥胖的情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 O pai da criança tem indícios de obesidade?

1	是 Sim	2	否 Não
---	----------	---	----------

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

6. 【單選題】 孩子的母親是否存在肥胖的情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 A mãe da criança tem indícios de obesidade?

1 是 Sim	2 否 Não
------------	------------

此問卷第三部份的填寫人是孩子的 A 3.a parte deste questionário foi preenchida pelo/a \_\_\_\_\_ da criança

1 父親 Pai	2 母親 Mãe	3 爺爺奶奶或外公外婆 Avós	4 其他人 Outros pessoas
-------------	-------------	---------------------	-------------------------

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsação em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
14. 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15. 斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
16. 立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17. 50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18. 50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m × 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19. 握力 (kg) Força de prensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>



## 2. Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

2020

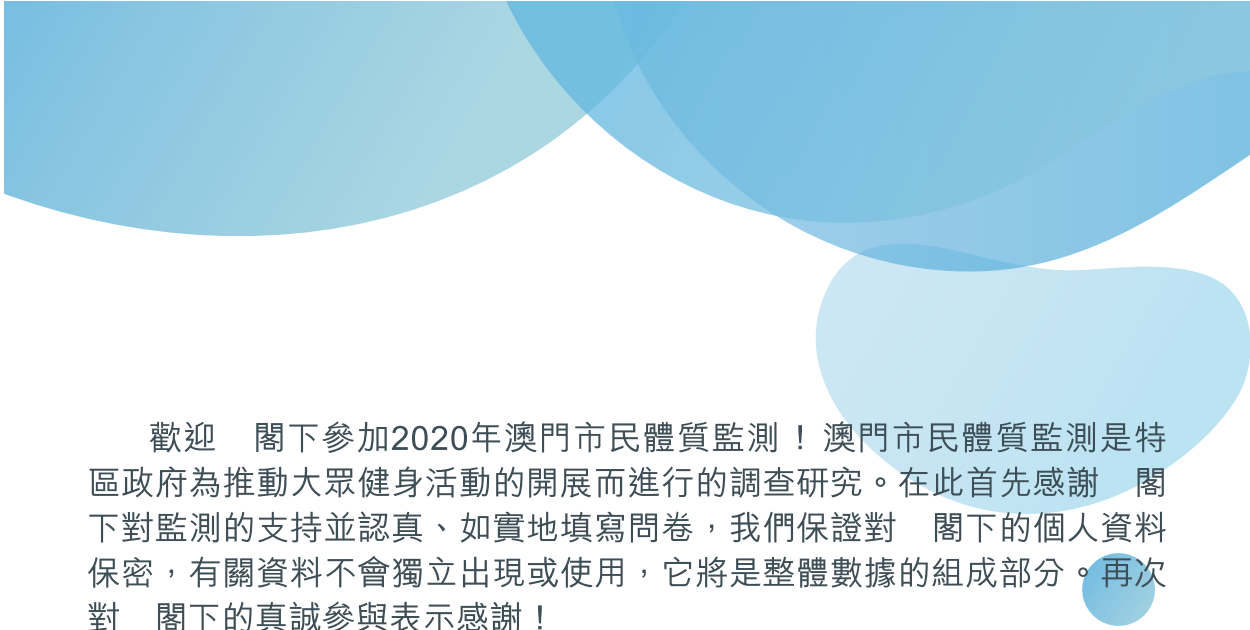
**澳門市民體質監測**  
Avaliação da Condição Física da População de Macau

**數據登錄冊**  
Registo de Dados

**兒童青少年(學生：6~22歲)**  
Crianças e adolescentes  
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

**(小學四年級~小學六年級學生)**  
(Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário)

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.



## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo  
encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
( 日 ) ( 月 ) ( 年 )  
Día Mês Ano

姓 名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性 別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年 齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

就讀學校：  
Escola: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼（學生個人資料，小學生可由家長協助填寫）

**Codificação(Dados pessoais do aluno. Os alunos do ensino primário podem pedir auxílio ao encarregado de educação para o preenchimento)**

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

<p>8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta</p> <p>(1) 小學四年級 4º Ano do ensino primário</p> <p>(2) 小學五年級 5º Ano do ensino primário</p> <p>(3) 小學六年級 6º Ano do ensino primário</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區（路環） Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區（氹仔） Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區（包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶） Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區（新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區） Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區（聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭） Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區（包括荷蘭園、松山一帶） Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區（俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)</p> <p>(1) 有 Sim</p> <p>(2) 無 Não</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma			
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite			
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 扁桃腺炎 Amigdalite	(9) 肝炎 Hepatite			
(10) 肺結核 Tuberculose	(11) 水痘 Varicela	(12) 脊柱彎曲異常 Escoliose			
(13) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(14) 貧血 Anemia	(15) 心臟病 Doenças cardíacas			
(16) 糖尿病 Diabetes	(17) 意外傷害(造成人體的損傷而需 要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(18) 其他 Outros			
<p>13. 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p>					<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p>					<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?</p>					<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
<p>16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)</p>					<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei			

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento? (1) 有 (2) 無 Sim Não	<input type="checkbox"/>
18. 是否有親兄弟姐妹？ Tem irmãos? (1) 沒有 (2) 有1個 (3) 有2個或以上 Não 1 2 ou mais	<input type="checkbox"/>
19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾？ Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas? (1) 沒有 (2) 有 (請注明 _____) Não Sim (Especifique _____)	<input type="checkbox"/>
20. 是否與父母住在一起共同生活？ Vive juntamente com os pais? (1) 是 (2) 否 (3) 只與父或母任一方同住 Sim Não Apenas com uma das partes - Pai ou Mãe	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-健身知識(由學生獨立回答)

Conhecimentos sobre a prática de exercício físico (A preencher pelo aluno)

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 劇烈運動時，只能用鼻子呼吸 Quando pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz	1	2	3
2) 運動時抽筋，應該立即休息 Quando ocorrem câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar de imediato	1	2	3
3) 每次鍛煉前要做必要的伸展運動 Antes da prática de exercício físico, deve-se realizar exercícios de alongamento	1	2	3
4) 彎道跑時，身體要向跑道內傾斜 Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista	1	2	3
5) 體育鍛煉後可以立即吃飯 Pode-se comer logo após a prática de exercício físico	1	2	3
6) 運動前不能吃太飽 Não se deve comer muito antes da prática de desporto	1	2	3
7) 運動後，為緩解疲勞，可以多吃一些蔬菜和水果 Depois da prática de exercício físico, pode-se comer mais legumes e frutas de modo a aliviar a fadiga	1	2	3
8) 蹲踞式起跑需要在聽到“預備”口令後，抬起臀部，身體重心同時前移，形成臀部高於肩、肩超過起跑線的身體姿勢 A técnica de “saída baixa” refere-se a uma forma de iniciar a corrida com apoio do bloco de partida, sendo composto por três fases, nomeadamente “aos seus lugares”, “pronto” e “corrida”. Ao ouvir “pronto”, o atleta aproxima-se ao bloco de partida e coloca os seus pés sobre os suportes dos blocos de partida	1	2	3
9) 站立體前屈需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體與腿盡量貼近 Na flexão ventral de pé, as pernas devem ser colocadas lado a lado e os joelhos esticados, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas	1	2	3
10) 原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾 O ritmo do exercício de levantamento da perna no local deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

B-健身態度(由學生獨立回答)

Atitude da prática do exercício físico (A preencher pelo aluno)

B1. 【單選題】以下說法你是否同意，非常不同意選1、不太同意選2、一般選3、比較同意選4、非常同意選5，並在你選的數字上畫“○”

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不同意 Não concordo totalmente	不太同意 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較同意 Concordo parcialmente	非常同意 Concordo totalmente
1) 體育鍛煉可以強身健體 A prática de exercício físico pode reforçar a condição física	1	2	3	4	5
2) 體育鍛煉有利於減少脂肪，避免過度肥胖 O exercício físico ajuda a reduzir a gordura corporal e a evitar a obesidade excessiva	1	2	3	4	5
3) 體育鍛煉有助於增強自信心 O exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança	1	2	3	4	5
4) 體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友 A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades	1	2	3	4	5

B2. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
5) 體育鍛煉活動非常有用 A prática de exercício físico é bastante útil	1	2	3	4	5
6) 體育鍛煉活動非常無聊 A prática de exercício físico é uma actividade bastante aborrecida	1	2	3	4	5
7) 體育鍛煉活動對身體有害 A prática de exercício físico é prejudicial ao corpo	1	2	3	4	5
8) 體育鍛煉的體驗不是很愉快 A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável	1	2	3	4	5



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**B3. 【單選題】** 以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
9) 完成體育課的要求非常困難 É muito difícil concluir os requisitos das aulas de educação física	1	2	3	4	5
10) 父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同學、朋友等）不會要求我進行體育鍛煉 Os pais ou pessoas que são importantes para mim (como avô, avó, colegas de escola ou amigos), não me exigem a praticar exercício físico	1	2	3	4	5
11) 如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都可以達標 Se eu estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico	1	2	3	4	5

**B4. 【單選題】** 以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
12) 看到有同學或朋友參加體育鍛煉，就想參與其中 Quando os colegas ou amigos praticarem exercício físico também quer participar	1	2	3	4	5
13) 能做到一直堅持參加體育鍛煉 É capaz de praticar de forma contínua o exercício físico	1	2	3	4	5
14) 給自己制定了一份體育鍛煉的計劃 Elaborou um plano de exercício físico formulado para si próprio	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

C-健身技能(由學生獨立回答) Habilidades físicas (a preencher pelo aluno)

C1. 【多選題】你嘗試過的運動項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你參與過的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais foram as modalidades desportivas que já praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as modalidades que praticou. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有參加過任何運動項目 (不用回答C2題) Não pratiquei nenhuma modalidade desportiva (Não necessita responder à pergunta C2)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C2. 【多選題】你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Tênis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Tênis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有熟練掌握的運動項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級～小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

C3. 【多選題】你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não domina nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratórios dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

C4. 【多選題】你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你會處理的運動損傷情況，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as seguintes lesões desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os tratamentos que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	擦傷（如膝蓋擦傷） Escoriações (como escoriações no joelho)	5	中暑 Insolação
2	肌肉拉傷（如大腿拉傷） Estiramento muscular (como estiramento das pernas)	6	運動腹痛（如肚子疼） Dores abdominais (como dores de barriga)
3	運動扭傷（如腰扭傷） Entorses (como entorse lombar)	7	其他 Outros
4	抽筋（如小腿抽筋） Cãibras (como cãibras nas pernas)	8	不知道任何運動損傷的正確處理方法 Não tenho conhecimento de nenhum tratamento correcto para lesões desportivas

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C5. 【單選題】在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos ocorridas durante a prática do exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	立即用酒精消毒 Desinfectar imediatamente com álcool
2	清水沖洗一下即可 Lavar com água uma vez
3	清洗後用酒精消毒 Desinfectar com álcool, depois de lavar com água
4	其他 Outros
5	不知道 Não sei

D-健身習慣(由學生獨立回答)

Hábitos de prática de exercício físico (a preencher pelo aluno)

D1. 【單選題】本學期你平均每週會有多少次上體育課？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? Se duas aulas de educação física ocorram consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorram consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1次 1 vez	4	4次 4 vezes
2	2次 2 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou superior
3	3次 3 vezes	6	0次(不用回答D2、D3題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D2 e D3)

D2. 【單選題】你每次上體育課的時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級～小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

D3. 【單選題】多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

D4. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Incluindo actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答D5、D6題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D5 e D6)

D5. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

D6. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

D7. 【單選題】你通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	3	3天 3 dias	5	5天 5 dias	7	7天 7 dias
2	2天 2 dias	4	4天 4 dias	6	6天 6 dias	8	0天 0 dia

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級～小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

D8. 【多選題】最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選你一直在持續做的所有體育鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticou de forma contínua? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares) Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais resposta para indicar os exercícios físicos que praticou de forma continuada. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有持續做的體育鍛煉項目 (不用回答D9、D10、D11題) Não pratiquei de forma contínua o exercício físico (Não necessita responder às perguntas D9, D10 e D11)



## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

D9. 【單選題】按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Igal ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Igal ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Inferior a 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Igal ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Igal ou superior a 1 ano

D10. 【單選題】按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	學校或老師要求 A pedido da escola ou do professor	3	自己喜歡 Pelo interesse próprio	5	其他 Outros
2	家長要求 A pedido dos pais	4	體育考試或測驗需要 Por motivo de realização de exame ou teste físico	6	不知道 Não sei

D11. 【單選題】你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8? Assinale com um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Foi escolhido aleatoriamente	3	跟著學校的要求做的 Seguindo os requisitos da escola	5	哪些項目容易就選哪些 São actividades desportivas mais fáceis de praticar
2	哪些項目練起來方便就選哪些 São actividades desportivas mais convenientes	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguindo a escolha dos familiares, amigos ou colegas de escola	6	諮詢過專業意見 De acordo com o conselho profissional

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

E-其他習慣(可由家長協助回答)

Outros hábitos (Pode ser preenchido com o auxílio do encarregado de educação)

E1. 【填題】你通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)？

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

E2. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

E3. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

E4. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio diário utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

E5. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio diário utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
16.立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m x 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

25. 齲齒 (6~18歲) Dentes cariados (dos 6 aos 18 anos)		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																							
		d		D		m		M		f		F																																													
26. 視力 Visão																																																									
裸眼視力 Olho nu		左 esquerdo			右 direito																																																				
串鏡校正 Correcção com lentes		左 esquerdo			正片 Positivo		_____																																																		
					負片 Negativo		_____																																																		
串鏡校正 Correcção com lentes		右 direito			正片 Positivo		_____																																																		
					負片 Negativo		_____																																																		
屈光不正 Ametropia		左 esquerdo			右 direito																																																				
(0) 正常 Normal		(1) 近視 Miopia			(2) 遠視 Hipermetropia		(3) 其他 Outros																																																		
27. 色覺檢查 Exame da percepção das cores																	<input type="checkbox"/>																																								
(1) 正常 Normal		(2) 不正常 Anormal																																																							

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_

3. Alunos do 1.º Ano do ensino secundário geral ao 3.º Ano do ensino secundário complementar

2020


**澳門市民體質監測**  
Avaliação da Condição Física da População de Macau

**數據登錄冊**  
Registo de Dados

**兒童青少年(學生：6~22歲)**  
Crianças e adolescentes  
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

**(初中一年級~高中三年級學生)**  
(Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao  
3º Ano do ensino secundário complementar)

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.



## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo  
encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
( 日 ) ( 月 ) ( 年 )  
Dia Mês Ano

姓 名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性 別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年 齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

就讀學校：  
Escola: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼（學生個人資料，由家長協助填寫）

#### Codificação(Dados pessoais do aluno, a preencher com o auxílio do encarregado de educação)

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

<p>8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta</p> <p>(1) 初中一年級 1º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(2) 初中二年級 2º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(3) 初中三年級 3º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(4) 高中一年級 1º Ano do ensino secundário complementar</p> <p>(5) 高中二年級 2º Ano do ensino secundário complementar</p> <p>(6) 高中三年級 3º Ano do ensino secundário complementar</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區（路環） Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區（氹仔） Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區（包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶） Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區（新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區） Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區（聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭） Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區（包括荷蘭園、松山一帶） Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區（俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)</p> <p>(1) 有 Sim</p> <p>(2) 無 Não</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)</p> <p>Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma	
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite	
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 維生素缺乏症 Hipovitaminose	(9) 扁桃腺炎 Amigdalite	
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 肺結核 Tuberculose	(12) 水痘 Varicela	
(13) 脊柱彎曲異常 Escoliose	(14) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(15) 高血壓 Hipertensão	
(16) 貧血 Anemia	(17) 心臟病 Doenças cardíacas	(18) 糖尿病 Diabetes	
(19) 低血糖 Hipoglicemia	(20) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(21) 其他 Outros	
<p>13. 有沒有每天刷牙習慣</p> <p>Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p>			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
<p>14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線</p> <p>Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p>			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
<p>15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查</p> <p>Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?</p>			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
<p>16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題)</p> <p>Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)</p>			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei	

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

<p>17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>18. 是否有親兄弟姐妹？ Tem irmãos?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有1個 (3) 有2個或以上 Não 1 2 ou mais</p>	<input type="checkbox"/>
<p>19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾？ Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有 (請注明 _____) Não Sim (Especifique _____)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>20. 是否與父母住在一起共同生活？ Vive juntamente com os pais?</p> <p>(1) 是 (2) 否 (3) 只與父或母任一方同住 Sim Não Apenas com uma das partes - Pai ou Mãe</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷(由學生獨立回答)

Questionário de aptidão física (a preencher pelo aluno)

A-健身知識 Conhecimentos sobre a prática de exercício físico

A1. 【單選題】你認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 貧血患者應該多參加體育鍛煉 As pessoas com anemia devem praticar mais exercício físico	1	2	3
2) 每次游泳前都應該做準備活動 Antes da prática da natação devem-se realizar sempre exercícios de aquecimento	1	2	3
3) 劇烈運動時，只能用鼻子呼吸 Quando pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz	1	2	3
4) 身體消瘦者宜選擇增強肌肉力量的運動，如俯臥撐、單雙杠、舉啞鈴等 As pessoas magras devem escolher exercícios físicos que intensificam a força muscular, nomeadamente flexões, barras paralelas e levantamento de halteres	1	2	3
5) 彎道跑時，身體要向跑道內傾斜 Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista	1	2	3
6) 冬季奧運會每四年舉行一次 Os Jogos Olímpicos de Inverno realizam-se de quatro em quatro anos	1	2	3
7) 騎自行車是無氧運動 Andar de bicicleta é um exercício anaeróbico	1	2	3
8) 急行跳遠起跳時需兩腳用前腳掌迅猛蹬地，身體向上騰起 No salto em comprimento, a parte anterior dos pés bate rapidamente no chão e eleva, em seguida, o corpo	1	2	3
9) 站立體前屈是徒手練習坐位體前屈的方法，需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體前屈，兩手掌觸地，上體與腿盡量貼近 A flexão ventral de pé é a forma de prática com as mãos livres da flexão ventral em posição sentada, as pernas devem ser colocadas lado a lado, os joelhos esticados, a parte superior do corpo flexionada para a frente, as palmas das mãos tocam o chão, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas	1	2	3
10) 原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾 O ritmo do exercício de levantamento da perna no local, deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás.	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

B-健身態度 Atitude da prática do exercício físico

B1. 【單選題】以下說法你是否同意，非常不同意選1、不太同意選2、一般選3、比較同意選4、非常同意選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不同意 Não concordo totalmente	不太同意 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較同意 Concordo parcialmente	非常同意 Concordo totalmente
1) 體育鍛煉可以強身健體 A prática de exercício físico pode reforçar a condição física	1	2	3	4	5
2) 體育鍛煉可以減肥 A prática de exercício físico pode ajudar na perda de peso	1	2	3	4	5
3) 體育鍛煉有助於增強自信心 A prática e exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança	1	2	3	4	5
4) 體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友 A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades	1	2	3	4	5
5) 體育鍛煉可以錘煉意志 A prática de exercício físico pode reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5

B2. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
6) 體育鍛煉非常有用 A prática de exercício físico é bastante útil	1	2	3	4	5
7) 體育鍛煉非常無聊，浪費時間 A prática de exercício físico é uma actividade aborrecida e uma perda de tempo	1	2	3	4	5
8) 體育鍛煉容易使人受傷 A prática de exercício físico é fácil de lesionar os praticantes	1	2	3	4	5
9) 體育鍛煉的體驗不是很愉快 A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável	1	2	3	4	5
10) 體育鍛煉過後會很累，影響做其他事情 A prática de exercício físico é cansativa, podendo afectar a realização de outras tarefas	1	2	3	4	5



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

B3. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
11) 體育課上老師教的體育技能，比較難掌握 As habilidades físicas ensinadas pelos professores nas aulas de educação física são difíceis de dominar	1	2	3	4	5
12) 父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同 學、朋友、老師等）經常督促進行體育鍛煉 Os pais ou as pessoas mais próximas (tais como avó, avó, colegas, amigos ou professores, etc.) encorajam-me a praticar exercício físico com frequência	1	2	3	4	5
13) 如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都 可以達標 Se estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico físico	1	2	3	4	5
14) 如果我願意，可以一直堅持進行體育鍛煉 Se estiver disposto, sou capaz de praticar de forma contínua o exercício físico	1	2	3	4	5
15) 我認為自己已經掌握的體育鍛煉技能是正確 的、科學的 Considero que as habilidades adquiridas a nível de exercício físico são correctas e científicas	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

B4. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
16) 會受其他同學的帶動去參加體育鍛煉 Posso ser estimulado pelos colegas para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
17) 已經有了堅持進行體育鍛煉的想法 Já tenho ideia de como insistir na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
18) 已經或正準備制定一份體育鍛煉的大致計劃 (包括想法) Já elaborei ou estou a elaborar um plano de exercício físico (incluindo noções)	1	2	3	4	5
19) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的 專業人士（如體育老師、健身教練、電視節 目），聽一下他們的專業意見 Já conheço ou procuro conhecer ou consultar os profissionais da área da preparação física (tais como professores de educação física, instrutores de fitness, programas de televisão), por forma a ouvir as suas opiniões profissionais	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C-健身技能 Habilidades físicas

C1. 【多選題】你嘗試過的運動項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你參與過的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais foram as modalidades desportivas que já praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as modalidades que praticou. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有參加過任何運動項目 (不用回答C2題) Não pratiquei nenhuma modalidade desportiva (Não necessita responder à pergunta C2)

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

C2. 【多選題】你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有熟練掌握的運動項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**C3. 【多選題】** 你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não domina nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimentos giratórios dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

**C4. 【多選題】** 你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你會處理的運動損傷情況，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as seguintes lesões desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os tratamentos que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	擦傷（如膝蓋擦傷） Escoriações (como escoriações no joelho)	5	中暑 Insolação
2	肌肉拉傷（如大腿拉傷） Estiramento muscular (como estiramento das pernas)	6	運動腹痛（如肚子疼） Dores abdominais (como dores de barriga)
3	運動扭傷（如腰扭傷） Entorses (como entorse lombar)	7	其他 Outros
4	抽筋（如小腿抽筋） Cãibras (como cãibras nas pernas)	8	不知道任何運動損傷的正確處理方法 Não tenho conhecimento de nenhum tratamento correcto para lesões desportivas

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

C5. 【單選題】在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos ocorridas durante a prática do exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	立即用酒精消毒 Desinfectar imediatamente com álcool
2	清水沖洗一下即可 Lavar com água uma vez
3	清洗後用酒精消毒 Desinfectar com álcool, depois de lavar com água
4	其他 Outros
5	不知道 Não sei

C6. 【多選題】你認為以下哪些渠道可以獲取比較科學、專業的體育健身資訊？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你可以獲取的渠道，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os meios abaixo discriminados podem proporcionar informações especializadas e científicas de fitness? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os canais a partir dos quais considera ser possível obter mais informações. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	學校體育老師 Professor de educação física da escola	4	互聯網 Internet	7	新聞 Notícias
2	影視明星 Estrela de cinema	5	廣告 Publicidade	8	父母、同學、朋友 Pais, colegas, amigos
3	體育健身俱樂部 Clube desportivo	6	書本 Livros	9	不知道 Não sei

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

D-健身習慣 Hábitos de prática de exercício físico

D1. 【單選題】本學期你平均每週會有多少次上體育課？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? Se duas aulas de educação física ocorram consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorram consecutivamente, são registadas como sendo duas aulas distintas. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1次 1 vez	4	4次 4 vezes
2	2次 2 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou superior
3	3次 3 vezes	6	0次(不用回答D2、D3題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D2 e D3)

D2. 【單選題】你每次上體育課的時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

D3. 【單選題】多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

D4. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答D5、D6題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D5 e D6)

D5. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

D6. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

<b>1</b>	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	<b>2</b>	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	<b>3</b>	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
----------	--	----------	--	----------	---

D7. 【單選題】你通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

<b>1</b>	1天 1 dia	<b>3</b>	3天 3 dias	<b>5</b>	5天 5 dias	<b>7</b>	7天 7 dias
<b>2</b>	2天 2 dias	<b>4</b>	4天 4 dias	<b>6</b>	6天 6 dias	<b>8</b>	0天 0 dia

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

D8. 【多選題】最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選你一直在持續做的所有體育鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticou de forma contínua? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares) Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais resposta para indicar os exercícios físicos que praticou de forma continuada. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有持續做的體育鍛煉項目 (不用回答D9、D10、D11題) Não pratiquei de forma contínua o exercício físico (Não necessita responder às perguntas D9, D10 e D11)

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**D9. 【單選題】** 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguale ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguale ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Inferior a 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguale ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguale ou superior a 1 ano

**D10. 【單選題】** 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	學校或老師要求 A pedido da escola ou do professor	3	自己喜歡 Pelo interesse próprio	5	其他 Outros
2	家長要求 A pedido dos pais	4	體育考試或測驗需要 Por motivo de realização de exame ou teste físico	6	不知道 Não sei

**D11. 【單選題】** 你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8? Assinale com um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Foi escolhido aleatoriamente	3	跟著學校的要求做的 Seguindo os requisitos da escola	5	哪些項目容易就選哪些 São actividades desportivas mais fáceis de praticar
2	哪些項目練起來方便就選哪些 São actividades desportivas mais convenientes	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguindo a escolha dos familiares, amigos ou colegas de escola	6	諮詢過專業意見 De acordo com o conselho profissional

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

E-其他習慣 Outros hábitos

E1. 【填空题】你通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

E2. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

E3. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

E4. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horais ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

E5. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia gasto a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horais ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
16.立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m x 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>

25. 齲齒 (6~18歲) Dentes cariados (dos 6 aos 18 anos)		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																			
		d		D		m		M		f		F																																									
26. 視力 Visão																																																					
裸眼視力 Olho nu		左 esquerdo			<input type="text"/>		右 direito		<input type="text"/>																																												
串鏡校正 Correcção com lentes				左 esquerdo		正片 Positivo		<input type="text"/>						負片 Negativo		<input type="text"/>																																					
串鏡校正 Correcção com lentes				右 direito		正片 Positivo		<input type="text"/>						負片 Negativo		<input type="text"/>																																					
屈光不正 Ametropia		左 esquerdo			<input type="text"/>		右 direito		<input type="text"/>																																												
(0) 正常 Normal		(1) 近視 Miopia		(2) 遠視 Hipermetropia		(3) 其他 Outros																																															
27. 色覺檢查 Exame da percepção das cores																<input type="text"/>																																					
(1) 正常 Normal				(2) 不正常 Anormal																																																	

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_



#### 4. Estudantes do ensino superior

2020

# 澳門市民體質監測

Avaliação da Condição Física da População de Macau

## 數據登錄冊


Registo de Dados

兒童青少年(學生：6~22歲)  
Crianças e adolescentes  
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

### (大學生)

(Estudantes do ensino superior)

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo  
encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
( 日 ) ( 月 ) ( 年 )  
( Dia ) ( Mês ) ( Ano )

姓 名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性 別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年 齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

就讀學校：  
Escola: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼 Codificação

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

<p>8. 在學校就讀年級 Ano de escolaridade</p> <p>(1) 預科 Pré-universitário</p> <p>(2) 大學一年級 1.º ano do curso superior</p> <p>(3) 大學二年級 2.º ano do curso superior</p> <p>(4) 大學三年級 3.º ano do curso superior</p> <p>(5) 大學四年級 4.º ano do curso superior</p> <p>(6) 大學五年級 5.º ano do curso superior</p> <p>(7) 研究生 Pós-graduação</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主（如用電腦、書寫等） Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主（如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等） Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等（如建築工人等） Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區（路環） Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區（氹仔） Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區（包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶） Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區（新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區） Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區（聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭） Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區（包括荷蘭園、松山一帶） Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區（俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第14題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 14)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有            (2) 無 Sim              Não</p>			
<p>13. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項） Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p>(1) (1) 急性支氣管炎            (2) 肺炎                            (3) 哮喘 Bronquite aguda                  Pneumonia                          Asma</p> <p>(4) 肺結核                            (5) 急性腸炎、胃炎            (6) 胃潰瘍 Tuberculose                          Enterite aguda, gastrite            Úlcera gástrica</p> <p>(7) 口腔潰瘍                            (8) 牙齦炎                            (9) 急性咽喉炎 Úlcera oral                            Gingivite                              Faringite (crónica, aguda)</p> <p>(10) 急性性鼻炎                            (11) 中耳炎                            (12) 腳癬 Rinite (crónica, aguda)              Otite                                      Pé de atleta</p> <p>(13) 過敏性皮炎                            (14) 急性尿道炎                            (15) 痛經、月經不調 Dermatite alérgica                            Uretrite aguda                            Dismenorreia, menstruação irregular</p> <p>(16) 風疹、麻疹、水痘                            (17) 高血壓                            (18) 貧血 Rubéola, sarampo, varicela                            Hipertensão                            Anemia</p> <p>(19) 腎炎                                    (20) 肝炎                                    (21) 心臟病 Nefrite    Hepatite    Doenças cardíacas</p> <p>(22) 糖尿病                                    (23) 高血脂                                    (24) 抑鬱症 Diabetes    Hiperlipidemia    Depressão</p> <p>(25) 甲亢                                    (26) 頸椎病                                    (27) 意外傷害(造成人體的損傷而 Hipertiroidismo                                    Espondilose cervical                                    需要醫治或影響了正常的活動) Outros    Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)</p>			
<p>14. 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有            (2) 無 Sim              Não</p>			
<p>15. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有            (2) 無 Sim              Não</p>			

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

16.過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários? (1) 有 (2) 無 Sim Não	<input type="checkbox"/>
17.是否有齲齒（選擇“無”或“不知道”者請直接回答第二部份：健身素養問卷問題） Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe para a segunda parte e responda às perguntas do questionário de aptidão física)	<input type="checkbox"/>
(1) 有 (2) 無 (3) 不知道 Sim Não Não sei	
18.如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?	<input type="checkbox"/>
(1) 有 (2) 無 Sim Não	



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinala um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

### 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專 業人士（如體育老師、健身教練、電視節目）， 聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】您體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática de cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、 六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、 六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxi, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outro
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

B3. 【多選題】您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟悉掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**B5. 【單選題】** 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

**B6. 【單選題】** 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas de classe
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	學業/工作忙 Ocupado no estudo/trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**C3. 【單選題】** 您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

**C4. 【填空題】** 您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

**C5. 【填空題】** 您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

C6. 【**填空題**】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

C7. 【**單選題**】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【**填空題**】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的包括從家到學校、教室到宿舍、去購物、參加聚會等等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo de casa para a escola, da sala de aulas para o dormitório, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?  minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【**填空題**】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

- 2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

- C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1 看電視 Assistir aos programas televisivos	8 園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15 手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2 聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9 遛狗 Passear o cão	16 到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo às competições desportivas
3 玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10 唱歌、唱戲 Cantar	17 郊遊 Viajar
4 讀書、看報 Ler livros, jornais	11 逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18 補充睡眠 Dormir
5 打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12 做家務 Tarefas domésticas	19 陪孩子玩 Brincar com os filhos
6 聊天、聚會 Conversar, convívio	13 書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20 陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7 體育鍛煉 Exercícios físicos	14 看演出/電影 Espectáculo / cinema	21 其他 Outros

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

C11. 【單選題】 您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6	平均每週2次 2 vezes por semana
2	平均每週6次 6 vezes por semana	7	平均每週1次 1 vez por semana
3	平均每週5次 5 vezes por semana	8	平均每月1次或以上，但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4	平均每週4次 4 vezes por semana	9	平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5	平均每週3次 3 vezes por semana	10	從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

C12. 【單選題】 多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】 多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	3	呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
---	---	---	---	---	---

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C14. 【**填空题**】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

C15. 【**單選題**】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não conseguiu manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguar ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguar ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguar ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguar ou superior a 1 ano

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)? 請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生  
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -  
Estudantes do ensino superior

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.引體向上 (次) (男) / 一分鐘仰臥起坐 (次) (女) Elevações (vezes) (masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
16.立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.1000米跑 (秒) (男) / 800米跑 (秒) (女) Corrida de 1000 m (s)(masculino) / Corrida de 800 m (s) (feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

25.視力 Visão			
裸眼視力 Olho nu	左 esquerdo	<input type="text"/>	<input type="text"/>
串鏡校正 Correcção com lentes	左 esquerdo	正片 Positivo	_____
		負片 Negativo	_____
串鏡校正 Correcção com lentes	右 direito	正片 Positivo	_____
		負片 Negativo	_____
屈光不正 Ametropia	左 esquerdo	<input type="text"/>	右 direito
(0) 正常 Normal	(1) 近視 Miopia	(2) 遠視 Hipermetropia	(3) 其他 Outros
26.色覺檢查 Exame da percepção das cores			<input type="text"/>
(1) 正常 Normal	(2) 不正常 Anormal		


檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_

### III. Adultos

#### 1. Adultos (dos 20 aos 39 anos)





歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(日) (月) (年)  
(Dia) (Mês) (Ano)

姓名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

工作單位：  
Local de emprego: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼 Codificação

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期 Data da avaliação	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.工作單位代碼（由監測人員填寫） Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

<p>8. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸      (2) 澳門      (3) 香港      (4) 葡萄牙      (5) 其他 China              Macau              Hong Kong              Portugal              Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p><b>11. 學歷</b> Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>
<p><b>12. 目前主要從事的職業</b> Profissão actual</p> <p>(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente</p> <p>(2) 專業人員（各學科領域之專業工作者，也包括高等教育及中學教學人員） Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior e Secundário)</p> <p>(3) 技術員及輔助專業人員（各學科領域中主要從事技術操作工作，也包括幼教、小學及特殊教育教師） Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)</p> <p>(4) 文員（包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員） Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)</p> <p>(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等） Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)</p> <p>(6) 漁農業熟練工作者（如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員） Trabalhador qualificado dos sectores piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)</p> <p>(7) 工業工匠及手工藝工人（包括建築工人及手工業製作工人） Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)</p> <p>(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista</p> <p>(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)</p> <p>(10) 其他 Outro</p> <p>(11) 待業 Desempregado</p> <p>(12) 家庭主婦/夫 Trabalhador doméstico</p>	<input type="checkbox"/>



成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

<p>13.近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第15題) Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 15)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>14.患病種類(患病者按主次順序,最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite aguda	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
<p>15.在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			
<p>16.在此之前,是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 17. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física” (*indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)

--	--	--

(1) 無意義

Não tem qualquer importância

(2) 瞭解自己的體質狀況

Permite conhecer o estado da sua condição física

(3) 認識體育鍛煉的重要性

Permite conhecer a importância da prática desportiva

(4) 增長科學健身知識

Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

二、健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人和我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

[Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)] Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行 (健步走) Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqi	25	力量、健美 (徒手、器械) Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類 (體操、健美操等) Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類 (廣場舞、民族舞等) Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術 (武術套路、太極、木蘭等) Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功 (易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等) Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxì, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 (不用回答B2、C1題) Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

**B2. 【多選排序題】** 您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、 六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

**B3. 【多選題】** 您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação ( <i>não é preciso responder às perguntas B4</i> )

**B4. 【多選題】** 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência



成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

B5. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

C3. 【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4. 【填空题】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

C5. 【填空题】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C6. 【填空题】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

C7. 【單選題】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【填空题】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?  minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【填空题】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1 看電視 Assistir aos programas televisivos	8 園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15 手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2 聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9 遛狗 Passear o cão	16 到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3 玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10 唱歌、唱戲 Cantar	17 郊遊 Viajar
4 讀書、看報 Ler livros, jornais	11 逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18 補充睡眠 Dormir
5 打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12 做家務 Tarefas domésticas	19 陪孩子玩 Brincar com os filhos
6 聊天、聚會 Conversar, convívio	13 書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20 陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7 體育鍛煉 Exercícios físicos	14 看演出/電影 Espectáculo / cinema	21 其他 Outros

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6 平均每週2次 2 vezes por semana
2 平均每週6次 6 vezes por semana	7 平均每週1次 1 vez por semana
3 平均每週5次 5 vezes por semana	8 平均每月1次或以上，但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4 平均每週4次 4 vezes por semana	9 平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5 平均每週3次 3 vezes por semana	10 從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	3	呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
---	---	---	---	---	---

C14. 【填空题】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

C15. 【單選題】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Igual ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Igual ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Igual ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Igual ou superior a 1 ano

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
14. 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15. 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>



成年人(20~39歲)  
Adultos dos 20 aos 39 anos

16. 縱跳 (cm) Salto vertical (cm)		<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
17. 俯臥撐 (次) (男) / 一分鐘仰臥起坐 (次) (女) Flexões de braços (vezes) (masculino)/ Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (feminino)		<input type="text"/> <input type="text"/>
18. 背力 (kg) Força dorsal (kg)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
19. 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
20. 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)		<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>
21. 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
22. 臺階試驗 Teste de step	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	1分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	2分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	3分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

選測

Teste facultativo

23. 功率車二級負荷試驗 Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	梅脫值(MET) _____ Equivalente metabólico
	心肺耐力測試值 _____ ml/kg/min Valores do teste de resistência cardiopulmonary
	絕對值約為 _____ L/min O valor absoluto é aproximadamente

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_

## 2. Adultos (dos 40 aos 59 anos)

2020

**澳門市民體質監測**

Avaliação da Condição Física da População de Macau


**數據登錄冊**

Registo de Dados

**成年人(40~59歲)**

Adultos dos 40 aos 59 anos

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



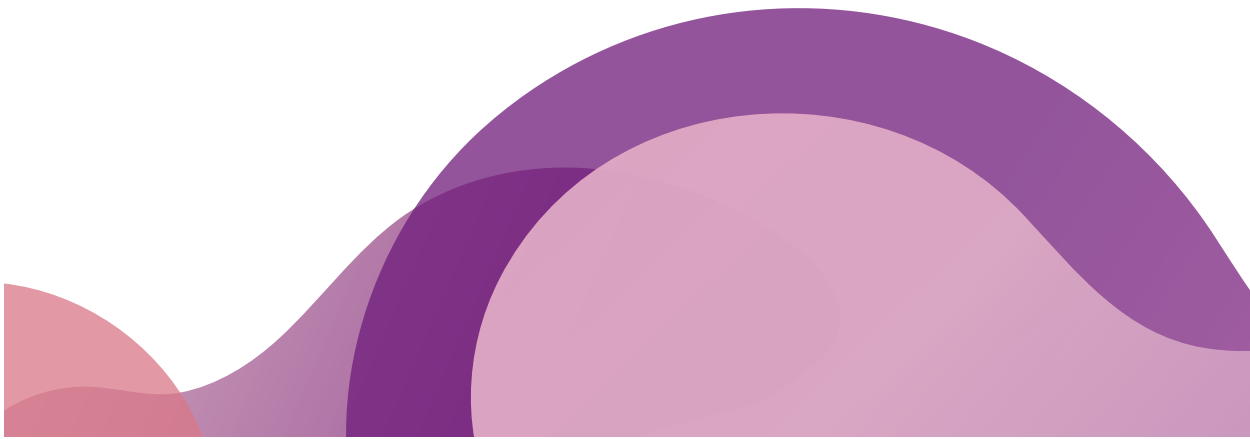
歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.



## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(日) (月) (年)  
(Dia) (Mês) (Ano)

姓名：  
Nome: \_\_\_\_\_

性別：  
Sexo: \_\_\_\_\_

年齡：  
Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)  
(Anos)

工作單位：  
Local de emprego: \_\_\_\_\_

聯繫電話：  
Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼 Codificação

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將  填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期 Data da avaliação	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.工作單位代碼（由監測人員填寫） Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

<p>8. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 學歷 Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

12. 目前主要從事的職業

Profissão actual

- (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理  
Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente
- (2) 專業人員（各學科領域之專業工作者，也包括高等教育及中學教學人員）  
Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior e Secundário)
- (3) 技術員及輔助專業人員（各學科領域中主要從事技術操作工作，也包括幼教、小學及特殊教育教師）  
Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)
- (4) 文員（包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員）  
Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)
- (5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員，也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等）  
Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)
- (6) 漁農業熟練工作者（如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員）  
Trabalhador qualificado dos sectores piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)
- (7) 工業工匠及手工藝工人（包括建築工人及手工業製作工人）  
Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)
- (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員  
Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista
- (9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人）  
Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)
- (10) 其他  
Outro
- (11) 待業  
Desempregado
- (12) 家庭主婦/夫  
Trabalhador doméstico

13. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）（選擇“無”者請直接回答問題第15題）

Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 15)

- (1) 有            (2) 無  
Sim            Não



成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

<p>14. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)</p> <p>Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
<p>15. 在此之前, 是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是            (2) 否 Sim              Não</p>			
<p>16. 在此之前, 是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是            (2) 否 Sim              Não</p>			
<p>17. 對“體質測定”的認識 (按照主次順序, 最多選3項) Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p>(1) 無意義 Não tem qualquer importância</p>			
<p>(2) 瞭解自己的體質狀況 Permite conhecer o estado da sua condição física</p>			
<p>(3) 認識體育鍛煉的重要性 Permite conhecer a importância da prática desportiva</p>			
<p>(4) 增長科學健身知識 Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física</p>			

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinala um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專 業人士（如體育老師、健身教練、電視節目）， 聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxi, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：

、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxì, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

B3. 【多選題】您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B5. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 Éua sit de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5



成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**C3. 【單選題】** 您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫下劃線的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

**C4. 【填空題】** 您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

**C5. 【填空題】** 您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

C6. 【**填空题**】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

C7. 【**單選題**】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【**填空题**】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?  minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【**填空题**】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1	看電視 Assistir aos programas televisivos	8	園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15	手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2	聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9	遛狗 Passear o cão	16	到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3	玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10	唱歌、唱戲 Cantar	17	郊遊 Viajar
4	讀書、看報 Ler livros, jornais	11	逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18	補充睡眠 Dormir
5	打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12	做家務 Tarefas domésticas	19	陪孩子玩 Brincar com os filhos
6	聊天、聚會 Conversar, convívio	13	書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20	陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7	體育鍛煉 Exercícios físicos	14	看演出/電影 Espectáculo / cinema	21	其他 Outros

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6	平均每週2次 2 vezes por semana
2	平均每週6次 6 vezes por semana	7	平均每週1次 1 vez por semana
3	平均每週5次 5 vezes por semana	8	平均每月1次或以上，但每週不足1次 Iguar ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4	平均每週4次 4 vezes por semana	9	平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5	平均每週3次 3 vezes por semana	10	從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Iguar ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	3	呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
---	---	---	---	---	---

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**C14. 【填空题】** 您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

**C15. 【單選題】** 按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Igual ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Igual ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Igual ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Igual ou superior a 1 ano

成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)?請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dias	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>



成年人(40~59歲)  
Adultos dos 40 aos 59 anos

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
15.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>	
16.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
17.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>	
18.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>	
19.臺階試驗 Teste de step	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	1分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	2分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	3分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

選測  
Teste facultativo

20.功率車二級負荷試驗 Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	梅脫值(MET) _____ Equivalente metabólico
	心肺耐力測試值 _____ ml/kg/min Valores do teste de resistência cardiopulmonary
	絕對值約為 _____ L/min O valor absoluto é aproximadamente

檢驗員簽署：  
Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_

## IV. Idosos

2020

# 澳門市民體質監測

Avaliação da Condição Física da População de Macau


## 數據登錄冊

Registo de Dados

### 老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

 澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM



歡迎閣下參加2020年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。再次對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益  
Tomei conhecimento

\_\_\_\_\_  
(個人資料當事人或家長或監護人簽名)  
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(日) (月) (年)  
(Dia) (Mês) (Ano)

姓名：

Nome: \_\_\_\_\_

性別：

Sexo: \_\_\_\_\_

年齡：

Idade: \_\_\_\_\_ (周歲)

(Anos)

所屬單位：

Centro comunitário  
a que pertence: \_\_\_\_\_

聯繫電話：

Telefone: \_\_\_\_\_

## 2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

### 一.分類編碼 Codificação

填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案（1），則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為（11），則將   填入同一方格，即填為 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
4.測試日期 Data da avaliação	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 Ano	<input type="text"/> <input type="text"/> 月 Mês	<input type="text"/> <input type="text"/> 日 Dia
5.所屬單位代碼（由監測人員填寫） Código do centro comunitário a que pertence (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
7.居住在澳門的年限（年）（指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限） Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/> <input type="text"/>		

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

<p>8. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸      (2) 澳門      (3) 香港      (4) 葡萄牙      (5) 其他 China              Macau              Hong Kong              Portugal              Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)</p> <p>(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)</p> <p>(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)</p> <p>(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 學歷 Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下      (2) 小學      (3) 中學 Inferior ao ensino primário      Ensino primário      Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育      (5) 碩士      (6) 博士 Ensino superior      Mestrado      Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 是否已退休 Está aposentado?</p> <p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>13. 退休前（已退休者）/現在（未退休者）主要從事的職業 Profissão a que se dedicou antes da aposentação (para os aposentados) Tipo de profissão (para os efectivos)</p> <p>(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente</p> <p>(2) 專業人員（各學科領域之專業工作者，也包括高等教育及中學教學人員） Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior e Secundário)</p> <p>(3) 技術員及輔助專業人員（各學科領域中主要從事技術操作工作，也包括幼教、小學及特殊教育教師） Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)</p> <p>(4) 文員（包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員） Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)</p> <p>(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員，也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等） Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)</p> <p>(6) 漁農業熟練工作者（如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員） Trabalhador qualificado dos sectores piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)</p> <p>(7) 工業工匠及手工藝工人（包括建築工人及手工業製作工人） Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)</p> <p>(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista</p> <p>(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)</p> <p>(10) 其他 Outro</p> <p>(11) 待業 Desempregado</p> <p>(12) 家庭主婦/夫 Trabalhador doméstico</p>	<input type="checkbox"/>



老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

<p>14.近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第16題) Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 16)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>15.患病種類(患病者按主次順序,最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
<p>16.在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			
<p>17.在此之前,是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

18.對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”  
(indique, por ordem de preferência, até 3 opções)

--	--	--

(1) 無意義

Não tem qualquer importância

(2) 瞭解自己的體質狀況

Permite conhecer o estado da sua condição física

(3) 認識體育鍛煉的重要性

Permite conhecer a importância da prática desportiva

(4) 增長科學健身知識

Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física

老年人(60~79歲)  
Idosos dos 60 aos 79 anos

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinala um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 運動鍛煉有助於降低老年人跌倒及跌倒引起的骨折風險 A prática do exercício físico pode reduzir as quedas em idosos e o risco de fractura óssea causado pelas quedas	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 各種心臟疾病的急性階段和體溫增高的急性疾病，如急性心肌梗塞患者、上呼吸道感染發熱的患者不宜參加體育鍛煉 Os indivíduos das fases agudas de várias doenças cardíacas (por exemplo, pacientes com sintomas de infarto agudo do miocárdio) e os das doenças agudas da hipertermia (por exemplo, pacientes com infecção do trato respiratório superior) não convém praticar exercício físico	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 負重訓練可加強骨骼密度，預防骨質疏鬆，減少骨折的風險，如跑步、快走、跳繩等 Os exercícios físicos, nomeadamente corrida, caminhada rápida e salto à corda, podem reforçar a densidade óssea, prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fractura óssea	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑。 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

A2. 【單選題】 以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única) Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩孤獨、鬱悶的情緒 Os exercícios físicos contribuem para aliviar a solidão e a depressão	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

**B1. 【多選排序題】體育鍛煉的主要項目有哪些？**本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxì, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Tênis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Tênis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：

、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、 六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

**B3. 【多選題】** 您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

**B4. 【多選題】** 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas ( <i>leg press</i> ) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência



老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

B5. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

C3. 【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫下方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4. 【填空题】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

C5. 【填空题】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

C6. 【**填空题**】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：  小時  分鐘。  
Indique:  horas  minutos.

C7. 【**單選題**】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【**填空题**】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上(出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。)？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos(incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)?  dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos?  minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【**填空题**】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”.Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

老年人(60~79歲)  
Idosos dos 60 aos 79 anos

2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos?  dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos?  minutos.

C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1 看電視 Assistir aos programas televisivos	8 園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15 手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2 聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9 遛狗 Passear o cão	16 到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3 玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10 唱歌、唱戲 Cantar	17 郊遊 Viajar
4 讀書、看報 Ler livros, jornais	11 逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18 補充睡眠 Dormir
5 打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12 做家務 Tarefas domésticas	19 陪孩子玩 Brincar com os filhos
6 聊天、聚會 Conversar, convívio	13 書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20 陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7 體育鍛煉 Exercícios físicos	14 看演出/電影 Espectáculo / cinema	21 其他 Outros

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6 平均每週2次 2 vezes por semana
2 平均每週6次 6 vezes por semana	7 平均每週1次 1 vez por semana
3 平均每週5次 5 vezes por semana	8 平均每月1次或以上，但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4 平均每週4次 4 vezes por semana	9 平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5 平均每週3次 3 vezes por semana	10 從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram e transpira ligeiramente	3	呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada e transpira muito
---	---	---	---	---	---

C14. 【填空题】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração?  dia(s); em média,  vezes por dia; em média,  minuto (s) por vez.

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

C15. 【單選題】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguale ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguale ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguale ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguale ou superior a 1 ano

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dias	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.  
Muito obrigado!



2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de  
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
2. 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
3. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
4. 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
6. 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>



老年人(60~79歲)  
Idosos dos 60 aos 79 anos

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
16.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>
18.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.2分鐘原地高抬腿 (次) Perna erguida no local durante dois minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
20.30秒坐站 (次) Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : \_\_\_\_\_

## Anexo 2: Método de Preenchimento do Questionário da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

### I. Situação geral

As informações sobre o nome, sexo e idade são aspectos importantes para a classificação e arquivo dos dados dos avaliados. Requer-se o preenchimento com veracidade por parte do avaliado. O registo pode também ser feito pelo avaliador antes de se iniciar a avaliação, facilitando assim a administração do registo de dados. Os avaliadores precisam de prestar atenção à precisão e integral preenchimento das informações. Deve-se confirmar pessoalmente as informações incertas, sem deixar itens vazios. Após a conclusão do exame, deve-se arquivar e conservar os dados com base no sexo e no grupo etário. Os requisitos concretos para se preencher a primeira página são os seguintes:

#### 1. Nome e sexo

O avaliado preenche em cima da “linha transversal”.

#### 2. Idade

O avaliado preenche a idade real, contando a data do nascimento e a data de avaliação. O método da contagem da idade pode ser consultado no “(II) Princípios e métodos de amostragem” na Primeira Parte - “Programa de Trabalho de Avaliação e a sua Implementação”.

#### 3. Designação e número de contacto do jardim-de-infância, da escola, do local de trabalho e da unidade subordinada

De acordo com a situação real, o avaliado preenche em cima da “linha transversal” a designação do jardim de infância, da escola, do local de trabalho e da unidade subordinada. Para o grupo Idosos, deve preencher a designação das instituições de prestação de serviços a idosos.

O número de contacto deve ser o número de telefone pelo qual o avaliado pode ser facilmente contactado.

#### 4. Nota

Antes de teste, o avaliador deve lembrar ao avaliado para ler atentamente a anotação ao Registo de Dados, para conhecer o modo como vai decorrer a avaliação.

### II. Codificação

#### 1. Bilhete de identidade de residente de Macau

Todos os avaliados devem preencher os dados.

#### 2. Sexo

Aplica-se o código padrão em que masculino é 1 e feminino é 2.

#### 3. Data de nascimento e data da avaliação

Devem preencher a data do calendário solar. Para a “data da avaliação”, cabe ao avaliador preencher a data em que comece a avaliação. Os métodos são os seguintes:

O ano deve ser preenchido nos primeiros 1.º ao 4.º quadrados, o mês nos 5.º e 6.º quadrados (se nascer nos meses de Janeiro a Setembro, preencha “0” no 5.º quadrado), e o dia nos 7.º e 8.º quadrados (se nascer entre os dias 1 e 9, preencha “0” no 7.º quadrado), sem deixar espaços vazios.

Por exemplo: Um avaliado nasceu no dia 12 de Abril de 1964 e a data da avaliação é o dia 12 de Abril de 2020. Assim, o preenchimento do Registo de Dados será:

Data de nascimento : 

1	9	6	4
---	---	---	---

 ano 

0	4
---	---

 mês 

1	2
---	---

 dia

Data da avaliação : 

2	0	2	0
---	---	---	---

 ano 

0	4
---	---

 mês 

1	2
---	---

 dia

#### 4. Codificação de jardim de infância, escola, local de trabalho e unidade subordinada

Refere-se aos códigos de classificação do jardim de infância, escola, local de trabalho e instituição de prestação de serviços a idosos a que o avaliado pertence, criados pelo Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau antes do início da avaliação. Deve-se realizar o registo e conservação segundo os seguintes requisitos.

Os princípios para os códigos de classificação são: (1) para a avaliação do ano de 2020, o código é constituído por 4 dígitos, sendo, respectivamente, o 1.º dígito para o ano da avaliação, o 2.º dígito para definir unidades novas ou já existentes nas avaliações passadas e os 3.º e 4.º dígitos para os códigos da unidade. (2) Iniciado em 2005, o código é com dois dígitos. (3) Os princípios para os códigos de classificação em 2010 são: quanto às unidades originais de amostragem de 2005, adiciona-se o “0” com base no código original, o código de jardim de infância é 001~020; o código para escola é 021~040; o código para local de trabalho é 041~070; o código para instituição de serviços para idosos é 071~099. Para as novas unidades da amostragem de 2010, faça-se a classificação segundo a ordem, o código de jardim de infância é 101~120; o código para escola é 121~140; o código para local de trabalho é 141~170; o código para instituição de serviços para idosos é 171~199. (4) Os princípios para os códigos de classificação em 2015 são: quanto às unidades originais de amostragem de 2010, modifica-se o 1.º dígito para “2” se o original foi “0”, e acrescenta-se “2” no início do código se o original foi “1”; o código de jardim de infância é 201~220 ou 2101~2120; o código para escola é 221~240 ou 2121~2140; o código para local de trabalho é 241~270 ou 2141~2170; o código para instituição de serviços para idosos é 271~299 ou 2171~2199. Para as novas unidades da amostragem de 2015, o 1.º dígito é “3” e faça-se a classificação segundo a ordem, o código de jardim de infância é 301~320; o código para escola é 321~340; o código para local de trabalho é 341~370; o código para instituição de serviços para idosos é 371~399. (5) Os princípios para os códigos de classificação em 2020 são: para todas as unidades da amostragem de 2020, o 1.º dígito é “4”; o 2.º dígito pode ser: “0” para as unidades já existentes na avaliação de 2005, “1” para as unidades acrescentadas na avaliação de 2010, “2” para as acrescentadas na avaliação de 2015, “3” para as acrescentadas na avaliação de 2020; os 3.º e 4.º dígitos referem-se ao código das unidades: o código de jardim de infância é 01~20, o código para escola é 21~40, o código para local de trabalho é 41~70 e o código para instituição de serviços para idosos é 71~99.

Por exemplo : O código da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau é “228” (**unidade de amostragem de 2005**); então, os alunos provenientes desta Universidade devem preencher o código deste modo:

4	0	2	8
---	---	---	---

Por exemplo : O código de outra instituição de ensino superior de Macau é “2121” (**nova unidade de amostragem de 2010**); então, os alunos provenientes desta instituição devem preencher o código deste modo:

4	1	2	1
---	---	---	---

Por exemplo : O código da Sociedade de Jogos de Macau, S. A. é “342” (**nova unidade de amostragem de 2015**); então, os trabalhadores provenientes desta empresa devem preencher o código deste modo:

4	2	4	2
---	---	---	---

Por exemplo : O código da Wynn Resorts (Macau), S.A. é “4341” (**nova unidade de amostragem de 2020**); então, os trabalhadores provenientes desta empresa devem preencher o código deste modo:

4	3	4	1
---	---	---	---

## 5. Numeração do avaliado

Refere-se a numeração dos objectos da avaliação. Sob a orientação do Centro de Avaliação da Condição Física da População de Macau, foram criados 4 grupos: crianças, crianças e adolescentes (estudantes), adultos e idosos. Em cada grupo, não se fez subgrupo segundo idades, mas dividiram-se os homens e as mulheres. A equipa de avaliação deve conservar a numeração de cada avaliado para consulta. A numeração do avaliado vai de 0001 a 9999 e será preenchida pelo avaliador.

## 6. Tempo de residência em Macau

Refere-se ao tempo de residência permanente do avaliado em Macau, contado em anos. O avaliado deve preencher segundo a situação real.

Por exemplo: Um avaliado vive em Macau há 8 anos, preenche:

0	8
---	---

## 7. Actividade física relevante no dia-a-dia

Apenas os estudantes e os adultos preenchem esta parte conforme o ambiente dos seus trabalhos actuais. Os idosos devem preencher escolhendo a opção correspondente às características dos trabalhos que estão a fazer (para os efectivos) ou dos trabalhos que faziam (para os aposentados). As actividades no dia-a-dia dividem-se em actividade que exige esforço físico ou não. O trabalho que não exige esforço físico é principalmente actividades sedentárias tais como trabalho sentado, incluindo geralmente membros do órgão legislativo, altos funcionários da Administração Pública, dirigentes das organizações sociais ou gerentes, especialistas, técnicos e assistentes profissionais ou empregados de escritório, etc. O trabalho que exige esforço físico consiste no trabalho físico leve, em que a actividade diária é principalmente sedentária durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo, e a actividade diária do trabalho físico pesado é principalmente actividade física pesada, transportar ou carregar objectos pesados, escavar, etc., incluindo geralmente empregados na área de serviços, trabalhadores qualificados dos sectores piscatório e agrícola, trabalhadores industriais e artesãos, operários industriais ou artesãos, operadores de máquinas, operadores de linhas de montagem e motoristas, operários não especializados, etc. O código do trabalho que não exige esforço físico é “1”, o código da actividade é principalmente sedentária acompanhada com movimentos dos membros superiores é “2”, o código do trabalho físico pesado é “3”, ou seja, o código do trabalho físico abrange “2” e “3”.

O avaliado preenche o código no quadrado segundo o trabalho real a que se dedica.

Por exemplo: Um avaliado é trabalhador de escritório que trabalha sentado à mesa, preenche :

1
---

## 8. Grau de ensino que frequenta

Esta parte é preenchida apenas pelos estudantes dos seguintes grupos: do 1.º ao 6.º ano do ensino primário, do 1.º ano do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar e estudantes do ensino superior. Os estudantes devem preencher o ano de escolaridade que estão a frequentar.

## III. Parte de inquérito por questionário

O questionário geral é composto por perguntas de escolha múltipla com resposta única ou resposta múltipla. O questionário de aptidão física é composto por perguntas de escolha múltipla com resposta única ou resposta múltipla, perguntas de escolha múltipla com ordenação e perguntas de resposta livre.

### ■ Perguntas gerais de escolha múltipla com resposta única

Quando preencher, o avaliado escolhe a resposta correspondente à sua situação real e preenche o código no quadrado.

Por exemplo : Quando o responsável pela criança quando esta se encontra em casa são os avós, a resposta da pergunta 19 deve ser “2”, e preenche:

2
---

Se o número correspondente tem dois dígitos, ambos devem ser inseridos no mesmo quadrado. Por exemplo, se a resposta for “11”, o número “11” deve ser preenchido no espaço do quadrado:

11
----

## ■ Perguntas gerais de escolha múltipla com resposta múltipla

Quando preencher, o avaliado deve escolher as respostas correspondentes à sua situação real (até 3 itens), preenche os códigos por ordem nos quadrados, segundo a sua importância ou preferência.

Se o avaliado escolher uma ou duas respostas, começa a preencher os códigos a partir do primeiro quadrado e preenche “0” nos quadrados restantes. É necessário chamar atenção especial para que deve escolher, pelo menos, uma respostas na pergunta de escolha múltipla, não podendo aparecer a situação “0” em todos os quadrados.

Por exemplo : Uma criança tem como doenças “bronquite aguda”, “nefrite” e “anemia”, então deve preencher:

1	8	14
---	---	----

Exemplo : Uma criança só tem como doença “bronquite aguda”, então deve preencher:

1	0	0
---	---	---

## ■ Perguntas de escolha sobre a aptidão física

Ao responder às perguntas de escolha, deve circular o número correspondente, por exemplo, caso escolha 5, deve circular o número 5 como “5”. Para modificar a resposta, deve riscar a resposta original e circular a resposta nova. Ao responder às perguntas de escolha múltipla com ordenação, para além de circular os números correspondentes, deve ainda preencher estes números nos quadrados de acordo com a ordem decrescente do grau de importância ou preferência. Ao responder às perguntas de resposta livre, deve preencher a resposta directamente no quadrado, por exemplo, na pergunta sobre “tempo de ficar sentado ou encostado”, deve preencher nos quadrados “10” horas e “30” minutos.

O avaliador deve pedir ao avaliado para ler atentamente as perguntas e respostas, evitando falhas, erros ou omissões no preenchimento.

### 1. Questionário para crianças

O questionário para crianças inclui três partes, nomeadamente, os dados pessoais da criança, do pai e da mãe, e aptidão física, em que as informações sobre a criança poderão ser preenchidas pelos pais.

#### ■ Dados pessoais da criança

##### (1) Naturalidade

Refere-se ao local de nascimento da criança, prevalecendo o certificado de nascimento do hospital.

Por exemplo: Se uma criança nasceu em Macau, deve preencher :

2
---

##### (2) Paróquia onde reside

Refere-se à paróquia do local de residência da criança a que pertence.

Por exemplo: Se a residência duma criança se situa em Coloane, deve preencher :

1
---

##### (3) Peso e altura ao nascer

Prevalece o certificado de nascimento do hospital. Se não se recordar ou não conseguir obter os dados, preenche 99,9 no quadrado.

**(4) Período de gestação**

Prevalece-se o diagnóstico do hospital e do médico. O método normal de contagem é conforme a data prevista do parto (40 semanas) dada pelo hospital. O parto prematuro refere-se ao parto que antecedeu mais de 2 semanas. O parto tardio refere-se ao parto que se atrasou mais de 2 semanas. O parto normal refere-se ao parto que se encontra de 2 semanas antes ou depois do período previsto.

**(5) Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após o nascimento**

Lactícnio refere-se à alimentação através dos produtos lácteos (incluindo leite, leite em pó), além do leite materno. Alimentação mista refere-se à alimentação misturada do leite materno e dos outros produtos lácteos.

**(6) Doenças contraídas pela criança (com o diagnóstico do hospital)**

Deve preencher a situação real após o nascimento da criança, vide as doenças na pergunta 15 do questionário.

**(7) Doenças sofridas**

Refere-se às doenças sofridas pela criança depois do nascimento. Os tipos de doenças são conforme o diagnóstico do hospital e é uma pergunta de escolha múltipla. Deve preencher conforme o diagnóstico do hospital até 3 itens. Se a criança não contraiu doenças explicitadas no questionário, pode escolher “outras”. Se a criança não contraiu nenhuma doença, pode preencher “não”, e não precisa de responder à pergunta 15.

**(8) Se a criança tem irmãos**

Refere-se ao número de irmãos da criança. Se a criança for filho único deve escolher “1”.

**(9) Se a criança tem doença congénita ou deficiência que afecta a prática de actividades físicas**

Refere-se às doenças congénitas ou deficiências que a criança possui e afectam a sua prática de actividades físicas. Se não possui, preenche “1”; caso contrário, preenche “2” no quadrado e descreve simplesmente as doenças ou deficiências na linha transversal.

**(10) Situação no jardim de infância**

Meio dia refere-se ao tempo em que a criança frequenta o jardim de infância só durante o dia. Dia inteiro significa que a criança frequenta o jardim de infância durante todo o dia e volta para casa à noite (excepto os feriados). Regime de internato significa que a criança vive no jardim de infância e regressa à casa num período determinado em cada semana.

**(11) Responsável pela criança quando esta se encontra em casa**

Refere-se à pessoa que cuida da criança em casa e que vive com a mesma. O objectivo é saber quem tem mais influência sobre os actos e hábitos quotidianos da criança.

**(12) Hábito de escovar os dentes, utilização de fio dental e realização de exames odontológicos**

Uma boa higiene oral é muito importante para a saúde oral e física. Escovar os dentes é uma parte importante dos cuidados dentários. Com vista a defender as doenças periodontais é importante utilizar diariamente, pelo menos, uma vez o fio dental e efectuar periodicamente exames odontológicos.

**(13) Se a criança vive com os pais**

Ao perguntar se a criança vive com os pais, o objectivo é investigar os impactos dos hábitos dos pais sobre os comportamentos e hábitos da criança.

## ■ Dados pessoais dos pais da criança

### (1) Data de nascimento

Preencher os dados .

### (2) Naturalidade

Método e forma de preenchimento iguais aos da criança.

### (3) Tempo de residência em Macau

Refere-se ao tempo de residência constante dos pais da criança em Macau e conta-se em anos.

### (4) Altura e peso

Preenche-se a altura e o peso actuais. Se for possível, o jardim de infância ou a equipa de teste fornecem um estadiómetro e uma balança aos pais, de modo a poder obter os dados precisos.

### (5) Habilitações literárias

Refere-se às habilitações literárias dos pais. Preenche-se o nível mais alto, prevalecendo-se o diploma ou certificado de habilitação literária.

### (6) Profissão

Refere-se à profissão principal que os pais da criança exercem actualmente.

Segundo a “Classificação de Profissão de Macau” (1997), apresentamos as seguintes explicações e as diversas escolhas:

① Membros dos órgãos governativos, funcionários de alto-nível da Administração Pública, líderes da comunidade e gerentes de empresas

Referem-se a pessoas que se dedicam a questões de decisão, elaboração, indicação nas políticas relacionadas com o Governo ou a associações de interesses cívicos ou entidades consultivas; as que participam na elaboração de leis e regras e regulamentos públicos e as que planeiam, direccionam e coordenam as actividades organizadas pelas empresas, instituições e departamentos subordinados. Inclusive os membros dos órgãos governativos, funcionários de alto nível da Administração Pública, líderes da comunidade, gerentes de grandes empresas e gerentes (administrador) de pequenas empresas. Entre outros, os membros dos órgãos governativos são aqueles que decidem, elaboram, orientam as políticas relacionadas com o Governo e aprovam, corrigem e anulam as leis, as regras e os regulamentos públicos. Incluem-se neste âmbito: o Chefe do Executivo e os Secretários, os membros da Assembleia Legislativa e os membros do Conselho Executivo.

Os funcionários de alto nível da Administração Pública referem-se aos agentes que participam na elaboração das políticas governamentais ou municipais; na indicação e supervisão das políticas governamentais e na explicação e execução das leis; na representação do governo distrital noutros países e regiões estrangeiras; na coordenação dos trabalhos entre os diversos departamentos governamentais; na supervisão aos outros funcionários. Ainda, incluindo os Secretários do Governo, os directores, os altos-comissários, secretários-gerais e equiparados.

Os líderes da comunidade referem-se às pessoas que participam na distribuição de recursos humanos e na elaboração de políticas da comunidade, de associações comerciais, industriais ou comités profissionais ou de sector, que orientam a execução das respectivas políticas; procedem à negociação em nome da organização e do seu membro, com vista a proteger os seus interesses, procuram o pessoal de interesse através das organizações legislativas, Governo e público, incluindo o líder das associações políticas, os dirigentes da associação comercial, industrial, ou o comité de profissão ou de sector; bem como os dirigentes das organizações de caridade, associações cívicas, culturais e desportivas e associações de interesses profissionais.



Os gerentes de empresa são as pessoas que se responsabilizam por definir e elaborar as políticas, os planos, as indicações e coordenações da empresa e das instituições (com 10 empregados ou mais), incluindo os administradores da empresa, o gerente-geral, o presidente; o gerente de departamento de produção e de operação; o gerente de departamento de não produção e de operação, etc.

O gerente (administrador) de pequena empresa significa que ele próprio e /ou ajuda o seu dono para administrar a pequena empresa (com menos de 10 empregados); é responsável pelo planeamento, elaboração e execução das políticas de empresa; dá indicações sobre o trabalho diário e avalia os resultados; entra em contacto e negocia com os fornecedores, consumidores e outras empresas; planeia e administra o uso e o recrutamento dos recursos humanos e entrega os relatórios ao seu patrão. Inclusive o gerente do sector de agricultura, silvicultura, pesca, construção, indústria mineral, fabricação, venda por atacado, retalho, restaurante, horal, transporte, turismo, comunicações, banco, outros órgãos financeiros e tribunais, seguro, bens imóveis e serviços sociais.

## ② Especialistas

Referem-se a pessoas que se dedicam a analisar, pesquisar, conceber e a desenvolver os conceitos, teorias e métodos de operação; aplicam os seus conhecimentos actuais na área de ciência natural (inclusive a matemática, engenharia e tecnologia), ciências da vida (inclusive a medicina), ciências sociais e culturais, dando-lhes sugestões; ministram um ou mais cursos de níveis diferentes sobre a teoria e da sua aplicação prática; oferecem serviços comerciais, jurídicos e sociais, criam desenhos de arte, oferecem indicações espirituais, preparam relatórios académicos e teses. Incluem ainda os especialistas de física, matemática, engenharia; especialistas de ciências de vida e de saúde; especialistas de educação superior e docente de educação secundária; especialistas de lei, administração, comércio, ciências sociais, ciências culturais, entre outros.

## ③ Técnicos e assistentes profissionais

Referem-se a pessoas que se dedicam à pesquisa e aplicação nos conceitos e métodos de operação das ciências naturais (matemáticas, engenharia e tecnologia), ciências de vida (medicina) e ciências humanas e culturais; ensino de educação primária e pré-educação e ensino para as pessoas portadoras de deficiência; trabalhos técnicos nas áreas de comércio, finanças, administração, serviços sociais, nas áreas de artes e actividades de desporto ou de divertimento. Incluem ainda técnicos de física, química, engenharia e pessoal especializado de apoio; técnicos das ciências de vida e de saúde e pessoal especializado de apoio; docentes de educação primária e de pré-educação, etc.; técnicos de administração, comércio, serviços sociais, jurídicos e o pessoal especializado de apoio.

## ④ Empregados de escritório

Referem-se a pessoas que têm por função: fazer estenografia, dactilografar, processar documentos e trabalhos ligados às operações de equipamentos de escritório; registar dados no computador; função de secretário executivo; registar e calcular dados; preparar e conservar os bens, registar os dados da produção e transporte; reservar e arrumar os registos dos passageiros e voos; administrar assuntos de biblioteca; classificar os arquivos; organizar os serviços postais; serviços de contabilidade; serviços turísticos; fornecer dados necessários aos clientes; marcar antecipadamente visitas e reuniões; telefonista, incluindo ainda pessoal funcionário, tesoureiro, registo de balcão, recepcionista, bilheteiros, etc.

## ⑤ Empregados nas áreas de serviços, vendas e semelhantes

Referem-se a pessoas que se dedicam à organização e serviços de turismo; serviços domésticos; preparação e fornecimento de alimentos e bebidas; cuidados de criança; serviço de beleza; serviço de companhia turística; adivinhos de fortuna e azar; serviços de guarda de indivíduos e guarda de propriedade e de prevenção de incêndio; modelos artístico e comercial; agentes de actividades de venda comerciais ou de mercado; apresentadores de mercadorias aos consumidores, incluindo ainda empregados de serviços de segurança para indivíduos, família e outros; modelos, vendedores e apresentadores.



⑥ Trabalhadores qualificados dos sectores piscatório e agrícola

Referem-se a pessoas que se dedicam a cultivar a terra, preparar sementes, plantações, fruticultura e produção hortícolas, fertilização e ceifa; criação de animais a fim de obter carne, leite, couro ou outros produtos; captura de peixes e recolha de mariscos e outro tipo de moluscos; conservação e venda dos produtos mencionados, incluindo ainda trabalhadores ligados à pesca, agricultura e pecuária.

⑦ Trabalhadores industriais e artesãos

Referem-se a pessoas que se dedicam a explorar e tratar os minerais sólidos; construção, manutenção e edifícios e de outras estruturas: fundição, soldadura e produção metálica; montadores de estruturas metálicas; fabricantes de máquinas, instrumentos, equipamentos e outros produtos metálicos; reparação e manutenção do estado das máquinas; fabricantes dos instrumentos de precisão, joalharia, mobiliários, produtos metálicos preciosos, produtos cerâmicos e vidraria; artesanato; impressão; fabricação e processamento de alimentos, produtos têxteis, produtos de madeira, couro e produtos feitos de outros materiais, incluindo ainda mineiros e construtores, trabalhadores da indústria metalúrgica e maquinaria; construtores de instrumentos de precisão, impressão, de artesanato, processadores de alimentos, processadores de madeira, trabalhadores da indústria de têxtil e de couro.

⑧ Operadores de máquinas, operadores de linhas de montagem e motoristas

Referem-se a pessoas que se dedicam e tratam das matérias-primas, tais como: madeira, metais e minerais, também produzem máquinas e instrumentos destinados a produção; montam e instalam os produtos segundo os processos determinados; conduzem veículos e operam em máquinas móveis, incluindo ainda operários de máquinas, motoristas de veículos e de navios e, operários de máquinas pesadas móveis.

⑨ Operários não especializados

Referem-se a vendedores ambulantes que vendem mercadorias; trabalhadores de limpeza de residências privadas, hotéis e escritórios; porteiros; trabalhadores de recolha de lixo; pessoal de entrega de cartas, documentos e pacotes: recolha de moedas nas máquinas de venda automática; bagageiros; condutores de triciclo; trabalhadores de construção, fabrico, transporte, pesca e agricultura, incluindo ainda vendedores e operários não técnicos de sectores de serviço, os operários não técnicos da indústria de pesca e agricultura, trabalhadores não técnicos das indústrias mineira, de construção e de fabricação.

⑩ Outros, referem-se a outros trabalhadores não classificados nos tipos de profissões acima indicados.

Além disso, aqui estão as explicações dos dois termos seguintes:

⑪ Desempregados: referem-se a pessoas que não atingiram a idade de aposentação e são capazes de trabalhar, porém presentemente não estão empregados.

⑫ Trabalhador/a doméstico/a: referem-se a pessoas que não atingiram a idade de aposentação e são capazes de trabalhar, porém preferem fazer trabalho doméstico em casa.

## ■ Aptidão física da criança

A aptidão física da criança visa dominar as informações como: o conhecimento da criança sobre exercícios físicos, a atitude da criança sobre exercícios físicos, o domínio de habilidades de exercícios físicos, os hábitos de exercícios físicos, o ambiente externo para exercícios físicos e a socialização pessoal no âmbito de exercícios físicos. Aproveitam-se principalmente as perguntas relativas aos elementos seguintes: a atitude da criança na participação em exercícios físicos, as modalidades desportivas que a criança domina e tem um bom desempenho, o tempo diário para exercícios físicos durante o período escolar e durante os dias de descanso, a participação em cursos de formação desportiva, o tempo passado em frente a ecrã da criança, sesta/sono. Deve preencher, uma ou várias respostas, de acordo com a situação real da criança em relação às suas actividades desportivas nos últimos tempos.

**(1) Grau de preferência da criança sobre as actividades**

Visa saber se a criança gosta de sair para actividades fora de casa e actividades em grupo. Deve responder de acordo com o comportamento real da criança.

**(2) Modalidades desportivas que a criança pratica frequentemente e onde tem bom desempenho**

Visa conhecer as modalidades desportivas que a criança pratica e onde tem bom desempenho. Deve responder de acordo com a participação real da criança.

**(3) Tempo diário para exercícios físicos e tempo para a participação em cursos de formação desportiva**

O período escolar refere-se aos dias de segunda-feira a sexta-feira e os dias de descanso referem-se aos sábados, domingos e feriados. O tempo de actividades é o tempo médio acumulado dentro de um dia, destinado aos jogos ao ar livre, aulas de interesse, exercícios físicos em casa e outras actividades de carácter desportivo. Deve responder de acordo com o comportamento real da criança.

**(4) Tempo por dia utilizado pela crianças e seus pais a ver televisão e a utilizar os instrumentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o *tablet*.**

Visa conhecer a duração total dos tempos passados pela criança em frente a ecrã, acumulando os tempos passados em frente a televisão / telemóvel/computador / *tablet* e outros dispositivos electrónicos. Deve responder de acordo com o comportamento real da criança e dos pais. Ao mesmo tempo, durante o período da segunda-feira à sexta-feira, para além dos tempos passados em frente a ecrã em casa, devem ser ainda calculados os tempos passados com a televisão e as aulas assistidas por vídeo no jardim de infância.

**(5) Tempo médio de sono durante a hora de almoço ou à noite**

Refere-se ao tempo médio de sono na hora de almoço ou à noite da criança. Deve responder de acordo com o sono real da criança.

**(6) Características da criança**

Refere-se às características e personalidades da criança, por exemplo, se é uma criança muito activa, tranquila ou se prefere ficar sozinha. Cada personalidade pode ser classificada em cinco graus. Deve responder de acordo com as características que a criança apresenta diariamente.

**(7) Avaliação das capacidades físicas da criança e frequência de exercícios físicos da criança e dos pais**

Refere-se a uma descrição objectiva das capacidades físicas e da quantidade de actividades da criança e dos pais. Deve responder de acordo com as actividades realmente praticadas pela criança e pelos pais.

**(8) Objectos de diversão mais frequentes ou adequados utilizados**

Refere-se à escolha de objectos de diversão que a criança utiliza mais frequentemente no dia-a-dia. Deve responder de acordo com a situação real da criança.

**(9) Avaliação do peso da criança**

Refere-se à avaliação subjectiva dos pais ou do tutor da criança relativamente ao peso da criança. Deve responder de acordo com a sua avaliação subjectiva.

**(10) Escolha das modalidades desportivas**

Refere-se à escolha feita e à forma de tratamento quando houver diferença entre a preferência dos pais ou do tutor e da criança relativamente às modalidades desportivas. Deve escolher a opção correspondente ou mais semelhante à forma de tratamento em caso referido.

**(11) Jogos da criança e regras em casa**

Refere-se à investigação sobre o tempo passado pelos pais ou tutor nos jogos com a criança e sobre os seus requisitos à criança. Deve escolher a opção correspondente à situação real.

**(12) Compreensão e atitude sobre o desporto**

Refere-se à escolha da sua atitude sobre o desporto. Deve escolher a opção correspondente à situação real.

**(13) Ambiente da comunidade**

Refere-se à investigação sobre o ambiente e a segurança da comunidade onde vive e sobre os factores que constituem a sua restrição à saída da criança. Deve escolher a opção correspondente à situação real.

**2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)**

O questionário para estudantes do ensino primário pode ser preenchido pelos pais ou com a assistência dos mesmos. O questionário para estudantes do ensino secundário e do ensino superior deve ser preenchido pelos próprios.

**■ Dados pessoais das crianças e adolescentes (estudantes)****(1) Naturalidade e paróquia onde reside**

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

**(2) Doenças contraídas**

Refere-se às doenças contraídas pelos estudante nos últimos 5 anos. Para o tipo de doenças prevalece o diagnóstico hospitalar. É uma pergunta de escolha múltipla com resposta múltipla, segundo o diagnóstico hospitalar e pode-se preencher no máximo 3 itens. Se for uma doença que não se encontra no questionário, pode escolher o item “outras”. Se não contraiu nenhuma doença: os estudantes do ensino primário e secundário escolham “não” e não necessitam de responder à pergunta 12; os estudantes do ensino superior escolham “não” e não necessitam de responder à pergunta 13.

**(3) Hábito de escovar os dentes, utilização de fio dental e realização de exames odontológicos**

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

**(4) Número de irmãos do estudante**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário, e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

**(5) Se o estudante tem doença congênita ou deficiência que afecta a prática de actividades físicas**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

**(6) Se o estudante vive com os pais**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

## ■ Aptidão física das crianças e adolescentes (estudantes do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar)

A aptidão física das crianças e adolescentes visa dominar as informações como: o conhecimento dos estudantes sobre exercícios físicos, a sua atitude sobre exercícios físicos, o domínio de habilidades de exercícios físicos, os hábitos de exercícios físicos, o ambiente externo para exercícios físicos e a socialização pessoal no âmbito de exercícios físicos. Aproveitam-se principalmente as perguntas relativas aos elementos seguintes: o conhecimento sobre exercícios físicos, a atitude dos estudantes na participação em exercícios físicos, as modalidades desportivas que os estudantes participam e dominam, as actividades preparativas dominadas, as lesões resultantes do desporto, as aulas de educação física, as actividades desportivas extracurriculares. Deve preencher, uma ou várias respostas, de acordo com a sua situação real em relação às suas actividades desportivas nos últimos tempos.

### (1) Conhecimento sobre exercícios físicos

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem ser respondidas escolhendo uma das opções “correcto”, “incorrecto” e “não sei”, de acordo com a sua compreensão.

### (2) Preferência e desempenho sobre as actividades desportivas e as aulas de educação física

Os estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário devem escolher a opção correspondente à própria situação real, nomeadamente a sua preferência das actividades desportivas.

### (3) Se os estudantes gostam de brincar e estão sempre energéticos e dinâmicos

Os estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário devem escolher a opção correspondente à própria situação real, nomeadamente a sua avaliação subjectiva da própria energia e hábito de jogos.

### (4) Vantagens de participação em actividades desportivas, modalidades desportivas que os estudantes experimentaram e dominam, e respectivas razões

As perguntas sobre as vantagens de participação em actividades desportivas, as modalidades desportivas dominadas e as respectivas razões são colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário, devendo estes estudantes escolher a opção correspondente à própria consideração real. As perguntas sobre as modalidades desportivas que experimentaram e dominam são colocadas aos estudantes do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar, devendo estes estudantes escolher a opção correspondente à própria situação real.

### (5) Obstáculos à prática de exercício físico

Os estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário devem escolher a opção correspondente à própria situação real, nomeadamente a sua compreensão sobre as modalidades com desempenho pior.

### (6) Companhia dos pais nas actividades ao ar livre, objectos de diversão que a criança brinca ou usa, restrições dos pais à criança sobre a saída para brincar

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento. As perguntas colocadas aos pais ou tutor devem ser respondidas por um dos pais que tome a decisão sobre as modalidades desportivas da criança ou os jogos da criança.

### (7) Atitude sobre as aulas de educação física

Os estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário devem escolher a opção correspondente à própria

situação real, nomeadamente o conteúdo das aulas de educação física, o seu interesse nos respectivos conhecimentos e a sua continuação fora das aulas ou fora da escola.

### **(8) Actividades ou exercícios físicos ao ar livre**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano ao ar livre devem os estudantes ou os pais responder escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com a sua frequência de participação em actividades ou exercícios físicos ao ar livre no último mês e a duração de cada participação.

### **(9) Tempo passado com a televisão, telemóvel / computador / tablet ou outros produtos electrónicos**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

### **(10) Modalidades desportivas praticadas de forma contínua no último ano.**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem os estudantes ou os pais ou tutor responder escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com as modalidades desportivas que a criança continua a praticar dentro da escola ou fora das aulas, no último ano.

### **(11) Aulas de interesse ou de explicação ou formação não desportivas**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário, devem os estudantes ou os pais ou tutor responder escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com as aulas de explicação ou de formação não desportiva ou outras aulas de interesse que o estudante participou nos últimos 6 meses.

### **(12) Aulas de educação física**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar, devem os estudantes ou os pais ou tutor responder escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com a frequência das aulas de educação física, a duração de cada aula e o sentimento da criança sobre essas aulas.

### **(13) Exercícios de força e outros exercícios físicos fora das aulas/ fora da escola**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem os estudantes ou os pais ou tutor responder escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com a frequência dos exercícios físicos fora das aulas/ fora da escola, a duração de cada aula e o sentimento da criança sobre esses exercícios.

### **(14) Exercícios físicos e tempo livre dos pais**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

### **(15) Ambiente nas proximidades**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento, investigando sobre o ambiente e a segurança das proximidades onde a criança vive e sobre os factores que constituem a restrição dos pais às actividades da criança nas proximidades.

### **(16) Regras de sono**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com o tempo de sono (incluindo a sesta) durante o período escolar e os dias de descanso.

### **(17) Tempo em que a criança está sentada por dia**

As perguntas colocadas aos grupos do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente à situação real da criança, de acordo com o tempo médio sentado ou encostado da criança durante um dia, contado em horas e minutos.

### **(18) Características do estudante**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário são idênticas ao questionário para os estudantes, com os mesmos métodos de preenchimento

### **(19) Quantidade de actividades desportivas da criança e actividades desportivas dos pais**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário são idênticas ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento, investigando sobre a quantidade de actividades desportivas da criança, a frequência de exercícios físicos dos pais e as despesas com a participação da criança em actividades desportiva.

### **(20) Obesidade dos pais**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário, devem os pais responder escolhendo a opção correspondente à sua situação real, de acordo com a sua consideração subjectiva sobre o peso do pai/ da mãe.

### **(21) Actividades preparativas dominadas, métodos de tratamento correctos de lesões resultantes do desporto e de arranhões no joelho**

As perguntas colocadas aos grupos do 4.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente à sua situação real, de acordo com as suas actividades preparativas dominadas, os métodos de tratamento correctos de lesões resultantes do desporto e de arranhões no joelho.

### **(22) Meios considerados fiáveis para obter informações mais científicas e profissionais sobre os exercícios físicos**

As perguntas colocadas aos estudantes do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente aos meios conhecidos.

### **(23) Factores para a continuidade e a persistência das modalidades desportivas e tempo de persistência**

As perguntas colocadas aos grupos do 4.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar, devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente à sua situação real, de acordo com os factores para a continuidade, para a persistência das modalidades desportivas no último ano e o tempo de duração.



## **(24) Atitude sobre exercícios físicos**

As perguntas colocadas aos grupos do 4.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar, devem ser respondidas escolhendo a opção correspondente à sua situação real, de acordo com a sua atitude sobre a participação em exercícios físicos e actividades desportivas, visando investigar a motivação e os obstáculos à participação em exercícios físicos.

### **■ Aptidão física das crianças e adolescentes (estudantes do ensino superior)**

É idêntico ao questionário sobre as condições físicas para os adultos e idosos.

## **3. Questionário para adultos e idosos**

O questionário para adultos e idosos deve ser preenchido pelo próprio avaliado no local da avaliação. Se tiver qualquer dúvida, por favor consulte o avaliador.

### **■ Dados pessoais dos adultos e idosos**

#### **(1) Naturalidade**

É idêntico ao questionário relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

#### **(2) Paróquia onde reside**

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

#### **(3) Habilitações literárias e profissão**

É idêntico ao questionário relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

#### **(4) Tipo de doenças**

O modo de preenchimento é idêntico ao questionário das crianças e estudantes. O que merece atenção é que os tipos de doenças são baseados no diagnóstico hospitalar.

#### **(5) Reconhecimento da “Avaliação da Condição Física”**

A “avaliação da condição física” refere-se ao processo de teste, avaliação e apresentação da orientação do fortalecimento da saúde, segundo os itens de “Padrões de Avaliação da Condição Física da População”. O avaliado preenche com veracidade segundo os seus reconhecimentos sobre a “avaliação da condição física”.

### **■ Aptidão física dos adultos e idosos**

A aptidão física dos adultos e idosos visa dominar as informações como: o conhecimento adultos e idosos sobre exercícios físicos, a sua atitude sobre exercícios físicos, o domínio das habilidades de exercícios físicos, os hábitos de exercícios físicos, o ambiente externo para exercícios físicos e a socialização pessoal no âmbito de exercícios físicos. Aproveitam-se principalmente as perguntas relativas aos seguintes elementos: o conhecimento sobre exercícios físicos, a atitude na participação em exercícios físicos, as modalidades desportivas que participam e dominam, as actividades preparativas que conhecem e dominam, e o hábito sobre exercícios físicos. Deve preencher, uma ou várias respostas, de acordo com a sua situação real em relação às suas actividades desportivas nos últimos tempos.

#### **(1) Conhecimento sobre desporto e exercícios físicos**

É idêntico ao questionário para os estudantes, com os mesmos métodos de preenchimento.

## **(2) Principais modalidades desportivas praticadas e dominadas e actividades preparativas**

É idêntico ao questionário para os estudantes (do 4.º ao 6.º ano e do 1.º do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar), com os mesmos métodos de preenchimento.

## **(3) Organização do plano desportivo e situação da execução**

Escolhe a opção correspondente à situação real de acordo com o seu plano de exercícios físicos.

## **(4) Factores para a prática das modalidades desportivas e para o obstáculo relativamente à participação em exercícios físicos**

Escolhe a opção correspondente à situação real.

## **(5) Estado de trabalho**

Escolhe a opção correspondente à duração de trabalho semanal de acordo com os seus actuais trabalhos, incluindo os trabalhos voluntários, mas excluindo os trabalhos domésticos.

## **(6) Actividades físicas no trabalho em cada semana**

Preenche o número de dias por semana e o tempo acumulado por dia para as actividades físicas de nível intensivo ou médio, com a duração mínimo de 10 minutos por cada dessas actividades. O tempo acumulado deve ser calculado por múltiplos de 10, em caso normal.

## **(7) Tempo sentado ou encostado por dia**

É idêntico ao questionário para os estudantes, com os mesmos métodos de preenchimento.

## **(8) Tempo de sono por dia (incluindo a sesta)**

Preenche o tempo de sono diário de acordo com a situação real, contado até minutos.

## **(9) Principais meios de mobilidades e tempo acumulado por semana de caminhada ou ciclismo com a duração mínima de 10 minutos**

Refere-se ao número de dias por semana e ao tempo acumulado por dia para a caminhada ou ciclismo com a duração mínima de 10 minutos, respondendo também os meios de mobilidades, para os motivos fora dos exercícios físicos de propósito, por exemplo a mobilidade para o trabalho, fazer compras ou participar em reuniões ou convívios. O tempo acumulado deve ser calculado por múltiplos de 10, em caso normal.

## **(10) Actividades físicas nos trabalhos domésticos por semana**

Preenche o número de dias por semana e o tempo acumulado por dia para as actividades físicas nos trabalhos domésticos de nível intensivo ou médio, com a duração mínimo de 10 minutos por cada dessas actividades. O tempo acumulado deve ser calculado por múltiplos de 10, em caso normal.

## **(11) Frequência, duração e intensidade das actividades recreativas e exercícios desportivos**

Quanto às actividades recreativas, é idêntico ao questionário para os pais ou tutor (dos estudantes do 1.º ao 3.º ano do ensino primário), relativamente às actividades mais frequentes, com os mesmos métodos de preenchimento. Aliás, na presente parte, é necessário fazer a ordenação das respostas, o que é desnecessário na parte dos estudantes; quanto à frequência, duração e sentimento de cada prática desportiva, é idêntico ao questionário para os estudantes, com os mesmos métodos de preenchimento.



## (12) Actividades físicas nos exercícios desportivos em cada semana

Preenche o número de dias por semana, a frequência e o tempo acumulado por dia para as actividades físicas nos exercícios desportivos de nível intensivo ou médio, com a duração mínimo de 10 minutos por cada dessas actividades. O tempo acumulado deve ser calculado por múltiplos de 10, em caso normal.

## (13) Tempo de persistência dos exercícios desportivos e situação dos exercícios de força

Quanto ao tempo de persistência dos exercícios físicos, é idêntico ao questionário para os estudantes do 4.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º ano do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar; e quanto aos exercícios de força, é idêntico ao questionário para os estudantes do 1.º ao 6.º ano do ensino primário e do 1.º ano do ensino secundário geral ao 3.º ano do ensino secundário complementar, com os mesmos métodos de preenchimento.

## IV. Itens de teste

1. O avaliador preenche o valor da avaliação no quadrado correspondente. Cada quadrado fica com um número árabe e o responsável pelo registo deverá reler o valor de teste. Por exemplo, o avaliador lê 168,5, o responsável pelo registo repete enquanto transfere o dado para o papel de verificação.

2. No acto do preenchimento, o avaliador deve introduzir o número de acordo com o número dos quadrados existentes após o item de teste e o número referente à posição da vírgula decimal. Se o valor a seguir à vírgula decimal for “0”, preenche “0” no quadrado a seguir à vírgula decimal. Se o item de teste contiver três quadrados e o valor da avaliação for de dois dígitos, preenche “0” no primeiro quadrado. Deve-se preencher todos os quadrados.

Por exemplo: Quando o valor da altura for de 168,5cm, e o peso for de 59kg, preenchem-se respectivamente:

Altura	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="8"/>	.	<input type="text" value="5"/>	(cm)
Peso	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="9"/>	.	<input type="text" value="0"/>	(kg)

3. No primeiro quadrado de flexão ventral sentada, deve-se preencher “+” ou “-”, incluindo o valor positivo ou negativo e não se preenche número árabe. Preenche-se o valor de teste a partir do segundo quadrado.

4. Se a caminhada sobre a trave de equilíbrio for realizada cruzando os dois pés, preenche 1 no quadrado. Se for realizada transversalmente, preencher 2 no quadrado. Se não conseguir finalizar, preencher 3 no quadrado.

5. Se a criança não conseguir finalizar os saltos com os pés juntos, preencher “99,9”.

6. O tempo da corrida de ida e volta de 50m x 8, e das corridas de 800 metros e 1000 metros, deve ser preenchido no quadrado através da conversão do valor de teste de minutos e segundos para segundos.

## Anexo 3: Método de Teste dos Parâmetros da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

Os símbolos do esqueleto de corpo inteiro podem servir de referência à medição (vide a figura 1).

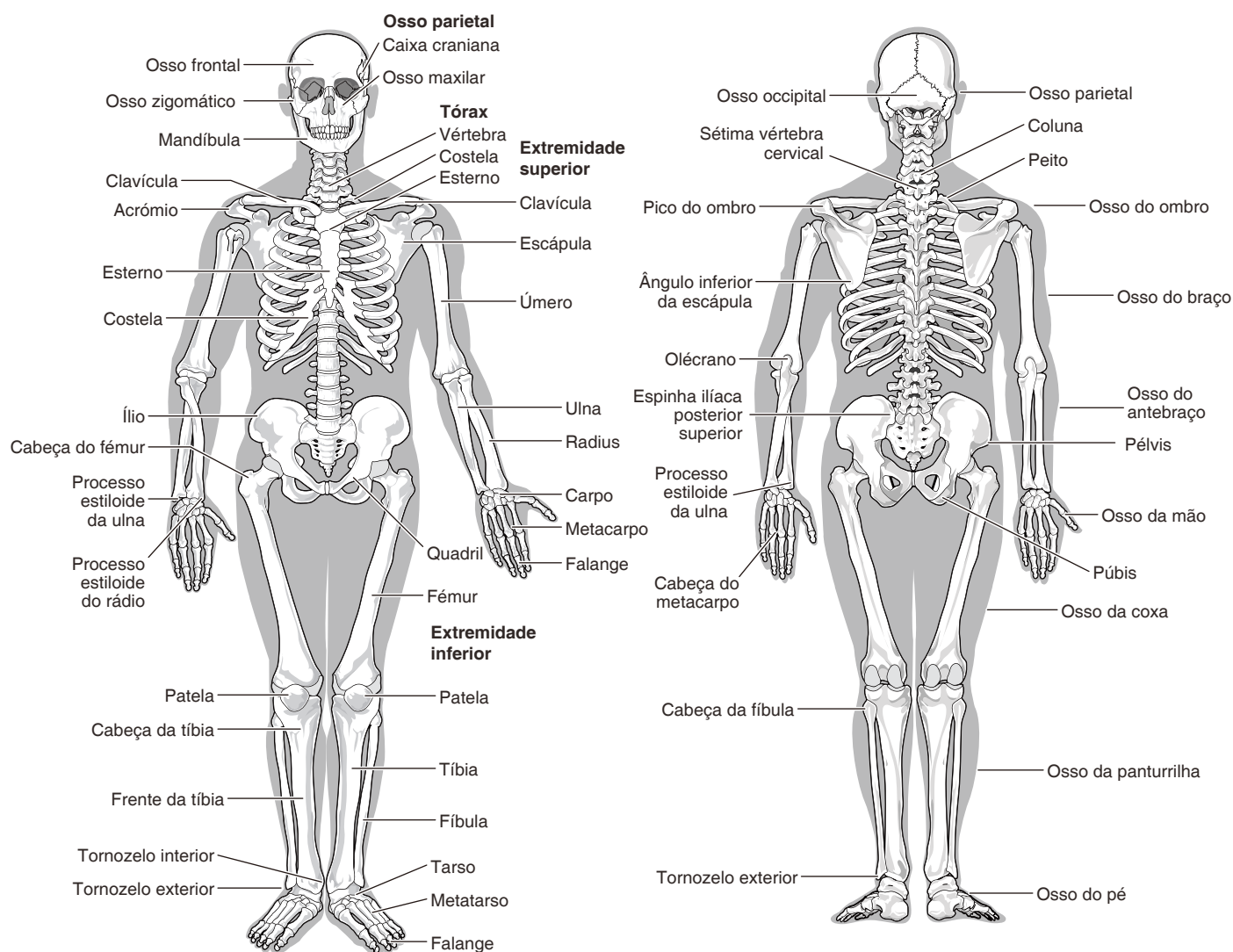


Figura 1 Símbolos do esqueleto de corpo inteiro

### I. Parâmetros de antropometria

#### 1. Altura

Aparelho de medição: instrumento para medir a altura e a altura em posição sentada.

Método de medição: o avaliado deve ficar de pé no pedestal basilar, encostado ao pilar do instrumento, mantendo o corpo erecto e a cabeça erguida e dirigindo a visão para a frente horizontalmente (com a orla superior das orelhas e a orla inferior da órbita dos olhos na horizontal); os membros superiores ficam caídos à vontade, as pernas bem esticadas, os calcanhares juntos e pontas dos pés separadas formando um ângulo de 60°; os calcanhares, nádegas e omoplata ficam em contacto com o pilar, numa postura erecta com 3 pontos de contacto com a trave (vide a Figura 2). O avaliador baixa levemente a chapa horizontal ao longo do pilar até tocar o topo da cabeça do avaliado. O avaliador deve manter os olhos na mesma altura da chapa horizontal e registar os valores até um número a seguir à vírgula decimal.

Notas:

- ① Deve ser escolhido um terreno plano para colocar o instrumento e encostá-lo junto à parede.
- ② O avaliador deve segurar a “manivela” quando movimentar a chapa horizontal.
- ③ Devem ser rigorosamente mantidos os “3 pontos do corpo em contacto com o pilar” e manter uma “linha horizontal entre os dois pontos”.
- ④ O contacto da chapa horizontal deve ajustar-se com o topo da cabeça e deve-se soltar os cabelos para que a chapa possa estar em contacto com a cabeça. Devem-se soltar tranças e retirar enfeites do cabelo.
- ⑤ Após a leitura dos dados, deve-se colocar de imediato e com cuidado a chapa horizontal na posição original para evitar acidentes.



Figura 2 Altura

## 2. Altura sentada

Aparelho de medição: instrumento mecânico para medir a altura e a altura em posição sentada.

Método de medição: o avaliado senta-se no pedestal basilar do instrumento mantendo as nádegas e omoplatas encostadas à barra, com o corpo erecto e a cabeça erguida com os olhos dirigidos para a frente horizontal, de modo que fique com a orla superior das orelhas e a orla inferior das órbitas dos olhos na linha horizontal, com os membros superiores caídos à vontade. Não se pode apoiar as mãos no pedestal basilar, enquanto as pernas ficam juntos com os pés sobre a base. As coxas ficam paralelamente com o chão, formando um ângulo recto com as pernas (ajusta-se a altura do pedestal basilar em função do comprimento das pernas do avaliado a fim de o manter em posição correcta) (vide a Figura 3). O avaliador deve ficar de pé no lado direito do avaliado e baixar levemente a chapa horizontal ao longo do pilar até tocar o topo da cabeça do avaliado. O avaliador deve manter os seus olhos na altura da chapa horizontal e registar o valor obtido até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Na medição, o avaliado deve inclinar o corpo para permitir que as nádegas se encostem à barra, a fim de garantir uma correcta posição de sentar.
- ② É preciso escolher uma plataforma com altura adequada para crianças mais baixas a fim de evitar a inclinação do corpo para a frente.
- ③ Outras precauções são idênticas às da medição da altura em pé.



Figura 3 Altura sentada

### 3. Peso

Aparelho de medição: balança electrónica.

Método de medição: o avaliador liga a balança e surge no mostrador a luz a piscar no sinal de “0.0”, assinalando o estado de início de funcionamento da balança electrónica. O avaliado fica no centro de balança em cueca e descalço (vide a Figura 4). Depois de estabilizar os valores no ecrã, o avaliador regista-os tomando como unidade o Kg até um número após a vírgula decimal.

Notas:

- ① A balança electrónica deve ser colocada no terreno plano.
- ② O avaliado deve vestir-se o menos possível.
- ③ O avaliado deve ter cuidado ao subir e descer da balança.



Figura 4 Peso

### 4. Circunferência torácica

Aparelho de medição: fita métrica de nylon.

Método de medição: o avaliado fica de pé com os ombros relaxados, braços caídos e os dois pés separados à largura dos ombros e respira normalmente. O avaliador fica à sua frente, coloca a fita em volta da zona torácica na parte inferior das omoplatas. Em relação a rapazes e raparigas no período pré-púbere, a parte inferior da fita passa por cima do mamilo (vide a Figura 5); para as mulheres maduras, a fita passa no nível horizontal da 4.ª costela. Deve manter-se um adequado grau de tensão da fita de forma a que o avaliado não se sinta apertado (não se deve deixar marcas na pele). São medidos os valores que se encontram no ponto de cruzamento com o ponto de “0” da fita métrica. Registam-se os valores de circunferência torácica no final de uma expiração. Os valores têm como unidade o centímetro e devem ir até a um número após a vírgula decimal.

Notas:

- ① Deve-se verificar se está correcta a postura do avaliado durante a medição e corrigi-la caso baixe a cabeça, encolha os ombros ou incline corpo.
- ② O avaliador deve manter uma tensão adequada da fita métrica.
- ③ Caso seja difícil de detectar a parte inferior das omoplatas, pede-se ao avaliado para expandir o peito para as detectar e que regresse à postura correcta antes de iniciar a medição.
- ④ Caso as alturas das omoplatas sejam diferentes, afere-se pelo lado mais baixo das omoplatas.



Figura 5 Circunferência torácica

## 5. Circunferência abdominal

Aparelho de medição: Fita métrica de nylon.

Método de medição: o avaliado fica em pé, com os ombros descontraídos e braços cruzados. O avaliador de frente para o avaliado coloca a fita métrica entre 0,5~1cm acima do umbigo (para os obesos, deve-se medir na parte mais grossa da cintura) passando a fita horizontalmente à volta da cintura (vide a Figura 6). Não se deve manter a fita muito esticada ou solta (deve-se evitar marcar a pele). São medidos os valores que se encontram no ponto de cruzamento com o ponto de “0” da fita métrica. Registam-se os valores como unidade o centímetro e devem ir até a um número após a vírgula decimal.

Notas:

- ① O avaliador deve manter uma tensão adequada da fita métrica.
- ② A medição deve ser feita sobre a pele nua
- ③ O avaliado deve manter uma respiração normal.



Figura 6 Circunferência abdominal

## 6. Circunferência do quadril

Aparelho de medição: fita métrica de nylon.

Método de medição: o avaliado fica em pé, com os ombros descontraídos e braços cruzados. O avaliador de frente para o avaliado coloca a fita métrica na parte mais salientada da zona do quadril, passando a fita horizontalmente em volta do quadril (vide a Figura 7). Não se deve manter a fita muito esticada ou solta (deve-se evitar marcar a pele). São medidos os valores que se encontram no ponto de cruzamento com o ponto de “0” da fita métrica. Registam-se os valores como unidade o centímetro e devem ir até a um número após a vírgula decimal.

Notas:

- ① O avaliador deve manter uma tensão adequada da fita métrica.
- ② a medição, o avaliado fica em calções, enquanto a avaliada fica em calções e colete ou camisa de mangas curtas.
- ③ O avaliado deve manter uma respiração normal.



Figura 7 Circunferência do quadril



## 7. Taxa de gordura corporal

Aparelho de medição: Máquina de teste de gordura corporal.

Método de teste: após a introdução, por ordem sequencial, dos dados básicos, tais como a altura e peso do avaliado, o avaliador deve confirmar se o aparelho está em funcionamento. No teste, o avaliado deve esvaziar a urina, tirar os sapatos e as meias, estar de pé nos elétrodos da plataforma do aparelho com estado relaxado, deixando o peso distribuído igualmente nos dois pés. O avaliado segura os elétrodos com as mãos, fazendo com que o polegar e a palma da mão toquem os elétrodos (no teste, pode aplicar salinas fisiológicas no fundo dos pés e na palma da mão para aumentar a condutividade da pele), com os braços separados do tronco em cerca de 15° graus (vide a Figura 8). Liga o aparelho e o avaliado permanece em silêncio até ao fim do teste. Regista-se a percentagem da taxa de gordura até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Tirar os sapatos, as meias, o casaco, etc., e remover os objectos metálicos.
- ② Não comer, beber água, tomar banho e não fazer exercícios violentos, pelo menos duas horas antes da medição.
- ③ Não consumir bebidas alcoólicas nos dois dias antes da medição.
- ④ Não tomar medicamentos com diuréticos, até uma semana antes da medição.
- ⑤ Antes da medição, utilizar etanol ou salinas fisiológicas para limpar a pele das zonas testadas.
- ⑥ Tentar manter-se quieto e calado, os braços afastando-se do corpo.



Figura 8 Taxa de gordura corporal

## 8. Largura dos ombros

Aparelho de medição: compasso de ângulo recto.

Método de medição: o avaliado fica em pé à vontade com as duas pernas separadas à largura dos dois ombros que se devem manter relaxados. O avaliador fica por trás dele e apalpa com os indicadores os pontos mais salientados dos ombros e mede com o compasso a distância entre os ombros (vide a Figura 9) e regista os valores como unidade o centímetro até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① O avaliado deve manter-se à vontade com ombros descontraídos, sem nervosismo e não encolher os ombros.
- ② O avaliador só inicia a medição depois de detectar os pontos mais salientados dos ombros, com uma tensão adequada.



Figura 9 Largura dos ombros

## 9. Largura da pélvis

Aparelho de medição: compasso de ângulo recto.

Método de medição: o avaliado fica em pé à vontade com as duas pernas separadas à largura dos dois ombros que se devem manter relaxados. O avaliador fica de frente e apalpa com os indicadores os pontos mais salientados dos ossos ilíacos e mede com o compasso a distância entre os dois pontos (vide a Figura 10) e regista os valores como unidade o centímetro até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① O avaliado não pode dobrar o corpo e as pernas ou virar o corpo.
- ② O avaliador só inicia a medição depois de ter a certeza de que os pontos mais salientados dos ossos ilíacos foram confirmados, com uma tensão adequada.



Figura 10 Largura da pélvis

## 10. Comprimento do pé

Aparelho de medição: régua de comprimento do pé.

Método de medição: o avaliado fica em pé com o pé direito (descalço) colocado sobre a régua corrediça e mantém o calcanhar encostado à protecção e a parte posterior do pé encostado à protecção lateral, enquanto o avaliador movimenta o cursor até à ponta do pé, para medir a distância máxima entre o calcanhar e a ponta do pé (vide a Figura 11) e regista os valores como unidade o centímetro até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Na medição, o avaliado não pode arquear os dedos do pé.
- ② Deve-se manter o eixo do pé em paralelo com o medidor.



Figura 11 Comprimento do pé

## II. Parâmetros da capacidade fisiológica

### 1. Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)

Aparelho de medição: cronómetro e estetoscópio

Método de medição: O avaliado fica sentado com o braço direito estendido sobre a mesa, com a palma da mão virada para cima. O avaliador toma o pulso do avaliado com os dedos indicador, médio e anelar. Se o avaliado for uma criança, a medição é feita na posição deitada e o estetoscópio deve ser colocado na zona do coração (no ponto de cruzamento entre a linha central da clavícula e a 5.<sup>a</sup> costela) (vide a Figura 12).

Antes da medição, deve ter a certeza de que o avaliado está calmo (tira-se o pulso por 3 vezes, num intervalo de 10 segundos de cada vez. Se a pulsação for idêntica por duas vezes ou diferir, por apenas uma pulsação, na terceira vez, considera-se que o avaliado se encontra em estado de repouso. Caso contrário, o avaliado deverá descansar um pouco até corresponder às exigências). Posteriormente o pulso é tirado por 30 segundos e o valor obtido multiplica-se por 2. Adopta-se número de vezes como unidade de registo.

A medição e registo do ritmo cardíaco são idênticos à medição e registo da pulsação.

Notas:

- ① O avaliado deve evitar exercícios violentos no período uma a duas horas antes de tirar a pulsação.
- ② Os adultos e idosos devem ficar sentados 10 minutos antes do teste.
- ③ No caso de crianças, a pulsação pode ser tirada depois da sesta.



Figura 12 Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)

### 2. Pressão arterial

Aparelho de medição: esfigmomanómetro e estetoscópio.

Método de medição: o avaliado fica sentado com o braço direito estendido sobre a mesa, com a palma da mão virada para cima. O ponto “0” do esfigmomanómetro deve estar colocado ao nível horizontal do coração e do braço direito do avaliado. A braçadeira insuflável de pressão arterial não deve ficar tensa nem frouxa, é colocada à volta do braço nu e toma-se o pulso com o estetoscópio sobre o braço sem pressão. Introduce-se o ar na braçadeira insuflável, para que a coluna de mercúrio suba até deixar de ouvir a palpitação, devendo deixá-lo subir mais 20-30mmHg. Em seguida, deixa-se sair lentamente o ar até conseguir auscultar a primeira palpitação e regista os valores indicados na coluna de mercúrio, que correspondem à pressão sistólica e diastólica, quando esta se deixa de ouvir (vide a Figura 13). É desejável que a medição de tensão arterial seja feita numa única vez, mas se não for possível, pode repetir-se a medição. Registam-se separadamente os valores da pressão sistólica e diastólica tendo como unidade mmHg.



Figura 13 Pressão arterial



Notas:

- ① O avaliado deve evitar exercícios violentos no período uma a duas horas antes de tirar a pulsação.
- ② O avaliado fica sentado tranquilamente durante 10-15 minutos antes da medição a fim de se manter calmo e preparado para a medição.
- ③ Antes da medição, o avaliador deve verificar se a coluna de mercúrio está no ponto “0” e reajusta-se caso não esteja como referido. Deve-se ainda observar se existe bolha de ar na coluna de mercúrio e desfazê-la no caso afirmativo. Na medição, deve-se evitar que o braço superior seja apertado pela manga da camisa.
- ④ A braçadeira insuflável deve ser colocada em 2,5cm acima do cotovelo.
- ⑤ Caso seja necessário repetir a medição, esta só recomeçará depois de ter certeza de que a coluna de mercúrio regressou ao ponto “0”.
- ⑥ Neste caso, o avaliado deverá descansar por 10-15 minutos. Em relação aos avaliados cujos valores da tensão arterial ultrapassam os valores normais, deve-se chamar a atenção dos médicos presentes no local de medição para observar a situação do avaliado.

### 3. Capacidade vital

Aparelho de medição: medidor electrónico da capacidade vital.

Método de medição: Liga o medidor, carrega no “botão” e espera que surja no ecrã a piscar “8888”. Quando a luz estabilizar em “0”, o aparelho está pronto para operar.

Antes da medição, o avaliador encaixa o bucal na boca de entrada do ar e o avaliado segura com a mão o medidor com cabeça erguida (o tubo ligado à máquina principal deve ficar em cima do cabo) e inspira o máximo que puder, e depois, expira todo o ar (vide a Figura 14). Os valores registados no ecrã são a capacidade vital. A medição deve ser realizada por duas vezes e regista-se apenas o valor maior tendo como unidade o “ml” sem contar com os números após a vírgula decimal.



Figura 14 Capacidade vital

Notas:

- ① Deve-se utilizar um bucal descartável. Caso seja necessário reutilizá-lo, o bucal deve ser rigorosamente desinfectado.
- ② Antes da medição, o avaliador deve explicar ao avaliado o método de medição e fazer a demonstração. O avaliado pode fazer um ensaio.
- ③ Na medição, o avaliado deve evitar expiração brusca para não deixar escapar o ar e deve manter o tubo ligado à máquina principal ficar em cima do cabo.
- ④ O avaliado não pode inspirar depois de ter iniciado a expiração.
- ⑤ O avaliador deve corrigir o avaliado quando este respira pelo nariz, por afectar os resultados da medição. Se não for possível, usa-se uma mola ou aperta-se o nariz com a mão para impedir a respiração pelo nariz.
- ⑥ Para reiniciar a medição, deve-se carregar no “botão” para o aparelho se encontrar no ponto “0”.

#### 4. Teste de step

Aparelho de medição: estrados (altura: 30cm para homem, e 25cm para mulher), monitor cardíaco e um cronómetro de reserva.

Método de medição: O avaliado fica de pé de frente para o estrado. O avaliador liga o monitor cardíaco até que surja no ecrã a luz a piscar e carregaca no “botão” para o funcionamento do aparelho. Depois dos 3 sons de preparação do aparelho, o avaliado sobe e desce o estrado de acordo com o som do metrónomo.

Coloca um pé no estrado quando o metrónomo emite o primeiro som. Sobe com outro pé ao ouvir o segundo som e mantém-se em pé com as pernas bem esticadas. Ao terceiro som, desce da plataforma com o pé que subiu e retira a outra perna ao quarto som, e repete este ciclo de movimentos durante 3 minutos (vide a Figura 15). O teste acaba quando o metrónomo emitir um som prolongado. Após o teste, o avaliado senta-se com a palma da mão virada para cima, com os dados relaxados para que o avaliador ponha as pinças de pulsação sensorial nos dedos indicador ou médio.



Figura 15 Teste de step

O monitor cardíaco toma o pulso por 3 vezes após o teste. O avaliador pressiona o botão de “função”, e regista o tempo dos valores por três vezes, respectivamente dentro dos 30 segundos após 1 minuto, 2 minutos e 3 minutos.

No decurso do teste, caso o avaliado não o finalize ou não consiga acompanhar o ritmo do metrónomo, o avaliador deve parar de imediato o teste e registar os valores das três pulsações após o teste.

Notas:

- ① Os avaliados que tenham disfunções ou doenças cardíacas não podem participar neste teste.
- ② O avaliado não pode executar nenhum exercício violento antes do teste.
- ③ Quando se encontrar em cima do estrado, o avaliado deve manter pernas esticadas sem dobrar as articulações dos joelhos.
- ④ O avaliado deve executar o movimento de subida e descida com rigor e ao ritmo do metrónomo.
- ⑤ Na medição da pulsação, o avaliador deve tomar a pulsação com dedos, de vez em quando, para compara com os resultados obtidos pelo aparelho. Se a diferença resultante for de 2 batimentos em cada 10 palpitações, considera-se inadequado o uso do aparelho, passando a medição a ser feita pelo método natural.
- ⑥ Tirar no pulso pelo método natural: tira-se o pulso por três vezes após o teste, nomeadamente, entre 1~1,5 minutos, 2~2,5 minutos, e 3~3,5 minutos.

## 5. Teste de carga secundária de bicicleta de exercício

Aparelho de medição: bicicleta exercício, monitor de frequência cardíaca a distância, cronómetro (reserva) e tabela RPE (Rate of Perceived Exertion).

Método de teste: O avaliador confirma que a bicicleta exercício está em condições de funcionar. Antes do teste, o avaliador, de acordo com o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e os indicadores funcionais, procede à inspeção de riscos junto do avaliado antes do exercício. O avaliado que passou a inspeção vai colocar o monitor de frequência cardíaca na parte interna do ponto central do braço superior direito, e a luz fica de perto da pele. É necessário confirmar a boa recepção de dados. Ajustam-se o assento e a altura do guiador da bicicleta de acordo com a situação real do avaliado para garantir que o mesmo possa andar a bicicleta na posição mais confortável.

Durante o teste, o avaliador introduz os dados pessoais do avaliado e carrega na máquina principal para iniciar o teste. O avaliado senta-se na bicicleta e realiza um teste de pulsação em repouso de 30 a 60 segundos. O avaliador carrega no botão vermelho da bicicleta, e o avaliado anda a bicicleta conforme a frequência de batida, com uma velocidade de 60 rotações por minuto, mantendo esta velocidade até ao fim do teste. A duração do teste: 30 segundos de aquecimento; 3 minutos com a carga de primeiro nível; 3 minutos com a carga de segundo nível; 30 segundos de recuperação; o tempo total do teste é de 7 minutos. O avaliador deve estar sempre atento ao estado de saúde do avaliado e manda-o para passear ou fazer outros actos de recuperação depois do teste. Após o teste, os dados do teste como o volume de oxigénio máximo e o valor absoluto são transferidos automaticamente para o arquivo na máquina principal. O volume de oxigénio máximo é medido em ml/(kg/min), até um número depois da vírgula decimal; o valor absoluto é registado em L/min, até dois números depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Não é permitido realizar este teste aos avaliados com fraca função cardíaca ou portadores de doenças cardíacas que não tenham passado na inspeção de risco antes do exercício.
- ② No dia anterior ao da realização do teste, o avaliado não deve praticar quaisquer actividades violentas e deve ter uma alimentação leve e atenção ao descanso.
- ③ Durante o percurso do teste, é necessário chamar a atenção do avaliado para continuar a andar a bicicleta em ritmo contínuo e indicado.
- ④ Durante o teste, o avaliador deve estar sempre atento às alterações da frequência cardíaca do avaliado e, caso se registre uma anomalia contínua na recepção dos dados da frequência cardíaca, deve parar imediatamente o teste; e decide o reinício ou não do teste, de acordo com a recuperação do avaliado.
- ⑤ O teste pode ser terminado com os seguintes sintomas do avaliado: dor no peito, dificuldade respiratória, náuseas, cianose, palidez, dores de cabeça, etc.; a frequência cardíaca não aumenta conforme o aumento da intensidade do exercício físico; o avaliado revela-se muito cansado, oralmente ou fisicamente. A realização ou não de novos testes depende da situação de recuperação do avaliado.
- ⑥ Antes do início do teste, o avaliado deve submeter-se à medição de altura e peso, caso contrário, não pode apresentar o resultado completo.
- ⑦ Depois do teste, o avaliado pode fazer actividades de recuperação activa como passeios.

## 6. Perna erguida no local durante 2 minutos

Aparelhos de medição: cronómetro, fita-cola, fita métrica ou corda com um metro de comprimento.

Método de teste: O avaliado está de pé ao lado da parede, assinalando com fita-cola a posição central entre o íliaco e a patela (tendo puxado uma corda do meio do íliaco e da patela, e dobra a corda encontra-se o meio), sendo esta a altura para o teste do avaliado. Quando o avaliado ouvir a ordem de início, começa a marchar (sem avançar), os joelhos devem ser elevados até à altura marcada na parede (vide a Figura 16). O avaliador regista o número de passos realizados em 2 minutos (apenas o número de vezes que o joelho direito alcança a altura indicada), sem contar o número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve ser informado da segurança.
- ② A altura do joelho elevado deve ser a altura que permite a posição horizontal da coxa, sem contar os movimentos não qualificados.
- ③ Durante o teste, o avaliado não pode dobrar o corpo nem a perna de apoio.
- ④ Quando se verificam as elevações consecutivas da mesma perna, o avaliador deve parar o teste e recomencá-lo depois de um repouso.
- ⑤ O avaliado deve parar o teste quando sentir tonturas e outras indisposições físicas.

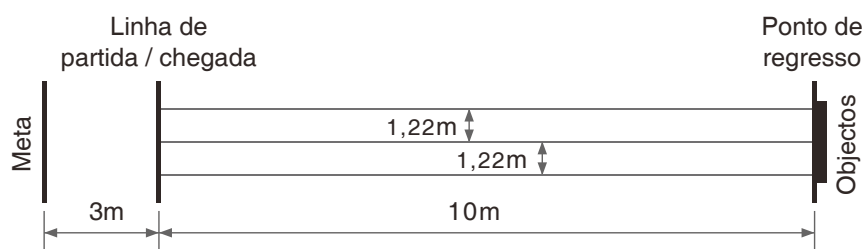


**Figura 16** Perna erguida no local durante 2 minutos

### III. Parâmetros da capacidade física

#### 1. Corrida de ida e volta de 10m (criança)

Local e materiais : não há exigências para a matéria da terra, desde que seja plana e se possa marcar várias pistas de corridas com 10m de comprimento e 1,22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente a linha de partida e de chegada e ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar uma outra linha com 3 metros para além do ponto da partida, e colocar um objecto de contacto (caixa de madeira ou parede) no ponto de regresso (vide a Figura 17). Serão também necessários cronómetros.



**Figura 17** Esquema do local de corrida de ida e volta de 10m

Método de teste: os avaliados devem ser divididos em grupos de, pelo menos, duas pessoas, que ficam na linha de partida como uma perna em frente e outra atrás. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm para a linha de chegada, tocam no objecto (caixa de madeira ou parede) com a mão e regressam à meta (vide a Figura 18). O avaliador, que fica ao lado da linha de partida, emite o sinal de arranque, e ao mesmo tempo põe a funcionar o cronómetro. Quando o peito do avaliado cortar a linha perpendicular da linha de chegada, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo. O tempo registado deve ser preciso até um número depois da vírgula decimal. Será acrescentado “1” ao primeiro número após a vírgula decimal, quando o segundo número após a vírgula decimal não for “0”.



**Figura 18** Corrida de 10m com mudança de direcção

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve estar esclarecido de que deverá correr a toda a velocidade e não errar nas pistas de corridas.
- ② Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida.
- ③ Caso o avaliado não tenha ouvido bem o sinal de arranque, o avaliador pode tocar na costa do avaliado para que este comece a correr.
- ④ O avaliado só deve reduzir a velocidade depois de ultrapassar a linha de chegada.
- ⑤ Nameta, para evitar acidentes e quedas, deve ser designada uma pessoa para proteger as crianças.

## 2. Corrida de 50m (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para a matéria da terra, desde que seja plana e se possa marcar várias pistas de corridas com 50m de comprimento e 1,22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente a linha de partida e de chegada (vide a Figura 19). Serão também necessários uma bandeirinha, um apito e cronómetros.

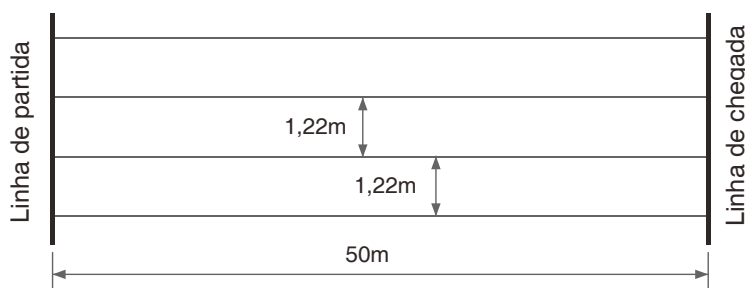


Figura 19 Esquema do local de corrida de 50m

Método de teste: os avaliados devem ser divididos em grupos de, pelo menos, duas pessoas, que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm a toda a velocidade até a linha de chegada. O avaliador, que fica ao lado da linha de partida, dá o sinal de arranque agitando a bandeirinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha de chegada, começa a contar o tempo a partir do sinal de arranque. Quando o peito do avaliado corta a linha perpendicular da linha de chegada, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (vide a Figura 20). O tempo registado deve ser preciso até um número depois da vírgula decimal. Será acrescentado “1” ao primeiro número após a vírgula decimal, quando o segundo número após a vírgula decimal não for “0”.



Figura 20 Corrida de 50m

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade sem sair da pista.
- ② Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso contrário terá de recomeçar de novo.
- ③ No teste, o avaliado deve usar sapatos desportivos ou com sola de borracha. Não pode usar sapatilhas com pitons.
- ④ Caso haja vento no decurso do teste, a corrida é feita na direcção favorável do vento.



### 3. Corrida de ida e volta de 50m x 8 (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para a matéria da terra, desde que seja plana e se possa marcar várias pistas de corridas com 50m de comprimento e 1,22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente a linha de partida e de chegada e ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar uma outra linha com 3 metros para além do ponto da partida, e colocar varas de agrimensor de 1,2m de altura no meio de cada pista com a distância de 0,5m dos dois extremos (vide a Figura 21). Serão também necessários uma bandeirinha, um apito e cronómetros.

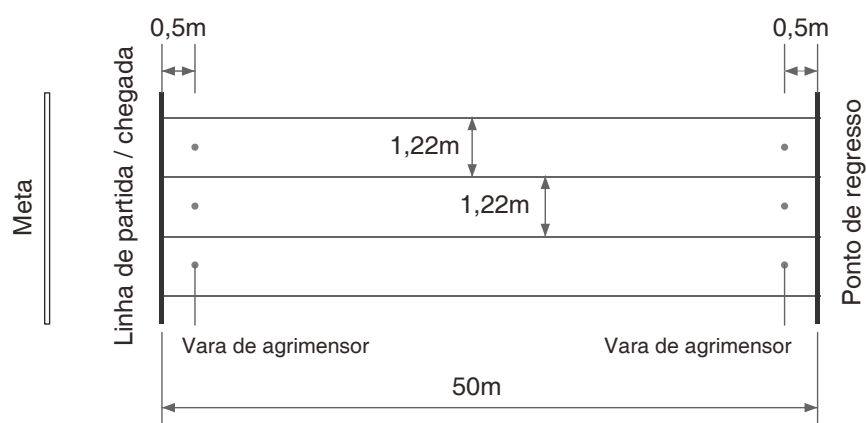


Figura 21 Esquema do local de corrida de ida e volta de 50m x 8

Método do teste: os avaliados devem ser divididos em grupos de, pelo menos, duas pessoas, que ficam de pé na linha de partida. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm a toda a velocidade até ponto de regresso e contornam a vara de agrimensor em direcção contrária ao ponteiro do relógio, completando assim uma volta. São exigidas no teste um total de 4 voltas. É proibido tocar na vara de agrimensor durante a corrida. O avaliador, que fica ao lado da linha de partida, emite o sinal de arranque e põe o cronómetro em funcionamento. Quando o peito do avaliado corta a linha perpendicular da linha de chegada, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (vide a Figura 22). Só será feito um teste. O tempo registado deve ser preciso até um número depois da vírgula decimal. Será acrescentado “1” ao primeiro número após a vírgula decimal, quando o segundo número após a vírgula decimal não for “0”.



Figura 22 Corrida de ida e volta de 50m x 8

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que não deverá sair da pista.
- ② Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida, caso contrário terá de recomeçar de novo.
- ③ Durante a corrida, o avaliado deve estar inteirado do número de voltas a percorrer.
- ④ No teste, o avaliado deve usar sapatos desportivos ou com sola de borracha. Não pode usar sapatilhas de pitons.
- ⑤ O avaliado só pode reduzir a velocidade depois de passar a meta.

#### 4. Corrida de 800m (estudantes de sexo feminino) ou 1000m (estudantes de sexo masculino)

Local e materiais: pista de corrida de atletismo e os materiais de teste são uma bandeirinha, um apito e cronómetros.

Método do teste: os avaliados devem ser divididos em grupos de, pelo menos, duas pessoas, que ficam de pé na linha de partida. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm a toda a velocidade até ponto de chegada. O avaliador, que fica ao lado da linha de partida, dá o sinal de arranque agitando a bandeirinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha de chegada, começa a contar o tempo a partir do sinal de arranque. Quando o peito do avaliado corta a linha perpendicular da linha de chegada, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (vide a Figura 23). Só será feito um teste. O tempo registado deve ser preciso até um número depois da vírgula decimal. Será acrescentado “1” ao primeiro número após a vírgula decimal, quando o segundo número após a vírgula decimal não for “0”.



Nota: são idênticas às da corrida de ida e volta de 50m x 8.

Figura 23 Corrida de 800m ou de 1000m

#### 5. Salto em comprimento sem balanço

Aparelho de teste: medidor electrónico de salto em comprimento sem balanço.

Método de teste: Liga-se o medidor através do interruptor e espera que surja no ecrã uma luz a piscar. Quando a luz estabilizar em “0”, o aparelho está pronto para operar.

A selecção da linha de salto é feita segundo a capacidade de cada avaliado. O avaliado fica de pé na linha de salto com as pernas afastadas e salta o máximo para frente, oscilando os dois braços para atrás (vide a Figura 24). Depois de 3 segundos de chegar ao solo, surgirá no ecrã respectivos os valores. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro sem contar o número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Antes de salto, os dois pés não podem pisar ou ultrapassar a linha.
- ② É considerado inválido o teste se persistir na falta, e o teste continuará até que se obtenham os valores válidos.
- ③ Não há preparações de saltos, incluindo almofadas para salto, corridas de preparação, salto duplo, etc.
- ④ Só se recomeça um novo teste depois do aparelho retomar a indicação de “0” ou carregar no respectivo “botão”.



Figura 24 Salto em comprimento sem balanço

## 6. Lançamento de bola de ténis (crianças)

Local e materiais: local plano onde é marcado um retângulo com 20m de comprimento e 6m de largura. Numa das extremidades do retângulo estabelece-se uma linha de lançamento e a partir dela marca-se em cada 0,5m uma linha paralela (vide a Figura 25). Os materiais são uma fita métrica e várias bolas de ténis.

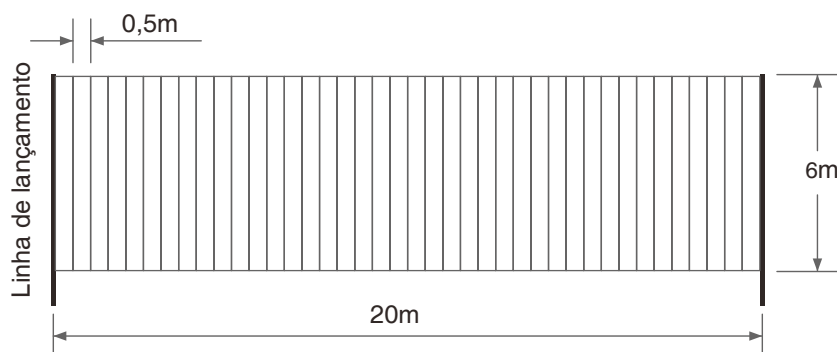


Figura 25 Esquema do local de lançamento de bola de ténis

Método de teste: o avaliado fica de pé por detrás da linha de lançamento com uma perna à frente e outra atrás. Segurando a bola de ténis com uma mão, o avaliado lança a bola de ténis por trás do ombro, sendo permitido um passo para frente durante o lançamento, sem pisar nem passar a linha de lançamento (vide a Figura 26). O avaliador, que fica ao lado da linha de lançamento, emite a ordem enquanto o outro observa o ponto da queda da bola e regista-se o resultado. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor e toma como unidade o metro até um número depois da vírgula decimal.

Método de registo: se a bola de ténis cair precisamente na linha paralela, registam-se os valores indicados na linha; se a bola cair num ponto entre as duas linhas paralelas registam-se os valores indicadores na linha mais próxima; se a bola de ténis cair para além de 20m mede-se a distância real com a fita métrica; se a bola de ténis cair fora das linhas laterais de 6m de largura, repete-se o lançamento.

Notas:

- ① Durante o teste, o avaliador deve observar com atenção o ponto da queda da bola de ténis.
- ② Ao lançar, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de lançamento, ou lançar a bola com corrida.



Figura 26 Lançamento de bola de ténis

## 7. Andar sobre a trave de equilíbrio (crianças)

Local e materiais: uma trave de equilíbrio com 30cm de altura, 10cm de largura e 3m de comprimento, tem uma extremidade como ponto de partida e outra como ponto de chegada. Às duas extremidades são acrescentadas duas plataformas com a mesma altura com 20cm de largura e 20cm de comprimento (vide a Figura 27).

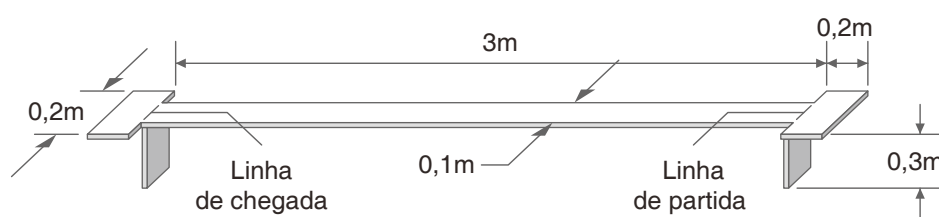


Figura 27 Esquema da trave de equilíbrio



Método de teste: o avaliado fica na plataforma junto da linha de partida face a trave de equilíbrio com os braços abertos à altura dos ombros, e marcha de frente rumo a outro extremo, após a ordem de início (vide a Figura 28). O avaliador fica ao lado anterior do avaliado e começa a contar o tempo de caminhada como o cronómetro ao mesmo tempo da ordem de início. Quando o avaliado inicia a marcha, o avaliador acompanha-o até ao ponto de chegada com muita atenção, para evitar acidentes. Pára o cronómetro quando qualquer uma das pontas dos pés do avaliado passar a linha de chegada. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o segundo, até um número depois da vírgula decimal.

Forma de atravessar: é registada com o número “1” se a marcha for feita de frente, com alternância dos pés sobre a trave; ou com o número “2” se a marcha for feita lateralmente; ou o número “3” se não conseguir atravessar a trave.

Notas:

- ① Antes do teste, a ponta do pé não pode passar a linha de partida.
- ② Devem repetir o teste de novo, todos os que caírem da trave no decurso da caminhada.
- ③ O avaliador deve ter em atenção a protecção do avaliado.



Figura 28 Andar sobre a trave de equilíbrio

## 8. Saltos com os pés juntos (crianças)

Local e materiais: uma fita métrica, um cronómetro e 10 almofadas (10cm de comprimento, 5cm de largura e 5cm de altura). Coloca-se uma almofada de 50cm em 50cm formando assim uma linha recta. Marca-se a linha de partida do salto a 20cm de distância da primeira almofada (vide a Figura 29).

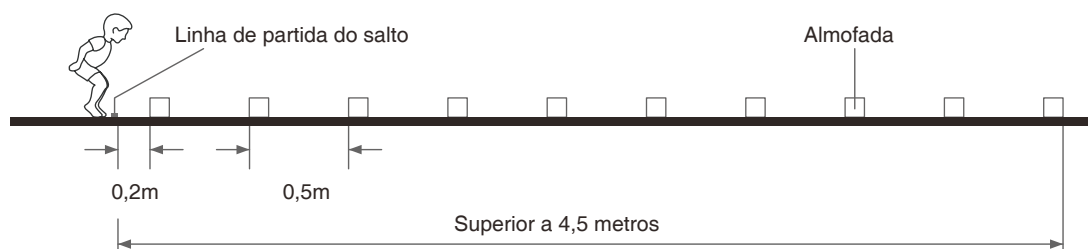


Figura 29 Esquema de saltos com os pés juntos

Método de teste: o avaliado fica em frente da linha da partida para o salto com os pés juntos e começa o salto após a ordem de início. Só parará depois de saltar sobre as 10 almofadas (vide a Figura 30). O avaliador começa a marcar o tempo no momento em que o avaliado inicia o salto e pára o cronómetro quando o avaliado tocar o chão depois de saltar as 10 almofadas. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tendo como unidade o segundo, até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Deve-se parar o teste e repeti-lo caso o avaliado pise a almofada, mova a almofada ou salte com um pé por duas vezes.
- ② Se não conseguir passar a almofada com um salto, poderá saltar duas vezes para cada almofada.



Figura 30 Saltos com os pés juntos

## 9. Flexão ventral sentada

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexão ventral sentada.

Método de teste: O avaliador liga o aparelho e coloca o nónio no extremo do carril e quando surgir no ecrã o valor “-20,0cm” ou menor, significa que o medidor está preparado.

O avaliado senta-se, de frente para o aparelho, sobre o colchão com as pernas esticadas, calcanhares juntos, pontas dos pés ligeiramente separadas e com as plantas dos pés encostadas no pedestal do medidor. Em seguida, estende os braços com as mãos juntas e as palmas viradas para baixo e flexiona gradualmente o tronco para a frente, empurrando levemente, com as pontas dos dedos das mãos, o nónio até aonde puder chegar (vide a Figura 31). Os valores medidos serão apresentados no ecrã. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro, até um número depois da vírgula decimal.



**Figura 31 Flexão ventral sentada**

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve ser devidamente preparado.
- ② No decurso do teste, o avaliado não pode fazer movimentos bruscos, nem empurrar o nónio com uma só mão, nem dobrar a articulação do joelho.
- ③ Antes de cada teste, o avaliador deve colocar o nónio no extremo do carril.
- ④ O avaliador deve registar correctamente os símbolos de valores “+” ou “-”.
- ⑤ Se os valores obtidos forem menores de “-20,0cm”, registam-se como se fossem “-20,0cm”.

## 10. Elevações em posição inclinada (masculino)

Local e materiais: uma barra fixa de altura ajustável ou várias barras fixas de reserva de alturas diferentes, com diferentes diâmetros adaptáveis às palmas do avaliado.

Método de teste: o avaliador ajusta a altura da barra fixa ou escolhe uma barra fixa que tenha uma altura até ao peito (mamilo) do avaliado. O avaliado, defronte para a barra fixa, fica de pé e segura-a com as duas mãos separadas à distância idêntica à dos ombros. Em seguida, estende as duas pernas para frente para que o avaliador firme os dois pés segurando-os, formando um ângulo de 90° graus entre o corpo e os dois braços enquanto o tronco de corpo desce obliquamente. Depois suspende o corpo até que a maxila inferior ultrapasse a barra e retoma a posição inicial (vide a Figura 32). O avaliador regista o número das elevações.



**Figura 32 Elevações em posição inclinada**

Notas:

- ① o suspender o corpo, o avaliado deve manter o corpo firme, não deixar dobrar a cintura nem afrouxar o abdómen. Não se conta se verificar os casos acima descritos ou a maxila inferior não ultrapassar a barra.
- ② Antes de cada elevação, o avaliado deve retomar a posição inicial.
- ③ Deve-se colocar um colchão por baixo da barra fixa e o avaliador poderá ficar atrás do avaliado para dar uma eventual protecção.

## 11. Elevações (masculino)

Local e materiais: uma barra fixa alta ou várias barras fixas com diâmetro susceptível de ser adaptável às mãos dos avaliados.

Método de teste: o avaliado de pé, por baixo da barra fixa, segura-a através de um salto, com as duas mãos à distância idêntica à dos ombros, fica suspenso pelos braços. Depois de parar a oscilação do corpo, suspende-o (não se pode efetuar movimentos adicionais do corpo) até a maxila inferior passar a barra e retomar a posição inicial (vide a Figura 33). O avaliador regista o número das elevações.

Notas:

- ① Quando o avaliado de menor altura não conseguir agarrar a barra com um salto, poderá ser assistido pelo avaliador.
- ② No decurso do teste, o avaliado deve manter o corpo firme, não pode dobrar os joelhos nem encurvar a barriga. Não se conta a elevação que é feita através de oscilação do corpo e outros movimentos adicionais.
- ③ É necessário tomar medidas de protecção para evitar eventuais acidentes.



Figura 33 Elevações

## 12. Salto vertical

Aparelho de medição: medidor electrónico de salto vertical.

Método de teste: liga-se o interruptor e espera-se que surja no ecrã uma luz a piscar. Quando soar um som, significa que o aparelho está a funcionar. O avaliado fica em pé no tapete com os pés afastados e prepara-se para iniciar o teste quando surgir o sinal “0.0” no ecrã. Em primeiro lugar, dobra os joelhos e oscila com força os braços para atrás, depois dá um salto no sentido vertical (vide a Figura 34). Quando cair no tapete, o mostrador regista automaticamente os valores. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro, até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Durante o salto, os dois pés não podem executar movimentos ou preparações antes do salto.
- ② No decurso do salto, não se pode dobrar o quadril nem os joelhos.
- ③ Se o avaliado não cair na área do tapete, considera-se falha do teste e repete-se o teste.
- ④ Antes de cada teste, o medidor deve retomar a posição de “0.0”.



Figura 34 Salto vertical

### 13. Força de preensão

Aparelho de medição: dinamómetro da força de preensão

Método de teste: antes do teste, o avaliado segura com a mão mais forte o medidor, e reajusta o dinamómetro numa posição confortável. O avaliador liga o aparelho e espera até que surja no ecrã uma luz a piscar, que indica o estado funcional do aparelho. O avaliado fica de pé com as pernas separadas no alinhamento dos ombros e com os braços pendentes, com as palmas da mão viradas para dentro, e aperta com toda a força e dinamómetro (vide a Figura 35). O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o Kg, até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① Durante o teste, não se pode oscilar o braço, curvar os joelhos ou encostar o dinamómetro ao corpo.
- ② Se não for possível determinar qual das mãos tem maior força, o teste pode ser feito em cada uma das mãos e regista-se o maior valor.
- ③ Antes de cada teste, o dinamómetro deve retomar a posição “0.0”.



Figura 35 Força de preensão

### 14. Força dorsal

Aparelho de medição: dinamómetro de força dorsal.

Método de teste: liga-se o aparelho e clique-se no “botão”, esperando que surja no ecrã uma luz a piscar. Quando a luz estabilizar em “0”, indica que o aparelho está em funcionamento.

O avaliado fica de pé sobre o pedestal do medidor com as pontas dos pés afastadas por 15cm, com os dois braços caídos à frente das coxas, até as pontas de dedos das mãos tocarem nos cabos do medidor e a distância entre eles é o comprimento da corrente do dinamómetro. Durante o teste, o avaliado deve manter os braços esticados e segurar bem os cabos com as palmas das mãos voltadas para o interior do corpo, e puxar o máximo com a cabeça erguida (vide a Figura 36). O teste é feito por duas vezes e regista-se o maior valor tomando como unidade o Kg, sem contar os números decimais.

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado deve fazer exercícios preparatórios.
- ② Durante o teste, o avaliado não pode dobrar os cotovelos nem os joelhos.
- ③ Antes de cada teste, o dinamómetro deve retomar a posição “0”.



Figura 36 Força dorsal



## 15. Equilíbrio num pé com os olhos fechados

Aparelhos de medição: medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados.

Método de teste: o avaliador liga o aparelho e carrega no “botão”, esperando que surja no ecrã uma luz a piscar. Quando soar um som, significa que o aparelho está em funcionamento. O avaliado fica em pé sobre o pedestal do aparelho, e coloca o pé de suporte habitual no meio desta e levanta o outro pé dobrando a perna. Quando soar um som, o avaliado fecha os olhos. Quando o som parar, inicia-se a contagem do tempo (vide a Figura 37). Quando o pé de suporte mexer ou o pé arqueado tocar no chão, um som soa para assinalar o fim do teste, e no ecrã aparecem os valores obtidos. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o segundo, sem contar os números decimais.

Notas:

- ① O teste só se inicia quando o avaliado se encontrar bem estabilizado sobre o aparelho, com os dois pés.
- ② O avaliado não pode abrir os olhos durante o teste.
- ③ O avaliador deve ter em atenção a protecção do avaliado.
- ④ Antes de cada teste, o aparelho deve retomar a posição “0”.



Figura 37 Equilíbrio num pé com os olhos fechados

## 16. Velocidade de reacção selectiva

Aparelho de medição: medidor electrónica de velocidade de reacção selectiva.

Método de teste: o avaliador liga o aparelho até surgir no ecrã uma luz a piscar com a sigla “FYS”, para indicar o estado funcional do aparelho. No início do teste, o avaliado preme com o dade médio o botão de “iniciar” e tenta apanhar o mais rapidamente possível, com a mesma mão, um dos botões que emitirá sinal, (com som e luz em simultâneo) e assim sucessivamente. Cada teste é composto por 5 provas (vide a Figura 38). Quando todos os botões emitirem simultaneamente sinais sonoros e luminosos é o fim do teste. Os valores apresentados no medidor representam a duração da velocidade de reacção. O teste é feito por duas vezes e regista-se o menor valor até ao segundo número depois da vírgula decimal.

Notas:

- ① No decurso do teste, o avaliado não deve bater com força nos botões.
- ② Quando o avaliado premir no botão, só o poderá largar depois de emitir um outro sinal, para que o teste possa realizar normalmente.
- ③ Para reiniciar o próximo teste, terá que premir no botão de “iniciar”.



Figura 38 Velocidade de reacção selectiva

## 17. Flexões de braços (masculino)

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões de braços.

Método de teste: antes do teste, o avaliado fica com braços esticados e separados à distância idêntica à dos ombros e apoia-se frontalmente com as mãos sobre o tapete electrónico mantendo o corpo e pernas bem esticados. Por seu turno, o avaliador ajusta a altura do emissor e receptor de raios infravermelhos colocados nos dois lados, que permite a captação dos movimentos do corpo durante o teste, interceptando a sua passagem. Em seguida, liga o aparelho até surgir no ecrã o sinal “0” para indicar o estado funcional do aparelho. Quando o avaliador premir o botão vermelho, um som é emitido e o avaliado flexiona os braços, de forma que o corpo baixe horizontalmente, até que os ombros atinjam o nível dos cotovelos, depois, eleva-o até à posição inicial (vide a Figura 39). O avaliado deve repetir este movimento de forma contínua e registar o número de vezes. O medidor pára automaticamente a operação, quando a duração de um movimento for superior a 5 segundos ou se a duração de um determinado movimento estagnar por mais de 3 segundos. O avaliador deve registar o número de vezes apresentado no ecrã do aparelho.

Notas:

- ① Não se conta quando o corpo do avaliado não ficar completamente esticado durante a elevação ou na flexão do corpo, se os ombros não ficarem ao mesmo nível do cotovelo.
- ② Para reiniciar o teste, carrega-se no botão vermelho.



Figura 39 Flexões de braços

## 18. Flexões abdominais durante um minuto (feminino)

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões abdominais.

Método de teste: antes de teste, o avaliado deita-se sobre o aparelho com a vara voltada para cima e as pernas ligeiramente separadas, formando um ângulo de 90° graus e coloca as mãos cruzando os dedos por trás da cabeça. Por seu turno, o avaliador ajusta as posições de suporte dos joelhos e dos pés, bem como a altura do emissor e receptor de raios infravermelhos que se encontram na parte lateral do aparelho para captar os movimentos do corpo durante as flexões abdominais. O avaliador liga o aparelho e espera que surja no ecrã o sinal de “0” indicando o estado funcional do aparelho. O avaliador retira os suportes dos joelhos e dos pés e preme o botão vermelho. Ao ouvir o som emitido pelo aparelho, o avaliado flexiona o tronco até os seus cotovelos tocam ou passam a articulação do joelho e regressa à posição inicial (vide a Figura 40). O avaliado repete de forma contínua o mesmo exercício durante 1 minuto e pára o movimento quando ouvir o sinal de termo. O avaliador regista o número de vezes apresentado no ecrã do aparelho.

Notas:

- ① Não se conta se a flexão do tronco for feita com o apoio do cotovelo ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos ou se não tocar ou passar pela articulação do joelho durante a flexão abdominal.
- ② No decurso do teste, o avaliador deve manter o avaliado inteirado do número de flexões executados.
- ③ Para iniciar o teste, premir o botão vermelho.



Figura 40 Flexões abdominais durante um minuto

## 19. Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos

Aparelho de medição: uma cadeira segura sem braços, com 43cm de altura, e cronómetro (reserva).

Métodos de teste: O avaliado senta-se na cadeira de 43cm de altura (é melhor a cadeira estar sita contra a parede), com os pés no chão, os braços cruzados sobre o peito, as costas estendidas não se colam ao encosto da cadeira. Depois de ouvir a ordem de início, o avaliado levanta-se da cadeira até ficar completamente de pé, fez o máximo possível para esticar os joelhos, e senta-se novamente para a cadeira (vide a Figura 41). O avaliador regista o número de vezes destes movimentos concluídos dentro de 30 segundos.

Notas:

- ① Antes do teste, o avaliado pode fazer um ou dois movimentos para a preparação, e o avaliador verifica se a posição de movimento está certa e, em seguida, começa a realizar o teste.
- ② Durante a realização do teste, o avaliado deve cumprir rigorosamente os requisitos no ensaio, e não se contam os movimentos quando se verificarem as seguintes situações: segura a cadeira com as mãos; as costas não ficam estendidas ao estar sentado; as costas tocam na cadeira ao estar sentado; os joelhos não ficam esticados ao estar de pé, etc.
- ③ Quando o avaliador anunciar o início do teste, o tempo começa a contar independentemente do início dos movimentos do avaliado; no final do tempo de 30 segundos, o último movimento conta-se válido quando as nádegas do avaliado já saíram da cadeira, embora ainda não tenha estado de pé.
- ④ Durante o teste, se o avaliado sentir tonturas, dificuldades respiratórias, dores corporais, entre outras situações difíceis de persistir ou outras indisposições físicas, o avaliador deve parar o teste e tratar adequadamente os casos.
- ⑤ Para garantir a segurança do teste, a cadeira deve ser colocada ao lado da parede durante o teste.



**Figura 41 Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos**

## IV. Parâmetros de saúde

### 1. Dentes cariados

Aparelho de exame: espelho bucal e agulha de sonda n.º 5.

Método de exame: examina-se com a agulha de sonda, de acordo com a ordem da ficha dentária, dente por dente, em particular os pontos susceptíveis de cárie, fendas, cavidades e sulcos e as conclusões do diagnóstico serão apresentado sem detalhe, só depois do exame.

Critérios de diagnóstico:

- ① Sem dentes cariados: não há obturação nem existe necessidade de obturar.
- ② Dente cariado: existe alteração da cor, forma e qualidade nos pontos de fendas, cavidades e sulcos dos dentes, que constitui o principal fundamento de diagnóstico. Considera como alteração de “forma” o buraco decorrente da desintegração do esmalte; como alteração da “qualidade”, espessamento e a profundidade do buraco detectada com agulha da sonda. As manchas brancas ou de cor, manchas ásperas e fendas ou cavidades não macias não devem ser diagnosticadas como cárie. Os símbolos “d” e “D” representam a cárie de dentes de leite e definitivos.
- ③ Perda de dentes por cárie: usam-se o símbolo “m” para representar a perda de dentes de leite por cárie do avaliado e o símbolo “M” para indicar dente definitivo extraído devido à cárie. Deve-se ter em atenção

durante o diagnóstico, o cuidado de excluir casos de perda de dentes não por cárie mas devido à renovação fisiológica.

- ④ Os símbolos de “f” e “F” representam respectivamente os dentes de leite obturados e dentes permanentes obturados, sem cárie primária ou subsequentes (cárie que não tem a ver com a obturação).
- ⑤ Tanto os dentes obturados como os dentes de cárie primária e subsequente são todos contados como dentes cariados.
- ⑥ Método de registo: registam-se os resultados diagnósticos na ficha dentária, preenchendo respectivamente os quadrados com d, D, m, M, f, F.

(1) A ficha dentária é representada por 16 quadrados, que correspondem respectivamente aos dentes “superiores” e “inferiores”. Exige-se que os dentes cariados sejam registados conforme a sua posição e o seu tipo (por exemplo, dente cariado de leite, dente definitivo cariado) preenchendo-o com os seus respectivos símbolos.

(2) O quadrado situado após os símbolos dos dentes cariados serve para registar o número total dos dentes cariados do avaliado, através de números árabes.

Notas:

- ① O exame deve ser feito por um dentista profissional.
- ② Em relação aos dentes obturados, deve-se observar se existe novos pontos cariados de outros dentes e carie subsequentes por baixo do ponto obturado.
- ③ Cada agulha da sonda não pode ser reutilizada após 60 exames.
- ④ Após cada exame, todos os aparelhos devem ser devidamente desinfetados.

## 2. Visão

Aparelho de exame: optótipo estandardizado (vide a Figura 42), que deve ser pendurado a uma altura adequada, de modo que a linha de 5,0 do optótipo fique ao nível horizontal dos dois olhos da maioria dos avaliados. O grau de iluminação sobre o optótipo é de 500Lux.

Método de exame:

- ① O avaliado fica a uma distância de 5m do optótipo. Cobre-se primeiro o olho esquerdo e depois o olho direito, para serem examinados alternadamente. O exame é feito a olho nú.
- ② O exame começa por identificar os sinais da linha 5,0. Se o avaliado não conseguir identificar, passará para uma linha superior. No caso oposto, passará para uma linha inferior. Exige-se que a duração de identificação de cada sinal não ultrapasse 5 segundos; não poderá ter erros na identificação de sinais entre as linhas de 4,0 e 4,5; e não mais de um erro na identificação de sinais entre as linhas de 4,6 e 5,0; o número de erros na identificação de sinais entre as linhas de 5,1 e 5,3 não poderá ser superior a 2. O exame termina, se não for observadas as exigências indicadas, regista-se a linha superior à linha que não conseguiu.
- ③ Se não conseguir identificar os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5m, é permitido ao avaliado identificá-los a uma distância de 2,5m ou 1m. Os valores assim obtidos devem ser subtraídos 0,3 ou 0,7, aos respectivos valores corrigidos, registando-se como valores de visão do avaliado.



Figura 42 Optótipo estandardizado



Por exemplo: o avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima de distância de 5m e foi-lhe permitido ler a uma distância de 2,5m. Assim o valor da visão passa a ser de 4,2, através da seguinte fórmula  $4,2-0,3=3,9$ , equivalente ao valor de visão.

Por exemplo: o avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5m, e foi-lhe permitido ler a uma distância de 1m. Assim o valor de visão passa a ser de 4,2, através da seguinte fórmula  $4,2-0,7=3,5$ , equivalente ao valor de visão.

- ④ Se os valores de visão forem superiores ou equivalentes a 5,0, regista-se com símbolo de “normal=0”, significando que a visão do avaliado é normal e não está sujeita ao exame de correcção com lentes em série.
- ⑤ Se os valores de visão forem inferiores a 5,0, considera-se visão má. Considera-se com ligeiro problema de visão se for inferior a 5,0, mas superior a 4,8; grau médio, 4,6-4,8; e grave, os valores equivalentes ou inferiores a 4,5. Os avaliados com problemas de visão são sujeitos ao exame para utilização de óculos.
- ⑥ Método de registo: registam-se os valores de visão dos olhos esquerdo e direito, nos respectivos quadrados.

Por exemplo: se os valores de visão do avaliado forem 5,0 (olho esquerdo) e 4,6 (olho direito), deve

preencher no quadrado esquerdo 

5	0
---	---

, e no quadrado direito 

4	6
---	---

.

- ⑦ Método de registo de correcção com lentes em série e de visão curvada: o símbolo “↓” representa problemas de diminuição de visão, o símbolo “↑” representa melhoria de visão, o símbolo “0” representa visão inalterada. Estes símbolos devem ser registados nos respectivos itens esquerdo e direito enquanto os seguintes códigos são escritos nos respectivos quadrados esquerdo e direito: “0=normal”, “1=miopia”, “2=hipermetropia” e “3=outros”.

Por exemplo: se o avaliado com problemas de visão verificar, no exame de lentes em série, uma diminuição da acuidade visual com lente positiva e melhoria com lente negativa, regista-se com “↓” no item representativo da lente positiva e “↑” no item representativa da lente negativa. Contudo quando for diagnosticado miopia tanto no olho esquerdo como no direito, preenche-se “1” nos respectivos quadrados.

Por exemplo: se o avaliado com má visão verificar, no exame de lentes em série, uma melhoria da visão com a lente positiva e a diminuição com a lente negativa, regista-se com “↑” no item representativo da lente positiva e “↓” no item representativo da lente negativa, por ter sido diagnosticado a miopia tanto no olho esquerdo como no olho direito, e preenche-se “2” (hipermetropia) e “3” (outros), nos respectivos quadrados.

#### Notas:

- ① Antes do exame, o avaliado deve estar informado sobre objectivo, significado e método do exame da visão e tirar os óculos, para que o exame possa ser feito de forma natural.
- ② Se o exame for feito sob luz natural, deve ser feito num dia de bom tempo, com horário e local fixo, para facilitar as comparações.
- ③ Antes do exame, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha para o optótipo. O avaliador deve controlar rigorosamente para que isto não aconteça.
- ④ O avaliado deve ter em atenção que, ao tapar um olho, deve evitar premir órbita do olho, para não prejudicar a visão.
- ⑤ O exame deve ser feito por pessoal profissional.
- ⑥ O exame não pode ser feito logo após um trabalho intenso, exercícios violentos ou trabalhos físicos pesados. É necessário ter um intervalo de repouso de pelo menos 10 minutos para fazer o exame. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve também ter 10 minutos para se adaptar.

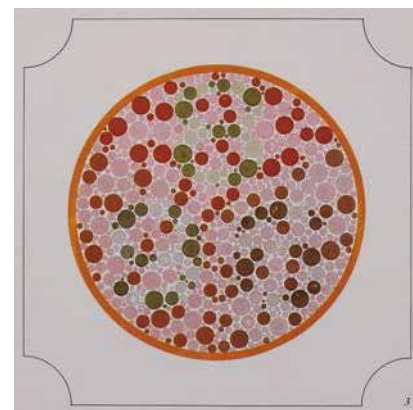
### 3. Percepção das cores

Aparelho de medição: desenho para exame de daltonismo, 2.<sup>a</sup> edição (editados por Wang Kechang, Editora Popular de Saúde, 2004, 2.<sup>a</sup> versão) (vide a Figura 43)

Método de exame: sob luz solar natural ou luz de lâmpada fluorescente (sem luz direccionada para o desenho), o desenho é exposto a uma distância de 40 a 80cm do avaliado que se encontra sentado. O primeiro desenho (desenho didáctico) serve para ensinar a forma correcta de exame. Serão seleccionados 3 desenhos (vide a Figura 44) dos 7 de entre o 2.<sup>o</sup> e o 8.<sup>o</sup> desenho para o exame. Considera-se normal o que for aprovado no exame e anormal o restante. O “normal” ou “anormal” devem ser registados respectivamente com os símbolos “1” ou “2”.

Notas:

- ① Deve-se evitar a iluminação directa dos raios solares sobre os desenhos para o exame de daltonismo.
- ② Após o uso, dobra-se o desenho exposto.
- ③ Durante o exame, é necessário o cuidado de evitar espirrar sobre os desenhos.
- ④ Tanto o avaliador como o avaliado, não podem tocar nos desenhos para não os sujar. Caso seja necessário apontar para um determinado ponto, utiliza-se uma varinha para o efeito.
- ⑤ O exame não pode ser feito logo após um trabalho intenso que tenha sobrecarregado a visão, exercícios violentos ou trabalhos físicos pesados. É necessário ter um intervalo de repouso de pelo menos 10 minutos para fazer o exame. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve ter 10 minutos para se adoptar.
- ⑥ Antes do exame, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha para os desenhos. O avaliador deve controlar rigorosamente para que isto não aconteça.



**Figura 43** Desenhos para o exame de daltonismo



**Figura 44** Percepção das cores

## Anexo 4: Postos de Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

Objecto da avaliação	Código do posto de avaliação	Escolas (posto de avaliação)	Paróquia a que pertence a sede da escola
Crianças (dos 3 aos 6 anos)	4001	Escola Keang Peng (Secção Primária – Jardim de Infância)	Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte)
	4002	Escola Hou Kong (Jardim de Infância)	
		Escola Hou Kong (Jardim de Infância)	
	4003	Escola Secundária Pui Ching (Jardim de Infância)	Santo António e São Lázaro (Zona Central)
	4004	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal)	
	4005	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande - Jardim de Infância)	Sé e S. Lourenço (Zona Sul)
		Secção Infantil da Escola Pui Tou (Sucursal da Taipa)	
4006	Escola Estrela do Mar (Jardim de Infância)		

Objecto da avaliação	Código do posto de avaliação	Escolas (posto de avaliação)	Paróquia a que pertence a sede da escola
Crianças e adolescentes (dos 6 aos 22 anos)	4021	Escola Keang Peng (Secção Primária)	Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte)
		Escola Keang Peng (Secção Secundária)	
	4022	Escola Hou Kong (Secção Primária)	
		Escola Hou Kong (Secção Secundária)	
	4023	Escola Secundária Pui Ching	Santo António e São Lázaro (Zona Central)
	4221	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	
	4222	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	
	4223	Colégio do Sagrado Coração de Jesus	
	4025	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande)	Sé e S. Lourenço (Zona Sul)
		Escola Pui Tou (Sucursal da Secção Primária)	
		Secção Primária da Escola Pui Tou (Sucursal da Taipa)	
		Escola Pui Tou	
	4026	Escola Estrela do Mar	
		Escola Estrela do Mar (Sucursal)	
	4027	Universidade de Macau	
	4028	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	
	4029	Instituto Politécnico de Macau (actual Universidade Politécnica de Macau)	
4030	Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau		
4031	Instituto de Formação Turística de Macau		
4121	Outras instituições de ensino superior		

Objecto da avaliação	Código do posto de avaliação	Instituição (posto de avaliação)
Adultos (dos 20 aos 59 anos)	4041	Serviços de Saúde
	4042	Direcção dos Serviços de Educação e Juventude (actualmente Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude)
	4043	Direcção dos Serviços de Turismo
	4044	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos
	4045	Instituto do Desporto
	4046	Instituto para os Assuntos Municipais
	4048	Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água
	4049	Instituto de Acção Social
	4050	Direcção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes
	4056	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais
	4057	Companhia de Electricidade de Macau, S.A.
	4059	Instituto Politécnico de Macau(actual Universidade Politécnica de Macau)
	4060	Associação Geral das Mulheres de Macau
	4061	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau
	4062	Galaxy Entertainment Group
	4064	Outros (Indivíduos)
	4065	Venetian Macau , S.A. / Sands China Limitada
	4067	Christian Sheun Tao Church Hong Kong & Macau District Union Association
	4068	União Geral das Associações dos Moradores de Macau
	4070	Federação das Associações dos Operários de Macau
	4141	Melco PBL Jogos (Macau), S.A.
	4142	Banco da China, Sucursal de Macau
	4144	Cruz Vermelha da Região Administrativa Especial de Macau
	4145	Universidade de Macau
	4241	Hotel Sheraton Macau
	4242	Sociedade de Jogos de Macau, S.A.
	4244	Instituto de Formação Turística de Macau
	4245	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau
	4341	Wynn Resorts (Macau) S.A.
	4342	Macau Fisherman's Wharf - Companhia de Investimento Internacional, S.A.
4343	Direcção dos Serviços para os Assuntos de Tráfego	

Objecto da avaliação	Código do posto de avaliação	Instituição (posto de avaliação)	Paróquia a que pertence
Idosos (dos 60 aos 79 anos)	4172	Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte)
	4271	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há	
	4274	Centro de Convívio da Obra das Mães	
	4275	Centro de Actividades para Idosos de “Tung Sin Tong”	
	4282	Diversos Centros de Serviços da Federação das Associações dos Operários de Macau	
	4371	Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau	Paróquias de Santo António e de São Lázaro (Zona Central)
	4372	Centro de Dia “Chong Pak Chi Ka”	
	4082	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek	Paróquias da Sé, de S. Lourenço e Nossa Senhora do Carmo (Zona Sul e Zona das Ilhas)
	4177	Academia do Cidadão Sénior do Instituto Politécnico de Macau (actual Universidade politécnica de Macau)	
	4178	Centros de Serviços da Associação Geral das Mulheres de Macau	
	4373	Casa dos “Pinheiros” da Taipa	
	4374	Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação Geral das Mulheres de Macau	
	4180	Todas as pessoas com idade superior a 60 anos que trabalham em postos de avaliação de adultos	--

## Agradecimentos

O sucesso da conclusão do trabalho de investigação “Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020” é o resultado do esforço conjunto de todas as partes. O Instituto do Desporto gostaria de apresentar os seus mais sinceros agradecimentos ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China pelo apoio técnico que prestou nesta avaliação, bem como aos co-organizadores desta avaliação, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude de Macau, os Serviços de Saúde, o Instituto de Acção Social e a Universidade Politécnica de Macau pelo respectivo apoio. Ao mesmo tempo, o Instituto do Desporto gostaria de apresentar também os seus sinceros agradecimentos às escolas, instituições públicas e privadas, associações sociais e instituições que prestam serviço a idosos, que participaram nesta avaliação, pela sua colaboração e apoio, bem como a todos os residentes que fizeram o teste da condição física e concluíram o inquérito por questionário.



澳門特別行政區政府體育局  
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

[www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)

ISBN 978-99981-897-2-0



9 789998 189720