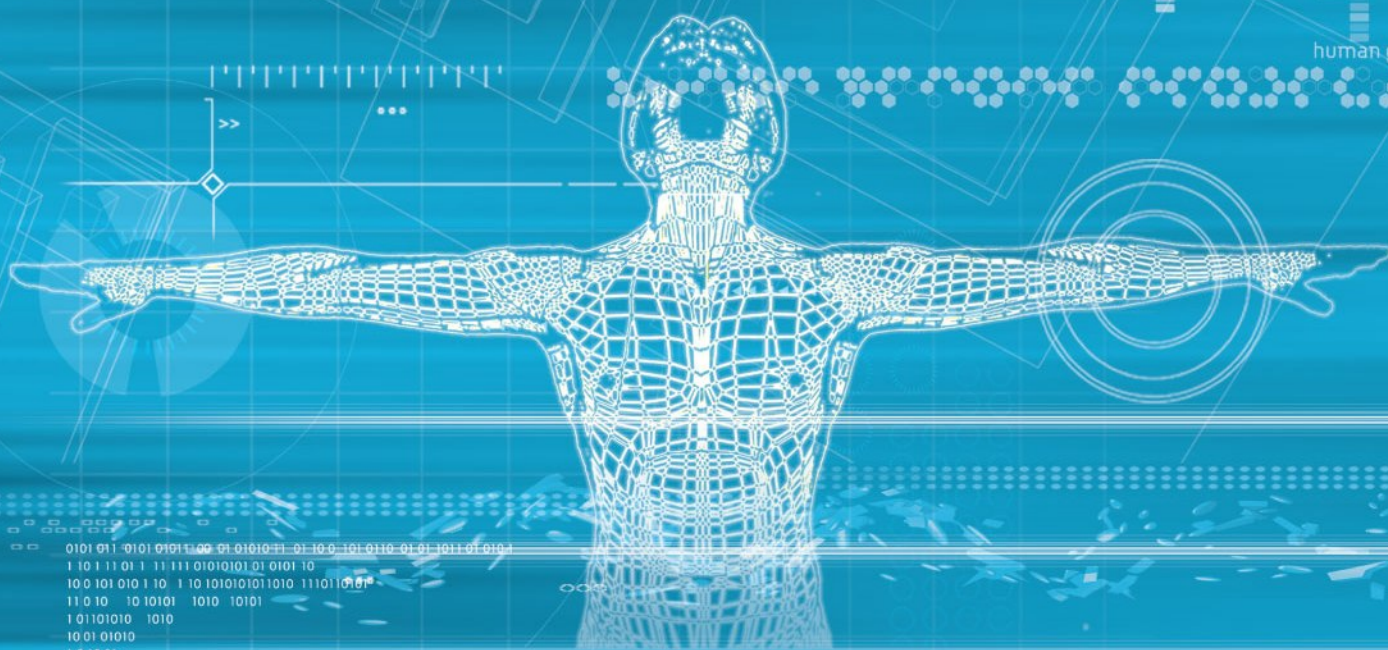


Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de **2010**



Instituto do Desporto do Governo da
Região Administrativa Especial de Macau

**Relatório da Avaliação da
Condição Física dos Residentes
da Região Administrativa
Especial de Macau de 2010**

Título: Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da
Região Administrativa Especial de Macau de 2010
Elaboração: Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
Website: <http://www.sport.gov.mo>
E-mail: sport@macau.ctm.net
Projecto da capa: Da Xing-Companhia Limitada de Publicidade, LDA
Formato: 21cm x 29.7cm H
Impressão: Da Xing-Companhia Limitada de Publicidade, LDA
Tiragem: 900 volumes
Data da edição: Maio de 2012
Edição: ID- 1ª edição
ISBN 978-99965-898-1-2

Membros do Grupo de Pesquisa e Investigação da Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau de 2010

- 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
- Com o apoio de:** Serviços de Saúde
Direcção dos Serviços de Educação e Juventude
Instituto de Acção Social
Gabinete de Apoio ao Ensino Superior
Instituto Politécnico de Macau

Membros da Assistência Técnica e Investigação da Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau de 2010

- Chefe do Grupo:** Tian Ye
- Vice-Chefe do Grupo:** Jiang Chongmin
- Membros:** Cai Rui, Zhang Yanfeng, Wu Dongming, Li Ran, Zhang Ming, Wang Mei, Wang Huan, Wang Ronghui, Geng Yu, Zhu Cheng, Luo Zhi, Le Liushen

Prefácio

Chefe do Executivo do

Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Fernando Chui Sai On

Com o desenvolvimento da sociedade e a diversidade da vida das pessoas, a condição física e a saúde despertam cada vez mais a atenção do público e dos investigadores científicos, tendo ainda muitos governos dos países e regiões vindo a atribuir grande importância à investigação da condição física.

Regista-se o desenvolvimento progressivo da cooperação entre Macau e o Continente Chinês no âmbito da avaliação da condição física. Na sequência da Avaliação da Condição Física da População de Macau realizada, pela primeira vez, no ano de 2005, desenvolveu-se com sucesso a segunda avaliação dos cidadãos locais em 2010. Entretanto, a divulgação do “Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2010” constitui o mais recente resultado do estudo académico da investigação da condição física de Macau, tal relatório não só descreve o estado actual da condição física dos cidadãos locais em 2010, como também efectua a análise comparativa dos dados recolhidos nos anos de 2005 e de 2010, propiciando o conhecimento da tendência de mudança da condição física da população de Macau.

A conclusão da elaboração do relatório marca o estabelecimento gradual do sistema da avaliação da condição física de Macau, estabelecendo o período de cinco em cinco anos para a realização sistemática e regular da avaliação periódica do estado da condição física dos cidadãos, bem como para a divulgação do respectivo resultado, tal acto constitui certamente uma boa forma para incentivar e orientar as pessoas em prol do melhoramento do nível da condição física.

Por último, gostaria de felicitar sinceramente a publicação do relatório e espero que as questões e a tendência de mudanças da condição física da população reveladas na avaliação sirvam de referências para os diversos sectores da sociedade de Macau para o desenvolvimento com eficácia do desporto para todos, a construção e a promoção de uma vida saudável e harmoniosa com vista ao melhoramento da condição física dos cidadãos.

Junho de 2011

Prefácio

Secretário para os Assuntos Sociais e Cultura do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Cheong U

A saúde pública é a maior riqueza e o mais importante dos recursos de uma sociedade, pelo que a melhoria da condição física da população é um importante objectivo do governo em muitos países e regiões.

O Governo da RAEM tem vindo a acompanhar com toda a atenção a saúde física dos cidadãos. Desde 2005 que realiza, de cinco em cinco anos, a Avaliação da Condição Física da População de Macau, numa acção em sintonia com a Administração Geral de Desportos da China. A avaliação e a divulgação dos respectivos resultados de forma periódica constituem um meio eficaz para a gestão e o progresso, através de métodos científicos, da condição física da população local. É uma iniciativa de grande importância com vista à prática de exercício físico pela população e ao reforço da sua condição física e nível de saúde.

A Avaliação da Condição Física da População de Macau relativamente aos cidadãos entre os 3 e os 69 anos, realizada em 2005, abriu caminho à realização de avaliações periódicas da condição física da população e os resultados obtidos permitiram criar bases para a observação a longo prazo da qualidade física da população local e dos factores da sua evolução. Em 2010, tendo contado com a cooperação inter-departamental, foram concluídos, com sucesso e dentro do prazo previsto, os trabalhos da 2.^a Avaliação da Condição Física da População de Macau, os quais vieram permitir o aperfeiçoamento da respectiva base de dados. A publicação do “Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2010” certamente irá revelar a tendência de evolução da condição física e os problemas de saúde da população que permanecem.

Deste modo, espero sinceramente que a presente publicação venha a constituir uma oportunidade para chamar a atenção de todos os quadrantes sociais para a condição física da população e que, através da cooperação dos Serviços competentes, o nível de saúde da população possa ser melhorado.

Maio de 2011

Prefácio

Administração Geral do Desporto da China

Dr. Tian Ye, Director do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas

O sucesso dos Jogos Olímpicos de 2008 realizados na China estimulou o entusiasmo dos cidadãos em participarem nas atividades desportivas, vindo a aumentar a consciência sobre a atividade dos cidadãos no desporto. Baseado em vários estudos e pesquisas, em 2005, o Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau organizou e realizou a avaliação da condição física dos cidadãos. Em 2010, o nosso instituto voltou a realizar a avaliação da condição física dos cidadãos. Este acto reflete exatamente a atenção que o governo da RAEM tem sobre o estado da condição física dos cidadãos. A organização da avaliação de condição física será um trabalho básico e importante do governo para dominar o estado de condição física e elevar o nível de saúde dos cidadãos. O «relatório da avaliação da condição física dos cidadãos» baseado em vários estudos idênticos reflete exatamente a condição física atual dos cidadãos, analisa os fatores que influencia a condição física, influenciando positivamente no sentido de elevar a condição física dos cidadão de Macau.

O sucesso registado nesta avaliação da condição física da população de Macau deveu-se a uma perfeita colaboração, no âmbito da tecnologia da avaliação da condição física, entre o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e o Instituto do Desporto da RAEM. E este tipo de colaboração será reforçado e alargado, dando assim mais apoio ao aperfeiçoamento da qualidade física e estado de saúde de todos os povos da China.

Maio 10 de 2011

Introdução

Sendo os objectivos do domínio da área do Desporto da acção governativa da RAEM “Promover a aplicação dos dados científicos à prática desportiva e intensificar os conhecimentos sobre manutenção da condição física”, a avaliação científica regular da condição física da população constitui o meio de excelência para o conhecimento do estado e do ritmo de mudança da saúde dos cidadãos, e através dos dados recolhidos, é elaborada a política correspondente com vista a melhorar e promover a consciência e a iniciativa para a prática do exercício físico junto do público. Neste sentido, a aplicação periódica da monitorização da condição física assume efeitos relevantes no melhoramento do estado de saúde da população em geral.

Em 2010, a Administração Geral de Desportos da China organizou pela terceira vez e conjuntamente com os respectivos Serviços a Avaliação da Condição Física dos Nacionais, visando o estabelecimento dos sistemas de serviços do desporto para todos destinados ao público e a promoção de forma científica das medidas eficazes da generalização da prática desportiva. Por outro lado, depois do crescente intercâmbio e cooperação entre Macau e o Continente Chinês, proporcionou a plena articulação da avaliação da condição física de local com a da China. Desde 2005, articulando com a Avaliação da Condição Física dos Nacionais que se realizava de cinco em cinco anos pela Administração Geral de Desportos da China, Macau organizou pela primeira vez a avaliação da condição física junto dos cidadãos com idade compreendida entre os 3 e os 69 anos, deu a conhecer, na generalidade, o estado de saúde da população de Macau, neste princípio do século XXI e estabeleceu a base de dados da condição física dos cidadãos, proporcionando alicerces sólidos para a monitorização a longo prazo do estado e do ritmo de mudança da saúde da população em geral.

Com base nos trabalhos da avaliação da condição física da população de Macau desenvolvidos em 2005, o Instituto do Desporto organizou pela segunda vez no ano de 2010 a avaliação da condição física junto dos cidadãos com idade compreendida entre os 3 e os 69 anos que foram agrupados em quatro diferentes camadas etárias, nomeadamente as crianças (dos 3 aos 6 anos), os jovens e adolescentes estudantes (dos 6 aos 22 anos), os adultos (dos 20 aos 59 anos) e os idosos (dos 60 aos 69 anos). Com o contínuo apoio técnico do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral de Desportos da China, e com a colaboração dos Serviços de Saúde, da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, do Instituto de Acção Social, do Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e do Instituto Politécnico de Macau, concluíram com sucesso os trabalhos desenvolvidos entre o período de Janeiro a Abril de 2010. Com o apoio

e a articulação das creches, dos estabelecimentos de ensino, dos organismos público e privado, das associações e dos centros de idosos, um total de 63 instituições, foram avaliadas 1065 pessoas do grupo das crianças, 5130 do grupo de jovens e adolescentes estudantes, 3450 do grupo dos adultos e 591 do grupo dos idosos, perfazendo um total global de 10326 pessoas. Findo o tratamento e a análise dos dados recolhidos, foi elaborado o presente relatório com vista a levar a população em geral a conhecer plenamente os detalhes das informações da segunda Avaliação desenvolvida.

Por último, gostaria de aproveitar a presente oportunidade para apresentar os meus sinceros agradecimentos ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral de Desportos da China, à Direcção dos Serviços de Saúde, à Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, ao Instituto de Acção Social, ao Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e ao Instituto Politécnico de Macau pela colaboração prestada, às demais entidades e instituições envolvidas pelo forte apoio prestado, e aos voluntários pela execução rigorosa dos trabalhos de avaliação, contribuindo para a concretização com sucesso do projecto.

O Presidente do Instituto do Desporto do

Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Vong Iao Lek

Maio de 2011

Index

Primeira Parte	Projectos de avaliação e sua implementação	1
1.	Situação básica do desenvolvimento social de Macau em 2010.....	2
2.	Projectos de avaliação	3
2.1.	Objectos de avaliação	3
2.2.	Métodos de amostragem.....	4
2.2.1.	Princípios	4
2.2.2.	Métodos.....	4
2.2.3.	Agrupamento e quantidade de amostras	5
2.2.4.	O método de cálculo da idade real completa é o seguinte	6
2.2.5.	Princípios de definição das amostras.....	7
2.3.	Conteúdo da avaliação	7
2.3.1.	Índices do questionário	7
2.3.2.	Parâmetros da avaliação.....	11
2.4.	Equipamentos da avaliação.....	12
2.5.	Métodos de avaliação	12
2.6.	Gráfico do desenrolar do trabalho.....	12
3.	Organização e implementação	13
3.1.	Preparação de trabalhos	13
3.1.1.	Estabelecimento da rede de organização e consolidação da liderança de organização	13
3.1.2.	Determinação do conteúdo de avaliação e elaboração do plano de trabalhos de avaliação	13
3.1.3.	Organização da equipa de avaliação.....	14
3.1.4.	Preparação dos equipamentos de avaliação	14
3.2.	Formação técnica.....	14
3.3.	Aquisição de dados	15
3.4.	Colecta de dados.....	15
4.	Controlo de qualidade	16
4.1.	Controlo de qualidade de organização e administração	16

4.1.1. Rede de organização	16
4.1.2. Formação e constituição da equipa de avaliação.....	17
4.1.3. Confirmação da quantidade de amostras de avaliação e escolha dos locais de avaliação	18
4.1.4. Desenho de índices e determinação de equipamentos de avaliação.....	19
4.1.5. Procedimento da avaliação.....	19
4.2. Controlo da qualidade durante o processo de avaliação.....	20
4.2.1. Preparação para a avaliação	20
4.2.2. Controlo de qualidade durante a avaliação	22
4.3. Controlo da qualidade pós-avaliação.....	31
4.3.1. Verificação do livro de registo de dados.....	31
4.3.2. Verificação dos livros pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau.....	32
4.3.3. Entrada de dados.....	33
4.3.4. Verificação de dados.....	34
4.3.5. Constituição de banco de dados	34
5. Análise dos dados.....	35
5.1. Arrumação dos dados.....	35
5.2. Dados estatísticos.....	43
5.2.1. Divisão por grupos.....	43
5.2.2. Cálculo de índices.....	44
5.2.3. Conteúdo de contagem.....	46
5.2.4. Esclarecimentos sobre metodologia de cálculo.....	48
5.2.5. Instrumento estatístico	50
Segunda Parte Resultados da Avaliação.....	51
1. Crianças	52
1.1. Situação básica da qualidade física de crianças em 2010.....	52
1.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação	52
1.1.2. Situação básica dos modos de vida	53
<i>1.1.2.1. Nascimento e formas de alimentação</i>	<i>53</i>
<i>1.1.2.2. Modo de vida</i>	<i>54</i>

1.1.2.3. Modalidades desportivas.....	56
1.1.2.4. Doenças contraídas.....	57
1.1.3. Situação básica da formação física.....	58
1.1.3.1. Índices de comprimento	58
1.1.3.2. Peso e BMI	59
1.1.3.3. Índices da circunferência	61
1.1.3.4. Índices de largura	63
1.1.3.5. Composição do corpo	64
1.1.4. Situação básica da função física.....	66
1.1.5. Situação básica de qualidade física	66
1.1.5.1. Qualidades de velocidade e sensibilidade.....	66
1.1.5.2. Qualidades de força.....	67
1.1.5.3. Capacidade de flexibilidade e resistência	69
1.1.5.4. Capacidade de equilíbrio	69
1.1.6. Situação básica da saúde.....	71
1.1.6.1. Cárie dos dentes de leite	71
1.1.6.2. Cárie dos dentes permanentes.....	73
1.2. Comparação de resultados de avaliação da qualidade física de crianças de Macau de 2005 e 2010.....	74
1.2.1. Comparação da situação básica dos objectos da avaliação.....	74
1.2.2. Comparação de situação básica dos modos de vida	74
1.2.2.1. Nascimento e formas de alimentação	74
1.2.2.2. Modo de vida	74
1.2.2.3. Modalidades desportivas.....	75
1.2.2.4. Comparação de doenças contraídas.....	75
1.2.3. Comparação de situação básica da formação física	76
1.2.3.1. Comprimento	76
1.2.3.2. Peso e BMI	77
1.2.3.3. Índices da circunferência	78
1.2.3.4. Índices de largura	79
1.2.3.5. Composição do corpo	80
1.2.4. Comparação da situação básica da função física.....	81
1.2.5. Comparação da situação básica de qualidade física	81

1.2.5.1. <i>Qualidades de velocidade e sensibilidade</i>	81
1.2.5.2. <i>Qualidades de força</i>	82
1.2.5.3. <i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	83
1.2.5.4. <i>Capacidade de equilíbrio</i>	83
1.2.6. Situação básica da saúde.....	84
1.2.6.1. <i>Cárie dos dentes de leite</i>	84
1.2.6.2. <i>Cárie dos dentes permanentes</i>	86
1.3. Sumário	86
1.3.1. Sumário da avaliação da qualidade física das crianças em 2010.....	86
1.3.2. Sumário da comparação dos resultados das avaliações da criação de 2010 e 2005.....	86
2. Crianças e adolescentes (estudantes)	88
2.1. Situação básica dos objectos da avaliação das crianças e adolescentes (estudantes)	88
2.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação.....	88
2.1.2. Situação básica dos modos de vida.....	89
2.1.2.1. <i>Modos de vida</i>	89
2.1.2.2. <i>Aulas de desporto nas escolas</i>	91
2.1.2.3. <i>Situação dos exercícios físicos extra-curriculares</i>	94
2.1.2.4. <i>Doenças contraídas</i>	97
2.1.3. Situação básica da formação física.....	98
2.1.3.1. <i>Índices de comprimento</i>	98
2.1.3.2. <i>Peso e BMI</i>	100
2.1.3.3. <i>Índices da circunferência</i>	101
2.1.3.4. <i>Índices de largura</i>	103
2.1.3.5. <i>Composição do corpo</i>	104
2.1.4. Situação básica da função física.....	107
2.1.4.1. <i>Pulsção em repouso</i>	107
2.1.4.2. <i>Pressão sanguínea</i>	108
2.1.4.3. <i>Capacidade vital</i>	110
2.1.5. Situação básica de qualidade física.....	111
2.1.5.1. <i>Qualidade da velocidade</i>	111
2.1.5.2. <i>Qualidades de força</i>	112

2.1.5.3. Corrida de resistência.....	115
2.1.5.4. Capacidade de flexibilidade e resistência.....	116
2.1.5.5. Capacidade de reação.....	116
2.1.5.6. Capacidade de equilíbrio.....	117
2.1.6. Situação básica da saúde.....	118
2.1.6.1. Cárie dos dentes de leite.....	118
2.1.6.2. Cárie dos dentes permanentes.....	120
2.1.6.3. Problemas de visão.....	122
2.1.6.4. Capacidade de discernimento da cor.....	124
2.2. Comparação dos resultados das avaliações das crinaças e adolescentes (alunos)	
de Macau dos anos de 2005 e 2010.....	125
2.2.1. Situação básica dos objectos da avaliação.....	125
2.2.2. Situação básica dos modos de vida.....	126
2.2.2.1. Modos de vida.....	126
2.2.2.2. Aulas de desporto nas escolas.....	129
2.2.2.3. Situação dos exercícios físicos extra-curriculares.....	130
2.2.2.4. Doenças contraídas.....	131
2.2.3. Situação básica da formação física.....	131
2.2.3.1. Índices de comprimento.....	131
2.2.3.2. Peso e BMI.....	133
2.2.3.3. Índices da circunferência.....	135
2.2.3.4. Índices de largura.....	138
2.2.3.5. Composição do corpo.....	140
2.2.4. Situação básica da função física.....	143
2.2.4.1. Pulsação em repouso.....	143
2.2.4.2. Pressão sanguínea.....	144
2.2.4.3. Capacidade vital.....	146
2.2.5. Situação básica de qualidade física.....	148
2.2.5.1. Qualidade da velocidade.....	148
2.2.5.2. Qualidades de força.....	149
2.2.5.3. Corrida de resistência.....	153
2.2.5.4. Capacidade de flexibilidade e resistência.....	154
2.2.5.5. Capacidade de reação.....	155

2.2.5.6. Capacidade de equilíbrio	156
2.2.6. Situação básica de saúde	157
2.2.6.1. cárie de dente de leite	157
2.2.6.2. Cárie dos dentes permanentes	159
2.2.6.3. Problemas de visão	161
2.2.6.4. Capacidade de discernimento da cor.....	162
2.3. Sumário.....	163
2.3.1. Sumário da avaliação da qualidade física das crinaças e adolescentes (alunos) em 2010	163
2.3.2. Sumário da comparação das avaliações da qualidade física das crinaças e adolescentes (alunos) em 2010 e 2005	164
3. Adultos	166
3.1. Os resultados da avaliação em 2010.....	166
3.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação	166
3.1.2. Situação básica dos modos de vida	168
3.1.2.1. Modo de vida	168
3.1.2.2. Prática de exercícios físicos	171
3.1.2.3. Doenças contraídas.....	174
3.1.2.4. Conhecimento sobre a avaliação da constituição física.....	175
3.1.3. Situação básica da formação física.....	175
3.1.3.1. Índices de comprimento	175
3.1.3.2. Peso e BMI	177
3.1.3.3. Índices da circunferência	179
3.1.3.4. Índices de largura	181
3.1.3.5. Composição do corpo	182
3.1.4. Situação básica da função física.....	184
3.1.4.1. Pulsação em repouso	184
3.1.4.2. Pressão sanguínea	185
3.1.4.3. Capacidade vital.....	187
3.1.4.4. Índice de step test.....	188
3.1.5. Situação básica de qualidade física	188
3.1.5.1. Qualidades de força.....	188
3.1.5.2. Capacidade de flexibilidade e resistência.....	190

4.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação	217
4.1.2. Situação básica dos modos de vida	220
4.1.2.1. <i>Modo de vida</i>	220
4.1.2.2. <i>Situação dos exercícios físicos praticados</i>	225
4.1.2.3. <i>Doenças contraídas</i>	228
4.1.2.4. <i>Conhecimento sobre a avaliação da constituição física</i>	229
4.1.3. Situação básica da formação física.....	229
4.1.3.1. <i>Índices de comprimento</i>	229
4.1.3.2. <i>Peso e BMI</i>	230
4.1.3.3. <i>Índices da circunferência</i>	232
4.1.3.4. <i>Índices de largura</i>	233
4.1.3.5. <i>Composição do corpo</i>	234
4.1.4. Situação básica da função física.....	236
4.1.4.1. <i>Pulsação em repouso</i>	236
4.1.4.2. <i>Pressão sanguínea</i>	237
4.1.4.3. <i>Capacidade vital</i>	239
4.1.5. Situação básica de qualidade física	240
4.1.5.1. <i>Qualidades de força</i>	240
4.1.5.2. <i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	240
4.1.5.3. <i>Capacidade de reação</i>	241
4.1.5.4. <i>Capacidade de equilíbrio</i>	241
4.2. Resultados da comparação dos estudos da condição física dos idosos de entre os anos 2005 e 2010	242
4.2.1. Na comparação básica dos idosos.	242
4.2.2. A comparação do estilo de vida.....	243
4.2.2.1. <i>Estilo de vida ou hábitos</i>	243
4.2.2.2. <i>O exercício físico</i>	246
4.2.2.3. <i>Ocorrência de doenças</i>	250
4.2.2.4. <i>Compreensão da condição física</i>	251
4.2.3. Comparação de situação básica da formação física	251
4.2.3.1. <i>Índices de comprimento</i>	251
4.2.3.2. <i>Peso e BMI</i>	252
4.2.3.3. <i>Índices da circunferência</i>	253

4.2.3.4. Índices de largura	254
4.2.3.5. Composição do corpo	255
4.2.4. Comparação da situação básica da função física.....	256
4.2.4.1. Pulsação em repouso	256
4.2.4.2. Pressão sanguínea	256
4.2.4.3. Capacidade vital.....	257
4.2.4.4. Capacidade vital/peso.....	258
4.2.5. Situação básica de qualidade física	258
4.2.5.1. Qualidades de força.....	258
4.2.5.2. Capacidade de flexibilidade e resistência.....	258
4.2.5.3. Capacidade de reação.....	259
4.2.5.4. Capacidade de equilíbrio.....	259
4.3. Sumário.....	260
4.3.1. 2010 sumário monitoramento idosos física	260
4.3.2. Comparando os resultados dos idosos obtidos em 2010 e 2005	260

Terceira Parte Dados Estatísticos 263

1. Crianças	264
1.1. Situação básica dos objectos da avaliação	264
1.2. Situação básica dos modos de vida	266
1.3. Situação básica da formação física	270
1.4. Situação básica da função física.....	274
1.5. Situação básica de qualidade física.....	274
1.6. Situação básica da saúde.....	276
2. Crianças e adolescentes (estudantes).....	277
2.1. Situação básica dos objectos da avaliação	277
2.2. Situação básica dos modos de vida	280
2.3. Situação básica da formação física	298
2.4. Situação básica da função física.....	315
2.5. Situação básica de qualidade física.....	321
2.6. Situação básica da saúde.....	331
3. Adultos	335

3.1. Situação básica dos objectos da avaliação	335
3.2. Situação básica dos modos de vida	339
3.3. Situação básica da formação física	354
3.4. Situação básica da função física.....	362
3.5. Situação básica de qualidade física.....	366
4. Idosos.....	370
4.1. Situação básica dos objectos da avaliação	370
4.2. Situação básica dos modos de vida	373
4.3. Situação básica da formação física	381
4.4. Situação básica da função física.....	384
4.5. Situação básica de qualidade física.....	386

Quarta Parte Anexos..... 387

Anexo 1: Livro de registo dos dados da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2010	388
Anexo 2: As maneiras de preencher o questionário da supervisão destinada à condição física dos cidadãos de Macau de 2010.....	439
1. Situação geral	439
1.1. Nome e sexo	439
1.2. Idade	439
1.3. Os nomes de jardim infantil, da escola, da unidade, o seu endereço e número de contato.....	439
2. Códigos classificados	440
2.1. Bilhete de identidade de Macau.....	440
2.2. Sexo	440
2.3. As datas de nascimento e avaliação.....	440
2.4. Os códigos do jardim infantil, da escola, da unidade de trabalho e da unidade subordinada.	440
2.5. Ordem de numeração da avaliação	441
2.6. Período de tempo que residiu em Macau.....	441
2.7. Códigos classificados do tipo de profissão	441

3 · Investigação por questionários	442
3.1. Os tipos de questões e as maneiras de preenchimentos do questionário	442
3.1.1. Pergunta da escolha singular	442
3.1.2. Pergunta de escolha múltipla.....	442
3.2. O modo de preenchimento do questionário da etapa diferente de idade	442
3.2.1. Questionário para crianças	442
3.2.2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)	448
3.2.3. Questionário para adultos e idosos	449
4. Itens da avaliação	451
Anexo 3: As maneiras de fazer avaliação e examinação de condição física dos cidadãos de Macau de 2010	452
1. Índice de formação física.....	453
2. Índice da função física.....	459
3. Constituição física.....	463
4. Índice da saúde	478
Apêndice 4: As unidades de amostragem da avaliação física dos cidadãos de Macau de 2010.....	483
Agradecimento	486

Primeira Parte

Projectos de avaliação e sua implementação

human genome project

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 0101
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
10 0 101 010 1 10 1 10 101010101 1010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
10 01 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1 010
100 110111011 1010
1010 105 0100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 1 10 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

Primeira Parte Projectos de avaliação e sua implementação

1. Situação básica do desenvolvimento social de Macau em 2010

Macau está situada no sul da China, sendo constituído por três partes: Península de Macau, ilha da Taipa e ilha de Coloane, a sudoeste da foz do Rio das Pérolas, com acesso à Região do Delta do Rio das Pérolas, a 40 milhas de Hong Kong, que se encontra no outro vértice da foz do Rio das Pérolas, a oeste da Província de Guangdong, Cidade de Zhuhai, Vila de Wanzai, na ligação com o Mar, a norte da Cidade de Zhuhai, Posto de Migração e Fiscal do Fronteriço de Gongbei. Actualmente, a área total de Macau é de cerca de 29.2 km². Macau tem 545,700 habitantes, sendo 93.8% de habitantes de nacionalidade chinesa, 1.7% da nacionalidade portuguesa e 2% das filipinas.

A estrutura económica de Macau é constituída pelos sectores de indústria e exportação, do jogo e turismo, financeiro e de construção e imóveis. Em meados dos anos de 1960 até 1980, o sector de indústria e exportação impulsionou o rápido desenvolvimento económico de Macau, sendo o principal dos quatro pilares económicos. No entanto, no fim dos anos de 1980, o sector do jogo e turismo começou a liderar a expansão económica.

O sector do jogo e turismo tem uma longa história. O sector de turismo representa um terço do Produto Interno Bruto. O sector do jogo e turismo é, essencialmente, constituído por agências de viagem, hotéis, casinos, estabelecimentos de diversões e outros sectores auxiliares de serviços, do qual, o sector do jogo desempenha o papel mais importante. O imposto arrecadado neste sector é uma das principais fontes da receita financeira anual do governo de Macau.

O sector financeiro de Macau é principalmente o sector de bancos e o sector de seguros. Actualmente, Macau tem mais de 20 bancos e cerca de 100 agências, e mais de 10 companhias de seguros.

Nos últimos anos, sob as orientações das políticas para promoção do desenvolvimento económico elaboradas pelo governo da RAEM, o ambiente económico do governo é estável. Como organizador da Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental, Macau construiu muitas infra-estrutura e, com a implementação de diversas instalações do jogo e turismo, o sector de construção tem tido uma boa evolução. A área total de construção dos edifícios iniciados no primeiro semestre do ano de 2005 foi de 138,000 m², com aumento de 46.8%; o número de fracções autónomas transaccionadas é de 19,485 e o valor total da transacção foi de MOP\$ 12,160,000,000.00, um aumento de 59.6% e 82.6% respectivamente.

Em 20 de Dezembro de 1999, Macau regressa para a soberania do governo da RPC. A RAEM foi criada oficialmente e começou uma nova administração sobre diversos assuntos de Macau. Os princípios um país, dois sistemas, Macau governado pelas suas próprias gentes e alto grau de autonomia foram integralmente implementados, registando uma estabilidade social e política, progresso económico e um constante melhoramento da qualidade de vida da População. De acordo com dados estatísticos, a economia de Macau ainda mantém o sistema económico mais aberto no mundo, mesmo após a transferência da soberania para RPC após 1999. Com a desaceleração económica por vários anos, os índices da economia de Macau parou de descer e começou a subir, com uma taxa de crescimento

económico de 4%. Nomeadamente, em 2006, o Produto Interno Bruto per capita de Macau ultrapassou pela primeira vez Hong Kong, atingindo MOP\$ 220,000.00, criando um recorde. Todos os sectores de Macau têm registado um desenvolvimento estável.

Macau é um local de encontro entre culturas Oriental e Ocidental. O desporto para todos serve como uma das formas da causa desportiva de Macau, ocupando um lugar mais importante na causa desportiva de Macau. Tendo o Desporto para Todos, grande número de participantes, nas diversas actividades e funções, ela desempenha um papel cada vez mais importante na vida moderna de Macau, chamando a atenção da sociedade e do governo da RAEM. Com a prosperidade económica e social, a diversidade cultural e a melhoria da qualidade de vida e mudanças de estilo de vida de Macau, o desporto para todos de Macau entrará numa nova etapa.

Com o contínuo desenvolvimento social e económico, os governos de vários países e regiões colocam o aumento da qualidade do povo em posições cimeiras. No sistema da qualidade sintética do povo, a qualidade corporal e a situação da saúde são mais importantes por ser a base de outras qualidades. Ao entrar no século 21, Macau esforçou-se não só em desenvolver a economia social, mas também em colocar mais atenção na causa do desporto, promovendo activamente o intercâmbio e cooperação do desporto entre Macau e o Interior da China e, outras nações, para aumentar o nível geral da causa desportiva em todos os seus aspectos. A avaliação da qualidade física serve de meio para conhecer a situação da qualidade física dos cidadãos do governo de Macau. Desde 2001 até 2002, o Instituto do Desporto de Macau e o Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos, os Serviços de Saúde e o Instituto Politécnico de Macau têm feito pesquisa sobre a avaliação da qualidade física dos adultos com as idades entre 20 a 59 anos. Em 2005, com esforços conjuntos dos pesquisadores do governo de Macau e do Interior da China, a avaliação da qualidade física dos cidadãos de Macau (grupo etário entre 3 a 69 anos) foi efectuada simultaneamente com o trabalho de avaliação do Interior da China pela primeira vez. Este trabalho de avaliação também se integra no âmbito de avaliação da qualidade física dos cidadãos nacionais, melhorando a rede da qualidade física dos cidadãos nacionais. O trabalho da avaliação da qualidade física dos cidadãos de Macau em 2010 é a segunda avaliação da qualidade física em todo o grupo etário completo na história da avaliação da qualidade física de Macau, indo promover a melhor compreensão da situação da qualidade física dos cidadãos de Macau e melhorar o banco de dados da qualidade física dos mesmos, a fim de, estabelecer uma boa base para a observação e pesquisa dinâmica das mudanças da qualidade física dos cidadãos. Assim, irá fornecer importantes fundamentos científicos para elaborar políticas e directrizes do desenvolvimento social através do governo e promover as actividades de condicionamento físico dos cidadãos de Macau.

2. Projectos de avaliação

2.1. Objectos de avaliação

O objecto desta avaliação são os residentes de Macau com as idades compreendidas entre os 3 e os 69 anos, pertencentes aos 4 grupos etários, nomeadamente crianças (de 3 a 6 anos), adolescentes (estudantes) (de 6 a 22 anos), adultos (de 20 a 59 anos) e idosos (de 60 a 69 anos). Além disso, as crianças

devem ter vivido em Macau pelo menos há 3 anos ou mais, e os adolescentes (estudantes), adultos e idosos pelo menos há 5 anos ou mais.

As amostras desta avaliação são residentes de Macau, fisicamente são, sem doenças congênitas ou genéticas (por exemplo, a doença congénita do coração, paralisia cerebral, surdez e mudez, demência, psicose ou desenvolvimento lento), bem como doenças agudas e crónicas (tais como a doença cardíaca reumática e hipertensão, etc.). Devem ter certa capacidade para tomar conta das suas próprias vidas, com capacidade de expressão, de pensamento e de aprendizagem, e com capacidade para completar movimentos básicos.

2.2. Métodos de amostragem

2.2.1. Princípios

Esta avaliação adopta o princípio de amostragem estratificada aleatória dos diferentes grupos etários. Para o estudo comparativo, a amostragem desta avaliação tem em conta a avaliação baseada no ano de 2005, com ajustamentos ou aditamentos conforme a situação real.

2.2.2. Métodos

Os métodos de aditamento utilizados pelos órgãos de avaliação são idênticos aos métodos utilizados no ano de 2005.

(1) Crianças

Tendo os jardins infantis de Macau como base, inseridos nas zonas das paróquias as sedes dos jardins infantis (ou escolas) foram divididas em 3 zonas. A paróquia de Nossa Senhora de Fátima na Zona norte, uma área industrial e residencial, densamente povoada e com imensos migrantes. A paróquia de S. António e a paróquia de S. Lázaro na Zona central, zonas com finalidades comercial e residencial, densamente povoadas. As paróquias de S. Lourenço, de Sé, de Nossa Senhora de Carmo e de S. Francisco constituem a 3a zona. É a zona de desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau, na qual, a paróquia da Sé é a zona central comercial de Macau menos povoada. Por zona, 2 jardins infantis foram escolhidos, entre os quais as crianças têm as suas turmas como um grupo. Nos grupos seleccionados, todas as crianças com idades pré-estabelecidas para a avaliação são tidas como amostras. No caso de 2 jardins infantis não satisfazerem os requisitos do número de pessoas da amostragem, serão seleccionados aleatoriamente um terceiro jardim infantil, tirando amostras de forma aleatória desta unidade, para completar a quantidade de amostras.

(2) Crianças e adolescentes (estudantes)

Estudantes das escolas primárias e secundárias: foram seleccionadas as amostras para a avaliação no seio das escolas de Macau, relativamente às paróquias em que se encontram e foram divididas em 3 zonas. A paróquia de Nossa Senhora de Fátima na Zona norte, cuja zona tem finalidades industrial e residencial, estando densamente povoada, com muitos migrantes. A paróquia de S. António e a paróquia de S. Lázaro na Zona central, uma área comercial e residencial, densamente povoada. As paróquias de S. Lourenço, de

Sé, de Nossa Senhora de Carmo e de S. Francisco constituem a 3a zona, estando conotadas com as zonas de desenvolvimnto do jogo e turismo de Macau. Embora, a paróquia de Sé seja uma zona central e comercial de Macau, é menos povoada e densa. Por cada zona, foram escolhidas 2 escolas, entre os quais as crianças têm as suas turmas como um grupo. Nos grupos seleccionados, todas as pessoas com idades pré-seleccionadas para a avaliação são tidas como amostras. No caso de 2 escolas não satisfazerem os requisitos do número de pessoas da amostragem, será seleccionado aleatoriamente uma terceira escola, tirando amostras de forma aleatória desta unidade, para completar a quantidade de amostras.

Estudantes universários: foram seleccionadas as amostras para a avaliação no seio do ensino superior de Macau, sem incluir as escolas do ensino superior ou departamentos que têm exigências específicas para a compleição de qualidades física.

(3) Adultos

Trabalhadores com actividades predominantemente físicos e não predominantemente físicos: foram seleccionadas as instituições para a avaliação no seio de instituições governamentais e privadas. Posteriormente, seleccionou-se as amostragens dos diferentes departamentos das instituições como grupos diferentes. Todas as pessoas com idades compreendidas para a avaliação dos departamentos seleccionados foram afectas como amostras.

(4) Idosos

As amostras foram seleccionadas para a avaliação no seio das instituições para idosos de Macau, de acordo com as paróquias onde se encontram as instituições para os idosos e, que foram divididas em 3 zonas. A paróquia de Nossa Senhora de Fátima na Zona norte, uma área com finalidade industrial e residencial, densamente povoada com muitos migrantes. A paróquia de S. António e a paróquia de S. Lázaro na Zona central, com finalidade comercial e residencial, densamente povoada. As paróquias de S. Lourenço, de Sé, de Nossa Senhora de Carmo e de S. Francisco que constituem a 3a zona, a zona de desenvolvimnto do jogo e turismo de Macau. Embora, a paróquia de Sé seja uma zona central e comercial de Macau, é menos povoada. Por cada zona, 2 instituições para idosos foram escolhidas. Nos grupos seleccionados, todas as pessoas com idades compreendidas para a avaliação foram afectas como amostras. Em caso de 2 instituições para idosos não terem satisfeito os requisitos do número de pessoas da amostragem, seleccionou-se aleatoriamente uma terceira instituição para idosos, sorteando amostras de forma aleatória desta unidade, para completar o número necessário de amostras.

2.2.3. Agrupamento e quantidade de amostras

(1) Crianças

O número de amostragem é definida pela seguinte forma: para as crianças, por cada 0.5 ano de idade pertence a um grupo etário, formando 16 grupos etários para os dois tipos de amostras de ambos os sexos.

Por cada grupo etário foram seleccionadas 55 pessoas como amostras, prefazendo um total de 880 pessoas;

(2) Crianças e adolescentes (estudantes)

Para os estudantes das escolas primária e secundária, compreendem 26 grupos etários para os dois tipos de amostras de ambos os sexos, e por cada grupo etário foram seleccionadas 165 pessoas como amostra, perfazendo um total de 4290 pessoas;

Para os estudantes universitários, cada ano de idade corresponde a um grupo etário, formando assim, 8 grupos etários para os dois tipos de amostras, e por cada grupo etário foram seleccionados 105 pessoas como amostras, perfazendo um total 840 pessoas;

(3) Adultos

As amostras abrangem dois grupos: trabalhadores com actividades predominantemente físicos e não predominantemente físicos. E, de acordo com o sexo, são divididos em 4 tipos de amostras. Por cada 5 anos forma um grupo etário (isto é, de 20 a 24 anos, de 25 a 29 anos, ... de 55 a 59 anos). Nos 4 tipos de amostras formam 32 grupos etários. Sendo 105 pessoas de cada grupo etário, perfazem um total de 3360 pessoas como amostras.

(4) Idosos

Para os idosos, por cada 5 anos pertencem a um grupo etário, perfazendo um total de 4 grupos etários (isto é, de 60 a 64 anos, de 65 a 69 anos) para os dois tipos de amostras de ambos os sexos, e por cada grupo são seleccionadas 105 pessoas como amostras, perfazendo um total 420 pessoas.

A totalidade das amostras desta avaliação foram de 9790 pessoas.

2.2.4. O método de cálculo da idade real completa é o seguinte

(1) De 3 a 6 anos (Crianças)

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, ultrapassou os 6 meses, então: a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento + 0.5

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está aquém do 1º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está dentro do 2º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento - 0.5

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está para além do 2º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento - 1

(2) De 6 a 69 anos

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento

No dia da avaliação, quando se constata que não passou a data de nascimento desse ano, a idade = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento - 1

2.2.5. Princípios de definição das amostras

- (1) A amostragem, deve garantir que dos diferentes grupos (sexo, grupo etário ou tipos de trabalho), e nas diferentes zonas, as amostras sejam equitativamente iguais.
- (2) A amostragem dos adultos e dos idosos, deve garantir que dentro de cada grupo etário, a distribuição das idades das amostras seja equilibrada, de forma a evitar as diferenças nas distribuições das idades, podendo causar prejuízos à representatividade das amostras. Por exemplo, no grupo etário de 20 a 24 anos, o número total de amostras é 105, quer dizer que nas amostras que têm respectivamente 20, 21, 22, 23 e 24 anos, por cada ano, o número de amostras deve ter por volta de 20.
- (3) São divididos por tipos de trabalho dos adultos, os trabalhos com actividades predominantemente físicos, incluem: trabalhadores de serviço e de venda ou trabalhadores similares, trabalhadores qualificados na agricultura e na pesca, trabalhadores industriais ou artesãos, operadores das máquinas, motoristas ou montadores, trabalhadores não técnicos, etc.; os trabalhos com actividades predominantemente não físicos, incluem: funcionários dos órgãos legislativos, funcionários de alto nível da administração pública, líderes das comunidades ou gerentes, profissionais ou funcionários, etc.

2.3. Conteúdo da avaliação

O conteúdo de avaliação é composto por duas partes: o teste da condição física e o questionário. O teste da condição física abrange a morfologia do corpo, a função fisiológica e a constituição física, entre outros. Para as crianças, foi incluída a inspecção dos dentes cariados; a nível dos estudantes os dentes cariados, a visão e a capacidade de distinguir as cores. Quanto ao conteúdo do inquérito por questionário refere-se fundamentalmente às características do estilo de vida da população, cujo questionário encontra-se no anexo 2, da IV parte.

2.3.1. Índices do questionário

Os índices do questionário são efectuados principalmente na forma de inquérito. Este foi dividido em conformidade com as idades, incluindo as informações demográfica, hábitos de vida e desportivo, nos seguintes conteúdos principais:

I - Primeiro, crianças (idade entre 3 e 6 anos)

(1) Dados das crianças

1. Naturalidade
2. Freguesia onde reside
3. Peso ao nascer (kg)
4. Altura ao nascer (cm)
5. Período de gestação
6. Forma de alimentação da criança nos primeiros quatro meses após o nascimento
7. Número de irmãos da criança

8. Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos
 9. Quantas vezes esteve constipado ou com febre no último ano
 10. A criança sofreu doenças (com registo médico)
 11. Tipo de doença que a criança sofreu (indique, por ordem de gravidade, até 3 doenças que sofreu):
 12. Tempo médio de sono por dia (incluindo a sesta)
 13. Frequência do jardim de infância
 14. Encarregado da criança quando esta se encontra em casa
 15. Número de actividades de lazer em que participa (até 2 modalidades)
 16. Tempo total de prática desportiva, por dia (incluindo as actividades praticadas no jardim infantil e ao ar livre fora do jardim infantil)
 17. Tempo total por dia, que vê televisão e joga no computador
 18. Principais modalidades desportivas que pratica (até 3 modalidades)
- (2) Dados pessoais dos pais da criança

1. Data de nascimento
2. Naturalidade
3. Período de tempo (anos) em que residiu em Macau
4. Altura (m)
5. Peso (kg)
6. Habilitações literárias
7. Profissão actual
8. Prática semanal de exercício físico
9. Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)
10. Duração média de cada período de prática desportiva

II - Crianças e adolescentes e jovens (estudantes) (idades entre 6 e 22 anos)

1. Naturalidade
2. Freguesia onde reside
3. Sofreu doenças nos últimos cinco anos (com registo médico)
4. Tipo de doenças que teve (indique, por ordem de gravidade, até 3 doenças que sofreu)
5. Número de irmãos
6. Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos
7. Frequência escolar
8. Principal meio de transporte que usa para ir e voltar da escola
9. O tempo acumulado utilizado durante a ida e volta à escola

10. Aulas de educação física por semana, na escola
11. Tempo das aulas de exercício físico, na escola
12. Na aula de educação física sente
13. Tempo total, por dia, que pratica actividades ao ar livre fora da aula
14. Tempo total, por dia, que vê televisão e joga computador
15. Núcleos de interesse em que participa (até 3 modalidades)
16. Número de vezes que pratica em média por semana, fora da aula
17. Principais modalidades desportivas que costuma praticar fora da aula (até 3 modalidades)
18. Modalidades que mais pratica
19. Duração do treino desportivo
20. Sensação após a prática desportiva
21. Tempo que demora a concluir os exercícios escolares ou rever os trabalhos de casa
22. Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)

III - adultos (idade entre 20 e 59 anos)

1. Naturalidade
2. Freguesia onde reside
3. Habilitações literárias
4. Profissão actual
5. Ambiente de trabalho
6. Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)
7. Tipo de doença (por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3):
8. Tempo médio de trabalhos, por semana
9. Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)
10. Qualidade do sono
11. Tempo médio de caminhada, por dia
12. Tempo total por dia em que se encontra sentado
13. Hábitos tabágicos
14. Há quanto tempo fuma
15. Consumo de álcool
16. Frequência de consumo de álcool
17. Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir
18. Como ocupa os tempos livres (até 3 opções)
19. Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)
20. Número de vezes que participa em média por semana

21. Tempo médio do exercício físico cada vez
22. Há quanto tempo pratica desporto
23. Motivação para a prática desportiva (3 opções no máximo)
24. Modalidades que pratica (indique até 3)
25. Modalidades de bola que pratica (indique até 3 segundo a ordem de frequência)
26. Recintos que costuma usar para a prática desportiva (até 3 opções)
27. Sensação após a a prática do desporto
28. Principais obstáculos (até 3) á prática desportiva
29. Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?
30. Participou nalguma “avaliação da condição física”
31. Qual é o significado da “avaliação da condição física” (3 opções no máximo)

IV - idosos (idade entre 60 e 69 anos)

1. Naturalidade
2. Freguesia onde reside
3. Habilitações literárias
4. Situação profissional ou aposentação
5. Profissão a que se dedicou antes da apostação (aposentados) ou profissão actual (não aposentados)
6. Tipo de trabalho antes da aposentação (aposentados) ou tipo de trabalho actual (não aposentados)
7. Principal ambiente do trabalho antes da aposentação (aposentados) ou actual (não aposentados)

As questões do questionário dos adultos, 6-24 e 26-31, são as mesmas para os dos idosos.

2.3.2. Parâmetros da avaliação

Principais conteúdos dos parâmetros da avaliação

Diagrama 1-1 Índices de avaliação de constituição física da população de Macau de 2010

Categoria	Índices de avaliação	Crianças	Adolescentes (estudantes)				Adultos		Idosos
		3 ~ 6 anos	6 ~ 12 anos	13 ~ 18 anos	19 ~ 22 anos	20 ~ 39 anos	40 ~ 59 anos	60 ~ 69 anos	
Formação física	Altura	•	•	•	•	•	•	•	
	Altura medida sentada	•	•	•	•	•	•	•	
	Peso	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência torácica	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência abdominal	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência do quadril	•	•	•	•	•	•	•	
	(braço, mbro, abdómen) Espessura da prega sub-cutânea	•	•	•	•	•	•	•	
	Largura dos ombros	•	•	•	•	•	•	•	
	Largura da pelve	•	•	•	•	•	•	•	
	Comprimento do pé	•	•	•	•	•	•	•	
Função física	Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)	•	•	•	•	•	•	•	
	Pressão sanguínea		•	•	•	•	•	•	
	Capacidade vital		•	•	•	•	•	•	
	Step test					•	•		
Constituição física	Corrida de 10m com mudança de direcção	•							
	Corrida de 50m		•	•	•				
	Corrida de ida e volta de 50m×8		•						
	Corrida de 800m (femenino)			•	•				
	Corrida de 1000m (masculino)			•	•				
	Salto em comprimento sem balanço	•	•	•	•				
	Andar sobre a trave de equilíbrio	•							
	Saltos 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 a um pé com os olhos fechados		•	•	•	•	•	•	
	Velocidade de reacção selectiva		•	•	•	•	•	•	
Flexões de braços (masculino)					•				
Flexões abdominais durante um minuto (feminino)		•	•	•	•				
Estado saudável	Dentes cariados	•	•	•					
	Vista		•	•	•				
	Capacidade apreciativa de cores		•	•	•				

Nota: “•” indica que o grupo etário tem a respectiva índice de avaliação.

2.4. Equipamentos da avaliação

Usam-se no trabalho de avaliação os aparelhos de medição de modelo II da Marca Jianmin, fabricados pela Sociedade de Materiais de Desporto Xiodonghuateng de Beijing Ltd. cujas especificações são seguintes:

Tabela 1-2 Equipamentos da avaliação descrição e modelo

Número ordinal	Descrição e modelo	Número ordinal	Descrição e modelo
1	(Para os adultos) altímetro de posição sentada (mecânico)	11	Medidor de espessura de prega sub-cutânea
2	RCS-160 Balança electrónica	12	Medidor (mecânico) da altura medida sentada (crianças)
3	FCS-1000 Medidor de capacidade vital	13	Medidor (mecânico) da flexão ventral sentada (crianças)
4	TJY-I Medidor de teste de plataforma (incluem-se plataformas)	14	Medidor de flexões de braços
5	WCS-1000 medidor electrónico de força de prensão	15	Medidor electrónico de flexão abdominal
6	Medidor electrónico de força dorsal	16	Trave de equilíbrio
7	Medidor electrónico de flexão ventral	17	Almofada
8	Medidor electrónico de salto vertical	18	Medidor electrónico de salto com comprimento sem balanço
9	FYS-I Medidor electrónico de velocidade de reacção selectiva		
10	DJZL-I Medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados		

Outros instrumentos de teste:

Fita métrica para a medição nos testes de formação física, Esfigmomanómetro, Esfigmomanómetro (A iluminância de Tabela 1 é cerca de 500lux), Desenhos para examinação de daltonismo (desenhados por Wang Kechang, Editora Poular de Saúde, 2004, 2ª Ed), Bola de Ténis, Cronómetro, Banderinha e apito, Barra fixa.

2.5. Métodos de avaliação

O conteúdo da avaliação é composto por duas partes: o teste de qualidade física e o inquérito por questionário, vide anexos 2 e 3 da IV Parte.

2.6. Gráfico do desenrolar do trabalho

A fim de executar bem o trabalho de avaliação, a Administração de Desenvolvimento do Desporto de Macau, em corporação com a Academia Científica de Pesquisa da Administração Geral Estatal do Desporto, começaram vários trabalhos relacionados desde 2009. Ao mesmo tempo, segundo as características da avaliação física e a situação real de Macau, dividimos a avaliação em três fases, nomeadamente é a fase de preparação de 2009, a fase de teste da primeira metade de 2010 e a fase de conclusão dos resultados da segunda metade de 2010 e de 2011.

Tabela 1-3 Os procedimentos a realizar na avaliação dos cidadãos de Macau de 2010

Fase	Período	Conteúdo de trabalho
Fase de preparação	Janeiro a Junho de 2009	1. Elaboração do plano 2. Elaboração do caderno de trabalho 3. Aquisição de equipamentos
	Julho a Dezembro de 2009	1. Organização da formação destinada aos trabalhadores recrutados para a avaliação (inclusive a formação nacional dos responsáveis principais) 2. Preparação de cartões de trabalho 3. Elaboração de software para ingresso o de dados 4. Determinação das unidades seleccionados e número de pessoas
Fase de avaliação	Janeiro a Junho de 2010	1. Teste de pessoal que participa no trabalho de avaliação 2. Verificação das unidades seleccionadas 3. Exame da qualidade do teste 4. Ingresso de dados 5. Verificação e examinação dos dados originais 6. Computação e estatística
Fase de conclusão dos dados	Julho a Dezembro de 2010	1. Elaboração dos relatórios de avaliação 2. Os novos dados são acrescentados no banco de dados das condições físicas dos residentes de Macau
	Janeiro a Dezembro de 2011	1. Tradução do relatório de avaliação (inglês e português) 2. Elaboração do relatório de investigação 3. Tradução do relatório de investigação (inglês e português)

3. Organização e implementação

3.1. Preparação de trabalhos

3.1.1. Estabelecimento da rede de organização e consolidação da liderança de organização

O trabalho de avaliação é uma actividade de pesquisa social de grande escala, necessita de entendimentos, atenções e apoios de diversos departamentos de gestão de Macau para este trabalho. Este trabalho foi orientado pelo Instituto do Desporto de Macau, que coordena os departamentos concernentes, formando conjuntamente o grupo de liderança. Ao mesmo tempo, A rede de organização da avaliação da qualidade física dos residentes de Macau é composta por centros e locais de avaliação da qualidade física dos cidadãos de Macau, para assegurar a implementação do trabalho de avaliação de nível de organização.

3.1.2. Determinação do conteúdo de avaliação e elaboração do plano de trabalhos de avaliação

Para garantir a boa implementação dos trabalhos de avaliação, com base nos questionários da avaliação da qualidade física dos residentes de Macau em 2005 e conforme a situação real do desenvolvimento social de Macau, o Instituto do Desporto de Macau e o Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos determinam o conteúdo principal do questionário sobre as actividades do exercício físico e meio de vida. Para assegurar a comparabilidade dos dados de avaliação, mantém-se quase completamente os parâmetros de avaliação da qualidade física do

ano de 2005, e elaboram o plano de trabalhos tais como objectivos, objectos de avaliação, métodos de amostragem, tarefas e procedimentos de trabalhos, etc.

3.1.3. Organização da equipa de avaliação

Para garantir a qualidade de trabalhos de avaliação, o Instituto do Desporto de Macau organizou três equipas de avaliação segundo as necessidades do trabalho. Os avaliadores foram estudantes da Universidade de Macau, Instituto Politécnico de Macau, Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau e Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau. Os avaliadores têm qualidade cultural mais elevada e boa qualidade física, estabelecendo a base bem sucedida para os trabalhos de avaliação. Os técnicos do Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos prepararam duas fases de preparação para todos os avaliadores.

3.1.4. Preparação dos equipamentos de avaliação

Conforme os parâmetros da qualidade física dos trabalhos desta avaliação, o Instituto do Desporto de Macau aplica equipamentos da avaliação da qualidade física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Equipamentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada, elaborando o livro de registo dos dados de avaliação da qualidade física dos residentes de Macau em 2010 e o livro do trabalho de avaliação da qualidade física dos residentes de Macau em 2010.

3.2. Formação técnica

Antes de participar nos trabalhos da avaliação, o pessoal da avaliação é formado pelo Centro de Avaliação da Qualidade física dos Residentes de Macau e o Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos. Em 2004, o Centro de Avaliação da Qualidade física dos Residentes de Macau responsabilizou pela organização do trabalho e dos horários. O Instituto de Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos finalizou a compilação do material de instrução “avaliação e estudo da qualidade física”, e responsabilizou-se pelo ensino da teoria e formação técnica. O pessoal da avaliação só participou nos trabalhos após duas fases de preparação nos períodos entre 30 de Outubro de 2009 e 3 de Novembro e entre 15 de Janeiro de 2010 e 25 de Janeiro. Na totalidade foram 240 pessoas que participaram na formação.

Em todo o processo de formação, em primeiro lugar, insistiu-se na formação que fora dividida em fases diferentes. As formações foram realizadas em fases conforme os conteúdos de trabalho, colocando os pontos relevantes em todo o processo de formação, evitando efectivamente o fenómeno de “fazer o trabalho recente e esquecer o anterior”, elevando a qualidade do trabalho de cada fase; em segundo, a inovação da forma de formação, aplicada principalmente à prática, sendo a teoria um instrumento auxiliar, combinado entre o exame e as respostas às perguntas.

O curso de formação visa a fazer explicações sobre o projecto de trabalhos, conteúdo de questionário e métodos de preenchimento, procedimento de implementação de avaliação de qualidade física, métodos de medição de parâmetros de qualidade física e controlo de qualidade. Por fim, o curso de

formação aplica “o regime de avaliação no local”. O exame incluiu duas partes, uma teórica e outra prática, os avaliadores qualificados obtêm o Certificado de formação da avaliação da qualidade física dos residentes de Macau em 2010.

3.3. Aquisição de dados

A colecta no local de dados de avaliação de qualidade física dos residentes de Macau começou em 18 de Janeiro de 2010 e terminou em 17 de Abril de 2010, com a duração de três meses. Os trabalhos desta avaliação de qualidade física aplicam o meio de trabalho que concentra o pessoal de avaliação no mesmo local para efectuar à avaliação e ao exame. Na fase de colecta de dados, a equipa de avaliação seguiu rigorosamente o procedimento e os métodos de avaliação de qualidade física, segundo as orientações técnicas sugeridas pelos técnicos do Instituto de Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos. A equipa de avaliação concluiu as tarefas, rigorosamente cósente os critérios da reavaliação e de ajustamento dos aparelhos, prestando garantia para a eficácia e cientificação dos dados.

3.4. Colecta de dados

A fim de proteger a qualidade de colecta de dados da avaliação de qualidade física dos residentes de Macau, o Instituto de Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos, cooperando com o Instituto do Desporto de Macau, procederam a um conjunto de trabalhos tais como a “elaboração de critérios e de procedimento de trabalhos, como a aprovação de dados e a avaliação de ingresso”, “elaboração de critérios e de procedimento de trabalho tal como a verificação de dados”, “aprovação e elaboração de software para ingresso da avaliação de qualidade física dos residentes de Macau em 2010”, “estabelecimento da relação de examinação da lógica dos dados”.

Dese 26 de Abril de 2010 até 31 de Maio, completou os trabalhos de aprovação dos dados, ingresso de dados e verificação de resultados para ingresso. Todos os dados são 100% verificados para corrigir todos os dados suspeitos. Para os dados insuficientes, errados e duvidosos, deve-se completar ou repetir a avaliação, para garantir que os dados estejam isentos de erros e dúvidas. A aprovação consolida a eficiência para ingresso de dados. No ingresso de dados, aplica-se o método de entrada dupla de dados para completar o ingresso do livro de registos, controlando a taxa de erros no ingresso.

Para dados insuficientes, errados e duvidosos, deve-se completar ou repetir a avaliação, para garantir que os dados estejam isentos de erros e dúvidas.

Analisando sinteticamente todo o processo de avaliação de qualidade física, os trabalhos desde a colecta de dados no local até colecta de dados pelo Centro de Avaliação de Qualidade Física foram realizados conforme o sistema de controlo de qualidade de nível II, completando 10326 livros de registos válidos em 10 de Junho de 2010.

4. Controlo de qualidade

As medidas de controlo de qualidade é garantia científica e eficaz de realização de resultados de avaliação e a base da concretização de carácter representativo, científico e eficaz. Os trabalhos de avaliação de qualidade física dos residentes de Macau em 2010 seguiram rigorosamente as normas e procedimentos de controlo de qualidade, colocando o controlo de qualidade em todos os trabalhos de avaliação e garantindo eficazmente a qualidade de dados de avaliação.

No processo de controlo de qualidade, foram divididos em controlo de qualidade de organização e administração, controlo de qualidade do percurso de avaliação, controlo de qualidade pós-avaliação conforme o procedimento. A partir do ponto de vista da área, conta-se com o sistema de gestão de nível II (local de avaliação-equipa de avaliação-centro de avaliação de qualidade física dos residentes de Macau). Neste processo, toma-se a ficha de reavaliação, a Tabela de estatística da tolerância da reavaliação e, a Tabela de registos de ajustamento e da manutenção de aparelhos como fundamento. As duas verificações foram realizadas em todo o processo de controlo de qualidade.

4.1. Controlo de qualidade de organização e administração

Em 2010, o trabalho de avaliação da qualidade física dos residentes de Macau é um projecto de sistema bem concebido e bem organizado. A boa preparação de trabalhos de forma activa e estável é a base de realização de trabalhos de avaliação. Conforme as características desta avaliação, o Instituto do Desporto de Macau fez o seguinte, a nível da organização e administração (organização e liderança, constituição da equipa de avaliação, determinação de pontos de avaliação, procedimento de avaliação):

4.1.1. Rede de organização

Em 2010, o sistema da rede da organização de trabalhos de avaliação da qualidade física dos residentes de Macau tem por patamar o ano de 2005 como base, seguindo a estrutura básica, a rede de organização da avaliação da qualidade física dos residentes de Macau é composta por centros e locais de avaliação da qualidade física dos cidadãos de Macau. Este trabalho foi orientado pelo Instituto do Desporto de Macau, que coordena os departamentos concernentes, formando conjuntamente o grupo de liderança. Locais de avaliação, estabelecidos de acordo com os princípios do quadro de amostras, divididos em jardins de infância, escolas, instituições de trabalho e centros de idosos de bairros. Ao mesmo tempo, conforme as características das funções dos órgãos de avaliação, determinam-se as suas tarefas e deveres, sendo principalmente:

(1) Competências do grupo da liderança: responsabiliza-se pela coordenação dos departamentos concernentes ao Governo da RAEM, orienta, responsabiliza e organiza a elaboração do plano de execução e, toma decisão sobre os acontecimentos importantes dos trabalhos de avaliação da condição física dos residentes de Macau .

(2) As tarefas do Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau, responsabiliza-se pela elaboração do plano de trabalhos e regulamentos detalhados da avaliação da

condição física dos residentes de Macau em 2010, em conjunto com o Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos. Concretiza os equipamentos necessários para a avaliação da condição física em 2010. Elabora o livro de registo dos dados de avaliação, coordena os trabalhos e software para o ingresso de dados. Investiga, analisa e finaliza o Relatório da Avaliação da Condição física dos Residentes de Macau e o relatório da investigação.

Sob o centro de avaliação encontra-se o grupo de investigação e equipa da avaliação. O grupo de investigação é composto pelos técnicos do Instituto de Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos e o Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau.

(3) As tarefas dos locais de avaliação, em coordenação com o centro de avaliação nos trabalhos de sorteio e de avaliação. Responsabiliza-se concretamente pela organização dos avaliados, dos projectos de avaliação e organização, e administração do local da avaliação.

4.1.2. Formação e constituição da equipa de avaliação

O Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau organizou três equipas de avaliação segundo as necessidades do trabalho. Os avaliadores foram formados pelo Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos antes de participar nos trabalhos de avaliação. Através de duas fases de formação, os avaliadores qualificados com o certificado da formação do pessoal de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005, podendo participar nos trabalhos. Cada equipa preencheu o formulário dos avaliadores (Tabela 1-4).

Tabela 1-4 Formulário dos avaliadores da equipa de avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2010 Equipa

Equipa da avaliação:

Nome	Sexo	Idade	Entidade do trabalho	Habilitação literária	Profissão	Parâmetro de avaliação/conteúdo do trabalho	Anotações

A divisão do trabalho de equipa da avaliação foi feita segundo três princípios, nomeadamente o estudo de parâmetros, equipamento e avaliadores. Os requisitos concretos são os seguintes:

(1) Cada equipa é dividida em cinco grupos, nomeadamente, grupo de questionário, antropométrico, função fisiológica, condição física e saúde.

(2) A equipa é composta por um chefe e pelo menos 25 membros. Realça-se que, deve ter pelo menos quatro mulheres, três membros para a investigação do questionário, 2 membros de avaliação e um médico.

(3) Tarefas claras: O chefe de equipa responsabiliza-se pela organização, coordenação, orientação técnica e controlo da qualidade da avaliação. O grupo técnico assume e realiza a avaliação dos parâmetros de avaliação do peso, diâmetros e as espessuras da prega. Os testes são avaliados pelos avaliadores do mesmo sexo. Os inspectores reponsabilizam-se pelo controle da qualidade da avaliação, examinação e aceitação, arrumação e classificação dos livros de registos dos dados. Os médico responsabilizam-se pela garantia médica no local da avaliação, para assegurar qualquer incidente no local da avaliação.

4.1.3. Confirmação da quantidade de amostras de avaliação e escolha dos locais de avaliação

A confirmação da qualidade das amostras e estabelecimento dos pontos de avaliação foram responsáveis pelo Centro da Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau, baseando-se na ciência e representatividade da estatística das amostras das actividades da avaliação social de grande escala, e na comparabilidade dos dados históricos, a quantidade da avaliação da qualidade física e modo de amostragem são iguais às em 2005.

No aspecto de estabelecimento dos pontos de avaliação, de acordo com a prática do trabalho da avaliação, é melhor continuar a avaliar nos pontos de amostragem originais, para aumentar a comparabilidade dos dados, os pontos da avaliação têm alguma alteração, principalmente: no grupo etário de 3 a 22 anos, instala-se mais um ponto de avaliação individual para adicionar a quantidade de amostras nas crianças e adolescentes (alunos) (121. Outros), No grupo etário de 20 a 59 anos dos adultos, reduz-se três pontos de avaliação, as Oficinas Navais, Menzies Macau Serviços Aeroportuário Limitada, Associação de Pesquisadores, acresce-se seis pontos de avaliação, incluindo a Escola Tong Nam, Melco Crown Entertainment Ltd, Banco da China (Macau), Banco Wing Hang, Vermelha Cruz de Macau e Universidade de Macau; No grupo etário entre 60 e 69 anos dos idosos, reduz-se 12 pontos de avaliação, incluindo o Centro de Convívio da Associação de Beneficência e Assistência, Centro de Convívio da Zona Norte, Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun, Centro para Idosos da Casa Ricci, Centro de Convívio «Hong Nin Chi Ka» da Associação de Agricultores de Macau, Centro de Cuidados Especiais Rejuvenescer, C. de Lazer e Recreação dos Anciãos da A. de Bene. e Assistência Mútuo dos Moradores do B. «Tai O», Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau, Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da. Associação dos Residentes do Bairro Praia do Manduco, Associação de Mútuo Auxílio do Bairro, Abrangendo a Rua Cinco de Outubro, Si Mil, Centro Comunitário da Taipa; acresce-se 9 pontos de avaliação, incluindo o Centro de Convívio Fai Chi Kei, Centro de Convívio «Kei Hong Lok Yuen» do Centro Pastoral da Areia Preta, Centro I Chon da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Associação de. Amizade dos Moradores da Zona de Nordeste de Macau, Centro Comunitário de Iao Hon, Centro de Apoio aos Idosos, Centro de Convívio «Clube de Terceira Idade», Associação de Idosos de Macau, Centro de Serviço da Associação de

Trabalhadores Si Da Hau, Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico, Associação dos Idosos de Fu Lun de Macau, Centro de Dia da Praia do Manduco e outros (adultos com idade superior a 60 anos nas instituições avaliadas).

4.1.4. Desenho de índices e determinação de equipamentos de avaliação

O Instituto de Desporto de Macau e o Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos partiram da necessidade de trabalho, combinando com as mudanças da saúde pública dos residentes e a continuidade da avaliação, com base nos trabalhos de avaliação em 2005, efectuaram alterações ligeiras na parte de questionário e índices de avaliação. A fim de simplificar o código das informações dos avaliados mais científicos, esta avaliação cancela o código de classificação "número do cartão de utente dos S.S" e "n.º de cartão de estudantes da DSEJ" das crianças e adolescentes, "o número do Centro de Dia" do grupo de idosos foi alterado para "n.º da entidade". Ao mesmo tempo, entre os índices de avaliação dos grupos de crianças e adolescentes, de adultos, cancela-se o item de "exame de audição". Nos questionário de avaliação, acresce-se duas escolhas "desempregado" e "empregado doméstica" no item "profissão"; acresce-se a escolha de "outros" no item "tipos de bolas". Ao mesmo tempo, no grupo de crianças e adolescentes, acresce-se a pesquisa de "quantas aulas de exercício físico que os alunos têm" e no grupo de idosos, acresce-se a pesquisa de "aposentado ou não".

Os equipamento de avaliação são instrumentos importantes para os dados de avaliação da qualidade física, o trabalho de avaliação é uma pesquisa científica com continuidade mais forte, a fim de explorar as mudanças históricas da qualidade física dos residentes, deve assegurar a coerência dos equipamentos de avaliação, tendendo eliminar os erros dos dados resultantes do erro do sistema, pelo que, a avaliação em 2010 aplica os mesmos equipamento da avaliação de 2005 (equipamentos da avaliação da qualidade física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Equipamentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Pequim, Limitada).

4.1.5. Procedimento da avaliação

O procedimento da avaliação é o factor principal que afecta a qualidade da avaliação. Cada equipa deve realizar a avaliação rigorosamente de acordo com o procedimento proposto.

O procedimento da avaliação segue a seguinte ordem: funional/saúde, antropométrico e condição física (Diagrama 1-1).

Em caso de dificuldade para seguir a ordem deste procedimento, os testes de avaliação fisiológica, antropométrica e condição física, podem ser realizados por ordem arbitrária, mas a realização da avaliação de pulsação, deve ser feita em primeiro lugar.

Em princípio, o número dos avaliados por equipa não ultrapassa os 200 num dia do trabalho.

Os livros de registo dos dados são recolhidos pelos inspectores, e são verificados no mesmo instante (os detalhes podem ser consultados no livro do "**Controlo da qualidade durante o processo de avaliação**").

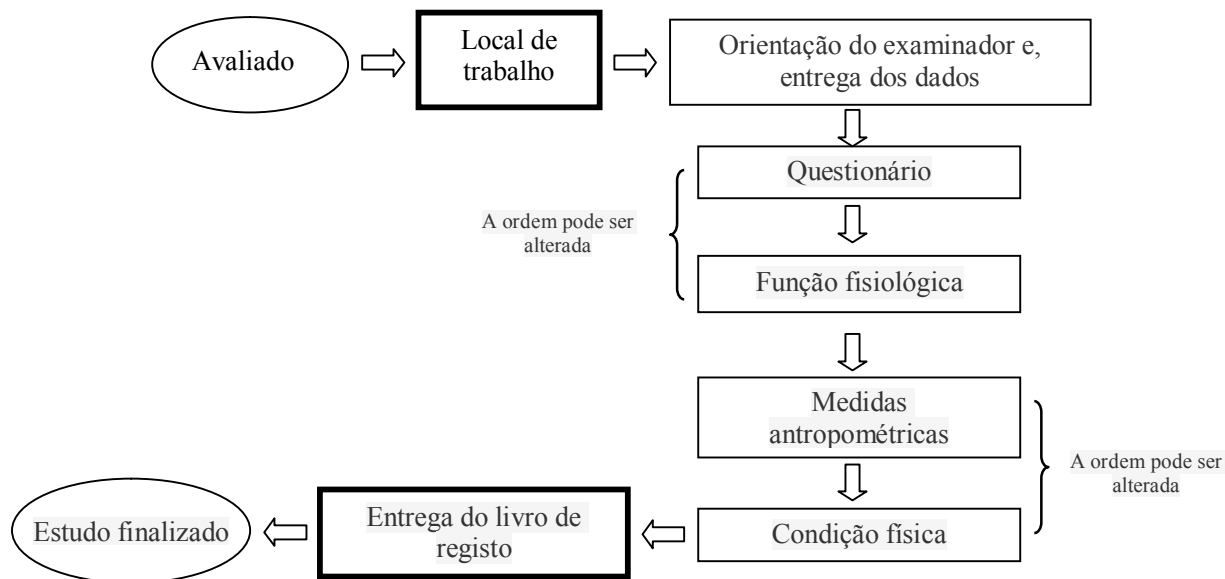


Diagrama 1-1 Gráfico de procedimento da avaliação

4.2. Controlo da qualidade durante o processo de avaliação

O processo de avaliação é composto por duas partes: preparação para a avaliação e controlo de qualidade durante a avaliação.

4.2.1. Preparação para a avaliação

A preparação para a avaliação é principalmente preparação de equipamentos e do local

4.2.1.1. Preparação e ajustamento dos equipamentos

Antes do mês de Outubro de 2009, todos os equipamentos devem encontrar-se nos locais, montados, ajustados e testados pelo Instituto do Desporto de Macau, ao mesmo tempo, deve-se ter em quantidade suficiente os materiais descartáveis tais como capas para espirómetro e álcool. Efectua-se o ajustamento dos aparelhos conforme os princípios básicos.

- Altímetro

Os avaliadores efectuam o ajustamento com uma régua padrão de 150cm. Em primeiro lugar, coloca-se o ponto zero da régua sobre a tábua base, encostado junto ao altímetro. A seguir, desloca-se a tábua horizontal para a parte superior da régua. Comparam-se o parâmetro avaliado com o comprimento fixado da régua. a tolerância não deverá ser superior a 0.1cm, a correspondente medida considerada correcta.

- Balança digital

Depois de ligar a balança, deixa-se o aparelho atingir o estado de condição de funcionamento normal. Colocam-se a seguir pesos de 10, 20 e 30 quilos ou objectos padrão de igual peso na tábua da balança. Se os dados do peso que surgir no ecrã for igual ao peso, significa que o aparelho está afinado. A

seguir, coloca-se o peso de 100 grama na tábua, se surgir no ecrã 0.1 kg a mais, significa que a sensibilidade do aparelho corresponde ao requisito.

- Fita métrica de nylon

Compara-se a fita com fita métrica de aço, se a tolerância não ultrapassa 0.2 cm por metro, significa que a fita de nylon está conforme com o padrão solicitado.

- Compasso rectangular em L

Antes de a utilizar, deve-se examinar se a marca da graduação é zero, quando os dois ângulos se encontram. Usa-se a régua padrão para verificação, e a tolerância não pode ultrapassar 0.1 cm.

- Medidor electrónico de capacidade vital

Depois de ligar o aparelho, e quando este atingir o estado de funcionamento normal, utiliza-se o medidor de volume do ar com capacidade de 2000 ml, para verificar o medidor de capacidade vital. Primeiro, puxa-se o êmbolo do medidor até a graduação máxima. A seguir, unem-se as bocas dos dois medidores. Depois, empurra lentamente o êmbolo, para injectar totalmente o ar do medidor do volume do ar, para o medidor da capacidade vital (Diagrama 1-2). Se a marca da graduação ficar na zona de 2000 ml mais 1960 ml a 2040 ml, significa que o medidor da capacidade vital é aceitável.



Diagrama 1-2 Exame de um medidor de capacidade vital

- Cronómetro

O cronómetro está de acordo com o horário de Pequim. Se a tolerância não ultrapassar 0.2 segundo por minuto, significa que o cronómetro é preciso, e corresponde ao requisito padrão.

- Esfigmomanómetro

Examinam-se se a bola da borracha, o tubo da borracha e o botão do ar estão a funcionar normalmente.

- Medidor de espessura da prega

Ajustar a posição “0”: aproximam-se os dois braços do medidor, examina-se se o indicador se encontra na posição “0”. Se não estiver, gira-se suavemente a tábua da graduação, até o indicador ficar na posição “0”.

Ajustamento da pressão: prende-se um peso teste (200 g) no topo do braço inferior, elevando-o até atingir a linha horizontal. Se o indicador ficar entre 15-25 mm (área vermelha), significa que a pressão do compasso corresponde ao requisito, não sendo necessário ajustá-lo. Se o indicador ficar acima de 25 mm, significa que a pressão é relativamente baixa, sendo necessário aumentar o peso, e girar o botão para o lado esquerdo. Se o indicador ficar abaixo de 15 mm, significa que a pressão é relativamente alta, sendo necessário diminuir o peso, e girar o botão ao lado direito, até o indicador preencher o requisito padrão (Diagrama 1-3).



Diagrama 1-3 Exame do medidor da espessura da prega

4.2.1.2. Preparação do local

A equipa escolheu o Estádio da Taipa como o local de avaliação, com o espaço da área cerca de 100 m² como salão de registo dos avaliados e local de ingresso de dados e com o espaço da área cerca de 100 m² como sala de investigação; utiliza-se dois quartos com área cerca de 80 m² como salas de avaliação dos parâmetros da formação física para cada um dos sexos. Utiliza-se dois quartos com área cerca de 350 m² como sala de avaliação da função física e sala de avaliação de qualidade física. As salas de avaliação têm o chão plano, são grandes e claros, benéficos para a colocação dos aparelhos de teste, organização e fluidez das pessoas. A pista plástica do Estádio com 400 m foi o local para a avaliação dos parâmetros de corrida dos estudantes.

Essas preparações ofereceram uma garantia suficiente para a recolha dos dados.

4.2.2. Controlo de qualidade durante a avaliação

4.2.2.1. Requisitos impostos aos avaliadores

- Apresentam-se de 30 minutos antes ao local de avaliação para preparar os diversos aparelhos tais como a verificação e reajustamento dos aparelhos.
- Antes da avaliação, explicar os requisitos aos avaliados.
- Reexaminação dos dados atempadamente, no caso de ser necessário uma nova reavaliação.
- Realização do trabalho da avaliação estritamente de acordo com os diversos regulamentos. Ninguém pode alterar arbitrariamente o teor e o método da avaliação e os requisitos da qualidade.

4.2.2.2. Requisito imposto aos avaliados

- Dentro de 12 horas antes da avaliação, evitar exercício violento ou trabalho físico pesado.
- Manter o recinto da avaliação na normalidade.
- Fazer o máximo de esforço para concretizar os itens da avaliação conforme os requisitos solicitados .
- O vestuário: vestirem fatos e calçarem sapatos de treino. Na avaliação da formação física, o avaliado fica em cuecas e a avaliada fica em cuecas e colete ou blusa de mangas curtas.

- Para evitar lesões, os avaliados devem fazer aquecimento e estiramento adequado antes do começo da avaliação física.
- m princípio, cada avaliado deve finalizar os parâmetros da avaliação num só dia. Se surgir alguma situação especial, deve fê-lo dentro de uma semana.

4.2.2.3. Examinação dos livros de registos de dados

A equipa da avaliação indica 2 profissionais conhecedores responsáveis pelos trabalhos de examinação, e responsabiliza-se totalmente pela examinação dos resultados da avaliação no local.

- primeira examinação no local

① Quando terminar a avaliação de um avaliado, o examinador deve verificar se os códigos classificados dos livros de registo dos dados, os modos de registo e caligrafia do questionário e directrizes da avaliação estão de acordo com os requisitos. Deve solicitar aos avaliados os dados que não correspondem ao requisito e corrigi-los. Para dados insuficientes, errados e duvidosos, deve-se completar ou repetir a avaliação, para garantir que os dados estejam isentos de erros e dúvidas.

② Examinam-se os dados da cada parâmetro item por item, segundo os requisitos da “Tabela consultiva da reavaliação” (ver Tabela 1-5— Tabela 1-10). Foi encontrado 160 livros de registo dos dados, cujos valores dos parâmetros antropométricos e funcionais ultrapassam o limite da “Tabela consultiva de reavaliação”, e não têm anotações de reavaliação ou de doença, foram considerados dados duvidosos, e devem ser reavaliados, ou seja, os mesmos avaliados terão que realizar a avaliação outra vez no mesmo local. Detectam-se 35 erros depois da reavaliação, corrigem-se de imediato.

Tabela 1-5 A referência de re-examinação das crianças

Índice	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Masculino				
Ritmo do coração em repouso (batimento/minuto)	70~120	70~120	70~120	70~120
Altura (cm)	85~125	90~135	95~140	108~145
Altura medida sentada (cm)	45~70	50~75	53~80	55~85
Peso (quilograma)	10~25	11~27	13~34	15~40
Circunferência torácica (cm)	48~60	49~65	51~75	52~80
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Flexão ventral sentada (cm)	-5~20	-5~20	-5~20	-5~20
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	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
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.0~38.0	4.0~20.0	3.0~15.0	3.0~13.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (segundo)	5.0~80.0	3.0~70.0	3.0~50.0	2.0~30.0
Feminino				
Ritmo do coração em repouso (batimento /minuto)	72~130	70~130	70~120	70~120
Altura (cm)	85~120	90~130	95~140	108~145
Altura medida sentada (cm)	45~70	50~79	53~80	55~85
Peso (quilograma)	10~25	12~28	13~35	15~40
Circunferência torácica (cm)	40~65	42~70	45~75	48~80
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Flexão ventral sentada (cm)	-5~20	-5~21	-5~22	-5~22
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	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
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.0~35.0	5.0~20.0	4.0~15.0	4.0~13.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (segundo)	5.0~100.0	4.0~70.0	3.0~50.0	2.0~30.0

Tabela 1-6 “Tabela de referência de reavaliação” dos parâmetros da qualidade física das crianças e adolescentes (estudantes)

Parâmetros Idade (anos)	50m (segundo)	Elevações em posição inclinada / Elevações (vez)	Flexões abdominais (vez/min)	Flexão ventral sentada (cm)	Salto em comprimento sem balanço (cm)	Corrida de ida e volta de 50m X 8 (segundo)	800m (segundo)	1000m (segundo)
Masculino								
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
Feminino								
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 reavaliação” da pulsação e da tensão arterial das crianças e adolescentes (estudantes)

Grupos etários (anos)	Masculino			Feminino		
	Pulsação em repouso (batimento /minuto)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)	Pulsação em repouso (batimento /minuto)	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 reavaliação” da capacidade vital (ml) das crianças e adolescentes (estudantes)

Idade (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 reavaliação” de índices de formação física das crianças e adolescentes (estudantes)

Idade (anos)	Masculino						Feminino					
	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pelve (cm)	Espessura da prega sub-cutânea (mm)	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pelve (cm)	Espessura da prega sub-cutânea (mm)
7	105-137	13-30	48-67	22-30	16-23	3-24	105-136	12-29	47-65	21-30	16-23	3-25
8	109-142	14-33	49-69	22-31	16-24	3-26	108-142	13-32	47-68	22-31	16-24	3-28
9	113-148	14-37	50-72	23-32	17-24	3-28	113-148	14-36	48-70	23-32	17-24	3-30
10	118-153	15-41	51-57	24-33	17-25	3-30	116-156	15-42	49-74	24-34	17-25	3-32
11	121-160	16-46	52-78	25-35	18-26	3-34	121-164	15-48	50-79	25-36	18-26	3-42
12	123-167	17-52	53-81	25-36	18-27	3-34	126-168	17-54	52-83	26-37	18-27	3-42
13	129-178	19-61	56-87	26-39	19-29	3-34	135-171	23-59	57-87	27-38	19-29	3-49
14	136-183	23-67	59-91	27-41	19-31	3-36	138-172	26-62	60-88	29-39	19-31	3-58
15	144-185	29-71	63-94	29-42	21-31	3-36	140-173	29-64	62-89	29-39	21-31	3-60
16	150-185	34-73	67-95	31-43	22-31	3-36	142-174	31-65	63-90	30-39	22-31	3-62
17	151-187	36-74	70-96	32-43	22-32	3-40	142-174	32-66	64-91	30-39	22-32	3-65
18	152-187	38-75	71-97	32-43	22-32	3-40	142-174	32-67	65-91	30-39	22-32	3-65
19~22	153-187	40-76	73-98	33-44	22-32	3-40	142-175	33-67	65-92	30-40	22-32	3-65

Tabela 1-10 “Tabela de referência de reavaliação” de adultos e idosos

Parâmetros	Masculino		Feminino	
	Inferior a 39anos	Mais de 40anos	Inferior a 39anos	Mais de 40anos
Pulsação em repouso (vez/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
Espessura da prega sub-cutânea de tricípide (mm)	2~60	2~60	2~60	2~60
Espessura da prega sub-cutânea de sub-escapular (mm)	2~60	2~60	2~60	2~65
Espessura da prega sub-cutânea de abdominal (mm)	2~60	2~65	2~65	2~70
Capacidade vital (ml)	1000~7000	1000~6000	800~6000	800~5000
Ritmo após um min (vez)	30~90	30~90	30~90	30~90
Ritmo após dois min (vez)	30~80	30~80	30~80	30~80
Ritmo após três min (vez)	30~70	30~70	30~70	30~70
Duração de desporto (segundo)	60~180	60~180	60~180	60~180
Força de preensão (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 (vez)	0~50			
Flexões abdominais de um minuto (vez/min)			0~60	
Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)	2~150		2~150	
Velocidade de reação selectiva (segundo)	0.220~0.90	0.30~2.00	0.22~0.90	0.30~2.00

③ Ao mesmo tempo, para os parâmetros dos 56 livros de registo que ultrapassam “Tabela consultiva da reavaliação” deve-se fazer a examinação da lógica, combinando com os outros parâmetros concernentes, para suprir as dúvidas, erros e enganoses. Os dois livros que não podem julgar devem ser incluídos na estatística.

- Examação de reavaliação casual

- ① Métodos de examinação de reavaliação

O examinador sorteia 5% dos avaliados casualmente por dia, e realiza a reavaliação dos parâmetros antropométricos, reexaminando as tolerâncias, com os seguintes passos:

- Recolhe-se o livro de registo de dados original, e elabora-se outra ficha de reavaliação (Tabela1-11), com os mesmos avaliadores para reavaliar todos parâmetros antropométricos segundo o mesmo processo e método de avaliação.
- Quando terminar a reavaliação, os avaliados entregam as fichas ao examinador. O examinador preenche os valores dos parâmetros da avaliação no livro de registo dos dados nos itens correspondentes da ficha da reavaliação (deve-se verificar cuidadosamente). Devolve-se posteriormente o livro de registo dos dados ao avaliado. O avaliado finalizará a avaliação dos restantes parâmetros, com os dados originais.
- O examinador e chefe da equipa verificam os erros em conjunto. A diferença entre os dados originais e os da reavaliação será o equivalente ao erro entre as duas avaliações. O número de erros para cada teste será contado para cada examinado, e terá que ter a certeza de que a tolerância não ultrapassa o limite permitido (consulta-se o valor da tolerância permitido da avaliação dos parâmetros da formação) .
- O examinador deve calcular a taxa daquela tolerância que ultrapassa o limite permitido pela ficha da reavaliação, e preenche a Tabela da estatística da tolerância da reavaliação (Tabela1-12). A taxa da tolerância pode ser calculada com a seguinte fórmula:

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

Em que, $\sum n$ é o número de itens totais permitidos que ultrapassam o limite da tolerância. A é a soma dos parâmetros da formação em cada ficha de reavaliação. N é o número de fichas de reavaliação (número de pessoas escolhidos aleatoriamente para serem reexaminados).

Tabela1-11 Ficha da reavaliação

Nome _____ Sexo _____ Idade _____ Instituição _____

Tipo de amostras: traça “√” no item da escolha seguinte

Criança	Estudante da escola primária	Estudante da escola secundária	Estudante universitário	Trabalho predominantemente físico dos adultos	Trabalho predominantemente não físico dos adultos	Idosos

1. Data da avaliação _____ 2. Data de nascimento _____
3. Freguesia _____ 4. Ordem de numeração da avaliação _____

Parâmetro	Valor original	Valor da reavaliação	Valor da tolerância (diferença entre o Valor original e o da reavaliação)	Se ultrapassa o limite da tolerância
Altura (cm)				
Altura medida sentada (cm)				
Peso (kg)				
Circunferência torácica (cm)				
Circunferência abdominal (cm)				
Circunferência do quadril (cm)				
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)				
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)				
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)				
Largura dos ombros (cm)				
Largura da pelve (cm)				
Comprimento do pé (cm)				
Sumário dos itens				

Tabela 1-12 Tabela da estatística de tolerância da reavaliação

_____ Equipa da avaliação

Data da avaliação	Número total de avaliados	Número total de reavaliados	Taxa de tolerância	Assinatura do examinador
Sumário				

② Padrão de exame de reavaliação

• Dia de avaliação

Durante o dia da avaliação, se descobrir que um erro dum item antropométrico ultrapassa o limite, deve-se verificar com o avaliador, o motivo e modo de o corrigir atempadamente, e reavaliar o parâmetro deste item, com todos os avaliados.

• Nos três dias da avaliação

Se a taxa da tolerância ultrapassar 5% entre os três dias, deve-se procurar a causa e solucionar atempadamente. Deve-se repetir a formação e examinar os avaliadores não qualificados, para poderem recomeçar os trabalhos como examinadores. Se a taxa ultrapassar os 10%, os dados de todos os itens avaliados tornam-se nulos, deve-se organizar a reavaliação de todos itens antropométricos.

③ Padrão da tolerância permitida nos parâmetros antropométricos

Altura: ± 0.5 cm; Altura medida sentada: ± 0.5 cm; peso: ± 0.1 Kg; Circunferência torácica, abdominal e do quadril: ± 1.0 cm; Espessura da prega sub-cutânea: ± 2.0 mm; Largura dos ombros e da pelve: ± 0.5 cm; Comprimento do pé: ± 0.2 cm.

Em todo o processo de avaliação, a taxa de reavaliação é de 5.6%, a tolerância permitida nos parâmetros antropométricos é menor a 2.1%, atingindo ao padrão de controlo de qualidade.

4.2.2.4. Ajustamento e manutenção dos aparelhos

Os equipamentos para os testes antropométricos e da condição física, devem ser verificados antes de começar os testes de avaliação. Deve-se fazer a correcção, reparação ou substituição dos aparelhos atempadamente, quando estes ultrapassam os padrões de tolerância, e preencher a Tabela de registo de ajustamento e manutenção dos aparelhos (Tabela 1-13).

Tabela 1-13 Tabela do registo de ajustamento e assistência dos aparelhos

_____equipa da avaliação

Tempo de ajustamento	Nome do aparelho	Valor de tolerância	Modo de resolução	Assinatura

Em todo o processo de avaliação, realiza-se o ajustamento de aparelhos por 30 vezes, com manutenção e alteração de um monitor cardíaco, uma balança electrónica, um dinamómetro de força dorsal, um Medidor electrónico de equilíbrio a um pé e 4 medidores de espessura da prega sub-cutânea.

4.3. Controlo da qualidade pós-avaliação

Este período refere-se ao passo de controlo de qualidade após a colecta de dados até estabelecimento de banco de dados originais. Este passo refere-se principalmente aos trabalhos tais como verificação, aprovação, ingresso e verificação de resultados de ingresso dos livros de registo de dados.

4.3.1. Verificação do livro de registo de dados

No final das avaliações, cada equipa de avaliação deve designar uma pessoa para classificar e verificar os livros de registos. Os conteúdos concretos são seguintes:

- Confirmar se os itens insertos nos livros estão qualificados. Se surgir uma categoria de índices desqualificada ou três itens de dados não qualificados num livro, este livro será desqualificado. Os livros que não conseguem confirmar, ou serem reavaliados, serão eliminados. Foram confirmados 130 livros de registo de dados não qualificados, com eliminação de três livros (nos quais, grupo de estudante de crianças e adolescentes (masculino) n.º 2096, grupo de adultos (masculino) n.º 113 e grupo de adultos (feminino) n.º 159), a taxa final de qualificação é de 99.97%.
- Preencher a Tabela de estatística da examinação e aceitação dos livros (Tabela1-14).
- Preencher a Tabela de estatística da examinação e aceitação dos livros (Tabela1-15).

Tabela 1-14 Tabela de estatística de examinação e verificação dos livros

_____equipa da avaliação

Grupos (anos)	Número total de livros	Número total dos livros desqualificados	Número dos livros existentes	Taxa de qualificação
3~6	1065	0	1065	100%
6~22	5132	1	5131	99.98%
20~39	1609	0	1609	100%
40~59	1932	1	1931	99.94%
60~69	592	1	591	99.83%
sumário	10330	3	10327	99.97%

Anotação: Número dos livros existentes = Número total de livros – Número total dos livros desqualificados

Taxa de qualificação = Número de livros existentes/ Número total de livros×100%

Tabela 1-15 Tabela de registo de classificação de livros de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2010

Equipa da avaliação:

Objecto da avaliação:

Grupo (anos)	Masculino	Feminino	Sumário	Anotações
3	193	102	295	
4	185	117	302	
5	189	107	296	
6	98	74	172	
sumário	665	400	1065	
6	104	94	198	
7	201	159	360	
8	172	146	318	
9	202	155	357	
10	173	147	320	
11	149	151	300	
12	196	175	371	
13	185	159	344	
14	162	176	338	
15	188	169	357	
16	162	187	349	
17	186	203	389	
18	143	186	329	
19	102	128	230	
20	97	99	196	
21	95	100	195	
22	87	93	180	
sumário	2604	2527	5131	
20~24	187	196	383	
25~29	201	209	410	
30~34	195	200	395	
35~39	189	232	421	
sumário	772	837	1609	
40~44	178	261	439	
45~49	199	317	516	
50~54	219	340	559	
55~59	193	224	417	
sumário	789	1142	1931	
60~64	109	262	371	
65~69	94	126	220	
sumário	203	388	591	
sumário	5033	5294	10327	

4.3.2. Verificação dos livros pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau

Para garantir a precisão e segurança dos dados da avaliação, o Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau realiza um exame aleatório e rigoroso dos livros de registo dos dados e os diversos tipos de Tabelas de estatística entregues pelas equipa de avaliação.

Os métodos são os seguintes:

Primeiro, quando os livros de dados relativos aos 2 sexos e grupo etários, não atingem o número regulamentar, deve-se completá-los.

Segundo, exame aleatório. 2% de todos os livros de registo (cerca de 200 livros) são escolhidos de forma aleatória para efectuar trabalho de aprovação.

O método de escolha de livro de registo: Divide-se os livros de registo em cinco partes: crianças, alunos primário e secundário, alunos universitários, adultos e idosos, conforme a ordem de numero crescente e ordem de sexo masculino primeiramente e a seguir feminino. Escolha-se os livros de registo de crianças, destermina-se aleatoriamente o ponto de partida, escolha-se um dentro 48 livros, no total de 18 livros; a seguir no grupo de crianças e adolescentes (alunos primários e secundários), um dentro de 49 livros, no total de 86 livros; no grupo de alunos, um dentro de 49 livros, no total de 17 livros; no grupo de adultos, um dentro de 49 livros, no total de 68 livros; finalmente, no grupo de idosos, um dentro de 47 livros, no total de 9 livros.

O conteúdo da avaliação é o seguinte: primeiro, verifique se os códigos de classificação dos livros de registo estão claros e completos; a seguir, verifique se há falta e erros lógicos segundo o conteúdo do questionário, por fim, verifique se há omissão dos índices de avaliação.

Os critérios de avaliação e métodos: segundo os livros de registo, efectua-se a classificação e correcção no local; se a taxa de livros de registo não qualificados supra 5%, deve re-organizar todos os livros de registo feitos pela equipa de avaliação, e fazer novamente a avaliação e recepção; pode fazer a dedução lógica para os determinados dados suspeitos dos livros de registo ou reavaliar pela equipa de avaliação original. Deve remover os livros de registo com dados suspeitos e não verificados que não podem entrar.

Resultado de avaliação: através de revisão, foi verificado que os problemas dos livros concentram-se na parte do questionário, tais como as contradições lógicas das “habilitações literárias”, “profissão”, “doença contraída”, “tipos de doença”, “hábito tabágico ou bebida alcoolica” e “situação do consumo de tabaco ou bebida”, “exercício físico” e “situação do exercício físico”, bem como na parte dos índices de avaliação, tais como “três índices da circunferência” “peso e salto vertical, força de prensão” “a diminuição da pulsações no teste step”, os erros com respostas de dúvida finalmente são de 700 no total. Os especialistas do Centro da Avaliação da Qualidade Física fazem correcções oportunamente e eliminações dos livros de registo com mais de três erros, com suprimição de 1 livro no total.

4.3.3. Entrada de dados

Aplica-se o método de entrada dupla de dados, e faz-se a comparação automática pelo computador. O trabalho de ingresso começou em 1 de Abril de 2010 e terminou em 25 de Maio, com a duração de dois meses. Aplica-se o sistema de responsabilidade por pessoas específicas, isto é, cada pessoa é responsável por entrada de um grupo etário e de questionário pela uma vez.

A percentagem do erro deve estar abaixo dos 0.05%. Se o erro exceder os 0.05%, deve-se parar os trabalhos de entrada de registo de dados, e a equipa responsável não poderá assumir o trabalho até nova requalificação.

4.3.4. Verificação de dados

3% de todos os livros de registo (cerca de 300 livros) são escolhidos de forma aleatória para efectuar a verificação de resultados de ingresso. O método de escolha de livro de registo é: toma-se o livro de registo de cada avaliador como unidade de amostragem. Conforme o método de amostragem sistemática, foram escolhidos 27 livros no grupo de crianças, 129 livros no grupo de crianças e adolescentes, 26 livros nos estudantes universitários, 101 livros no grupo de adultos e 13 livros no grupo de idosos. Foram verificados manualmente todos os questionários escolhidos. Na amplitude de verificação, refere-se aos resultados de ingresso de cada avaliador, na profundidade de verificação, refere-se a cada grupo etário e a livros de registo do sexo diferente.

4.3.4.1. Verificação manual

Segundo os métodos requeridos da examinação e aceitação, realiza-se a verificação através de membros responsáveis de avaliação, item a item dos dados lançados no livro e no respectivo banco de dados alternadamente. Se os dados não corresponderem, corrige-se então o banco de dados consoante o livro.

4.3.4.2. Teste lógico

O processo de verificação, através dos dados que ultrapassaram o limite da reavaliação. Os avaliadores verificam então estes dados duvidosos e os originais do livro. Realiza-se o teste lógico, para eliminar as dúvidas. Se não for passível de os julgar, serão eliminados.

Desde 25 até 29 de Maio de 2010, os técnicos do Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos e os trabalhadores do Centro de Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau efectuaram trabalho de verificação para os resultados de ingresso, foi encontrado que a taxa de erro nos resultados de ingresso é de 0.023%. atingindo ao padrão de qualidade disposta. Os erros reflecte-se principalmente aos números tais como “8”-“0” 、 “0”-“6” 、 “19820102”-“19821002”. Os especialistas corrigiram oportunamente cerca de 152 caracteres errados na verificação manual e no teste lógico.

4.3.5. Constituição de banco de dados

A criação da plataforma de banco de dados originais necessita da filtragem e verificação cuidadosa e repetida da eficiência e científica dos livros de registo dos pesquisadores. Para isso, o Instituto do Desporto de Macau e o Instituto da Investigação ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos procederam aos trabalhos detalhados de lógica e de compilação. Por fim, com 4 volumes removidos, criou-se o banco de dados originais com 10326 amostras.

5. Análise dos dados

Dividem-se em duas partes os dados primitivos obtidos da avaliação da condição física de Macau, nomeadamente é os dados de questionário e de avaliação de índice. Para que garanta a qualidade dos dados e reduza os erros da análise. O tratamento dos dados será aplicado em dois procedimentos, nomeadamente, da arrumação e da calculação, entre outros, fazendo uma arrumação e avaliação, antes da análise.

5.1. Arrumação dos dados

Com o aproveitamento da ficha estabelecida da base do Access, a relação lógica entre os índices, foram escrutinados pelo SQL e SPSS. Adoptou-se os valores de limite dos «Relatório de avaliação da condição física dos nacionais de 2000», e o «Relatório dos resultados da ciência e tecnologia» como base de referência.

Quando os dados são superiores ao âmbito do valor do limite (veja a Tabela, 1-16~Tabela 1-23), caso não concordem com as condições do escrutínio, faça as devidas correções; Se existir ainda erros nos dados, faça correções depois de consultar o avaliado por via telefónica; se não tiver erros nos dados, conserve o valor original, em conformidade com o Diagrama 1-4.

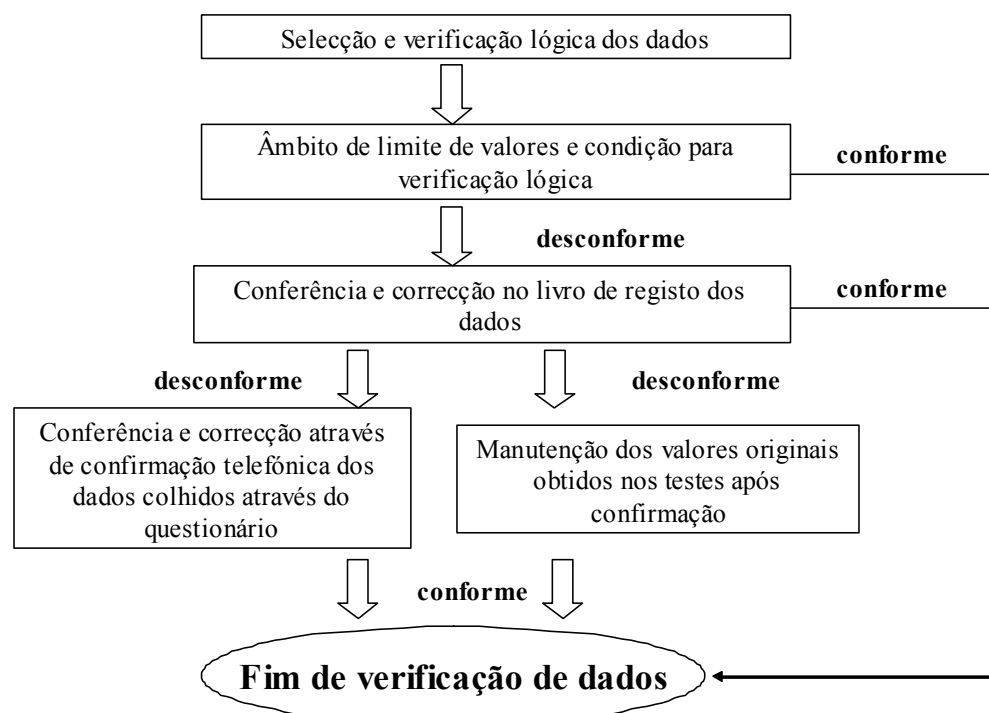


Diagrama 1-4 A arrumação dos dados e o Diagrama de verificação e aceitação

Após a compilação dos dados, a quantidade das amostras no banco de dados terão 10323 pessoas, menos 3 pessoas em comparação com a quantidade de amostras no banco de dados originais. A taxa de

compilação das amostras é de 0.0290%. O número de omissões de itens de dados foi no total de 67, a taxa de omissão dos itens dos dados foram de 0.073% e o número de itens dos dados válidos foram 877163.

Tabela 1-16 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de crianças de 3~6 anos (masculino)

Índice	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Altura (cm)	89.0~110.0	95.0~115.7	100.2~122.3	104.5~127.0
Peso (quilograma)	12.1~19.8	13.4~22.4	14.6~25.8	15.8~28.0
Índice de quitelet	130.7~189.9	135.4~200.0	140.7~219.0	145.8~229.8
Altura medida sentada (cm)	50.5~63.0	54.0~66.0	56.5~68.9	58.0~70.5
Índices de altura medida sentada	52.7~61.1	53.0~60.1	53.1~59.4	52.3~58.7
Circunferência torácica (cm)	46.6~58.0	48.0~59.2	50.0~62.0	50.0~64.0
Índice de circunferência torácica	46.5~58.3	45.4~56.3	44.5~55.2	43.7~54.4
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	4.0~16.0	4.0~16.0	4.0~16.5	4.0~17.0
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	3.5~12.0	3.5~12.0	3.5~13.0	3.5~12.5
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	3.0~13.4	3.0~15.0	3.0~16.5	3.0~16.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	12.5~39.5	12.5~41.0	12.0~44.5	11.5~43.3
Ritmo do coração em repouso (batimento/minuto)	75~120	75~120	75~120	75~120
Salto em comprimento sem balanço (cm)	24~95	38~110	52~127	61~140
Lançamento de bola de ténis (m)	1.5~7.3	2.0~9.6	3.0~12.0	3.8~15.0
Flexão ventral sentada (cm)	2.6~17.0	2.0~17.0	1.0~17.0	1.0~17.0
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	7.0~15.0	6.3~12.1	6.0~10.2	5.6~9.4
Andar sobre a trave de equilíbrio (virado para outro extremo da trave) (segundo)	4.7~45.0	3.5~31.2	2.8~21.2	2.3~14.8
Andar sobre a trave de equilíbrio (virado para um dos lados da trave) (segundo)	11.0~62.0	8.6~57.8	4.6~47.1	3.6~30.1
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.4~24.0	4.7~15.9	4.4~12.1	4.1~10.4

Tabela 1-17 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de crianças de 3~6 anos (feminino)

Índice	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Altura (cm)	88.0~108.3	94.1~114.5	99.4~121.0	103.4~125.3
Peso (quilograma)	11.6~19.1	12.9~21.6	14.1~24.1	15.1~26.0
Índice de quitelet	126.5~184.7	131.8~197.2	136.8~205.6	140.1~215.6
Altura medida sentada (cm)	50.0~62.1	53.0~65.0	56.0~67.8	57.7~69.6
Índices de altura medida sentada	52.7~61.0	52.8~60.0	53.0~59.1	52.4~58.8
Circunferência torácica (cm)	45.0~57.0	46.5~58.0	48.0~60.0	49.0~62.0
Índice de circunferência torácica	45.7~57.8	44.6~55.6	43.4~54.2	42.6~53.6
Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	4.0~17.5	4.0~17.0	4.0~17.0	4.0~17.0
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	3.5~13.0	4.0~13.0	4.0~14.0	3.8~13.5
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	3.5~15.0	3.5~16.0	3.0~16.5	3.5~17.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	12.5~42.5	13.5~44.0	13.0~45.5	12.5~44.5
Ritmo do coração em repouso (batimento/minuto)	75~120	75~120	75~120	75~120
Salto em comprimento sem balanço (cm)	23~90	35~103	50~117	60~127
Lançamento de bola de ténis (m)	1.5~6.0	2.0~7.5	2.5~9.0	3.0~10.5
Flexão ventral sentada (cm)	3.0~18.0	3.2~18.0	2.9~18.8	3.0~19.0
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	7.2~15.8	6.5~12.9	6.1~11.0	5.9~10.2
Andar sobre a trave de equilíbrio (virado para outro extremo da trave) (segundo)	4.9~45.9	4.0~32.1	3.0~20.5	2.6~16.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (virado para um dos lados da trave) (segundo)	10.0~80.3	8.3~59.0	6.4~55.2	4.6~52.9
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.5~24.2	5.0~16.2	4.5~12.1	4.3~10.5

Tabela 1-18 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 anos (função orgânica do corpo)

Sexo	Grupos etários (anos)	Pulsação em repouso (batimento /minuto)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)	Capacidade vital (ml)	
Masculino	6	72~116	70~110	42~70	781~1684	
	7	72~115	74~110	43~71	857~1940	
	8	69~116	72~110	40~72	1058~2136	
	9	70~115	76~118	46~76	1144~2392	
	10	70~107	80~123	46~79	1314~2707	
	11	64~112	84~124	50~80	1560~3005	
	12	70~118	84~127	49~80	1700~3709	
	13	67~108	90~136	50~82	1944~4332	
	14	67~102	90~140	50~80	2047~4737	
	15	64~114	92~140	52~89	2601~5174	
	16	64~110	94~140	54~84	2717~5479	
	17	60~108	92~140	58~84	2871~5345	
	18	63~103	93~140	57~86	2774~5263	
	19	60~104	96~138	54~86	2870~6005	
	20	60~104	96~141	60~84	3122~5886	
	21	60~99	98~130	54~85	3150~5820	
	22	61~90	100~130	60~83	3222~5449	
	Feminino	6	70~115	69~104	42~67	637~1515
		7	68~120	72~104	44~70	875~1614
		8	69~117	72~114	40~68	924~1944
		9	70~117	80~114	42~76	1130~2210
		10	69~120	79~124	48~80	1069~2582
11		68~116	81~124	47~81	1376~2862	
12		68~116	86~126	51~81	1467~3019	
13		70~110	88~132	52~82	1680~3350	
14		70~112	90~128	52~81	1701~3229	
15		68~110	90~128	55~84	1940~3708	
16		64~110	90~130	54~82	1908~3795	
17		68~110	88~126	55~84	2021~3637	
18		64~102	87~124	53~83	2098~3675	
19		64~105	89~124	54~84	1845~4165	
20		64~110	80~130	50~85	1810~3980	
21		62~100	80~120	50~84	2012~4054	
22		63~97	75~123	50~87	1993~4126	

Tabela 1-19 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de alunos de 6~22 anos (formação física)

Sexo	Grupos etários (anos)	Altura (cm)	Altura medida sentada (cm)	Peso (quilograma)	Circunferência torácica (cm)	Circunferência abdominal (cm)	Circunferência do quadril (cm)
Masculino	6	110.7~126.8	60.2~69.9	16.7~31.3	51.9~68.4	46.4~67.2	52.8~72.4
	7	113.4~135.3	61.5~72.4	17.6~38.7	53.0~74.1	47.1~73.6	54.6~79.3
	8	118.3~139.9	63.8~75.0	19.3~44.2	55.2~77.3	48.0~77.0	57.0~81.4
	9	123.8~145.8	66.3~76.9	22.9~50.3	57.3~83.9	50.4~83.4	60.7~86.1
	10	128.5~152.9	67.9~79.7	23.9~52.6	58.2~84.5	51.0~83.2	61.9~87.0
	11	131.2~159.8	68.9~83.8	26.5~61.5	61.5~88.1	54.0~89.2	64.7~92.6
	12	136.8~168.8	71.9~88.5	29.6~69.6	62.8~93.9	54.5~93.4	65.7~98.4
	13	145.4~175.3	74.5~93.0	32.5~74.7	63.7~94.8	54.5~93.9	67.6~101.0
	14	152.9~179.4	79.8~94.2	39.1~83.6	67.1~97.5	56.7~96.0	73.6~105.7
	15	157.5~180.9	82.6~95.6	41.9~82.2	70.9~98.3	59.9~92.1	76.6~101.0
	16	160.4~184.6	85.9~96.2	43.4~83.1	72.7~98.4	59.6~92.4	78.1~102.8
	17	160.6~182.4	85.3~98.2	44.4~88.6	73.2~102.9	60.7~101.7	78.6~107.0
	18	160.2~182.5	86.0~97.0	45.6~82.1	74.9~99.1	61.7~93.7	78.5~104.2
	19	159.3~181.5	86.3~97.4	46.9~86.5	77.5~98.5	63.2~94.7	79.2~105.6
	20	158.5~183.4	86.4~98.1	46.6~82.8	74.8~101.7	59.7~90.3	80.7~101.6
	21	162.8~182.9	85.7~97.5	47.4~83.9	76.0~98.9	62.3~91.8	79.2~99.8
	22	160.1~179.0	85.9~96.3	49.1~82.3	77.6~100.9	64.0~93.1	81.6~98.8
Feminino	6	108.5~127.6	59.4~70.4	16.7~28.2	51.4~66.7	45.6~62.5	53.3~69.6
	7	113.3~132.7	62.6~71.8	18.3~37.2	52.0~76.9	46.5~71.2	56.1~76.9
	8	114.4~139.0	63.2~74.0	18.3~39.2	53.3~74.9	46.9~73.9	55.9~79.7
	9	124.5~148.9	65.9~79.6	21.4~49.0	55.0~82.3	48.0~75.8	60.2~85.5
	10	129.4~153.9	68.3~82.7	23.8~55.5	57.5~85.0	50.0~80.4	60.8~89.7
	11	137.5~159.8	71.6~84.4	26.6~56.5	58.8~87.4	52.0~84.4	66.3~93.7
	12	141.6~162.9	73.6~87.7	30.9~60.8	64.3~91.5	55.0~81.9	70.6~96.6
	13	144.5~167.1	76.2~88.7	34.3~72.4	66.0~94.7	54.8~87.0	72.9~103.4
	14	144.4~167.4	77.3~88.9	35.1~65.0	68.0~92.5	55.8~85.6	74.5~104.3
	15	147.8~167.9	79.8~90.7	36.9~67.6	69.4~92.3	56.8~82.4	78.0~99.5
	16	147~169.7	79.3~91.7	39.9~71.4	71.7~94.8	57.7~81.6	79.5~104.2
	17	148.4~166.5	80.2~90.4	37.2~69.1	71.0~94.9	57.5~85.2	79.2~103.0
	18	147.6~168.3	80.5~90.9	37.5~63.1	71.2~89.0	57.2~79.8	79.4~99.3
	19	148.4~168.3	79.8~90.5	39.0~71.0	70.8~92.5	56.7~84.6	80.0~99.8
	20	146.3~169.2	80.5~91.2	38.7~64.9	72.3~92.3	57.3~80.0	79.3~98.5
21	147.0~169.6	80.9~90.6	40.0~60.4	71.3~87.8	57.0~78.8	79.9~96.7	
22	148.9~166.1	81.3~90.9	36.5~64.6	70.8~90.0	56.1~80.5	78.2~97.2	

Tabela 1-20 Valores limite e verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos dos 6~22 anos (formação física)

Sexo	Grupos etários (anos)	Espessura da prega sub-cutânea (mm)			Largura dos ombros (cm)	Largura da pelve (cm)	Comprimento do pé (cm)	
		Tricipide	Sub-escapular	Abdominal				
Masculino	6	4.5~19.8	3.5~17.0	3.0~24.6	23.5~28.5	17.0~20.6	16.5~20.2	
	7	5.0~23.0	4.0~26.0	3.4~28.9	24.3~30.1	17.3~22.3	17.0~21.1	
	8	5.0~27.5	4.0~27.0	3.5~33.1	25.4~30.5	17.6~22.3	17.5~21.8	
	9	5.0~29.0	4.0~29.3	4.0~33.7	26.5~32.6	18.2~24.1	18.9~23.0	
	10	5.5~29.7	4.5~30.7	4.0~37.0	27.0~34.0	18.9~24.9	19.3~23.9	
	11	5.7~30.0	5.0~33.0	4.5~38.7	28.3~35.7	20.0~26.4	20.1~25.3	
	12	5.5~31.3	5.0~38.0	4.0~44.8	29.1~37.3	20.6~27.3	20.7~26.4	
	13	5.0~30.5	5.0~33.5	4.2~44.0	30.6~40.0	21.4~28.7	21.8~26.6	
	14	5.0~28.5	5.5~28.7	5.0~41.2	32.3~40.0	22.5~29.7	22.8~27.3	
	15	4.7~27.9	5.5~29.3	4.7~37.5	34.4~41.1	23.5~29.5	22.9~27.7	
	16	5.0~24.6	6.1~28.0	4.6~40.5	33.6~41.7	23.8~29.5	23.0~27.3	
	17	5.0~24.4	5.5~31.0	5.0~39.0	33.6~41.9	23.8~30.0	22.7~27.3	
	18	4.5~25.0	6.5~27.1	5.0~40.6	34.7~42.1	24.0~30.2	22.6~26.7	
	19	4.5~24.7	6.5~35.7	5.0~39.3	35.4~42.6	24.3~30.5	22.6~27.9	
	20	4.5~24.0	6.0~32.6	5.0~42.6	35.8~41.8	24.8~30.4	22.7~27.2	
	21	4.5~23.0	6.5~26.0	5.0~41.0	36.5~42.8	25.0~30.2	23.7~27.9	
	22	4.5~28.3	7.0~28.5	4.5~46.6	36.8~41.7	25.9~30.3	23.3~26.1	
	Feminino	6	5.6~18.4	4.4~18.7	3.9~21.3	22.6~27.5	15.9~23.0	16.3~20.0
		7	5.5~21.6	4.3~23.4	4.2~28.0	23.5~29.7	16.5~22.7	17.1~21.1
		8	6.2~23.1	4.7~24.7	4.5~28.7	23.9~29.9	16.7~22.2	17.2~21.7
		9	6.3~26.4	5.1~30.9	5.0~32.5	25.3~32.0	18.0~24.4	18.5~23.3
		10	7.0~24.8	5.1~30.2	5.2~33.1	26.5~33.7	18.7~25.9	19.4~23.8
11		6.4~25.5	6.0~34.2	6.4~33.6	28.0~34.8	19.6~26.4	20.4~24.3	
12		6.9~26.4	6.5~28.2	7.1~36.6	29.0~36.3	21.0~26.9	20.7~24.4	
13		7.5~32.0	7.5~35.5	9.5~41.0	30.5~36.7	22.2~28.0	20.6~24.8	
14		8.4~29.5	8.0~32.2	10.8~38.7	30.2~36.6	22.0~28.0	20.7~24.6	
15		10.0~27.5	8.4~32.0	12.5~42.0	31.0~37.2	22.7~28.2	21.0~25.2	
16		8.4~26.6	8.8~33.5	10.4~42.6	31.1~37.3	23.2~28.6	21.0~24.5	
17		8.2~28.5	8.7~35.9	10.1~41.1	31.6~37.2	23.2~28.5	21.1~24.5	
18		9.3~28.0	8.5~35.1	11.2~37.0	31.2~37.3	22.7~29.1	20.7~24.7	
19		9.9~27.2	9.1~37.0	9.9~33.3	30.6~37.6	23.1~28.6	21.0~24.6	
20		8.5~31.2	8.8~37.0	9.0~39.0	31.1~37.2	22.5~28.4	20.5~24.7	
21		9.5~26.4	9.5~36.0	8.6~31.4	31.8~38.1	22.9~28.9	21.1~24.2	
22		8.6~26.6	9.5~8.0	8.3~32.8	31.7~38.0	23.2~28.9	20.8~24.2	

Tabela 1-21 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 ano (constituição física)

Sexo	Grupo etários (anos)	Salto em comprimento sem balanço (cm)	Salto vertical (cm)	Força de preensão (quilograma)	Força dorsal (quilograma)	Flexão ventral sentada (cm)
Masculino	6	71.0~129.8	13.2~27.8	4.4~11.8	16.3~41.8	-6.9~13.7
	7	80.0~145.3	13.7~29.5	5.5~15.5	15.0~47.3	-9.1~13.2
	8	90.9~155.0	15.2~29.7	6.8~15.0	18.9~55.1	-6.5~12.3
	9	92.0~169.2	16.8~35.3	8.6~19.2	24.0~63.2	-8.7~12.8
	10	87.6~168.0	15.3~34.1	9.2~21.5	21.6~68.0	-12.0~11.7
	11	104.3~183.4	18.2~37.8	10.8~25.9	28.3~84.7	-14.0~11.5
	12	110.0~195.0	17.8~39.1	13.5~32.9	35.0~99.0	-12.2~11.8
	13	127.5~216.0	21.6~43.9	15.8~37.6	43.0~107.1	-11.8~15.4
	14	133.6~221.0	21.9~49.4	18.2~45.5	51.0~120.9	-15.3~17.8
	15	139.6~254.4	25.7~56.0	24.1~45.3	59.0~132.2	-13.7~22.8
	16	140.8~247.5	26.5~53.4	24.3~49.3	67.8~145.8	-11.3~21.9
	17	146.3~253.0	26.1~56.1	24.4~51.7	65.1~149.8	-11.7~23.9
	18	137.8~260.0	26.7~57.8	26.5~54.2	72.0~156.2	-14.3~24.8
	19	144.6~265.0	25.4~56.8	27.1~54.6	77.0~155.7	-10.8~24.1
	20	142.5~250.0	29.3~54.2	29.7~54.6	70.1~160.8	-10.3~23.9
	21	148.0~256.0	31.7~54.2	28.3~54.3	75.0~176.0	-13.4~22.6
	22	160.0~252.5	29.4~54.6	30.0~49.7	65.8~146.6	-8.6~12.7
Feminino	6	64.0~122.3	12.6~24.9	3.1~12	11.0~40.3	-4.3~17.6
	7	74.2~131.9	13.1~26.3	4~12.7	12.1~42.9	-5.9~16.5
	8	86.0~141.4	14.3~29.1	6~15.1	16.6~49.0	-2.1~18.4
	9	88.1~147.8	14.1~28.7	7.3~18.2	20.0~58.0	-8.9~16.0
	10	96.9~153.2	16.8~29.6	8.7~20.4	20.0~60.1	-6.7~16.1
	11	100.0~172.0	18.5~32.2	11.5~24.1	20.0~70.4	-8.7~18.4
	12	96.0~170.0	16.8~35.2	13.5~26.7	27.3~72.5	-7.7~18.6
	13	99.0~177.0	14.5~33.7	14.8~29.2	31.0~77.0	-11.7~23.3
	14	102.6~171.4	17.0~31.5	13.0~30.0	30.6~78.9	-8.6~22.4
	15	106.0~181.0	17.2~34.5	15.7~32.9	34.0~93.0	-9.4~24.1
	16	103.6~179.1	17.3~33.4	16.3~31.4	34.0~88.0	-6.9~19.5
	17	106.1~190.3	17.1~36.1	16.0~32.5	34.2~92.8	-9.8~22.1
	18	108.8~185.5	17.3~34.3	17.2~31.2	37.8~90.2	-9.0~22.7
	19	111.7~186.1	17.0~35.4	16.2~34.3	33.8~94.0	-14.2~24.6
	20	107.0~182.0	17.8~34.6	15.8~31.9	37.0~91.0	-11.0~22.1
21	118.1~179.0	18.5~35.5	14.8~33.5	34.4~92.5	-10.0~26.1	
22	114.9~182.5	18.3~35.4	15.5~34.7	39.5~97.5	-9.1~19.7	

Tabela 1-22 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 anos (constituição física)

Sexo	Grupo etários (anos)	Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)	Elevações/flexão abdominal (vezes)	Corrida de 50m (segundo)	Corrida de resistência (segundo)
Masculino	6	3.0~36.8	1~30	10.1~15.4	127.0~184.9
	7	3.0~60.3	2~30	9.9~13.9	117.3~181.0
	8	3.0~78.0	1~31	9.2~12.5	111.9~175.0
	9	3.0~77.0	1~41	8.8~12.9	108.0~175.0
	10	3.0~87.6	2~41	8.5~11.8	101.4~165.0
	11	3.0~62.8	1~35	8.3~11.7	99.2~171.8
	12	3.0~127.0	1~37	7.9~11.2	92.5~166.9
	13	4.0~152.0	1~10	7.3~10.0	211.3~414.9
	14	3.0~142.3	1~10	7.2~9.9	228.0~402.6
	15	3.0~160.6	1~10	6.8~9.8	211.9~370.7
	16	4.3~149.0	1~10	6.9~10.1	213.0~339.9
	17	3.0~167.7	1~10	6.9~10.0	208.0~351.2
	18	3.0~163.8	1~10	6.8~10.4	210.3~355.7
	19	4.0~215.7	1~12	6.8~9.6	207.2~352.9
	20	3.0~147.3	1~10	6.9~10.7	209.6~379.0
	21	4.0~174.0	1~11	6.7~8.8	219.6~376.4
	22	6.0~105.1	1~10	6.8~9.4	208.4~373.4
Feminino	6	3.0~55.3	1~26	11.1~14.8	129.4~187.7
	7	3.0~73.5	3~28	10.2~13.8	123.6~173.6
	8	3.6~106.0	2~30	9.5~13.5	115.7~172.0
	9	3.0~74.4	3~35	9.2~12.8	107.9~166.0
	10	3.0~133.4	3~35	9.0~11.9	108.0~163.9
	11	3.0~150.0	10~39	8.7~11.4	98.0~146.0
	12	3.0~149.0	9~40	8.5~12.0	103.0~279.8
	13	3.0~152.0	5~41	8.5~11.9	207.6~357.1
	14	3.0~150.0	7~38	8.5~12.1	227.4~356.0
	15	5.0~147.8	10~41	8.2~11.9	219.0~339.7
	16	4.0~156.0	9~40	8.5~11.6	216.0~329.8
	17	5.0~196.2	9~46	8.2~11.7	224.2~346.6
	18	4.0~159.5	6~43	8.3~12.7	229.0~351.5
	19	4.8~192.6	7~41	8.0~12.8	235.5~394.1
	20	4.0~156.0	6~38	8.4~12.4	227.9~350.2
21	4.0~160.7	7~40	8.3~12.6	222.3~354.2	
22	3.7~145.1	9~34	8.3~11.9	232.2~359.4	

Tabela 1-23 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos 20 a 69 anos

Índice	20~59 anos		60~69 anos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Altura (cm)	157.0~181.0	148.0~169.6	152.6~176.5	142.5~164.9
Peso (quilograma)	47.9~88.3	41.2~74.5	45.1~85.0	39.6~76.8
Índice de quietelet	291.7~507.6	267.6~460.1	283.5~499.7	266.8~488.5
Índice de altura medida sentada	52.0~56.3	52.0~56.6	52.0~56.3	52.0~56.6
Circunferência torácica (cm)	74.0~103.0	72.0~99.3	76.0~103.0	71.5~104.0
Índice de Circunferência torácica	43.8~60.7	45.2~63.1	46.4~62.4	47.1~67.3
Circunferência abdominal (cm)	62.0~100.0	58.0~91.0	65.0~102.5	63.0~101
Razão entre circunferência abdominal e do quadril (%)	73.7~99.0	68.6~94.5	77.3~102.4	75.3~101.1
Circunferência do quadril (cm)	79.0~106.0	78.0~104.2	79.0~108.0	78.0~109.1
Índice de circunferência do quadril	46.8~62.4	46.8~65.9	48.6~65.0	51.8~71.3
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	3.8~27.0	6.0~33.0	3.7~27.0	5.5~35.0
Espessura de prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	6.0~34.5	7.5~38.0	6.0~35.0	6.5~42.0
Espessura de prega sub-cutânea abdominal (mm)	5.5~44.0	8.0~45.0	5.0~44.7	6.5~54.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	17.0~98.5	24.2~110.0	16.5~99.5	21.5~122.0
Pulsação em repouso (batimento /minuto)	62~98	62~98	60~100	60~100
Pressão sistólica (mmHg)	90~148	90~140	100~172	95~175
Pressão diastólica (mmHg)	60~100	55~90	60~100	60~100
Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)	20~50	20~50	20~70	20~70
Capacidade vital (ml)	2135~5105	1295~3655	1206~3915	1090~2900
Capacidade vital/peso (ml/kilograma)	31.4~81.6	22.7~69.1		
Força de preensão (quilograma)	29.6~63	18.6~40.8	20.2~52.5	13.4~34.7
Força dorsal (quilograma)	76~189	38~115		
Salto vertical (cm)	17.8~51.4	11.5~35		
Flexão abdominal/ Flexões de braços (vezes)	3~50	0~41		
Flexão ventral sentada (cm)	-8.7~23.9	-4.8~24.0	-14.0~18.4	-8.2~21.7
Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)	2.0~150.0	2.0~150.0	2.0~46.0	1.0~36.0
Velocidade de reação selectiva (segundo)	0.34~0.78	0.36~0.86	0.4~1.4	0.5~1.6

5.2. Dados estatísticos

5.2.1. Divisão por grupos

1. Crianças são classificadas em duas categorias masculina e feminina, sendo divididos em grupos diferenciados de um ano de idade, totalizando 8 grupos etários.
2. Estudantes são classificados em duas categorias masculina e feminina, sendo divididos em grupos diferenciados de um ano de idade, totalizando 34 grupos etários. Dos quais, são subdivididos ainda em 6 grupos etários de 6~12 anos, de 13~18 anos e de 19~22anos.

3. Adultos são classificadas em 4 categorias masculina e feminina, de trabalhadores predominantemente físicos e não físicos, divididos em grupos diferenciados por cada 5 anos de idade, totalizando 32 grupos etários.
4. Idosos são classificadas em duas categorias masculina e feminina, divididos em grupos diferenciados por cada 5 anos de idade, totalizando 4 grupos etários.
5. Grupos territoriais: Com 7 freguesias, Macau é dividido em 3 grupos territoriais, sendo o grupo da zona norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), o grupo central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro) e o grupo da zona sul (Paróquia de S. Lourenço, Paróquia da Sé Catedral, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo e Paróquia de São Francisco Xavier).

5.2.2. Cálculo de índices

5.2.2.1. Ítems do questionário

1. Crianças: 18 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive e o jardim de infância que frequenta), a situação de nascimento, o modo de alimentação, hábito de vida, modalidade de desporto e doenças contraídas.
2. Estudantes: 22 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive e a frequência escolar), o hábito de vida, educação física escolar, actividades desportivas extra-escolares e doenças contraídas.
3. Adultos: 31 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive, a habilitação literária, a profissão e o ambiente de trabalho) hábito de vida, actividades desportivas, doenças contraídas e o conhecimento sobre a avaliação de constituição física.
4. Idosos: 32 ítems em 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive, a habilitação literária, a profissão antes de aposentação e o ambiente de trabalho) hábito de vida, actividades desportivas, doenças contraídas e o conhecimento sobre a avaliação de constituição física.

5.2.2.2. Índices do teste

1. Formação física: 10 ítems, nomeadamente, altura, altura medida sentada, peso, circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, espessura da prega sub-cutânea, largura dos ombros, largura da pelve, e comprimento do pé.
2. Função orgânica do corpo: 4 ítems, nomeadamente, pulsação em repouso (ritmo de coração), tensão arterial, capacidade vital e step test (adulto).
3. Constituição Física:

• **Crianças:**

6 ítems, ou seja, corrida de 10 m com mudança de direcção, salto em comprimento sem balanço, andar sobre a trave de equilíbrio, saltos com os pés juntos, lançamento de bola de ténis e flexão ventral sentado.

• **Adolescentes:**

De 6 a 12 anos: 11 ítems, nomeadamente, a corrida de 50 m, corrida de ida e volta de 50 m X 8, salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 13 a 18 anos: 11 ítems, nomeadamente, corrida de 50 m, corrida de 800 m (femenino) ou 1000 m (masculino), salto em comprimento sem balanço, elevações (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 19 a 22 anos: 11 ítems, nomeadamente, corrida de 50 m, corrida de 800 m (femenino) ou 1000 m (masculino), salto com comprimento sem balanço, elevações (masculino), flexão abdominal de um minuto (femenino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

• **Adultos:**

De 20 a 39 anos: 8 ítems, nomeadamente, salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexões de braços, flexão abdominal durante um minuto (femenino), flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 40 a 59 anos: 4 ítems, nomeadamente, força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

• **Idosos:**

4 ítems, nomeadamente, força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

5.2.2.3. Índices derivadas

BMI, Índice de Quetelet, razão entre circunferência abdominal e de quadril, taxa de gordura do corpo, peso do corpo magro, tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica, capacidade vital/peso, cuja formula de cálculo é seguinte:

$$\text{BMI} = \text{peso} / \text{altura}^2 \text{ (kilograma/m}^2\text{)}$$

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

$$\text{Razão entre circunferência abdominal e do quadril} = \text{circunferência abdominal} / \text{circunferência do quadril} \times 100$$

$$\text{Taxa de gordura de corpo (\%)} = (4.570 \div \text{Db} - 4.142) \times 100$$

De 9 a 11 anos: $Db=1.0879-0.00151X$ (masculino), $Db=1.0794-0.00142X$ (feminino)

De 12 a 14 anos: $Db=1.0868-0.00131X$ (masculino), $Db=1.0888-0.00153X$ (feminino)

De 15 a 18 anos: $Db=1.0977-0.00146X$ (masculino), $Db=1.0931-0.00160X$ (feminino)

De 19 anos e acima: $Db=1.0913-0.00116X$ (masculino), $Db=1.0897-0.00133X$ (femelino)

X =espessura da prega subcutânea tricípide+espessura da prega subcutânea subescapular (mm)

Peso de massa limpa = peso-peso× taxa de gordura de corpo

Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica= pressão sistólica- pressão diastólica

5.2.2.4. Índices do estado saudável

Abrange a taxa de dentes cariados, a taxa de problemas de visão (graus ligeiro, médio e grave), a taxa de miopia e a taxa de anormalidade da capacidade de apreciação de cores e auditiva. Usa-se o símbolo “%” para representar a percentagem da cárie de dentes, usam-se os símbolos “d”, “m”, “f” e “ $dmf=d+m+f$ ” para assinalar respectivamente as taxas de cárie dos dentes de leite, de perda dos dentes cariados de leite, dos dentes cariados obturados de leite, e de perda dos dentes obturados cariados de leite; Em relação aos dentes permanentes, usam-se os símbolos de “D”, “M”, “F” e “ $DMF=D+M+F$ ” para assinalar respectivamente as percentagens de cárie de dentes permanentes, de perda de dentes cariados permanentes, de obstrução de dentes cariados permanentes e de perda e obstrução de dentes cariados permanentes;

Se os valores de vista forem inferiores a 5.0, considera-se má visão; grau ligeiro se for entre 5.0 a 4.8; grau médio, 4.6~4.8, e grau grave, os valores equivalentes ou inferiores a 4.5. Os avaliados com má visão sujeitam-se ao exame com lentes em série a fim de julgar se existe erros de refacção. São miopes os que têm vista diminuta com lente positivo e vista melhorada com lente negativo e são hipermetrope no caso contrário. Diverso será para o caso em que não há melhora no exame com lentes em série.

5.2.3. Conteúdo de contagem

- (1) A contagem das amostras válidas dos testes efectivamente realizados é feita respectivamente em relação às diversas categorias de pessoas de cada grupo etário.
- (2) A contagem das amostras válidas dos testes efectivamente realizados é feita respectivamente em relação aos **grupos etários (1), (2), (3), (4)**.
- (3) A contagem é feita respectivamente em relação às taxas de frequência e taxas acumuladas de frequência, origens das amostras, instituições a que pertencem os avaliados e as situações básicas (incluindo, o local de nascimento, Freguesia em que vive, jardim infantil, escola, habilitações literárias, profissão e ambiente de trabalho etc.) de acordo com os **grupos etários (1), (2), (3), (4)**.
- (4) A contagem é feita respectivamente em relação às taxas de frequência de ítems questionados e a percentagem do número de pessoas, bem como as suas taxas e percentagens acumuladas de acordo com os **grupos etários (1), (2), (3), (4)**.

Dos quais:

1. Quanto às crianças: a contagem refere-se à quantidade das amostras, valores médios e tolerância bem como local percentual do 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97, do peso e comprimento do corpo no momento de nascimento, respectivamente, dos diversos grupos etários; o hábito de vida abrange o tempo acumulado diário médio de sono, exercícios ao ar livre, tempo despendido com a televisão, video-tape e jogo electrónico, bem como o tempo de participação em actividades extra-curriculares nas modalidades desportivas, bem como doenças contraídas.
 2. Em relação aos estudantes, o hábito de vida abrange o tempo acumulado utilizado durante a ida e volta à escola e dos meios de transporte, o tempo médio acumulado destinado à diversão ao ar livre, o tempo acumulado de audiência de televisão, video-tape e jogo electrónico, o tempo gasto nos trabalhos escolares feitos em casa, e o tempo médio de sono (incluindo o tempo de sesta) e participação nas actividades extra-curriculares. A aula de educação física abrange número de vezes de participação do exercício desportivo por semana e o seu grau de intensidade. O exercício físico extraescolar abrange o número médio de vezes de participação nas actividades desportivas, a duração, o grau de intensidade de exercício e as principais modalidades de desporto, bem como, doenças contraídas nos últimos 5 anos.
 3. Em relação aos adultos e idosos, o hábito de vida envolve o tempo diário e a qualidade do sono, de passeio e do tempo em que se encontra sentado, o modo da prática desportiva, bem como a situação de hábitos tabágicos e alcólicos. Exercício desportivo abrange o tempo médio por semana, tempo médio por exercício, o tempo de duração da prática do desporto, o objetivo de participação desportiva, as modalidades desportivas, o local de prática, a sensação da prática e os principais obstáculos que impedem a prática, bem como doenças contraídas nos últimos 5 anos e o conhecimento sobre “avaliação de condição física”.
- (5) Será feita respectivamente, a calculação sobre a taxa de frequência e taxa percentual de “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes”, bem como a sua taxa de frequência e percentagem totais de todas as amostras dos **grupos (2), (3) e (4)**. São considerados “praticantes regulares” os que praticam mais de 3 vezes por semana, com duração contínua de mais 30 minutos por vez e com uma actividade de média intensidade, “praticantes ocasionais” os que participam nas actividades desportivas mas não correspondem aos 3 requisitos acima-mencionados e “não praticantes” os restantes.
- (6) Será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de índices de teste de cada grupo etário dos **grupos (1), (2), (3) e (4)**, os seus valores médios, tolerância e pontos percentuais nos 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97.
- (7) Será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de índices derivadas de cada grupo etário dos **grupos (1), (2), (3) e (4)**, os seus valores médios, tolerância e pontos percentuais nos 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97.

- (8) Segundo o **grupo (1)**, será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário e a taxa (%) dos dentes cariados, incluindo dentes cariados de leite e permanentes.
- (9) Segundo o **grupo (2)**, será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário, a taxa (%) de dentes cariados, de problemas de visão, de miopia, de anomalia da capacidade de diferenciação de cores e auditiva.
- (10) Usando a verificação de tolerância de amostras isoladas e a análise de factor independente, analisa-se a tolerância entre índices de teste, índices derivadas e índices de estado saudável dos diversos grupos etários de diferentes sexos.

5.2.4. Esclarecimentos sobre metodologia de cálculo

5.2.4.1. Valores médios

Valor médio representa, através de símbolo Mean, o nível médio e a tendência centralizada de valores observados num determinado grupo, cuja fórmula de cálculo é a seguinte:

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

Na fórmula: X representa os valores observados, n representa os valores contidos na amostra

5.2.4.2. Desvio padrão

Desvio padrão traduz, pelo símbolo Sd, o grau de alteração dos valores observados num determinado grupo. Quanto menor for o desvio padrão menor será o grau de variação. Cujas fórmulas de cálculo são as seguintes:

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

5.2.4.3. Lugares percentuais

Quando a distribuição da taxa de frequência de variáveis não revela uma distribuição normal, os lugares percentuais são índices estatísticas vulgarmente usadas. Se se colocarem, segundo a ordem proporcional, todos os valores observados, os números decimais dos valores observados podem-se chamar respectivamente 1-100%, usando o símbolo P_x. A fórmula de cálculo é a seguinte:

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

5.2.4.4. Verificação de diferença (representada por T) de valores médios entre duas amostras.

A calculação 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 de índice A, M_2 representa o valor médio de índice B; S_{m1} representa o desvio padrão do índice A, S_{m2} representa o desvio padrão do índice B, cuja fórmula de cálculo de S_m (desvio padrão):

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

Tabela 1-24 Grau de liberdade e relação entre os valores de $(n^{\sim}) = n_1 + n_2 - 2$. t

Peosentido do desvio padrão

Valores de t	Valroes de P	Sentido de diferença
$<t (n^{\sim})0.05$	>0.05	Insignificativo
$\geq t (n^{\sim})0.05$	≤ 0.05	Significativo (*)
$\geq t (n^{\sim})0.01$	≤ 0.01	Muito significativo (**)

Nota: “**” $P < 0.01$, “*” $P < 0.05$.

Quando os valores contidos na amostra for superior a $n \geq 1000$,

$t < 1.96$, $P > 0.05$, não é significativo a diferença entre os dois valores médios.

Quando $2.58 > t \geq 1.96$, $P \leq 0.05$, é significativo a diferença entre os dois valores médios.

Quando $t \geq 2.58$, $P \leq 0.01$, é muito significativo a diferença entre os dois valores médios.

5.2.4.5. Cálculo de taxas

$$\text{Taxa verificada no teste} = \frac{\text{Número dos casos verificados} \times 100\% \text{ (ou } 1000\%)}{\text{Número de pessoas avaliados}}$$

5.2.4.6. Verificação de notabilidade das taxas

1. Verificação de fiabilidade entre a taxa de amostras e a taxa geral

Quando o número de amostras observadas for grande, a distribuição da sua taxa de frequência é próxima da distribuição normal e pode-se verificar a fiabilidade de tolerância de taxas segundo a lei de distribuição normal, sem precisar de recurso à tábua de valor T. Pode-se no cálculo tirar primeiramente o desvio padrão com

base na taxa geral e procura depois tirar o múltiplo do desvio padrão entre a taxa de amostras e taxa geral, que é designado como valor U, cuja fórmula é seguinte:

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

Na fórmula:

P = taxa de amostras

π = taxa geral (taxa resultante de inúmeras observações pode ser considerada taxa geral)

S_p = tolerância resultante de cálculo de taxa geral

2. Verificação de fiabilidade de diferença entre duas amostras

cuja fórmula é a seguinte:

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

Na fórmula:

P_1 , P_2 = respectivas taxas de positivos das duas amostras

$S(P_1 - P_2)$ = toler entre as duas taxas

P = soma de taxas de positivos de dois grupos

n_1 , n_2 = quantidade contida nas duas amostras

Tabela 1-25 Relação entre os valores de | U | e P e o sentido de diferença

Valores U	Valores P	Sentido de diferença
<1.96	>0.05	Insignificativo
≥1.96	≤0.05	Significativo (*)
≥2.58	≤0.01	Muito significativo (**)

Nota: “**” P < 0.01, “*” P < 0.05

5.2.5. Instrumento estatístico

Adopta-se o SPSS10.0 para fazer o cálculo.

Segunda Parte

Resultados da Avaliação

human genome project

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 0101
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
10 0 101 010 1 10 1 10 101010101 1010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
10 01 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1 010
100 110111011 1010
1010 105 0 00100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 1 0 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

Segunda Parte Resultados da Avaliação

1. Crianças

1.1. Situação básica da qualidade física de crianças em 2010

1.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação

As amostras são divididas em sexo masculino e feminino, de acordo com o sexo, e por oito grupos etários, cada um com um ano de diferença.

Na zona do norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram recolhidas 368 amostras respectivamente da Escola Keang Peng (jardim infantil) e da Escola Hou Kong (jardim infantil), entre as quais 218 são masculinos e 150 femininos. Da zona central (Paróquia de Santo António and Paróquia de S. Lázaro), foram recolhidas 448 amostras respectivamente da Escola Secundária Pui Ching (jardim infantil) e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal), entre as quais 294 são masculinos e 154 femininos. Da zona sul (Paróquia da Sé Catedral e Paróquia de S.Lourenço), foram recolhidas 249 amostras respectivamente da Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande)(jardim infantil) e da Escola Estrela do Mar (jardim infantil), entre as quais 153 são masculinos e 96 femininos. Vê-se na Tabela 2-1-1-1. a quantidade das amostras avaliadas em todos os grupos etários das crianças. Vê-se na Tabela 3-1-1-1. a distribuição das amostras dos jardins de infância e os locais de recolha das amostras. Vê-se na Tabela 3-1-1-2. a percentagem da população dos bairros onde residem as pessoas que serviram de amostras. Vide Tabela 2-1-1-1, Distribuição etária das amostras.

Tabela 2-1-1-1 Quantidade das amostras avaliadas em todos os grupos etários das crianças

Grupo etário (anos)	3anos	4anos	5anos	6anos	Total
Masculino	193	185	189	98	665
Feminino	102	117	107	74	400
Total	295	302	296	172	1065

Entre as 1065 amostras, 92.3% das crianças masculinas e 89.0% das crianças femininas nasceram em Macau, seguido pelo Continente Chinês, Hong Kong e os outros países (regiões)(Tabela 3-1-1-3). 95.6% das crianças masculinas e 95.5% das crianças femininas frequentam os jardins de infância o dia inteiro, enquanto que cerca de 4 a 5% das crianças frequentam os jardins de infância por meio dia, e nenhuma criança reside nos jardins de infância (Tabela 3-1-1-4). Cabe aos pais a tutela de mais de 1/2 das crianças, e cabe aos idosos e baby-sitters o restante 1/3 das crianças. A percentagem dos casos em que os pais têm a seu cargo as suas crianças, aumenta com o crescimento das idades das crianças (Tabela 3-1-1-5).

1.1.2. Situação básica dos modos de vida

São feitas avaliações principalmente sobre a situação de naturalidade, bem como os quatro aspectos da forma de alimentação, dos hábitos de vida, dos itens desportivos e da doença, cuja situação básica se encontra noutra categoria.

1.1.2.1. Nascimento e formas de alimentação

Os resultados da presente avaliação revelam que as crianças de parto normal representam 83.9%, enquanto as crianças de parto prematuro e de parto fora de prazo representam respectivamente 13.3% e 2.7%. Não há diferença notável na duração do embrião aquando do nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (Tabela 3-1-2-1).

O peso médio das crianças de diversos grupos etários aquando do nascimento é de 3.3 ± 0.52 kg. Não há diferença significativo de peso após o nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (Tabela 3-1-2-2).

A altura média das crianças de diversos grupos etários após o nascimento é de 48.7 ± 3.1 cm, variando entre 48.9 cm e 3.2 cm. Entre eles, a altura média das crianças rapazes é de 48.4 ± 3.0 cm. Não há diferença significativa na altura após o nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (Tabela 3-1-2-3).

As formas de alimentação são divididas em amamentação, produtos lácteos e alimentação mista. A percentagem de alimentação através dos produtos lácteos, amamentação e mista, representam respectivamente 55.3%, 13.8% e 30.9% das crianças nos primeiros 4 meses após o nascimento. A percentagem das crianças rapazes que beberam produtos lácteos (57.3%) é mais alta do que o das raparigas (52.0%), enquanto a percentagem das crianças rapazes que foram alimentados através da amamentação e alimentação mista é mais baixa do que a das raparigas ($P < 0.05$). Não há diferença notável da forma de alimentação entre as crianças dos diversos grupos etários (3-6 anos)(Diagrama 2-1-1-1, Tabela 3-1-2-4).

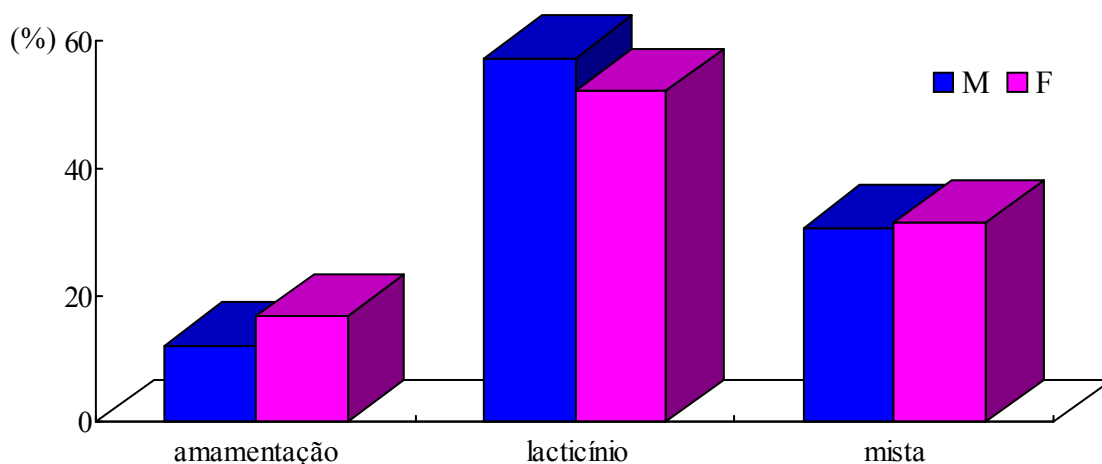


Diagrama 2-1-1-1 Forma de alimentação entre as crianças de diversos grupos etários

1.1.2.2. Modo de vida

A avaliação dos hábitos de vida é dividida em quatro aspectos, nomeadamente o tempo de sono por dia (incluindo a sesta), o tempo médio das actividades ao ar livre por dia, o diário nas actividades dentro de casa, como ver TV e Vídeo, e jogos de computador, e actividades de lazer extra-curricular.

Os resultados da avaliação mostram que, 72.7% das crianças utilizam em média 8 a 10 horas diárias para dormir, enquanto 25.0% das crianças passam mais de 10 horas e somente 2.3% passam menos de 8 horas a dormir. Não há diferença significativa nas horas de sono entre as crianças rapazes e raparigas. Com o aumento da idade, baixa gradualmente a taxa das crianças que dormem mais de 10 horas por dia, enquanto aumenta gradualmente a taxa das crianças que dormem menos de 8 horas (Diagrama 2-1-1-2, Tabela 3-1-2-5).

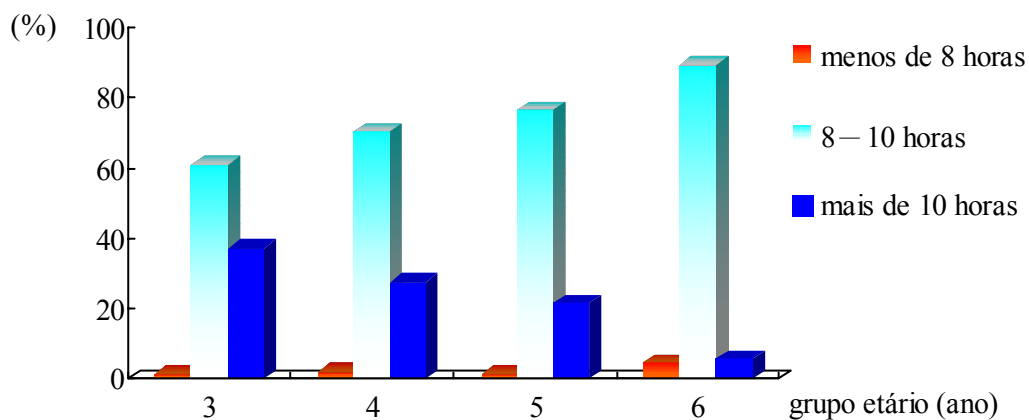


Diagrama 2-1-1-2 Proporção das horas sono (%)

O tempo dispendido nas actividades ao ar livre, é o somatório do tempo que as crianças dispendem em jogos, ginástica ao ar livre e nas actividades desportivas. Relativamente às crianças dispendem 30 minutos a 1 hora em actividades ao ar livre, representam 42.4%, enquanto que as crianças que dispendem menos de 30 minutos e entre 1 e 2 horas em actividades ao ar livre representam respectivamente cerca de 20%, e somente 6.7% das crianças dispendem mais de 2 horas em actividades ao ar livre. Não há diferença significativo de tempo dispendido em actividades ao ar livre entre os sexos, mas sim, entre os diversos grupos etários ($P < 0.05$). Além disso, com o crescimento da idade, baixa gradualmente a taxa das crianças que gastam mais de 1 hora por dia em actividades ao ar livre, enquanto que aumenta gradualmente a taxa das crianças que dispendiam menos de 1 hora em actividades ao ar livre (Diagrama 2-1-1-3, Tabela 3-1-2-6).

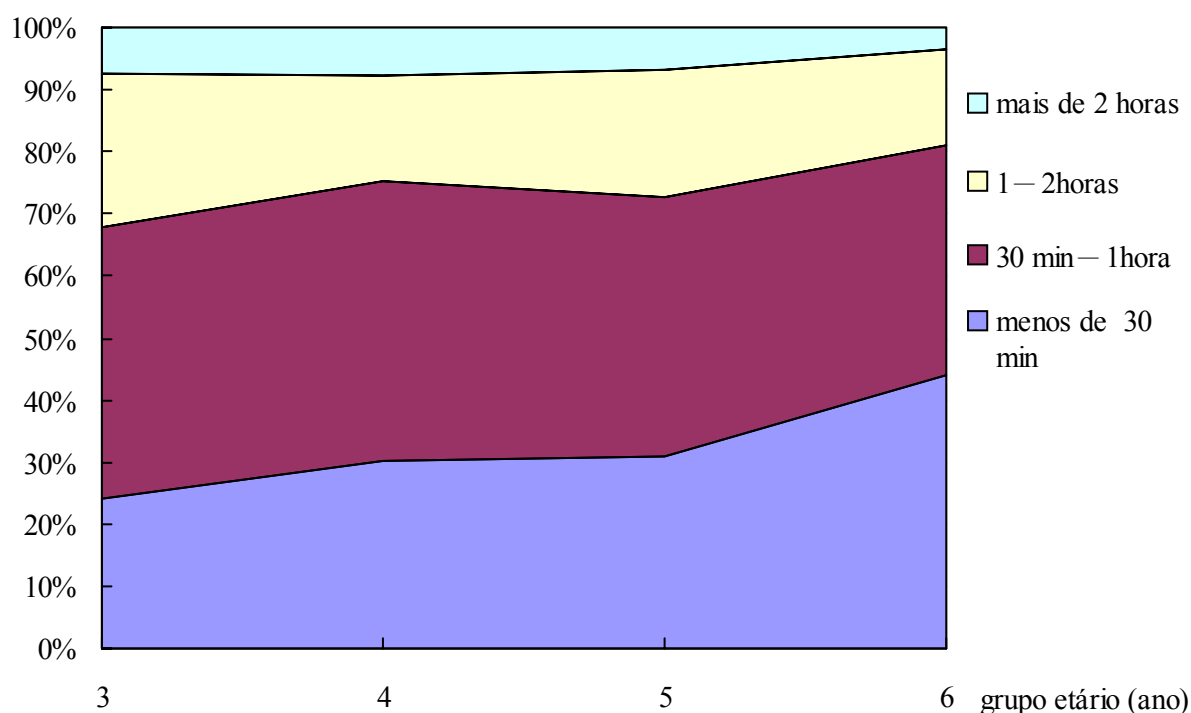


Diagrama 2-1-1-3 Proporção do tempo médio em actividades ao ar livre por dia

A percentagem das crianças que levam menos de 30min em assistir TV, filmes e jogar computador chegou 16.4%, para a que fica entre 30 min~1 h atingiu 32.1%, a percentagem que está entre 1~2 h chegou 32.7%, a proporção das crianças que dispensam 2~3 h ocupou 15.5%, no tanto, a proporção de mais de 3 horas chegou 3.2%. Não existe diferença óbvia em tempo que as crianças de sexo e idade diferente dispensam em assistir Tv, filmes e jogar computador. (Tabela 3-1-2-7).

A percentagem das crianças que participam nas classes de interesses fora da escola chegou 56.1%, entre os outros, a percentagem das crianças que participam só em um curso atingiu 29.4%, para as participam em dois chegou 17.0%, as que participam em três 9.7%. As que participam nos curso de Música e dança ocupou a maior proporção (54.7%), os cursos relacionados a pintura e caligrafia fica em segundo lugar (38.7%), os cursos sobre cultura (30.5%), a percentagem das que participam nos cursos desportivos só ocupa (20.2%)(Tabela 3-1-2-8).

Em termos de proporção das crianças que participam em explicações, existe diferença notável entre os diversos grupos etários ($P < 0.05$), ou seja, com o aumento da idade, aumentam dimensionalmente as taxas de crianças que participam em explicações, que são respectivamente 35.8% das crianças de 3 anos, 52.2% das crianças de 4 anos, 73.5% das de 5 anos e 68.0% das de 6 anos (Diagrama 2-1-1-4).

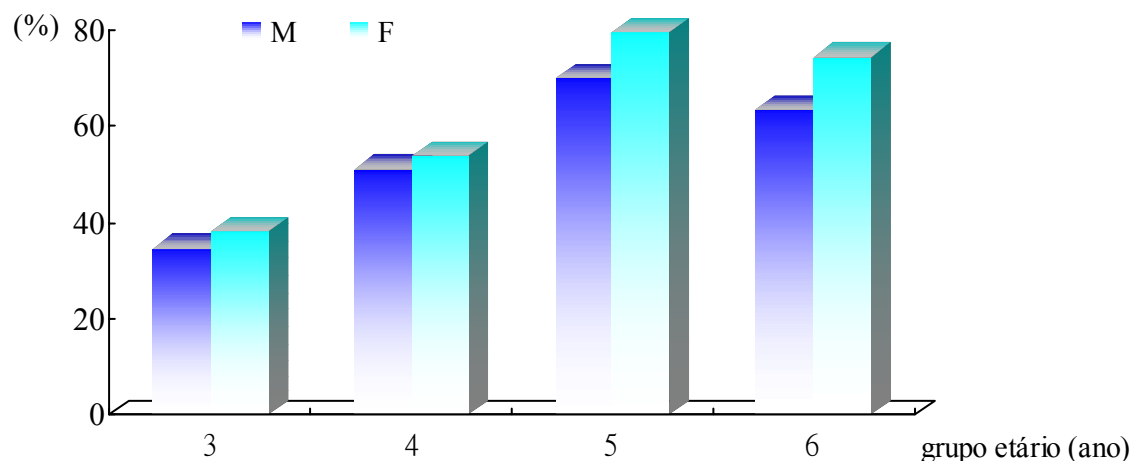


Diagrama 2-1-1-4 Proporção de participação em turmas de interesses

1.1.2.3. Modalidades desportivas

A avaliação presente refere-se principalmente à participação das crianças nas modalidades desportivas, como turmas de interesses, clube ou desportos individuais. As cinco modalidades desportivas mais populares são respectivamente bicicleta (41.2%), bolas (23.5%), natação (24.0%), ginástica (19.5%) e dança (17.4%). Existe diferença nas modalidades desportivas praticadas frequentemente entre as crianças rapazes e raparigas. A proporção dos rapazes que praticam bicicleta é mais alta (33.0%), enquanto que a proporção das raparigas que praticam dança é mais alta (47.7%). As taxas de participação em outras modalidades desportivas são bastante baixas (Diagrama 2-1-1-5 e Diagrama 2-1-1-6, Tabela 3-1-2-9).

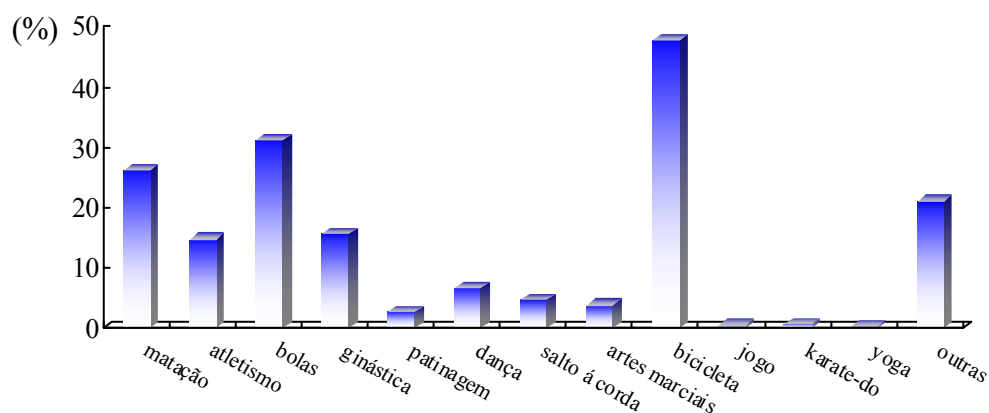


Diagrama 2-1-1-5 Proporção de participação das crianças rapazes nas modalidades desportivas (%)

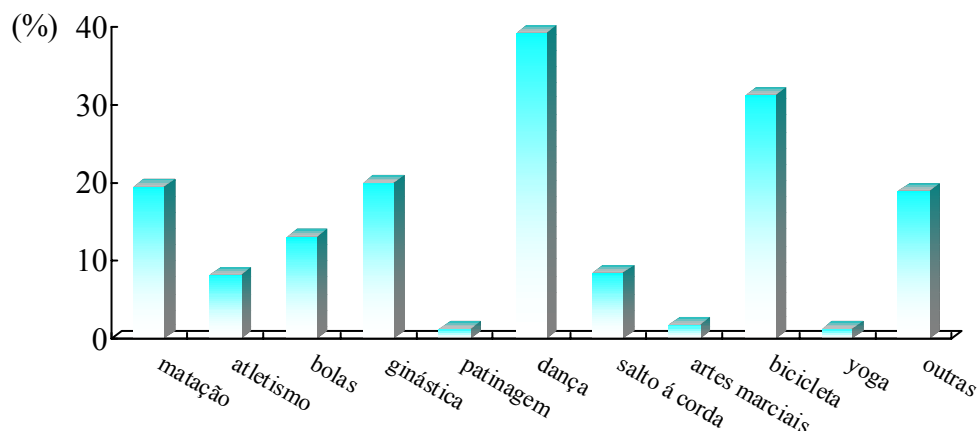


Diagrama 2-1-1-6 Proporção de participação das crianças raparigas nas modalidades desportivas (%)

Não há diferença notável entre as taxas de participação de diversos grupos etários nas modalidades desportivas, que se concentram em bicicleta, bolas, natação, ginástica, e dança.

1.1.2.4. Doenças contraídas

No último ano um total de 97.0% das crianças têm adoecido com gripe ou febre. Entre eles, a taxa das crianças que têm adoecido com gripe ou febre no último ano atinge 63.3%. Não há diferença significativa das vezes que adoecem com gripe entre os sexos, mas sim entre os diversos grupos etários ($P < 0.05$). Em geral, com o aumento da idade, decresce gradualmente a taxa de crianças que adoecem no período de um ano (Tabela 3-1-2-10, Diagrama 2-1-1-7).

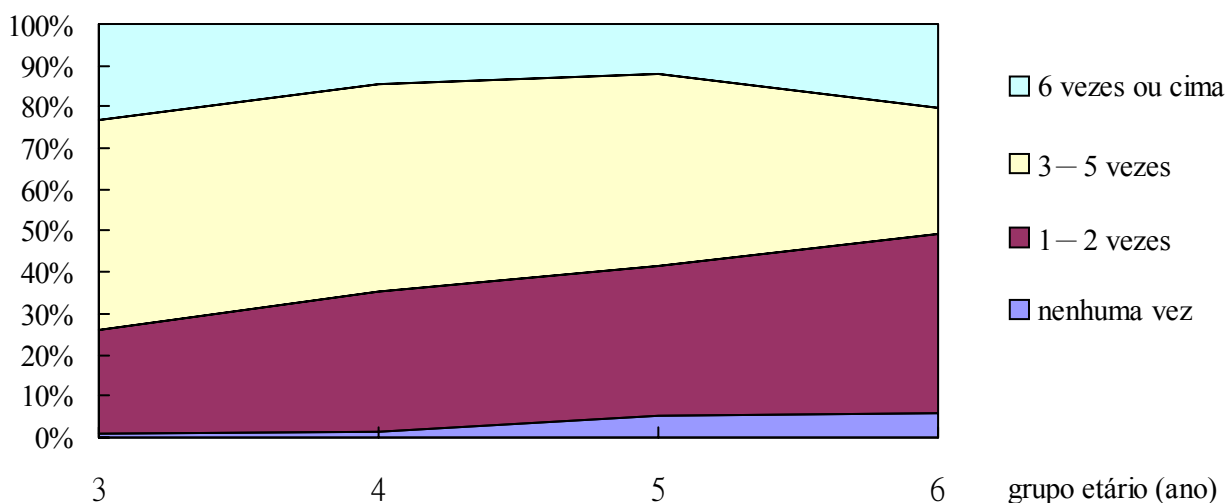


Diagrama 2-1-1-7 Proporção das crianças que adoeceram com gripe ou febre no ultimo ano (%)

A taxa de crianças que têm adoecido com uma doença diagnosticada pelo hospital é de 20.1%. As taxas de crianças de 3 a 6 anos de idade que adoecem são respectivamente 19.0%, 22.8%, 21.3%, 15.1%, e a taxa mais baixa de crianças com doenças é nos 6 anos de idade. Entre as crianças que têm adoecido, as doenças mais habituais são bronquite crónica (34.4%), pneumonia (31.6%), asma (9.9%). A taxa de

contração de doenças do sexo feminino é menor à do sexo masculino, no entanto, não há diferença notável de taxas de doenças entre os sexos (Tabela 3-1-2-11, Tabela 3-1-2-12).

1.1.3. Situação básica da formação física

1.1.3.1. Índices de comprimento

A altura e a altura medida sentada são critérios utilizados normalmente para revelar as características gerais do corpo humano. A altura revela principalmente o nível de crescimento longitudinal do esqueleto humano, enquanto a altura medida em posição sentada revela principalmente o comprimento do tronco.

A altura, medida sentada, bem como o comprimento do pé, crescem com o avançar da idade nos rapazes e raparigas. Os leques de variação das alturas médias das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 99.8~119.2 cm e 98.2~118.0 cm. Os leques de variação das alturas médias medidas em posição de sentar dos rapazes e raparigas são respectivamente 57.4~65.5 cm e 56.3~64.5 cm. Os leques de variação dos comprimentos médios dos pés dos rapazes e raparigas são respectivamente 15.9~18.5 cm e 15.2~18.1 cm (Tabela 3-1-3-1, Tabela 3-1-3-2 e Tabela 3-1-3-3).

A altura, média medida sentada e o comprimento do pé dos rapazes são maiores do que os das raparigas. Há diferença notável na altura, e na altura medida sentada entre as crianças, e há diferença notável do comprimento de pé entre crianças ($P < 0.05$) (Diagrama 2-1-1-8, Diagrama 2-1-1-9 e Diagrama 2-1-1-10).

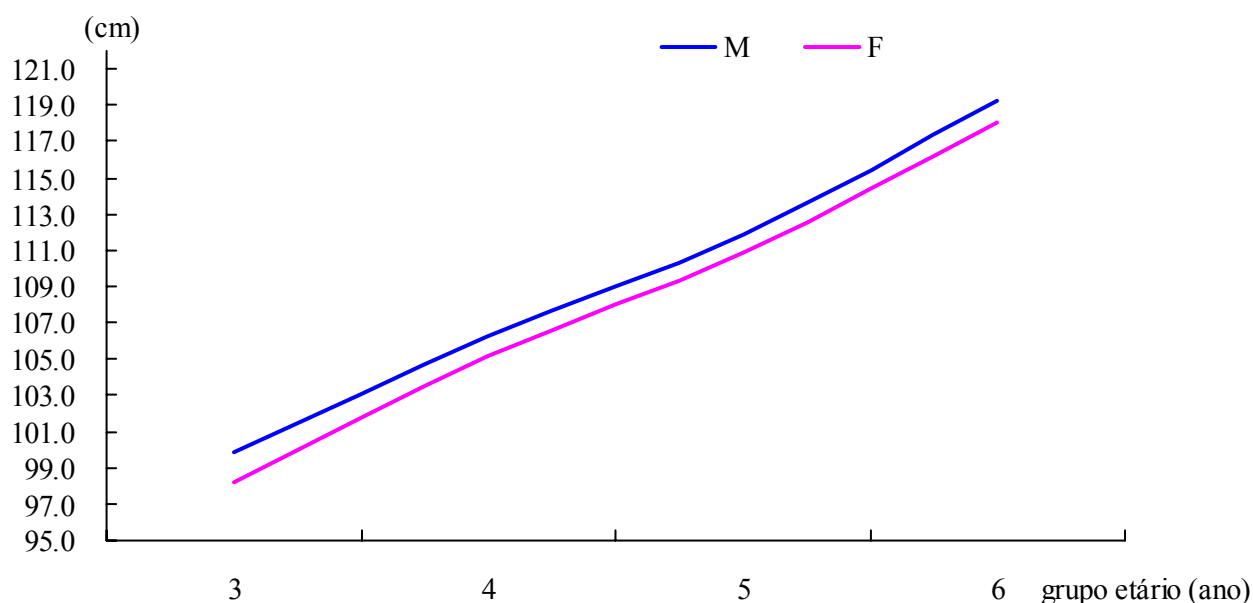


Diagrama 2-1-1-8 O valor médio de altura de grupo etário das crianças de Macau

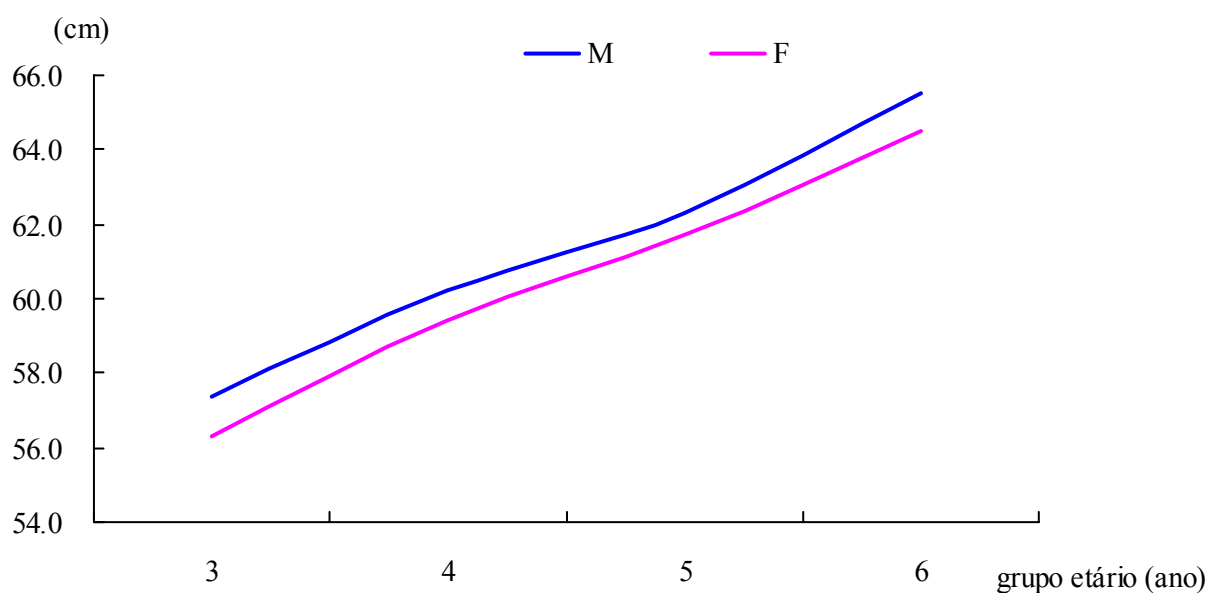


Diagrama 2-1-1-9 O valor médio de altura de corpo sentado de grupo etário das crianças de Macau

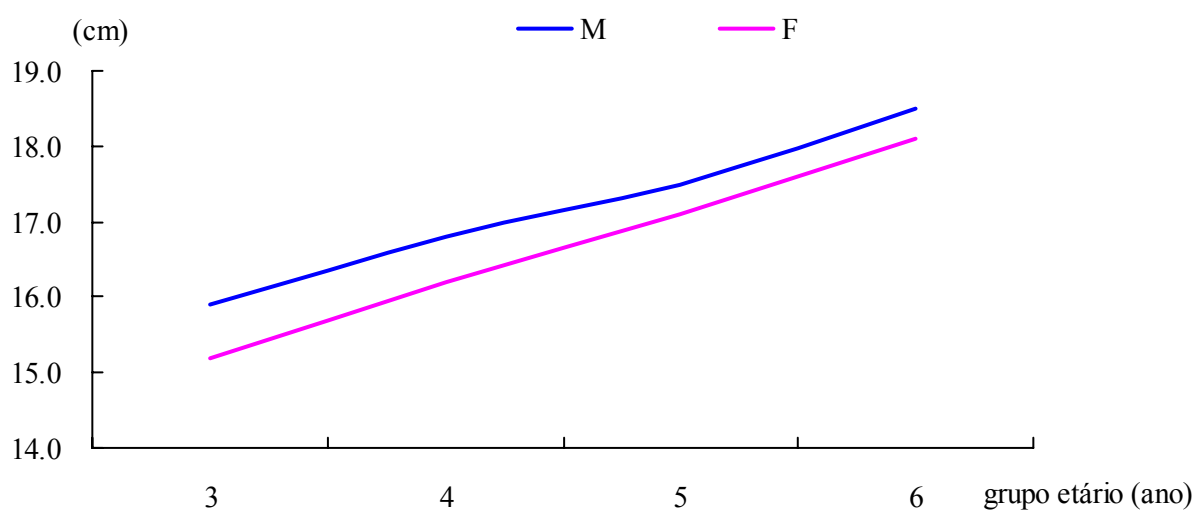


Diagrama 2-1-1-10 O valor médio de comprimento de pé de grupo etário das crianças de Macau

1.1.3.2. Peso e BMI

O peso e BMI são dois critérios comuns usados para revelar as características gerais do corpo humano. O peso refere-se ao peso do corpo humano, e $BMI = \text{peso (kg)} \div \text{altura (m}^2\text{)}$, é sempre usado para medir e avaliar o nível de gordura corporal.

Os pesos das crianças rapazes e raparigas aumentam com a idade, e os seus leques de variação são respectivamente 15.7~22.8 kg e 15.1~21.6 kg (Tabela 3-1-3-4).

Os BMIs das crianças rapazes e raparigas são relativamente estáveis, e variam muito pouco com a idade. Os leques de variação dos BMIs médios das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 15.6~15.9 e 15.2~15.5 (Tabela 3-1-3-5).

Tanto os pesos como os BMIs das crianças rapazes e raparigas são relativamente próximos, sem diferença significativa. ($P < 0.05$) (Diagrama 2-1-1-11, Diagrama 2-1-1-12).

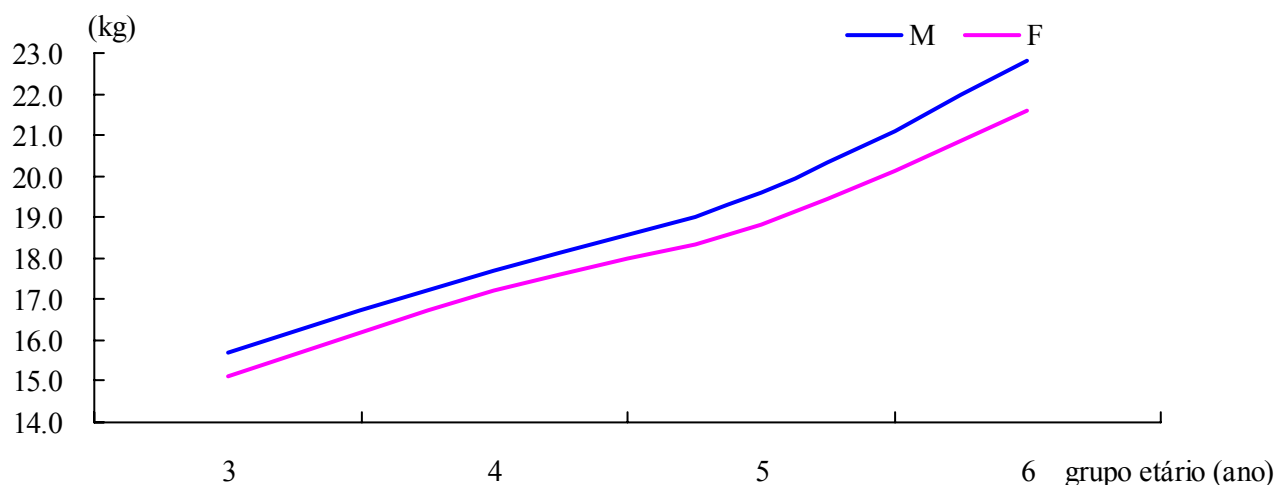


Diagrama 2-1-1-11 O valor médio de peso de grupo etário das crianças de Macau

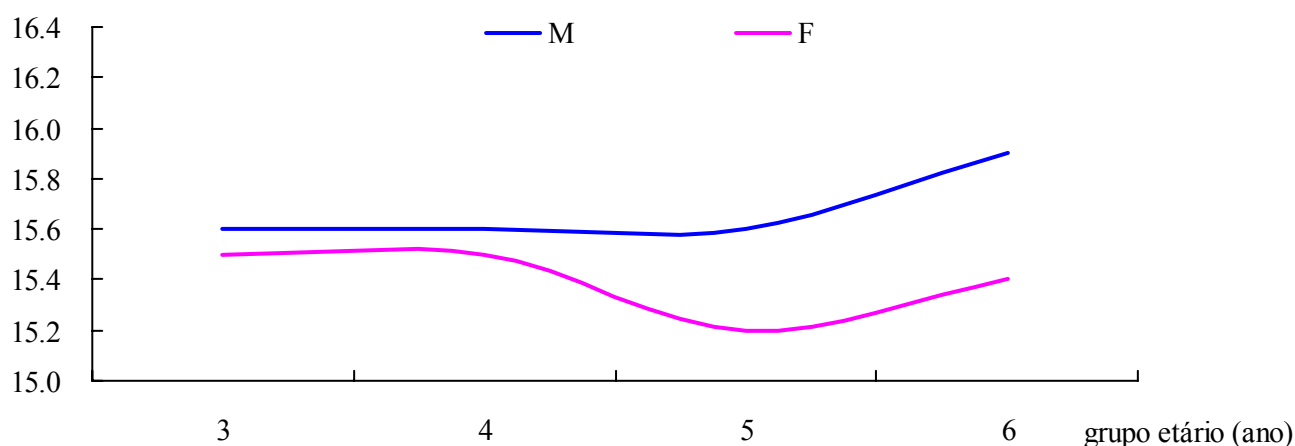


Diagrama 2-1-1-12 O valor médio de BMI de grupo etário das crianças de Macau

Conforme os critérios do peso de acordo com o nível da altura relativos às crianças definidos pelos Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional, as taxas de excesso de peso dos grupos etários das crianças rapazes dos 3 aos 6 anos de idade são respectivamente 5.2%, 13.5%, 11.6% e 15.3%, demonstrando a tendência de aumentar com a de idade. As taxas de excesso de peso dos grupos etários das crianças raparigas dos 3 aos 6 anos de idade são respectivamente 4.9%, 6.8%, 7.5%, 6.8% (Tabela 3-1-3-6, Diagrama 2-1-1-13).

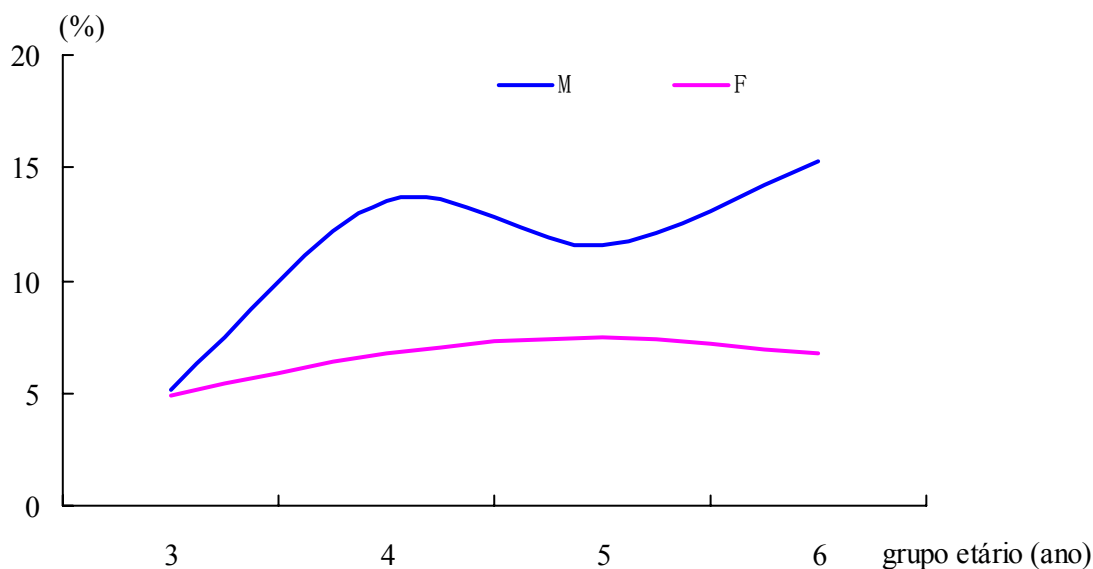


Diagrama 2-1-1-13 Proporção do excesso de peso

1.1.3.3. Índices da circunferência

A circunferência é um índice usado principalmente para reflectir a gordura sub-cutânea e a proporção do músculo. A circunferência torácica revela principalmente o tamanho do contorno torácico e o estado do crescimento do músculo torácico, reflectindo em certo grau a forma do corpo e o estado de crescimento do aparelho respiratório. A circunferência abdominal demonstra principalmente a espessura da gordura sub-cutânea e o estado de crescimento do músculo da cintura abdominal. A circunferência do quadril demonstra principalmente o estado de crescimento do esqueleto, do músculo e da espessura da gordura sub-cutânea do quadril.

As circunferências torácica, abdominal e do quadril das crianças rapazes e raparigas crescem com o aumento da idade. Os leques de variação das circunferências torácicas médias dos rapazes e raparigas são respectivamente 51.7~58.1 cm e 50.5~56.7 cm, os leques de variação das circunferências abdominais médias dos rapazes e raparigas são respectivamente 48.8~54.7 cm e 48.5~52.6 cm, e os leques de variação das circunferências do quadril médio dos rapazes e raparigas são respectivamente 53.3~62.5 cm e 53.2~60.8 cm (Tabela 3-1-3-7~Tabela 3-1-3-9).

Baixa o WHR (proporção da cintura para o quadril) das crianças rapazes e raparigas com o aumento da idade. Os leques de variação dos WHRs médios das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 0.874~0.918 e 0.863~0.912 (Tabela 3-1-3-10).

As circunferências médias torácicas e abdominais, bem como os WHRs médios das crianças rapazes são maiores que os das raparigas, sendo o leque de diferença de circunferência torácica 1.2~1.6 cm, o leque de diferença de circunferência abdominal 0.3~2.1 cm e o leque de diferença de WHR 0.006~0.019, com diferença significativa em termos de sexo ($P < 0.05$). As circunferências médias de

quadril das crianças rapazes e raparigas são muito próximas, sem diferença significativa (Diagrama 2-1-1-14~Diagrama 2-1-1-17).

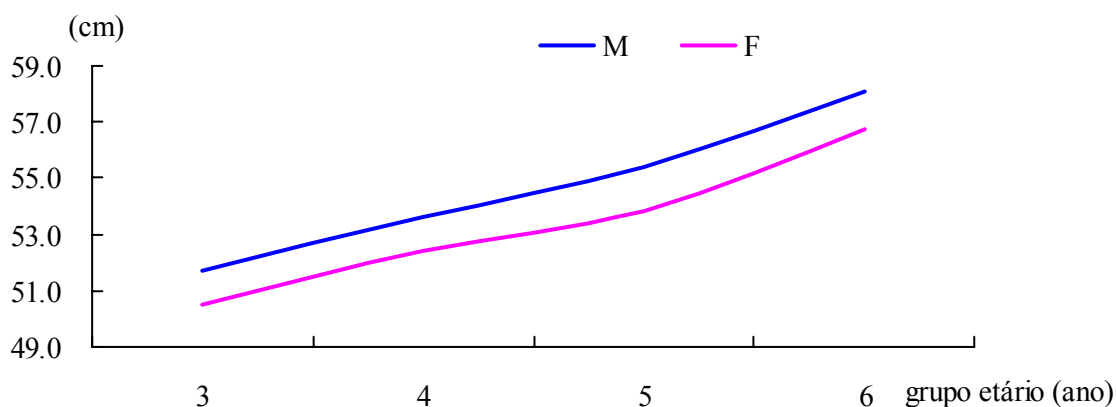


Diagrama 2-1-1-14 O valor médio de medição do tórax de grupo etário das crianças de Macau

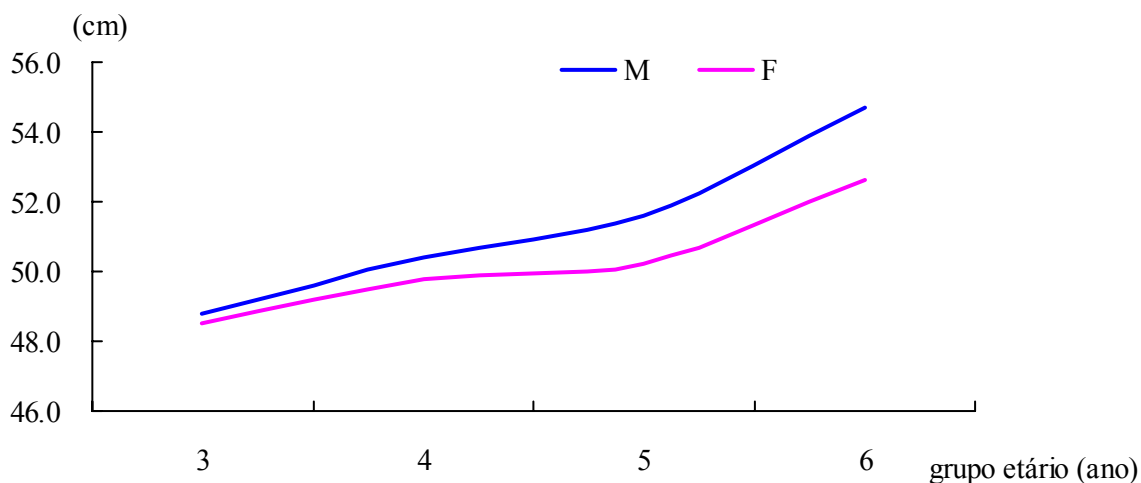


Diagrama 2-1-1-15 O valor médio de linha de cintura de grupo etário das crianças de Macau

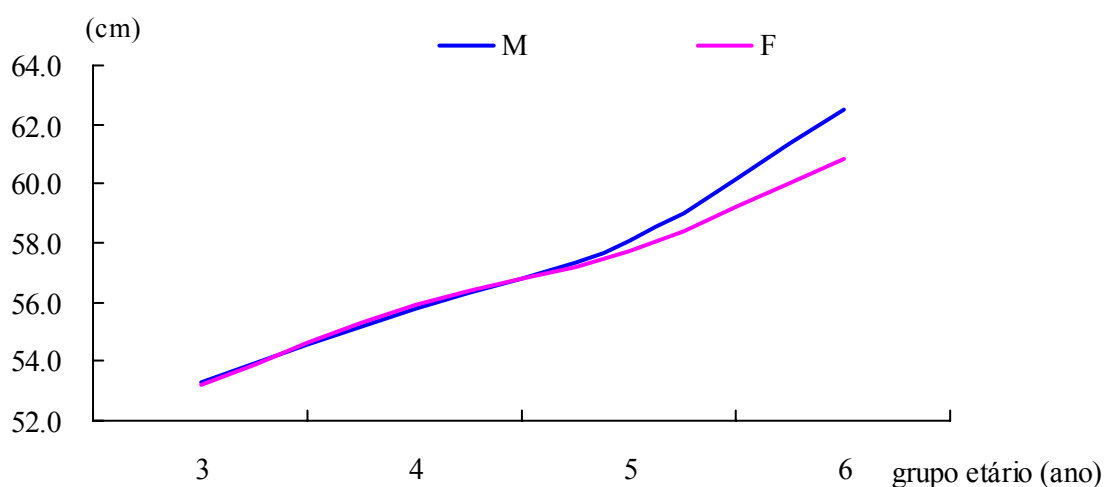


Diagrama 2-1-1-16 O valor médio de largura de ombro de grupo etário das crianças de Macau

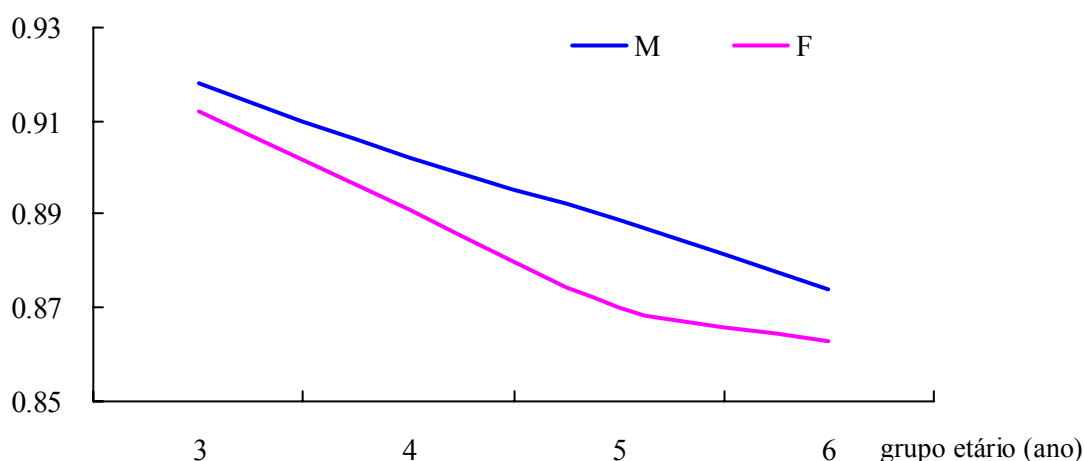


Diagrama 2-1-1-17 O valor médio de medição de cintura e de nádega de grupo etário das crianças de Macau

1.1.3.4. Índices de largura

A largura dos ombros e a largura da pelve são índices importantes para revelar as características da forma do corpo humano e o estado de crescimento horizontal. As larguras dos ombros e da pelve aumentam com a de idade. Os leques de variação das larguras médias dos ombros das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 21.5~25.4 cm e 21.9~25.5 cm. Os leques de variação das larguras médias do pelve dos rapazes e raparigas são respectivamente 16.0~18.6 cm e 15.9~18.4 cm (Tabela 3-1-3-11 e Tabela 3-1-3-12).

Não há diferença significativa entre os sexos na largura dos ombros e na largura da pelve (Diagrama 2-1-1-18, Diagrama 2-1-1-19).

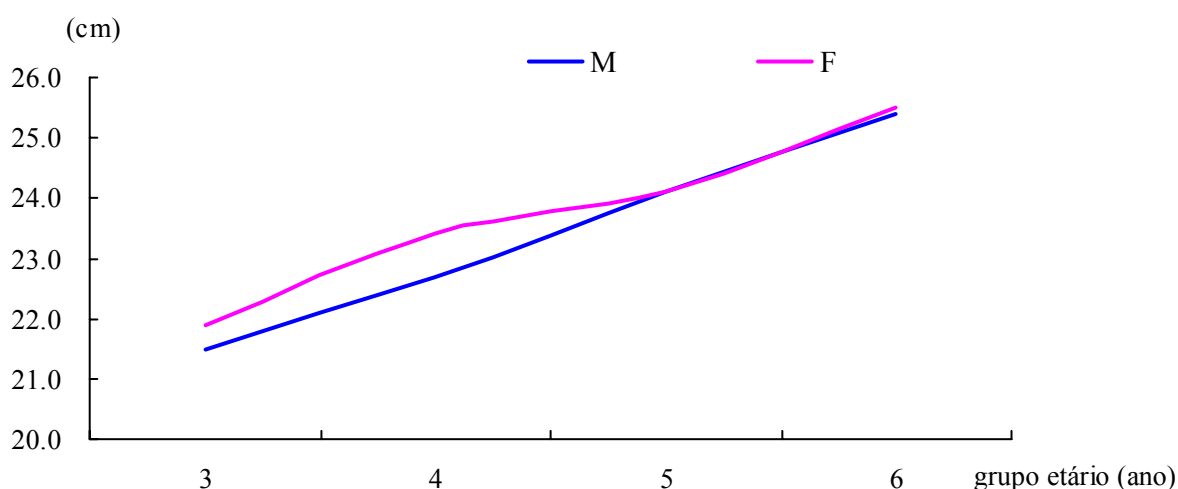


Diagrama 2-1-1-18 O valor médio de largura do ombro de grupo etário das crianças de Macau

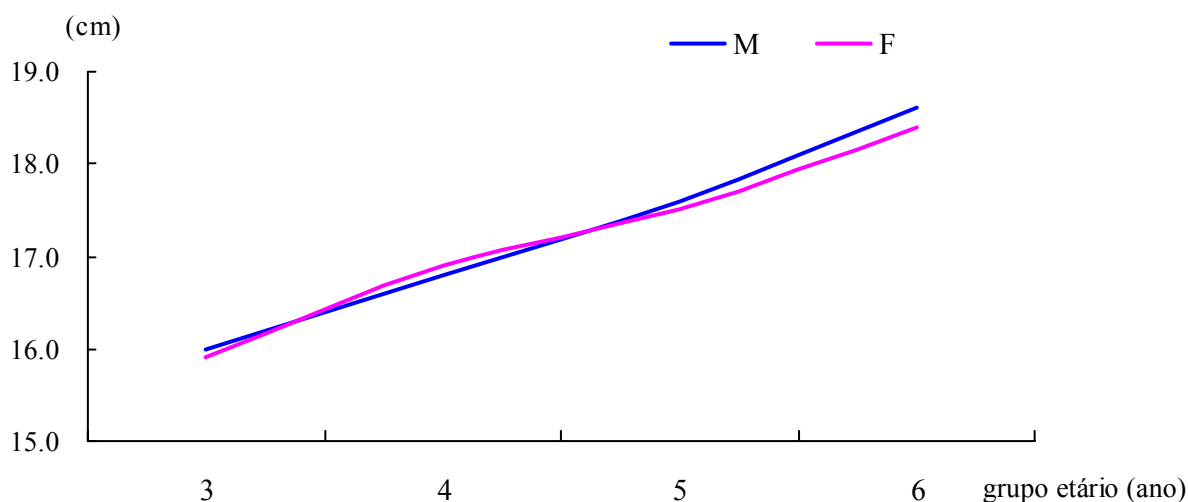


Diagrama 2-1-1-19 O valor médio de largura da pelve de grupo etário das crianças de Macau

1.1.3.5. Composição do corpo

A espessura da prega subcutânea demonstra principalmente a proporção de gordura subcutânea ou o empilhamento da gordura sub-cutânea, utilizada normalmente para avaliar as composições do corpo humano.

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e adominal dos rapazes aumentam com a idade, enquanto as espessuras das pregas das três zonas referidas nas raparigas são relativamente mais estáveis, com ligeiro aumento. Os leques de variação das espessuras médias das pregas sub-cutânea tricípide dos rapazes e raparigas são respectivamente 7.7~8.5 mm e 10.0~10.9 mm, os das pregas sub-cutânea sub-escapular são respectivamente 3.6~4.6 mm e 5.7~6.5 mm, e os das pregas sub-cutânea abdominal são respectivamente 4.1~6.4 mm e 6.9~8.4 mm (Tabela 3-1-3-13~Tabela 3-1-3-15).

As espessuras médias das pregas das três zonas referidas nas raparigas são maiores que as dos rapazes, demonstrando a tendência para diminuir com o aumento da idade. Os leques de variação das diferenças das espessuras médias das três zonas referidas são respectivamente 1.5~3.1 mm, 1.4~2.7 mm e 2.0~3.2 mm, com diferença significativa nos sexos dos grupos de 3 a 5 anos ($P < 0.05$) (Diagrama 2-1-1-20~Diagrama 2-1-1-22).

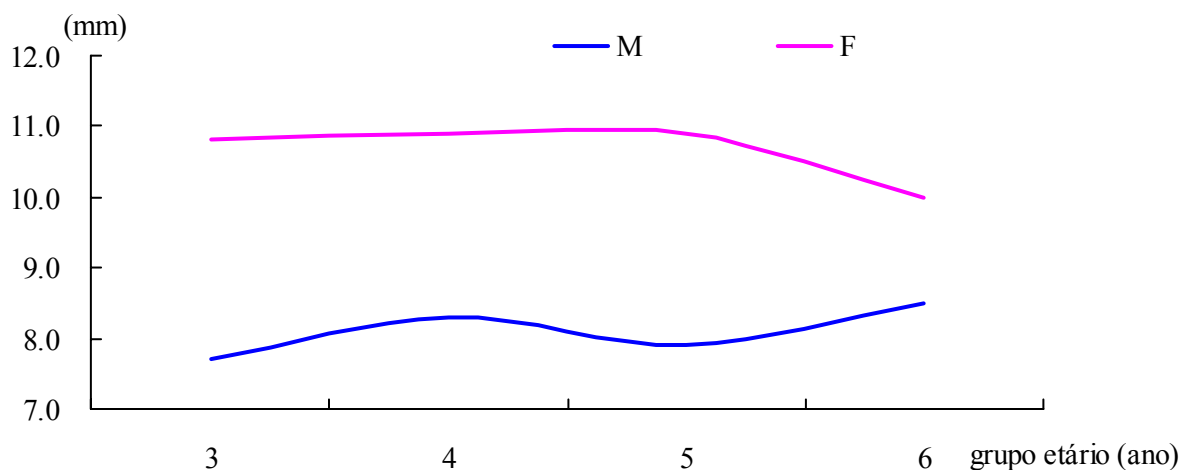


Diagrama 2-1-1-20 O valor médio de espessura de prega de pele do braço do grupo etário diferente das crianças de Macau

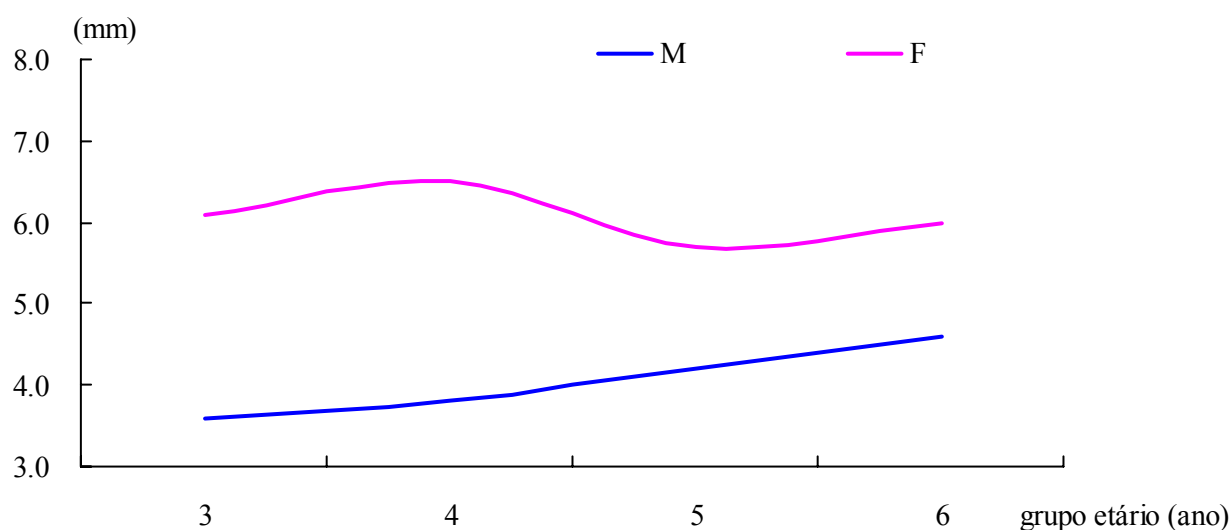


Diagrama 2-1-1-21 O valor médio do espessura de prega de pele do ombro do grupo etário diferente das crianças de Macau

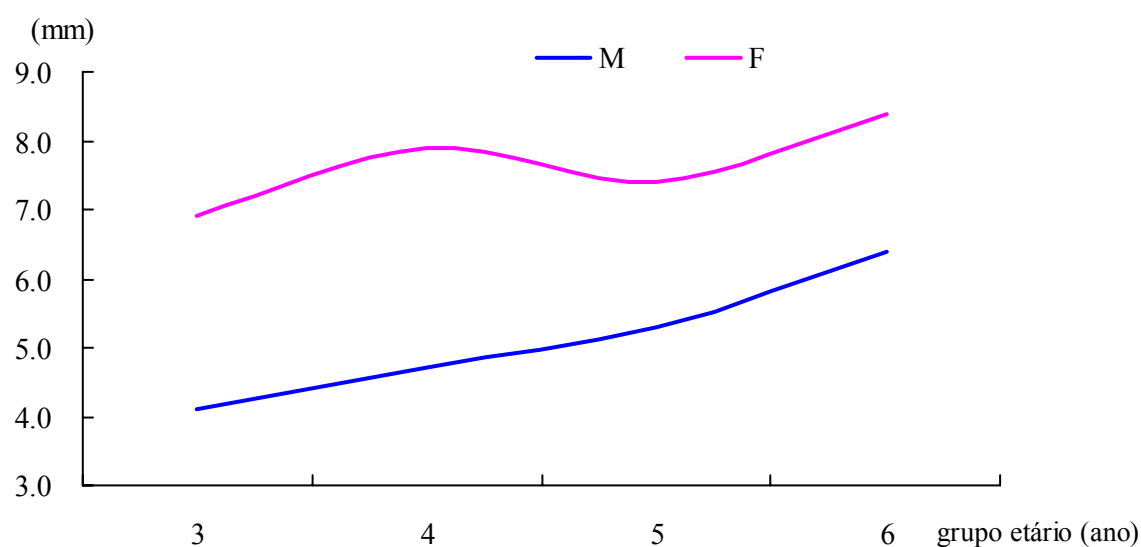


Diagrama 2-1-1-22 O valor médio de espessura de prega de pele do abdómen do grupo etário diferente das crianças de Macau

1.1.4. Situação básica da função física

Usa-se a pulsação em estado de repouso para revelar o crescimento das funções fisiológicas das crianças. As pulsações médias em repouso dos rapazes e raparigas dos 3 a 6 anos decrescem gradualmente com o aumento da idade, sendo o leque de variação nos rapazes 99.0~93.2 batimento/min, e o leque de variação nas raparigas 100.1~92.2 batimento/min. Não há diferença significativa nos sexos entre as pulsações médias em repouso dos rapazes e as de raparigas (Tabela 3-1-4-1, Diagrama 2-1-1-23).

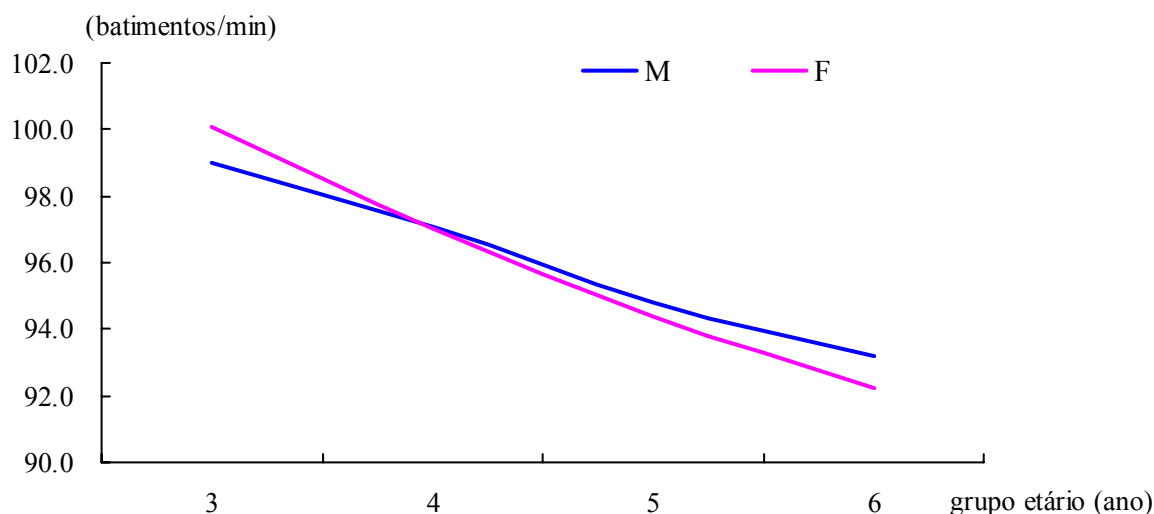


Diagrama 2-1-1-23 O valor médio de taxa de pulsações durante o estado de repouso dos grupos etários diferentes das crianças de Macau

1.1.5. Situação básica de qualidade física

1.1.5.1. Qualidades de velocidade e sensibilidade

A corrida de 10 m com mudança de direcção e os saltos com os pés juntos são usados para verificar a qualidade de velocidade e sensibilidade da criança.

Os leques de variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos dos rapazes são respectivamente 6.6~9.8 segundos e 6.9~12.6 segundos. Os leques de variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos das crianças raparigas são respectivamente 6.8~10.1 segundos e 6.9~12.4 segundos (Tabela 3-1-5-1 e 3-1-5-2). Existem diferenças significativas entre os valores médios dos vários grupos etários do mesmo sexo em termos de corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos. A comparação entre os rapazes e raparigas demonstra que, em termos de corrida de 10m com mudança de direcção, com excepção para o grupo de 4 anos, existe uma diferença significativa entre os sexos em todos os outros grupos etários ($P < 0.05$), enquanto que em termos de saltos com os pés juntos, não há diferença notável entre os sexos. Os resultados revela que as qualidades de velocidade e de sensibilidade dos rapazes e raparigas aumentam com a idade, com um aumento relativamente grande de quase até 40%. As

sensibilidades dos rapazes e raparigas são basicamente iguais, enquanto o vector da velocidade dos rapazes é melhor que os das raparigas (Diagrama 2-1-1-24 e Diagrama 2-1-1-25).

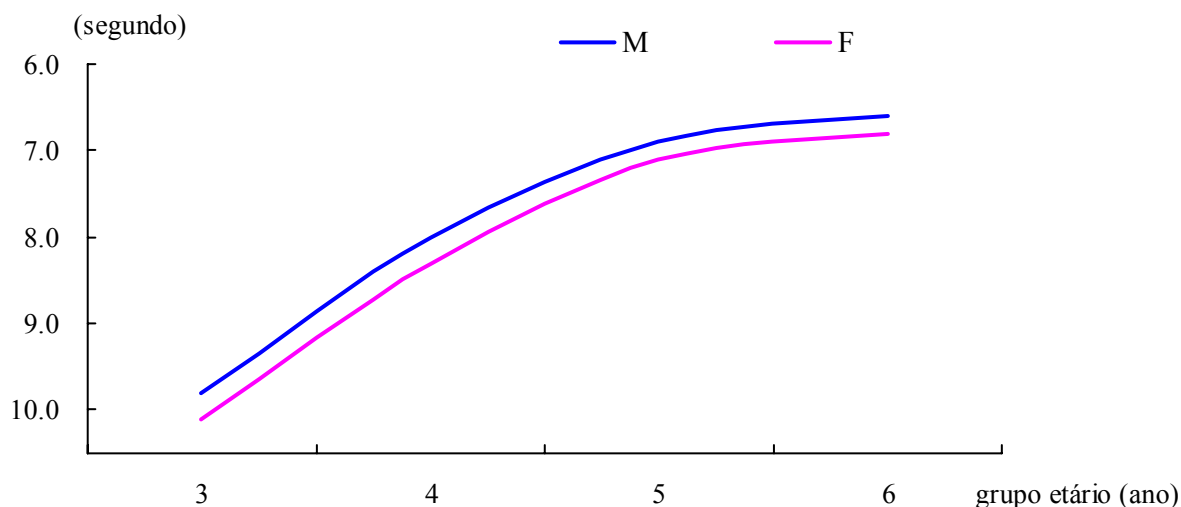


Diagrama 2-1-1-24 O valor médio de corrida de ida-e-volta de 10m do grupo etário diferente das crianças de Macau

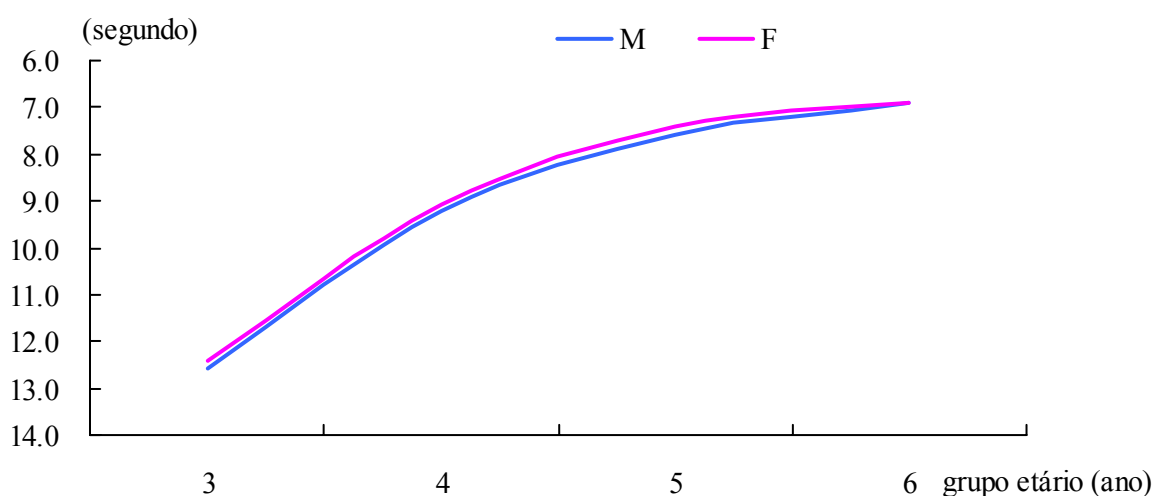


Diagrama 2-1-1-25 O valor médio de salto sucessivo a dois pés do grupo etário diferente das crianças de Macau

1.1.5.2. Qualidades de força

O salto em comprimento sem balanço e o lançamento de bolas de ténis são usados para reflectir a qualidade de força da criança.

Os leques de variação dos valores médios do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis dos rapazes são respectivamente 52.7~103.0 cm e 2.7~6.3 m. Os leques de variação dos valores médios do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis das crianças raparigas são respectivamente 46.9~96.2 cm e 2.2~5.3 m (Tabela 3-1-5-3 e 3-1-5-4). Existem diferenças significativas entre os valores médios dos vários grupos etários do mesmo sexo em termos do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis. A comparação entre os rapazes e raparigas

demostra que, em termos do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis, os valores médios dos rapazes são maiores que os das raparigas, com diferença significativa ($P < 0.05$), demonstrando a tendência de aumentar a diferença, com o aumento da idade. Os resultados revelam que as qualidades de força dos rapazes e raparigas crescem a par com o aumento da idade. A qualidade da força dos rapazes é melhor que a das raparigas, e demonstra a tendência de aumentar a diferença com o aumento da idade (Diagrama 2-1-1-26 e Diagrama 2-1-1-27).

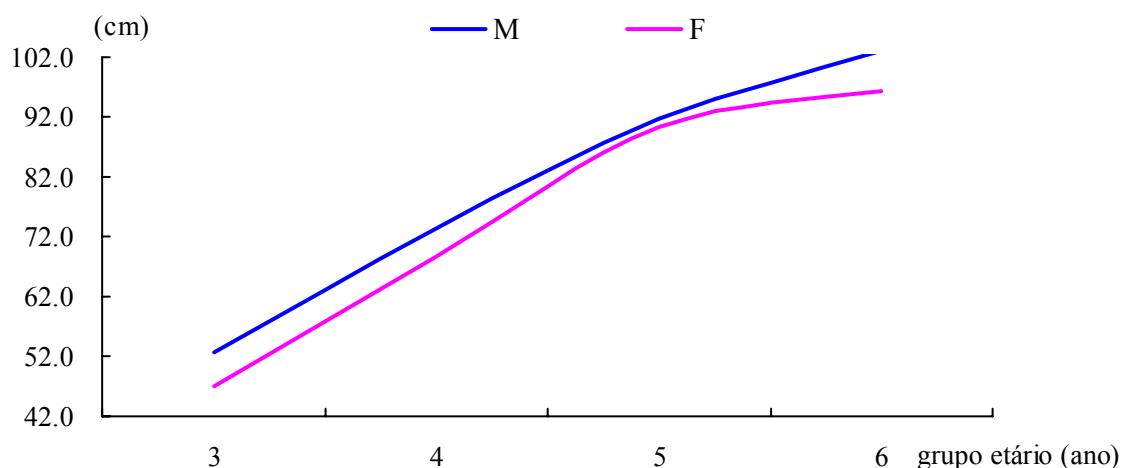


Diagrama 2-1-1-26 O valor médio de salto em comprimento de grupo etário das crianças de Macau

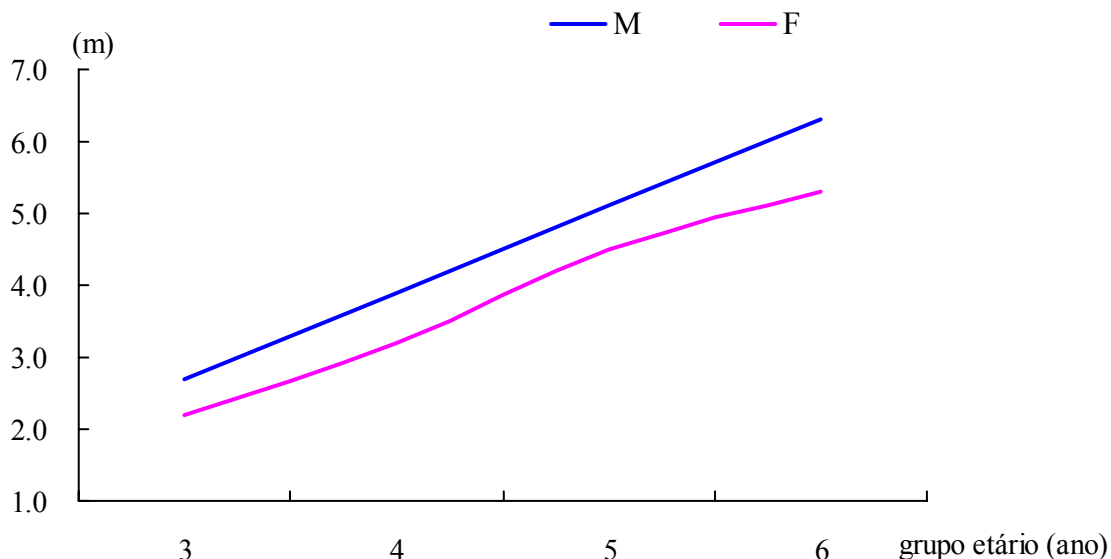


Diagrama 2-1-1-27 O valor médio de distância de lançamento de bola dos grupos etários das crianças de Macau

1.1.5.3. Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para reflectir a qualidade de flexibilidade do corpo humano.

Os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 5.1~8.4 cm e 7.8~10.7 cm. Os valores médios de maior e menor amplitude entre os dois sexos recaem respectivamente nos grupos de 3 anos e de 6 anos, indicando o decrescimento da flexibilidade nas crianças com o aumento da idade, com a dimensão de quase 40%. Em termos de tendência, a baixa é mais rápida após os 5 anos de idade (Tabela 3-1-5-5).

Comparando os dois sexos, pode ver-se que as tendências de mudança a par de idade são basicamente iguais, e que os valores médios dos diversos grupos etários das crianças raparigas são maiores que os de rapazes, com diferença notável ($P < 0.05$), indicando que a flexibilidade feminina é bem melhor que a masculina (Diagrama 2-1-1-28).

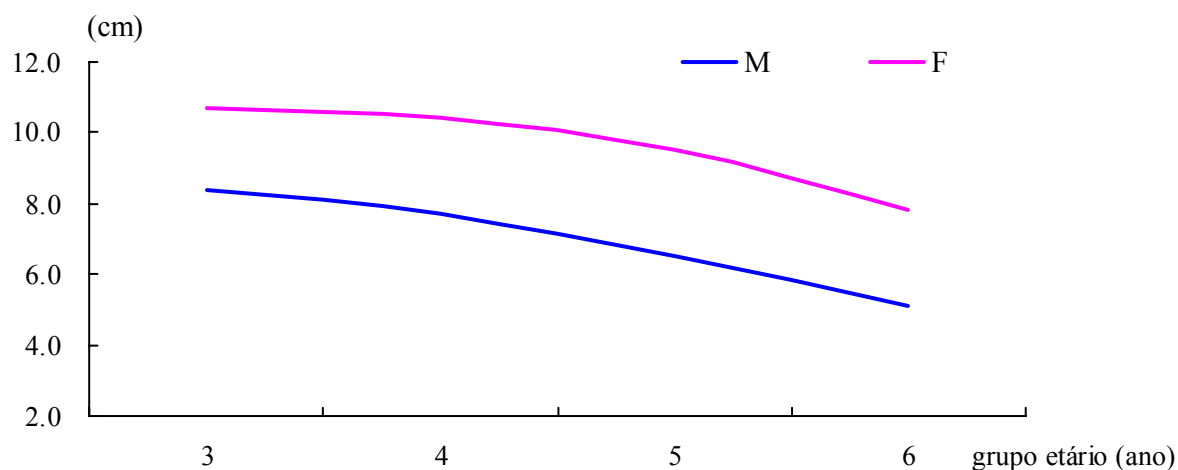


Diagrama 2-1-1-28 O valor médio de flexão ventral sentada dos grupos etários das crianças de Macau

1.1.5.4. Capacidade de equilíbrio

Andar sobre a trave de equilíbrio é o parâmetro que reflecte a capacidade de equilíbrio da criança. A avaliação é feita em conformidade com (a) a forma de andar na trave de equilíbrio, e (b) o tempo da sua conclusão.

Sobre a forma de andar sobre a trave de equilíbrio, as taxas dos rapazes e raparigas do grupo de 3 anos que conseguem concluir os testes, são respectivamente 72.0% e 81.4%. No grupo de 6 anos, há 2% de crianças rapazes que não conseguem concluir o teste (Tabela 2-1-1-2).

Tabela 2-1-1-2 A percentagem das crianças de Macau a caminhar na trave olímpica (%)

Sexo	Forma de andar	Grupos etários				Total
		3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	
Masculino	Normal	72.0	91.9	96.3	98.0	88.3
	Horizontal	21.8	5.9	3.7	2.0	9.3
	Não concluiu	6.2	2.2	0.0	0.0	2.4
Feminino	Normal	81.4	95.7	97.2	100.0	93.3
	Horizontal	12.7	0.9	1.9	0.0	4.0
	Não concluiu	5.9	3.4	0.9	0.0	2.8

Em termos de tempo de conclusão (normal) de andamento, os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas são respectivamente 7.0~22.0 sec e 7.5~22.7 sec. Os valores médios de maior e menor amplitude entre os dois sexos recaem respectivamente nos grupos de 3 anos e de 6 anos, indicando que o aumento da capacidade de equilíbrio das crianças aumentam com a idade, com tendência para duplicar. Em termos de tendência. A comparação entre os dois sexos revela que, as tendências do equilíbrio são basicamente iguais nas várias idades, não há diferença significativa entre os valores médios dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas, indicando que, nestas fases, as capacidades de equilíbrio entre os dois sexos são basicamente iguais (Diagrama 2-1-1-29, Tabela 3-1-5-6).

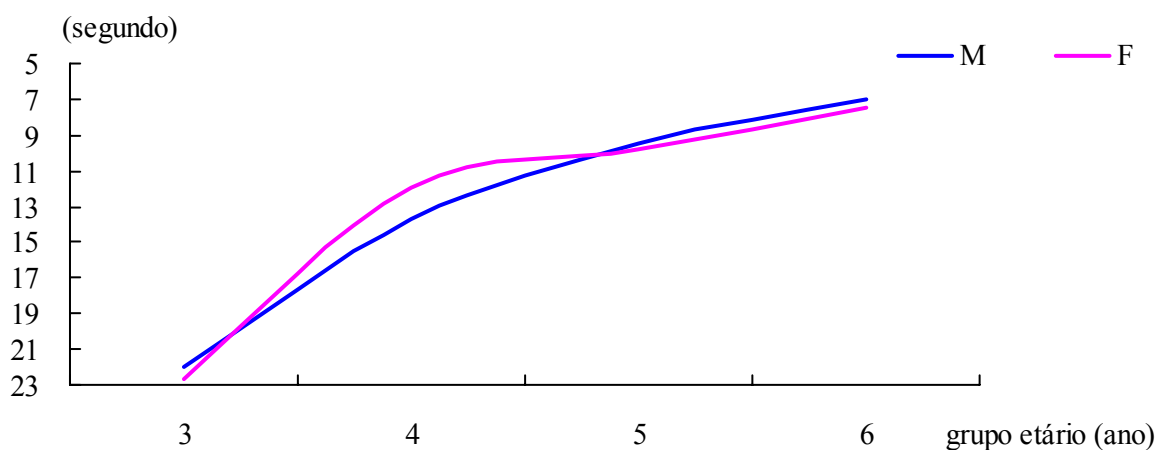


Diagrama 2-1-1-29 O valor médio de tempo por grupo etário das crianças de Macau a caminhar na trave olímpica

1.1.6. Situação básica da saúde

1.1.6.1. Cárie dos dentes de leite

Utiliza-se a percentagem de cárie dos dentes de leite, a taxa de perda de dentes de leite cariados, a taxa de tratamento de dentes de leite cariados, e o total da taxa de, perda e de tratamento dos dentes cariados de leite. Entre estes, a percentagem de dentes cariados de leite (d) significa a percentagem de sujeitos com cárie de dentes de leite. A taxa de perda de dentes de leite cariados (m) significa a perda antecipada de dentes de leite por causa da cárie. A percentagem de tratamento dos dentes de leite (f) significa a percentagem de tratamento de dentes cariados. As percentagens de cárie, perda e tratamento (dmf) significa a taxa total de cárie, perda e tratamento de dentes de leite.

A percentagem de cárie de dentes de leite dos rapazes e raparigas de 3 a 6 anos demonstra a tendência de aumentar gradualmente com a idade. As tendências entre os dois sexos são quase idênticas, embora haja uma diferença significativa entre os grupos etários ($P < 0.05$). Dos 3 anos a 6 anos, as dimensões do aumento da percentagem de cárie dos dentes de leite dos rapazes e raparigas são respectivamente 20.8% e 23.3%. Os leques de variação das taxas de cárie dos dentes de leite dos rapazes e raparigas dos diversos grupos etários são respectivamente 42.5%~63.3% e 39.3%~63.5% (Tabela 3-1-6-1).

Comparado o grupo etário masculino e feminino, a taxa de dentes cariado não tem diferença óbvia. Em termos de grupo de crianças que têm 3 ou 4 anos, os masculinos têm taxa mais alta, comparado com as femininas da mesma idade, porém no grupo dos 5 e 6 anos, a taxa feminina é superior aos dos masculinos. (Diagrama 2-1-1-30).

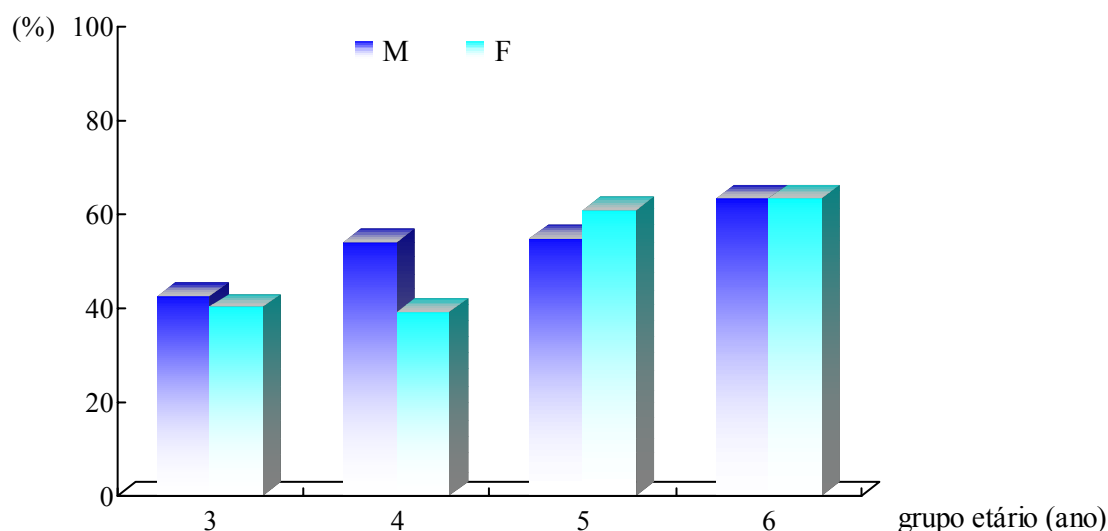


Diagrama 2-1-1-30 Taxa de dentes cariados do grupo etário das crianças de Macau

A taxa de dentes cariados aumenta ao longo do tempo, as crianças do sexo masculino de 3anos atingem os 3.6%, 4 anos 3.2%, 5 anos 9.5%, 6 anos 15.3%; crianças do sexo feminino de 3 anos atingem os 3.9%, 4 anos 4.3%, 5 anos 10.3%, 6 anos 13.5% (Diagrama 2-1-1-31).

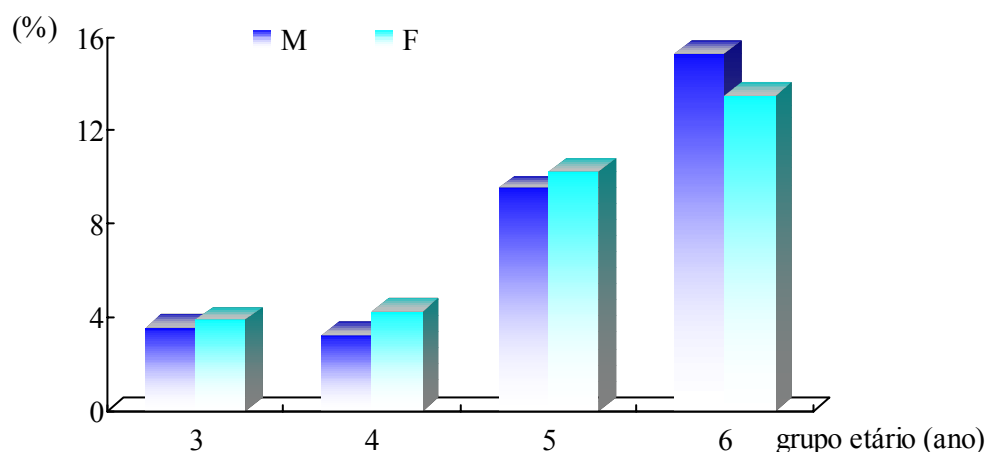


Diagrama 2-1-1-31 As percentagens de cárie de dentes de leite

As percentagens de perda de dentes cariados de leite dos rapazes aumentam rapidamente com a idade, chegando aos seus valores máximos aos 5 anos, que é 3.2%, voltando para 1.0% aos 6 anos. As percentagens de perda de dentes cariados de leite das raparigas aumentam rapidamente com a idade, chegando aos seus valores máximos aos 6 anos, que é 2.7%; há uma diferença significativa entre os grupos etários ($P < 0.05$) (Diagrama 2-1-1-32).

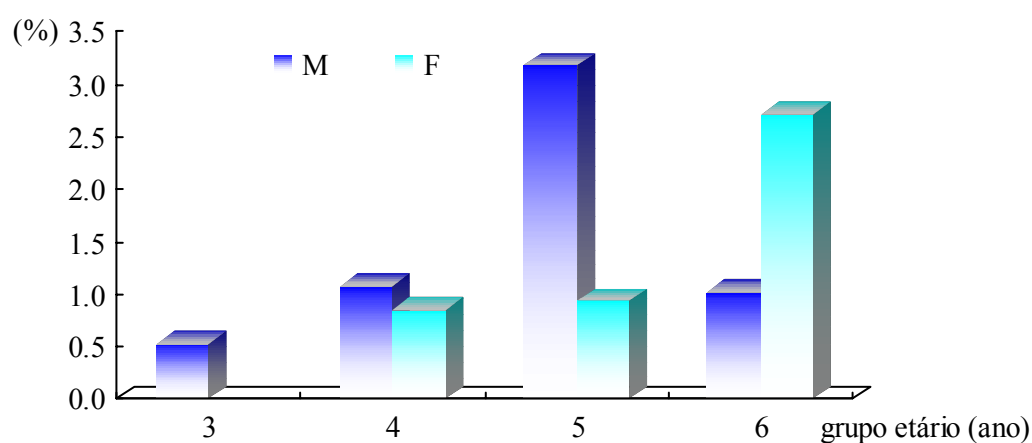


Diagrama 2-1-1-32 As percentagens de perda de dentes cariados de leite das crianças de Macau

As percentagens de sem preencher os dentes cariados de leite, a taxa aumenta-se ao long do tempo; crescendo desde 44.0% quando tem 3 anos até 65.3% em seu 6 nos, cresceu 21.3%; a taxa de Feminino é semelhante de taxa dos masculinos, 3anos chegou 40.2%, depois, cresce-se gradualmente, chegou 64.9% quando tem 6 anos, cresceu 24.7% (Diagrama 2-1-1-33).

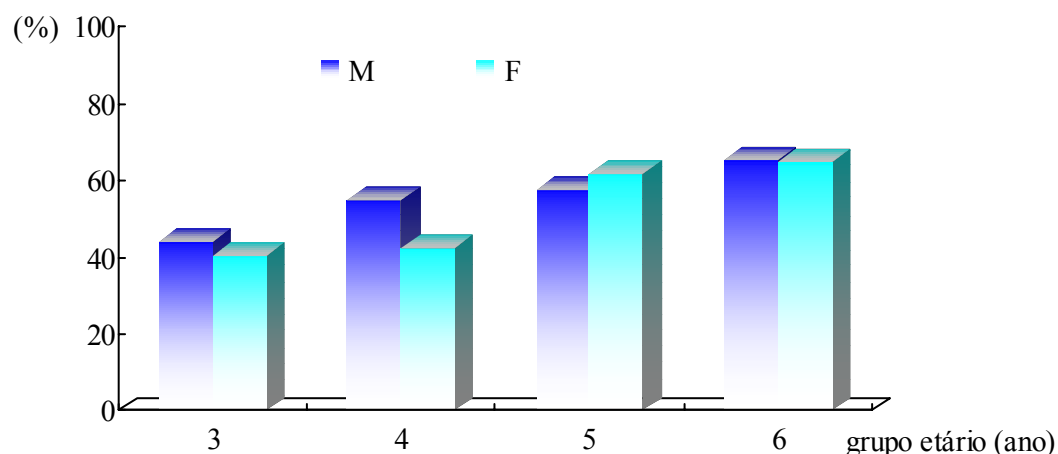


Diagrama 2-1-1-33 As percentagens de perda de dentes cariados de leite das crianças de Macau

1.1.6.2. Cárie dos dentes permanentes

Utiliza-se a taxa de cárie de dentes permanentes, a taxa de perda de dentes permanentes cariados, a taxa de tratamento de dentes permanentes cariados, e a proporção da taxa de cárie, perda e tratamento dos dentes cariados permanentes. Entre elas, a taxa de cárie de dentes permanentes (D) significa a taxa de dentes cariados permanentes. A taxa de perda de dentes permanentes cariados (M) significa a taxa de perda de dentes permanentes por causa da cárie. A taxa de tratamento de dentes permanentes (F) signiica a taxa de tratamento de dentes cariados. A taxa de cárie perda e tratamento (DMF) significa a taxa total de cárie, perda e tratamento de dentes permanentes.

Tanto para os rapazes como para as raparigas, a taxa de cárie de dentes permanentes, a taxa de perda de dentes permanentes cariados, e a taxa de cárie, perda e tratamento, surgem aos 6 anos, cuja taxa é de cerca de 0.5%~3.1%. Não há diferença significativa entre os sexos nos grupos da mesma idade, e não foi encontrado nenhum caso de tratamento de dentes permanentes cariados nas crianças (Tabela 3-1-6-2).

1.2. Comparação de resultados de avaliação da qualidade física de crianças de Macau de 2005 e 2010

1.2.1. Comparação da situação básica dos objectos da avaliação

Foram recolhidas 1044 amostras e 1065 amostras respectivamente na avaliação da qualidade física de crianças de Macau em 2005 e 2010. São mesmas as zonas das duas avaliações que as unidades se situam.

1.2.2. Comparação de situação básica dos modos de vida

1.2.2.1. Nascimento e formas de alimentação

Os resultados da presente avaliação revelam que o peso médio das crianças rapazes de diversos grupos etários aquando do nascimento desceu 0.1 kg ($P < 0.05$) em 2010 em comparação com o do ano de 2005, enquanto não há diferença notável do peso médio das crianças raparigas de diversos grupos etários aquando do nascimento dos anos de 2005 e 2010; a altura média das crianças rapazes de diversos grupos etários após o nascimento desceu 0.5 cm ($P < 0.05$), enquanto a das crianças raparigas baixou 0.7 cm ($P < 0.05$).

A percentagem de alimentação das crianças rapazes através de amamentação e mista em 2010 é superior à do ano de 2005 por 2.9% e 9.0% respectivamente, a através de produtos lácteos é baixa do que a do ano de 2005 por 11.9%. A percentagem de alimentação das crianças raparigas através de amamentação e mista em 2010 é superior à do ano de 2005 por 4% e 5.9% respectivamente, a através de produtos lácteos é baixa do que a do ano de 2005 por 11.2% (Tabela 2-1-2-1)

Tabela 2-1-2-1 Percentagem das crianças com formas diferentes de alimentação em Macau (%)

Forma de alimentação	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Amamentação	9.2	12.1	2.9*	11.2	16.6	5.4*
Lacticínio	69.2	57.3	-11.9*	63.2	52.0	-11.2*
Mista	21.6	30.6	9.0*	25.5	31.4	5.9*

Nota: leque de variação é: valor do ano de 2010 reduz valor do ano de 2005, * é o resultado de comparação dos dois anos, sendo mesmo significado abaixo.

1.2.2.2. Modo de vida

A avaliação dos hábitos de vida é dividida em quatro aspectos, nomeadamente o tempo de sono por dia (incluindo a sesta), o tempo médio das actividades ao ar livre por dia, o diário nas actividades dentro de casa, como ver TV e Vídeo, e jogos de computador, e actividades de lazer extra-curricular.

Os resultados da avaliação mostram que não há diferença notável nas horas médias do sono das crianças. Em comparação com o ano de 2005, a percentagem das crianças que dispõem menos de 30

minutos em actividades ao ar livre em 2010 aumenta 5.9%, a percentagem das crianças que dispendem 30 minutos a 1 hora em actividades ao ar livre aumenta 2.2%, a percentagem das crianças que dispendem entre 1 e 2 horas em actividades ao ar livre reduz 4.6%, a percentagem das crianças que dispendem mais de 2 horas em actividades ao ar livre reduz 3.5%. há tendência de redução gradual das horas de actividades ao ar livre (Tabela 2-1-2-2). A percentagem das crianças que participam em actividades de lazer aumenta 9.6% em 2010 em comparação com a do ano de 2005.

Tabela 2-1-2-2 Percentagem do tempo médio em actividades ao ar livre po dia das crianças em Macau (%)

Ano	Memos de 30	30min—1h	1—2h	Mais de 2
2005	25.0	40.2	24.6	10.2
2010	30.9	42.4	20.0	6.7
Leque de variação	5.9*	2.2*	-4.6*	-3.5*

1.2.2.3. Modalidades desportivas

Os resultados das duas avaliações revelam que as cinco modalidades desportivas mais populares são respectivamente bicicleta), bolas, natação, ginásticae dança (Tabela 2-1-2-3). Existe diferença nas modalidades desportivas praticadas frequentemente entre as crianças rapazes e raparigas. A proporção dos rapazes que praticam bicicleta é mais alta nos anos de 2005 e 2010, enquanto que a proporção das raparigas que praticam dança é mais alta.

Tabela 2-1-2-3 Percentagem de participação das crianças nas modalidades desportivas (%)

Ano	Natação	Atletismo	Bolas	Ginástica	Dança	Patinagem	Artes marciais	Bibicicleta	Outras
2005	18.9	10.1	19.3	16.7	13.5	3.9	3.6	28.8	37.1
2010	23.5	12.1	24.0	17.4	19.5	6.1	3.0	41.2	20.2
Leque de variação	4.6	2.0	4.7	0.7	6.0	2.2	-0.6	12.4	-16.9

1.2.2.4. Comparação de doenças contraídas

Os resultados das duas avaliações revelam que no último ano, não há diferença significativa das vezes que adoecem com gripe ou febre. No entanto, a taxa de crianças que adoecem em 2010 reduz 3.7% ($P < 0.05$) em relação com a do ano de 2005 (Tabela 2-1-2-4).

Tabela 2-1-2-4 Percentagem das crianças que adoeceram em Macau (%)

Ano	Vezes	Nenhuma vez
2005	23.8	76.2
2010	20.1	79.9
Leque de variações	-3.7*	3.7*

1.2.3. Comparação de situação básica da formação física

1.2.3.1. Comprimento

Os resultados das duas avaliações revelam que a altura, medida sentada, bem como comprimento do pé, crescem com o avançar da idade nas crianças rapazes e raparigas. Não há diferença notável dos valores médios na altura, e na altura medida sentada, comprimento do pé das crianças raparigas; não há diferença notável do valor médio na altura das crianças rapazes, e há diferença grande do valor médio na altura medida sentada entre as crianças de 4~6 anos ($P < 0.05$), isto é, o valor médio na altura medida sentada dos grupos etários de 3 anos e 6 anos das crianças rapazes em 2010 é superior à do ano de 2005, sendo as diferenças de 0.7 mm e 1 mm. Há diferença notável do valor médio no comprimento do pé das crianças rapazes dos grupos etários de 3 anos, 4 anos e 6 anos, mostrando que o valor médio do comprimento do pé dos grupos etários de 3 anos, 4 anos e 6 anos das crianças rapazes em 2010 é superior à do ano de 2005, sendo as diferenças de 0.3 cm, 0.3 cm e 0.4 cm (Tabela 2-1-2-5~Tabela 2-1-2-7).

Tabela 2-1-2-5 Comparação dos valores médios da altura de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	99.3	99.8	0.5	97.1	98.2	1.1
4anos	105.5	106.2	0.7	104.6	105.1	0.5
5anos	112.0	111.9	-0.1	111.7	110.9	-0.8
6anos	117.6	119.2	1.6	116.8	118.0	1.2

Tabela 2-1-2-6 Comparação dos valores médios da altura medida sentada de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	57.3	57.4	0.1	56.1	56.3	0.2
4anos	59.7	60.4	0.7*	59.2	59.4	0.2
5anos	62.3	62.3	0.0	61.7	62.0	0.3
6anos	64.5	65.5	1.0*	63.9	64.5	0.6

Tabela 2-1-2-7 Comparação dos valores médios do comprimento do pé de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	15.6	15.9	0.3*	15.1	15.2	0.1
4anos	16.5	16.8	0.3*	16.2	16.2	0.0
5anos	17.5	17.5	0.0	17.2	17.1	-0.1
6anos	18.1	18.5	0.4*	17.9	18.1	0.2

1.2.3.2. Peso e BMI

Os resultados das duas avaliações revelam que os pesos das crianças rapazes e raparigas aumentam com a idade. Os valores médios de BMIs e de peso das crianças rapazes e raparigas são relativamente estáveis. Há diferença notável apenas do peso nos grupos etários de 4 anos e 6 anos das crianças rapazes ($P < 0.05$), isto é, o valor médio do peso das crianças rapazes em 2010 aumenta 0.6 kg e 1.4 kg respectivamente com o valor médio em 2005 (Tabela 2-1-2-8, Tabela 2-1-2-9).

Os resultados das duas avaliações revelam que não há diferença notável na taxa de peso das crianças rapazes e raparigas salvo grande diferença nos grupos etários determinados (Tabela 2-1-2-10).

Tabela 2-1-2-8 Comparação das medias de peso de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas em Macau (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	15.3	15.7	0.4	14.6	15.1	0.5
4anos	17.1	17.7	0.6*	17.0	17.2	0.2
5anos	19.5	19.6	0.1	19.0	18.8	-0.2
6anos	21.4	22.8	1.4*	20.8	21.6	0.8

Tabela 2-1-2-9 Comparação dos valores médios de BMI de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas em Macau

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	15.5	15.6	0.1	15.5	15.5	0.0
4anos	15.4	15.6	0.2	15.5	15.5	0.0
5anos	15.5	15.6	0.1	15.2	15.2	0.0
6anos	15.4	15.9	0.5	15.2	15.4	0.2

Tabela 2-1-2-10 Comparação das taxas de peso de diversos grupos etários de crianças rapazes e raparigas de Macau (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	6.3	5.2	-1.1	1.1	4.9	3.8
4anos	7.9	13.5	5.6	7.1	6.8	-0.3
5anos	11.5	11.6	0.1	5.3	7.5	2.2
6anos	15.3	15.3	0.0	2.2	6.8	4.6

1.2.3.3. Índices da circunferência

As duas avaliações revelam que as circunferências torácica, abdominal e do quadril das crianças rapazes e raparigas crescem com o aumento da idade. Há diferença significativa dos resultados das duas avaliações das circunferências abdominal e do quadril das crianças rapazes e raparigas no grupo etário de 3 anos ($P < 0.05$). O valor médio da circunferência abdominal em 2010 é superior a 0.8 cm (masculino) e a 2.1 cm (feminino) em 2005; o valor médio da circunferência do quadril em 2010 é superior a 1.0 cm (masculino) e a 1.6 cm (feminino) em 2005. As circunferências do quadril das crianças rapazes nos grupos etários de 4 anos e 6 anos em 2010 são superiores a 0.9 cm e 2.5 cm em 2005 ($P < 0.05$). A circunferência abdominal das crianças raparigas no grupo etário de 4 anos em 2010 aumenta 1.6 cm em comparação com a em 2005 ($P < 0.05$), as circunferências abdominal e do quadril das crianças raparigas aumentam 1.6 cm ($P < 0.05$). Não há grande diferença nos resultados das duas avaliações dos WHRs (proporção da cintura para o quadril)(Tabela 2-1-2-11~Tabela 2-1-2-14).

Tabela 2-1-2-11 Comparação dos valores médios de circunferência torácica de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	51.5	51.7	0.2	50.5	50.5	0.0
4anos	53.3	53.6	0.3	52.5	52.4	-0.1
5anos	55.6	55.4	-0.2	54.3	53.8	-0.5
6anos	57.0	58.1	1.1	55.8	56.7	0.9

Tabela 2-1-2-12 Comparação dos valores médios de circunferência abdominal de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	48.0	48.8	0.8*	46.4	48.5	2.1*
4anos	49.7	50.4	0.7	48.2	49.8	1.6*
5anos	51.6	51.6	0.0	49.6	50.2	0.6
6anos	53.1	54.7	1.6	51.0	52.6	1.6*

Tabela 2-1-2-13 Comparação dos valores médios de circunferência do quadril de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	52.3	53.3	1.0*	51.6	53.2	1.6*
4anos	54.9	55.8	0.9*	54.9	55.9	1.0
5anos	57.7	58.1	0.4	57.4	57.7	0.3
6anos	60.0	62.5	2.5*	59.2	60.8	1.6*

Tabela 2-1-2-14 Comparação dos valores médios de WHRs de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	0.916	0.918	0.002	0.900	0.912	0.012
4anos	0.905	0.902	-0.003	0.879	0.891	0.012
5anos	0.893	0.889	-0.004	0.865	0.870	0.005
6anos	0.884	0.874	-0.010	0.862	0.863	0.001

1.2.3.4. Índices de largura

Os resultados das duas avaliações revelam que as larguras dos ombros e da pelve aumentam com a de idade. Além das crianças rapazes do grupo etário de 6 anos, há grande diferença entre as duas avaliações das larguras dos ombros e da pelve nos três grupos etários ($P < 0.05$), no qual, os valores médios da largura dos ombros reduzem 0.9 cm (grupo etário de 3 anos), 0.9 cm (grupo etário de 4 anos), 0.6 cm (grupo etário de 5 anos); os valores médios da largura da pelve reduzem 0.5 cm (grupo etário de 3 anos), 0.4 cm (grupo etário de 4 anos), 0.4 cm (grupo etário de 5 anos); as larguras da pelve das crianças raparigas nos quatro grupos etários de 2010 aumentam 0.4 cm (grupo etário de 3 anos), 0.7 cm (grupo etário de 4 anos), 0.6 cm (grupo etário de 5 anos) e 0.8 cm (grupo etário de 6 anos) ($P < 0.05$) em comparação com as de 2005. Os resultados das duas avaliações revelam que a largura dos ombros das crianças raparigas no grupo etário de 6 anos aumenta 0.5 cm em comparação com a de 2005 ($P < 0.05$) (Tabela 2-1-2-15, Tabela 2-1-2-16).

Tabela 2-1-2-15 Comparação dos valores médios da largura dos ombros de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	22.4	21.5	-0.9*	21.9	21.9	0.0
4anos	23.6	22.7	-0.9*	23.1	23.4	0.3
5anos	24.7	24.1	-0.6*	24.4	24.1	-0.3
6anos	25.6	25.4	-0.2	25.0	25.5	0.5*

Tabela 2-1-2-16 Comparação dos valores médios da largura da pelve de diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	16.5	16.0	-0.5*	15.5	15.9	0.4*
4anos	17.2	16.8	-0.4*	16.2	16.9	0.7*
5anos	18.0	17.6	-0.4*	16.9	17.5	0.6*
6anos	18.6	18.6	0.0	17.6	18.4	0.8*

1.2.3.5. Composição do corpo

Os resultados das duas avaliações revelam que as diferenças dos valores médios das espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e adominal das crianças rapazes e raparigas reduzem com o aumento da idade, foi descoberto que mesmo que não exista diferença notável nos grupos etários determinados, a espessura das pregas das crianças rapazes em 2010 é baixa do que a de 2005. Os valores médios das espessuras das pregas das três zonas referidas nas crianças rapazes do grupo etário de 3 anos de 2010 reduzem 0.7 mm, 2.1 mm, 1.2 mm respectivamente em comparação com as de 2005 ($P<0.05$); o valor médio da espessura da prega sub-escapular nas crianças rapazes do grupo etário de 4 anos de 2010 reduzem 1.9mm em comparação com a de 2005 ($P<0.05$); os valores médios das espessuras das pregas das três zonas referidas nas crianças rapazes do grupo etário de 5 anos de 2010 reduzem 1.6 mm, 2.0 mm, 1.7 mm respectivamente em comparação com as de 2005 ($P<0.05$); os valores médios das espessuras das pregas sub-cutânea tricípide, sub-escapular nas crianças rapazes do grupo etário de 6 anos de 2010 reduzem 1.4 mm e 1.9 mm respectivamente em comparação com as de 2005 ($P<0.05$). Os resultados das duas avaliações revelam que os valores médios das espessuras das pregas sub-escapulares nas crianças raparigas dos grupos etários de 2010 reduzem 1.7 mm, 1.9 mm, 2.4 mm e 1.6 mm respectivamente em comparação com as de 2005 ($P<0.05$). As duas avaliações revelam que os valores médios das espessuras das pregas das três zonas referidas nas crianças raparigas são mais altas do que as das crianças rapazes, e esta diferença de sexo tem uma tendência de redução gradual com o aumento da idade (Tabela 2-1-2-17~Tabela 2-1-2-19).

Tabela 2-1-2-17 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide das crianças rapazes e raparigas nos diversos grupos etários de Macau (mm)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	8.4	7.7	-0.7*	10.0	10.8	0.8*
4anos	8.8	8.3	-0.5	10.5	10.9	0.4
5anos	9.5	7.9	-1.6*	10.5	10.9	0.4
6anos	9.9	8.5	-1.4*	10.1	10.0	-0.1

Tabela 2-1-2-18 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-escapular das crianças rapazes e raparigas nos diversos grupos etários de Macau (mm)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	5.7	3.6	-2.1*	7.8	6.1	-1.7*
4anos	5.7	3.8	-1.9*	8.4	6.5	-1.9*
5anos	6.2	4.2	-2.0*	8.1	5.7	-2.4*
6anos	6.5	4.6	-1.9*	7.6	6.0	-1.6*

Tabela 2-1-2-19 Comparação dos valores médios da espessura da prega abdominal das crianças rapazes e raparigas nos diversos grupos etários de Macau (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	5.3	4.1	-1.2*	7.0	6.9	-0.1
4anos	5.9	4.7	-1.2	8.5	7.9	-0.6
5anos	7.0	5.3	-1.7*	8.5	7.4	-1.1
6anos	8.1	6.4	-1.7	8.5	8.4	-0.1

1.2.4. Comparação da situação básica da função física

Os resultados das duas avaliações revelam que os valores médios das pulsações em repouso das crianças rapazes e raparigas nos grupos etários entre 3~6 anos de 2010 são baixas manifestamente do que as de 2005 ($P<0.05$), os valores médios das pulsações em repouso das crianças rapazes baixaram respectivamente 7.8 vez/min (grupo etário de 3 anos), 8.3 vez/min (grupo etário de 4 anos), 8.2 vez/min (grupo etário de 5 anos), 3.9 vez/min (grupo etário de 6 anos); os valores médios das pulsações em repouso das crianças raparigas baixaram respectivamente 6.6 vez/min (grupo etário de 3 anos), 6.8 vez/min (grupo etário de 4 anos), 7.9 vez/min (grupo etário de 5 anos), 4.3 vez/min (grupo etário de 6 anos). Não há diferença de sexo nos valores médios das pulsações em repouso das crianças rapazes e raparigas. (Tabela 2-1-2-20).

Tabela 2-1-2-20 Comparação dos valores médios das pulsações em repouso das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (vez/min)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	106.8	99.0	-7.8*	106.7	100.1	-6.6*
4anos	105.4	97.1	-8.3*	103.8	97.0	-6.8*
5anos	103.0	94.8	-8.2*	102.3	94.4	-7.9*
6anos	97.1	93.2	-3.9*	96.5	92.2	-4.3*

1.2.5. Comparação da situação básica de qualidade física

1.2.5.1. Qualidades de velocidade e sensibilidade

Os resultados das duas avaliações revelam que comprando as duas avaliações das qualidades de velocidade, há grande diferença das variações dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção das crianças rapazes e raparigas nos grupos etários de 4 anos e 5 anos ($P<0.05$), no qual, a velocidade do grupo etário de 4 anos de 2010 reduz 0.3 segundo (masculino) e 0.4 segundo (feminino) do que a de 2005; a velocidade do grupo etário de 5 anos de 2010 reduz 0.4 segundo (masculino) e 0.6 segundo (feminino) do que a de 2005; há grande diferença dos valores médios dos saltos com os pés juntos das crianças rapazes e raparigas no grupo etário de 4 anos ($P<0.05$), com redução de 0.8 segundo

(masculino) e 1.3 segundos (feminino). Duas avaliações revelam que as qualidades de velocidade e de sensibilidade dos rapazes e raparigas aumentam com a idade (Tabela 2-1-2-21, Tabela 2-1-2-22).

Tabela 2-1-2-21 Comparação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	9.9	9.8	-0.1	10.1	10.1	0.0
4anos	8.3	8.0	-0.3*	8.7	8.3	-0.4*
5anos	7.3	6.9	-0.4*	7.7	7.1	-0.6*
6anos	6.6	6.6	0.0	6.9	6.8	-0.1

Tabela 2-1-2-22 Comparação dos valores médios dos saltos com os pés juntos das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	13.4	12.6	-0.8	12.8	12.4	-0.4
4anos	10.0	9.2	-0.8*	10.4	9.1	-1.3*
5anos	7.6	7.6	0.0	7.9	7.4	-0.5
6anos	6.7	6.9	0.2	6.8	6.9	0.1

1.2.5.2. Qualidades de força

As duas avaliações revelam que há diferenças apenas nos valores médios de salto em comprimento sem balanço das crianças rapazes no grupo etário de 4 anos e das crianças raparigas no grupo etário de 5 anos, bem com nos valores médios de lançamento de bolas de ténis das crianças rapazes no grupo etário de 5 anos ($P < 0.05$). O valor médio de salto em comprimento sem balanço das crianças rapazes no grupo etário de 4 anos de 2010 aumenta 4.3 cm em comparação com a de 2005; o valor médio de salto em comprimento sem balanço das crianças raparigas no grupo etário de 5 anos de 2010 aumenta 4.2 cm em comparação com a de 2005; o valor médio de lançamento de bolas de ténis das crianças rapazes no grupo etário de 5 anos de 2010 reduz 0.6 m em comparação com a de 2005. Os resultados das duas avaliações revelam que as qualidades de força dos rapazes e raparigas crescem a par com o aumento da idade. A qualidade da força dos rapazes é melhor que o das raparigas (Tabela 2-1-2-23, Tabela 2-1-2-24).

Tabela 2-1-2-23 Comparação dos valores médios de salto em comprimento sem balanço das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	55.6	52.7	-2.9	51.5	46.9	-4.6
4anos	69.0	73.3	4.3*	64.5	68.6	4.1
5anos	92.6	91.6	-1.0	86.0	90.2	4.2*
6anos	99.7	103.0	3.3	92.4	96.2	3.8

Tabela 2-1-2-24 Comparação dos valores médios de lançamento de bolas de ténis das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (m)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	2.9	2.7	-0.2	2.4	2.2	-0.2
4anos	4.0	3.9	-0.1	3.4	3.2	-0.2
5anos	5.7	5.1	-0.6*	4.4	4.5	0.1
6anos	6.0	6.3	0.3	5.3	5.3	0.0

1.2.5.3. Capacidade de flexibilidade e resistência

Os resultados das duas avaliações revelam que utiliza-se a flexão ventral sentada para reflectir a qualidade de flexibilidade do corpo humano, há diferença significativa apenas do valor médio da flexão ventral sentada no grupo etário de 4 anos das crianças raparigas ($P < 0.05$), isto é, o valor de avaliação de 2010 aumenta 1.9 cm em comparação com o de 2005. As tendências de mudança a par de idade são basicamente iguais, indicando que a flexibilidade feminina é bem melhor que a masculina (Tabela 2-1-2-25).

Tabela 2-1-2-25 Comparação dos valores médios de flexão ventral sentada das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	8.0	8.4	0.4	9.4	10.7	1.3
4anos	7.5	7.7	0.2	8.5	10.4	1.9*
5anos	7.1	6.5	-0.6	9.5	9.5	0.0
6anos	4.5	5.1	0.6	6.4	7.8	1.4

1.2.5.4. Capacidade de equilíbrio

Sobre a forma de andar sobre a trave de equilíbrio, a taxa dos rapazes que conseguem concluir os testes em 2005 é de 94.3%, baixando para 88.3% em 2010; a taxa das raparigas que conseguem concluir os testes em 2005 é de 94.2%, baixando para 93.3% em 2010. Em termos de tempo de conclusão (normal) de andamento, os tempos das crianças rapazes dos grupos etários de 3 anos, 4 anos, 5 anos e 6 anos em 2010 aumentam 3.3 segundos, 2.6 segundos, 2.7 segundos e 1.3 segundos ($P < 0.05$) em comparação com os de 2005; os tempos das crianças raparigas dos grupos etários de 5 anos e 6 anos de 2010 aumentam 3.4 segundos e 1.6 segundos ($P < 0.05$) em comparação com os de 2005. Os dois aspectos acima mencionado revelam que comparando os anos de 2010 e 2005, a capacidade de equilíbrio das crianças rapazes e raparigas tem uma tendência de declínio (Tabela 2-1-2-26).

Tabela 2-1-2-26 Comparação dos valores médios de tempo de conclusão (normal) de andamento das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	18.7	22.0	3.3 *	17.3	22.7	5.4
4anos	11.1	13.7	2.6 *	12.3	11.9	-0.4
5anos	6.8	9.5	2.7*	6.4	9.8	3.4 *
6anos	5.7	7.0	1.3 *	5.9	7.5	1.6 *

1.2.6. Situação básica da saúde

1.2.6.1. Cárie dos dentes de leite

As taxas de cárie de dente de leite das crianças rapazes e raparigas têm tendência gradual com aumento de idade. As taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas tendem mudar quase da mesma forma. As taxas de cárie de dente de leite das crianças rapazes e raparigas de 2010 são mais altas do que as de 2005 ($P < 0.05$). Os leques de variação das taxas de cárie de dente de leite das crianças rapazes e raparigas de 2010 são respectivamente 42.5%~63.3% e 39.3%~63.5%, enquanto os leques de variação das taxas de cárie de dente de leite das crianças rapazes e raparigas de 2005 são respectivamente 19.5%~45.9% e 17.7%~43.3% (Tabela 2-1-2-27).

Tabela 2-1-2-27 Comparação das taxas de cárie de dente de leite das crianças rapazes e raparigas dos diversos grupos etários de Macau (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	19.5	42.5	23.0 *	17.7	40.2	22.5 *
4anos	27.2	54.1	26.9*	32.7	39.3	6.6 *
5anos	40.0	55.0	15.0*	40.9	60.7	19.8*
6anos	45.9	63.3	17.4*	43.3	63.5	20.2*

A taxa de tratamento de dente cariado de leite aumenta gradualmente com a idade, as taxas das crianças rapazes e raparigas em 2010 subiram obviamente em comparação com a de 2005, salvo a taxa do grupo etário de 4 anos das crianças rapazes ($P < 0.05$). Os leques de variação das taxas de tratamento dos dentes cariados de leite das crianças rapazes e raparigas em 2010 são respectivamente 3.2%~15.3% e 3.9%~13.5%, enquanto os leques de variação das taxas de tratamento dos dentes cariados de leite das crianças rapazes e raparigas em 2005 são respectivamente 0~5.1% e 0~5.6% (Tabela 2-1-2-28).

Tabela 2-1-2-28 Comparação das taxas de tratamento de dente cariado de leite das crianças rapazes e raparigas de diversos grupos etários de Macau (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	0.0	3.6	3.6 *	0.0	3.9	3.9*
4anos	4.2	3.2	-1.0*	0.9	4.3	3.4*
5anos	1.8	9.5	7.7 *	3.8	10.3	6.5*
6anos	5.1	15.3	10.2*	5.6	13.5	7.9*

As taxas de cárie, perdas de dentes cariados de leite das crianças tendem aumentar gradualmente com a idade. As taxas de cárie, perdas de dentes cariados de leite dos grupos de idade de 3, 4, 5 anos de 2010 são superior às de 2005, a do grupo de idade de 6 anos de 2005 tem 9 vezes maior do que a taxa de 2010. Desde idade de 4 até 6 anos, a taxa de cárie, perdas de dentes cariados de leite das crianças raparigas é inferior à de 2005. A taxa de cárie, perdas de dentes cariados de dente de leite das crianças raparigas do grupo etário de 5 anos em 2005 tem 3 vezes maior do que a em 2010 (Tabela 2-1-2-29).

Tabela 2-1-2-29 Comparação das taxas de cárie, perdas de dentes, e tratamento de dente de leite das crianças de Macau (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	0.0	0.5	0.5*	0.0	0.0	0.0
4anos	0.5	1.1	0.6*	0.9	0.9	0.0
5anos	3.0	3.2	0.2	3.0	0.9	-2.1*
6anos	9.2	1.0	-8.2*	3.3	2.7	-0.6*

Os resultados das duas avaliações revelam que as taxas de cárie, perdas e tratamento de dente de leite das crianças tendem subir gradualmente com a idade. As taxas de cárie, perdas e tratamento de dente de leite das crianças são obviamente superiores de 2010 do que as de 2005 ($P < 0.05$). Os leques de variação das taxas das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 44.0%~65.3% e 40.2%~64.9% de 2010 leques de variação das taxas das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 19.5%~51% e 17.7%~45.6% de 2005 (Tabela 2-1-2-30).

Tabela 2-1-2-30 Comparação das taxas de cárie, perdas de dentes, e tratamento de dente de leite das crianças de Macau (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
3anos	19.5	44.0	24.5*	17.7	40.2	22.5*
4anos	28.8	55.1	26.3*	32.7	42.7	10.0*
5anos	40.6	57.7	17.1*	43.2	61.7	18.5*
6anos	51.0	65.3	14.3*	45.6	64.9	19.3*

1.2.6.2. Cárie dos dentes permanentes

O resultado da avaliação de 2010 revela que a cárie de dentes permanentes das crianças só surge aos 5 anos, com a taxa de 0.5%~3.1%, enquanto a cárie de dentes permanentes das crianças só surge aos 6 anos, com a taxa de 1%~2%. Podemos ver, a surgimento de cárie de dentes permanentes das crianças adianta. Comparando as crianças rapazes e raparigas do mesmo grupo etário, não há diferença óbvia entre sexo.

1.3. Sumário

1.3.1. Sumário da avaliação da qualidade física das crianças em 2010

Os resultados da avaliação em 2010 revelam que, em geral, para as crianças dos 3 aos 6 anos de Macau, as características da forma do corpo demonstram uma tendência para aumentar com a idade, especificamente nos índices como a altura, o peso, a circunferência torácica, a largura dos ombros e a espessura da prega subcutânea, e o rápido crescimento em altura e do aumento do peso são basicamente iguais. Além disso, o índice de BMI mantém-se estável, enquanto que o aumento da circunferência abdominal é menor do que a da circunferência do quadril, e o WHR diminui com o passar dos anos, com características significativas em termos etários. Todos os valores médios dos índices com exceção para a espessura da prega subcutânea dos rapazes são significativamente maiores que nas raparigas.

Todas as qualidades do corpo reforçam com o aumento da idade. sendo a velocidade do aumento da capacidade de equilíbrio mais rápida. A comparação dos dois sexos indica que, a flexibilidade das raparigas é melhor que a dos rapazes, e não há diferença na capacidade de equilíbrio e da sensibilidade entre os dois sexos, e a velocidade e a força dos rapazes são claramente mais fortes que das raparigas. Ao mesmo tempo, a proporção das tendências de mudança de todas as qualidades com a idade, as diferenças de todas as qualidades entre os dois sexos, demonstram uma tendência para aumentar aos 6 anos.

As percentagens de dentes cariados de leite dos rapazes e raparigas demonstram a tendência para aumentar gradualmente com o aumento da idade, especialmente nas taxas de cárie de dentes de leite, de tratamento de dentes de leite cariados (das raparigas), da perda de dentes de leite cariados e de cárie, perda e tratamento, enquanto a tendência para aumento da taxa de tratamento de dentes de leite cariados nos rapazes não é significativo. Além disso, não há diferença significativa da cárie de dentes de leite entre os dois sexos. A taxa de dentes cariados permanentes das crianças só surgem aos 5 anos (menos a taxa de tratamento de dentes permanentes cariados).

1.3.2. Sumário da comparação dos resultados das avaliações da criação de 2010 e 2005

Os resultados das duas avaliações de 2005 e 2010 revelam que para as crianças dos 3 aos 6 anos de Macau, as características da forma do corpo demonstram uma tendência para aumentar com a idade, conforme crescimento natural. Quase todos os valores médios dos índices dos rapazes são significativamente maiores que nas raparigas, mas na avaliação de 2010, foi descoberto que não há grande

diferença da largura dos ombros e da pelve, até os valores médios de uns grupos etários determinados das raparigas são mais alta dos que a dos rapazes. Comparando com as duas índices da largura das raparigas, foi descoberto que o índice da largura da pelve das crianças raparigas de 2010 é obviamente superior à de 2005. Com os índices da altura, altura medida sentada e comprimento do pé, foi descoberto que os índices dos rapazes de 2010 são mais altos do que os de 2005, enquanto os das raparigas não tem diferença óbvia. Quanto ao índice da circunferência, os índice da circunferência abdominal e do quadril das raparigas de 2010 são mais altos do que os de 2005. O índice da circunferência do quadril dos rapazes e o índice da circunferência abdominal uns grupos etários dos rapazes de 2010 são maiores do que os de 2005. Com as mudanças supracitadas, a tendência das mudanças da forma do corpo de 2010 e 2005 toma o aumento dos índices da altura dos rapazes e subida das largura do quadril e circunferência abdominal e do quadril como principais características.

Os resultados das duas avaliações revelam que as espessuras médias das pregas das três zonas referidas nas raparigas são maiores que as dos rapazes, demonstrando a tendência para diminuir com o aumento da idade. A mudança mais óbvia é que as espessuras médias das pregas das três zonas referidas os rapazes em 2010 são mais altas do que as de 2005, as espessuras da prega sub-escapular das raparigas de 2010 são mais altas do que as de 2005. Quanto ao peso, as taxas de excesso de peso dos rapazes e das raparigas de 2010 aumentam 1.2% e 2.3% respectivamente em comparação com as de 2005, mas não há diferença óbvia. Há duas possibilidades que conduzem esta mudança da forma do corpo e a composição do corpo, primeira é o adiantamento da fase do desenvolvimento das crianças, esta possibilidade precisa mais índices de desenvolvimento para jugar e ponderar, segunda é a causa de aumento de nível de vida económica, mudança de ambiente, hábito de vida e de alimentação, resultando a diferença parcial dos valores médios dos índices da forma e composição do corpo das crianças. Além disso, não pode excluir totalmente o erro de amostragem.

Os resultados das duas avaliações revelam que quanto aos índices das qualidades de velocidade e sensibilidade, os valores médios dos grupos etários determinados em 2010 são melhores do que os de 2005, demonstrando que a qualidade de velocidade e sensibilidade de 2010 tem um melhor tendência do que a de 2005. Os resultados da qualidade de força e de capacidade de flexibilidade não têm grande mudança nestas duas avaliações salvo uns determinados grupos etários. Comparando com 2005, a capacidade das crianças de 2010 tem uma tendência de redução. É de salientar, a capacidade de equilíbrio mostra a força do músculo do corpo e capacidade coordenada, velocidade de processamento de informações no sistema nervoso central, funções dos órgãos sensoriais e nível de sensibilidade, pelo que, desenvolvimento mais perfeito resulta a capacidade de equilíbrio mais forte. A redução da capacidade de equilíbrio das crianças é possivelmente relacionada com a redução do tempo das actividades ao ar livre. A parte de questionários das duas avaliações em relação ao tempo das actividades ao ar livre verifica este ponto.

Os resultados das duas avaliações revelam que as taxas de cárie de dentes de leite, de tratamento de dentes cariados de leite, de perda de dentes cariados de leite e taxa de cárie, perda e tratamento aumentam gradualmente com a idade, a tendência entre os dois sexos é mesma. A taxa de cárie de dentes de leite das

crianças rapazes e raparigas em 2010 é mais alta do que a de 2005. A taxa de tratamento de dentes cariados de leite das crianças rapazes e raparigas de 2010 é obviamente mais alta do que a de 2005 salvo o grupo etário de 4 anos das crianças rapazes. Em comparação com os resultados das avaliações de 2010 e 2005, a cárie dos dentes permanentes adiantou na fase de crianças, isso mostra que o crescimento de dentes cariados de leite é mais rápido, devem fazer mais exame e tratamento oportuno.

2. Crianças e adolescentes (estudantes)

2.1. Situação básica dos objectos da avaliação das crianças e adolescentes (estudantes)

2.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Os alunos de escola primária e secundária são divididos em sexos masculino e feminino, por 26 grupos etários, e cada um com um ano de diferença. Os alunos universitários são divididos em sexo masculino e feminino, por 8 grupos etários, e cada um com um ano de diferença.

Quanto aos alunos das escolas primária e secundária, da zona do norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram escolhidos 1469 amostras respectivamente da Escola Keang Peng (secções primária e secundária), da Escola Hou Kong e da sua escola primária anexa, entre as quais 765 são masculinos e 704 femininos. Da zona central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro), foram recolhidas das 1542 amostras respectivamente da Escola Secundária Pui Ching e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki, entre as quais 755 são masculinos e 787 femininos. Da zona sul (Paróquia da Sé Catedral and Paróquia de S.Lourenço), foram recolhidas 1381 amostras respectivamente da Escola Pui Tou (sucursal da Praia Grande, sucursal da secção primária e sede central da secção secundária) e da Escola Estrela do Mar (sede central e sucursal), entre as quais 795 são masculinos e 622 femininos.

Quanto aos alunos universitários, foram recolhidos 738 amostras (324 são alunos masculinos e 414 femininos)(Tabela 3-2-1-1). Vê-se na Tabela 4-2-1-2-2 com a percentagem dos locais de residência das amostras. (Tabela 3-2-1-2), Vide Tabela 2-2-1-1, as amostras nos diversos grupos etários.

Tabela 2-2-1-1 Quantidade das amostras avaliadas de todos os grupos etários dos alunos

Grupo etário (anos)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
Masculino	104	201	172	202	173	149	196	185	162	188	162	186	143	101	97	95	87	2603
Feminino	94	159	146	155	147	151	175	159	176	169	187	203	186	128	99	100	93	2527
Total	198	360	318	357	320	300	371	344	338	357	349	389	329	229	196	195	180	5130

Em 2010, entre os 5130 alunos avaliados das escolas primárias, secundárias e universitários, os alunos masculinos e femininos que nasceram em Macau representam respectivamente 82.7% e 82.4%, seguidos pelos que nasceram no Continente Chinês, em Hong Kong e nos outros países (regiões). Além disso, denota-se uma característica, tanto nos alunos masculinos como femininos, e que a taxa de natalidade da população de Macau diminuiu enquanto sobe a taxa de natalidade da população do

Continente Chinês. O tempo dispendido pelos alunos masculinos e femininos que frequentam a escola o dia todo, representam respectivamente 96.5% e 97%, e o restante frequentam a escola por meio dia (Tabela 3-2-1-3, Tabela 3-2-1-4).

2.1.2. Situação básica dos modos de vida

Foram feitas avaliações principalmente sobre os hábitos de vida, o tipo de desporto, os exercícios físicos extra-curriculares e as doenças, cujos resultados se encontram nos seguintes capítulos.

2.1.2.1. Modos de vida

Realizaram-se avaliações sobre os hábitos de vida dos alunos, nomeadamente o tempo total dispendido no caminho entre a casa e a escola e modos de transporte, o tempo dispendido a brincar ao ar livre após as aulas, por dia, o tempo dispendido para terminar os afazeres escolares em casa, por dia, o tempo dispendido a ver TV, Vídeo e jogos de computador por dia, o tempo de sono (incluindo a sesta) e a participação nas turmas de lazer.

Os resultados da avaliação demonstram que, os alunos que gastam menos de 30 minutos por dia no caminho entre a casa e escola, representam 64%, sendo os alunos dos 6 aos 12 anos com a maior proporção de 73%. A partir dos 13 anos, aumenta a taxa dos alunos que dispendem 30 min a 1 h e 1 a 2 h de caminho por dia, sem diferença significativa entre os sexos (Tabela 3-2-2-1, Tabela 3-2-2-2). Há diferença significativa nas opções do modo de transporte entre os diversos grupos etários ($P < 0.05$). O modo principal de ida e volta para a escola dos alunos de 6 a 18 anos é feita a pé, que representa 59.4%, seguido pelo autocarro, com 23.2%, e não há diferença significativa entre os sexos. A partir dos 19 anos, a maior parte (44.2%) dos alunos femininos vai de autocarro, enquanto que a maior parte (51.2%) dos alunos masculinos utiliza como meio de transporte o motociclo. Em segundo lugar, 34.2% dos alunos femininos deslocam-se para a escola a pé e 24.3% dos alunos masculinos vão de autocarro, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-1, Tabela 3-2-2-3, Tabela 3-2-2-4).

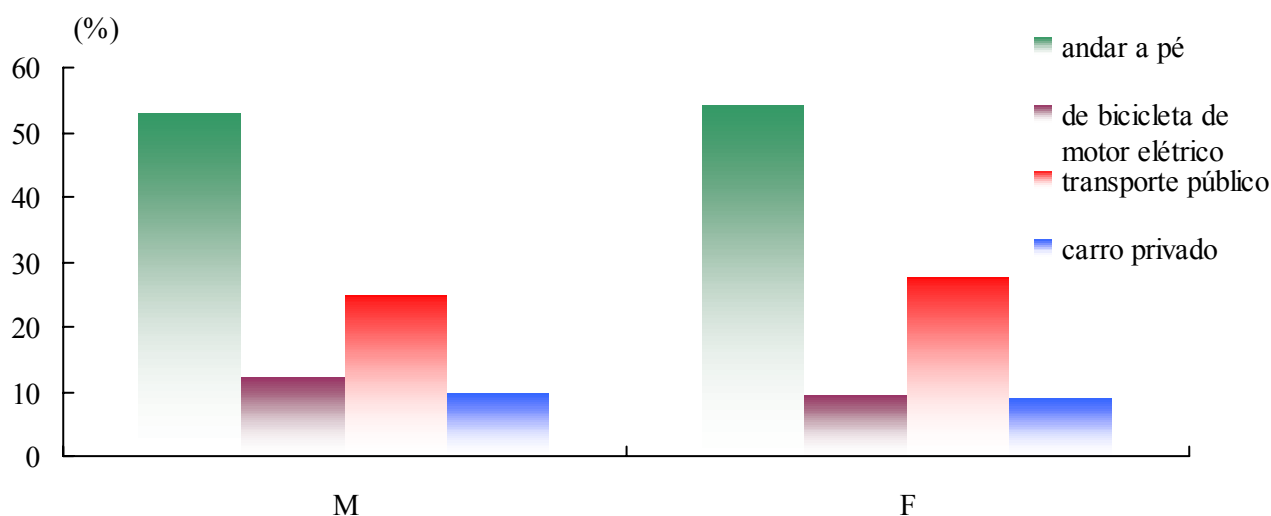


Diagrama 2-2-1-1 A proporção de transporte principais escolhidos pelos alunos de Macau depois das aulas

Os alunos que dispendem menos de 30 min por dia a brincar ao ar livre fora do período escolar representam a maior taxa (53%), seguidos pelos que dispendem respectivamente 30 min a 1 h (27.2), 1 a 2 h (11.9%) e mais de 2 h (7.9%). As taxas dos alunos femininos que dispendem menos de 30 min, e entre 30 min a 1 h são maiores do que dos alunos masculinos. Há diferença significativo entre os sexos e os diversos grupos etários ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-2-5, Tabela 3-2-2-6).

Os alunos que dispendem 30 min a 1 h por dia em terminar os trabalhos de casa depois das aulas, em casa, representam a maior taxa (36.6%), seguidos pelos que gastam respectivamente 1 a 2 h (29.7%), menos de 30 min (15%), 2 a 3 h (15.7%) e mais de 3 h (9.1%). Entre os diversos grupos etários, os alunos de 6 a 12 anos que dispendem menos de 30 min e representam 11.3%, com menor percentagem do que os alunos de 13 a 22 anos (20.7%)($P < 0.01$), e os alunos de 6 a 12 anos que dispendem 30 min a 1 h e 1 a 2 h representam respectivamente 31.7% e 27.2%, apresentam maiores percentagens do que os alunos de 13 a 22 anos (10.2% e 8.8%)($P < 0.05$). As alunas que dispendem menos de 30 min para terminar os trabalhos de casa fora de aulas representam 11.8%, com menor percentagem do que os alunos (18.4%), enquanto que as alunas que dispendem 1 a 2 h e mais de 2 h representam respectivamente 31.2% e 17.7%, com maior percentagem do que os alunos (28.2% e 13.6%)($P < 0.01$)(Tabela 3-2-2-7, Tabela 3-2-2-8).

A percentagem dos alunos que dispendem 1-2 h em assistir Tv, filmes e jogar computador chegou (29.7%), os que dispendem 2~3 ocupa 20.8%, ficando no segundo lugar, a dos dispendem 30 min~1 h ocupa 20.2%, não existe diferença óbvia entre masculino e Feminino. De acordo com a ordem diferente do Grupo etário, As três maior percentagem dos alunos de 6~12 anos respectivamente é 1~2 h (31.2%), 30 min~1 h (30.8%), 2~3 h (14.4%), em termos dos alunos de 13~18 anos: mais de 3 h (29.2%), 1~2 h (27.9%), 2~3 h (26.3%), a ordem dos alunos de 19~22 anos e de 13~18 anos é 32.9%, 30.3%, 24%, existe uma grande diferença entre os alunos de escola primária, escola secundária e escola universitária, porém, não existe uma óbvia diferença entre a escola universitária e secundárias (Tabela 3-2-2-9, Tabela 3-2-2-10).

Um total de 77.7% dos alunos de 6 a 12 anos dispendem 8 a 10 horas a dormir (incluindo a sesta), enquanto a maior parte dos alunos de 13 a 18 anos e de 19 a 22 anos dispendem menos de 8 horas (66.9% e 78.5%). A percentagem das alunas que dormem menos de 8 horas é maior que a dos alunos, enquanto a percentagem das alunas com mais de 8 horas de sono é menor que a dos alunos. Há diferença significativa entre os sexos e os diversos grupos etários ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-2-11, Tabela 3-2-2-12).

Nos alunos que foram avaliados, 67.4% participam na turma de lazer, as que participam na turma de música e dança até chegou 27.7%, a segunda maior proporção é turma de desporto, atingiu 25.3%, Em termos de sexo, a taxa dos alunos feminino (70.2%) é maior do que a taxa dos alunos masculino (64.7%). Também existe diferença significativa entre os masculinos e femininos em participarem nos tipos de turmas de lazer. Nas turmas de lazer que os masculinos participam, a proporção de turma de desporto possui a maior parte (31.8%), vem em seguir a proporção de música, dança, aulas profissionais, pintura, caligrafia e damas. As ordens de opções das turmas de lazer dos alunos dos diversos grupos etários são semelhantes, apenas diferentes em termos proporcionais ($P < 0.01$)(Diagrama 2-2-1-2, Diagrama 2-2-1-3, Tabela 3-2-2-13, Tabela 3-2-2-14).

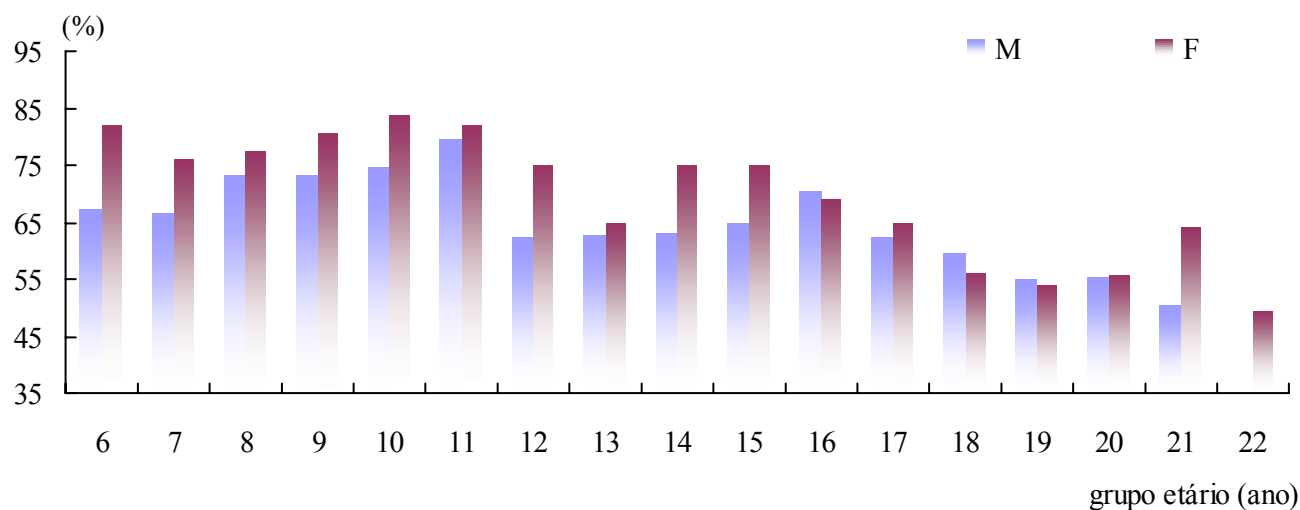


Diagrama 2-2-1-2 A proporção dos alunos masculinos e femininos em participar nas turmas de lazer

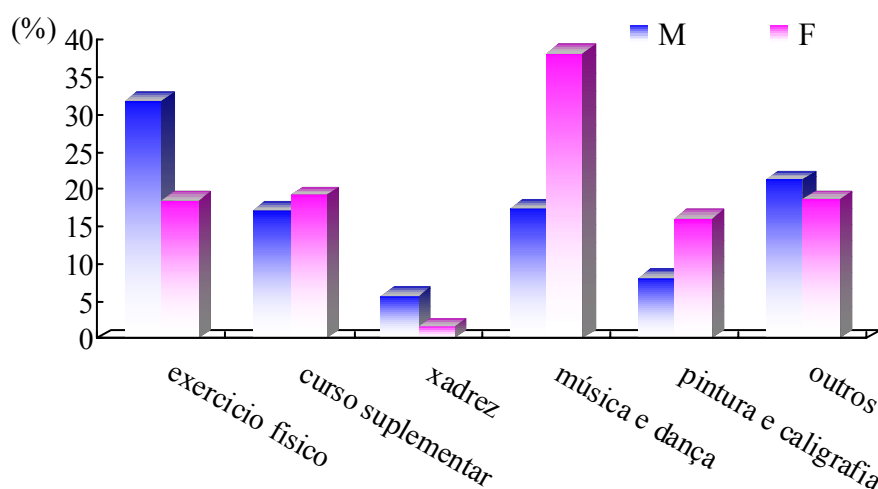


Diagrama 2-2-1-3 Proporção dos tipos de turmas de lazer

2.1.2.2. Aulas de desporto nas escolas

A avaliação sobre a situação das aulas de educação física dos alunos na escola em dois aspectos, nomeadamente o número de aulas de educação física por semana e a intensidade desportiva de cada aula de educação física.

Os alunos de 6 a 12 anos que têm aulas de educação física duas vezes por semana representam 50.5%, e os que têm 1 vez, 3 vezes, 4 vezes ou mais representam respectivamente 47.9%, 0.7% e 0.4%. Os alunos de 13 a 18 anos que têm aulas de educação física duas vezes, uma vez, quatro vezes ou mais representam respectivamente 31.5%, as que tem uma vez ocupa 66%, as que tem 4 vezes e mais de 4 vezes representam 0.1%; vale a pena de anotar, desde 18 anos, aparece um fenómeno que uma grande dimensão de alunos não preseciam nas aulas de educação física, essa taxa vem crescendo ao longo do

tempo. Nos alunos que tem 19~22 anos, as não estão presente na aula de PE representam 59.5%, as que presenciam uma aula ocupam 30.4%, a taxa das presenciam 2 vezes chegou 9.4%, não existe os alunos que presenciam 4 vezes ou mais de 4. Entre 6~18 anos, não existe diferença óbvia dos masculino e os femininos em taxa de participar nas aulas de PE. Quanto aos alunos que tem 19~22 anos, existe uma diferença significativa entre os masculinos e Femininos ($P < 0.05$), segundo a Tabela, a proporção dos femininos que presenciam uma vez e 2 vezes nas aulas de PE é maior do que a dos masculinos, e a proporção dos alunas que não presenciam nenhuma vez nas aulas é menor do que a dos masculinos. Em termos de a taxa de presença das aulas de PE, a proporção dos alunos de escola primária que participam uma vez de aula (59.9%) é maior do que a dos alunos da escola secundária (45.8%)(porque a maior parte dos alunos da escola primária têm 2 aulas de PE por cada semana, então preferem presenciar uma das duas), enquanto a proporção dos alunos da escola primária que participam em 2 aulas é menor do que a dos alunos de escola secundária (porque, a maior parte dos alunos de escola secundária preferem presenciar uma vez nas aulas de PE, então, as aulas de PE são constituída por duas aulas de horário sucessivo; como os alunos universitários escolhem as aulas de PE como um curso opcional, por isso, uma maior parte não querem presenciar nas aulas ou só presenciam uma vez nas aulas (Diagrama 2-2-1-4, Diagrama 2-2-1-5, Tabela 3-2-2-15, Tabela 3-2-2-16, Tabela 3-2-2-17, Tabela 3-2-2-18).

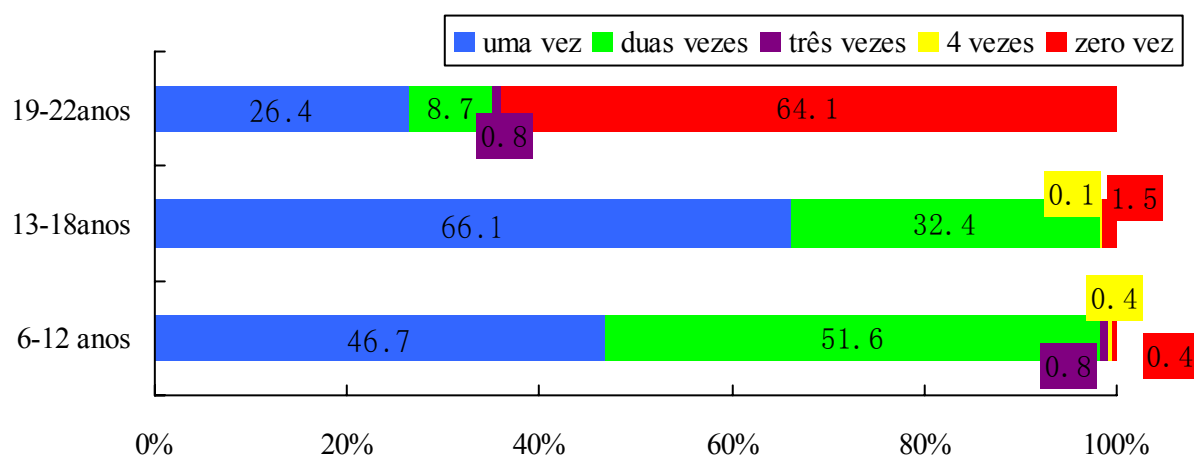


Diagrama 2-2-1-4 a proporção dos alunos masculinos que presenciam nas aulas PE

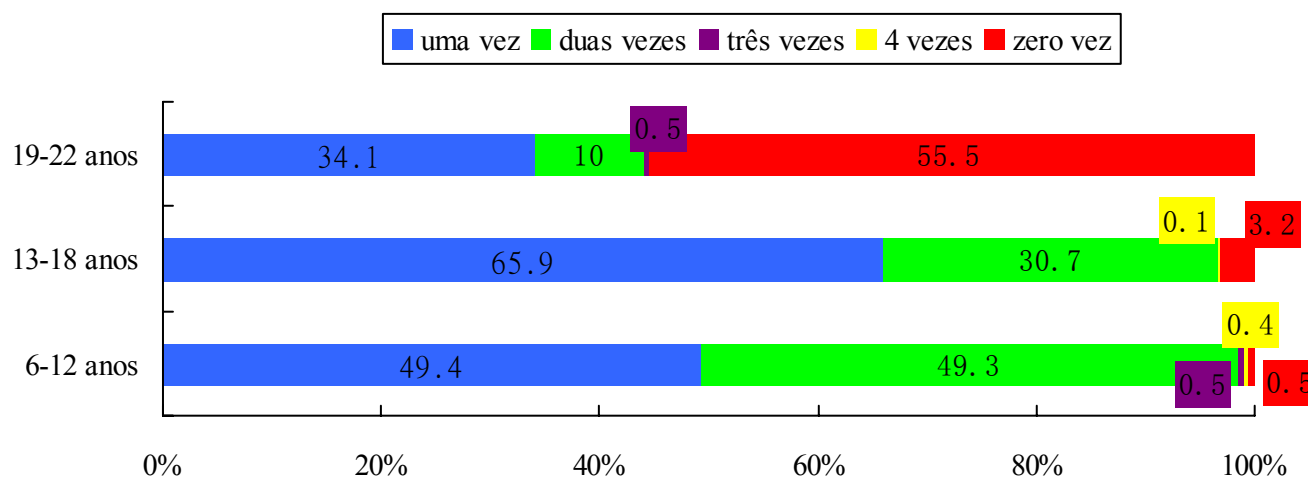


Diagrama 2-2-1-5 a proporção das alunas femininas que presenciam nas aulas PE

Os alunos cujos exercícios físicos alcançam o nível de intensidade média, pequena e grande, representam respectivamente 63.1%, 22% e 14.9%. A par do aumento da idade, baixa a taxa dos alunos que praticam exercícios de pequena intensidade e aumentam para as taxas de média e grande intensidade. Esta tendência é igual tanto para os alunos como para as alunas, no entanto, a taxa dos alunos que atingem grande intensidade desportiva é maior que a das alunas. Há diferença significativa entre os sexos e diversos grupos etários ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-6, Diagrama 2-2-1-7, Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

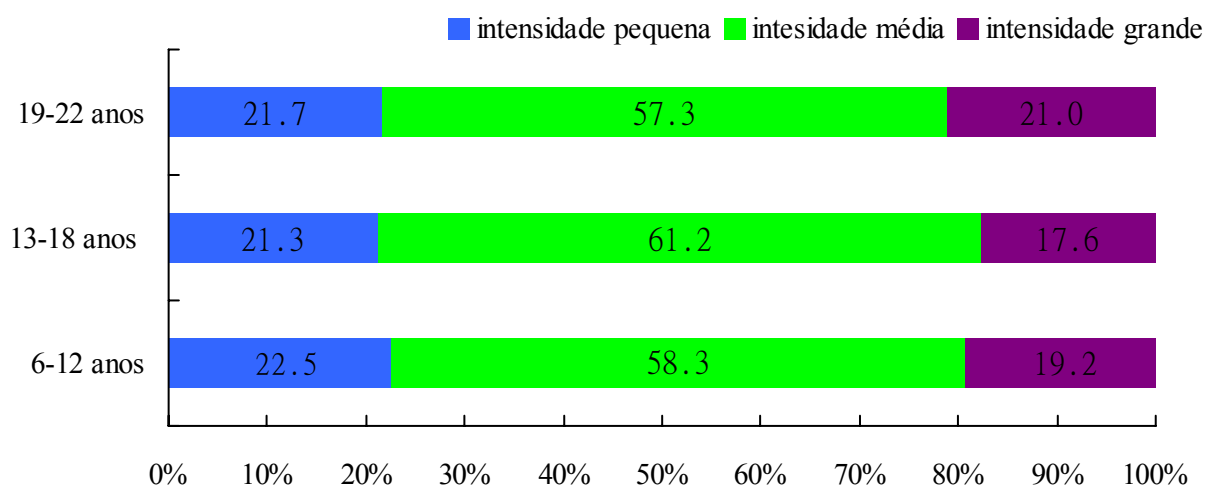


Diagrama 2-2-1-6 A proporção de intensidade desportiva nas aulas de PE dos alunos masculinos

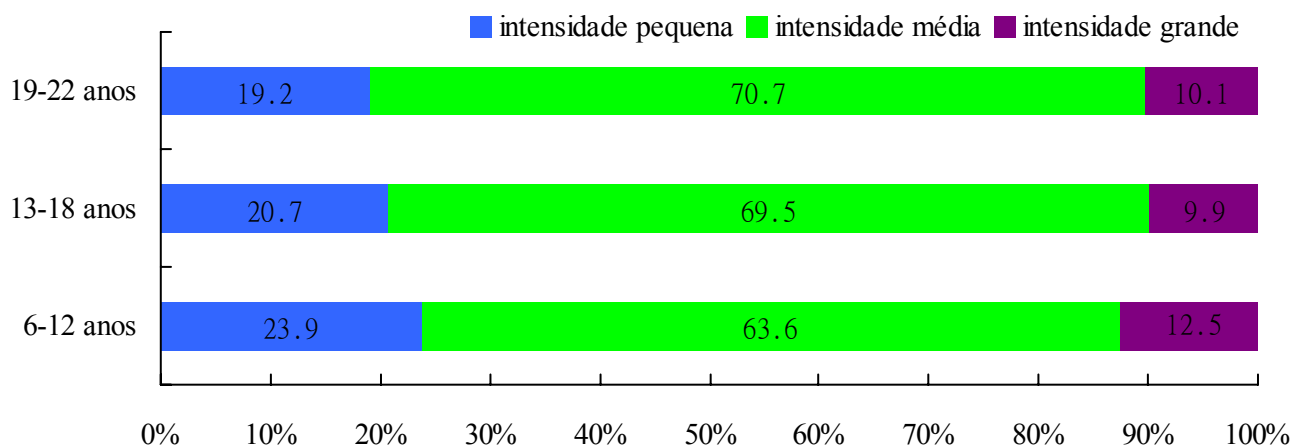


Diagrama 2-2-1-7 A proporção de intensidade desportiva nas aulas de PE das alunas masculinas

2.1.2.3. Situação dos exercícios físicos extra-curriculares

A avaliação sobre os exercícios físicos extra-curriculares dos alunos inclui quatro aspectos, nomeadamente o número de participação em exercícios físicos por semana, a sua duração por exercício, a intensidade desportiva de cada exercício e as principais modalidades desportivas.

Os resultados da avaliação revelam que, os alunos que praticam desporto 1 a 2 vezes por semana representam a maior taxa (35.3%), seguidos pelos que não praticam (33.1%), e os alunos que praticam menos de 1 vez (18.5%), 3 a 4 vezes (9.3%), 5 vezes ou mais (3.8%). As ordens dos alunos masculinos e femininos, e dos três grupos etários praticamente idênticos. Entre os alunos de 6 a 22 anos, as alunas que não praticam desporto representam uma taxa (40.9%) maior que as dos alunos (30%), e a taxa dos alunos de 13 a 18 anos que não praticam é maior que a dos de 6 a 12 anos e de 19 a 22 anos. Há diferença significativa entre os sexos e diversos grupos etários ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-8, Tabela 3-2-2-21, Tabela 3-2-2-22).

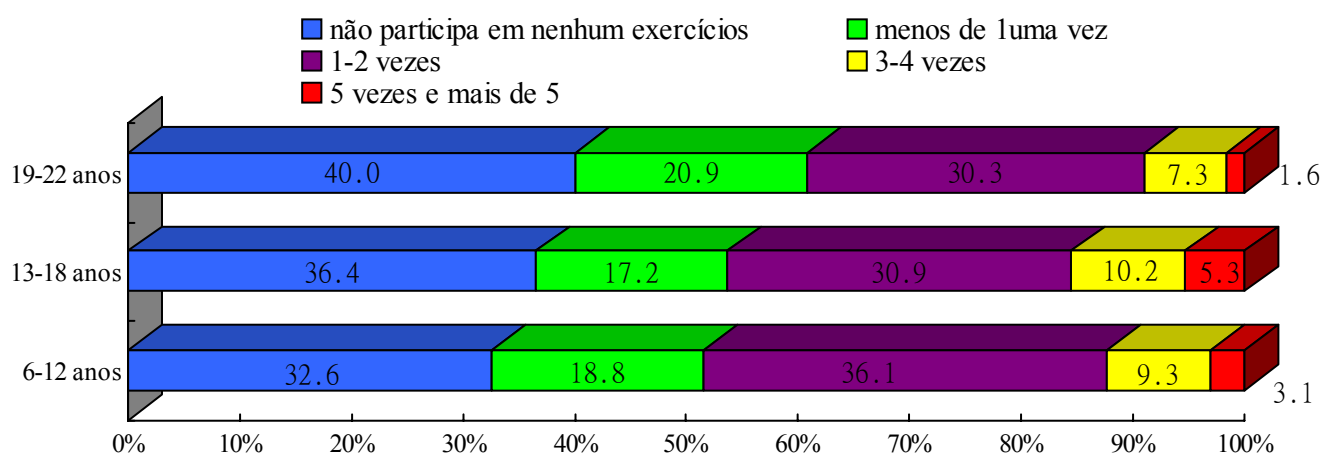


Diagrama 2-2-1-8 A proporção de vezes diversas dos alunos e das alunas em participarem nos exercícios físicos

Entre os alunos que praticam desporto, os que praticam 30min a 1 hora por vez representam a taxa maior (40.8%), seguidos pelos que praticam 1 a 2 horas (29.5%), os que praticam menos de 30 min (19.5%) e os que praticam 2 horas ou mais (10.1%). O tempo de duração do exercício dos alunos é igual à situação referida, mas não para as alunas. Encontra-se no segundo lugar da ordem do quadro, para as alunas que praticam menos de 30 min. As ordens de duração de exercício desportivo dos três grupos etários são basicamente iguais à situação referida (Tabela 3-2-2-23, 3-2-2-24).

A maior parte dos alunos praticam desporto com uma intensidade de nível médio (59.5%). A taxa dos alunos que praticam desporto de grande intensidade (31.4%) é maior que a das alunas (19.8%). Em todos os três grupos etários, a taxa dos alunos praticando desporto de média intensidade é a maior. No grupo de 6 a 12 anos, o segundo e terceiro lugar da ordem, são ocupados respectivamente pela pequena e grande intensidade, enquanto que nos dois grupos a partir dos 13 anos, a grande e pequena intensidade ocupam respectivamente o segundo e terceiro lugar na ordem do quadro. Há diferença significativa entre os sexos e grupos etários ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-9, Tabela 3-2-2-25 e Tabela 3-2-2-26).

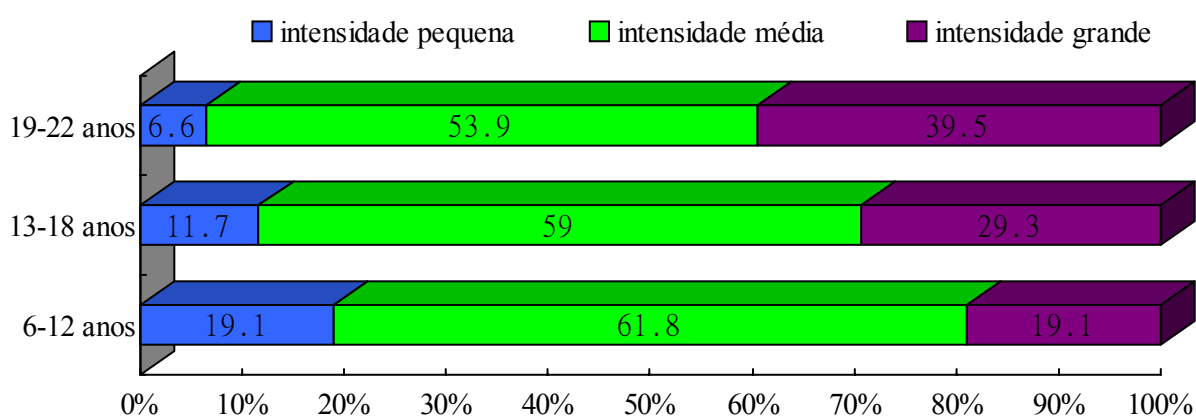


Diagrama 2-2-1-9 A proporção de nível diferente da intensidade desportiva dos alunos e das alunas em participarem nos exercícios físicos

Segundo os três índices de frequência de prática desportiva por semana, a duração de cada prática desportiva e a sua intensidade. Define-se como “desportista regular” os alunos que correspondem às seguintes três condições: praticar desporto 3 vezes e ou mais por semana, praticar por mais de 30min e de pratica-lo com intensidade média. Define-se como “desportista casual” os alunos que praticam desporto, mas que não correspondem às condições referidas, e o resto como “não praticante desportivo”. Os exercícios físicos dos alunos incluem aulas de educação física na escola e exercícios físicos fora de aulas.

Entre dos alunos, os “praticantes desportivos regulares” representam 37.5%, os “praticantes desportivos casuais” representam 56.1% e os “não praticantes desportivos” representam 6.5%. A taxa dos alunos que praticam desporto frequentemente é maior que a das alunas, e as taxas dos alunos que praticam desporto casualmente ou não o praticam, são menores que as das alunas. Entre os três grupos etários, os grupos com a maior e a menor taxa de “praticantes desportivos regulares” são respectivamente o de 13 a 18 anos (41.4) e o de 19 a 22 anos (15.8%), e o grupo com maior taxa de “não praticantes desportivos” é o

de 19 a 22 anos (36.9%). Há diferença significativa entre os sexos e grupos etários ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-10 e Diagrama 2-2-1-11).

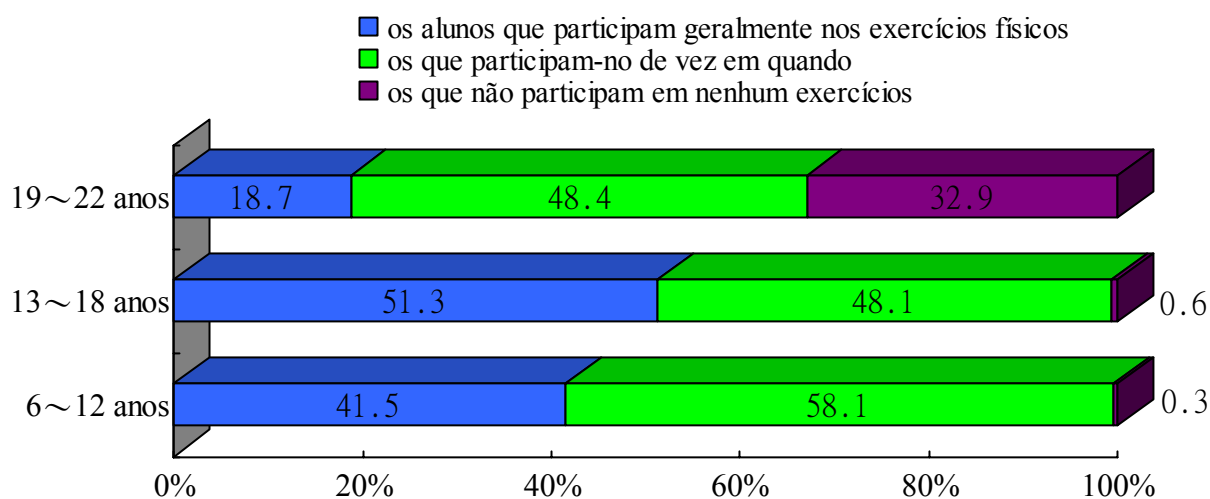


Diagrama 2-2-1-10 A proporção de frequência dos alunos masculinos em participar nos exercícios físicos

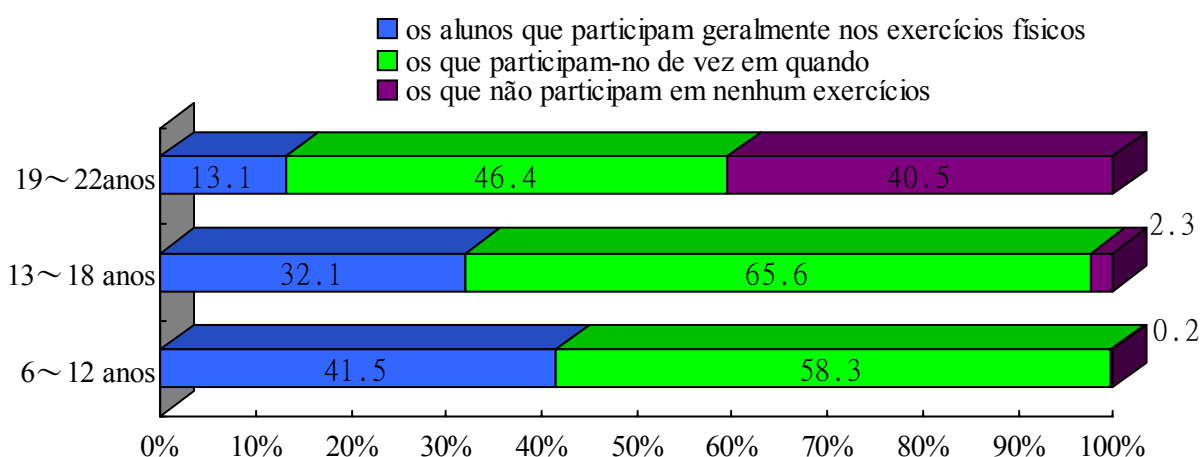


Diagrama 2-2-1-11 A proporção de frequência das alunas femininas em participarem nos exercícios físicos

As taxas das principais modalidades desportivas que os alunos praticam fora de aulas são por ordem, as bolas (53.8%), a natação (26.5%), o atletismo (25.8%), a bicicleta (17.9%) à corda (15.4%). As ordens das modalidades principais praticadas pelos alunos e pelas alunas são basicamente iguais. A modalidade praticada por maior taxa dos alunos dos três grupos etários é sempre a bola, e as outras modalidades mais praticadas por ordem pelos alunos de 6 a 12 anos são respectivamente a natação, bicicleta, saltos à corda e atletismo, as praticadas pelos alunos de 13 a 18 anos são atletismo, natação, bicicleta e saltos à corda, e as três modalidades mais praticadas pelos alunos de 19 a 22 anos são iguais às praticadas pelos de 13 a 18 anos, e a quarta e quinta modalidade são a dança e bicicleta (Tabela 3-2-2-27, Tabela 3-2-2-28).

Entre as modalidades de bolas, basquetebol é praticado pela maior taxa dos alunos (31.5%), seguido por ordem por badminton (26.7%), futebol (13.9%), ténis de mesa (10.5%) e voleibol (7.4%), enquanto que as outras modalidades de bola são praticadas por baixa taxa de alunos. Basquetebol é praticado pela

maior taxa dos alunos masculinos (39.1%), seguido por futebol (17.4%) e ténis de mesa (16%), enquanto que as modalidades de bola mais praticadas pelas alunas são respectivamente badminton (45.3%), voleibol (16.4%) e basquetebol (14.4%). A modalidade de bola praticada pela maior taxa dos alunos de 6 a 12 anos é badminton, seguido pelo futebol e basquetebol, enquanto que a partir dos 13 anos, a modalidade de bola praticada pela maior taxa dos alunos é basquetebol, seguido por badminton e futebol (Tabela 3-2-2-29, Tabela 3-2-2-30).

2.1.2.4. Doenças contraídas

Entre os alunos avaliados, os que contraíram qualquer doença diagnosticada por hospitais nos últimos 5 anos representam 12.8%, entre os quais 13.4% são alunos e 12.1% alunas, com diferença significativa entre os sexos (Diagrama 2-2-1-12, Tabela 3-2-2-31, Tabela 3-2-2-32).

Em relação às doenças dos alunos, a proporção das primeiras cinco doenças são de entre outras (42.3%), bronquite crônica (18.2%), acidentados (14%), asma (12.2%), pneumonia (11.3%) e anemia (7.9%); Quanto aos masculinos, as primeiras cinco doenças abrangem respectivamente (42.7%), bronquite crônica (17.8%), acidentados (17.2%), asma (15.8%), pneumonia (8.3%), anemia (4.3%); Nos femininos, as primeiras cinco doenças cotam respectivamente (41.8%), bronquite crônica (18.6%), pneumia (14.7%), anemia (12.1%), acidentados (10.5%), asma (8.2%). As primeiras 5 tipos de doenças nos jovens de 6~12 anos são de entre outras, bronquite crônico, pneumonia, asma, acidentados, anemia; dos 13~18 anos as primeira cinco doenças são as seguintes: acidentados, bronquite crônica, asma, anemia, pneumia; relativamente dos 19~22 anos respectivamente: acidentados, anemia, broquite crônica, hepatite, asma. Conclui-se que se deva ter em atenção que os jovens masculinos que têm mais de 10 anos, tem a maior possibilidade de serem prejudicados por acidente (Tabela 3-2-2-33, Tabela 3-2-2-34).

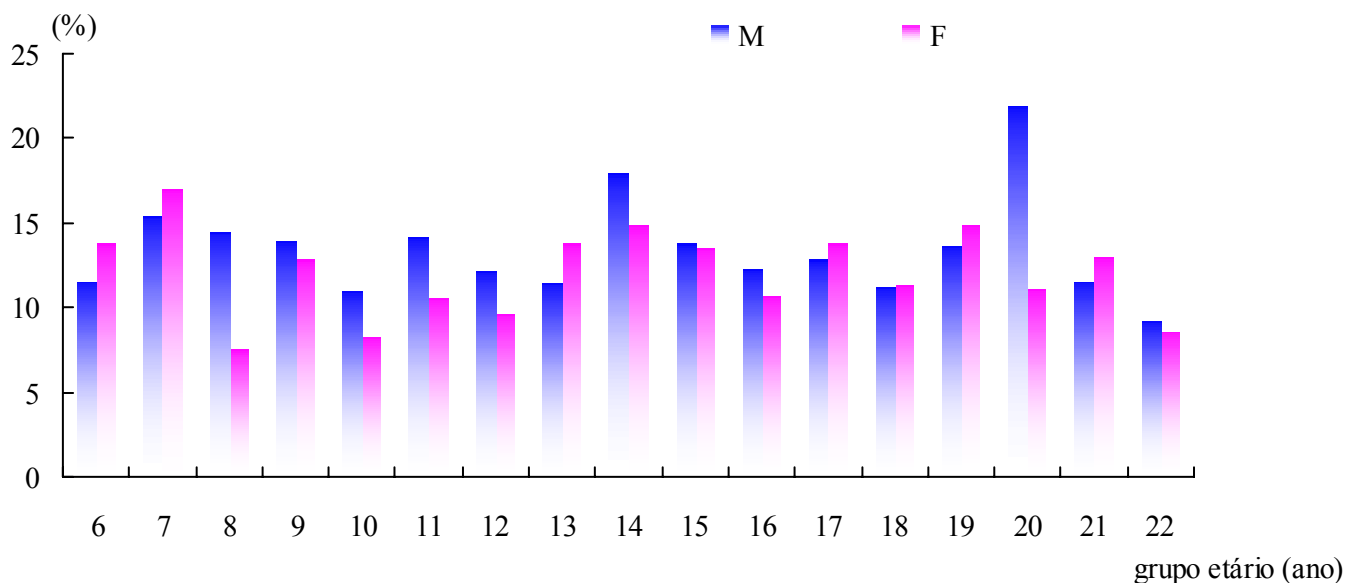


Diagrama 2-2-1-12 A proporção de doenças contraídas pelos alunos e alunas nos últimos 5 anos

2.1.3. Situação básica da formação física

2.1.3.1. Índices de comprimento

A altura dos alunos e alunas aumenta com a de idade, até aos 18 anos, para os alunos, e aos 17 anos, para as alunas. Os leques variação das alturas médias dos alunos e das alunas são respectivamente 119.6~172.5 cm e 119.3~159.7 cm. Não há diferença significativa de altura entre os alunos e as alunas de 10 a 13 anos. Depois dos 13 anos, a altura média dos alunos é maior que a das alunas do mesmo grupo etário, com diferença significativa entre os sexos variando entre 8.2 e 14.4 cm ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-3-1, Diagrama 2-2-1-13).

A altura medida sentada para os alunos dos alunos e as alunas aumenta com a idade, até aos 17 anos, para os alunos, e 15 anos, para as alunas quando páram de crescer. Os leques de variação das alturas médias medidos sentado dos alunos e das alunas são respectivamente 65.6~92.2 cm e 65.2~86.0 cm. Não existe diferença óbvia de altura sentada entre os masculinos e femininos que têm 6, 9 e 12 anos, o período etário que fora desses anos, excepto 10nos e 11 anos, em outros períodos, a altura sentada dos masculinos é maior do que a dos femininos. O âmbito de altura sentada é 1.0~6.9 cm, tem diferença óbvia ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-3-2, Diagrama 2-2-1-14).

O comprimento do pé dos alunos e das alunas, aumenta com a idade, até aos 14 e 12 anos. O comprimento do pé dos alunos atinge 25.5 cm aos 18 anos, e o das alunas atinge 22.9 cm aos 15 anos. Os leques de variação do comprimento do pé dos alunos e das alunas são respectivamente 18.7~25.5 cm e 18.2~22.9 cm. Não há diferença significativa dos valores médios do comprimento do pé entre os alunos e as alunas durante o período de 10 anos. Depois, o comprimento do pé das alunas mantêm-se geralmente estável, com diferença significativa entre os sexos variando entre 0.3 e 2.8 cm ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-3-3, Diagrama 2-2-1-15).

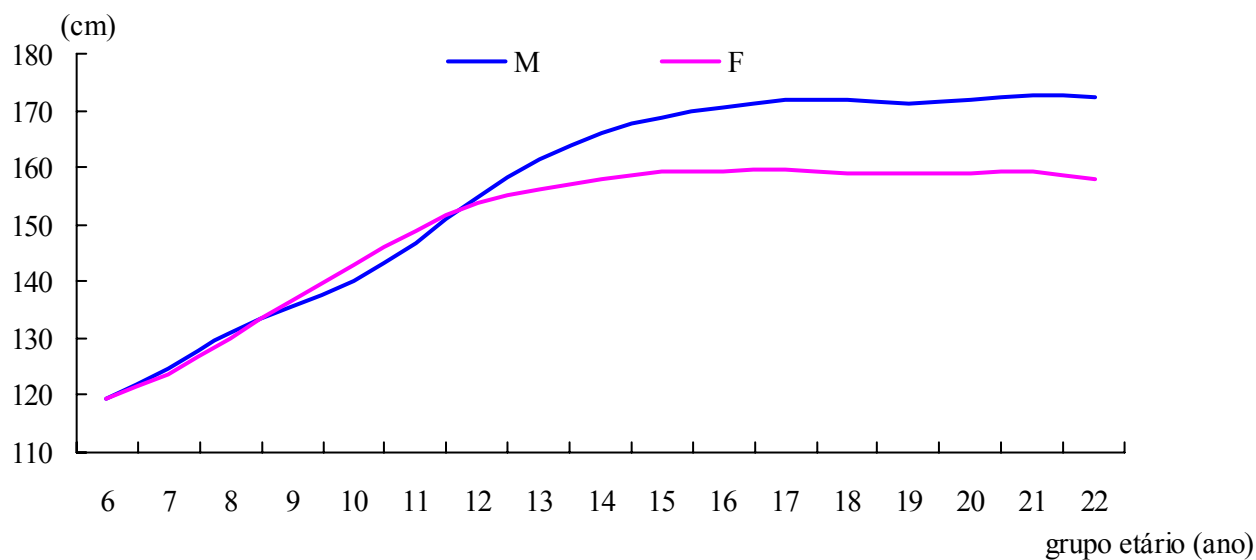


Diagrama 2-2-1-13 O valor médio da altura do grupo etário dos alunos e das alunas

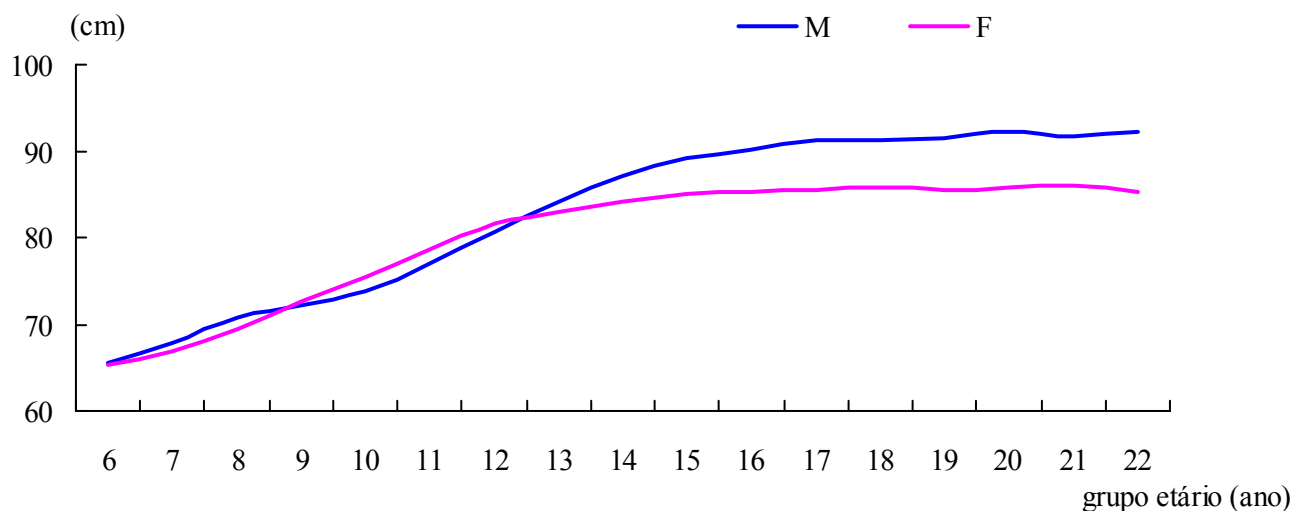


Diagrama 2-2-1-14 O valor médio da altura sentada do grupo etário dos alunos e das alunas

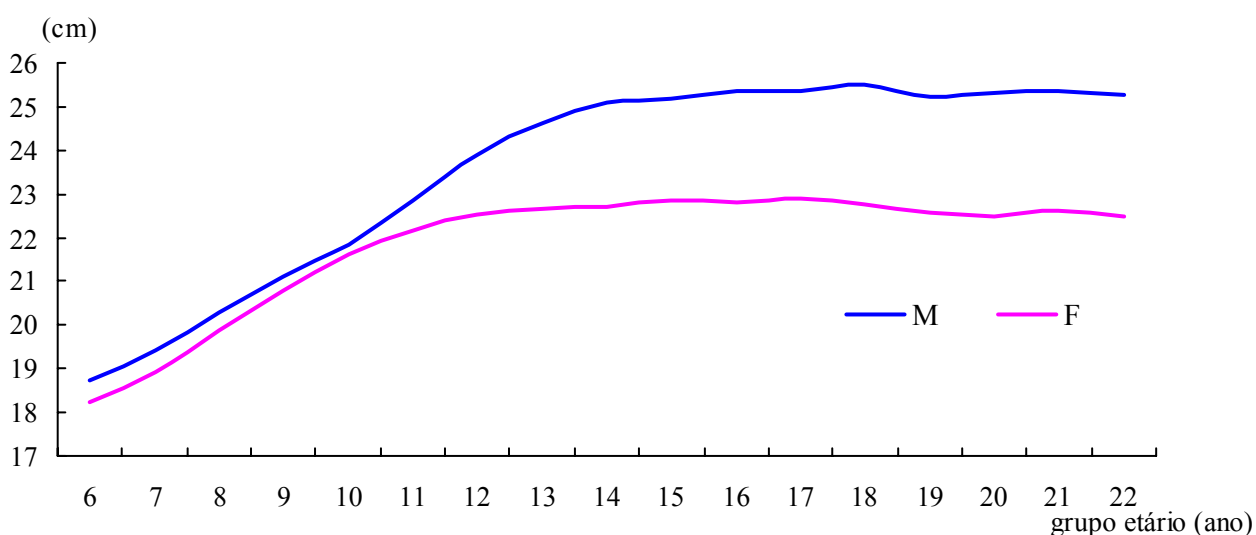


Diagrama 2-2-1-15 O valor médio de comprimento de pé dos alunos e das alunas

2.1.3.2. Peso e BMI

O peso dos alunos e alunas aumenta com a de idade, e é maior especialmente até antes dos 18 anos para os alunos e antes dos 13 anos para as alunas. O peso das alunas mantêm-se estável a partir dos 15 anos. Os leques de variação do peso médio dos alunos e das alunas são respectivamente 22.9~66.3 kg e 22.0~52.6 kg. Não há diferença significativa entre os alunos e as alunas de 6 a 12 anos. Depois, dos 12 anos, o peso médio dos alunos é maior que o das alunas, com diferença significativa entre os sexos, variando entre 3.3~16.1 kg ($P<0.01$)(Tabela 3-2-3-4, Diagrama 2-2-1-16).

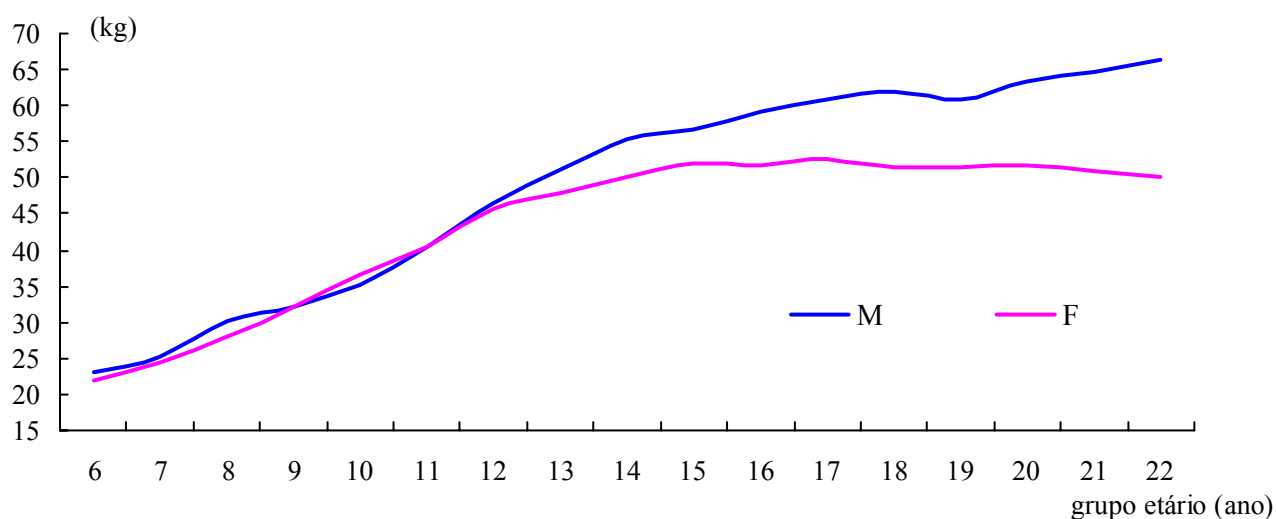


Diagrama 2-2-1-16 O valor médio de peso do grupo etário dos alunos e das alunas

Os masculinos que tem 6~22 anos, o índice de BMI aumenta-se ao longo da crescência de idade. enquanto, o índice de BMI dos femininos aumenta-se ao longo do tempo entre 6~17 anos, o valor reduz-se depois este período etário. O âmbito de variação do índice de BMI dos masculinos e dos femininos respectivamente são 15.9~22.3 e 15.3~20.6. Entre 6~12 anos, 18~22 anos, o índice de BMI dos masculinos é maior do que o dos femininos, o âmbito de variação é 0.1~2.2. Excepto a 8 anos, 15 anos e 20~22 anos, no outro período etário, não existe diferença óbvia ($P<0.05$). Conforme os critérios de altura e peso da parte dos alunos sobre os Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional, as taxas de excesso de peso nos alunos masculinos de 7 anos e 13 a 17 anos são baixas do que as das alunas, as taxas de outros grupos etários com excesso de peso do alunos são mais altas do que as das alunas (Tabela 3-2-3-5, Tabela 3-2-3-6, Diagrama 2-2-1-17, Diagrama 2-2-1-18).

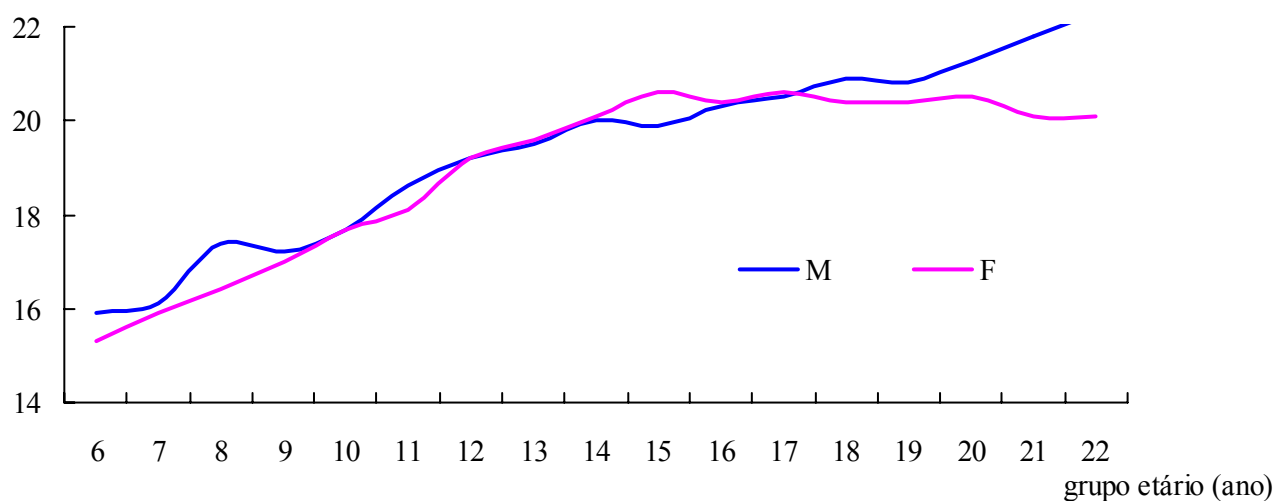


Diagrama 2-2-1-17 O valor médio de BMI do grupo etário dos alunos e das alunas

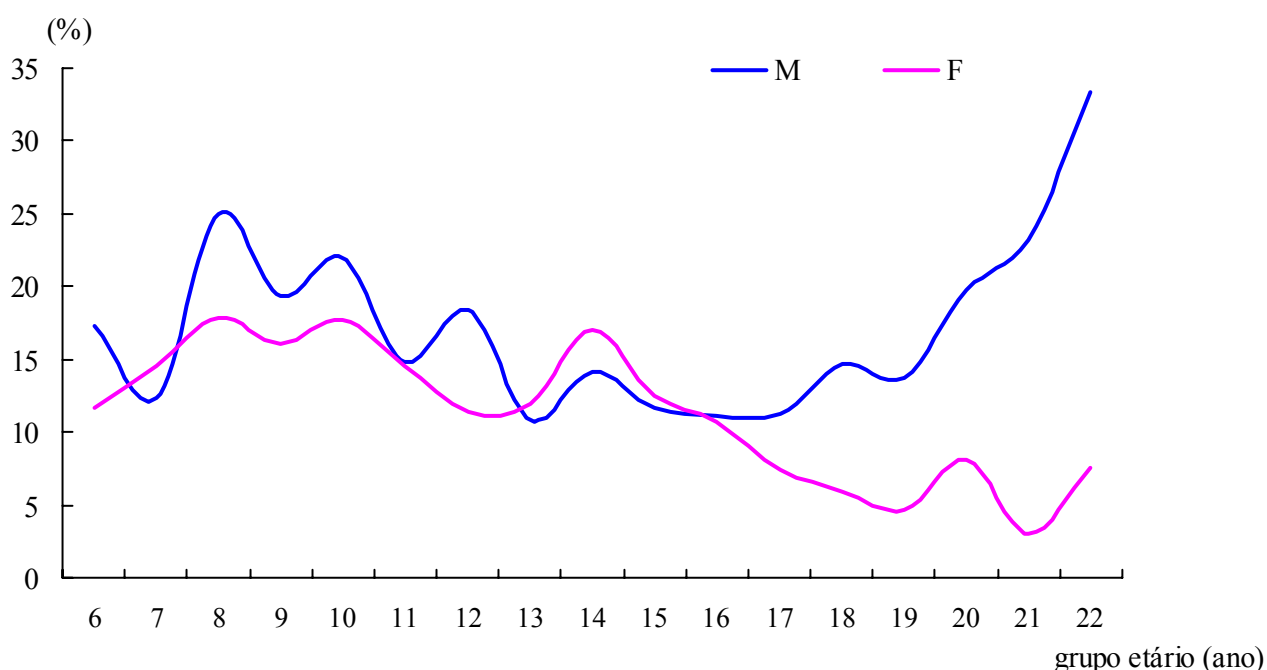


Diagrama 2-2-1-18 A proporção de obesidade de grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.3.3. Índices da circunferência

As circunferências torácica, abdominal e do quadril dos alunos aumentam com a idade. As circunferências das três partes das alunas mantêm a tendência de aumentar com a idade até aos 17 anos, e depois os valores médios das circunferências diminuem um pouco. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos alunos e das alunas são respectivamente 58.4~89.6 cm e 56.2~80.6 cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 54.3~80 cm e 52.4~70.2 cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 61.2~92.8 cm e 61.5~90 cm (Tabela 3-2-3-7, Tabela 3-2-3-8, Tabela 3-2-3-9).

O valor médio de circunferência torácica do grupo etário de 10 anos das alunas é mais alta do que a dos alunos, além disso, noutros grupos etários as dos alunos são mais altas do que as dos alunos, com

leque de variação entre 0.1~9.8 cm. Não há diferença notável entre os sexos do grupo etário de 9~12 anos, mas sim diferença grande nos outros grupos etários ($P < 0.05$). No grupo etário entre 6~22 anos, o valor médio da circunferência abdominal dos alunos é mais alto do que o das alunas, com o leque de variação entre 1.5~10.1 cm, mostrando a grande diferença ($P < 0.05$)(além de 6 anos, 10 anos, 14 anos e 15 anos)(Diagrama 2-2-1-19, Diagrama 2-2-1-20, Diagrama 2-2-1-21).

Entre 6 e 18 anos, a comparação da cintura ao quadril (WHR) dos alunos e das alunas baixam com o crescimento de idade, depois a comparação aumenta um pouquinho. Os leques de variação dos valores médios de WHR dos alunos e das alunas são respectivamente 0.811~0.888 e 0.777~0.853. Os valores médios de WHR dos alunos são maiores que os das alunas, com diferença significativa variando entre 0.025~0.072 ($P < 0.01$)(Tabela 3-2-3-10, Diagrama 2-2-1-22).

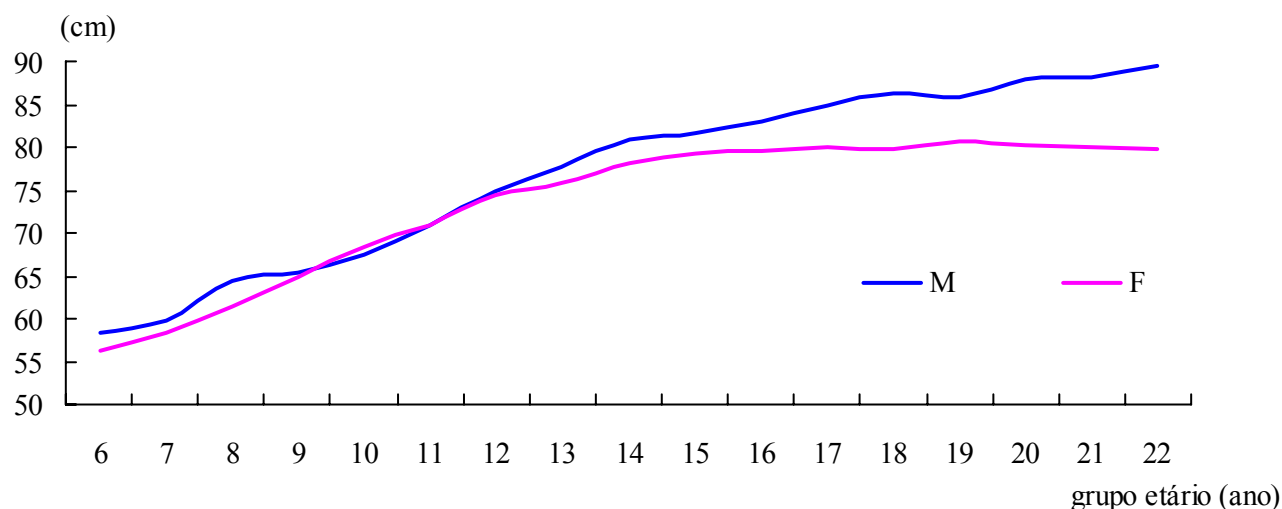


Diagrama 2-2-1-19 O valor médio de medição de tórax de grupo etário dos alunos e das alunas

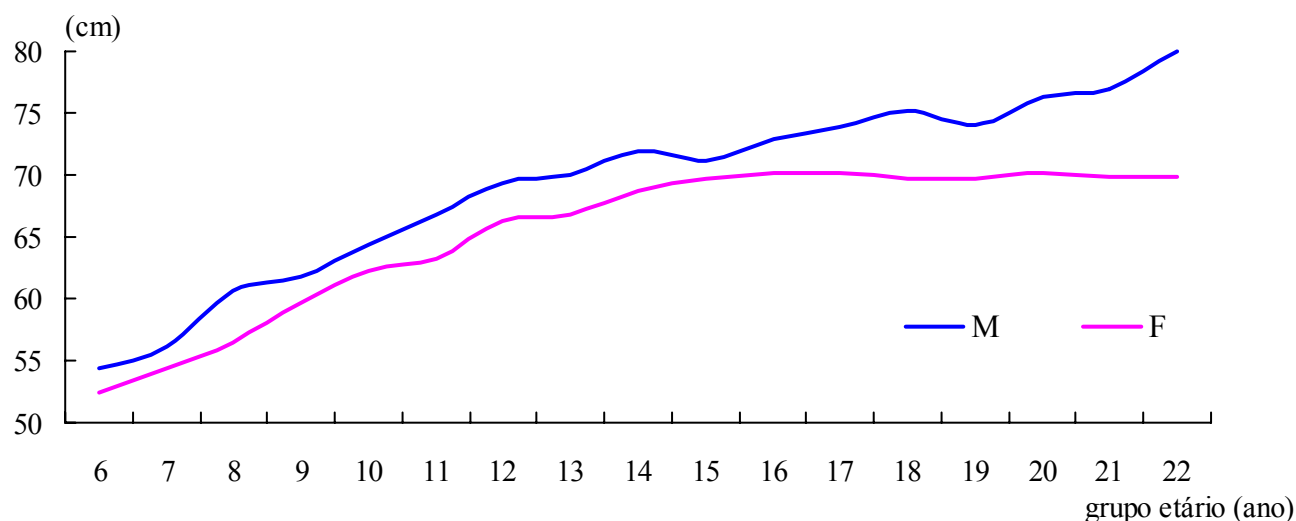


Diagrama 2-2-1-20 O valor médio de linha de cintura de grupo etário dos alunos e das alunas

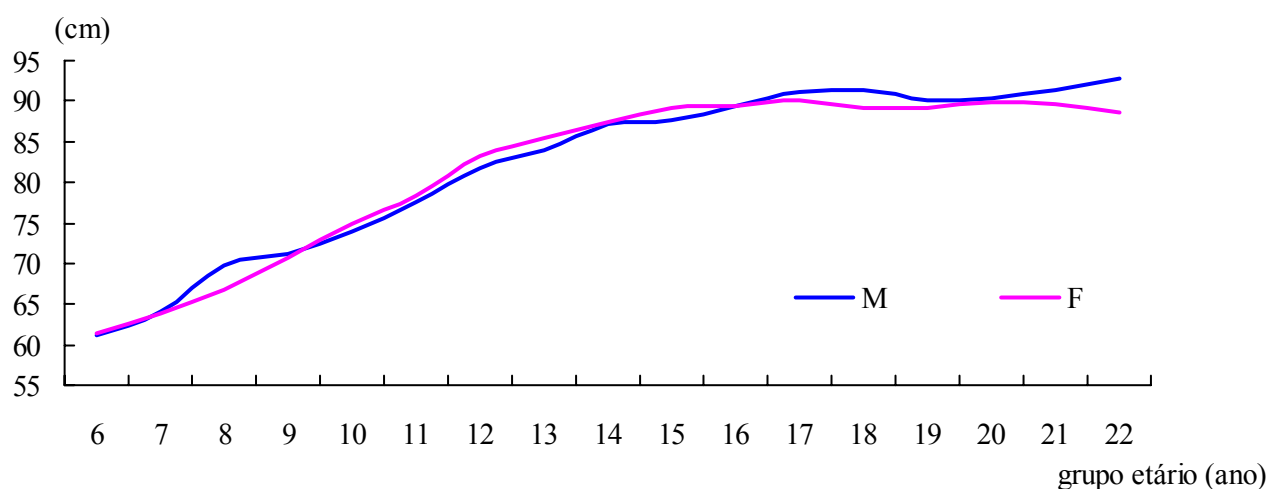


Diagrama 2-2-1-21 O valor médio de medição de nádega de grupo etário dos alunos e das alunas

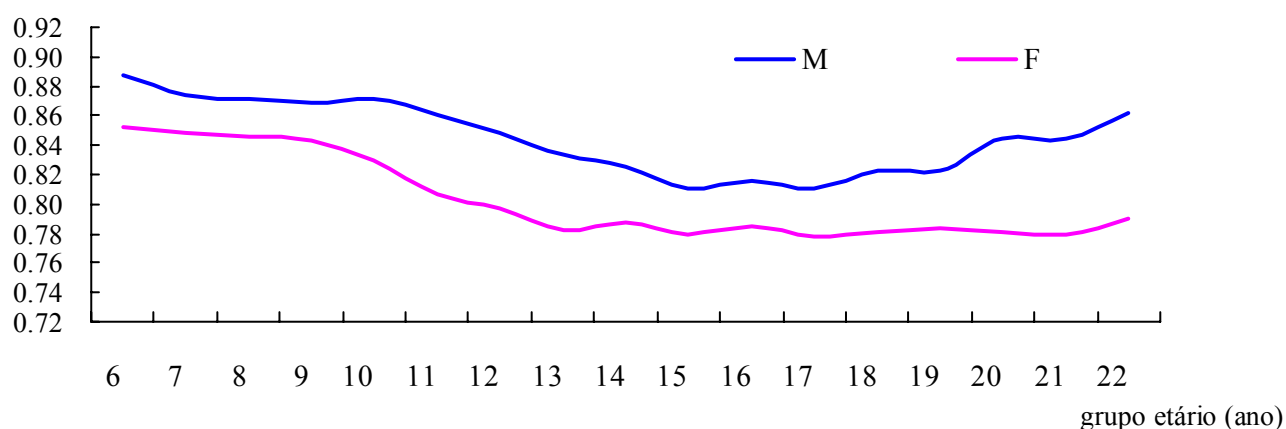


Diagrama 2-2-1-22 O valor médio de razão de medição de cintura e de nádega de grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.3.4. Índices de largura

As larguras dos ombros dos alunos e das alunas aumentam com a idade. O aumento das larguras dos ombros dos alunos e das alunas alargam rapidamente, respectivamente entre os 6 aos 14 anos e entre os 6 aos 12 anos, e depois dessas idades mais lentamente. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros dos alunos e das alunas são respectivamente 25.7~38.8 cm e 25.7~34.8 cm. Os valores médios dos alunos são maiores que os das alunas. A velocidade do alargamento dos ombros dos alunos e das alunas são basicamente iguais até antes dos 13 anos, e depois, a velocidade do alargamento dos ombros das alunas tornam-se mais lenta, e aumentam as diferenças entre os sexos. Há diferença significativa entre os sexos desde os 13 até aos 22 anos ($P < 0.01$) (Tabela 3-2-3-11, Diagrama 2-2-1-23).

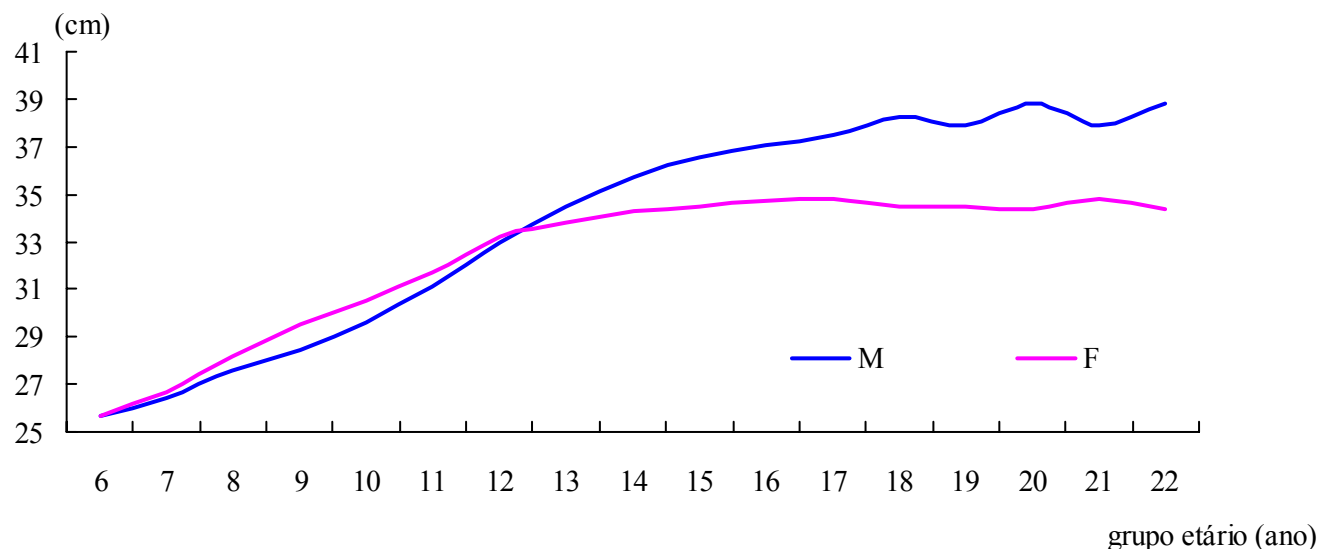


Diagrama 2-2-1-23 O valor médio de largura de ombro dos grupos etários dos alunos e das alunas

A largura da pelve dos alunos e das alunas aumenta com a idade. O aumento acelera até aos 15 anos, e depois diminui. Os leques de variação dos valores médios da largura da pelve dos alunos e das alunas são respectivamente 18.5~26.7 cm e 18.7~26.5 cm. Não há diferença notável da largura da pelve entre os alunos e as alunas de 6 a 13 anos. Desde os 18 até 22 anos, os valores médios da largura da pelve dos alunos são maiores que os das alunas, com diferença significativa variando entre 0.1 e 0.5 cm ($P < 0.01$) (Tabela 3-2-3-12, Diagrama 2-2-1-24).

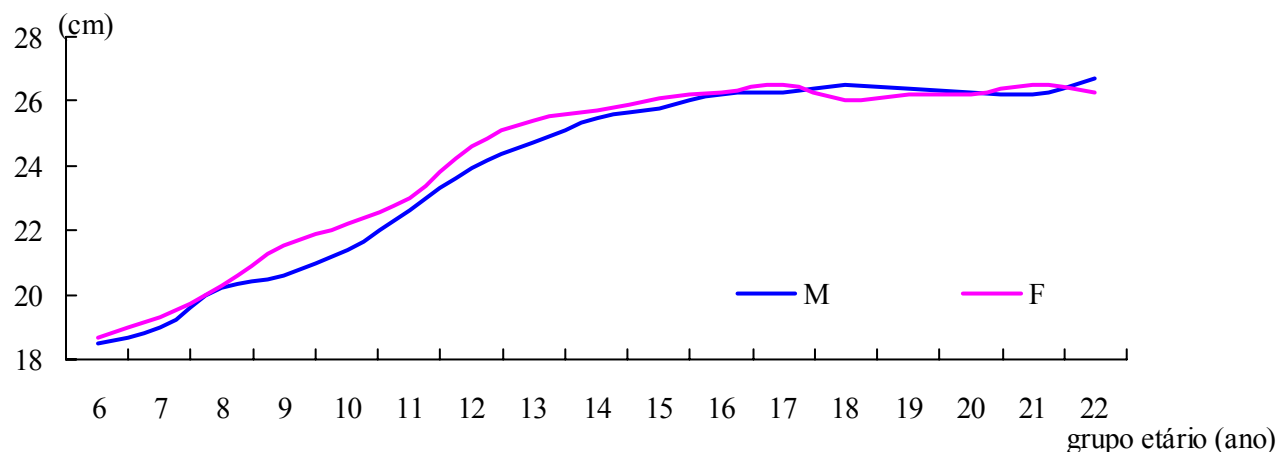


Diagrama 2-2-1-24 O valor médio de largura de pélvis dos grupos etários dos alunos e das alunas

2.1.3.5. Composição do corpo

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos alunos masculinos aumentam com a idade desde os 6 até aos 12 anos, depois diminui e mantêm-se relativamente estável entre 6 até aos 15 anos. Os valores médios das espessuras da prega das três zonas referidas das alunas aumentam com a idade, e as espessuras da prega sub-cutânea tricípide e abdominal aumentam até aos 17

anos e depois diminui um pouco. Os leques de variação dos valores médios da espessura de prega sub-cutânea tricípide dos alunos e das alunas são respectivamente 8.1~13.2 mm e 10.1~20.8 mm, da prega sub-cutânea sub-escapular são 4.7~14.5 mm e 5.9~15.5 mm, e da prega sub-cutânea abdominal são 6.5~18.3 mm e 8.6~22.5 mm (Tabela 3-2-3-13, Tabela 3-2-3-14, Tabela 3-2-3-15).

Entre 8 anos, 11 anos, 22 anos, não há diferença significativa entre as espessuras da prega das três zonas dos alunos e das alunas (excepto uns grupos etários), entre os 13 e 22 anos, as espessuras de prega das alunas são maiores que as dos alunos, com diferença significativa dos valores médios da prega sub-cutânea tricípide variando entre 2~12.6 mm, da prega sub-cutânea sub-escapular variando entre 0.8~6.2 mm e da prega sub-cutânea abdominal variando entre 1.1~11.4 mm ($P<0.05$)(Diagrama 2-2-1-25, Diagrama 2-2-1-26, Diagrama 2-2-1-27).

Para a população com mais de 9 anos, pode utilizar a fórmula japonesa de Brozek para prever a taxa de gordura do corporal através do método do cálculo da espessura da prega. A taxa de gordura do corpo refere-se principalmente à percentagem da gordura corporal, e a massa muscular significa o total da constituição de água, matéria mineral e orgânica do corpo. Eles são usados para avaliar a composição corporal.

A taxa de gordura do corpo dos alunos aumenta com a idade entre os 9 e 11 anos, e depois diminui, mantendo-se estável em cerca de 15% entre os 12 e 22 anos. A taxa de gordura do corpo das alunas aumenta com a idade até aos 15 anos, e depois mantém-se estável em cerca de 22%. Os leques de variação dos valores médios da taxa da gordura do corpo dos alunos e das alunas são respectivamente 11.8%~20.3% e 22.3%~27.5% (Tabela 3-2-3-16).

Durante o período dos 9 aos 22 anos, as taxas de gordura do corpo das alunas de todos os grupos etários são maiores que as dos alunos, com diferença significativa variando entre 3.0~15.7% ($P<0.05$). A diferença dos valores médios entre os sexos é a maior entre os 15 e 18 anos (Diagrama 2-2-1-28).

Os valores médios do peso de massa limpa dos alunos demonstram a tendência de aumentar com a idade. O aumento até aos 16 anos é mais acelerado, e depois diminui. Os valores médios do peso de massa limpa das alunas aumenta com a idade, chegando ao valor máximo aos 14 anos e depois mantém-se estável. Os leques de variação dos peso de massa limpa dos alunos e das alunas são respectivamente 26.1~55.5 kg e 24.2~39.8 kg (Tabela 3-2-3-17).

Entre os 9 e 22 anos, os valores médios do peso de massa limpa dos alunos são maiores que os das alunas, e os valores diferentes começam a aumentar a partir dos 12 anos. Os leques de variação dos valores diferentes dos 9 aos 14 anos e dos 15 aos 22 anos são respectivamente 0.6~8.6 kg e 12.4~16.8 kg, com diferença significativa entre os dois sexos ($P<0.05$)(Diagrama 2-2-1-29).

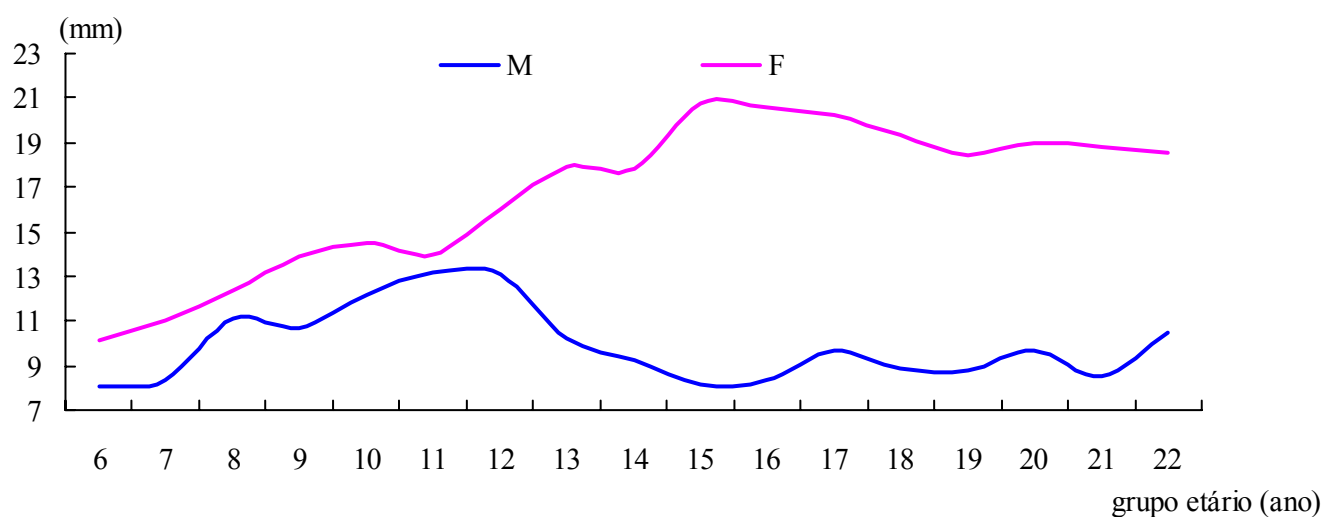


Diagrama 2-2-1-25 O valor médio de espessura de prega de pele do braço do grupo etário dos alunos e das alunas

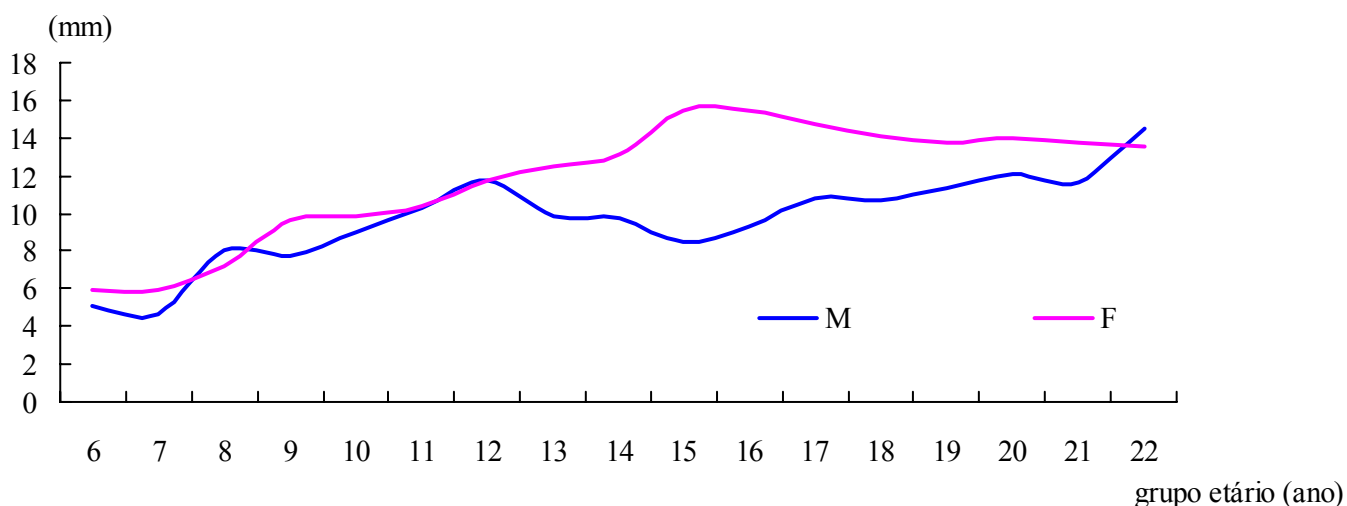


Diagrama 2-2-1-26 O valor médio de espessura de prega de pele do ombro do grupo etário dos alunos e das alunas

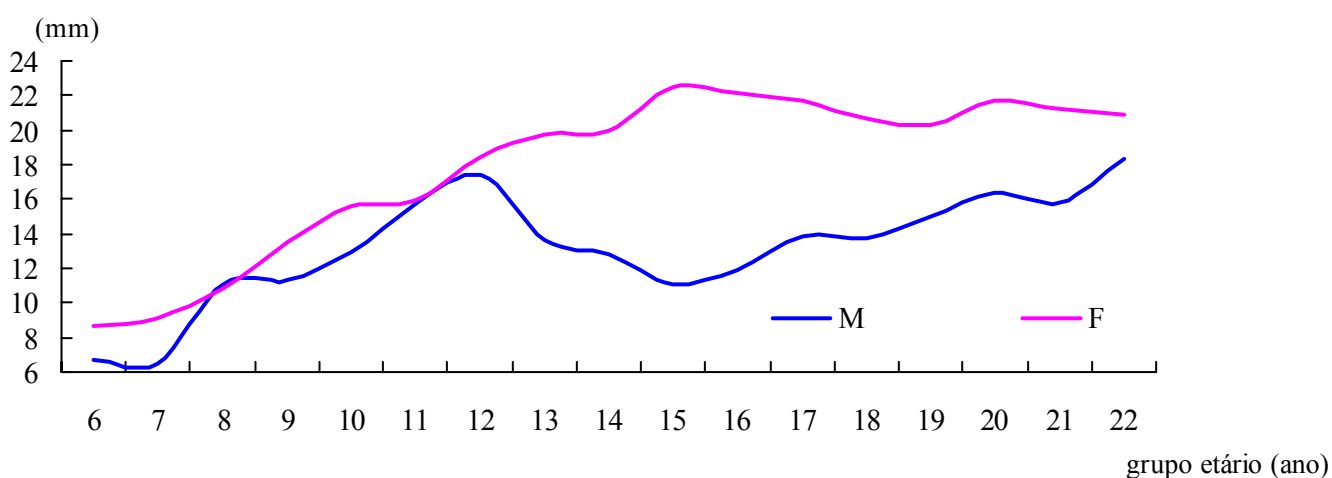


Diagrama 2-2-1-27 O valor médio de espessura de prega de abdômen do ombro do grupo etário dos alunos e das alunas

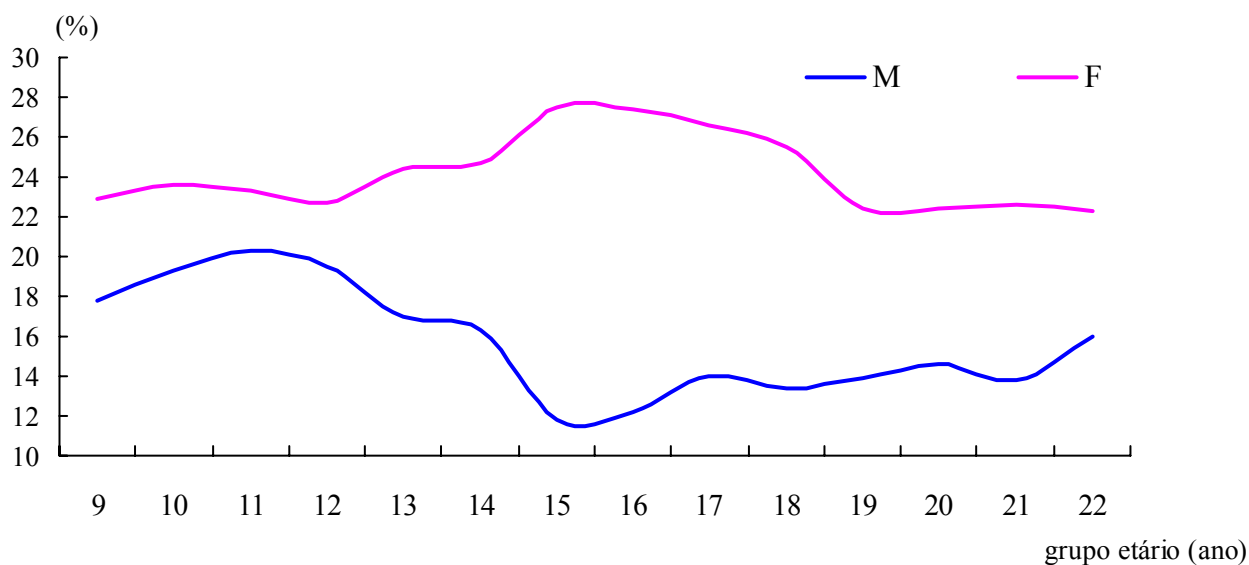


Diagrama 2-2-1-28 O valor médio de taxa de massa gorda do grupo etário dos alunos e das alunas

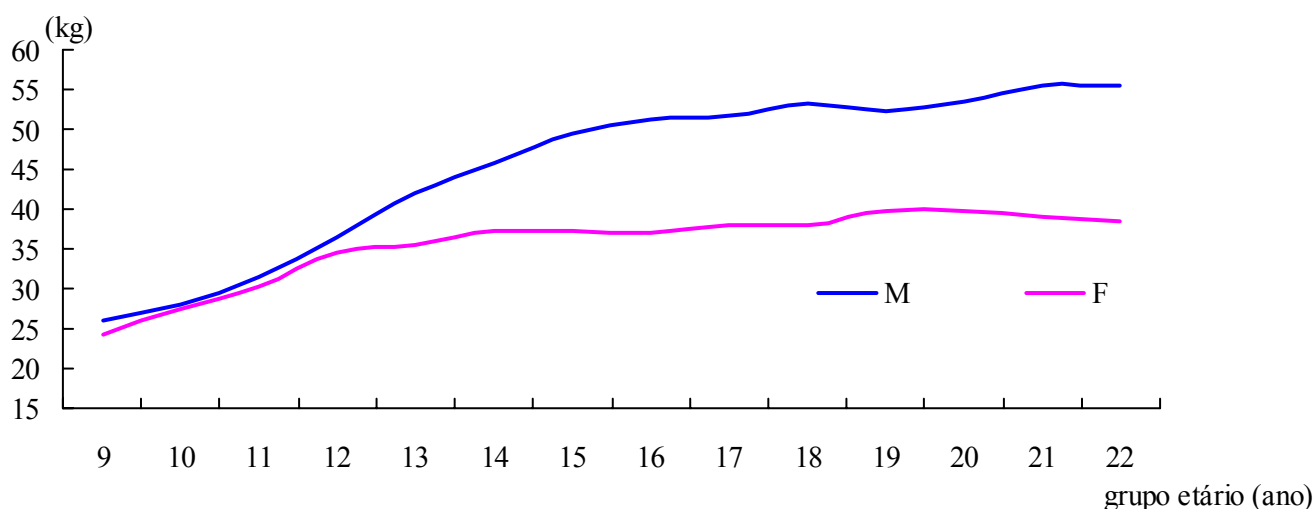


Diagrama 2-2-1-29 O valor médio de peso massa limpa do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.4. Situação básica da função física

Utiliza-se a pulsação em estado de repouso, pressão sanguínea (pressão sistólica e diastólica), e capacidade vital para revelar o nível de crescimento das funções fisiológicas.

2.1.4.1. Pulsação em repouso

O ritmo da palpação em estado de repouso, é um critério simples para revelar as funções do sistema circulatório. Os valores médios da pulsação em repouso dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos demonstra a tendência de baixar com a idade. O abrandamento do ritmo de batimento dos alunos é mais óbvio a partir dos 14 anos (menos aos 17 e 18 anos), enquanto que o abrandamento das alunas é relativamente mais moderado. A diminuição dos valores médios dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos são

respectivamente 13.5 batimento/min, e 11.8 batimento/min. Os leques de variação dos valores médios do ritmo cardíaco dos alunos e das alunas são respectivamente 88.3~74.8 batimento/min e 87.9~76.1 batimento/min. Os valores médios das alunas são maiores que os dos alunos na maioria dos grupos etários, especialmente a partir dos 20 anos (Tabela 3-2-4-1, Diagrama 2-2-1-30).

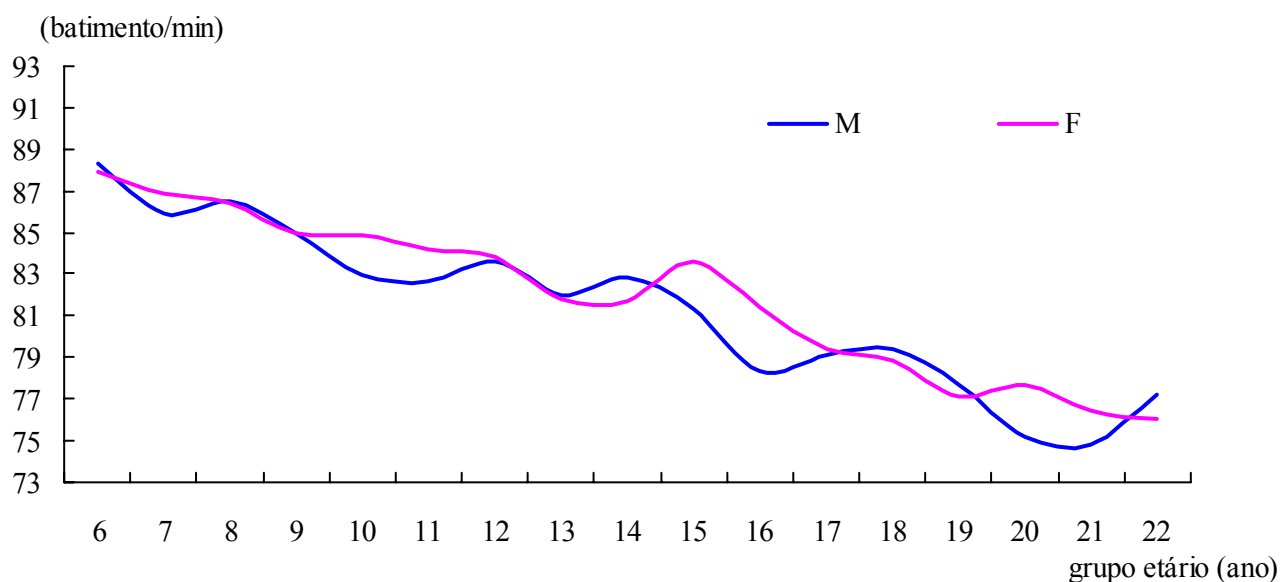


Diagrama 2-2-1-30 O valor médio de vezes de pulsação durante o estado de repouso do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.4.2. Pressão sanguínea

Quando o ventrículo contrai, sobe a pressão sanguínea na artéria, e eleva quando o maior valor é alcançado, é a chamada pressão sistólica, à quantidade de saída de sangue por cada pulsação do coração. Quando o ventrículo distende, baixa a pressão do sangue na artéria, e o menor valor é alcançado, é a chamada pressão diastólica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a diferença de pressão, que reflecte principalmente a elasticidade da parede de arterial.

Os valores médios da pressão sistólica dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos sobem gradualmente com a idade, sendo mais elevada no período de 9 a 14 anos para os alunos e no período de 9 a 13 anos para as alunas. A subida das pressões sistólicas dos alunos e das alunas diminui gradualmente ou mantem-se estável a partir dos 14 anos (M) e dos 13 anos (F). Os leques de variação dos valores médios dos alunos e das alunas são respectivamente 92.2~124.6 mmHg e 89.9~111.1 mmHg. A partir dos 13 anos, a pressão sistólica dos alunos é visivelmente maior que a das alunas ($P < 0.01$), especialmente a partir dos 18 anos (Tabela 3-2-4-2, Diagrama 2-2-1-31).

Os valores médios da pressão diastólica dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem a aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa da dimensão do aumento entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de pressão diastólica dos alunos e das alunas são respectivamente 57.4~78.4 mmHg e 57.3~70.9 mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos alunos

superam visivelmente os das alunas em todos os grupos antes dos 15 anos ($P < 0.01$), e nos grupos após os 18 anos, não há diferença significativa entre os sexo (Tabela 3-2-4-3, Diagrama 2-2-1-32).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem subir gradualmente com a idade, sem diferença significativa na dimensão do aumento entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos e das alunas são respectivamente 34.8~46.2 mmHg e 32.6~41.4 mmHg. Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos superam visivelmente os das alunas a partir dos 6 anos, 8 anos e 12 anos ($P < 0.01$), e nos outros grupos, não há diferença significativa entre os sexos (Tabela 3-2-4-4, Diagrama 2-2-1-33).

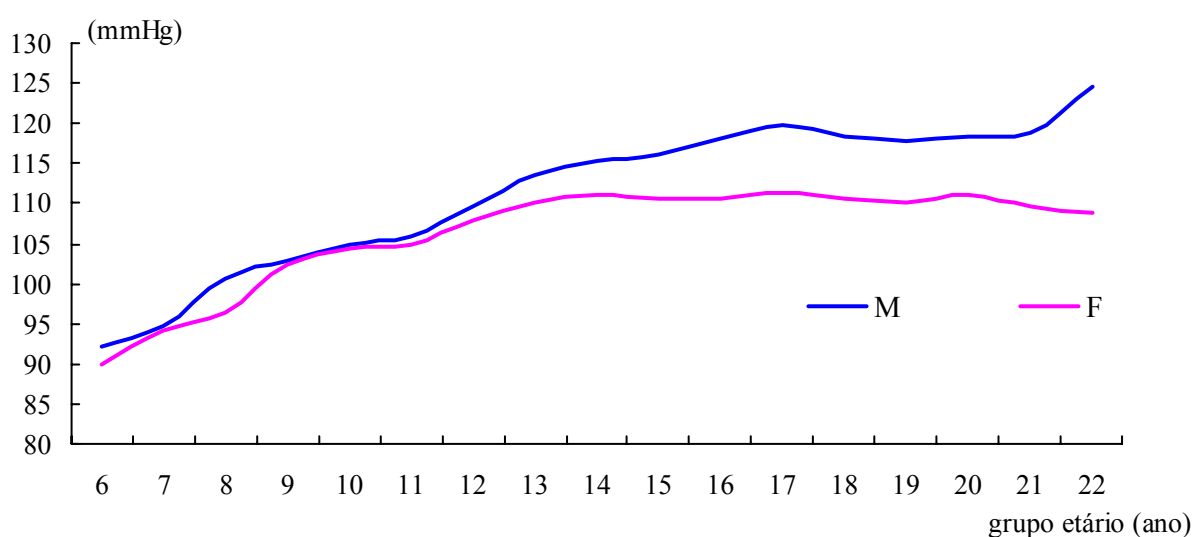


Diagrama 2-2-1-31 O valor médio de pressão sanguínea do grupo etário dos alunos e das alunas

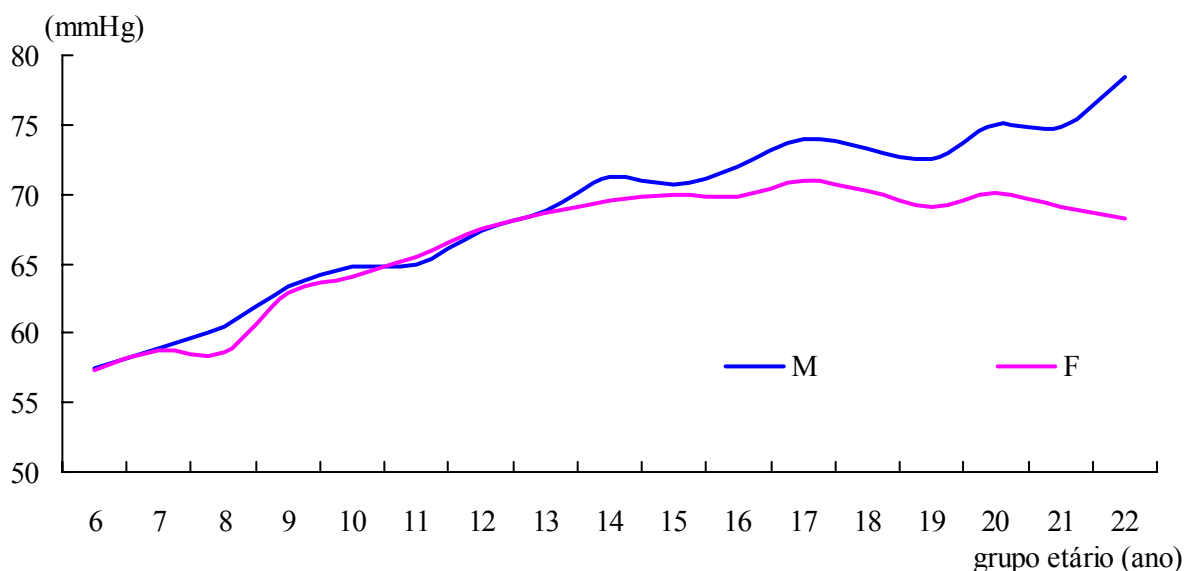


Diagrama 2-2-1-32 O valor médio de pressão diastólica do grupo etário dos alunos e das alunas

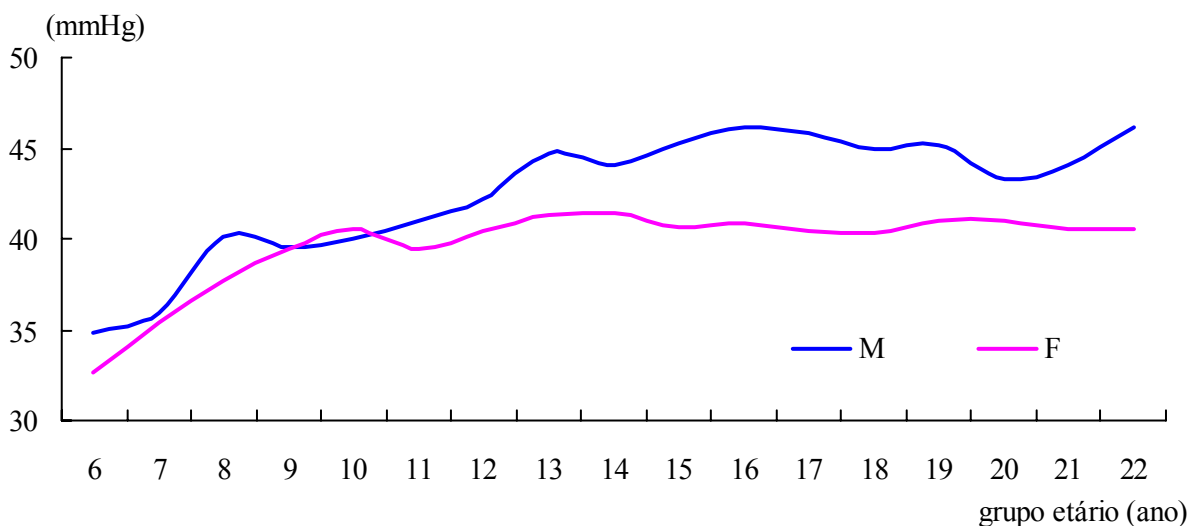


Diagrama 2-2-1-33 O valor médio de diferença de pressão de pulsação do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.4.3. Capacidade vital

A capacidade vital é a quantidade de ar que o corpo expira com o maior esforço depois de uma profunda inspiração, revelando a maior capacidade funcional do sistema respiratório.

Os valores médios da capacidade vital dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem subir visivelmente com a idade, com subida rápida no período de 6 a 17 anos para os alunos e no período de 6 a 14 anos para as alunas. Os leques de variação do aumento de valores médios dos alunos e das alunas são respectivamente 133.1~462.3 ml e 137~272.5 ml, sendo os valores médios de aumento dos alunos e das alunas respectivamente 275.76 ml e 177.0 ml. Os leques de variação dos valores médios da capacidade vital dos alunos e das alunas são respectivamente 1068.7~4170.9 ml e 987.5~2843.6 ml. Em todos os grupos etários, os valores médios da capacidade dos alunos superam os das alunas ($P < 0.01$), especialmente a partir dos 15 anos, a diferença entre os valores médios dos alunos e os das alunas supera 1000 ml (Tabela 3-2-4-5, Diagrama 2-2-1-34).

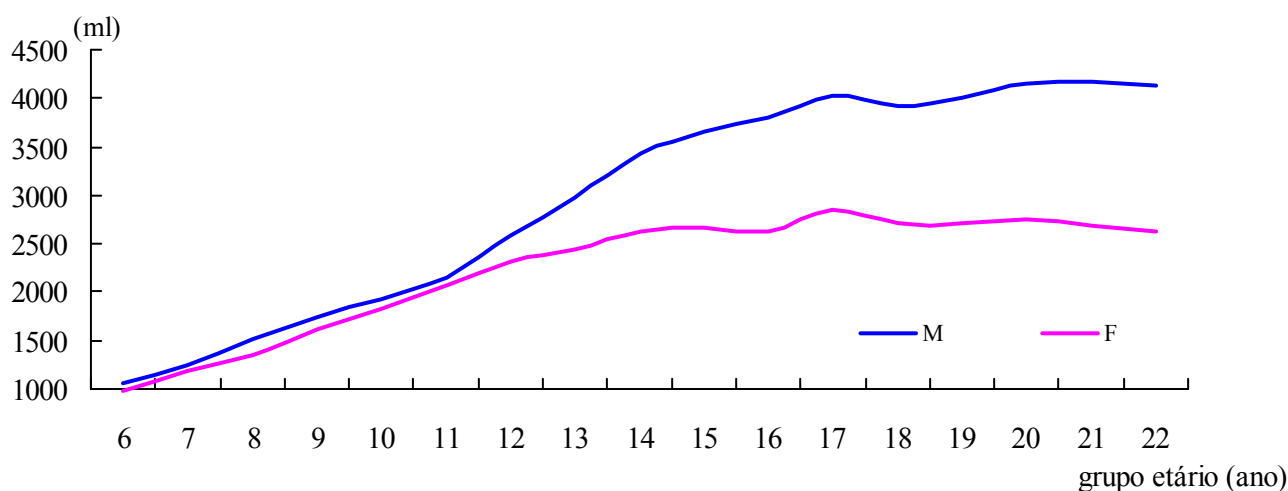


Diagrama 2-2-1-34 O valor médio de capacidade pulmonar dos grupos etários dos alunos e da alunas

Ao longo do aumento da idade, tanto no masculino ou no feminino, entre 6~22, o valor médio de Capacidade de pulmão e de peso manifestam um aumento lento. O dos masculinos não se varia muito entre 6~12 anos, o âmbito de valor médio é 48.3~57.7 ml/kg, 13~19 anos (excepto a 18anos), a variação aumenta-se óbviamente ao longo da crescência de idade, 59.2~67.4 ml/kg; a variação dos femininos não se muda muito antes de 17 anos, a âmbito de valor médio fica entre 46.2~53.0 ml/kg; chegou o valor maior quando tiver 17 anos, mantem-se o nível estável depois de 18anos. O valor médio de capacidade de pulmão/peso dos masculinos 48.3~67.4 ml/kg, o dos Femininos é46.2~54.8 ml/kg; o valor médio dos masculinos é maior do que o dos femininos ($P<0.01$), especialmente entre o período etário 15~21 anos, a capacidade de pulmão/peso dos masculinos é mais de 10 ml/kg maior do que o dos femininos (Tabela 3-2-4-6, Diagrama 2-2-1-35).

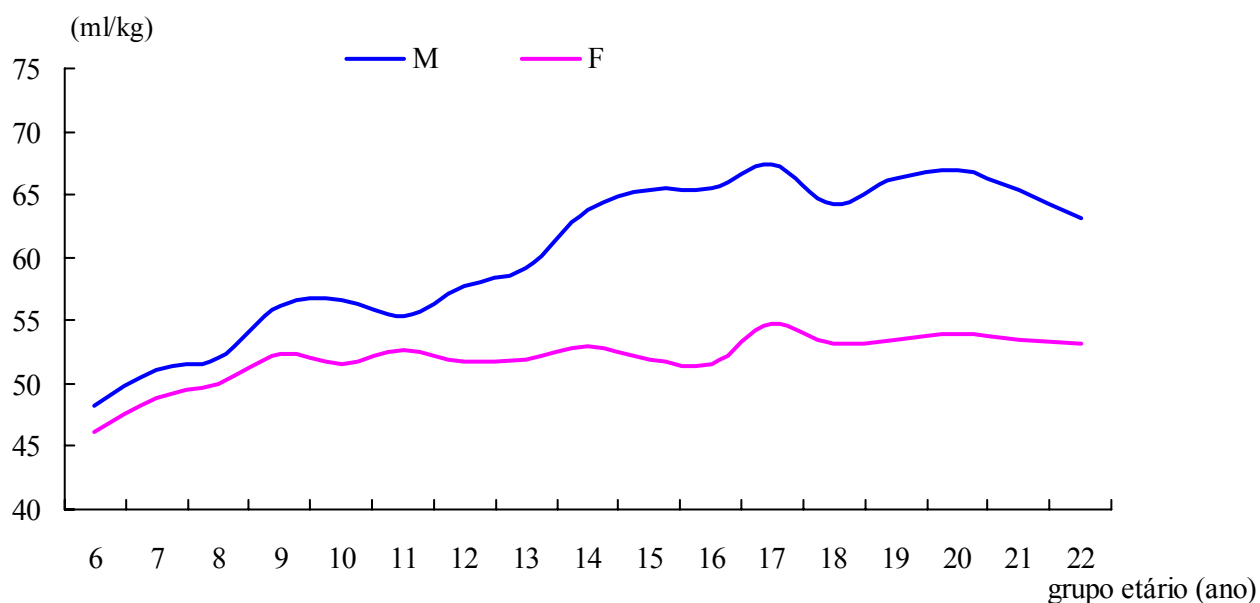


Diagrama 2-2-1-35 O valor médio de capacidade pulmonar/peso dos grupos etários dos alunos e da alunas

2.1.5. Situação básica de qualidade física

2.1.5.1. Qualidade da velocidade

Usa-se a corrida de 50 m para reflectir a qualidade de velocidade dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios dos alunos e das alunas de todos os grupos etários são respectivamente 7.8~12.6 sec e 9.7~13.5 sec. Os valores máximos dos alunos e das alunas caem no grupo dos 6 anos. Os valores médios dos alunos antes dos 18 anos e das alunas antes dos 14 anos tendem a baixar com a idade, e depois mantem-se inalterados e aumentam ligeiramente, demonstrando que a velocidade dos alunos tende subir com a idade. A velocidade dos alunos masculinos aumenta 35% até aos dos 6 aos 18 anos, com diferença estatística entre os vários grupos etários ($P<0.05$), e depois mantem-se

estável. dos 6 até aos 11 anos, com diferença estatística entre vários os grupos etários ($P < 0.05$), e depois mantem-se estável ou decresce ligeiramente (Tabela 3-2-5-1).

Comparando os alunos e as alunas, vê-se que a dimensão do aumento da velocidade dos alunos supera a das alunas, e que a velocidade dos alunos de todos os grupos supera a das alunas, com diferença estatística ($P < 0.05$). A partir dos 11 anos, aumenta a diferença entre os alunos e as alunas, atingindo o seu valor máximo de 2.3 sec (Diagrama 2-2-1-36).

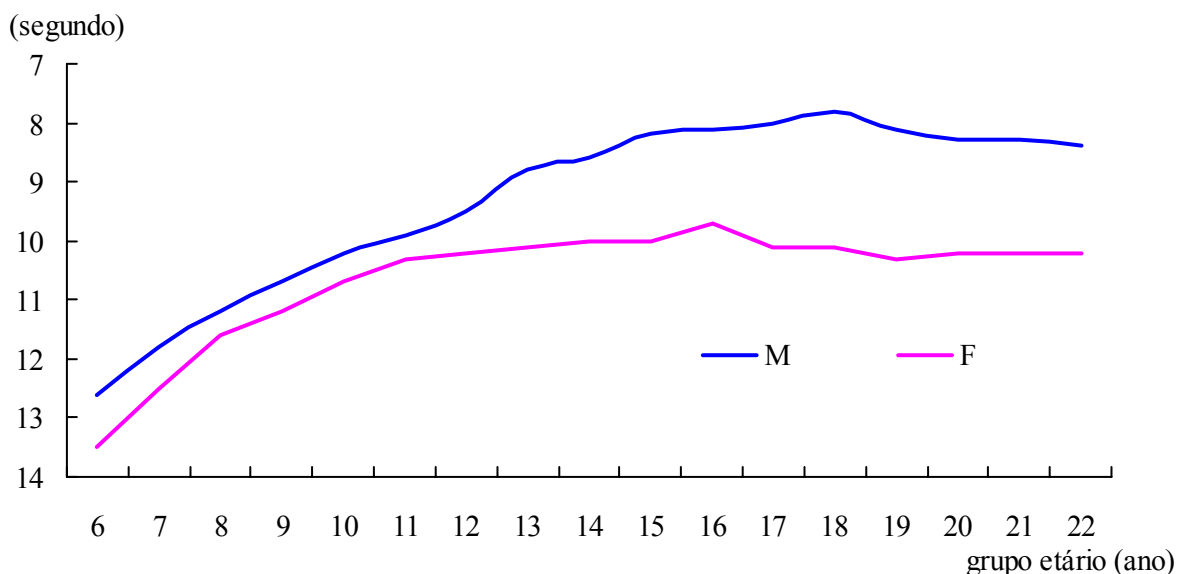


Diagrama 2-2-1-36 O tempo médio de corrida de 50m dos grupos etários dos alunos e da alunas

2.1.5.2. Qualidades de força

São medidos os parâmetros de salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), abdominais, força de preensão, e força dorsal para conhecer a qualidade da força dos alunos. O salto em comprimento sem balanço e o salto vertical, têm a ver com a força explosiva, elevações (elevações em posição inclinada) e abdominais reflectem a resistência de força, enquanto a força de preensão e a força dorsal reflectem a força máxima dos músculos.

Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos alunos masculinos são respectivamente: salto em comprimento sem balanço 105.5~207.6 cm, salto vertical 19.3~42.5 cm, elevações (elevações em posição inclinada) 0.8~3 vezes (14.3~21.3 vezes), força de preensão 7.7~42.5 kg e força dorsal 24~108.9 kg. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários das alunas são respectivamente: salto em comprimento sem balanço 92~145.1 cm, salto vertical 16.9~26.1 cm, abdominais 9.3~25.6 vez/min, força de preensão 7~22.7 kg e força dorsal 19.7~55.7 kg (Tabela 3-2-5-2, Tabela 3-2-5-3, Tabela 3-2-5-4, Tabela 3-2-5-5, Tabela 3-2-5-6).

Todos os índices dos alunos e das alunas aumentam com a idade, embora com dimensões diferentes entre os dois sexos. Por exemplo, o salto em comprimento sem balanço dos alunos aumentam mais 100%

entre os 6 e os 22 anos, enquanto a força de preensão e força dorsal aumentam quase 400% no mesmo período.

Todos os aspectos da qualidade da força dos alunos são mais fortes que os das alunas, e as dimensões dos aumentos com a idade dos alunos são maiores do que as das alunas. Antes dos 18 anos, a qualidade da força dos alunos aumenta mais rápido com a idade, e depois, aumenta de forma gradual. Geralmente a qualidade da força das alunas tende subir de forma estável a partir dos 11-13 anos, enquanto a resistência das alunas tende baixar com a idade após 17 anos (Diagrama 2-2-1-37, Diagrama 2-2-1-38, Diagrama 2-2-1-39, Diagrama 2-2-1-40, Diagrama 2-2-1-41).

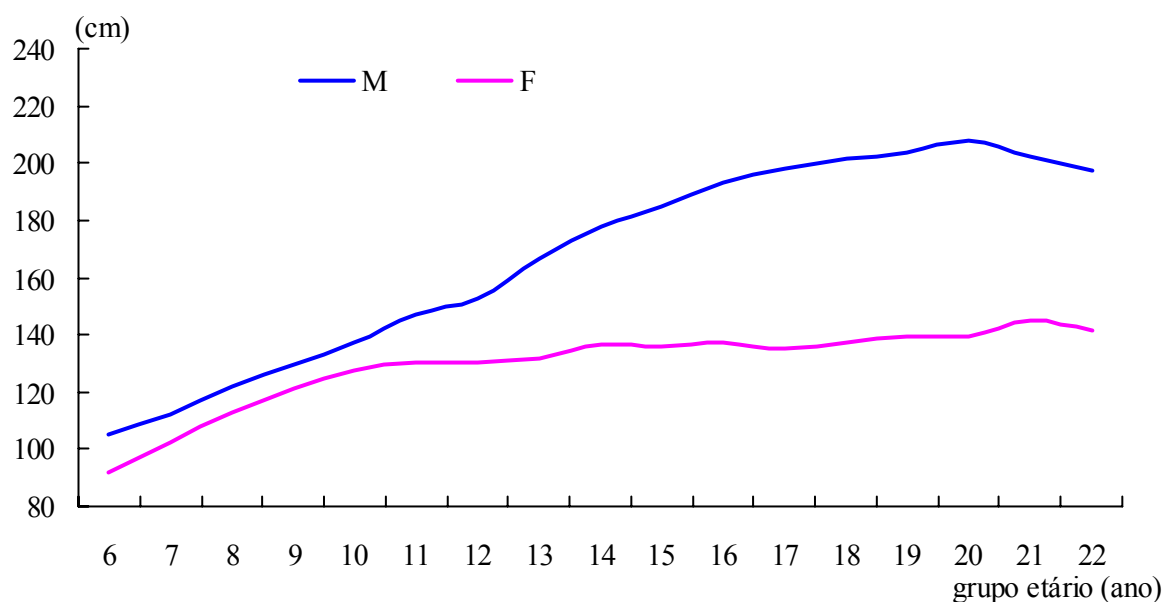


Diagrama 2-2-1-37 O valor médio de salto a pé fixo dos grupos etários dos alunos e da alunas

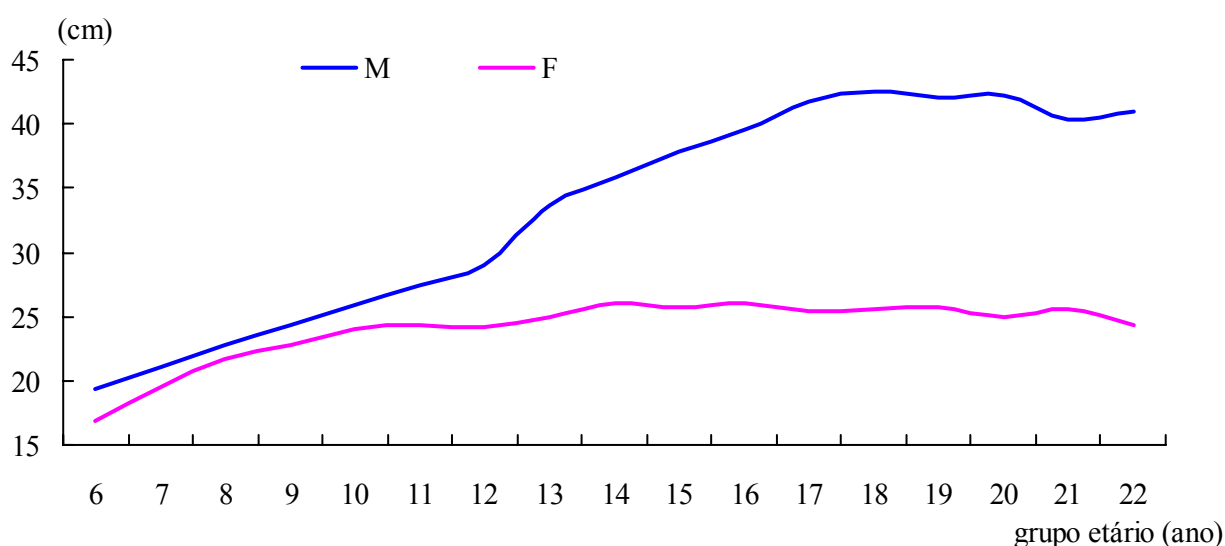


Diagrama 2-2-1-38 O valor médio de salto vertical dos grupos etários dos alunos e da alunas

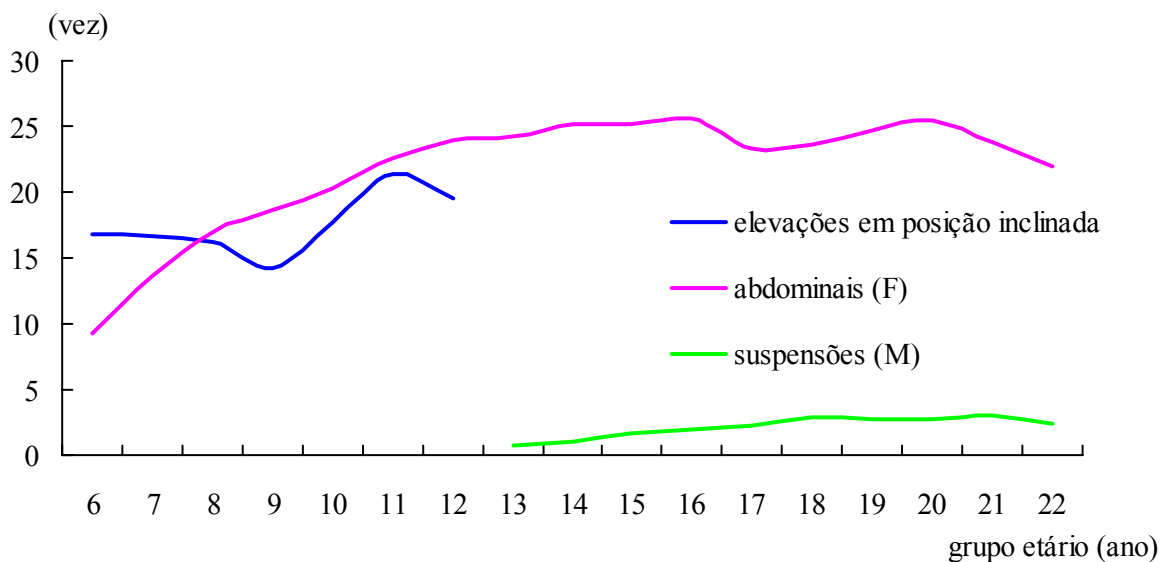


Diagrama 2-2-1-39 O valor médio da tracção do membro de corpo inclinado, de puxar-acima e de sentar-acima dos grupos etários dos alunos e das alunas

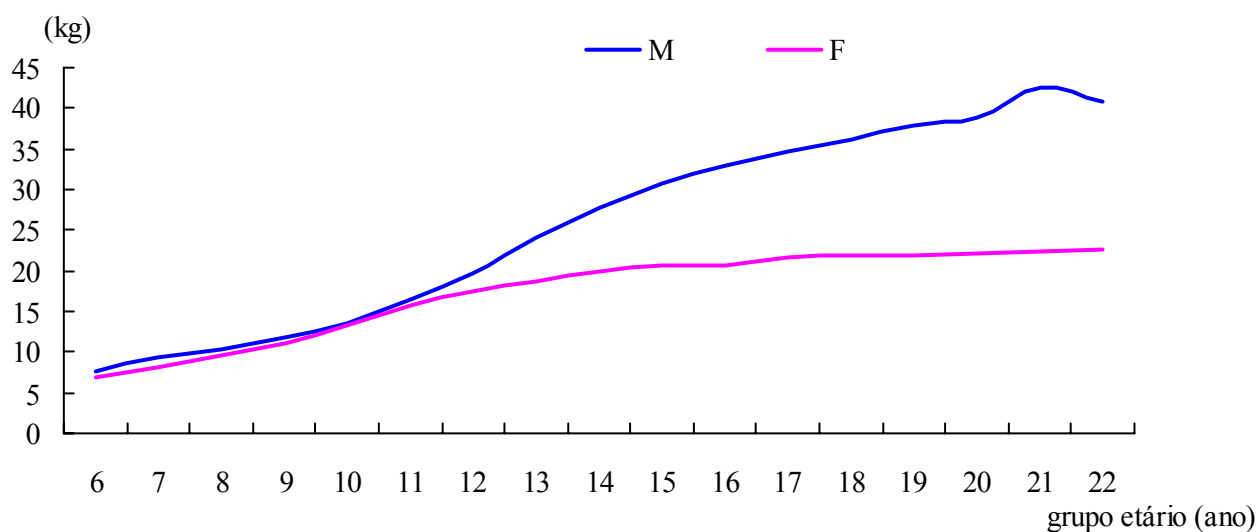


Diagrama 2-2-1-40 O valor médio de força de preensão do grupo etário dos alunos e das alunas

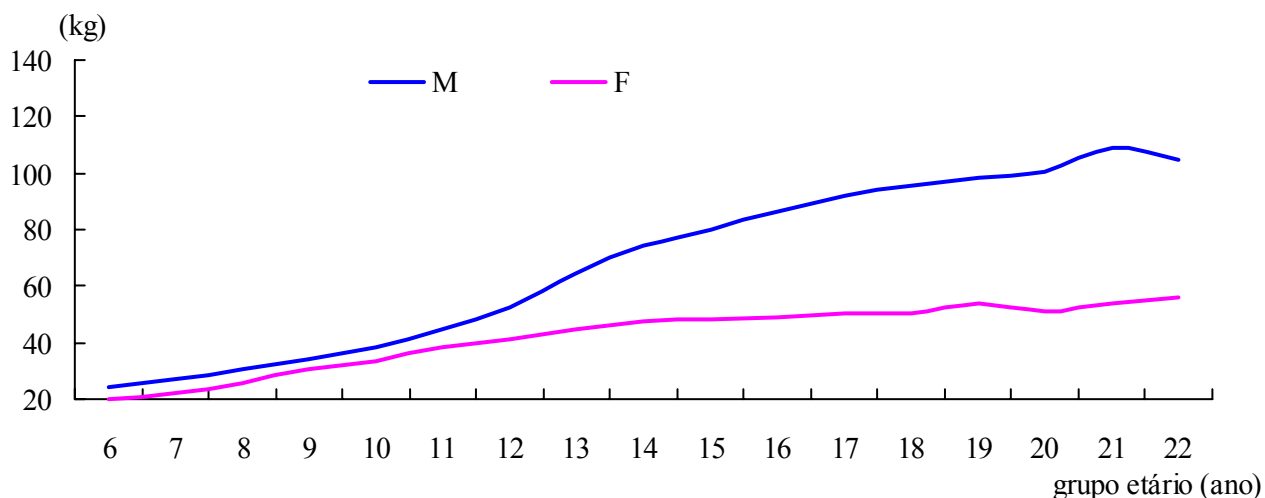


Diagrama 2-2-1-41 O valor médio de força dorsal do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.5.3. Corrida de resistência

São utilizadas respectivamente a corrida de ida e volta de 50 m x 8, a corrida de 1000 m e a corrida de 800m para testar a qualidade de resistências das crianças de 6 a 12 anos, dos alunos de 13 a 22 anos e das alunas de 13 a 22 anos.

Os leques de variação dos valores médios da corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida de 1000 m dos diversos grupos dos alunos são respectivamente 119.2~152.8 sec e 286.6~333.1 sec, enquanto que os leques de variação dos valores médios da corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida de 800m dos diversos grupos das alunas são respectivamente 128.3~159.2 sec e 280.6~295 sec (Tabela 3-2-5-7).

A resistência dos alunos de menos de 16 anos e das alunas de menos de 14 anos aumenta com a idade. posteriormente, a resistência de ambos os sexos tende diminuir com a idade. Não há diferença estatística da qualidade de resistência dos alunos e das alunas de menos de 10 anos (Diagrama 2-2-1-42, Diagrama 2-2-1-43).

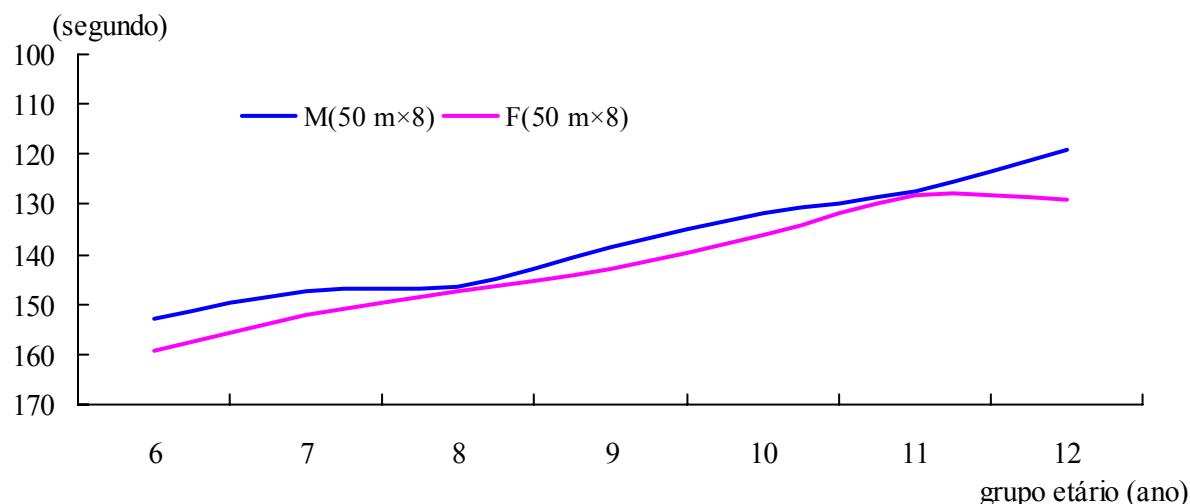


Diagrama 2-2-1-42 O valor médio da corrida de resistência do grupo etário dos alunos e das alunas

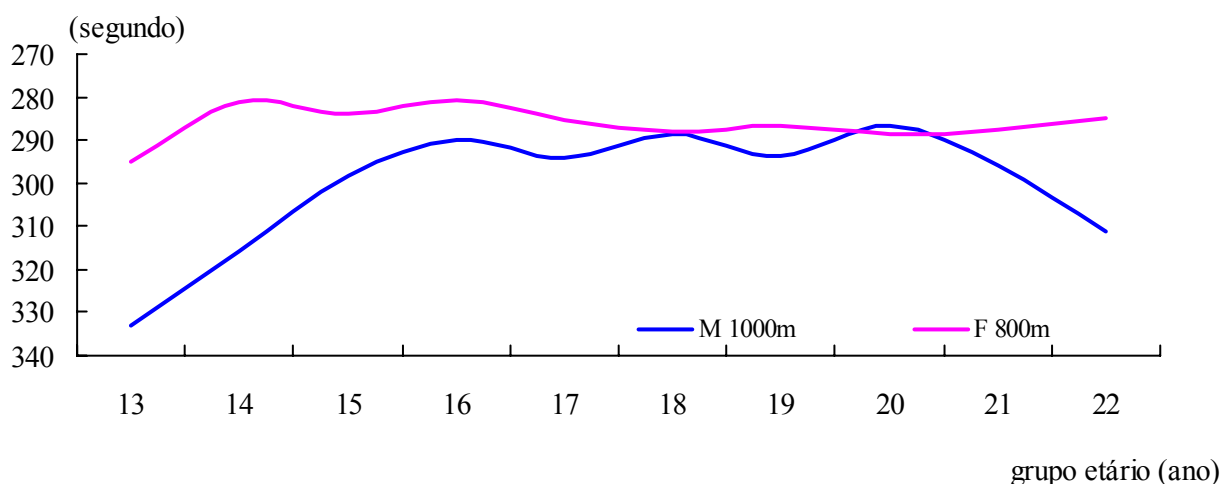


Diagrama 2-2-1-43 O valor médio da corrida de resistência de alunos e alunas de escola secundária e alunos e alunas universitários

2.1.5.4. Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários dos alunos e das alunas são respectivamente 0.1~5.8 cm e 4.1~8.7 cm (Tabela 3-2-5-8). A qualidade de flexibilidade dos alunos tende diminuir com a idade, entre os 6 e os 12 anos, e tende a aumentar a partir dos 13 anos. A qualidade de flexibilidade das alunas varia em forma de onda, mas tende baixar com a idade. A qualidade de flexibilidade das alunas é sempre melhor que a dos alunos, especialmente no período dos 6 aos 15 anos, com diferença significativa variando entre 2 e 5.5 cm ($P < 0.01$) (Diagrama 2-2-1-44).

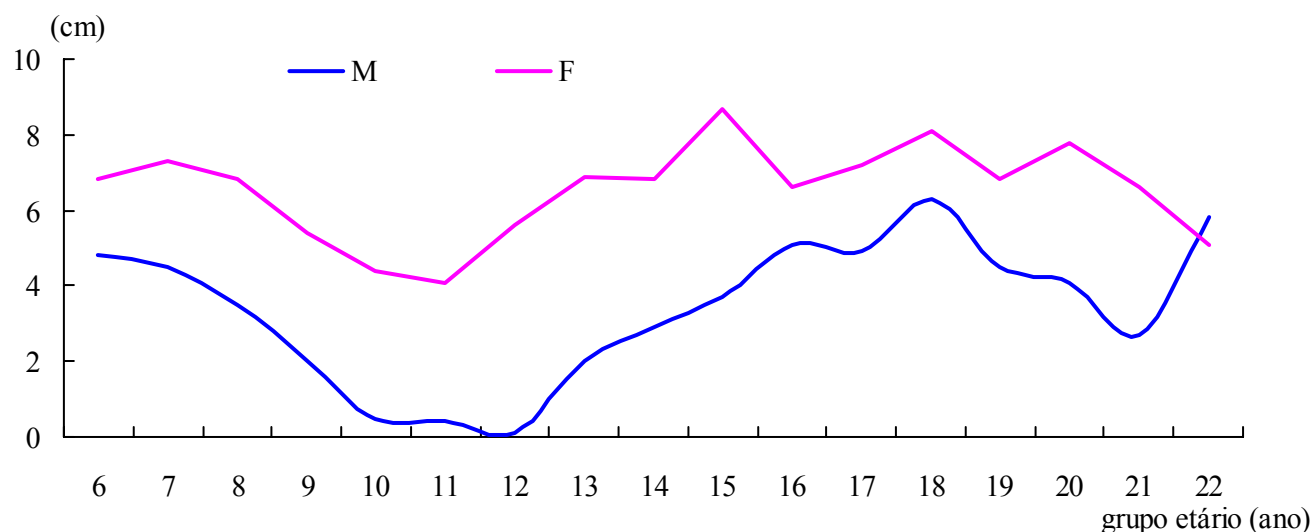


Diagrama 2-2-1-44 O valor médio da flexão ventral sentada do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.5.5. Capacidade de reação

Utiliza-se a velocidade de reacção selectiva para reflectir a capacidade de reacção dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos alunos e das alunas são respectivamente 0.37~0.57 sec e 0.42~0.62 sec (Tabela 3-2-5-9). Aumenta a capacidade de reacção dos alunos e das alunas com o crescimento de idade, especialmente no período dos 6 aos 12 anos, aumentando respectivamente 0.16 sec e 0.17 sec. Em geral, a capacidade de reacção dos alunos é melhor que a das alunas, com diferença entre os sexos relativamente menor antes dos 9 anos e maior depois (Diagrama 2-2-1-45).

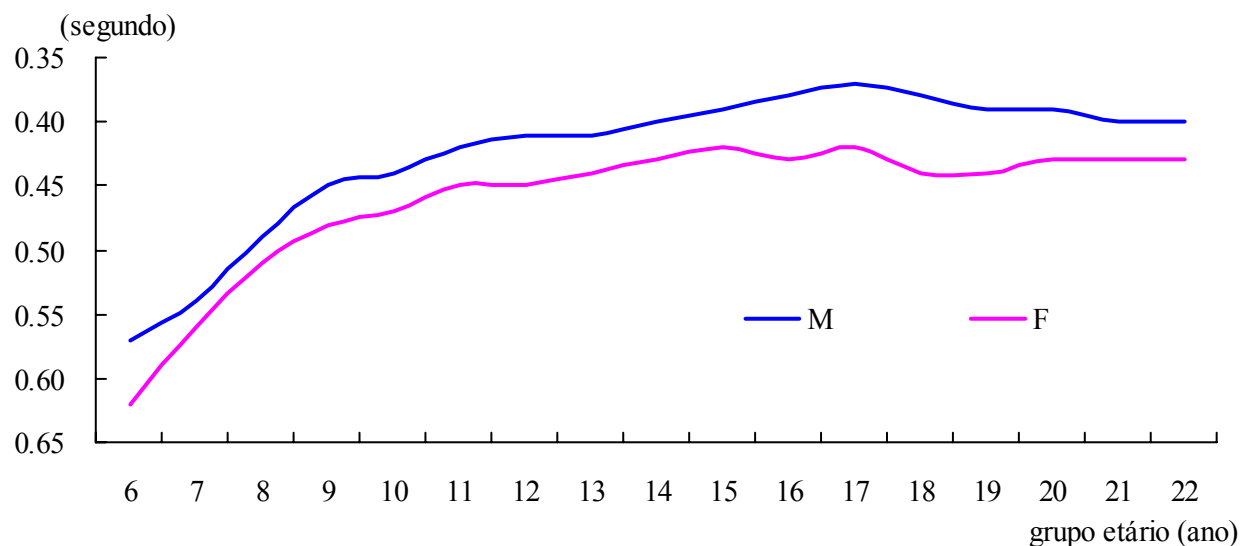


Diagrama 2-2-1-45 O valor médio da capacidade de reacção do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.5.6. Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios da duração do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos alunos e das alunas são respectivamente 14.5~62.7 sec e 14.7~60.5 sec (Tabela 3-2-5-10). A capacidade de equilíbrio dos alunos aumenta constantemente com a idade, aumentando quase 332%. A capacidade de equilíbrio das alunas de menos de 15 anos também aumenta com a idade, para quase 200%, e depois tende a baixar gradualmente. masculino Feminino (Diagrama 2-2-1-46).

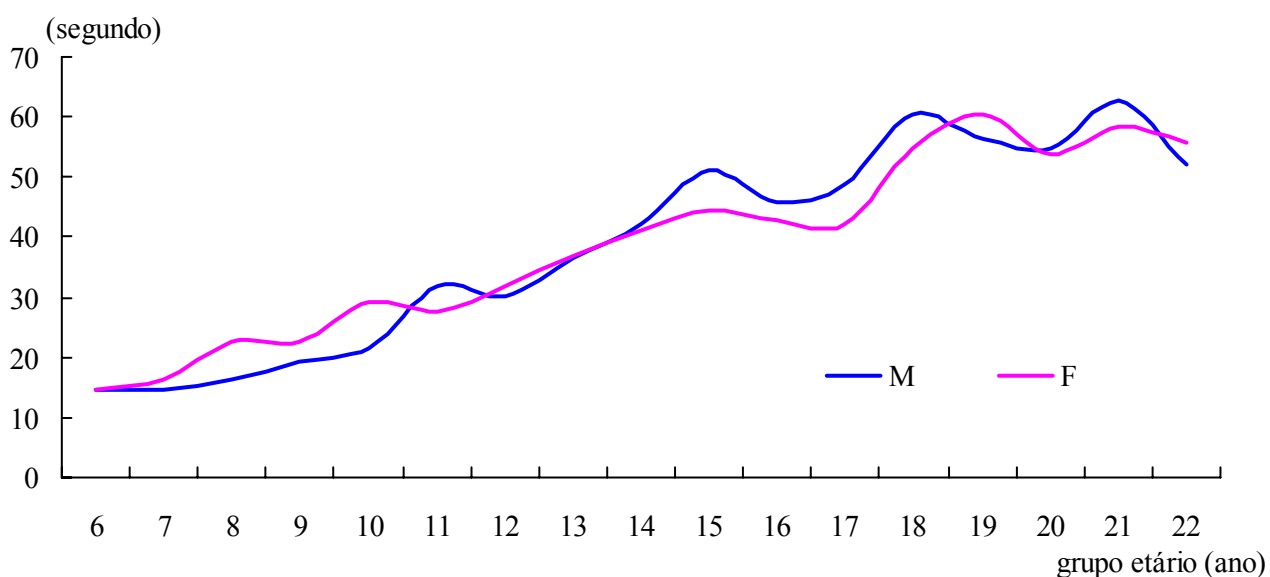


Diagrama 2-2-1-46 O valor médio do equilíbrio a um pé com os olhos fechados do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.6. Situação básica da saúde

2.1.6.1. Cárie dos dentes de leite

A cárie de dente de leite dos alunos e das alunas surge principalmente no período dos 6 aos 12 anos. Com a substituição dos dentes de leite pelos dentes permanentes, a taxa de cárie de dente de leite é zero a partir dos 14 anos.

As taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas tendem mudar quase da mesma forma, subindo ligeiramente dos 8 aos 9 anos, e diminuindo gradualmente a partir dos 9 anos com a idade. As taxas dos dois sexos aos 9 anos. Quando o masculino tiver 9 anos e o feminino tiver 8 anos, chegou o valor de pico., As taxas dos alunos de 12 anos, de 13 anos e de mais de 14 anos são respectivamente 13.8%, 9.7% e 4.3%, enquanto que as das alunas de 12 anos, de 13 anos e de mais de 14 anos são respectivamente 8%, 5% e 4.0%. Os leques de variação das taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~65.3% e 0.0%~71.9% (Tabela 3-2-6-1).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 9 e 12 anos, a taxa de cárie de dente de leite dos alunos é sempre maior que a das alunas ($P < 0.05$), com a maior diferença entre os 9 e os 12 anos, variando entre 4.7%~16.2% (Diagrama 3-2-47).

A taxa de preencher o dente cariado de leite aparece uma variação irregulada ao longo do aumento de idade, o valor de pico dos femininos aparece quando tiver 8 anos (34.9%), enquanto os masculino chegou quando tiver 9 anos (28.7%), depois desse período, manifesta-se uma tendência de reduza, chegou 5.1% quando tem 12 anos, 13anos só tem 1.6%; a taxa de variação de Feminino é mais regulada, entre 6 até 8 anos, atinjiu o valor de pico 34.9%, depois, o valor vem reduzindo, atinjiu 12 anos 2.3%, chegou zero quando tem 13 anos. O âmbito de preencher o dente cariado de leite dos masculinos, Femininos respectivamente são 0.0%~28.7%, 0.0%~34.9% (Tabela 3-2-6-1).

No grupo etário entre 6~18 anos, além da idade de 6, 8, 11 anos, a taxa de tratamento dos dentes cariados de leite dos alunos é mais alta do que a das alunas, no qual, há grande diferença da idade de 7 e 8 anos entre os sexos, atingind a 10.9% e 13.4% respectivamente ($P < 0.05$)(Diagrama 2-2-1-48).

A taxa de perda de dente cariado de leite, vem aparecendo dois valores de pico, chegou o primeiro pico quando tem 8 anos, a taxa é respectivamente 4.1% e 5.5%. Depois desse período, o valor reduz a 0.6% em seu 10 anos, logo sube a 1.3% em seu 11 anos, ainjindo assim o seu segundo pico, em seu 12 anos, reduz-se rapidamente, chegou 0.5% quando tem 12 anos, depois desse período, o valor mantem-se em zero; Em termos de Feminino, a taxa aumenta-se lentamente desde seu 6 anos, chegou 5.5% em seu 8 anos, em seu 10 anos, 11 anos, o valor chegou 0, quando tem 12 anos, chegando o seu Segundo pico (0.6%), depois desse período, reduz-se a 0. O âmbito de variação de taxa de perda de dentes cariados de leite são: masculino 0.0%~4.1%, Feminino 0.0%~5.5% (Tabela 3-2-6-1).

No mesmo grupo etário, além da idade de 9, 10, 11 anos, a taxa de perda de dentes cariados de leite das alunas é mais alta do que a dos alunos ($P < 0.05$)(Diagrama 2-2-1-49).

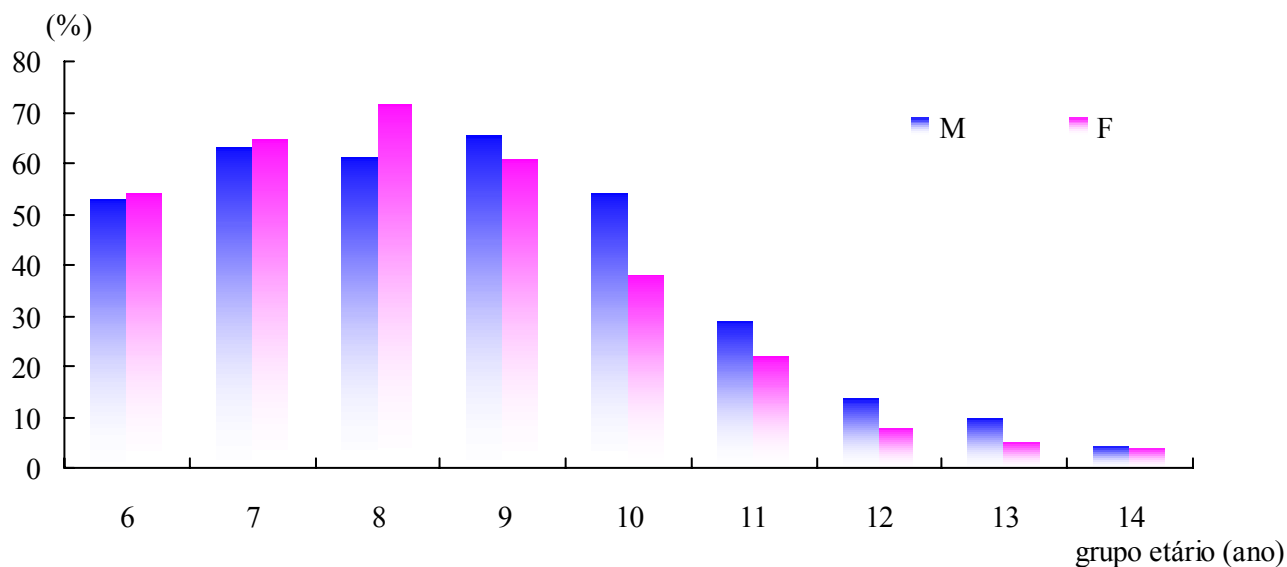


Diagrama 2-2-1-47 A taxa de dentes cariado de leite do grupo etário dos alunos e das alunas

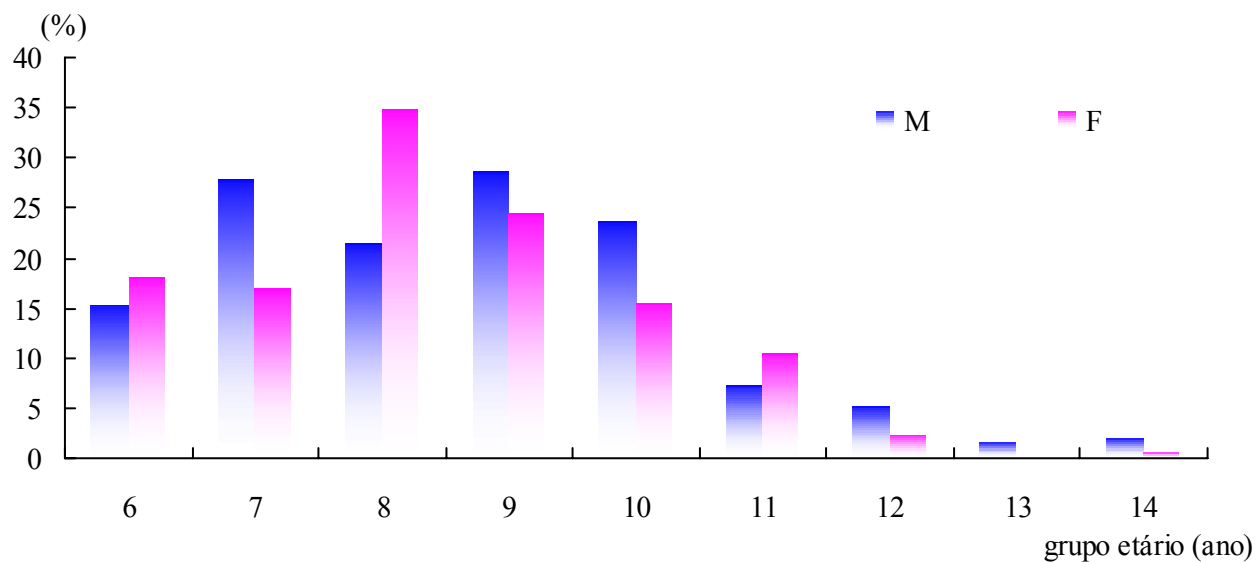


Diagrama 2-2-1-48 A taxa de dentes cariado de leite do grupo etário dos alunos e das alunas

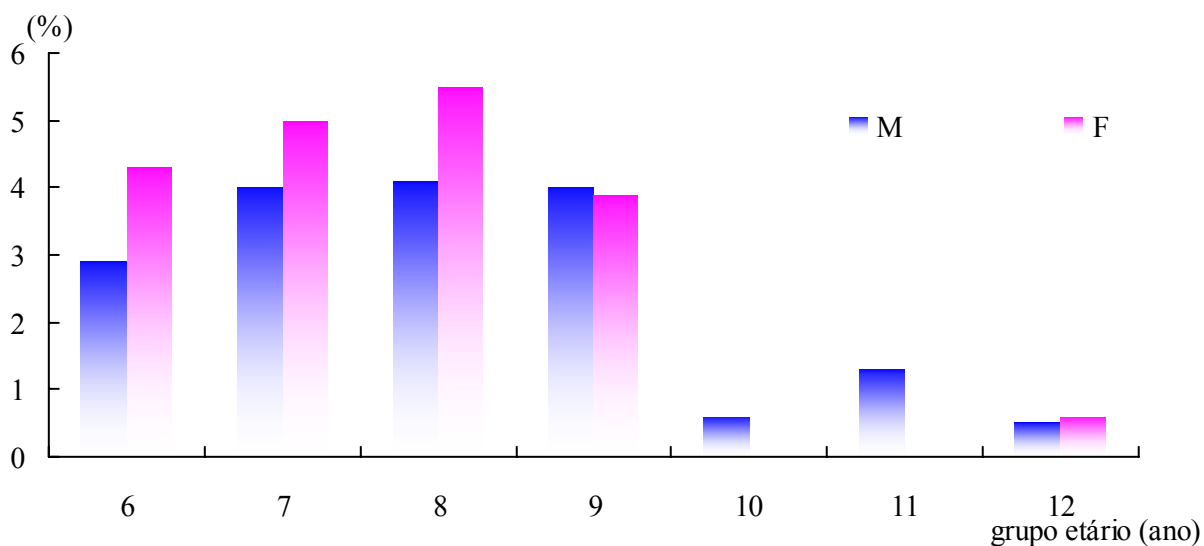


Diagrama 2-2-1-49 A taxa de perda do dente cariado do grupo etário dos alunos e das alunas

Quanto à taxa de cárie, perda e tratamento dos alunos e alunas, foi descoberto que além de idade de 8 anos, a taxa de cárie, perda e tratamento das alunas é mais alta do que a dos alunos, com leque de variação de 1.3%~17.8% (Diagrama 2-2-1-50).

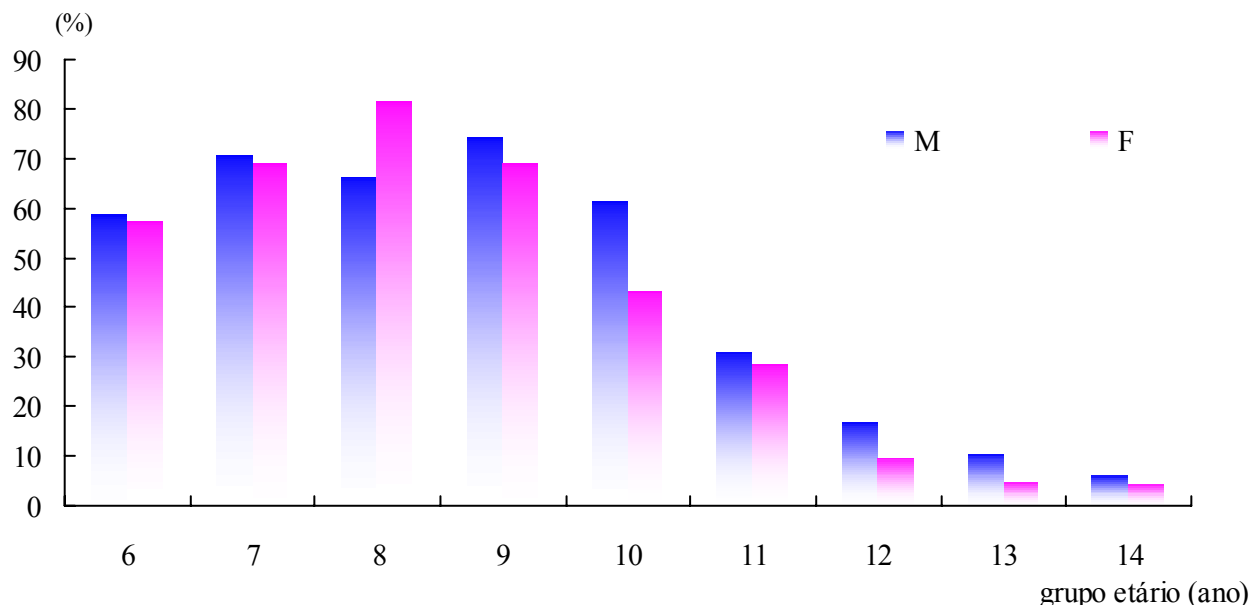


Diagrama 2-2-1-50 A taxa de perda de dentes cariados do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.6.2. Cárie dos dentes permanentes

No período dos 6 aos 18 anos, a cárie de dentes permanentes dos alunos e das alunas só surge aos 6 anos, com a taxa de 2.9% e 1.1%, e depois, aumenta com a idade. A taxa de cárie de dente permante dos alunos masculinos de 6~7 anos, de 8~9 anos, de 12~14 anos e de 16~17 anos aumenta rapidamente, chegando ao seu valor máximo (47.9%) aos 15 anos. A taxa das alunas de 6~8 anos e de 11~14 anos muda bastante, chegando ao seu valor máximo de 51.7% aos 14 anos, depois decresce com a idade aos 18 anos. Os leques de variação das taxas de cárie de dentes permanentes dos alunos e das alunas são respectivamente 2.9%~47.9% e 1.1%~51.7% (Tabela 3-2-6-2).

No mesmo grupo etário, além de idade de 6 e 8 anos (a taxa dos alunos é mais alta do que a das alunas), a taxa de cárie de dentes permanentes é mais popular do que a dos alunos, com o leque de variação entre 2.4~9%, não há diferença notável entre os sexos (Diagrama 2-2-1-51).

As taxas de tratamento de dentes permanentes cariados dos alunos e das alunas surgem somente aos 7 anos, sendo respectivamente 4% e 6.9%, e depois tendem aumentar lentamente com a idade. A taxa dos alunos de 17 anos aumenta de 39.8%, e decresce ligeiramente para 49.2% aos 16 anos. Os leques de variação de taxas de tratamento de dente permanente cariado dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~39.8% e 0.0%~49.2% (Tabela 3-2-6-2).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, menos nos grupos de 18 anos, variando entre 10.6~16.6% ($P < 0.05$) (Diagrama 2-2-1-52).

A taxa permanente de cárie, aparece em seu 8 anos dos femininos, enquanto aparece em 11 anos dos masculino, a taxa de ocorrência é 0.7% (Feminino)1.3% (masculino). Porém, a taxa de masculine chegou o valor maior 2.8% quando tem 18anos, o âmbito de variação de taxa de ocorrência é 0.0%~2.8%. Quanto ao feminine, aparece 1 exemplo de perda de dente cariado em seu 8 anos, não se aparece a mesma situação até seu 12 anos, o âmbito da variação entre 12~18 anos é 1.1%~4.3%.

No mesmo grupo etário, além da idade de 11 e 16 anos (a taxa dos aluno é mais alta do que a das alunas), a taxa de perda de dentes permanentes cariados das alunas é mais alta dos que a dos alunos, no qual, com o maior leque de variação na idade de 12 anos, tendo uma grande diferença notável ($P < 0.05$)(Diagrama 2-2-1-53).

Quanto à taxa de cárie, perda e tratamento dos dentes cariados permanentes, além dos grupos etários de 6 e 8 anos, o leque de variação das taxas é entre 1.8%~2.5%, noutros grupos etários, a taxa das alunas é mais alta do que a dos alunos no mesmo grupo, o leque de variação das taxas é 3.8%~18.2% (Diagrama 2-2-1-54).

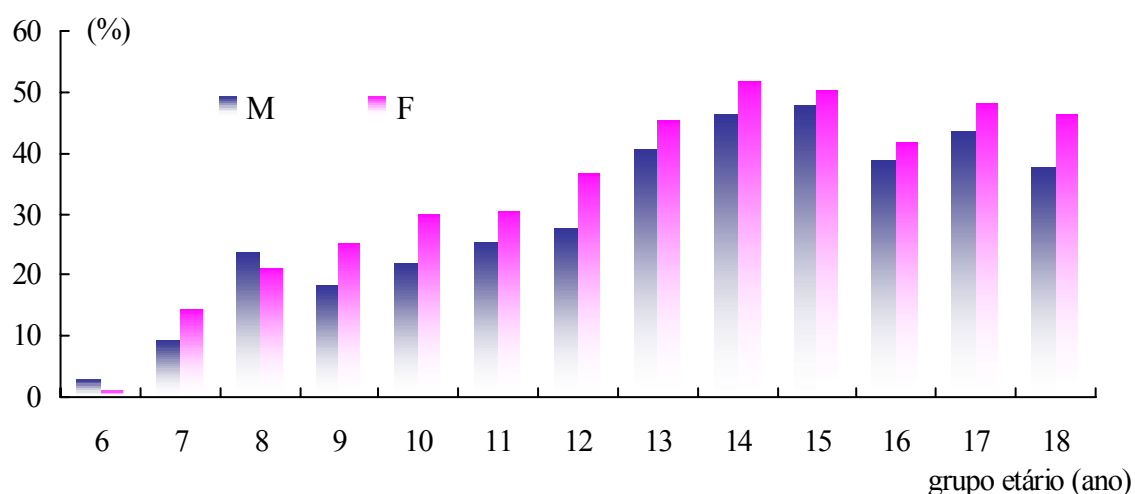


Diagrama 2-2-1-51 A taxa de cárie de dente permanente do grupo etário dos alunos e das alunas

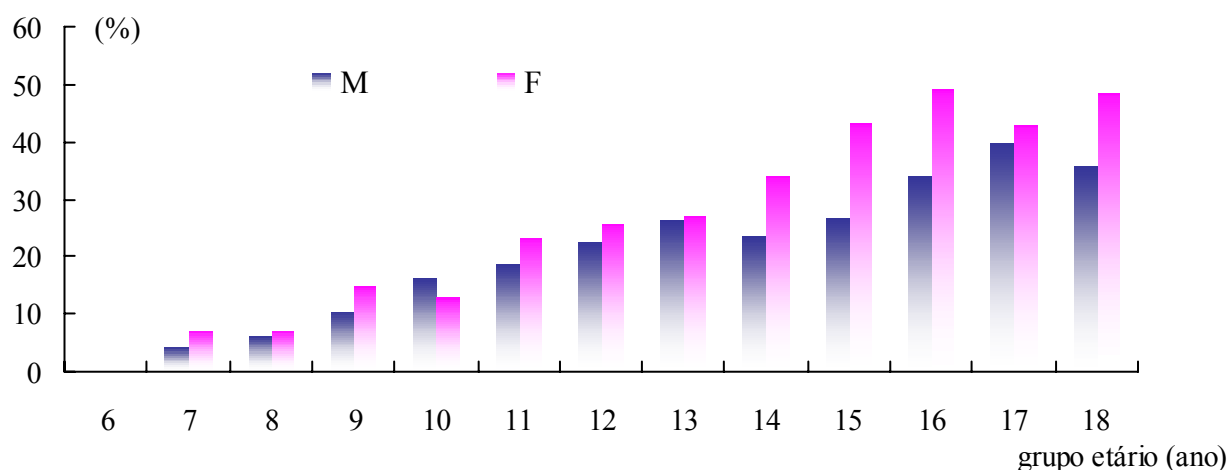


Diagrama 2-2-1-52 A taxa de tratamento de dente permanente cariado do grupo etário dos alunos e das alunas

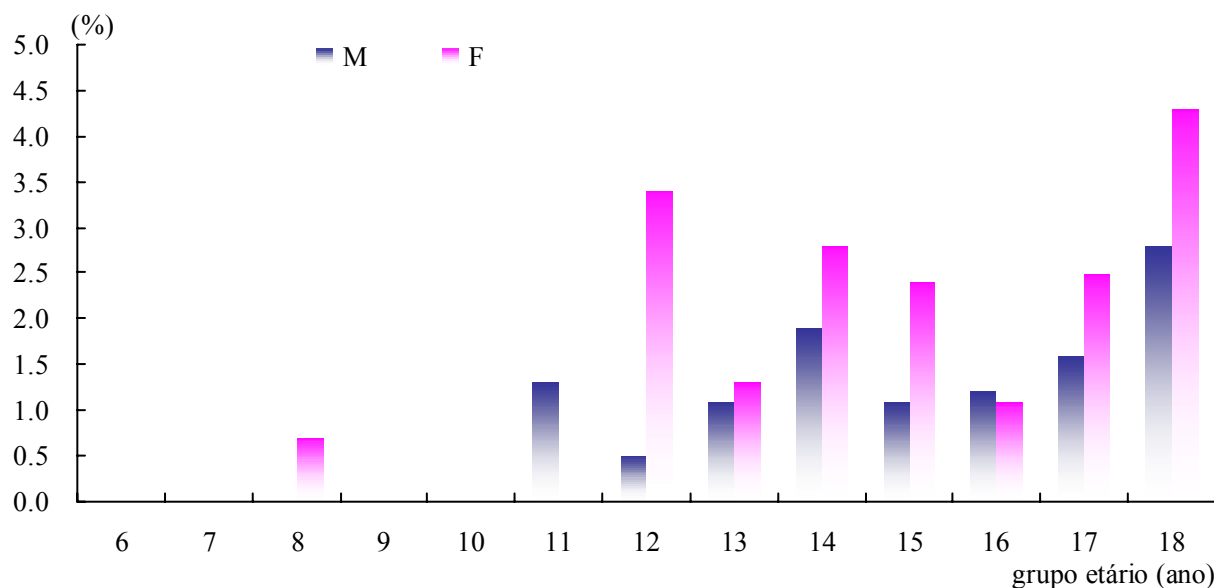


Diagrama 2-2-1-53 A taxa de perda de dente permanente cariado do grupo etário dos alunos e das alunas

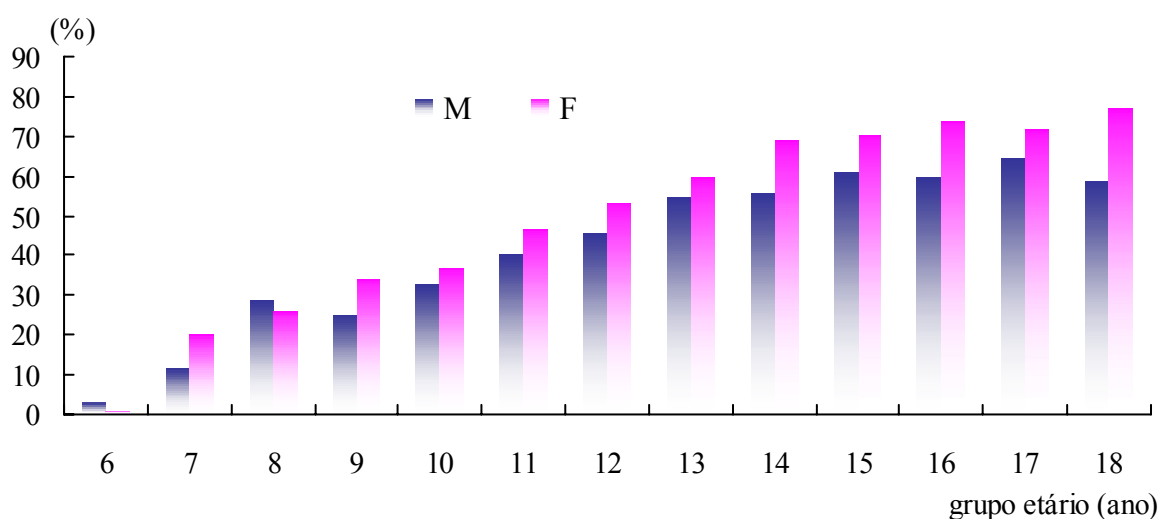


Diagrama 2-2-1-54 A taxa da perda de dentes cariados permanentes do grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.6.3. Problemas de visão

As pessoas com problemas de visão são as que têm uma acuidade visual de menos de 5.0. Entre elas, as pessoas que têm uma acuidade visual de 4.9 são pessoas com ligeira falta de boa vista, com 4.6~4.8 são pessoas com visão média e as com menos de ou igual a 4.5 são pessoas com grave problema de vista. A estatística é feita por pessoa, e no caso de desequilíbrio entre as duas vistas, a mais grave é que é utilizada como critério.

A taxa de problemas de visão dos alunos de 6 a 22 anos tende aumentar lentamente, atingindo o seu valor máximo de 86.5% aos 20 anos. A taxa mais baixa é dos 6 anos (46.2%), e aumenta respectivamente 9.6% e 6% nas idades de 9~10 anos e 11~12 anos, e decresce ligeiramente a partir dos 20 anos,

mantendo-se nos cerca de 70%. O leque de variação da taxa de problemas de visão dos alunos é 46.2%~86.5% (Tabela 3-2-6-3, Diagrama 2-2-1-55).

Em termos de masculino, a vista má de degrau leve, o âmbito de variação fica entre 2.1%~22.1%; o âmbito de degrau médio 9.1%~29.5%, entre os outro, quando eles têm 9anos, 10anos, 12anos, 21anos e 22 anos, aparece uma alta taxa de avaliação; a vista má de degrau grave aumenta-se rapidamente ao longo do aumento de idade, chegou o seu maior valor quando tem 20 anos, 66.7%, o âmbito de variação fica entre 11.5%~66.7% (Tabela 3-2-6-3).

Quanto ao feminino, durante 6~22anos, a taxa de avaliação de vista má aumenta-se lentamente ao longo do tempo, chegou o valor de pico (86.5%)em seus 22 anos; mantém-se uma taxa de mais de 80% entre 14~22 anos. O âmbito de variação de má vista dos femininos fica entre 38.3%~86.5% (Tabela 3-2-6-3, Diagrama 2-2-1-55).

O âmbito de variação de vista má de grau leve fica entre 1.1%~18.1%, entre os outros, a taxa de avaliação de vista má de degrau leve reduz-se gradualmente ao longo do tempo; o âmbito de variação de vista má de degrau médio fica entre 8.3%~26.0%, aparece-se uma variação ondulatória durante período diferente, chegou o maior valor (26.0%) em seu 8 anos, chegou o valor menor em seus 21anos (8.3%); o âmbito de vista má de degrau grave fica entre 6.4%~71.9%, ao longo do tempo, chegou o pico (71.9%)em seus 21, depois de ter 15anos, a taxa mantem-se mais de 60% (Tabela 3-2-6-3).

Com excepção nos grupos de 6,10 e 20 anos, a taxa das alunas com problemas de visão supera a dos alunos, com a menor diferença no grupo de 13 anos (1%), e maior diferença de mais de 10% nos grupos de 18, 21 e 22 anos ($P < 0.05$)(Diagrama 2-2-1-55).

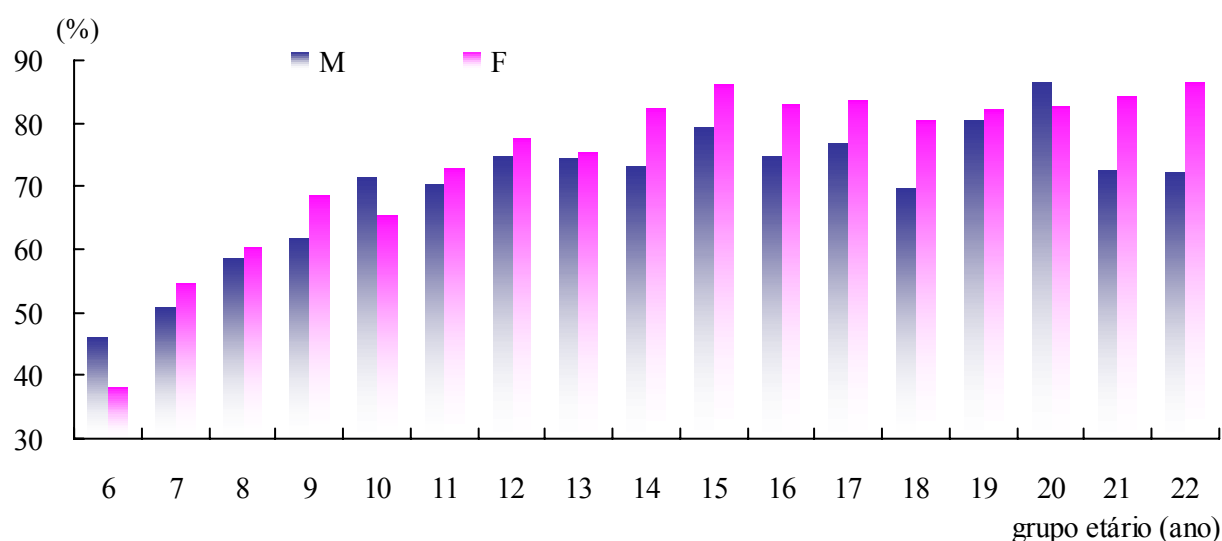


Diagrama 2-2-1-55 A taxa de avaliação de vista má do grupo etário dos alunos e das alunas

A taxa dos alunos e alunas com miopia aumenta com a idade, chegando ao seu valor máximo no grupo etário de 15 anos e menor valor nos grupos etários entre 16 e 18 anos, recomeça a subir com a idade desde 18 anos. A taxa de problema de miopia dos alunos é igual à das alunas nos grupos etários de 6, 12 e 20 anos, noutrros grupos etários as taxas das alunas são mais altas do que as dos alunos (Diagrama 2-2-1-56).

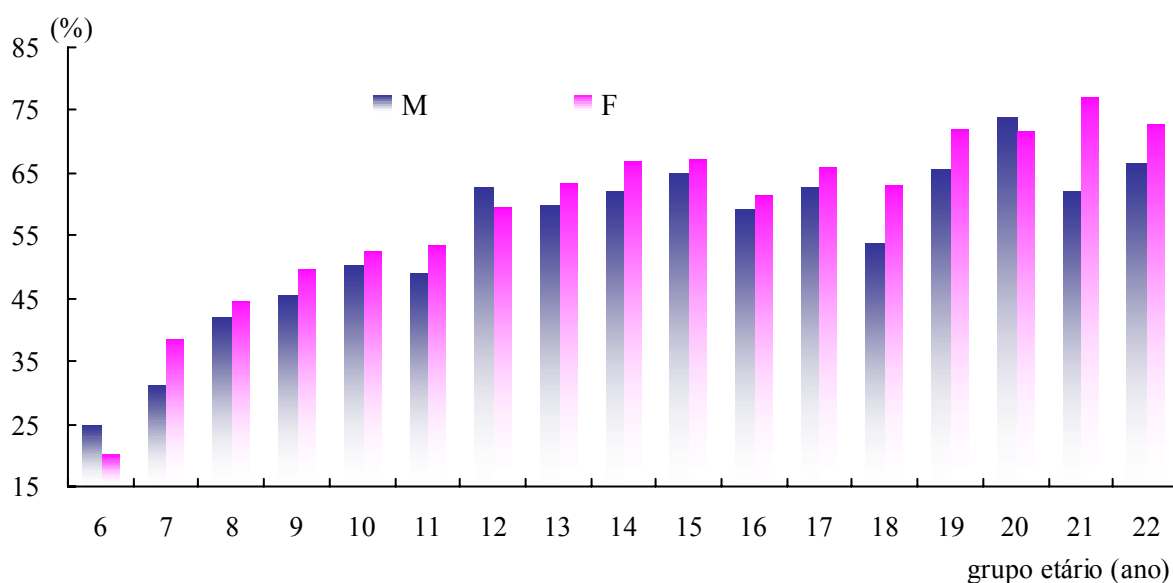


Diagrama 2-2-1-56 A taxa de avaliação de miopia de grupo etário dos alunos e das alunas

2.1.6.4. Capacidade de discernimento da cor

A capacidade de discernir as cores é um índice para testar a capacidade dos jovens e das crianças de distinguir as cores.

A taxa de anormalidade da capacidade de discernir as cores dos alunos masculinos apresenta-nos uma situação esquemática com os dois extremos altos e o centro baixo, e tende a alterar em forma de onda entre os diversos grupos etários, quer dizer, a taxa de anormalidade dos alunos de 8 anos é 28.7%, depois decresce gradualmente com a idade, e volta a crescer gradualmente a 2.9% aos 19 anos, chegando até a 17.0% aos 21 anos A taxa anormal de distinguir as cores dos femininos chegou o valor de pico (23.3%) quando tem 7 anos, depois desse período, a taxa reduz-se ao longo do tempo, aparece 0% em seu 19,20 e 22, uma avaliada que vem do grupo de 21 anos manifesta ponto anormal. Quanto à taxa anormal de distinguir as cores dos masculinos, chegou 2.9%~28.7%, enquanto a dos femininos chegou 0.0%~23.3% (Tabela 3-2-6-4).

No mesmo grupo etário, a taxa de anormalidade da capacidade de discernir as cores das alunas é mais alta do que a dos alunos, além do grupo etário de 7 anos (Diagrama 2-2-1-57).

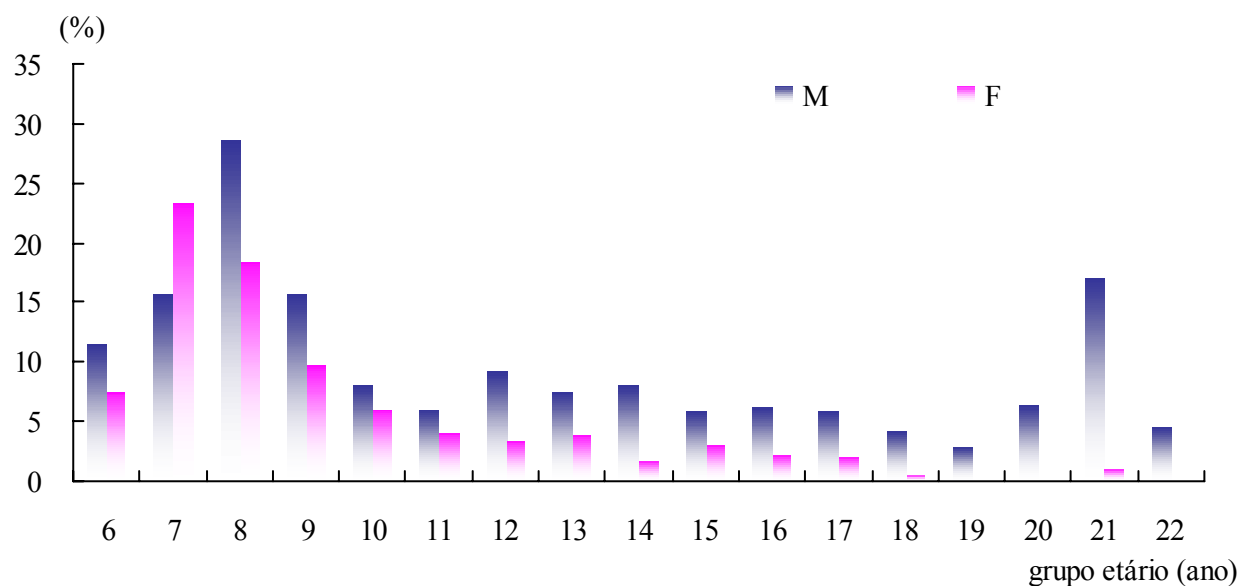


Diagrama 2-2-1-57 A avaliação de taxa anormal de distinguir as cores dos alunos e das alunas

2.2. Comparação dos resultados das avaliações das crianças e adolescentes (alunos) de Macau dos anos de 2005 e 2010

2.2.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Foram recolhidos 5339 e 5130 amostras respectivamente no ano de 2005 e 2010 na avaliação da qualidade física dos alunos de Macau. As unidades desta duas avaliações são iguais.

Comparando os dados dos anos de 2010 e 2005, foi descoberto que os alunos avaliados das escolas primárias, secundárias e universitários nesceram em Macau, Continente Chinês, Hongkong e outras países (regiões), no qual, a taxa de nascimento em Hongkong e no Continente Chinês aumenta e os alunos avaliados não têm alunos de Portugal, vide Tabela 2-2-2-1.

Tabela 2-2-2-1 percentagem dos alunos de todos os grupos etários com locais de nascimento diversos em 2005 e 2010 (%)

Sexo	Local de nascimento	Ano	6~12anos (primária)	13~18anos (secundária)	19~22anos (universária)	Total	
Masculino	Continente chinês	2010	12.2	11.4	20.8	13.1	
		2005	5.5	14.5	14.6	10.2	
	Macau	2010	82.9	85.5	74.5	82.7	
		2005	91.7	81.7	81.6	86.5	
	Honkong	2010	2.3	1.9	4.5	2.5	
		2005	1.4	3.1	3.0	2.3	
	Portugal	2010	0.0	0.0	0.0	0.0	
		2005	0.1	0.1	0.0	0.1	
	Outros	2010	2.6	1.2	0.3	1.7	
		2005	1.3	0.6	0.7	0.9	
	Feminino	Continente Chinês	2010	11.4	13.5	25.5	14.6
			2005	6.0	10.9	17.2	9.8
		Macau	2010	84.7	84.3	71.9	82.4
			2005	91.4	85.5	80.1	87.2
Hongkong		2010	2.5	1.5	2.6	2.1	
		2005	1.2	3.0	1.7	2.0	
Outros		2010	1.4	0.7	0.0	0.9	
		2005	1.3	0.5	1.0	0.9	

2.2.2. Situação básica dos modos de vida

Na fase de crianças e adolescentes (alunos de idade entre 6~22 anos), avaliando o modo de vida, as aulas de desporto nas escolas, a situação dos exercícios físicos extra-curriculares e a situação das doenças contraídas, com os seguintes resultados:

2.2.2.1. Modos de vida

Realizaram-se avaliações sobre os hábitos de vida dos alunos, nomeadamente o tempo total dispendido no caminho entre a casa e a escola e modos de transporte, o tempo dispendido a brincar ao ar livre após as aulas, por dia, o tempo dispendido para terminar os afazeres escolares em casa, por dia, o tempo dispendido a ver TV, Vídeo e jogos de computador por dia, o tempo de sono (incluindo a sesta) e a participação nas turmas de lazer.

Os resultados da avaliação demonstram que, os alunos que gastam menos de 30 minutos por dia no caminho entre a casa e escola, representam a maioria, não há mudança óbvia do tempo entre os grupos etários diferentes, mas, a taxa dos alunos que gastam entre 30 minutos e 1 hora na escola universária é obviamente mais alta do que as na escola primária ou secundária, nomeadamente, a taxa no caminho por mais de 2 horas em 2010 é obviamente mais alta do que a de 2005 (Tabela 2-2-2-2, Tabela 2-2-2-3).

Tabela 2-2-2-2 Taxa de números dos alunos em diversos grupos etários em 2005 e 2010 conforme o tempo de caminhada (%)

Fase escolar	Ano	Dentro de 30 min	30min—1h	1—2h	2h ou mais
Primária	2005	70.7	23.3	5.3	0.8
	2010	73.2	22.2	4.1	0.5
Secundária	2005	59.4	28.9	9.9	1.8
	2010	62.5	29.2	7.6	0.7
Universária	2005	43.7	39.2	15.4	1.7
	2010	51.1	38.4	10.0	0.3

Tabela 2-2-2-3 Taxa de número das alunas em diversos grupos etários em 2005 e 2010 conforme o tempo de caminhada (%)

Fase escolar	Ano	Dentro de 30min	30min—1h	1—2h	2h ou mais
Primária	2005	69.0	24.5	5.1	1.3
	2010	72.7	23.1	3.7	0.5
Secundária	2005	58.6	29.3	10.9	1.3
	2010	59.3	31.6	8.5	0.6
Universária	2005	38.0	41.1	18.9	1.9
	2010	44.3	37.6	17.4	0.7

Há diferença significativa no tempo de saída em 2010 e 2005 ($P < 0.05$). Não há grande diferença nas opções do modo de transporte dos alunos.

Os alunos que dispendem menos de 30 minutos por dia a brincar ao ar livre fora do período escolar em 2010 e 2005 representam a maior taxa, há diferença notável na fase universária em 2010 e 2005 (< 0.05), a taxa de menos de 30 m em 2010 (59.1%) é mais maior obviamente do que a de 2005 (49.3%)(Tabela 2-2-2-4).

Tabela 2-2-2-4 Taxa de número dos alunos universários de 2005 e 2010 conforme tempo dispendido a brincar ao ar livre

Tempo dispendido a brincar ao ar livre	Ano	Taxa (%)
Dentro de 30min	2005	49.3
	2010	59.1
30min—1h	2005	26.6
	2010	23.3
1—2h	2005	14.0
	2010	11.2
2h ou mais	2005	10.1
	2010	6.4

Os alunos que dispendem 30min a 1h por dia para terminar os trabalhos de casa depois das aulas, em casa, representam a maior taxa. Há grande diferença no tempo gasto no trabalho de casa em 2010 e 2005 ($P < 0.05$), os alunos que necessitam de 2 a 3 horas representam em 2010 (15.2%), com maior percentagem do que em 2005 (6.8%), a percentagem dos alunos subiu de 4.8% em 2005 para 13.5% em 2010 e a percentagem das alunas subiu de 8.8% em 2005 para 16.9% em 2010 (Tabela 2-2-2-5).

Tabela 2-2-2-5 Taxa de número dos alunos e alunas em 2005 e 2010 conforme o tempo dispendido para terminar os trabalhos de casa (%)

Ano	Tempo gasto para terminar os trabalhas de casa	Alunos	Alunas
2005	Menos 30min	32.8	23.3
	30min-1h	38.6	36.1
	1—2h	21.3	26.4
	2—3h	4.8	8.8
	3h ou mais	2.5	5.5
2010	Menos 30min	21.5	12.4
	30min—1h	32.1	26.6
	1—2h	24.7	32.0
	2—3h	13.5	16.9
	3h ou mais	8.2	12.1

Há uma grande diferença entre os alunos que dispendem em ver TV, Vídeo ou jogos de computador em 2005 e 2010 ($P < 0.05$). Entre sexos, as alunas que dispendem 3 h ou mais aumentam de forma óbvia, dos 19.6% em 2005 para 26.9% em 2010. As pessoas que dispendem menos de 30 m diminuiu de 6.4% para 2.8% (Tabela 2-2-2-6).

Tabela 2-2-2-6 Taxa de número dos alunos e alunas em 2005 e 2010 em conformidade com o tempo dispendido em ver TV, Vídeo ou jogos de computador (%)

Ano	Tempo de diveritr	Alunos	Alunas
2005	Menos 30min	4.5	6.4
	30min –1h	21.5	20.1
	1—2h	28.3	27.1
	2—3h	23.5	26.8
	3h ou mais	22.1	19.6
2010	Menos 30 min	3.6	2.8
	30min—1h	13	13.8
	1—2h	26	29.6
	2—3h	26	26.9
	3h ou mais	32	26.9

Há grande diferenças entre os diversos grupos etários, dos alunos, quanto ao tempo dispendido para dormir (incluino a sesta)($P < 0.05$). Após o análise, foi detectado que o número dos alunos que dormem menos de 8h aumentou de forma óbvia, dos 39.4% em 2005 para 48%. A taxa que dispense 8 a 10 horas ou mais em dormir reduziu de 56.3% e de 4.2% para 50% e 2% respectivamente em 2010 (Tabela 2-2-2-7).

Tabela 2-2-2-7 Taxa de número dos alunos e alunas em 2005 e 2010 em conformidade com o tempo de dormida nos diversos grupos etários (%)

Fase escolar	Ano	Tempo de sono	Percentagem
Primária	2005	Menos 8h	16.5
		8—10h	76.7
		10h ou mais	6.7
	2010	Menos 8h	19.2
		8—10h	77.7
		10h ou mais	3.1
Secundária	2005	Menos 8h	55.3
		8—10h	42.3
		10h ou mais	2.4
	2010	Menos 8h	66.9
		8—10h	31.9
		10h ou mais	1.2
Universária	2005	Menos 8h	68.0
		8—10h	30.7
		10h ou mais	1.3
	2010	Menos 8 h	78.4
		8—10h	20.9
		10h ou mais	0.6

Entre os alunos avaliados, os que participam nas turmas de lazer ou de exercícios físicos reduziram, dos quais, os que participam nas turmas de lazer ou de exercícios físicos desceram de 30.1% em 2005 para 25.3%.

2.2.2.2. Aulas de desporto nas escolas

A avaliação sobre a situação das aulas de educação física dos alunos na escola sob dois aspectos, nomeadamente sobre o número de aulas de educação física por semana e a intensidade desportiva de cada aula de educação física.

Há uma diferença notável entre os alunos têm aulas de educação física na fase primária e os alunos de 6 a 12 anos que tiveram aulas de educação física duas vezes por semana entre 2005 e 2010, representando respectivamente 58.4% para 50.5%, os que tiveram uma aula semanal de educação física representam respectivamente 41% para 47.9%. É de salientar que os alunos entre 19 e 22 anos que não tiveram aulas de educação física aumentaram dos 56.6% em 2005 para 59.5%.

Nas aulas de educação física, os alunos cujos exercícios físicos alcançaram o nível de pequena intensidade reduziram de 30.3% para 22%, aqueles cujos exercícios físicos alcançaram o nível de grande intensidade aumentaram dos 10.9% a 14.9%. Há uma grande diferença entre a primária e a secundária entre 2005 e 2010 ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-8).

Tabela 2-2-2-8 Proporção dos alunos relativamente às intensidades desportivas dadas nas aulas de educação física nas escolas entre 2005 e 2010 (%)

Fase escolar	Ano	Intensidade física	Percentagem
Primária	2005	Pequena	34.4
		média	55.1
		grande	10.5
	2010	pequena	23.1
		média	60.7
		grande	16.1
Secundária	2005	Pequena	26.4
		média	63.2
		grande	10.4
	2010	Pequena	21.0
		média	65.4
		grande	13.7

2.2.2.3. Situação dos exercícios físicos extra-curriculares

A avaliação sobre os exercícios físicos extra-curriculares dos alunos inclui quatro aspectos, nomeadamente o número de participação em exercícios físicos por semana, a sua duração por exercício, a intensidade desportiva de cada exercício e as principais modalidades desportivas.

Os resultados da avaliação revelam que, há grande diferença em 2005 e 2010 que os alunos que praticam desporto, os alunos que não praticam desporto subiu desde 28.3% de 2005 para 35.3%, e os que praticam por 3 vezes desceu desde 15.9% para 13.1%. Os alunos que praticam desporto com intensidade de nível pequeno reduz e os que praticam com intensidade de nível grande cresceu notavelmente, desde 20.2% para 26.1%; mas os alunos que praticam desporto menos 30min desceu e os que praticam 30min a 1 hora e 1 a 2 horas aumento, mostrando que as pessoas têm mais conhecimentos sobre prática científica.

Segundo os três índices de frequência de prática desportiva por semana, a duração de cada prática desportiva e a sua intensidade. Define-se como “desportista regular” os alunos que correspondem às seguintes três condições: praticar desporto 3 vezes e ou mais por semana, praticar por mais de 30min e de pratica-lo com intensidade média. Define-se como “desportista casual” os alunos que praticam desporto, mas que não correspondem às condições referidas, e o resto como “não praticante desportivo”. Os exercícios físicos dos alunos incluem aulas de educação física na escola e exercícios físicos fora de aulas.

Há grande diferença que os alunos praticam exercício físico fora das aulas em 2005 e 2010, Como a proporção de intensidade desportivo dos alunos aumenta-se imensamente em 2010. A taxa de “não praticantes desportivos” subiu desde 2.9% a 6.5%. A taxa de “não praticantes desportivos” subiu desde 2.9% a 6.5%.

2.2.2.4. Doenças contraídas

Entre os alunos avaliados, os que contraíram qualquer doença diagnosticada por hospitais nos últimos 5 anos na fase primária em 2005 e 2010 não representam grande diferença, mas sim a diferença significativa em 2005 e 2010 nas fases secundária e universária ($P < 0.01$).

Entre os alunos que contraíram, o número dos alunos que contraíram o traumatismo por acidente diminuiu obviamente desde 33.4% em 2005 para 14%.

2.2.3. Situação básica da formação física

2.2.3.1. Índices de comprimento

Comparando com os índices da altura e altura medida sentada de 2010 e 2005, foi descoberto que há diferença significativa na altura, altura medida sentada e comprimento do pé em 2005 e 2010. No aspecto de altura, a altura dos alunos de diversos grupos etários alvo grupo entre 14 a 16 anos em 2010 é mais alta do que a em 2005; em comparação com a altura das alunas em 2005, o grupo de 7 e 11 anos das alunas tem grande diferença ($P < 0.05$); os grupos de 9, 18, 22 anos dos alunos têm grande diferença ($P < 0.05$), outros grupos não (Tabela 2-2-2-9).

Aspecto de altura medida sentada: antes da idade de 13 anos, a altura medida sentada em 2010 é obviamente mais alta do que a em 2005, no qual, a altura medida sentada na fase primária aumenta desde 72 cm em 2005 para 73.2 cm em 2010. A dos grupos etários de 13, 15 e 22 anos em 2010 são mais baixas do que a dos mesmo grupos etários em 2005, a dos outros grupos etários em 2010 é mais alta do que a dos mesmos grupos em 2005, no qual, grupo de 7 anos tem diferença notável ($P < 0.05$); a dos grupos de 14 a 19 anos e 21 anos dos alunos é mais baixa do que a em 2005, a de outros grupos etários em 2010 é mais alta do que a em 2005, no qual, grupos de 16, 18 e 22 anos tem grande diferença ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-10).

No aspecto do comprimento do pé, o comprimento dos alunos em 2010 é maior do que o em 2005, o dos grupo de 11, 12, 20 e 22 anos das alunas é menor do que o em 2005, o de outros grupos etários em 2010 são maior do que o em 2005, no qual, o dos grupos de 22 anos dos alunos, grupos de 11 e 12 anos das alunas tem grande diferença ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-11).

Os índices de comprimento tais como altura, altura medida sentada e comprimento do pé em 2010 são maiores do que os em 2005, mostrando que a altura, altura medida sentada e comprimento do pé em 2010 tem um crescimento em relação a 2005. A altura medida sentada dos alunos na fase secundário desceu, a altura desta fase cresceu contantemente, pelo que, isso enquadra se ao critério do crescimento humano que os membros superiores crescem primeiramente e os inferiores crescem depois.

Comparando com o situação do crescimento dos índices do comprimento das fases primária, secundária e universária em 2005 e 2010, mostra uma tendência dos índices: primária > secundária > universária.

Tabela 2-2-2-9 Comparação dos valores médios da altura dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	118.8	119.6	0.8	117.9	119.3	1.4
7anos	124.1	124.7	0.6	122.8	123.5	0.7*
8anos	128.6	130.9	2.3	127.7	129.9	2.2
9anos	134.4	135.7	1.3*	134.8	136.6	1.8
10anos	140.1	140.2	0.1	140.9	142.9	2.0
11anos	145.8	146.8	1.0	147.7	148.8	1.1*
12anos	152.3	154.9	2.6	152.1	153.8	1.7
13anos	160.7	161.5	0.8	155.6	156.3	0.7
14anos	166.3	166.0	-0.3	156.5	157.8	1.3
15anos	169.0	168.8	-0.2	158.6	159.2	0.6
16anos	170.6	170.5	-0.1	157.9	159.4	1.5
17anos	171.2	171.9	0.7	157.3	159.7	2.4
18anos	171.3	172.0	0.7*	158.5	158.9	0.4
19anos	170.9	171.2	0.3	158.0	158.9	0.9
20anos	171.1	172.1	1.0	157.8	159.1	1.3
21anos	172.3	172.5	0.2	158.1	159.2	1.1
22anos	170.4	172.2	1.8*	157.7	157.8	0.1

Nota: leque de variação é: os dados em 2010 reduzem os dados em 2005, sendo igual abaixo, * P<0.05

Tabela 2-2-2-10 Comparação dos valores médios da altura medida sentada dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	65.1	65.6	0.5	64.4	65.2	0.8
7anos	67.4	67.9	0.5	66.9	66.9	0.0*
8anos	69.0	70.7	1.7	68.8	69.5	0.7
9anos	71.4	72.1	0.7	71.9	72.7	0.8
10anos	73.8	73.9	0.1	74.8	75.5	0.7
11anos	76.3	77.0	0.7	78.1	78.7	0.6
12anos	79.6	80.7	1.1	80.6	81.6	1.0
13anos	83.8	84.2	0.4	83.0	82.9	-0.1
14anos	87.6	87.2	-0.4	83.9	84.1	0.2
15anos	89.6	89.2	-0.4	85.4	85.0	-0.4
16anos	90.9	90.1	-0.8*	85.2	85.4	0.2
17anos	91.4	91.3	-0.1	85.0	85.6	0.6
18anos	91.9	91.2	-0.7*	85.6	85.7	0.1
19anos	91.6	91.5	-0.1	85.4	85.6	0.2
20anos	91.7	92.2	0.5	85.5	85.8	0.3
21anos	92.1	91.7	-0.4	85.6	86.0	0.4
22anos	91.2	92.1	0.9*	86.1	85.2	-0.9

Tabela 2-2-2-11 Comparação dos valores médios do comprimento do pé dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	18.3	18.7	0.4	18.1	18.2	0.1
7anos	19.1	19.4	0.3	18.9	18.9	0.0
8anos	19.8	20.3	0.5	19.7	19.9	0.2
9anos	20.8	21.1	0.3	20.6	20.8	0.2
10anos	21.6	21.8	0.2	21.4	21.6	0.2
11anos	22.6	22.8	0.2	22.3	22.2	-0.1*
12anos	23.5	23.9	0.4	22.6	22.5	-0.1*
13anos	24.3	24.6	0.3	22.7	22.7	0.0
14anos	25.0	25.1	0.1	22.7	22.7	0.0
15anos	25.0	25.2	0.2	22.8	22.9	0.1
16anos	25.1	25.3	0.2	22.7	22.8	0.1
17anos	24.9	25.4	0.5	22.7	22.9	0.2
18anos	24.9	25.5	0.6	22.7	22.8	0.1
19anos	24.9	25.2	0.3	22.6	22.6	0.0
20anos	25.0	25.3	0.3	22.6	22.5	-0.1
21anos	25.2	25.3	0.1	22.6	22.6	0.0
22anos	24.9	25.3	0.4*	22.8	22.5	-0.3

2.2.3.2. Peso e BMI

Comparando com os dados do peso e BMI em 2005 e 2010, há diferença no peso e BMI da fase primária em 2005 e 2010, os valores de 2010 são maiores dos que os em 2005, o peso dos alunos e alunas de 2010 cresceu em comparação com o de 2005, no qual, há grande diferença entre os grupos de 6, 8 e 12 anos das alunas ($P < 0.05$). Há grande diferença entre os grupos de 6 e 8 anos dos alunos ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-12).

No aspecto de BMI: BMI dos grupos de 10 e 11 anos dos alunos em 2010 é menor do que nível de 2005, BMI dos outros grupos etários é maior do que nível de 2005; BMI de todos os grupos etários das alunas de 2010 é maior do que nível de 2005, no qual, os grupos de 12 e 14 anos das alunas têm grande diferença ($P < 0.05$), e os grupos de 8 e 22 anos dos alunos têm grande diferença ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-13).

Em termos de padrão de altura e peso, a taxa de obesidade dos masculinos do grupo etário de 11 anos, o Nível é inferior ao de 2005, enquanto, o nível dos outros grupos etários estão superior a 2005; Quanto aos Femininos, o nível do grupo etário de 11anos e 13anos está inferior ao nível de 2005, o nível dos outros grupos etários estão superior ao nível de 2005 (Tabela 2-2-2-14).

Tabela 2-2-2-12 Comparação dos valores médios do peso dos alunos e alunas de diversos grupos etários de 2005 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	22.0	22.9	0.9*	21.0	22.0	1.0*
7anos	24.3	25.2	0.9	23.6	24.4	0.8
8anos	27.7	30.2	2.5*	26.0	27.9	1.9*
9anos	31.3	32.0	0.7	30.6	32.0	1.4
10anos	35.1	35.2	0.1	34.5	36.6	2.1
11anos	40.5	40.5	0.0	39.6	40.3	0.7
12anos	44.6	46.6	2.0	42.5	45.6	3.1*
13anos	49.0	51.2	2.2	47.0	47.9	0.9
14anos	54.6	55.3	0.7	47.2	50.2	3.0
15anos	56.7	56.8	0.1	49.5	52.1	2.6
16anos	58.1	59.1	1.0	49.2	51.8	2.6
17anos	58.8	60.8	2.0	49.9	52.6	2.7
18anos	59.7	62.0	2.3	49.3	51.6	2.3
19anos	60.7	60.9	0.2	49.2	51.5	2.3
20anos	61.7	63.3	1.6	48.7	51.8	3.1
21anos	62.6	64.7	2.1	48.3	50.8	2.5
22anos	60.9	66.3	5.4	48.6	50.2	1.6

Tabela 2-2-2-13 Comparação dos valores médios de BMI dos alunos e alunas em 2005 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	15.5	15.9	0.4	15.1	15.3	0.2
7anos	15.7	16.1	0.4	15.6	15.9	0.3
8anos	16.7	17.4	0.7*	15.8	16.4	0.6
9anos	17.2	17.2	0.0	16.7	17.0	0.3
10anos	17.8	17.7	-0.1	17.2	17.7	0.5
11anos	18.9	18.6	-0.3	18.1	18.1	0.0
12anos	19.1	19.2	0.1	18.3	19.2	0.9*
13anos	18.8	19.5	0.7	19.3	19.6	0.3
14anos	19.7	20.0	0.3	19.2	20.1	0.9*
15anos	19.8	19.9	0.1	19.6	20.6	1.0
16anos	19.9	20.3	0.4	19.7	20.4	0.7
17anos	20.0	20.5	0.5	20.1	20.6	0.5
18anos	20.3	20.9	0.6	19.6	20.4	0.8
19anos	20.8	20.8	0.0	19.7	20.4	0.7
20anos	21.1	21.3	0.2	19.6	20.5	0.9
21anos	21.0	21.8	0.8	19.3	20.1	0.8
22anos	21.0	22.3	1.3*	19.5	20.1	0.6

Tabela 2-2-2-14 A proporção de taxa de obesidade dos masculinos e femininos de 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	8.7	17.3	8.6*	5.2	11.7	6.5
7anos	8.1	12.4	4.3	12.7	14.5	1.8
8anos	17.9	25.0	7.1	10.0	17.8	7.8*
9anos	19.2	19.3	0.1	13.3	16.1	2.8
10anos	21.1	22.0	0.9	14.1	17.7	3.6
11anos	15.9	14.8	-1.1	16.6	14.6	-2
12anos	18.1	18.4	0.3	7.6	11.4	3.8
13anos	9.6	10.8	1.2	14.6	11.9	-2.7
14anos	12.1	14.2	2.1	12.6	17.0	4.4
15anos	8.4	11.7	3.3	5.1	12.5	7.4
16anos	8.6	11.1	2.5	4.9	10.7	5.8
17anos	9.0	11.3	2.3	7.2	7.4	0.2
18anos	9.9	14.7	4.8	2.5	5.9	3.4
19anos	9.2	13.7	4.5	4.7	4.7	0
20anos	13.7	19.8	6.1	4.1	8.1	4
21anos	10.1	23.2	13.1*	0.0	3.0	3
22anos	17.1	33.3	16.2*	3.3	7.5	4.2

2.2.3.3. Índices da circunferência

Comparando com os índices da circunferência torácica de 2005 e 2010, o índice do grupo etário entre 9 e 11 dos alunos é menor do mesmo grupo de 2005, no qual, tem grande diferença nos grupos de 8, 15, 16 e 18 anos ($P < 0.05$). O dos grupos de 8, 14 a 16, 18 a 22 anos das alunas é maior do que o em 2005, o de outros grupos é menor do que o de 2005, no qual, os grupos de 6 e 8 anos têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-15).

Tabela 2-2-2-15 Comparação dos valores médios de circunferência torácica dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	57.8	58.4	0.6	56.5	56.2	-0.3*
7anos	59.6	59.8	0.2	59.2	58.4	-0.8
8anos	62.8	64.4	1.6*	61	61.5	0.5*
9anos	65.7	65.3	-0.4	65.1	64.8	-0.3
10anos	68.3	67.4	-0.9	68.1	68.4	0.3
11anos	71.9	71.0	-0.9	72.1	70.9	-1.2
12anos	74.1	74.9	0.8	74.9	74.4	-0.5
13anos	75.9	77.7	1.8	77.7	75.8	-1.9
14anos	79.6	80.9	1.3	77.5	78.1	0.6
15anos	80.8	81.6	0.8*	79.0	79.4	0.4
16anos	82.4	83.0	0.6*	79.1	79.5	0.4
17anos	83.3	84.9	1.6	80.2	79.9	-0.3
18anos	83.8	86.2	2.4*	79.3	79.8	0.5
19anos	85.5	85.8	0.3	78.8	80.6	1.8
20anos	86.3	87.8	1.5	79.2	80.2	1.0
21anos	85.6	88.2	2.6	78.2	80.0	1.8
22anos	86.8	89.6	2.8	79.6	79.8	0.2

No aspecto de circunferência abdominal, o índice do grupo de 11 anos dos alunos e alunas de 2010 é menor do que o de 2005, o de outros grupos etários em 2010 é maior do que o de 2005, no qual, os grupos de 6, 8 anos dos alunos e grupos de 8, 12 e 18 anos das alunas têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-16).

Tabela 2-2-2-16 Comparação dos valores médios da circunferência abdominal dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	53.4	54.3	0.9*	51.5	52.4	0.9
7anos	55.1	56.1	1.0	54.0	54.3	0.3
8anos	58.8	60.7	1.9*	55.5	56.5	1.0*
9anos	61.2	61.8	0.6	58.7	59.7	1.0
10anos	63.3	64.4	1.1	60.5	62.3	1.8
11anos	67.6	66.8	-0.8	63.8	63.2	-0.6
12anos	68.1	69.4	1.3	64.3	66.3	2.0*
13anos	67.6	70.0	2.4	65.8	66.8	1.0
14anos	69.8	71.9	2.1	65.5	68.7	3.2
15anos	69.7	71.1	1.4	67.1	69.6	2.5
16anos	70.8	72.9	2.1	66.4	70.1	3.7
17anos	71.4	73.8	2.4	67.5	70.1	2.6
18anos	72.1	75.1	3.0	66.3	69.7	3.4*
19anos	73.8	74.1	0.3	66.1	69.6	3.5
20anos	74.0	76.3	2.3	66.0	70.2	4.2
21anos	73.2	77.0	3.8	65.0	69.9	4.9
22anos	74.9	80.0	5.1	65.6	69.9	4.3

No aspecto da circunferência do quadril, os índices dos alunos e alunas em 2010 são maiores do que os de 2005, no qual, os grupos de 6, 22 anos dos alunos e grupos de 6, 8, e 21 anos das alunas têm diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-17).

Tabela 2-2-2-17 Comparação dos valores médios da circunferência do quadril dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	60.8	61.2	0.4*	60.2	61.5	1.3*
7anos	63.2	64.1	0.9	63.2	63.9	0.7
8anos	67.0	69.7	2.7	65.6	66.8	1.2*
9anos	69.8	71.2	1.4	70.0	70.8	0.8
10anos	72.9	74.0	1.1	73.3	75.0	1.7
11anos	77.1	77.6	0.5	78.4	78.4	0.0
12anos	79.5	81.8	2.3	81.7	83.2	1.5
13anos	81.6	84.0	2.4	85.3	85.4	0.1
14anos	85.2	87.1	1.9	85.6	87.3	1.7
15anos	86.1	87.7	1.6	87.8	89.2	1.4
16anos	87.3	89.3	2.0	87.8	89.3	1.5
17anos	87.6	91.1	3.5	88.6	90.0	1.4
18anos	88.6	91.2	2.6	87.9	89.1	1.2
19anos	88.4	90.0	1.6	87.7	89.0	1.3
20anos	89.1	90.4	1.3	86.9	89.8	2.9
21anos	88.2	91.3	3.1	86.7	89.7	3.0*
22anos	88.2	92.8	4.6*	86.8	88.5	1.7

No aspecto da cintura ao quadril (WHR), os índices dos grupos de 8, 9, 11, 17 e 19 anos dos alunos em 2010 são menores do que os de 2005, os de outros grupos etários são maiores do que os de 2005; no qual, os grupos de 9, 12, 17, 19, 20 e 21 têm diferença notável ($P < 0.05$). Os índices dos grupos de 7, 8, 10 e 11 anos das alunas em 2010 são menores do que os de 2005, os de outros grupos etários em 2010 são maiores do que os de 2005, no qual, os grupos de 12, 13, 16, 18 e 22 têm diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-18).

Tabela 2-2-2-18 Comparação dos valores médios da cintura ao quadril (WHR) dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	0.878	0.888	0.010	0.852	0.853	0.001
7anos	0.871	0.874	0.003	0.853	0.848	-0.005
8anos	0.876	0.868	-0.008	0.846	0.844	-0.002
9anos	0.874	0.866	-0.008*	0.836	0.841	0.005
10anos	0.866	0.868	0.002	0.846	0.828	-0.018
11anos	0.873	0.858	-0.015	0.812	0.805	-0.007
12anos	0.870	0.845	-0.025*	0.786	0.795	0.009*
13anos	0.826	0.832	0.006	0.771	0.780	0.009*
14anos	0.816	0.822	0.006	0.765	0.786	0.021
15anos	0.808	0.809	0.001	0.764	0.779	0.015
16anos	0.809	0.814	0.005	0.755	0.784	0.029*
17anos	0.813	0.811	-0.002*	0.761	0.777	0.016
18anos	0.813	0.825	0.012	0.753	0.781	0.028*
19anos	0.834	0.821	-0.013*	0.753	0.782	0.029
20anos	0.829	0.843	0.014*	0.759	0.781	0.022
21anos	0.829	0.843	0.014*	0.749	0.780	0.031
22anos	0.847	0.862	0.015	0.755	0.789	0.034*

De acordo com os três índices da circunferência, o índice da circunferência torácica das alunas nas fase primária e secundária em 2010 é menor do que a em 2005, outros três índices de 2010 são maiores do que os de 2005, mostrando que os três índices das circunferências dos alunos de Macau em 2010 cresceram em comparação com os de 2005.

Comparando com os índices do comprimento das fases primária, secundária e universária em 2010 e 2005, mostrando a tendência de mudança: primária > secundária > universária. Os índices do peso e das três circunferências são: universária > secundária > primária, isso enquadra à tendência de crescimento vertical primeiramente e depois crescimento horizontal.

2.2.3.4. Índices de largura

Analisando os índices das larguras dos ombros e da pelve em 2005 e 2010, foi descoberto que os índices das largura dos ombros dos alunos em 2010 são menores do que os de 2005, no qual, os grupos de 8, 9, 15, 16 e 22 têm diferença notável, enquanto os índices dos grupos de 20 e 22 anos das alunas são menores do que os de 2005, os de outros grupos etários em 2010 são maiores do que os de 2005, no qual, o grupo de 20 anos tem uma diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-19)

Quanto à largura da pelve, os índices dos grupos de 8 e 12 anos em 2010 são maiores do que os de 2005, os de outros grupos são menores do que os de 2010, no qual, os grupos de 7, 10, 12 a 15, 17 e 19 a 21 não têm diferença notável, outros grupos etários têm diferença significativa ($P < 0.05$), os índices das alunas em 2010 são maiores do que os de 2005, no qual, os grupos de 11 e 12 anos têm diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-20).

Tabela 2-2-2-19 Comparação dos valores médios da largura dos ombros dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	26.1	25.7	-0.4	25.3	25.7	0.4
7anos	26.9	26.4	-0.5	26.3	26.7	0.4
8anos	27.9	27.6	-0.3*	27.3	28.2	0.9
9anos	29.2	28.4	-0.8*	28.8	29.5	0.7
10anos	30.4	29.6	-0.8	29.8	30.5	0.7
11anos	31.7	31.1	-0.6	31.5	31.7	0.2
12anos	33.1	33.0	-0.1	32.5	33.2	0.7
13anos	35.0	34.5	-0.5	33.4	33.8	0.4
14anos	36.7	35.7	-1.0	33.6	34.3	0.7
15anos	37.5	36.6	-0.9*	34.0	34.5	0.5
16anos	38.1	37.1	-1.0*	34.2	34.7	0.5
17anos	38.4	37.5	-0.9	34.1	34.8	0.7
18anos	38.8	38.2	-0.6	34.3	34.5	0.2
19anos	39.0	37.9	-1.1	34.5	34.5	0.0
20anos	39.3	38.8	-0.5	34.5	34.4	-0.1*
21anos	39.5	37.9	-1.6	34.7	34.8	0.1
22anos	39.4	38.8	-0.6*	34.7	34.4	-0.3

Tabela 2-2-2-20 Comparação dos valores médios da largura da pelve dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	18.7	18.5	-0.2*	18.0	18.7	0.7
7anos	19.3	19.0	-0.3	18.9	19.3	0.4
8anos	19.9	20.2	0.3*	19.3	20.3	1.0
9anos	20.9	20.6	-0.3*	20.6	21.5	0.9
10anos	21.8	21.4	-0.4	21.7	22.2	0.5
11anos	22.8	22.6	-0.2*	22.8	23.0	0.2*
12anos	23.7	23.9	0.2	23.9	24.6	0.7*
13anos	24.8	24.7	-0.1	24.9	25.4	0.5
14anos	25.8	25.5	-0.3	25.2	25.7	0.5
15anos	26.3	25.8	-0.5	25.6	26.1	0.5
16anos	26.4	26.2	-0.2*	25.6	26.3	0.7
17anos	26.7	26.3	-0.4	25.8	26.5	0.7
18anos	26.8	26.5	-0.3*	25.8	26.0	0.2
19anos	27.1	26.4	-0.7	25.6	26.2	0.6
20anos	27.1	26.3	-0.8	25.6	26.2	0.6
21anos	27.4	26.2	-1.2	25.6	26.5	0.9
22anos	27.5	26.7	-0.8*	25.8	26.3	0.5

Analisando os índices da largura, foi descoberto que os índices das larguras dos ombros e da pelve dos alunos de 2010 são menores do que os de 2005, enquanto os das alunas de 2010 são maiores do que os de 2005. Os leques de crescimento dos grupos etários dos alunos em 2010 e 2005 são: primária < secundária < universária. A largura dos ombros das alunas da primária e secundária cresceu em comparação com 2005, enquanto a largura da universária diminuiu; a largura da pelve das alunas de 2010 é maior do que a de 2005.

2.2.3.5. Composição do corpo

Comparando com a espessura da prega sub-cutânea tricípide em 2005 e 2010, os índices dos alunos de 2010 são menores do que os em 2005, no qual, os grupos etários de 6, 17 anos têm diferença notável ($P < 0.05$); os das alunas são maiores de 2010 do que os de 2005, no qual, os grupos de 6 a 18 anos e de 22 anos têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-21).

Tabela 2-2-2-21 Comparação dos valores médios ds espessura da prega sub-cutânea tricípide dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	9.5	8.1	-1.4*	9.9	10.1	0.2*
7anos	10.1	8.3	-1.8	10.9	11.0	0.1*
8anos	12.4	11.1	-1.3	12.0	12.4	0.4*
9anos	13.4	10.7	-2.7	13.4	13.9	0.5*
10anos	13.9	12.2	-1.7	14.0	14.5	0.5*
11anos	15.4	13.2	-2.2	13.9	14.0	0.1*
12anos	14.2	13.1	-1.1	14.7	16.0	1.3*
13anos	11.9	10.2	-1.7	16.1	17.9	1.8*
14anos	11.8	9.2	-2.6	16.4	17.8	1.4*
15anos	11.3	8.2	-3.1	16.7	20.8	4.1*
16anos	11.0	8.3	-2.7	16.7	20.6	3.9*
17anos	10.8	9.7	-1.1*	17.4	20.2	2.8*
18anos	11.0	8.9	-2.1	17.4	19.3	1.9*
19anos	10.9	8.8	-2.1	16.6	18.4	1.8
20anos	11.7	9.7	-2.0	16.1	19.0	2.9
21anos	10.7	8.5	-2.2	16.0	18.8	2.8
22anos	11.3	10.5	-0.8	15.8	18.5	2.7*

Quanto à espessura da prega sub-escapular, o grupo de 22 anos dos alunos em 2010 é maior do que o em 2005, outros grupos em 2010 são menores do que em 2005, no qual, os grupos de 6, 9, 11 e 19 têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-22).

Tabela 2-2-2-22 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-escapular dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	6.5	5.1	-1.4*	7.3	5.9	-1.4*
7anos	7.3	4.7	-2.6	8.7	5.9	-2.8
8anos	9.9	8.0	-1.9*	9.2	7.2	-2.0
9anos	10.9	7.7	-3.2	11.5	9.6	-1.9*
10anos	11.5	9.0	-2.5	12.2	9.9	-2.3
11anos	13.5	10.3	-3.2	13.1	10.4	-2.7*
12anos	13.1	11.8	-1.3	13.6	11.8	-1.8
13anos	11.4	9.9	-1.5	15.4	12.5	-2.9
14anos	11.5	9.7	-1.8*	16.3	13.1	-3.2
15anos	11.5	8.5	-3.0	16.2	15.5	-0.7
16anos	11.7	9.3	-2.4	16.5	15.5	-1.0
17anos	11.8	10.8	-1.0	17.3	14.7	-2.6
18anos	12.2	10.7	-1.5	16.9	14.1	-2.8
19anos	13.2	11.3	-1.9	17.6	13.8	-3.8*
20anos	14.2	12.1	-2.1	17.4	13.1	-4.3
21anos	12.8	11.7	-1.1	17.6	13.8	-3.8
22anos	12.8	14.5	1.7*	18.2	13.6	-4.6

Quanto à espessura da prega sub-cutânea abdominal, os índices do grupo de 19 a 22 anos dos alunos em 2010 são maiores do que os de 2005, os de outros grupos em 2010 são menores do que os de 2005. O grupo de 6 anos têm diferença notável ($P < 0.05$), os dos grupos de 6 e 19 a 22 anos das alunas em 2010 são maiores do que os de 2005, os de outros grupos etários em 2010 são menores do que os de 2005, os grupos de 6, 8, 10 e 18 anos não têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-23).

Tabela 2-2-2-23 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea abdominal dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	7.8	6.7	-1.1*	8.1	8.6	0.5*
7anos	8.9	6.5	-2.4	10.1	9.1	-1.0
8anos	12.7	11.1	-1.6	11.6	10.9	-0.7*
9anos	13.7	11.3	-2.4	14.6	13.5	-1.1
10anos	15.1	12.9	-2.2	15.9	15.6	-0.3*
11anos	18.0	15.7	-2.3	17.0	15.9	-1.1
12anos	16.7	17.4	0.7	18.9	18.5	-0.4
13anos	14.8	13.6	-1.2	21.7	19.7	-2.0
14anos	14.8	12.8	-2.0	21.0	20.0	-1.0
15anos	14.0	11.1	-2.9	22.9	22.5	-0.4
16anos	14.1	11.9	-2.2	22.3	22.1	-0.2
17anos	14.4	13.8	-0.6	22.9	21.7	-1.2
18anos	14.4	13.7	-0.7	21.6	20.6	-1.0*
19anos	14.9	15.0	0.1	20.1	20.3	0.2
20anos	15.6	16.4	0.8	19.1	21.7	2.6
21anos	13.6	15.8	2.2	18.6	21.2	2.6
22anos	15.1	18.3	3.2	19.2	20.9	1.7

Segundo a composição do corpo, os índices da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos alunos em 2010 diminuíram em cada fase, enquanto os das alundas cresceram, com o amplitude de crescimento: primária > secundária > universária. Os índices da espessura da prega sub-escapula em cada fase em 2005 é maior do que os em 2010. Os índices da espessura da prega abdominal nas fases primária e secundária em 2005 são maiores do que os de 2010, enquanto os da fase universária em 2010 são maiores do que os de 2005, mostrando que no aspecto da composição do corpo, a taxa de gordura sub-cutânea tricípide, sub-escapular dos alunos em 2005 é maior do a de 2010, mas quanto à taxa de gordura abdominal, os índices na fase univerrária em 2010 são maiores do que os em 2005, enquanto os nas fases primária e secundária em 2005 são maiores do que os em 2010.

A percentagem da gordura corporal dos alunos em 2005 é maior a em 2010 salvo grupos de 9 a 14 anos e 22 anos; além da fase universária, a percentagem das alundas em 2010 é maior do que a em 2005. Os valores do peso de massa limpa da maior parte dos grupos etários em 2010 são mais altos do que os em 2005 (Tabela 2-2-2-24, Tabela 2-2-2-25).

Tabela 2-2-2-24 Comparação dos valores médios da taxa da gordura corporal dos alunos e alundas de diversos grupos em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
9anos	15.7	17.8	2.1	18.4	22.9	4.5
10anos	16.3	19.3	3.0	19.1	23.6	4.5
11anos	18.0	20.3	2.3	19.6	23.3	3.7
12anos	17.2	19.5	2.3	20.2	22.7	2.5
13anos	15.3	17.0	1.7	22.1	24.4	2.3
14anos	15.3	16.3	1.0	22.7	24.7	2.0
15anos	15.1	11.8	-3.3	22.8	27.5	4.7
16anos	15.0	12.2	-2.8	23.0	27.4	4.4
17anos	14.9	14.0	-0.9	23.8	26.6	2.8
18anos	15.2	13.4	-1.8	23.5	25.5	2.0
19anos	15.6	13.9	-1.7	23.5	22.4	-1.1
20anos	16.5	14.6	-1.9	23.1	22.4	-0.7
21anos	15.4	13.8	-1.6	23.2	22.6	-0.6
22anos	15.7	16.0	0.3	23.4	22.3	-1.1

Tabela 2-2-2-25 Comparação dos valores médios do peso de massa limpa dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
9anos	26.0	26.1	0.1	24.6	24.2	-0.4
10anos	29.0	28.1	-0.9	27.5	27.5	0.0
11anos	32.6	31.6	-1.0	31.4	30.3	-1.1
12anos	36.2	36.5	0.3	33.5	34.6	1.1
13anos	41.0	41.9	0.9	36.0	35.6	-0.4
14anos	45.7	45.8	0.1	36.0	37.2	1.2
15anos	47.7	49.6	1.9	37.9	37.2	-0.7
16anos	49.0	51.3	2.3	37.5	37.1	-0.4
17anos	49.5	51.8	2.3	37.6	38.0	0.4
18anos	50.2	53.2	3.0	37.4	37.9	0.5
19anos	50.6	52.2	1.6	37.3	39.7	2.4
20anos	51.1	53.5	2.4	37.0	39.8	2.8
21anos	52.7	55.5	2.8	36.9	39.1	2.2
22anos	50.9	55.4	4.5	36.9	38.6	1.7

2.2.4. Situação básica da função física

Utiliza-se a pulsação em estado de repouso, pressão sanguínea (pressão sistólica e diastólica), e capacidade vital para revelar o nível de crescimento das funções fisiológicas.

2.2.4.1. Pulsação em repouso

O ritmo da palpitação em estado de repouso, é um critério simples para revelar as funções do sistema circulatório. Comparando com os índices da pulsação em repouso em 2005 e 2010, foi descoberto que os dos grupos de 18 e 22 anos dos alunos em 2010 são maiores ou iguais aos de 2005, os grupos de 9, 14, 17, 18 e 20 a 22 anos não têm diferença notável, outros grupos etários têm diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-26).

Tabela 2-2-2-26 Comparação dos valores médios da pulsação em repouso dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (vez/min)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	92.7	88.3	-4.4*	93.1	87.9	-5.2*
7anos	90.5	85.9	-4.6*	93.3	86.9	-6.4
8anos	90.9	86.5	-4.4*	90.7	86.4	-4.3*
9anos	90.9	85.0	-5.9	91.4	85.0	-6.4*
10anos	88.2	83.0	-5.2*	90.4	84.9	-5.5*
11anos	89.4	82.7	-6.7*	90.4	84.2	-6.2*
12anos	89.7	83.6	-6.1*	89.4	83.8	-5.6*
13anos	86.7	82.0	-4.7*	87.4	81.8	-5.6*
14anos	84.7	82.9	-1.8	86.8	81.7	-5.1*
15anos	86.1	81.3	-4.8*	84.6	83.6	-1.0
16anos	81.9	78.4	-3.5*	83.8	81.4	-2.4*
17anos	81.2	79.1	-2.1	83.5	79.4	-4.1*
18anos	79.4	79.4	0.0	81.4	78.8	-2.6
19anos	81.9	77.7	-4.2*	82.9	77.1	-5.8*
20anos	78.3	75.2	-3.1	83.2	77.7	-5.5*
21anos	76.6	74.8	-1.8	83.2	76.4	-6.8*
22anos	75.4	77.2	1.8	79.8	76.1	-3.7

2.2.4.2. Pressão sanguínea

Quando o ventrículo contrai, sobe a pressão sanguínea na artéria, e eleva quando o maior valor é alcançado, é a chamada pressão sistólica, à quantidade de saída de sangue por cada pulsação do coração. Quando o ventrículo distende, baixa a pressão do sangue na artéria, e o menor valor é alcançado, é a chamada pressão diastólica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a diferença de pressão, que reflecte principalmente a elasticidade da parede de arterial.

Comparando com a pressão sanguínea em 2010 e 2005, os valores da pressão sistólica e diastólica dos alunos e alunas em 2010 são maiores do que os em 2005, no qual, há diferença notável entre os grupos de 10, 11, 13, 16, 18 e 21 anos das alunas ($P < 0.05$). Segundo a idade escolar, a pressão sistólica tem diferença notável das fases primária, secundária e universária em 2005 e 2010, a pressão diastólica tem diferença notável nas fases primária e secundária em 2005 e 2010 ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-27).

Tabela 2-2-2-27 Comparação dos valores médios da pressão sistólica de alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	89.8	92.2	2.4	86.5	89.9	3.4
7anos	90.9	94.8	3.9	88.1	94.2	6.1
8anos	91.6	100.7	9.1	89.9	96.3	6.4
9anos	96.1	103.0	6.9*	95.5	102.3	6.8
10anos	99.4	104.8	5.4	100.1	104.4	4.3*
11anos	102.9	105.9	3	101.3	104.9	3.6*
12anos	105.6	109.5	3.9	104.8	107.9	3.1
13anos	110.2	113.5	3.3*	106.4	110.0	3.6*
14anos	112.0	115.4	3.4*	105.2	111.0	5.8
15anos	114.9	116.0	1.1*	106.6	110.6	4.0
16anos	114.2	118.1	3.9	107.5	110.8	3.3
17anos	115.7	119.7	4.0	105.8	111.4	5.6
18anos	115.2	118.2	3.0*	104.0	110.5	6.5*
19anos	116.6	117.7	1.1*	103.0	110.1	7.1
20anos	116.5	118.3	1.8*	102.8	111.1	8.3
21anos	112.6	118.9	6.3*	100.3	109.5	9.2*
22anos	113.7	124.6	10.9	103.0	108.8	5.8

A pressão diastólica tem diferença notável nos grupos de 8, 13, 15, 16 anos dos alunos e nos grupos de 10, 16 a 18, 21 e 22 anos das alunas ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-28).

Tabela 2-2-2-28 Comparação dos valores médios da pressão diastólica dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	55.2	57.4	2.2	54.2	57.3	3.1
7anos	55.2	58.9	3.7	54.8	58.8	4.0
8anos	55.8	60.5	4.7*	54.9	58.6	3.7
9anos	59.1	63.4	4.3	58.9	62.9	4.0
10anos	59.9	64.8	4.9	60.5	64.0	3.5*
11anos	62.9	64.9	2.0	62.8	65.5	2.7
12anos	62.9	67.3	4.4	66.1	67.5	1.4
13anos	65.1	68.8	3.7*	66.8	68.7	1.9
14anos	67.5	71.2	3.7	66.4	69.5	3.1
15anos	68.1	70.7	2.6*	67.2	69.9	2.7
16anos	68.9	72.0	3.1*	67.6	69.8	2.2*
17anos	69.7	73.9	4.2	68.8	70.9	2.1*
18anos	70.3	73.2	2.9	67.5	70.2	2.7*
19anos	70.4	72.5	2.1	68.1	69.1	1.0
20anos	72.1	75.0	2.9	65.8	70.1	4.3
21anos	69.7	74.9	5.2	64.8	69.1	4.3*
22anos	71.5	78.4	6.9	65.8	68.2	2.4*

Os valores da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica nos grupos de 12 a 15, 17, 19 e 20 anos dos alunos em 2010 são menores do que os de 2005, os de outros grupos em 2010 são maiores do que os de 2005, no qual, não há diferença notável entre os grupos de 7 a 10, 12 a 20 e de 22 anos; os das alundas em 2010 são maiores do que os de 2005, os grupos de 6, 8, 10, 11 e 13 a 16 têm diferença notável ($P<0.05$), de acordo com a idade escolar, a tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica tem uma diferença notável nas fases primária, secundária e universária em 2005 e 2010 ($P<0.05$)(Tabela 2-2-2-29).

Tabela 2-2-2-29 Comparação dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010. (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	34.6	34.8	0.2	32.3	32.6	0.3*
7anos	35.9	35.9	0.0	33.3	35.4	2.1
8anos	35.7	40.1	4.4*	35.0	37.7	2.7*
9anos	37.0	39.6	2.6*	36.6	39.4	2.8
10anos	39.5	40.0	0.5*	39.7	40.5	0.8*
11anos	40.0	41.0	1.0	38.5	39.5	1.0*
12anos	42.6	42.2	-0.4*	38.8	40.4	1.6
13anos	45.1	44.7	-0.4*	39.6	41.3	1.7*
14anos	44.4	44.1	-0.3*	38.8	41.4	2.6*
15anos	46.9	45.3	-1.6*	39.4	40.7	1.3*
16anos	45.2	46.1	0.9*	40.0	40.9	0.9*
17anos	45.9	45.8	-0.1*	37.0	40.4	3.4
18anos	44.9	45.0	0.1*	36.5	40.3	3.8
19anos	46.2	45.2	-1.0*	34.9	41.0	6.1
20anos	44.4	43.3	-1.1*	37.0	41.0	4.0
21anos	42.9	44.1	1.2	35.5	40.5	5.0
22anos	42.2	46.2	4.0*	37.2	40.6	3.4

2.2.4.3. Capacidade vital

A capacidade vital é a quantidade de ar que o corpo expira com o maior esforço depois de uma profunda inspiração, revelando a maior capacidade funcional do sistema respiratório.

Comparando com a capacidade vital em 2005 e 2010, os valores da capacidade vital dos grupos de 12, 14, 17 anos dos alunos em 2010 são maiores do que os em 2005, os de outros grupos em 2010 são menores do que os de 2005, no qual, os grupos de 6, 8 a 11, 17, 19 e 20 têm diferença notável ($P<0.05$). Os valores da capacidade vital dos grupos de 9, 10, 12, 14, 17 anos das alunas em 2010 são maiores do que os em 2005, os de outros grupos em 2010 são menores do que os de 2005, nos quais, os grupos de 7, 8, 10 a 12, 14, 15, 17 e 18 têm uma diferença notável ($P<0.05$). Comparando as fases escolares, foi descoberto que a capacidade vital nas fases primária e universária tem uma diferença notável ($P<0.05$)(Tabela 2-2-2-30).

Tabela 2-2-2-30 Comparação dos valores médios da capacidade vital dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2010 e 2005 (ml)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	1217.3	1068.7	-148.6*	1115.4	987.5	-127.9
7anos	1361.2	1255.3	-105.9	1271.5	1179.0	-92.5*
8anos	1564.0	1517.4	-46.6*	1393.7	1351.0	-42.7*
9anos	1758.7	1741.0	-17.7*	1615.7	1623.5	7.8
10anos	1989.5	1924.8	-64.7*	1815.2	1830.2	15.0*
11anos	2201.8	2162.8	-39.0*	2120.4	2080.8	-39.6*
12anos	2523.3	2586.6	63.3	2286.4	2311.4	25.0*
13anos	2986.0	2969.9	-16.1	2491.6	2448.4	-43.2
14anos	3414.0	3432.2	18.2	2491.8	2624.7	132.9*
15anos	3734.2	3660.0	-74.2	2708.7	2669.6	-39.1*
16anos	3974.9	3793.1	-181.8	2701.9	2635.5	-66.4
17anos	4015.9	4036.0	20.1*	2716.3	2843.6	127.3*
18anos	4016.1	3915.8	-100.3	2795.6	2706.1	-89.5*
19anos	4335.0	3997.0	-338.0*	2793.8	2713.2	-80.6
20anos	4442.3	4147.4	-294.9*	2866.9	2751.7	-115.2
21anos	4303.1	4170.9	-132.2	2958.4	2688.4	-270.0
22anos	4313.6	4131.6	-182.0	2930.2	2636.5	-293.7

Comparando com os valores da capacidade vital/peso em 2005 e 2010, foi descoberto que os dos alunos e alunas em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, os grupos de 6, 10 a 12, 17, 18, e 22 anos dos alunos e grupos de 6, 9, 10 a 12, 17 dos alunas têm diferença notável ($P < 0.05$). Segundo a idade escolar, os valores da capacidade vital/peso na fase primária e secundária têm uma diferença notável em 2005 e 2010 ($P < 0.01$)(Tabela 2-2-2-31).

Tabela 2-2-2-31 Comparação dos valores médios da capacidade vital/peso dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (ml/kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	56.3	48.3	-8.0*	53.5	46.2	-7.3*
7anos	57.2	51.1	-6.1	55.1	48.9	-6.2
8anos	58.0	52.0	-6.0	54.7	49.9	-4.8
9anos	58.0	56.1	-1.9	54.1	52.4	-1.7*
10anos	58.3	56.6	-1.7*	54.2	51.6	-2.6*
11anos	56.3	55.4	-0.9*	54.6	52.7	-1.9*
12anos	58.3	57.7	-0.6*	54.7	51.7	-3.0*
13anos	62.2	59.2	-3.0	54.3	51.9	-2.4
14anos	63.7	63.7	0.0	53.7	53.0	-0.7
15anos	67.2	65.4	-1.8	55.4	51.9	-3.5
16anos	69.4	65.5	-3.9	55.6	51.5	-4.1
17anos	69.3	67.4	-1.9*	55.3	54.8	-0.5*
18anos	68.0	64.3	-3.7*	57.4	53.1	-4.3
19anos	72.0	66.3	-5.7	57.4	53.4	-4.0
20anos	72.5	66.9	-5.6	59.4	53.9	-5.5
21anos	71.2	65.4	-5.8	61.7	53.4	-8.3
22anos	71.7	63.1	-8.6*	60.7	53.2	-7.5

2.2.5. Situação básica de qualidade física

2.2.5.1. Qualidade da velocidade

Usa-se a corrida de 50 m para reflectir a qualidade de velocidade dos alunos. Comparando com os valores em 2010 e 2005, foi descoberto que os valores dos alunos no grupo de 18 anos em 2010 é melhor do que os de 2005, os de outros grupos em 2010 são melhores do que os em 2005, nos quais, não há diferença entre os grupos de 7 a 9, e 14 anos, outros grupos não têm diferença notável ($P < 0.05$); os valores das alunas nos grupos de 16 e 22 anos em 2010 são melhores do que os de 2005, os de outros grupos etários em 2010 são piores do que os de 2005, nos quais, o grupo de 10 anos não tem diferença notável, enquanto outros grupos etários tem ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar, foi descoberto que os valores nas fases primária e secundária têm diferença notável ($P < 0.01$)(Tabela 2-2-2-32).

Tabela 2-2-2-32 Comparação dos valores médios da corrida de 50 m dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	12.3	12.6	0.3*	12.7	13.5	0.8*
7anos	11.5	11.8	0.3	11.9	12.5	0.6*
8anos	10.8	11.2	0.4	11.2	11.6	0.4*
9anos	10.4	10.7	0.3	10.7	11.2	0.5*
10anos	10.0	10.2	0.2*	10.5	10.7	0.2
11anos	9.8	9.9	0.1*	9.9	10.3	0.4*
12anos	9.3	9.5	0.2*	10.0	10.2	0.2*
13anos	8.6	8.8	0.2*	10.1	10.1	0.0*
14anos	8.3	8.6	0.3	10.0	10.0	0.0*
15anos	8.1	8.2	0.1*	9.9	10.0	0.1*
16anos	8.0	8.1	0.1*	9.9	9.7	-0.2*
17anos	7.9	8.0	0.1*	9.8	10.1	0.3*
18anos	8.0	7.8	-0.2*	10.0	10.1	0.1*
19anos	7.8	8.1	0.3*	10.1	10.3	0.2*
20anos	8.0	8.3	0.3*	10.0	10.2	0.2*
21anos	7.8	8.3	0.5*	10.1	10.2	0.1*
22anos	8.3	8.4	0.1*	10.3	10.2	-0.1*

2.2.5.2. Qualidades de força

São medidos os parâmetros de salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), abdominais, força de preensão, e força dorsal para conhecer a qualidade da força dos alunos. O salto em comprimento sem balanço e o salto vertical, têm a ver com a força explosiva, elevações (elevações em posição inclinada) e abdominais reflectem a resistência de força, enquanto a força de preensão e a força dorsal reflectem a força máxima dos músculos. Comparando com os índices em 2005 e 2010, foi descoberto que além de elevações (elevações em posição inclinada), há grande diferença entre os anos de 2010 e 2005 ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar, comparando com os índices dos anos de 2010 e 2005, foi descoberto que há diferença notável da força de preensão, do salto vertical e da força de dorsal das fases primária e secundária nos anos de 2010 e 2005 ($P < 0.05$), e há diferença significativa no salto em comprimento sem balanço e força de preensão na fase universária nos anos de 2010 e 2005 ($P < 0.05$).

Comparando com os dados da força de preensão em 2010 e 2005, a força de preensão dos grupos etários de 21 e 22 anos dos alunos em 2010 é maior do que a em 2005, a de outros grupos etários em 2010 é menor do que a em 2005, nos quais, há diferença notável nos grupos de 7, 15 e 20 anos; enquanto a das alunas em 2010 é menor do que a em 2005, nos quais, há grande diferença entre os grupos de 12, 17 anos ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-33).

Tabela 2-2-2-33 Comparação dos valores médios da força de prensão dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	8.3	7.7	-0.6	7.2	7.0	-0.2
7anos	10.1	9.3	-0.8*	8.7	8.1	-0.6
8anos	10.9	10.4	-0.5	10.2	9.7	-0.5
9anos	13.5	11.9	-1.6	12.3	11.1	-1.2
10anos	15.0	13.5	-1.5	14.2	13.4	-0.8
11anos	17.1	16.4	-0.7	17.3	15.7	-1.6
12anos	20.9	19.7	-1.2	19.4	17.5	-1.9*
13anos	25.9	24.1	-1.8	21.2	18.7	-2.5
14anos	30.8	27.7	-3.1	21.1	20.0	-1.1
15anos	33.8	30.4	-3.4*	23.2	20.6	-2.6
16anos	36.6	32.9	-3.7	23.1	20.6	-2.5
17anos	37.3	34.7	-2.6	23.7	21.7	-2.0*
18anos	39.5	36.2	-3.3	23.7	21.8	-1.9
19anos	39.1	37.9	-1.2	23.6	22.0	-1.6
20anos	41.1	38.9	-2.2*	23.6	22.1	-1.5
21anos	40.3	42.5	2.2	23.5	22.5	-1.0
22anos	38.9	40.9	2.0	24.0	22.7	-1.3

Analisando as elevações (elevações em posição inclinada) dos alunos, o valor das elevações em posição inclinada em 2010 é mais alto do que o de 2005, no aspecto das elevações, os valores dos grupos etários de 13, 17, 19 e 22 anos são menores do que os em 2005, os de outros grupos etários em 2010 são maiores do que os em 2005, nos quais, os grupos de 6, 7, 11 e 15 anos têm diferença notável ($P < 0.05$). Os valores de abdominais nos grupos de 6, 7, 11, 14 a 18 dos grupos etários das alunas em 2010 são menores do que os de 2005, nos quais, os grupos de 12, 17 e 22 têm diferença notável ($P < 0.05$)(Tabela 2-2-2-34).

Tabela 2-2-2-34 Comparação dos valores médios da resistência de força dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	10.3	16.8	6.5*	12.0	9.3	-2.7
7anos	13.2	16.7	3.5*	13.9	13.7	-0.2
8anos	12.7	16.2	3.5	15.8	16.9	1.1
9anos	13.7	14.3	0.6	18.6	18.6	0.0
10anos	13.0	17.7	4.7	19.3	20.3	1.0
11anos	12.9	21.3	8.4*	23.8	22.6	-1.2
12anos	12.5	19.5	7.0	23.8	23.9	0.1*
13anos	1.2	0.8	-0.4	24.0	24.3	0.3
14anos	0.9	1.1	0.2	25.2	25.1	-0.1
15anos	1.5	1.6	0.1*	26.0	25.2	-0.8
16anos	2.0	2.0	0.0	25.7	25.6	-0.1
17anos	2.6	2.2	-0.4	25.1	23.4	-1.7*
18anos	2.6	2.9	0.3	24.3	23.7	-0.6
19anos	3.1	2.7	-0.4	24.1	24.7	0.6
20anos	2.8	2.8	0.0	22.7	25.4	2.7
21anos	2.9	3.0	0.1	23.0	23.8	0.8
22anos	3.1	2.5	-0.6	20.5	21.9	1.4*

Nota: resistência de força* : grupo de 6 a 12 anos dos alunos faz elevações em posição inclinada (vez), grupo de 13 a 22 faz elevações (vez); grupo de 6 a 22 anos das alunas faz abdominais por 1 min (vez/min).

No aspecto da força dorsal, a força dorsal dos alunos e alunas em 2010 é mais alta do que a em 2005, nos quais, os grupos de 20 dos alunos e 7 anos das alunas têm diferença notável ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-35).

Tabela 2-2-2-35 Comparação dos valores médios da força dorsal dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	27.2	24.0	-3.2	24.5	19.7	-4.8
7anos	30.4	27.4	-3.0	26.7	22.2	-4.5*
8anos	34.7	30.7	-4.0	32.0	25.9	-6.1
9anos	42.0	34.3	-7.7	37.2	30.7	-6.5
10anos	43.7	38.6	-5.1	40.0	33.1	-6.9
11anos	52.1	44.9	-7.2	46.8	38.5	-8.3
12anos	60.9	52.6	-8.3	48.2	41.4	-6.8
13anos	72.2	64.5	-7.7	52.4	44.9	-7.5
14anos	84.9	74.5	-10.4	54.6	47.2	-7.4
15anos	92.9	79.9	-13.0	58.0	47.9	-10.1
16anos	102.1	86.7	-15.4	59.1	49.0	-10.1
17anos	103.8	91.9	-11.9	59.7	50.7	-9.0
18anos	109.8	95.5	-14.3	59.7	50.7	-9.0
19anos	111.9	98.5	-13.4	63.5	53.6	-9.9
20anos	116.0	100.3	-15.7*	64.3	50.9	-13.4
21anos	116.3	108.9	-7.4	64.3	53.9	-10.4
22anos	116.2	104.8	-11.4	66.1	55.7	-10.4

Os valores do salto em comprimento sem balanço dos grupos de 6, 8, 10, 11, 14 e 20 anos dos alunos em 2010 são mais altos do que os em 2005, os de outros grupos etários em 2010 são maiores do que os em 2005, nos quais, os grupos de 8, 13, 14 e 21 anos têm diferença notável ($P<0.05$); os valores dos grupos de 7, 9, 10, 14 e 21 anos das alunas em 2010 são maiores do que os em 2005, os de outros grupos etários em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, os grupos etários de 9 e 14 anos têm diferença notável ($P<0.05$)(Tabela 2-2-2-36).

Tabela 2-2-2-36 Comparação dos valores médios do salto em comprimento sem balanço dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	101.8	105.5	3.7	95.3	92.0	-3.3
7anos	113.7	112.0	-1.7	102.1	102.2	0.1
8anos	120.9	121.9	1.0*	114.3	112.9	-1.4
9anos	132.2	129.5	-2.7	119.9	121.3	1.4*
10anos	133.4	137.2	3.8	126.0	127.7	1.7
11anos	141.5	147.0	5.5	133.0	130.5	-2.5
12anos	154.3	152.4	-1.9	134.2	130.4	-3.8
13anos	169.4	166.6	-2.8*	133.7	131.9	-1.8
14anos	178.0	178.1	0.1*	135.6	136.5	0.9*
15anos	195.2	184.9	-10.3	144.1	136.0	-8.1
16anos	201.0	193.2	-7.8	140.1	137.4	-2.7
17anos	209.6	198.0	-11.6	145.9	135.5	-10.4
18anos	205.9	201.3	-4.6	142.8	137.1	-5.7
19anos	206.9	203.7	-3.2	145.7	139.4	-6.3
20anos	205.3	207.6	2.3	152.5	139.4	-13.1
21anos	205.4	202.0	-3.4*	144.5	145.1	0.6
22anos	213.5	197.5	-16.0	153.4	141.3	-12.1

Os valores do salto vertical dos grupos de 7 a 14 anos e 17 a 20 anos dos alunos em 2010 são maiores do que os em 2005, nos quais, os grupos de 8, 11, 13 e 16 têm diferença significativa ($P<0.05$); enquanto os dos grupos de 7 a 10, 13 a 19 e 21 anos das alunas em 2010 são melhores do que os em 2005, os de outros grupos etários em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, os grupos de 9, 10, 14 a 16, 18 e 22 anos têm diferença notável ($P<0.05$)(Tabela 2-2-2-37).

Tabela 2-2-2-37 Comparação dos valores médios do salto vertical dos alunos e alunas de diverso grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	19.6	19.3	-0.3	18.9	16.9	-2.0
7anos	20.9	21.1	0.2	19.3	19.5	0.2
8anos	22.2	22.7	0.5*	21.2	21.7	0.5
9anos	24.3	24.3	0.0	21.3	22.7	1.4*
10anos	24.6	25.9	1.3	22.7	24.0	1.3*
11anos	26.9	27.4	0.5*	25.4	24.4	-1.0
12anos	29.0	29.0	0.0	25.4	24.1	-1.3
13anos	33.2	33.6	0.4*	24.1	25.0	0.9
14anos	35.5	35.9	0.4	23.6	26.1	2.5*
15anos	38.8	37.9	-0.9	24.9	25.8	0.9*
16anos	39.8	39.6	-0.2*	25.3	26.0	0.7*
17anos	40.6	41.7	1.1	25.4	25.4	0.0
18anos	41.2	42.5	1.3	24.7	25.5	0.8*
19anos	41.9	42.1	0.2	25.1	25.8	0.7
20anos	41.6	42.2	0.6	25.8	25.0	-0.8
21anos	42.0	40.3	-1.7	25.3	25.5	0.2
22anos	42.9	40.9	-2.0	25.1	24.3	-0.8*

2.2.5.3. Corrida de resistência

São utilizadas respectivamente a corrida de ida e volta de 50 m x 8, a corrida de 1000m e a corrida de 800m para testar a qualidade de resistências das crianças de 6 a 12 anos, dos alunos de 13 a 22 anos e das alunas de 13 a 22 anos. Comparando com os valores da corrida de resistência em 2010 e 2005, os valores médios da corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida dos alunos e alunas em 2010 são mais baixos do que os em 2005, os valores da corrida de 1000m dos alunos em 2010 são mais baixos do que os em 2005, os valores dos grupos de 14, 19 e 22 anos das alunas em 2010 são mais altos do que os em 2005, os de outros grupos são mais baixos do que os em 2005. Não há diferença notável entre os grupos de 7 a 9 anos e 11 e 13 anos dos alunos e grupo etário de 14 anos das alunas, há diferença notável entre outros grupos ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar em 2005 e 2010, há diferença notável na fase secundária, mostrando que o tempo gasto na corrida de resistência na fase secundária em 2010 é maior do que o em 2005 (Tabela 2-2-2-38).

Tabela 2-2-2-38 Comparação dos valores médios da corrida de resistência dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	151.3	152.8	1.5 *	153.4	159.2	5.8 *
7anos	145.6	147.3	1.7	146.0	152.1	6.1*
8anos	138.3	146.6	8.3	141.4	147.3	5.9*
9anos	130.5	138.5	8.0	134.4	142.9	8.5*
10anos	125.8	131.9	6.1 *	128.8	136.1	7.3*
11anos	124.4	127.4	3.0	119.8	128.3	8.5*
12anos	116.7	119.2	2.5*	128.7	129.1	0.4*
13anos	301.4	333.1	31.7	284.8	295.0	10.2*
14anos	296.6	316.0	19.4 *	282.4	281.3	-1.1
15anos	281.7	298.2	16.5*	276.6	283.7	7.1*
16anos	275.5	289.8	14.3*	272.7	280.6	7.9*
17anos	276.1	294.0	17.9*	274.5	285.3	10.8*
18anos	274.5	288.5	14.0*	285.5	288.2	2.7 *
19anos	271.7	293.6	21.9*	289.3	286.7	-2.6*
20anos	280.4	286.6	6.2*	287.9	288.7	0.8*
21anos	276.9	296.0	19.1*	282.8	287.4	4.6*
22anos	280.7	311.2	30.5*	289.6	284.9	-4.7*

Nota: a corrida de resistência dos alunos*: alunos de grupo de 6 a 12 anos aplica a corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida e os alunos de grupo de 13 a 22 anos aplica a corrida de 1000m (Masculino) e a corrida de 800m (feminino).

2.2.5.4. Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos alunos. Analisando os resultados da flexão ventral sentada em 2010 e 2005, os valores de grupos etários de 9, 12, 15, 16 e 19 a 21 dos alunos em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, o grupo de 8 a 10 anos têm diferença notável ($P < 0.05$); enquanto os de grupos etários de 8 a 11, 16 e 22 anos das alunas em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, o grupo de 16 anos tem diferença notável ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar, foi descoberto que há diferença notável entre os anos de 2005 e 2010 na fase primária ($P < 0.05$), mostrando que os resultados em 2010 são melhores dos que os em 2005 (Tabela 2-2-2-39).

Tabela 2-2-2-39 Comparação dos valores médios da flexão ventral dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	4.1	4.8	0.7	6.6	6.8	0.2
7anos	2.8	4.5	1.7	6.5	7.3	0.8
8anos	3.4	3.5	0.1 *	7.4	6.8	-0.6
9anos	3.1	2.0	-1.1*	6.0	5.4	-0.6
10anos	0.5	0.5	0.0*	4.8	4.4	-0.4
11anos	0.3	0.4	0.1	4.8	4.1	-0.7
12anos	0.5	0.1	-0.4	4.8	5.6	0.8
13anos	1.3	2.0	0.7	5.7	6.9	1.2
14anos	1.6	2.9	1.3	6.6	6.8	0.2
15anos	4.2	3.7	-0.5	6.4	8.7	2.3
16anos	6.3	5.1	-1.2	7.0	6.6	-0.4*
17anos	3.8	4.9	1.1	5.6	7.2	1.6
18anos	5.7	6.3	0.6	6.9	8.1	1.2
19anos	5.9	4.5	-1.4	4.6	6.8	2.2
20anos	5.4	4.1	-1.3	5.5	7.8	2.3
21anos	5.4	2.7	-2.7	6.6	6.6	0.0
22anos	1.5	5.8	4.3	6.1	5.1	-1.0

2.2.5.5. Capacidade de reação

Comparando com a velocidade de reacção selectiva em 2010 e 2005, foi descoberto que os resultados nos grupos de 10, 12 a 16, 18 a 21 anos dos alunos em 2010 são melhores ou iguais aos em 2005, nos quais, há diferença notável nos grupos de 6 e 22 anos ($P < 0.05$); os resultados dos grupos de 6, 10 a 20 e 22 anos das alunas em 2010 são melhores ou iguais aos em 2005, nos quais, há diferença notável no grupo etário de 18 a 20 anos ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar, há diferença notável na velocidade de reacção selectiva nas fases universária e primária ($P < 0.05$) (Tabela 2-2-2-40).

Tabela 2-2-2-40 Comparação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	0.60	0.57	-0.03 *	0.62	0.62	0.00
7anos	0.55	0.54	-0.01	0.57	0.56	-0.01
8anos	0.51	0.49	-0.02	0.54	0.51	-0.03
9anos	0.48	0.45	-0.03	0.50	0.48	-0.02
10anos	0.44	0.44	0.00	0.46	0.47	0.01
11anos	0.43	0.42	-0.01	0.44	0.45	0.01
12anos	0.41	0.41	0.00	0.44	0.45	0.01
13anos	0.40	0.41	0.01	0.43	0.44	0.01
14anos	0.40	0.40	0.00	0.42	0.43	0.01
15anos	0.39	0.39	0.00	0.42	0.42	0.00
16anos	0.38	0.38	0.00	0.41	0.43	0.02
17anos	0.38	0.37	-0.01	0.42	0.42	0.00
18anos	0.38	0.38	0.00	0.42	0.44	0.02 *
19anos	0.39	0.39	0.00	0.42	0.44	0.02*
20anos	0.39	0.39	0.00	0.42	0.43	0.01*
21anos	0.39	0.40	0.01	0.44	0.43	-0.01
22anos	0.41	0.40	-0.01 *	0.42	0.43	0.01

2.2.5.6. Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos alunos. Comparando com os resultados do equilíbrio a um pé com os olhos fechados em 2005 e 2010, foi descoberto que os resultados dos grupos de 7, 8, 10 anos dos alunos em 2010 são menores do que os em 2005, nos quais, os de outros grupos em 2010 são maiores do que os em 2005, nos grupos de 6, 7, 11, 14, 15, 18 e 22 anos têm diferença notável ($P < 0.05$); enquanto os resultados dos grupos de 6 a 8, 12 e 17 anos das alunas em 2010 são menores do que os em 2005, os de outros grupos em 2010 são maiores do que os em 2005, os grupos de 17 e 22 anos têm uma diferença notável ($P < 0.05$). De acordo com a idade escolar, a equilíbrio a um pé com os olhos fechados tem uma diferença notável nas fases secundária e universária ($P < 0.05$), mostrando que o tempo de equilíbrio a um pé com os olhos fechados em 2010 é mais longo do que o em 2005 (Tabela 2-2-2-41).

Tabela 2-2-2-41 Comparação dos valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	11.2	14.5	3.3 *	16.2	14.7	-1.5
7anos	15.8	14.5	-1.3 *	19.6	16.4	-3.2
8anos	18.0	16.4	-1.6	24.3	22.5	-1.8
9anos	18.5	19.2	0.7	21.4	22.7	1.3
10anos	23.0	21.6	-1.4	26.2	29.3	3.1
11anos	21.9	31.9	10.0 *	27.4	27.7	0.3
12anos	28.0	30.2	2.2	33.5	31.7	-1.8
13anos	34.8	36.5	1.7	33.7	36.7	3.0
14anos	33.4	42.2	8.8 *	37.6	41.0	3.4
15anos	40.9	51.0	10.1 *	41.4	44.6	3.2
16anos	44.8	45.9	1.1	39.0	42.5	3.5
17anos	45.6	48.9	3.3	55.5	42.2	-13.3 *
18anos	45.3	60.5	15.2 *	47.2	54.7	7.5
19anos	49.3	56.5	7.2	45.7	60.5	14.8
20anos	44.0	54.6	10.6	44.1	53.7	9.6
21anos	54.6	62.7	8.1	38.1	58.3	20.2
22anos	43.5	52.1	8.6 *	40.2	55.8	15.6 *

2.2.6. Situação básica de saúde

2.2.6.1. cárie de dente de leite

A cárie de dente de leite dos alunos e das alunas surge principalmente no período dos 6 aos 12 anos. Com a substituição dos dentes de leite pelos dentes permanentes, a taxa de cárie de dente de leite é zero a partir dos 14 anos.

As taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas em 2010 são maiores do que as em 2005, nos quais, o grupo de 7 a 10 anos dos alunos tem maior leque de variação entre 16.5%~24.4%, enquanto o grupo de 6 a 9 anos das alunas tem maior leque de variação entre 11.1%~30.6% (Tabela 2-2-2-42).

Tabela 2-2-2-42 Comparação das taxas de cárie de dente de leite dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	42.8	52.9	10.1	43.2	54.3	11.1
7anos	45.9	63.2	17.3	46.7	64.8	18.1
8anos	43.9	61.0	17.1	41.3	71.9	30.6
9anos	40.9	65.3	24.4	37.6	60.6	23.0
10anos	37.8	54.3	16.5	32.5	38.1	5.6
11anos	20.5	28.9	8.4	15.2	21.9	6.7
12anos	12.2	13.8	1.6	5.8	8.0	2.2
13anos	1.1	9.7	8.6	0.0	5.0	5.0
14anos	0.0	4.3	4.3	0.0	4.0	4.0
15anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

A taxa de tratamento de dente cariado de leite dos alunos em 2010 é maior do que a em 2005, enquanto a das alunas em 2010 é maior do que a em 2005 salvo o grupo de 13 anos. O leque da variação dos alunos é 1.6%~21.4%, no qual, sendo o maior do grupo de 9 anos. O leque da variação das alunas é 1.2%~22.2%, sendo o maior do grupo de 8 anos (Tabela 2-2-2-43).

Tabela 2-2-2-43 Comparação das taxas de tratamento de dente cariado de leite dos alunos e alunas em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	6.9	15.4	8.5	6.5	18.1	11.6
7anos	10.8	27.9	17.1	10.9	17.0	6.1
8anos	9.2	21.5	12.3	12.7	34.9	22.2
9anos	7.3	28.7	21.4	9.7	24.5	14.8
10anos	8.6	23.7	15.1	9.8	15.6	5.8
11anos	5.7	7.4	1.7	4.6	10.6	6.0
12anos	0.5	5.1	4.6	1.2	2.3	1.1
13anos	0.0	1.6	1.6	1.2	0.0	-1.2
14anos	0.0	1.9	1.9	0.0	0.6	0.6
15anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

As taxas de perda de dente de leite cariado dos alunos e das alunas em 2010 são obviamente mais baixas do que as em 2005, com leque de variação dos alunos de -0.5%~-22.5% e leque das alunas de -0.6%~-15.7%, sendo maior a taxa de perda de dente de leite cariado no grupo de 6 anos (Tabela 2-2-2-44).

Tabela 2-2-2-44 Comparação das taxas de perda de dente de leite cariado dos alunos e das alunas de diversos grupos etários em 2010 e 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	25.4	2.9	-22.5	20.0	4.3	-15.7
7anos	12.6	4.0	-8.6	18.2	5.0	-13.2
8anos	9.2	4.1	-5.1	13.3	5.5	-7.8
9anos	13.0	4.0	-9.0	17.0	3.9	-13.1
10anos	18.9	0.6	-18.3	11.0	0.0	-11.0
11anos	10.2	1.3	-8.9	3.3	0.0	-3.3
12anos	2.7	0.5	-2.2	1.2	0.6	-0.6
13anos	0.6	0.0	-0.6	0.0	0.0	0.0
14anos	0.5	0.0	-0.5	0.0	0.0	0.0

2.2.6.2. Cárie dos dentes permanentes

A taxa de cárie de dente permanente em 2010 é obviamente mais alta do que a em 2005, com leque de variação dos alunos de 2%~23.3%, atingindo a taxa maior de 23.3% no grupo de 15 anos, com leque de variação das alunas de 0.5%~18.4%, atingindo a taxa maior no grupo de 17 anos (Tabela 2-2-2-45).

Tabela 2-2-2-45 Comparação das taxas de cárie de dente permanente dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	0.6	2.9	2.3	0.6	1.1	0.5
7anos	6.8	9.5	2.7	6.7	14.5	7.8
8anos	7.7	23.8	16.1	10.0	21.2	11.2
9anos	14.0	18.3	4.3	11.5	25.2	13.7
10anos	16.2	22.0	5.8	17.2	29.9	12.7
11anos	15.3	25.5	10.2	20.5	30.5	10.0
12anos	20.2	27.6	7.4	24.4	36.6	12.2
13anos	24.7	40.5	15.8	31.1	45.3	14.2
14anos	26.4	46.3	19.9	37.7	51.7	14.0
15anos	24.6	47.9	23.3	32.3	50.3	18.0
16anos	24.1	38.9	14.8	31.5	41.7	10.2
17anos	27.7	43.5	15.8	29.9	48.3	18.4
18anos	35.8	37.8	2.0	32.7	46.2	13.5

As taxas de tratamento de dentes permanentes cariados dos alunos e das alunas em 2010 são mais altas do que as em 2005, com leque de variação dos alunos de 1.7%~15.3%, atingindo a maior taxa de 15.3% no grupo de 13 anos, com leque de variação das alunas de 3.8%~16.4%, atingindo a maior taxa no

grupo de 15 anos; a taxa de perda de dente permanente cariado em 2010 é mais baixa do que a em 2005, com leque de variação dos alunos de -0.4%~-3.4% e das alunas de 0.5%~-7.6% (Tabela 2-2-2-46, Tabela 2-2-2-47).

Tabela 2-2-2-46 Comparação das taxas de tratamento de dentes permanentes cariados dos alunos e das alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7anos	1.4	4.0	2.6	1.2	6.9	5.7
8anos	2.6	6.4	3.8	4.0	6.8	2.8
9anos	4.1	10.4	6.3	4.2	14.8	10.6
10anos	6.5	16.2	9.7	4.9	12.9	8.0
11anos	6.3	18.8	12.5	12.6	23.2	10.6
12anos	11.2	22.4	11.2	14.5	25.7	11.2
13anos	11.2	26.5	15.3	23.2	27.0	3.8
14anos	12.6	23.5	10.9	24.5	34.1	9.6
15anos	17.3	26.6	9.3	26.8	43.2	16.4
16anos	20.1	34.0	13.9	33.7	49.2	15.5
17anos	36.7	39.8	3.1	46.7	42.9	-3.8
18anos	34.0	35.7	1.7	40.3	48.4	8.1

Tabela 2-2-2-47 Comparação das taxas de perda de dente permanente cariado dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	1.2	0.0	-1.2	0.0	0.0	0.0
7anos	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	-0.6
8anos	1.5	0.0	-1.5	2.0	0.7	-1.3
9anos	2.1	0.0	-2.1	2.4	0.0	-2.4
10anos	0.5	0.0	-0.5	1.2	0.0	-1.2
11anos	1.7	1.3	-0.4	2.0	0.0	-2.0
12anos	1.1	0.5	-0.6	2.9	3.4	0.5
13anos	2.8	1.1	-1.7	1.8	1.3	-0.5
14anos	3.8	1.9	-1.9	3.3	2.8	-0.5
15anos	2.2	1.1	-1.1	3.0	2.4	-0.6
16anos	4.6	1.2	-3.4	4.9	1.1	-3.8
17anos	3.6	1.6	-2.0	7.2	2.5	-4.7
18anos	5.6	2.8	-2.8	11.9	4.3	-7.6

2.2.6.3. Problemas de visão

As pessoas com problemas de visão são as que têm uma acuidade visual de menos de 5.0. Entre elas, as pessoas que têm uma acuidade visual de 4.9 são pessoas com ligeira falta de boa vista, com 4.6~4.8 são pessoas com visão média e as com menos de ou igual a 4.5 são pessoas com grave problema de vista. A estatística é feita por pessoa, e no caso de desequilíbrio entre as duas vistas, a mais grave é que é utilizada como critério. Segundo as taxas de problemas de visão em 2010 e 2005, a taxa de problemas de visão em 2010 é maior do que a em 2005 salvo grupo de 6 anos na fase primária, mostrando que a visão dos alunos e alunas primárias em 2010 desceu em comparação com a em 2005, no grupo de 13 a 18 anos, apenas a taxa de problemas de visão na idade de 18 anos em 2010 é mais baixa do que a em 2005, as de outros grupos em 2010 são mais altas do que as em 2005; no grupo universitário, as taxas de problemas de visão nos grupos de 19, 20 (feminino) e 21 (masculino) em 2010 são mais baixas do que as em 2005, as de outros grupos etários em 2010 são mais altas do que as em 2005 (Tabela 2-2-2-48).

Tabela 2-2-2-48 Comparação das taxas de problemas de visão dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	48.0	46.2	-1.8	54.2	38.3	-15.9
7anos	32.9	50.7	17.8	45.5	54.7	9.2
8anos	42.9	58.7	15.8	38.7	60.3	21.6
9anos	43.5	61.9	18.4	46.1	68.4	22.3
10anos	54.1	71.5	17.4	52.8	65.3	12.5
11anos	54.0	70.5	16.5	57.0	72.8	15.8
12anos	62.2	75.0	12.8	64.5	77.7	13.2
13anos	58.4	74.5	16.1	69.5	75.5	6.0
14anos	63.2	73.3	10.1	76.2	82.4	6.2
15anos	67.6	79.3	11.7	72.7	86.3	13.6
16anos	73.6	74.7	1.1	81.0	82.9	1.9
17anos	76.5	76.8	0.3	79.0	83.7	4.7
18anos	81.5	69.9	-11.6	82.4	80.5	-1.9
19anos	83.3	80.4	-2.9	86.6	82.0	-4.6
20anos	80.4	86.5	6.1	84.7	82.8	-1.9
21anos	72.7	72.6	-0.1	80.6	84.4	3.8
22anos	70.7	72.4	1.7	84.4	86.5	2.1

Quanto às taxas de problemas de visão média e grave, a taxa de problemas de visão grave em 2010 é mais alta do que a em 2005 salvo os grupos de 18 e 21 anos, com leque de variação de -4.7%~13.6%; a taxa de problemas de visão média em 2010 é mais alta do que a em 2005 salvo os grupos de 6, 10, 14 e 17 a 19 anos (Tabela 2-2-2-49).

Tabela 2-2-2-49 Comparação das taxas de problemas de visão média e grave dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010 (%)

Grupo etário	Média			Grave		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	24.4	13.1	-11.3	7.3	9.1	1.8
7anos	16.3	19.2	2.9	9.8	18.6	8.8
8anos	17.7	22.6	4.9	13.9	23.3	9.4
9anos	17.9	20.7	2.8	18.4	30.3	11.9
10anos	20.4	20.1	-0.3	25.9	36.7	10.8
11anos	15.9	16.0	0.1	32.7	46.3	13.6
12anos	17.5	18.9	1.4	40.0	51.5	11.5
13anos	13.8	17.8	4.0	44.9	50.1	5.2
14anos	16.3	15.1	-1.2	49.1	56.1	7.0
15anos	13.8	16.6	2.8	53.3	60.1	6.8
16anos	15.6	16.0	0.4	55.9	58.7	2.8
17anos	13.6	11.6	-2.0	59.9	63.4	3.5
18anos	13.7	11.6	-2.1	65.1	60.4	-4.7
19anos	15.4	11.3	-4.1	65.6	66.5	0.9
20anos	14.5	15.4	0.9	62.5	65.1	2.6
21anos	12.4	18.8	6.4	59.9	56.5	-3.4
22anos	19.8	21.6	1.8	54.7	55.7	1.0

2.2.6.4. Capacidade de discernimento da cor

A capacidade de discernir as cores é um índice para testar a capacidade dos jovens e das crianças de distinguir as cores. Comparando com as taxas de 2010 e 2005, a taxa de anormalidade da capacidade de discernir as cores em 2010 é mais alta do que a em 2005, mostrando que a capacidade de discernimento da cor dos alunos e alunas em 2010 é menor do que a em 2005 (Tabela 2-2-2-50).

Tabela 2-2-2-50 Comparação das taxas de anormalidade da capacidade de discernir as cores dos alunos e alunas de diversos grupos etários em 2005 e 2010. (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
6anos	3.5	11.5	8.0	0.6	7.5	6.9
7anos	1.8	15.7	13.9	0.0	23.3	23.3
8anos	1.0	28.7	27.7	0.0	18.5	18.5
9anos	1.6	15.8	14.2	0.6	9.7	9.1
10anos	0.0	8.1	8.1	0.0	6.1	6.1
11anos	1.7	6.0	4.3	0.0	4.0	4.0
12anos	1.1	9.2	8.1	0.0	3.4	3.4
13anos	1.1	7.6	6.5	0.0	3.8	3.8
14anos	2.2	8.1	5.9	0.0	1.7	1.7
15anos	1.1	5.9	4.8	0.0	3.0	3.0
16anos	1.7	6.2	4.5	0.0	2.1	2.1
17anos	1.2	5.9	4.7	0.0	2.0	2.0
18anos	1.2	4.2	3.0	0.0	0.5	0.5
19anos	2.5	2.9	0.4	0.0	0.0	0.0
20anos	4.9	6.3	1.4	0.0	0.0	0.0
21anos	3.0	17.0	14.0	0.0	1.0	1.0
22anos	6.1	4.6	-1.5	0.0	0.0	0.0

2.3. Sumário

2.3.1. Sumário da avaliação da qualidade física das crinaças e adolescentes (alunos) em 2010

Em termos de conclusão, pode-se ver que o crescimento e desenvolvimento da forma do corpo das crianças e dos jovens (6~22 anos) de Macau têm como característica principal o rápido aumento no desenvolvimento da puberdade. Neste período, completam ou aproximam-se dos índices totais de desenvolvimento da altura, altura medida sentada, comprimento do pé, largura dos ombros e da pelve. Em relação com a altura, o comprimento do pé aproxima-se do estado adulto mais cedo. Noutro sentido, enquanto a altura se estabiliza, abrandando o seu crescimento, o peso continua a aumentar com bastante rapidez, razão pelo que o BMI mantém a tendência de aumentar de ano para ano. Como o desenvolvimento da circunferência do quadril supera o do circunferência abdominal, vai diminuído consecutivamente o WHR. Além disso, a circunferência do quadril dos alunos aproxima-se à das alunas, e quanto à circunferência abdominal, supera notavelmente a das alunas, fazendo com que o WHR dos alunos seja bem maior do que o das alunas. As tendências de mudança das taxas de gordura corporal e das espessuras da prega subcutânea dos alunos e das alunas são basicamente idênticas, mas são diferentes relativamente ao peso de massa limpa. Quando a taxa de gordura do corpo dos alunos masculinos decresce ou mantém-se estável, o peso de massa limpa continua a aumentar. Quando a taxa de gordura corporal das alunas aumenta, o peso de massa limpa mantém-se relativamente estável. Isto demonstra que, quando aumenta o peso, as principais partes de crescimento corporal dos alunos e das alunas são respectivamente os músculos e a gordura.

Em termos gerais, o nível das funções fisiológicas tende subir de forma clara manifestando uma diminuição de batimentos do coração em repouso, e na subida da pressão arterial e a capacidade vital. Esta característica dá-se especialmente durante o período da puberdade. Há diferença significativa de sexo ao nível das funções fisiológicas, reflectindo-se nos níveis de pulsação em repouso, pressão do sangue e capacidade vital dos alunos que são melhores do que os das alunas, e o nível das funções fisiológicas das alunas aumenta de forma mais moderada.

Os níveis gerais das qualidades corporais tendem aumentar com a idade, algumas qualidades aumentam até 4 vezes. Em relação às tendências de crescimento das diversas qualidades corporais, a tendência de aumento da velocidade é igual às da força explosiva e da força máxima. A resistência da força das alunas varia no mesmo sentido que a corrida de resistência. Comparando os alunos e as alunas, pode-se ver que as qualidades como a velocidade, força e capacidade de reacção dos alunos são melhores que as das alunas, enquanto a flexibilidade das alunas supera a dos alunos. Não há diferença significativa da capacidade de equilíbrio entre os sexos. Aumentam as diferenças nas qualidades de velocidade, força e resistência entre os sexos, a par com a idade, especialmente no aspecto da força.

Quanto aos índices da saúde, geralmente as taxas de anormalidade de alguns índices tendem aumentar com a idade, reflectindo-se concretamente nos aspectos como a taxa de dentes cariados permanentes, taxa de tratamento de dentes permanentes cariados, taxa de perda de dentes permanentes cariados e taxa de cárie, perda e tratamento de dentes permanentes, bem como a taxa de problemas de visão. Além disso, existe significativas diferenças de sexo em alguns índices, enquanto que não existe significativas mudanças com a idade nas taxas de anormalidade da capacidade de discernir cores, e a capacidade auditiva. O que merece destacar é que, a taxa de miopia tende aumentar de forma nítida com a idade, o que necessita de maiores atenções noutras áreas de intervenção.

2.3.2. Sumário da comparação das avaliações da qualidade física das crinaças e adolescentes (alunos) em 2010 e 2005

No aspecto de modo de vida das crinaças e adolescetente (6 a 22 anos) de Macau, foi descoberto que os alunos femininos e masuclinos que dispendem menos de 30 minutos por dia em actividades ao ar livre tedem aumentar, as alunas que dispendem mais de 3 horas por dia em ver TV ou jogos de computador cresceram de forma óbvia, os alunos masculinos e femininos que dispedem 2 a 3 horas em fazer trabalho para casa também aumentaram, mostrando em determinado nível que os alunos masculinos e femininos que completam os trabalhos para casa dispendem o resto tempo em actividades dentro de casa e pouco tempo em actividades ao ar livre.

Os alunos que participaram nas turmas de lazer e nos exercícios físicos diminuíram de forma obviamente em comparação com os em 2005, os alunos que parcitiparam na aula de exercício físico por duas vezes por semana diminuíram e por uma vez por semana aumentaram; quanto à situação dos exercícios físicos extra-curriculares, as pessoas que não praticam desporto aumentaram obviamente, os que praticaram sempre desporto diminuíram, nomeadamente os alunos universários que praticam sempre são mais poucos. Os alunos que sentem a intensidade pequena nas aulas diminuíram e os que sentem a grande intensidade na aulas aumentaram, mostrando que a qualidade físico dos alunos já se adaptaram à

intensidade pequena, ficavam cansados depois das aulas com mais um pouco intensidade, a qualidade física dos alunos tende a descer gradualmente.

O nível do crescimento da formação física toma o desempenho de súbito aumento do crescimento como principais características. Comparando com os índices de comprimento e da largura tais como altura, altura medida sentada, comprimento do pé, largura dos ombros e largura da pelve de 2010 e de 2005, foi descoberto que os índices de comprimento tendem a aumentar em comparação com os de 2005, nos quais, a taxa de crescimento dividida conforme a idade escolar é primária > secundária > universária, correspondendo ao crescimento humano. Comparando com os índices de comprimento e da circunferência e peso, foi descoberto que o crescimento dos índices de comprimento é mais cedo do que o de peso e da circunferência. Quando o crescimento da altura desacelera, o peso mantém um crescimento rápido. Nos três índices da circunferência, a circunferência torácica na fase primária é menor em 2010 do que a em 2005, noutras fases escolares as três circunferências têm um aumento em 2010 em comparação com as em 2005. Para três zonas de espessuras da prega, foi descoberto que as espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular são reduzidas, mas as espessuras da prega abdominal tendem a aumentar (após a idade de 19 anos), mostrando que há uma tendência de crescimento do coração.

Analisando os dados da função física em 2005 e 2010, a pulsação em repouso e a capacidade vital tendem a diminuir e a pressão sanguínea tende a aumentar com a idade, mostrando que a função respiratória e a função do sistema circulatório diminuíram.

Comparando com a qualidade física em 2005 e 2010, foi descoberto que a velocidade, resistência e força diminuíram, a força de preensão, a força dorsal, salto vertical e corrida de resistência diminuíram obviamente, nos quais, a taxa de diminuição das alunas é maior do que a dos alunos; a qualidade da força diminuiu cada vez mais com a idade depois da fase primária. No entanto, a capacidade de reação e de equilíbrio começam a aumentar depois da fase primária.

Nos índices de saúde, a taxa de cárie de dentes de leite, taxa de tratamento de dentes cariados de leite, e a taxa de cárie de dentes permanentes aumentaram, enquanto a taxa de perda de dentes de leite cariado e taxa de perda de dentes permanentes cariados diminuíram, mostrando que com o crescimento do nível de vida, os problemas bucais dos alunos também são crescentes, mas, com a melhoria da tecnologia médica, a capacidade de recuperação de dentes reforça, causando a diminuição da taxa de perda de dentes.

No aspecto da taxa de problemas de visão, a taxa na fase primária cresceu obviamente, deve reforçar a saúde ocular na fase primária. No entanto, quanto às taxas de alunos com visão média e grave nas fases secundária e universária, foi descoberto que a taxa de problemas de visão aumenta de forma não óbvia nas fases secundária e universária, mas os alunos com visão grave e média tendem a crescer, mostrando que o grau dos óculos dos alunos com problemas de visão nas fases secundária e universária é manifestamente superior ao dos alunos em 2005.

3. Adultos

3.1. Os resultados da avaliação em 2010

3.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação

As amostras de adultos de avaliação são compostos por trabalhadores predominantemente físicos e não, divididos por quatro categorias segundo o sexo. Cada categoria é dividida em 8 grupos etários, nomeadamente nos grupos de 20~24 anos, 25~29 anos, 30~34 anos, 35~39 anos, 40~44 anos, 45~49 anos, 50~54 anos e 55~59 anos, totalizando 32 grupos etários.

As amostras são oriundas, principalmente das entidades governamentais e privadas. São escolhidos, de forma aleatória, trabalhadores predominantemente físicos e não, das 32 entidades (10 governamentais e 22 privadas). Os números de amostras vindas das entidades governamentais e privadas de Macau são respectivamente 1240 (M: 622, F: 618) e 2300 (M: 939, F: 1361)(Tabela 3-3-1-1). As amostras dos trabalhadores predominantemente não-físicos são compostas principalmente pelos técnicos e profissionais assistentes, profissionais e secretários. As taxas dos adultos masculinos e femininos nestas três profissões são respectivamente 80.3% e 84.4%. As amostras dos trabalhadores predominantemente físicos são compostas principalmente pelos trabalhadores de serviço, venda e de trabalho semelhante, trabalhadores não-técnicos, operadores de tornos e máquinas, motoristas e montadores e outros. A percentagem dessas 4 profissões ocupa 74.5% no grupo de trabalhadores de labor físico; As amostras das trabalhadoras predominantemente físicas são compostas principalmente pelos trabalhadores de serviço, venda e de trabalho semelhante, trabalhadores não-técnicos, operadores de tornos e máquinas, motoristas e montadores e outros. As taxas dos adultos femininos nestas quatro profissões são respectivamente 73.8% (Tabela 3-3-1-2).

Entre as amostras dos trabalhadores predominantemente físicos e não, 1157 (M: 516, F: 641) moram na zona norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), 1082 (M: 456, F: 626) moram na zona central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro) e 1298 (M: 587, F: 711) moram na zona sul (Paróquia de São Francisco Xavier, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo, Paróquia de S. Lourenço and Paróquia da Sé Catedral)(Tabela 3-3-1-3).

Vide Tabela 2-3-1-1, número das amostras em cada grupo etário dos adultos; vide Tabela 2-3-1-2, número de amostras combinados com os trabalhadores predominantemente físicos e não.

Tabela 2-3-1-1 Números das amostras em cada grupo etário

Grupo etário (ano)	Tipo de trabalho	Masculino	Feminino	Total
20~24anos	não-físico	97	104	201
	físico	90	92	182
25~29anos	não-físico	106	110	216
	físico	95	99	194
30~34anos	não-físico	105	105	210
	físico	90	95	185
35~39anos	não-físico	99	126	225
	físico	90	106	196
40~44anos	não-físico	87	142	229
	físico	91	119	210
45~49anos	não-físico	97	157	254
	físico	102	160	262
50~54anos	não-físico	93	138	231
	físico	126	202	328
55~59anos	não-físico	94	100	194
	físico	99	124	223

Tabela 2-3-1-2 Números de amostras combinados com os trabalhadores predominantemente físicos e não

Sexo	Grupo etário (ano)							
	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
Masculino	187	201	195	189	178	199	219	193
Feminino	196	209	200	232	261	317	340	224
Total	383	410	395	421	439	516	559	417

Entre os 3540 adultos escolhidos, os adultos masculinos e femininos que nasceram em Macau representam respectivamente 57.0% e 51.2%, e os que nasceram no Continente Chinês representam respectivamente 32.3% e 41.0%. Além disso, com a idade, sobe a taxa dos adultos nascidos no Continente Chinês (Tabela 3-3-1-4). Em termos do nível de educação, os adultos com habilitações literárias do ensino secundário (escola secundária e curso especial) representam a maior taxa (M: 77.0%, F: 74.5%), seguidos pelos possuidores de habilitações literárias do ensino primário (escola primária e abaixo)(M: 14.6%, F: 17%). Cerca de 8% (M: 8.3%, F: 8.5%) dos avaliados possuem habilitações literárias de curso superior à pós-graduação. Além disso, a taxa das pessoas com menos de 39 anos possuindo habilitações literárias de curso especial é obviamente maior que a das pessoas de mais de 40 anos ($P < 0.01$), enquanto maioria dos adultos com habilitações literárias de pós-graduação se concentra no escalão etário de 30~44 anos (Tabela 3-3-1-5).

Os adultos que trabalham em espaços cobertos representam a maior taxa (M: 80.9%, F: 97.5%), entre os quais os adultos masculinos e femininos que trabalham sempre em ambientes climatizados representam respectivamente 63.0% e 73.8%. A taxa de mulheres que trabalham em espaços cobertos, supera a dos homens ($P < 0.01$). Com a idade, a taxa das pessoas trabalham em ambiente climatizado tende

a baixar, enquanto as que trabalham em ambiente com ventilação natural tende a subir. A taxa dos adultos femininos trabalhando ao ar livre é somente 2.5%, enquanto a dos masculinos é de 19.1% (Tabela 3-3-1-6).

Os adultos masculinos e femininos que dispendem 35~50 horas semanal no trabalho representam respectivamente 82.4% e 63.9%. Entre eles, os masculinos de 40~50 anos e os femininos de 25~45 anos representam as maiores taxas. Os adultos masculinos e femininos que dispendem menos de 20 horas ou entre 20 e 45 horas semanal de trabalho representam respectivamente 8.2% e 18.2%. A taxa dos adultos femininos que não trabalham (4.6%) é obviamente maior que a dos masculinos (3.7%), “não trabalham” dos femininos e masculinos, o valor de pico aparece em duas extremidades da idade. A percentagem do número dos adultos masculinos que trabalham por mais de 50 horas (5.6%) é inferior à das mulheres (7.9%). A taxa dos homens que trabalham por mais de 50 horas com idade superior a 25 anos e a taxa das mulheres que trabalham por mais de 50 horas com idade superior a 30 anos não apresentam diferença óbvia (Tabela 3-3-1-7).

3.1.2. Situação básica dos modos de vida

Refere-se principalmente aos hábitos de vida, os exercícios físicos, as doenças e o conhecimento sobre o teste da constituição física. Entre os adultos de 20 a 59 anos de idade.

3.1.2.1. Modo de vida

O conteúdo da avaliação inclui o tempo utilizado por dia com o sono e a sua qualidade, o tempo total com a marcha e o tempo em que se encontra sentado, os modos de actividade no tempo de lazer e o consumo tabágico e alcoólico.

Maioria dos adultos dispendem 6~9 horas com o sono (81.8%), enquanto os que dispendem menos de 6 horas e mais de 9 horas representam respectivamente 15.2% e 3.0%. Não há diferença significativa entre os sexos. O tempo dispendido com o sono tende reduzir com a idade (Tabela 3-3-2-1). Os adultos que têm um sono de qualidade representam 68.4%, e a taxa dos homens que acham que têm um sono de qualidade supera a do sexo feminino. Aumenta gradualmente as pessoas com sono de má qualidade com a idade (Tabela 3-3-2-2).

Os adultos que dispendem menos de 30 minutos, 30~60 minutos, e mais de 1 hora por dia em andar (não incluiu o andar como um exercício físico) representam respectivamente 47.4%, 31.4% e 21.2%. Não há grande diferença das taxas dos números dos adultos de sexos feminino e masculino que dispendem mais de 1 hora por dia em andar. Há um aumento óbvio das horas de andar por dia dos homens após 45 anos e das mulheres após 40 anos (Tabela 3-3-2-3).

Os adultos que dispendem menos de 3 horas, 3~6 horas, 6~9 horas e mais de 9 horas na posição de sentar representam respectivamente 16.2%, 37.5%, 26.2% e 20%. Neste caso, não há diferença significativa entre os sexos. Ao longo do aumento de idade, o tempo de sentar A taxa do número das

pessoas que dispõem menos de 3 horas na posição de sentar tem tendência de aumento com a idade (Tabela 3-3-2-4).

A principal actividade no tempo de lazer tanto dos adultos masculinos e femininos é passado junto dos aparelhos audio-visuais (64.2%), além disso, as outras actividades praticadas pelos masculinos são pela seguinte ordem: exercício físico, sesta, viagem, sociabilização, e trabalhos domésticos, enquanto que as dos femininos são: trabalhos domésticos, sesta, encontro com as amigas, e exercício físico.

Há diferença na ordem das actividades do tempo livre entre os diversos grupos etários. Enquanto que o divertimento através do sistema audio-visual, mantém-se em primeiro lugar em todos os grupos etários masculinos. Com a idade, baixa a taxa das pessoas que viajam, reúnem-se e tiram a sesta, e sobe a taxa dos que fazem trabalhos domésticos e exercícios físicos. Nos grupos femininos, A situação da taxa de exercícios físicos é estável. No grupos femininos, as pessoas de 20~29 anos têm como as principais actividades livres o divertimento audio e vídeo, encontros sociais e a sesta, enquanto que as com mais de 30 anos costumam mais tempo nos trabalhos domésticos. enquanto que as com mais de 40 anos colocam os trabalhos domésticos como a primeira actividade no seu tempo livre, seguida pelo divertimento através do sistema audio-visual. O exercício físico também se torna numa actividade principal do tempo livre das mulheres de 45~59 anos (Tabela 3-3-2-5).

A avaliação demonstra que, os homens e mulheres que têm actualmente hábitos tabágicos representam 20.8% e 2.9%. A diferença de idades no hábito tabágico entre os sexos demonstra que, não há grande diferença nas taxas de fumadores masculinos nos diversos grupos etários, enquanto que a taxa de fumadoras diminui com a idade (Diagrama 2-3-1-1).

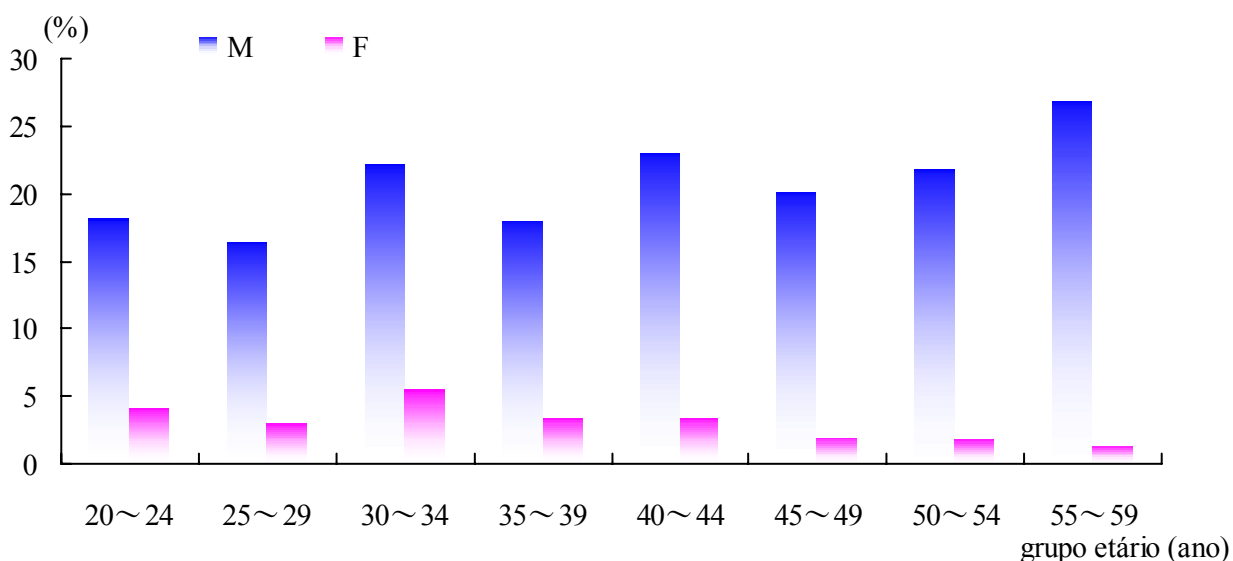


Diagrama 2-3-1-1 A proporção dos números dos adultos feminino e masculino que fumam

Os fumadores que fumam menos de 10 cigarros, 10~20 cigarros e mais de 20 cigarros por dia representam respectivamente 38.8%, 48.6% e 12.6%, enquanto as fumadoras que fumam menos de 10 cigarros por dia representam a maior taxa de 73.7%. Com a idade, baixa a taxa dos fumadores que fumam menos de 10 cigarros e sobe a taxa dos que fumam mais de 10 cigarros, demonstrando a tendência do aumento do número de cigarros fumados. As fumadoras de todos os grupos etários fumam normalmente menos de 10 cigarros por dia (salvo o grupo etário entre 55~59 anos (Tabela 3-3-2-6)).

Entre os fumadores (actuais e ex-fumadores), com hábitos tabágicos com mais de 15 anos, representam a maior taxa de 45.2%, enquanto as fumadoras que fumam há menos de 5~10 anos representam a maior taxa de 31.6% (Tabela 3-3-2-7). A taxa do número dos fumadores que deixaram de fumar por menos de 2 anos é de 23.9%. A taxa dos fumadores que deixaram de fumar por mais de 2 anos é de 76.1%; A taxa do número das fumadoras que deixaram de fumar por menos de 2 anos é de 36.8%. A taxa das fumadoras que deixaram de fumar por mais de 2 anos é de 63.2% (Tabela 3-3-2-8).

Os adultos masculinos e femininos que têm hábitos alcoólicos representam 52.4% e 19.8%, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). Os adultos masculinos de 25~29 anos que bebem representam a maior taxa de cerca de 61.7%, enquanto os de 20~29 anos que bebem representam a menor taxa com cerca de 50%. Quanto maior a idade, menor é a taxa dos adultos femininos que bebem (Diagrama 2-3-1-2, Tabela 3-3-2-9).

Os adultos masculinos que bebem 1 vezes, 3~4 vezes e 5~7 vezes por semana representam respectivamente 48.2%, 34.4% e 8.2%, enquanto os femininos que bebem uma vez por mês representam a maior taxa de 67.9% (Tabela 3-3-2-10). Os adultos que bebem cerveja representam a maior taxa (46.1%), seguidos pelos que bebem vinho ou vinho de fruta (32.8%). O sexo masculino bebe mais cerveja, enquanto que o sexo feminino bebe mais vinho ou vinho de fruta (Tabela 3-3-2-11).

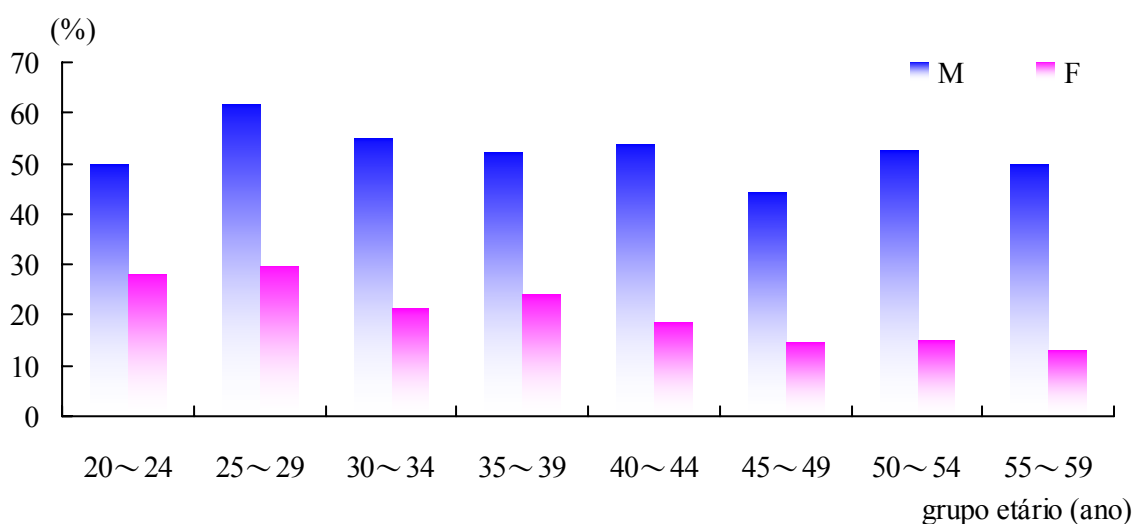


Diagrama 2-3-1-2 A proporção dos números dos adultos feminino e masculino que bebem bebidas alcoólicas

3.1.2.2. Prática de exercícios físicos

Os adultos que praticam desportos representam 69.5%, a maioria dos quais pratica menos de 2 vezes por semana é de (64.4%), e os que praticam por mais de 30 minutos é de (65.6%). Os que praticam desportos de intensidade média é de (54.5%). Além disso, os que praticam com regularidade desportos por menos de um ano representam a maior taxa (47.5%), e os que praticam por mais de 5 anos representam 27.5%. Há diferença entre a duração e a frequência na prática desportiva entre os sexos, quer dizer, a taxa dos adultos femininos que praticam mais de 3 vezes por semana (36%) supera a dos masculinos (35.1%), enquanto que a taxa dos masculinos que praticam desporto por 30 minutos ou mais (66.7%) supera a dos femininos (64.5%). A taxa dos masculinos que praticam desportos de grande intensidade (39.3%) supera a dos femininos (19.1%)($P<0.05$), e a taxa dos masculinos que persistem em praticar por mais de 5 anos (34.8%) também supera a dos femininos (20.7%)($P<0.05$). Ao longo do aumento de idade, as vezes de fazer exercícios físicos por cada semana vem se aumentando, porém, a intensidade reduz-se. Quanto aos que podem insistir em menos de 6 meses, o grupo etário masculino de 40anos e o grupo feminino de 50 anos ocuparam a maior parte, e, ao longo do aumento de idade, essa taxa vem se reduzindo gradualmente, porém, em termos de tempo de exercício, o dos masculino vem se reduzindo. a tendência de exercício físico do masculino desceu e do feminino aumentou. (Tabela 3-3-2-12, Tabela 3-3-2-13, Tabela 3-3-2-14, Tabela 3-3-2-15).

De acordo com a frequência semanal da prática desportiva, a duração de cada actividade e a intensidade desportiva, definiu-se quais os “praticantes desportivos regulares”, os “praticantes desportivos casuais” e os “não praticantes” (cujas definições encontram-se na segunda parte dedicada à criança e o jovem). Os resultados da avaliação apresentam-nos os três tipos nas seguintes percentagens: 15.5%, 54.1% e 30.5%. Há diferença significativa entre os sexos nos três tipos. As taxas dos praticantes regulares e casuais masculinos (16.7% e 59.6%) superam respectivamente às dos femininos (14.5% e 49.7%)($P<0.05$). As situações dos diversos grupos etários na prática desportiva dos dois sexos têm as suas características próprias. Com a idade, a taxa dos praticantes regulares aumenta e a taxa dos praticantes casuais tende a baixar, enquanto que não existe alteração na taxa dos não praticantes nos diversos grupos etários, com um ligeiro aumento entre os 50 e 59 anos. A taxa das praticantes regulares aumenta rapidamente com a idade, enquanto que as das praticantes casuais e não praticantes decrescem gradualmente (Diagrama 2-3-1-3, Diagrama 2-3-1-4)

Os praticantes habituais possuem bons hábitos de actividade física. Entre eles, o número dos que praticam por mais de 5 anos é maior, representando 47.3%, e mais, por 1 a 3 anos (19.7%) e por 3 a 5 anos (12.6%). Os praticantes casuais que praticam por menos de 6 meses representam 47.0%, e mais, por mais de 5 anos (21.8%) e por 1 a 3 anos (13.0%).

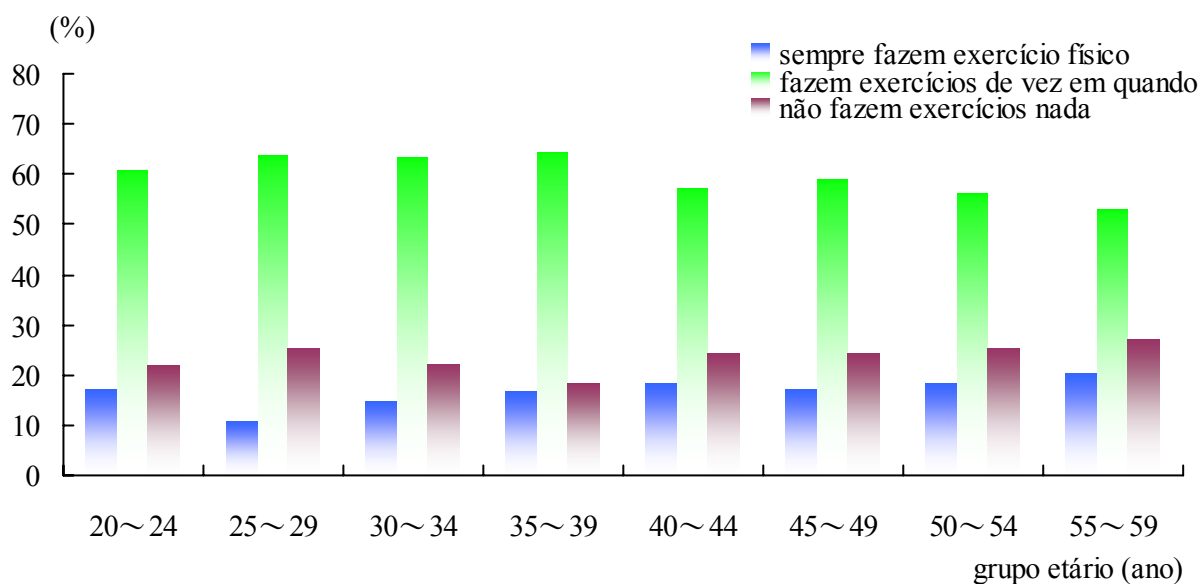


Diagrama 2-3-1-3 A proporção dos números dos adultos masculinos que participam nos exercícios físicos

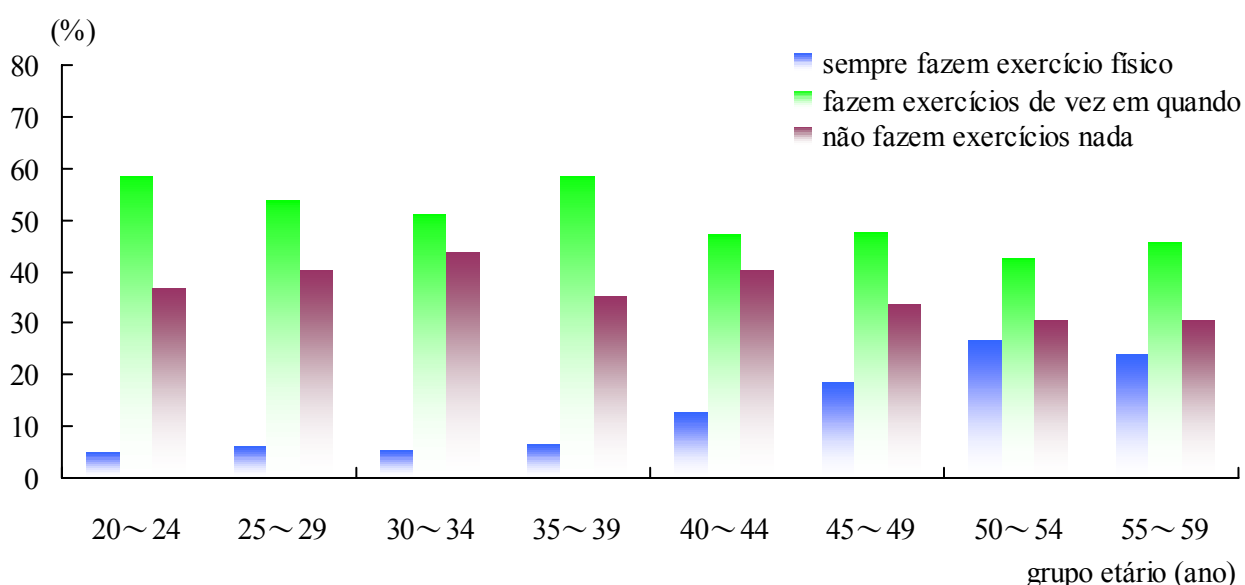


Diagrama 2-3-1-4 A proporção dos números dos adultos femininos que participam nos exercícios físicos

O motivo principal dos adultos masculinos em praticar desportos é de melhorar a sua capacidade desportiva (62.0%), seguido pela prevenção e tratamento de doenças (56.1%), pelo alívio de tensão e reajustamento do estado de humor (55.5%), o que é igual tanto para os praticantes regulares e casuais. Os adultos femininos praticam desportos principalmente para melhorar a sua capacidade desportiva (66.9%) e aliviar a tensão (56.7%). Além disso, as praticantes regulares prestam mais atenção ao melhoramento da sua capacidade desportiva, enquanto as praticantes casuais prestam mais atenção ao emagrecimento/estética. Variam também os motivos pelos quais as pessoas de diferentes idades praticam desportos. Os adultos de menos de 45 anos praticam principalmente para melhorar a sua capacidade desportiva, aliviar a tensão, reajustar o estado de humor e para emagrecer, enquanto os de 45~59 anos praticam principalmente para prevenir e tratar as doenças (Tabela 3-3-2-16).

Os adultos praticam desportos principalmente nos parques (52.1%), no espaço ao ar livre, estrada ou rua (49.2%), ginásio ou estádio (39.9%), escritório ou em casa (15.6%) e clubes (11.9%). Não há diferença significativa entre os dois sexos como entre os praticantes regulares e casuais. Merece destacar que, com a idade, vai-se reduzindo as pessoas que praticam nos estádios e aumentam as que praticam nos parques (Tabela 3-3-2-17).

Os que praticam uma modalidade, duas modalidades e três modalidades representam respectivamente 23.4%, 28.8% e 47.7%. As cinco modalidades mais praticadas são: marcha (52.0%), corrida (46.1%), bolas (32.5%), natação (24.7%), exercícios de equipamentos ou de força (11.3%) dança aeróbica e Yangge (dança popular e folclórica chinesa)(11.2%). Existem preferências entre os sexos nas opções das modalidades desportivas. Os adultos masculinos praticam frequentemente corrida, marcha, jogo de bolas, natação, musculação e exercício de força, enquanto os femininos praticam principalmente marcha, corrida, natação, dança aeróbica, Yangge e jogo de bolas. As opções das modalidades desportivas feitas pelos praticantes regulares e casuais são basicamente iguais. Com a idade, decrescem os números de pessoas que correm e jogam a bola, enquanto aumentam gradualmente os números de pessoas que praticam marcha, dança aeróbica, artes marciais e Qigong (Tabela 3-3-2-18).

Em termos de bolas, os jovens jogam principalmente futebol e basquetebol, os idosos jogam principalmente tênis de mesa e badminton, enquanto para os adultos femininos de todos os grupos etários, badminton é o jogo mais praticado, seguido por tênis de mesa (Tabela 3-3-2-19).

A presente avaliação também investigou sobre as 12 causas que impedem os adultos de Macau de praticar desportos. As causas principais são pela seguinte ordem: falta de tempo (62.5%), preguiça (55.6%), falta de equipamento e espaço (20.7%) e falta de interesse (14.1%). Os obstáculos que os praticantes regulares, casuais e não praticantes encontram ao praticar desportos têm as suas ênfases próprias. Os praticantes habituais desistem de praticar normalmente por falta de tempo, os casuais por falta de tempo e por preguiça, enquanto os não praticantes por falta de tempo, preguiça e também por falta de interesse. Não há diferença significativa das causas que impedem a prática desportiva entre os sexos (Tabela 3-3-2-20).

A investigação também demonstrou que os adultos masculinos de Macau assistem principalmente a jogos de futebol (61.7%) e de basquetebol (42.5%), e quanto às outras 15 modalidades não supera os 20%. Com a idade, decresce as taxas dos adultos que assistem a jogos de futebol e basquetebol e tendem subir as taxas dos que assistem às outras modalidades, fora das 17 modalidades listadas. Os adultos femininos assistem principalmente na natação (40.8%), no jogo de voleibol (227.6%) e na ginástica (32.7%). As taxas que os diversos grupos etários assistem nas modalidades são basicamente estáveis, os primeiro lugares em que as pessoas assistem são futebol (40.3%), basquetebol (31.6%) e natação (29.1%). O número das pessoas femininas e masculinas que assistem no basquetebol desceu com aumento da idade; o grupo etário de 40 a 44 anos tem maior número das pessoas masculinas que assistem na nação (24.6%) e o grupo etário de 35 a 39 tem maior número das pessoas femininas que assistem na nação (47.5%). O grupo etário de 25 a 29 tem maior número das pessoas masculinas que assistem no basquetebol e futebol e o grupo etário de 20 a 24 tem maior número das pessoas femininas que assistem (Tabela 3-3-2-21).

3.1.2.3. Doenças contraídas

Entre os 3540 indivíduos avaliados, os adultos (de 20~59 anos) que contraíram doenças que foram diagnosticadas no hospital nos últimos 5 anos representam 28.8%. As doenças mais contraídas são as doenças do aparelho digestivo (21.2%), hipertensão (28.5%) e doenças do aparelho respiratório (17.0%). As taxas de doenças dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 29.3% e 33.8%, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). As três doenças mais contraídas por ambos os sexos apresentam a seguinte ordem: doenças do aparelho digestivo, hipertensão e doenças do aparelho respiratório, e a quarta doença é o traumatismo por acidente. Com a idade, sobe gradualmente a taxa de doenças (Diagrama 2-3-1-5). Além disso, variam os tipos de doenças contraídas entre os diversos grupos etários. As taxas de doenças do aparelho digestivo e respiratório e de traumatismo por acidente são relativamente maiores nos grupos de 20~30 anos. A partir dos 45 anos, aumentam rapidamente os números de doentes de hipertensão, doenças cardiovasculares, e cerebrovasculares e de tumor (Tabela 3-3-2-22, Tabela 3-3-2-23).

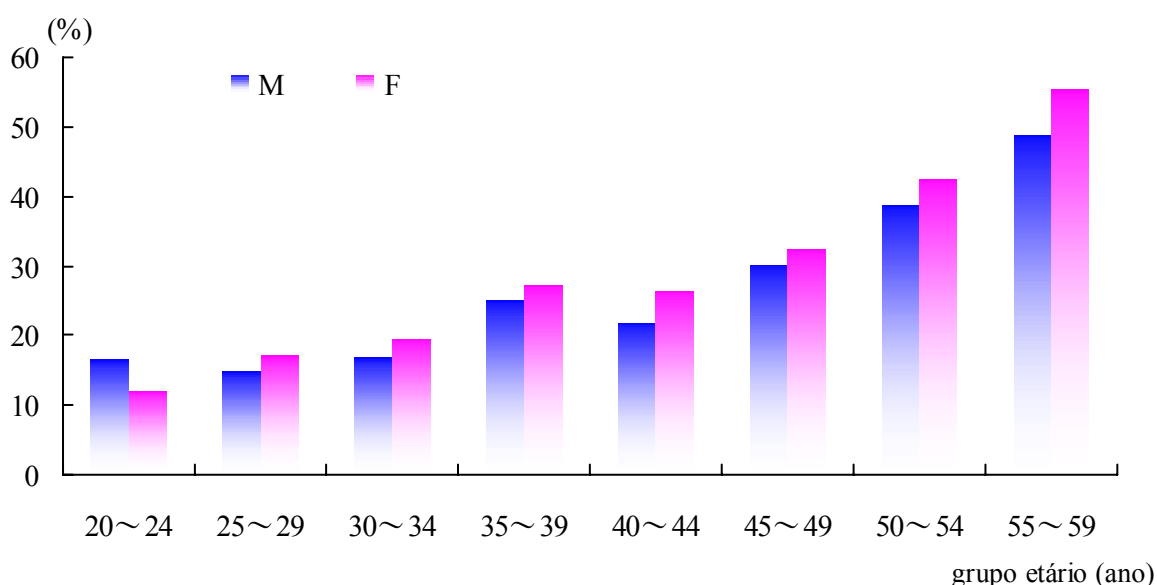


Diagrama 2-3-1-5 A proporção dos adultos masculinos e femininos que ficaram doente nos últimos 5 anos

3.1.2.4. Conhecimento sobre a avaliação da constituição física

Os adultos de 20~59 anos que ouviram falar sobre o teste de constituição física representam 68.8%, entre os quais 68.2% são masculinos e 69.4% femininos. As taxas dos adultos masculinos e femininos dos grupos que têm conhecimento sobre o teste supera 60% (Diagrama 2-3-1-6, Tabela 3-3-2-24).

Os adultos de 20~59 anos que participaram no teste de constituição física representam 28.0%, entre os quais 27.1% são masculinos e 28.7% femininos. Com aumento de idade, há tendência elevada da população, os adultos femininos e masculinos com idade de mais de 40 anos que participaram no teste da constituição física supera 30.0% (Tabela 3-3-2-24).

Quanto ao conhecimento sobre o teste da constituição física, Os que pensam que o teste da constituição física ajuda a “conhecer o seu estado de constituição física” representam 95.7%, os que pensam que o teste ajuda a “conhecer a importância da prática do desporto” representam 59.2%, os que pensam que o teste ajuda a “aumentar os conhecimentos científicos sobre a saúde” representam 50.0%, e os que pensam que o teste “não tem sentido” representam 3.0%. As opções sobre o significado do teste de constituição física são basicamente iguais entre os sexos e os diversos grupos etários (Tabela 3-3-2-25).

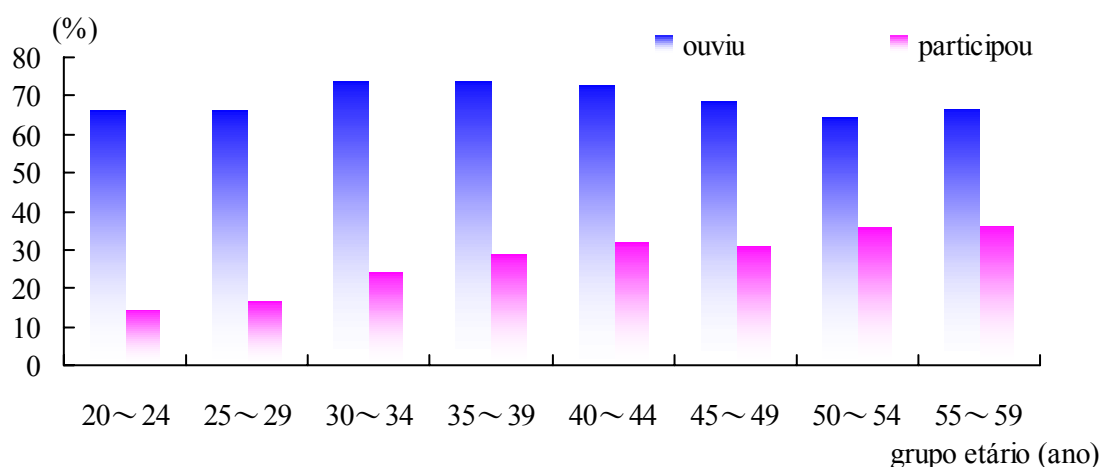


Diagrama 2-3-1-6 A proporção que os adultos masculinos e feminino que participam na avaliação de condição física

3.1.3. Situação básica da formação física

3.1.3.1. Índices de comprimento

A altura dos adultos masculinos e femininos tende baixar com a idade, o que reflecte não só um fenómeno natural da altura após a idade adulta. Em relação ao passado há um aumento da altura para as pessoas da mesma idade devido ao nível de vida da população. Os leques de variação dos valores médios de altura dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 171.5~166.5 cm e 159.0~155.5 cm (Tabela 3-3-3-1, Diagrama 2-3-1-7).

A altura medida sentada dos adultos masculinos e femininos tende a baixar com a idade. Os leques de variação dos valores médios de altura medida sentada dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 92.3~89.7 cm e 86.0~84.3 cm (Tabela 3-3-3-2, Diagrama 2-3-1-8).

Com a paragem de crescimento relativo ao período de juventude, o comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos mantém-se estável, com pouca alteração. Os leques de variação dos valores médios do comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 24.8~25.3 cm e 22.5~22.6 cm (Tabela 3-3-3-3, Diagrama 2-3-1-9).

Os valores médios da altura, altura medida sentada e o comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos variam de forma similar, sendo os dos masculinos maiores que os dos femininos ($P < 0.01$), com as diferenças variando respectivamente nos leques de 11.0~13.2 cm, 5.4~6.4 cm e 2.3~2.8 cm.

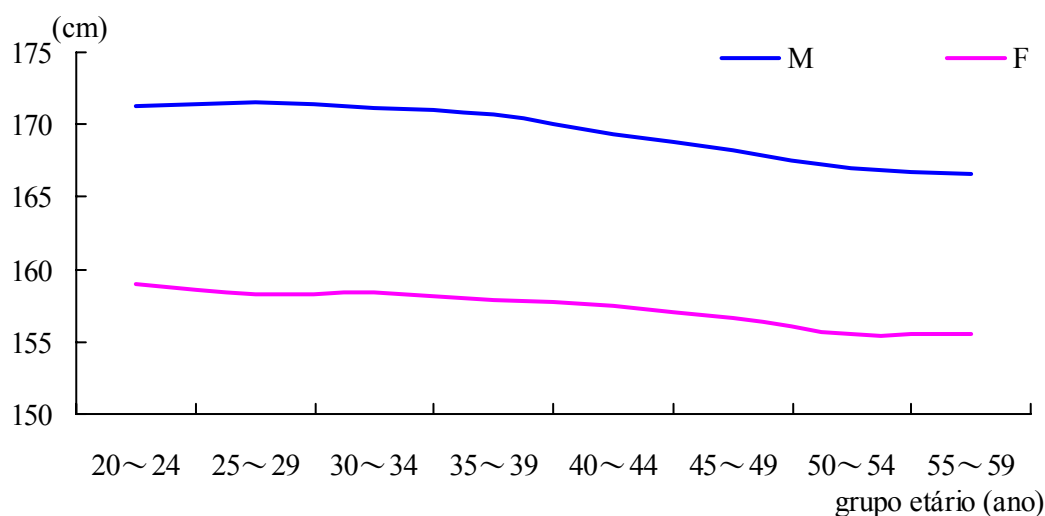


Diagrama 2-3-1-7 O valor médio de altura de masculino e de feminino

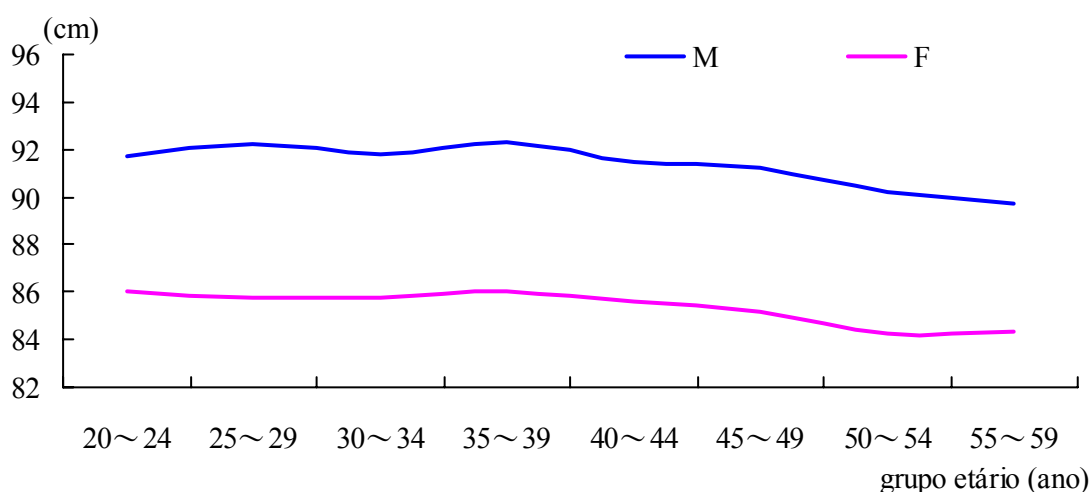


Diagrama 2-3-1-8 O valor médio de altura sentada de masculino e de feminino

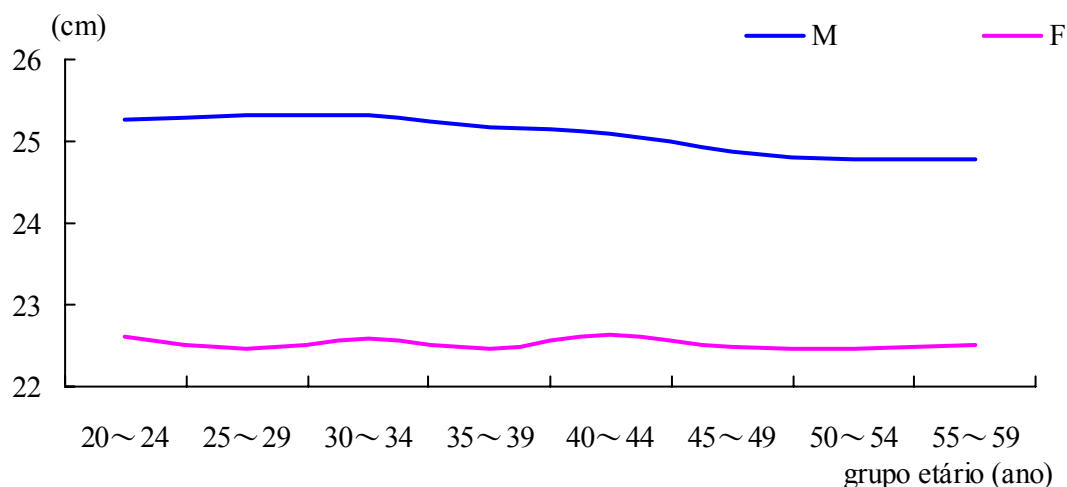


Diagrama 2-3-1-9 O valor médio de comprimento de pé dos adultos masculino e feminino

3.1.3.2. Peso e BMI

O peso dos adultos masculinos aumenta com a idade até antes dos 40 anos, e depois tende a diminuir gradualmente. O peso dos adultos femininos continua a aumentar com a idade. Os leques de variação dos valores médios do peso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 64.3~69.6 kg e 50.3~57.0 cm (Tabela 3-3-3-4). Os valores médios do peso dos adultos masculinos superam os dos femininos. No entanto, com a idade, diminui a diferença, variando de 8.8~16.3 kg, com diferença significativa nos dois sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-3-1-10).

O índice de BMI dos adultos masculinos continua a aumentar com a idade até antes dos 35 anos, e depois mantém-se estável. O índice de BMI dos adultos femininos de 20~59 anos continua a aumentar com a idade. Os leques de variação dos valores médios de BMI dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 21.9~24.2 e 20.1~23.3 (Tabela 3-3-3-5). Os valores médios de BMI dos adultos masculinos superam os dos femininos até antes dos 50 anos. No entanto, diminui a diferença com a idade, variando de 0.2~2.5, com diferença significativa entre os dois sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-3-1-11).

De acordo com os critérios de divisão de BMI sugeridos pelo Grupo de Trabalho sobre o Problema de Obesidade na China, consideram peso demasiado leve no $BMI < 18.5$, peso normal de $18.5 \leq BMI < 24.0$, peso demasiado pesado de $24.0 \leq BMI < 28.0$, e obeso no $BMI \geq 28.0$.

Os adultos masculinos entre 20~59 anos com $BMI \geq 28.0$ por cada grupo etário representam respectivamente 5.3%, 4.5%, 8.2%, 10.6%, 13.5%, 12.1%, 6.8%, 7.3%, enquanto os adultos femininos com $BMI \geq 28.0$ representam respectivamente 2.0%, 1.4%, 3.0%, 6.9%, 6.1%, 6.6%, 6.5%, 9.8%, a menor proporção de número de pessoas 25~29 anos, a maior será 55~59 anos. O número das pessoas cujo $BMI < 18.5$ representa a taxa mais elevada no grupo etário de 20 a 34 anos, no sexo masculino é de 14.4%, 7.5% e 6.2%, outros grupos etários são inferiores a 4.5%; no sexo feminino é de 24.5%, 28.2% e 17.0%, outros grupos etários são inferiores a 8.5%. O número das pessoas, com peso de $18.5 \leq BMI < 24.0$ desceu em escala pequena com aumento de idade. O número das pessoas, com peso de $24.0 \leq BMI < 28.0$ desceu em escala pequena com aumento de idade (Diagrama 2-3-1-12, Tabela 3-3-3-6).

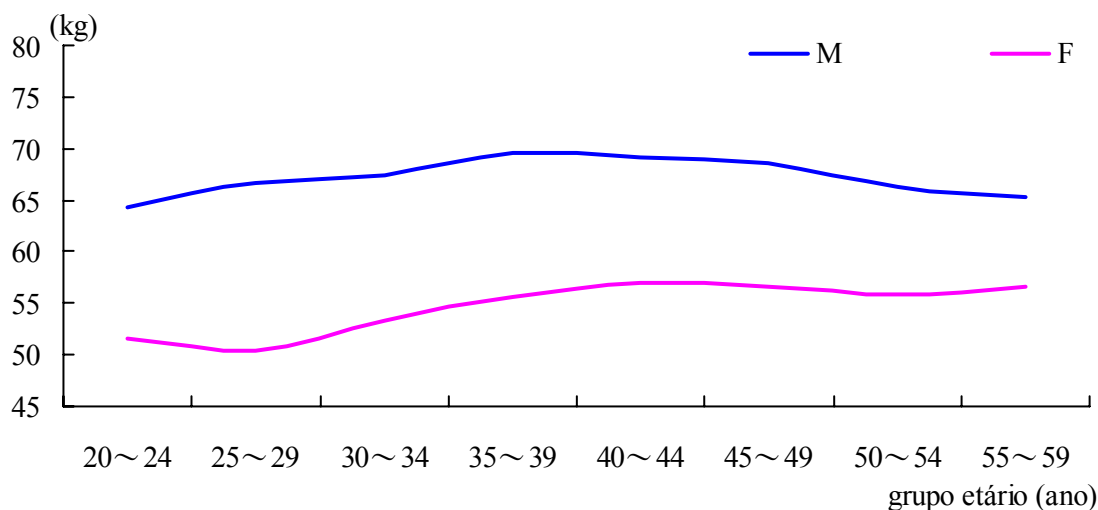


Diagrama 2-3-1-10 O valor médio de peso dos adultos masculino e feminino

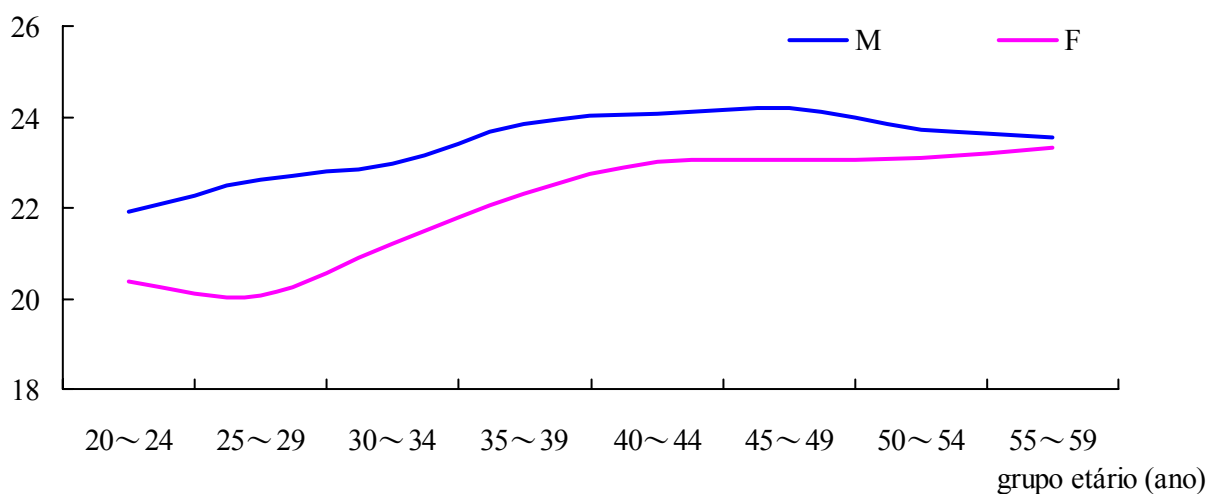


Diagrama 2-3-1-11 O valor médio de índice de BMI dos adultos masculinos e femininos

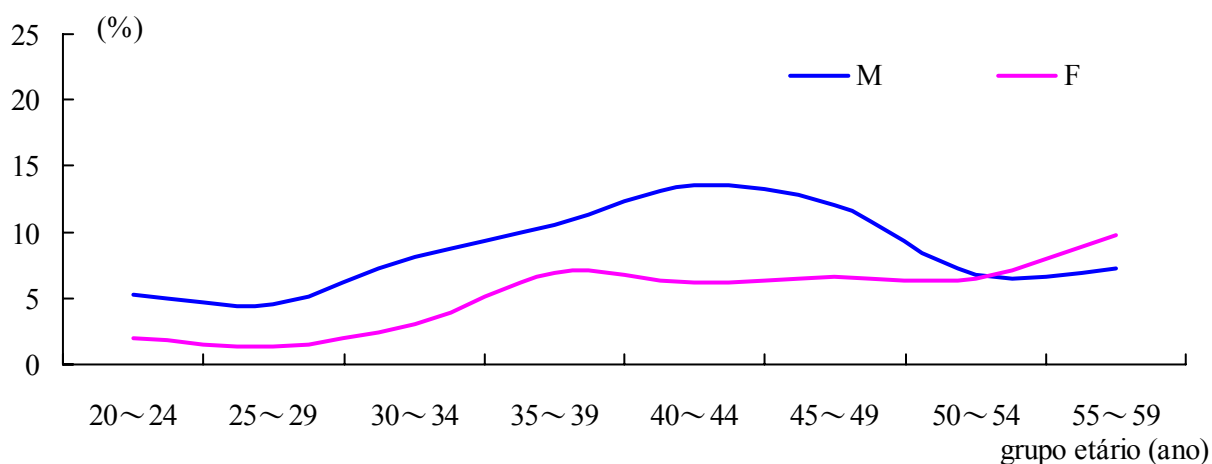


Diagrama 2-3-1-12 A proporção de números de obesidade dos grupos etários do adulto masculino e feminino

3.1.3.3. Índices da circunferência

As circunferências torácica, abdominal e do quadril dos adultos masculinos aumentam com a idade até antes dos 40 anos, e depois mantêm-se estável. As circunferências das três regiões dos adultos femininos, aumentam com a idade entre os 20 e 59 anos. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 88.5~93.8 cm e 80.4~86.7 cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 78.7~86.6 cm e 70.1~81.4 cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 91.8~94.3 cm e 88.7~92.4 cm. Os valores médios das circunferências torácica, abdominal e do quadril dos adultos masculinos são maiores em relação aos dos femininos (a circunferência do quadril dos femininos de mais de 55 anos supera a dos masculinos), mas a diferença diminui com a idade. Os leques de variação das diferenças das circunferências torácica, abdominal e do quadril são respectivamente 5.2~10.6 cm, 4.3~10.5 cm e 0.4~4.5 cm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-3-7, Tabela 3-3-3-8, Tabela 3-3-3-9, Diagrama 2-3-1-13, Diagrama 2-3-1-14, Diagrama 2-3-1-15).

O WHR dos adultos masculinos e femininos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios de WHR deles são respectivamente 0.855~0.925 e 0.786~0.883. Isto é devido à menor circunferência do quadril dos adultos masculinos relativamente à dos femininos, enquanto a circunferência abdominal dos masculinos é patentemente maior que a dos femininos, assim, os valores médios de WHR dos adultos masculinos são maiores em relação aos dos femininos, com diferença notável entre os sexos, variando entre 0.042~0.073 ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-3-10, Diagrama 2-3-1-16).

De acordo com os critérios da ACSM (Associação da Medicina Desportiva dos Estados Unidos), no caso de $\text{WHR (M)} \geq 0.94$ e de $\text{WHR (F)} \geq 0.82$, significa que há demasiada acumulação de gordura, nas zonas abdominal e da cintura, fazendo com que aumente dramaticamente o risco de contrair doenças (como a hipertensão, diabete do tipo II e gorduras elevadas no sangue).

No período entre os 20 e 59 anos, os adultos masculinos com WHR maior que 0.94 representam as taxas de 10.2~49.7% dos seus grupos etários, enquanto os femininos com WHR maior que 0.82 representam as taxas de 27.0~84.8% dos seus grupos etários.

Com a idade, aumentam o risco de contrair doenças cardiovasculares trazendo um aumento de WHR nos adultos masculinos e femininos. É o aumento rápido das taxas dos adultos masculinos especialmente com mais de 35 anos e dos adultos femininos com mais de 35 anos cujo WHR supera o critério normal, pelo que necessitamos de dar maior atenção.

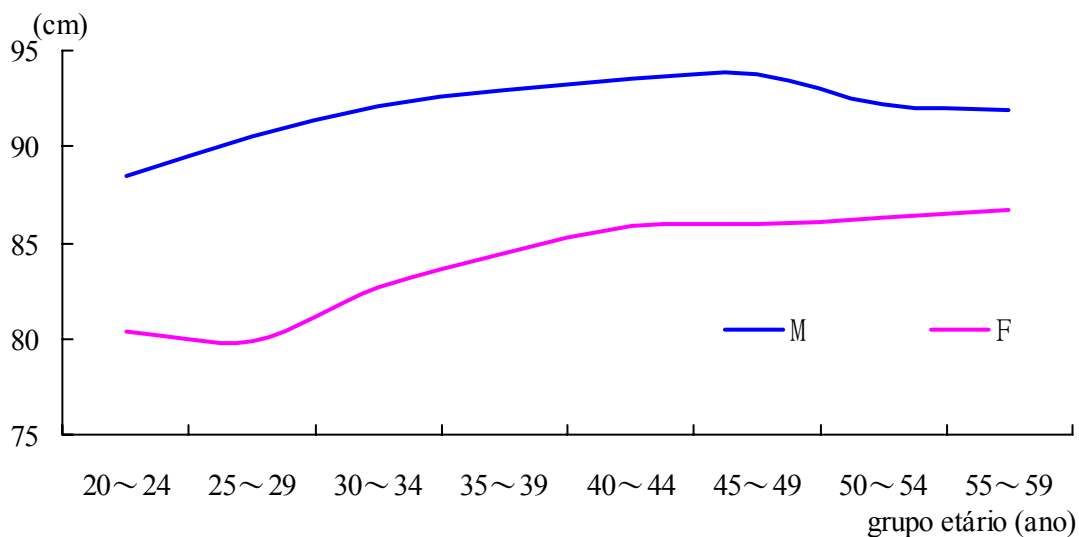


Diagrama 2-3-1-13 O valor médio de linha de torax do adulto masculino e feminino

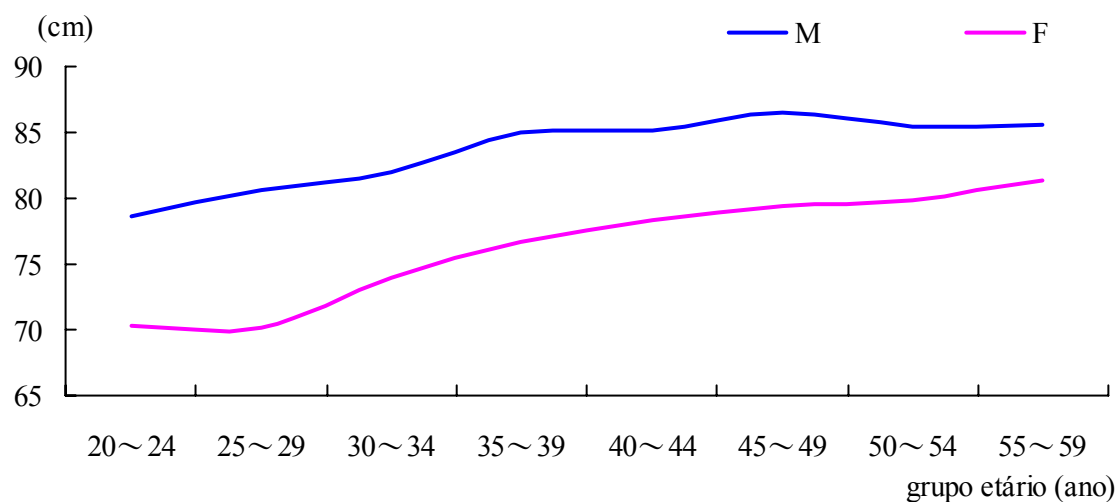


Diagrama 2-3-1-14 O valor médio de linha de cintura de adulto masculino e feminino

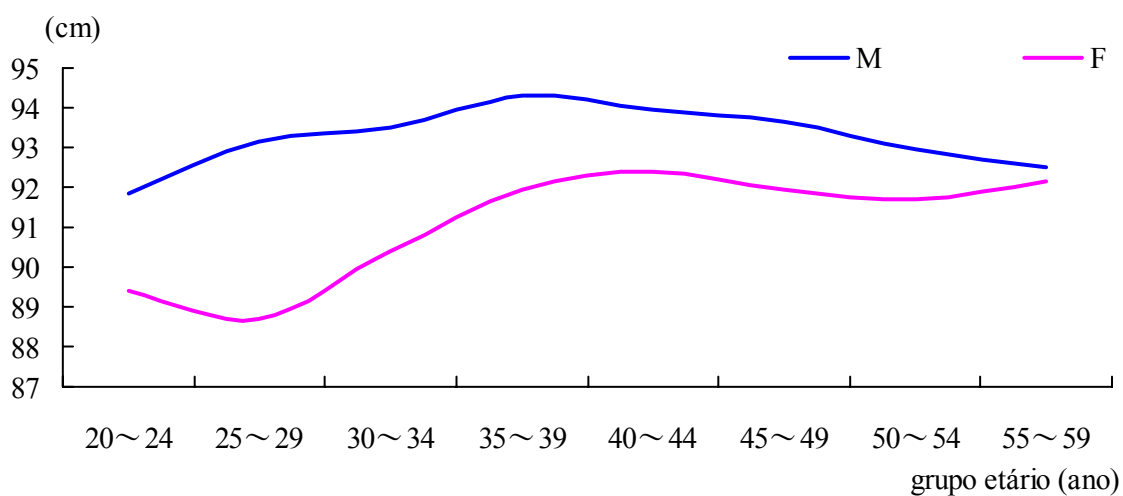


Diagrama 2-3-1-15 O valor médio de medição de nadeça dos adultos femininos e masculinos

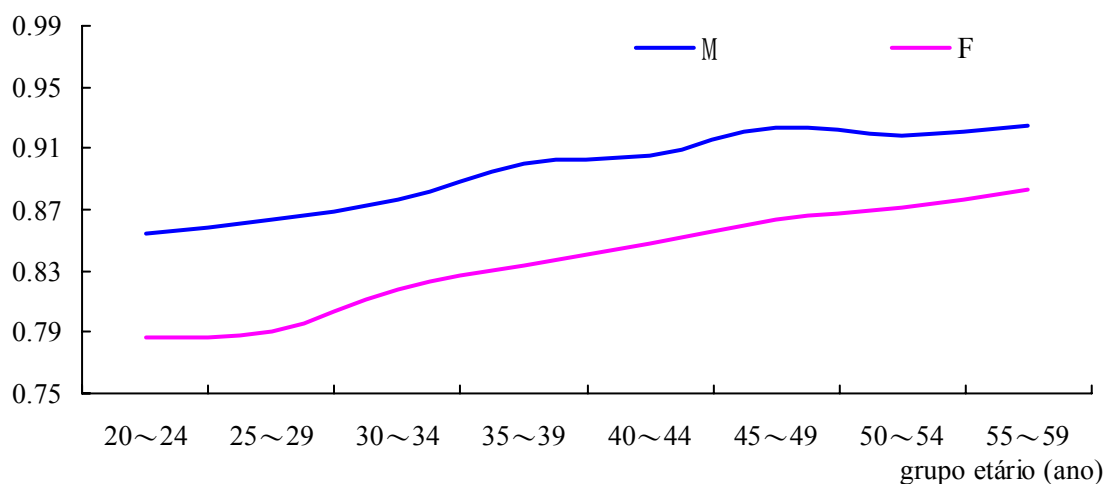


Diagrama 2-3-1-16 O valor médio de razão de medição de cintura e de nádega dos adultos femininos e masculinos

3.1.3.4. Índices de largura

A largura dos ombros dos adultos masculinos e femininos baixa com a idade. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros deles são respectivamente 36.9~38.9 cm e 34.4~35.1 cm. Os valores médios da largura dos ombros dos masculinos são maiores em relação aos dos femininos, com diferença significativa entre os sexos variando entre 3.6 cm e 4.4 cm ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-3-11, Diagrama 2-3-1-17).

A largura da pelve dos adultos masculinos e femininos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios da largura da pelve são respectivamente 26.9~27.5 cm e 26.5~28.4 cm. Os valores médios da largura da pelve dos masculinos de 20~29 anos são maiores em relação aos dos femininos. No entanto, com a idade, diminui a diferença, variando de 0.3~0.7 cm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$); depois de 30 anos, a largura média de pélvis dos femininos serão superior a dos masculinos, entretanto, a variação aumenta-se ao longo do tempo, o âmbito é 0.4~1.0 cm, existe diferença óbvia ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-3-12, Diagrama 2-3-1-18).

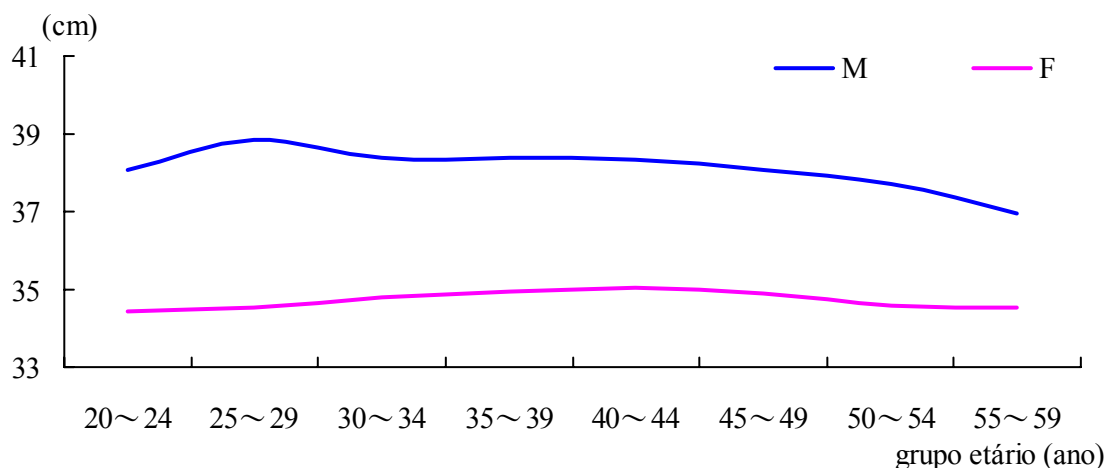


Diagrama 2-3-1-17 O valor médio da largura do ombro dos adultos masculinos e femininos

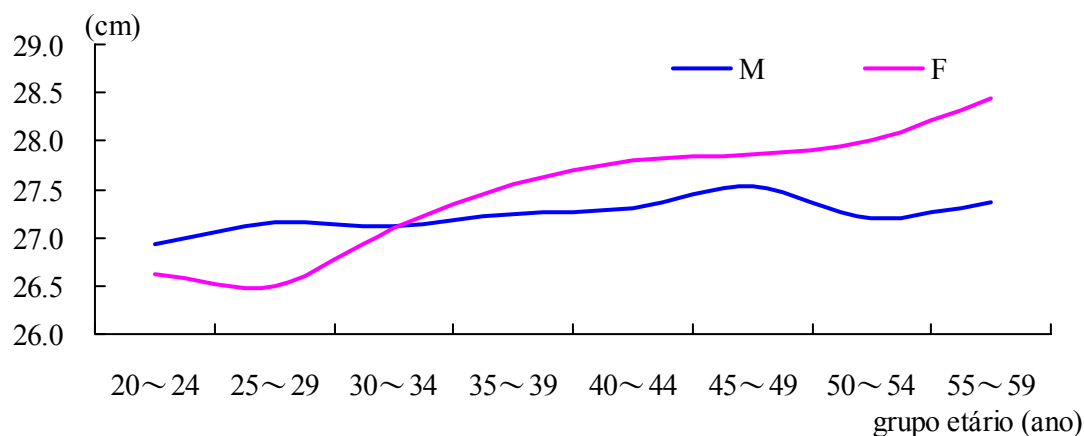


Diagrama 2-3-1-18 O valor médio da largura de pélvis dos adultos masculinos e femininos

3.1.3.5. Composição do corpo

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos adultos masculinos aumentam com a idade no período de 20~39 anos, depois diminui e, a partir dos 50 anos, mantêm-se estável. Os valores médios das espessuras das pregas das três zonas referidas dos adultos femininos aumentam com a idade. Entre as espessuras da prega das três zonas dos adultos, a espessura da prega sub-cutânea abdominal é a mais espessa, seguida pela da sub-escapular e depois pela da tricípide. Os leques de variação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 9.1~12.0 mm e 18.7~22.4 mm, os da prega sub-cutânea sub-escapular são 14.2~19.5 mm e 14.2~20.0 mm, e os da prega sub-cutânea abdominal são 19.2~24.3 mm e 20.8~26.8 mm (Tabela 3-3-3-13, Tabela 3-3-3-14, Tabela 3-3-3-15).

Os valores médios das espessuras das pregas das três zonas dos adultos femininos são maiores do que os dos masculinos (com exceção na espessura da prega sub-cutânea abdominal no grupo de 25~29 anos e 35~39 anos), e a sua diferença tende a aumentar com a idade. Os leques de variação das diferenças entre as espessuras das pregas das três zonas dos dois sexos são respectivamente 8.2~13.3 mm, 0.2~3.5 mm e 0.0~5.2 mm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-3-1-19, Diagrama 2-3-1-20, Diagrama 2-3-1-21).

A taxa de gordura do corpo dos adultos masculinos varia entre 15.9%~19.2%. A taxa de gordura do corpo dos adultos femininos aumenta com a idade no período de 35~39 anos, e depois começa a diminuir com a idade; as taxas de gordura do corpo dos adultos femininos variam entre 22.9%~28.2%, mostrando que a taxa de gordura do corpo aumenta gradualmente com a idade (Tabela 3-3-3-16, Diagrama 2-3-1-22).

Os peso de massa limpa dos adultos masculinos variam entre 53.7~56.0 kg, sendo o menor no grupo de 20 a 24 anos e o maior no grupo de 45 a 40 anos; os peso de massa limpa dos adultos femininos variam entre 38.7~40.8 kg, sendo o menor no grupo de 25 a 29 anos e o maior no grupo de 40 a 44 anos (Tabela 3-3-3-17, Diagrama 2-3-1-23).

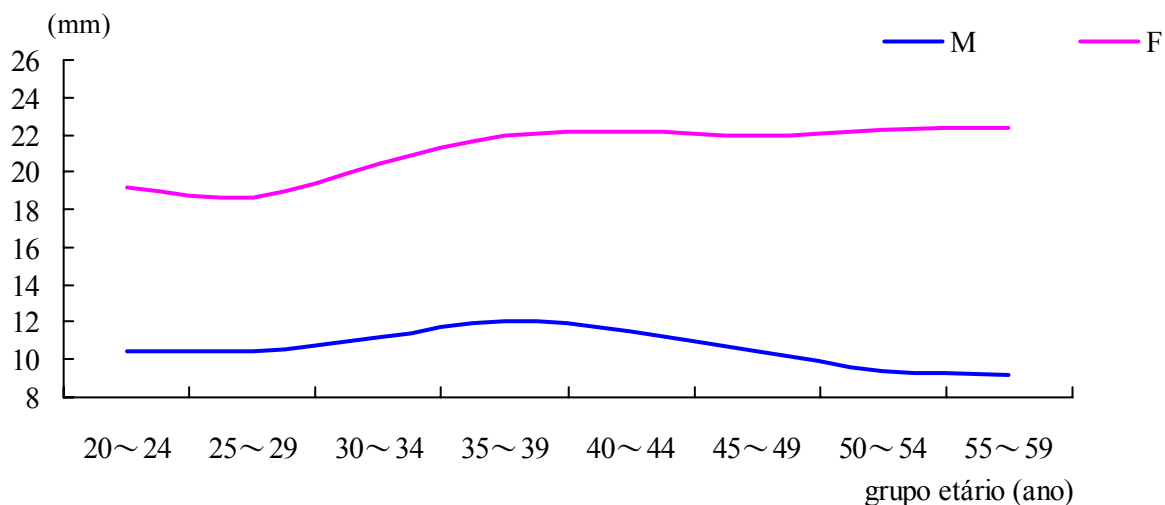


Diagrama 2-3-1-19 O valor média de espessura de prega de pele do braço dos adultos masculino e feminino

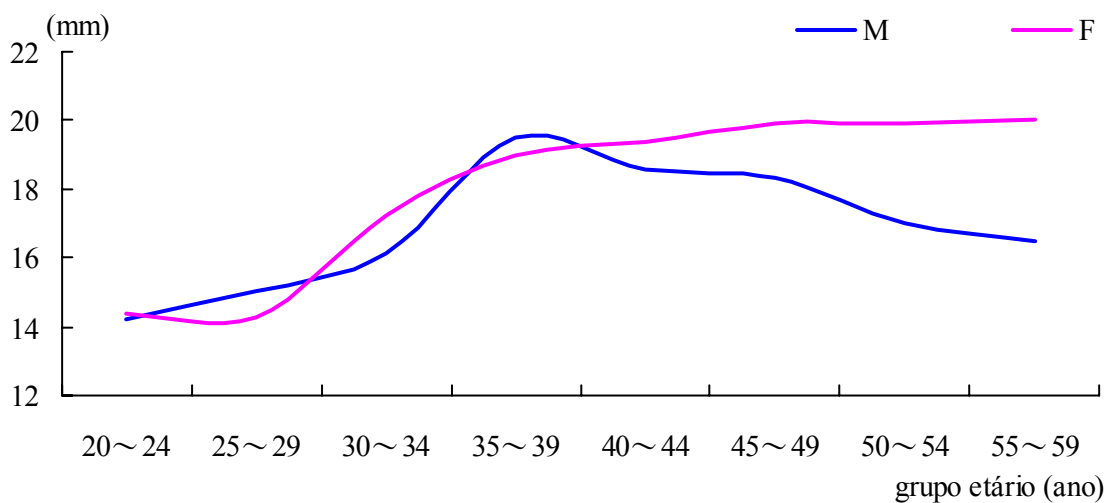


Diagrama 2-3-1-20 O valor média de espessura de prega de pele do ombro dos adultos masculino e feminino

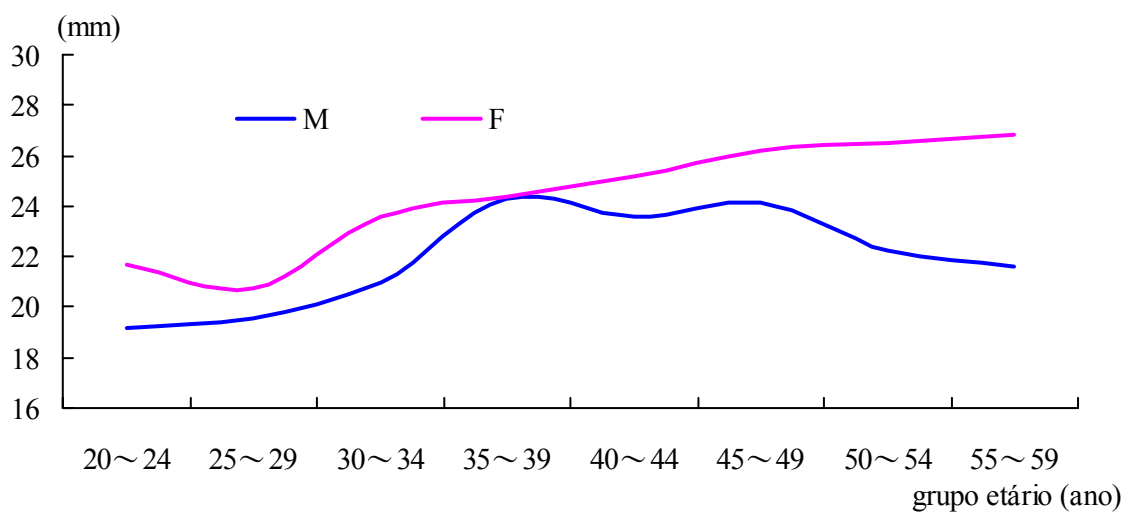


Diagrama 2-3-1-21 O valor média de espessura de prega de pele do abdómen dos adultos masculino e feminino

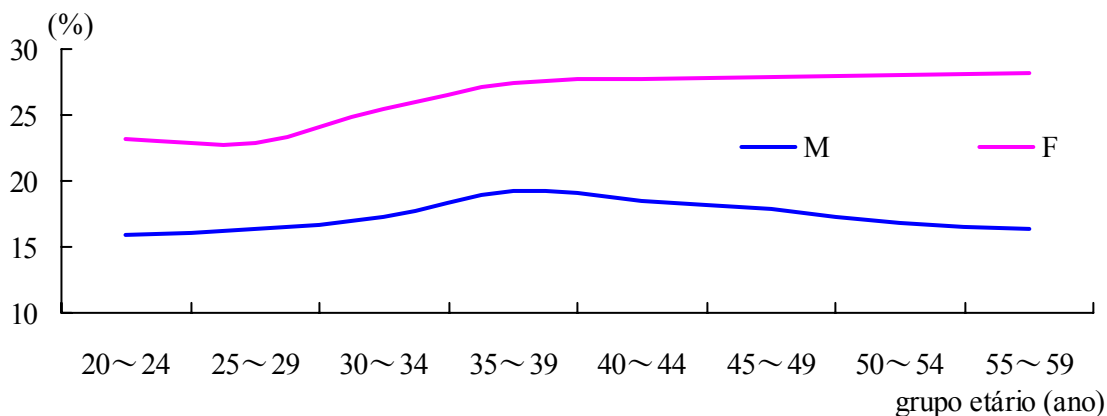


Diagrama 2-3-1-22 O valor médio de taxa gordurosa dos adultos masculinos e femininos

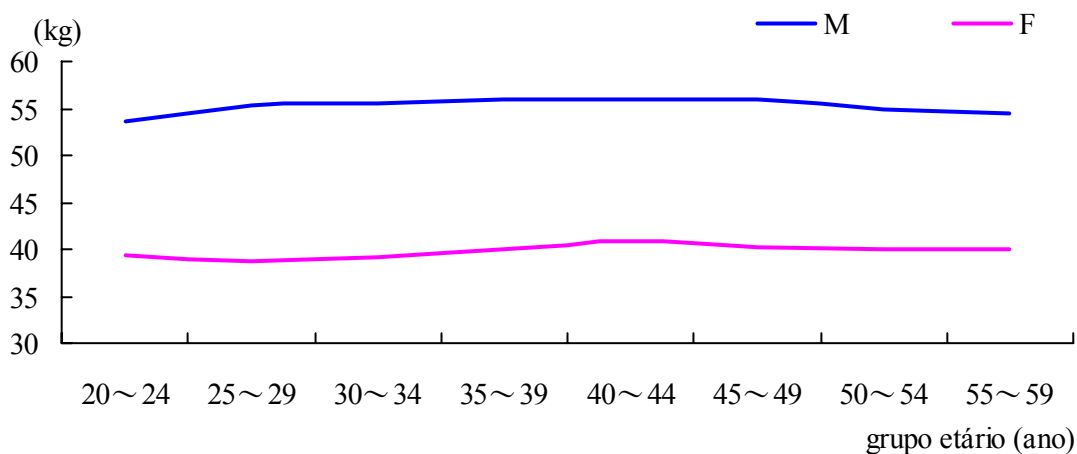


Diagrama 2-3-1-23 O valor médio de peso magro dos adultos masculinos e femininos

3.1.4. Situação básica da função física

Usa-se a pulsação em estado de repouso, pressão do sangue (pressão sistólica e diastólica), capacidade vital e índice de step test, para testar o nível das funções fisiológicas.

3.1.4.1. Pulsação em repouso

As pulsações em repouso dos adultos masculinos e femininos de 20~59 anos mantêm-se relativamente estáveis com a idade. Os leques de variação dos valores médios das pulsações em repouso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 73.6~75.9 batimento/min e 72.8~76.0 batimento/min, sem diferença significativa dos sexos entre os diversos grupos etários (Tabela 3-3-4-1, Diagrama 2-3-1-24).

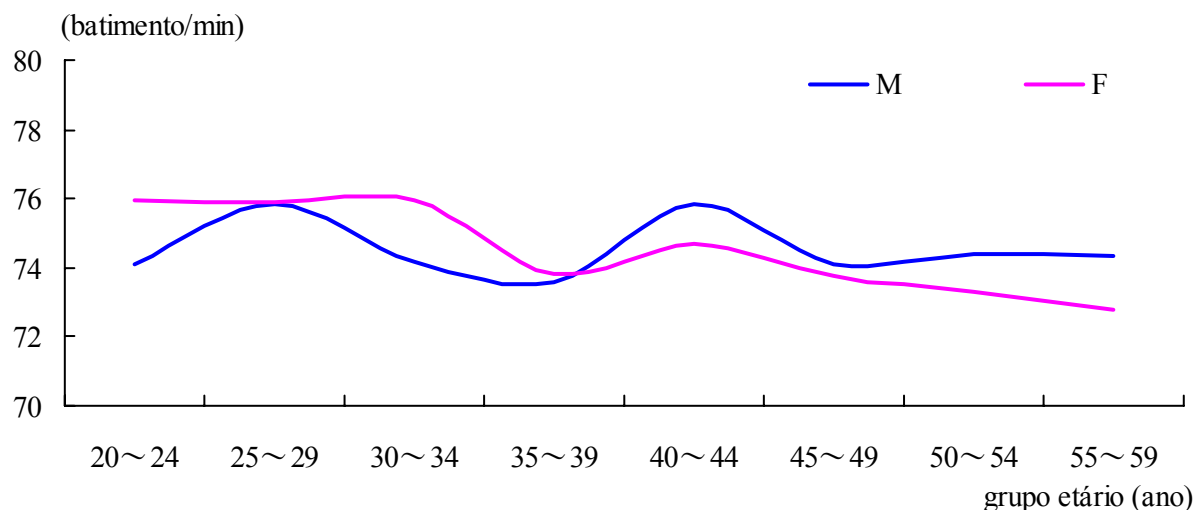


Diagrama 2-3-1-24 O valor médio de pulsação durante o estado tranquilo dos adultos masculinos e femininos

3.1.4.2. Pressão sanguínea

Os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa em termos de dimensão de aumento entre os grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 120.1~130.6 mmHg e 109.4~124.9 mmHg. Os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos são normalmente maiores do que os dos femininos, especialmente no período de 20~44 anos, em que os valores médios excedem mais de 10 mmHg, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-4-2, Diagrama 2-3-1-25).

Os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os vários grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 75.0~81.8 mmHg e 68.4~76.8 mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos são normalmente maiores que os dos femininos, com diferença notável dos sexos variando entre 4.9~7.3 mmHg ($P < 0.01$) (Tabela 3-3-4-3, Diagrama 2-3-1-26).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos mantêm-se estável antes da idade de 45 anos, e aumentam gradualmente com a idade após a idade de 45 anos. Os leques de variação dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 44.7~48.9 mmHg e 40.1~48.1 mmHg; os valores dos grupos etários dos adultos masculinos são maiores do que os dos adultos femininos, nomeadamente no grupo etário entre 20 e 44 anos há grande diferença entre sexos ($P < 0.05$) (Diagrama 2-3-1-27, Tabela 3-3-4-4).

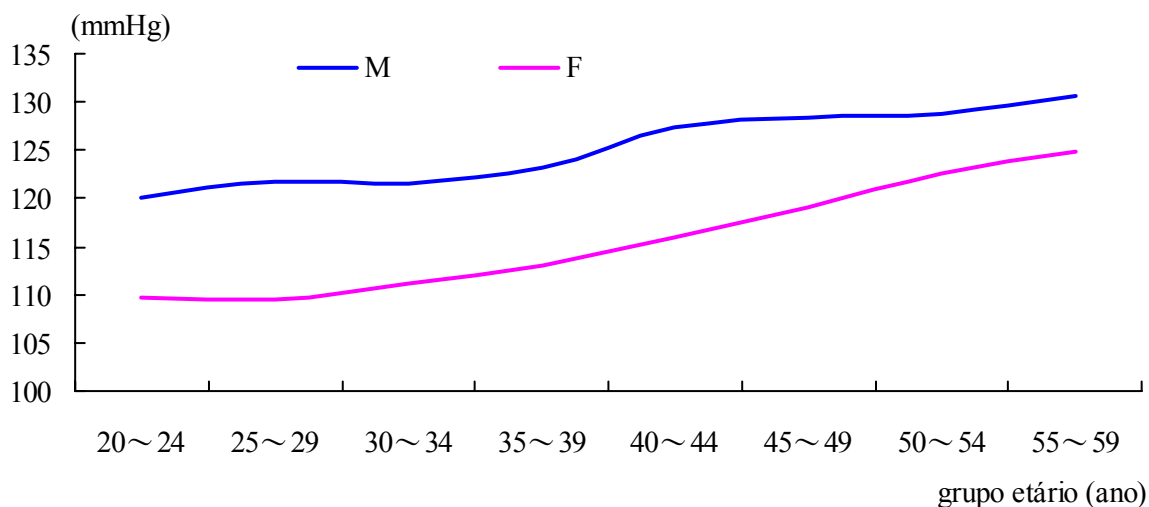


Diagrama 2-3-1-25 O valor médio de pressão de sangue dos adultos masculinos e femininos

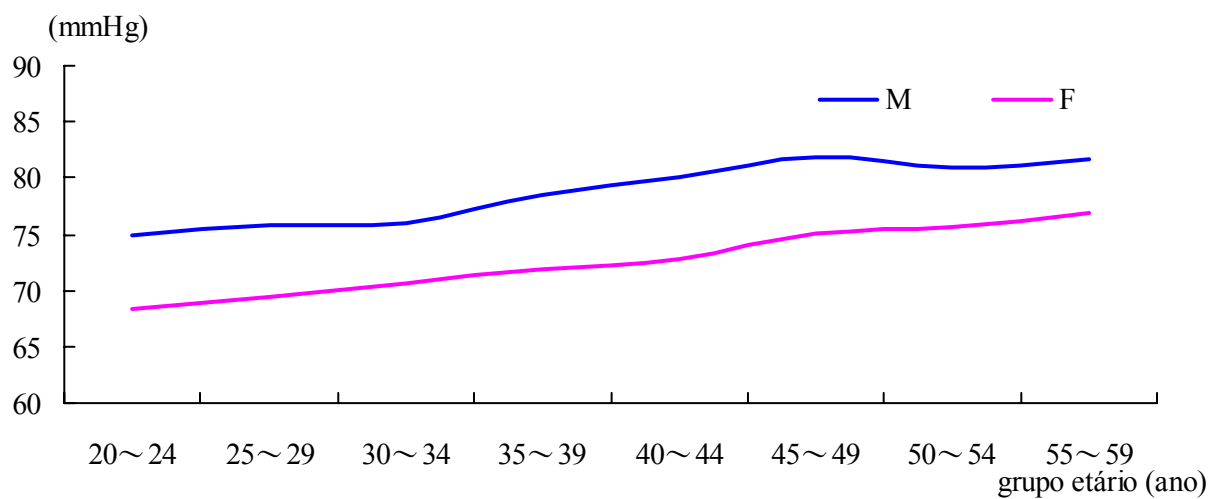


Diagrama 2-3-1-26 O valor médio de pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos

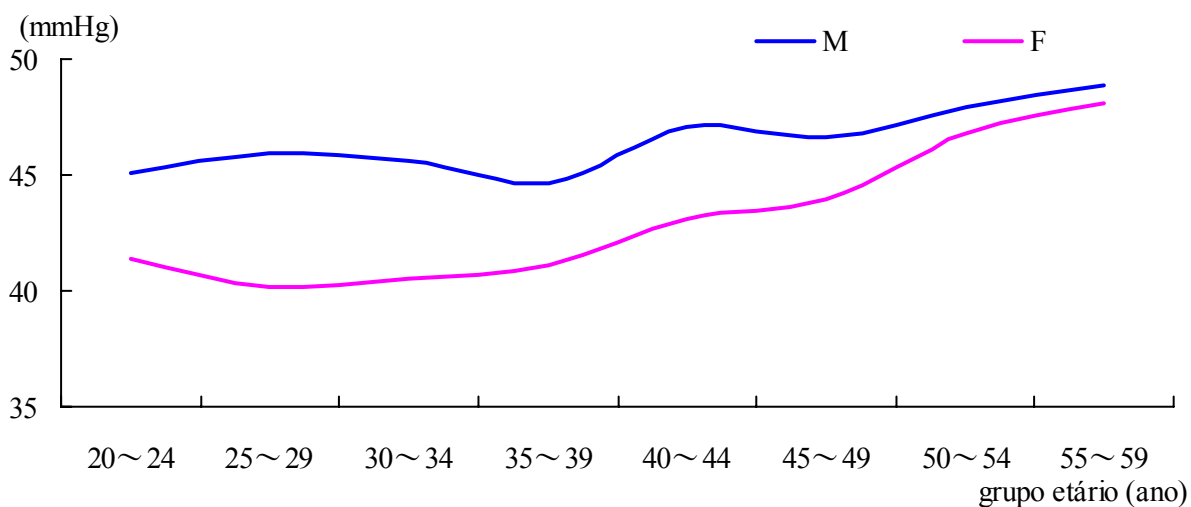


Diagrama 2-3-1-27 O valor médio de diferença de pulsação dos adultos masculinos e femininos

3.1.4.3. Capacidade vital

Os valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos atingem ao topo no grupo de 30 a 34 anos, a seguir tendem decrescer com a idade; os valores médios da capacidade vital dos adultos femininos tendem a decrescer obviamente com a idade desde grupo de 20 a 59 anos. Os leques de variação dos valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 3215.9~4008.2 ml e 2142.2~2666.9 ml. Os valores médios da capacidade dos adultos masculinos de todos os grupos etários são visivelmente maiores que os dos femininos, excedendo mais de 1000ml, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$) (Tabela 3-3-4-5, Diagrama 2-3-1-28).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem a decrescer lentamente com a idade, sem diferença significativa em termos de decrescimento entre os vários grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 50.0~60.8 ml/kg e 38.8~53.1 ml/kg. Os valores médios dos adultos masculinos de todos os grupos etários, são maiores que os dos femininos ($P < 0.05$) (Tabela 3-3-4-6, Diagrama 2-3-1-29).

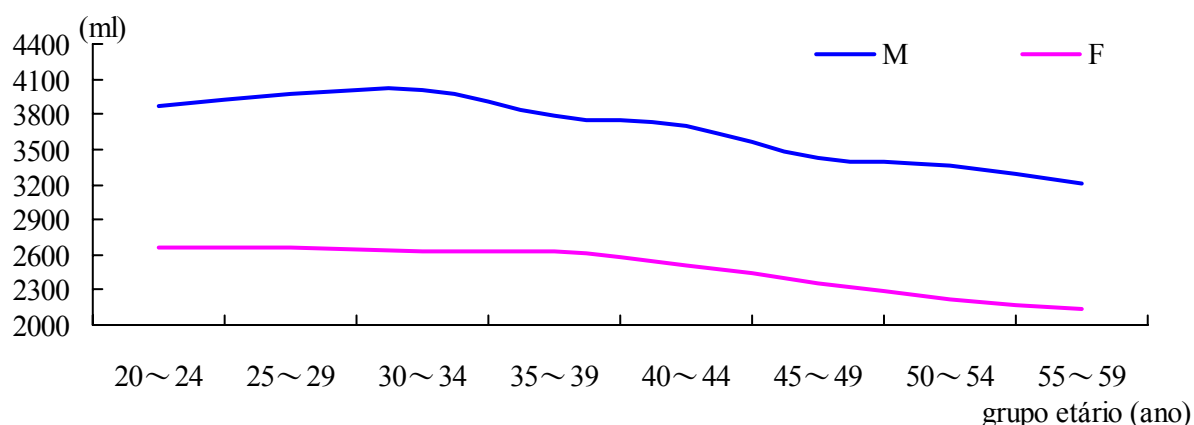


Diagrama 2-3-1-28 O valor médio de capacidade de pulmão dos adultos masculinos e femininos

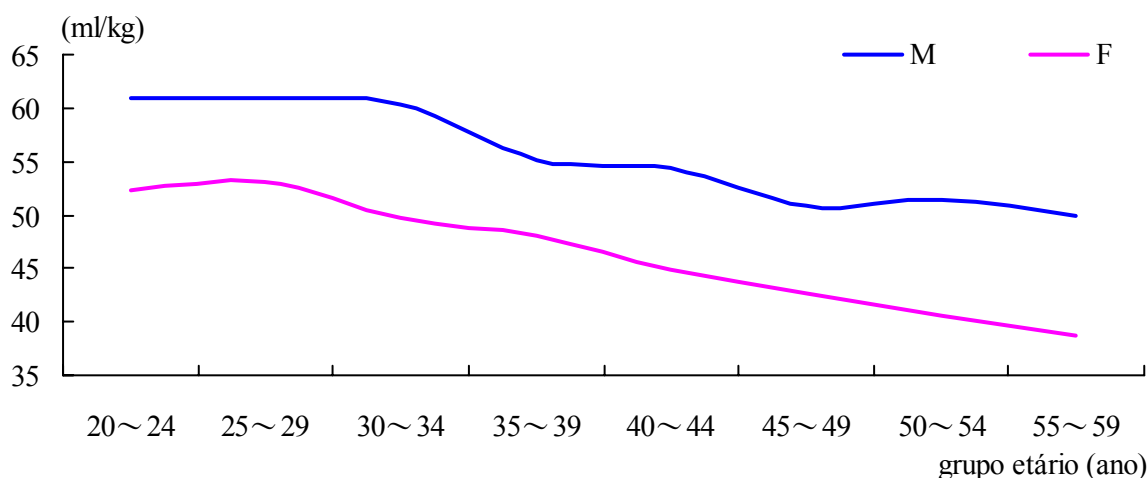


Diagrama 2-3-1-29 O valor médio de capacidade pulmão/peso dos adultos masculinos e femininos

3.1.4.4. Índice de step test

O chamado step test de escadaria refere-se a um tipo de teste de carga quantitativa simples, e fácil para avaliar as funções do sistema cardiovascular, principalmente através de monitorar a relação entre a duração de fazer desporto consecutivo com carga quantitativa, a reação cardiovascular e a velocidade de recuperação do ritmo de palpação após a carga (índice de step test).

Os valores médios dos índices de step test dos adultos masculinos e femininos de 20~54 anos aumentam com a idade, mantendo-se relativamente estáveis entre os 20 e 29 anos, subindo ligeiramente entre os 30 e 54 anos e decrescem gradualmente após os 55 anos. No entanto, não há diferença significativa entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de índice de step test dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 53.0~58.3 e 54.1~62.6, sendo os valores médios dos femininos ligeiramente maiores que os dos masculinos. Não há diferença significativa entre os sexos, excepto nos grupos de 20~24 anos ($P < 0.05$) (Tabela 3-3-4-7, Diagrama 2-3-1-30).

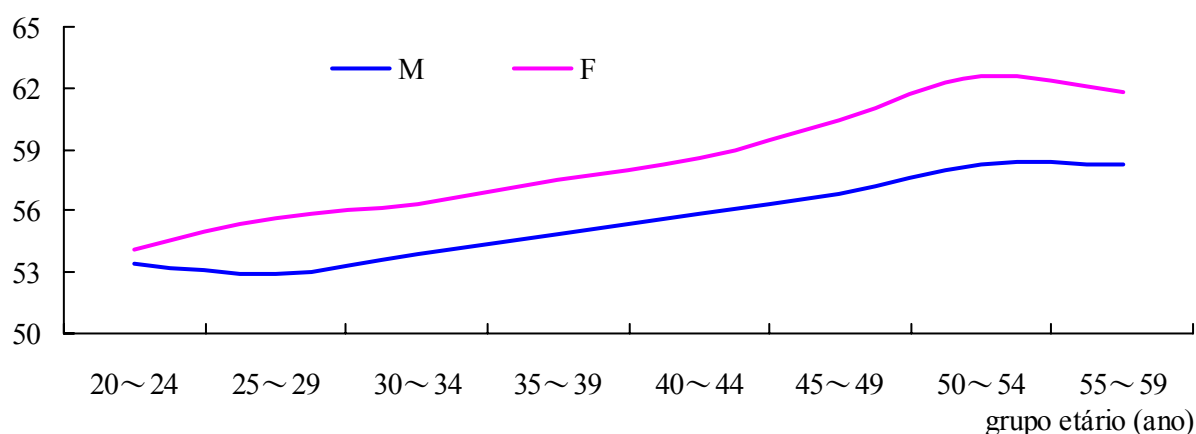


Diagrama 2-3-1-30 O valor médio dos índices de step test os adultos masculinos e femininos

3.1.5. Situação básica de qualidade física

3.1.5.1. Qualidades de força

São medidos os parâmetros de salto vertical, flexões de braços (M)/adbominais realizados em um minuto (F), força de preensão e força dorsal para conhecer a qualidade da força dos adultos com menos de 39 anos e é medida a força de preensão para conhecer a qualidade de força dos que se encontram acima dos 40 anos.

Os índices do salto vertical e flexões de braços (M) atingem o seu valor máximo nos grupos etários de 25~29 anos; adbominais durante um minuto (F), atingem o seu valor máximo nos grupos etários de 20~24 anos, e depois tendem a decrescer com a idade. Os valores médios das forças de preensão e dorsal dos adultos masculinos e femininos aumentam com a idade, mostrando a tendência de aumentar primeiro e depois baixar. Os índices de forças de preensão de dorsal dos adultos masculinos atingem o seu valor maior nos grupos etários de 35~39 anos, enquanto os índices femininos atingem o seu valor máximo nos

grupos etários de 40~44 anos. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos adultos masculinos são respectivamente: salto vertical 35.8~38.8 cm, flexões de braços 23.5~25.8 vezes, força de preensão 38.6~42.9 kg e força dorsal 103.6~109.0 kg. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos adultos femininos são respectivamente: salto vertical 22.6~24.3 cm, abdominais 17.0~23.6 vezes/minuto, força de preensão 21.5~24.0 kg e força dorsal 55.2~58.4 kg (Diagrama 2-3-1-31, Diagrama 2-3-1-32, Diagrama 2-3-1-33, Diagrama 2-3-1-34, Tabela 3-3-5-1, Tabela 3-3-5-2, Tabela 3-3-5-3, Tabela 3-3-5-4).

A qualidade de força dos adultos masculinos é maior que a dos adultos femininos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). Todos os aspectos da força feminina representam cerca de 60% dos da força masculina.

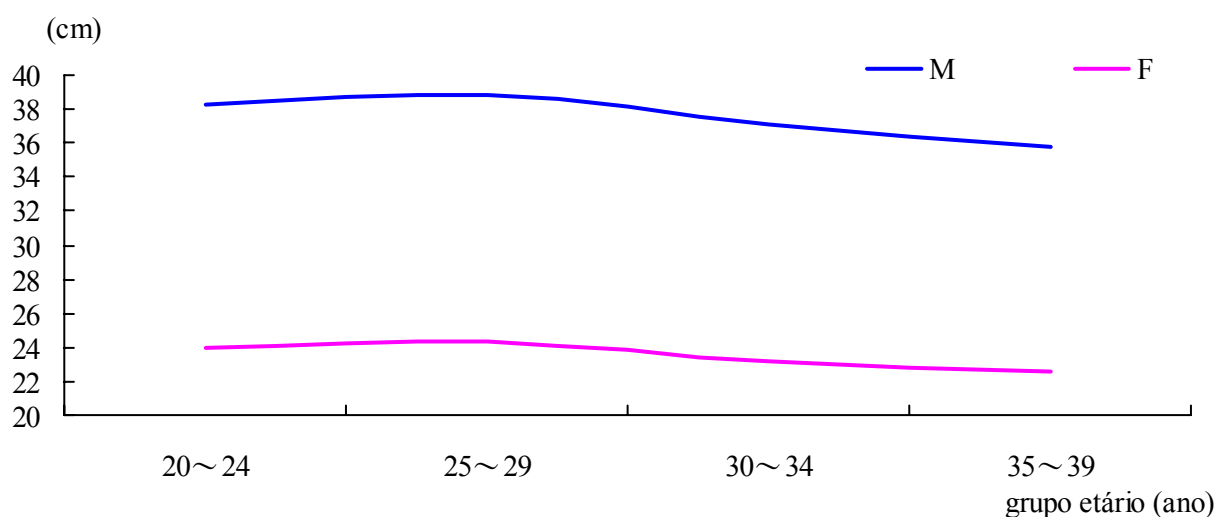


Diagrama 2-3-1-31 O valor médio de diferença de salto vertical dos adultos masculinos e femininos

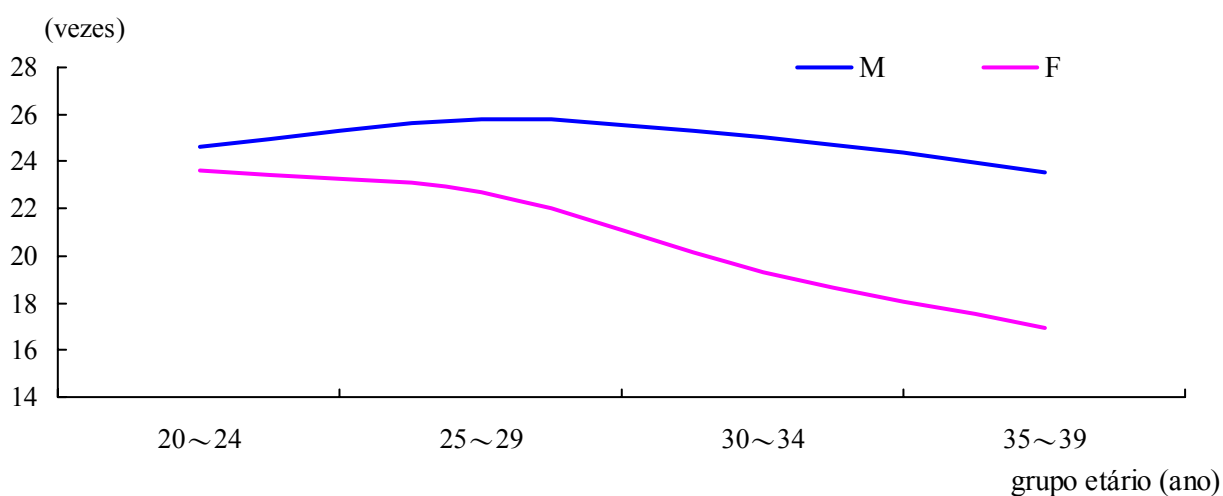


Diagrama 2-3-1-32 O valor médio de push-up (masculino) e sit-up por 1 min dos adultos masculinos e femininos

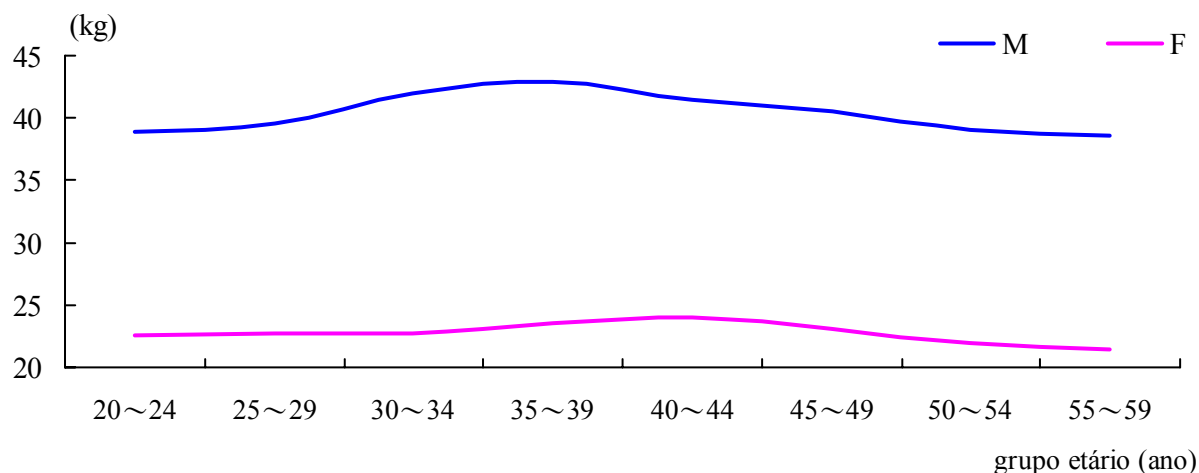


Diagrama 2-3-1-33 O valor médio de força de aperto dos adultos masculinos e femininos

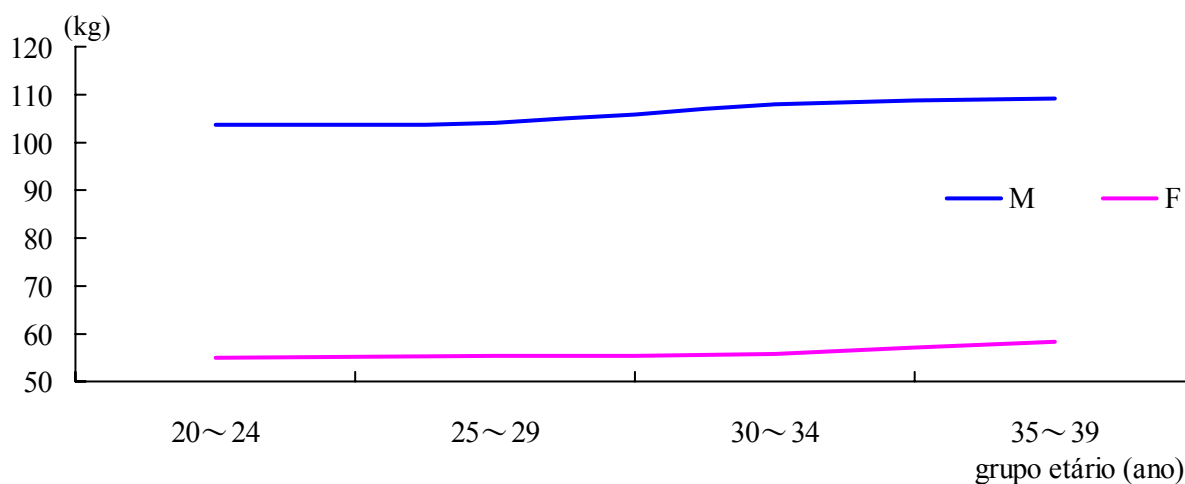


Diagrama 2-3-1-34 O valor médio de força de costa dos adultos masculinos e femininos

3.1.5.2. Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos adultos.

Os valores médios da flexão ventral sentada dos adultos masculinos de 20~59 anos decrescem em 3.2 cm para 1.0 cm, reduzindo 3 vezes, o que demonstra a tendência da diminuição da qualidade de flexibilidade masculina com a idade. No entanto, o decrescimento da qualidade de flexibilidade masculina denota-se principalmente no período após os 50 anos, enquanto que não há diferença estatística entre os grupos etários de 20~49 anos. Os valores médios femininos flutuam entre 4.8~6.4 cm, sem diferença estatística entre os vários grupos etários, demonstrando que não há diferença na qualidade de flexibilidade feminina no período adulto (Tabela 3-3-5-5).

Os valores médios da qualidade de flexibilidade feminina em todos os grupos etários são maiores que os da masculina, com diferença estatística de ($P < 0.05$). A maior diferença com 5.3 cm encontra-se no grupo etário de 55~59 anos, em que a qualidade de flexibilidade feminina é visivelmente melhor que a masculina (Diagrama 2-3-1-35).

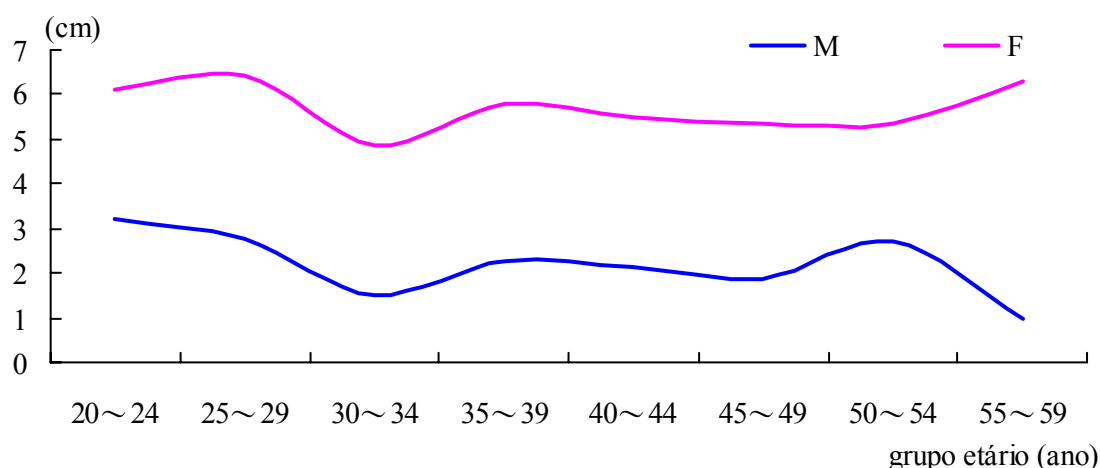


Diagrama 2-3-1-35 O valor médio de força de corpo sentado e inclinado adultos masculinos e femininos

3.1.5.3. Capacidade de reacção

Utiliza-se a velocidade de reacção selectiva para testar a capacidade de velocidade de reacção dos adultos.

O menor e o maior valor médio de velocidade de reacção selectiva de ambos os sexos são respectivamente dos grupos de 20~24 anos e de 55~59 anos, denotando a tendência da diminuição da capacidade de reacção com a idade. Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 0.41~0.47 sec e 0.43~0.51 sec (Tabela 3-3-5-6). Em geral, a capacidade de reacção masculina é melhor que a feminina do mesmo grupo, com uma diferença média de 0.03 sec. Há diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). As dimensões da diminuição das capacidades de reacção masculina e feminina são basicamente iguais (Diagrama 2-3-1-36).

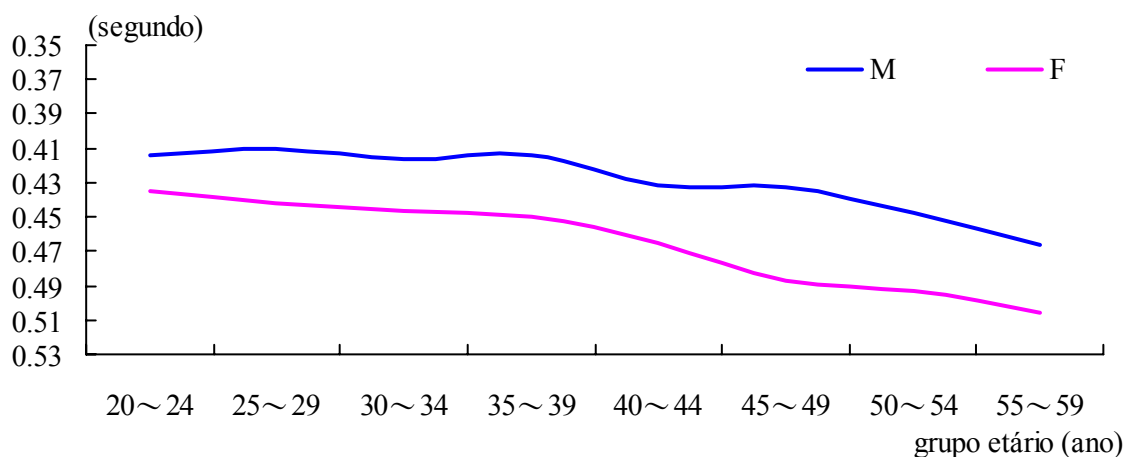


Diagrama 2-3-1-36 O valor médio de ação seleccionada dos adultos masculinos e femininos

3.1.5.4. Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos adultos.

O maior e menor valor médio da capacidade de equilíbrio de ambos os sexos são respectivamente dos grupos de 20~24 anos e de 55~59 anos, denotando a tendência da diminuição da capacidade de equilíbrio com a idade. Os leques de variação dos valores médios da capacidade de equilíbrio dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 18.8~44.3 sec e 13.0~47.8 sec (Tabela 3-3-5-7). A partir dos 45 anos, a capacidade de reacção masculina é melhor que a da feminina do mesmo grupo etário, mas as diferenças são significativas (Diagrama 2-3-1-37).

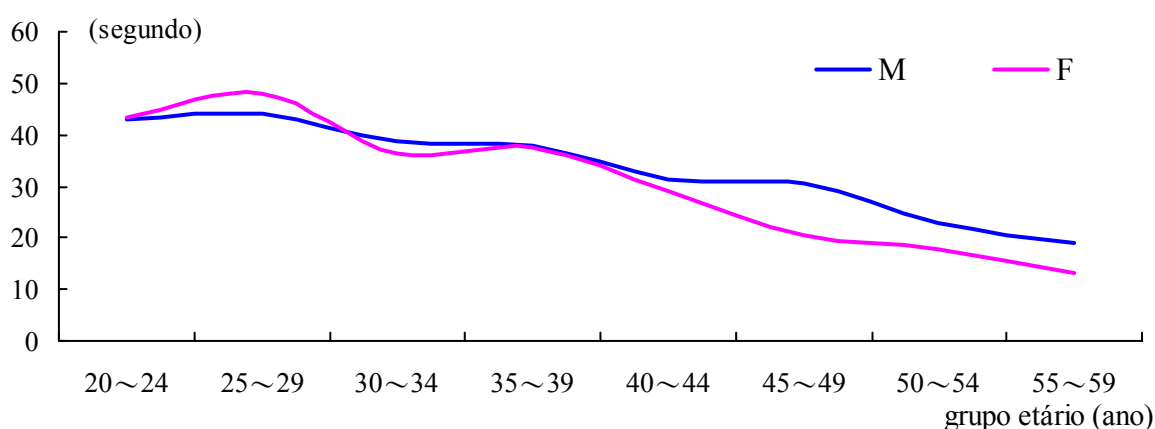


Diagrama 2-3-1-37 O valor médio de estar de pé singular de olhos fechados dos adultos masculinos e femininos

3.2. Mparação dos resultados das avaliações em 2010 e 2005

3.2.1. Comparação da situação básica dos objectos da avaliação

Foram escolhidos 3540 adultos avaliados em 2010, sendo menor do que 3608 adultos me 2005; foram escolhidas 32 entidade, sendo mais 2 do que em 2005; as amotras oriundas das entidades governamentais são mais do que as em 2005 e as oriundas das entidade privadas são menos do que as em 2005. Comparando com o ano de 2005, os que nasceram no Continente Chinês diminuíram e em Macau subiram; Em termos do nível de educação, os adultos com habilitações literárias do ensino secundário aumentaram de foram notável, os com habilitações literárias de curso superior à pós-graduação também aumentaram, comparativamente, os com habilitações literárias do ensino secundário diminuíram obviamente; em termos do ambiente de trabalho, os que trabalham sempre em ambientes climatizados em espaços cobertos aumentaram obviamente, enquanto os que trabalham ao ar livre com ventilação natural reduziram notavelmente; em termos do tempo de trabalho, os adultos que despedem 35 a 40 horas e 40 a 50 horas semanal no trabalho aumentaram, e mais de 50 horas diminuíram de forma notável, a taxa de não trabalhadoras femininas diminuíram significativamente (Tabela 2-3-2-1, Tabla 2-3-2-2, Tabela 2-3-2-3, Tabela 2-3-2-4).

Tabela 2-3-2-1 Comparação das taxas dos adultos conforme o local de nascimento em 2010 e 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Continente Chinês	40.1	32.3	-7.8	46.5	41.0	-5.5
Macau	50.3	57.0	6.7	45.3	51.2	5.9
Hong kong	3.4	5.5	2.1	3.5	3.2	-0.3
Portugal	0.3	0.8	0.5	0.3	0.7	0.4
Outros	5.9	4.3	-1.6	4.4	3.9	-0.5

Nota: o leque de variação é : dados em 2010 reduzem dados em 2005, sendo igual abaixo.

Tabela 2-3-2-2 Comparação do grau de educação dos adultos femininos e masculinos em 2010 e 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Abaixo da primária	2.7	3.1	0.4	5.4	3.3	-2.1
Primária	19.8	11.5	-8.3	21.1	13.7	-7.4
Secundária	44.5	39.4	-5.1	39.3	35.7	-3.6
Curso superior	27.8	37.6	9.8	30.4	38.8	8.4
Mestrado	5.0	7.9	2.9	3.8	8.2	4.4
Doutoramento	0.2	0.4	0.2	0.0	0.3	0.3

Tabela 2-3-2-3 Comparação das taxas do ambiente do trabalho dos adultos masculinos e femininos em 2005 e 2010 (%)

Ambiente de trabalho	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Ao ar livre	23.3	19.1	-4.2	4.6	2.5	-2.1
Ao ar livre com ventilação natural	23.6	17.9	-5.7	34.0	23.7	-10.3
Ambientes climatizados em espaços cobertos	53.1	63.0	9.9	61.4	73.8	12.4

Tabela 2-3-2-4 Comparação das taxas do tempo de trabalho dos adultos masculinos e femininos em 2005 e 2010 (%)

Tempo de trabalho	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Não trabalha	4.8	3.7	-1.1	19.2	4.6	-14.6
Menos de 20 h	3.5	3.3	-0.2	5.0	8.9	3.9
20~35h	5.7	4.9	-0.8	7.2	9.3	2.1
35~40h	33.7	40.9	7.2	22.3	31.9	9.6
40~50h	34.2	41.5	7.3	31.3	37.4	6.1
50h ou mais	18.2	5.6	-12.6	14.9	7.9	-7.0

3.2.2. Comparação da situação básica dos modos de vida

3.2.2.1. Modo de vida

Comparadno com 2005, o tempo dispendido com sono dos adultos masculinos e femininos tende reduzir ligeiramente em 2010, mas a sua qualidade dos ambos dois sexos tende diminuir (Tabela 2-3-2-5). Comparadno com 2005, os adultos masculinos e femininos que dispodem menos de 30 min por dia em andar aumentaram de forma significativa em 2010, os que dispodem mais de 6 h na posição de sentar também tendem aumentar; os que participam nas actividades de exercício tendem aumentar e os que escolham actividades junto dos aparelhos audio-visuais (Tabela 2-3-2-6, Tabela 2-3-2-7, Tabela 2-3-2-8).

Tabela 2-3-2-5 Comparação das taxas do tempo dispendido com sono e da sua qualidade dos adultos masculinos e femininos em 2005 e 2010 (%)

Tempos dispendido com sono e a sua qualidade	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 6 h	11.9	13.6	1.7	14.5	16.4	1.9
6~9h	84.6	83.5	-1.1	81.9	80.5	-1.4
9h ou mais	3.5	2.9	-0.6	3.6	3.1	-0.5
Qualidade de sono má	6.6	9.7	3.1	11.9	13.6	1.7
Geral	64.1	69.1	5	65.6	67.8	2.2
Boa	29.3	21.1	-8.2	22.4	18.6	-3.8

Tabela 2-3-2-6 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que dispodem tempo por dia em andar em 2005 e 2010 (%)

Tempo dispendido em andar	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 30 min	35.5	47.1	11.6	36.5	47.7	11.2
30~60min	37.9	32.3	-5.6	30.8	30.6	-0.2
1~2h	13.4	10.4	-3.0	15.4	10.5	-4.9
2h ou mais	13.3	10.3	-3.0	17.3	11.2	-6.1

Tabela 2-3-2-7 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que dispodem tempo na posição de sentar em 2010 e 2005 (%)

Tempo na posição de sentar	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 3 h	16.4	17.6	1.2	16.3	15.1	-1.2
3~6h	40.8	39.1	-1.7	39.8	36.3	-3.5
6~9h	26.4	25.5	-0.9	24.4	26.8	2.4
9~12h	12.5	13.6	1.1	14.6	16.7	2.1
12h ou mais	4.0	4.2	0.2	4.9	5.2	0.3

Tabela 2-3-2-8 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que participam nas actividades no tempo livre em 2010 e 2005 (%)

Actividades	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Exercício físico	36.5	49.1	12.6	25.7	30.1	4.4
Jogos de xadrez	8.8	7.1	-1.7	3.4	3.8	0.4
Viagem	28.6	27.6	-1.0	16.5	17.9	1.4
Encontro com amigos	28.5	32.6	4.1	30.6	39.4	8.8
Divertimento com sistema audio-visual	68.3	65.2	-3.1	67.0	63.3	-3.7
Trabahod domésticos	26.6	27.7	1.1	63.5	56.4	-7.1
Qualidade de sesta	29.6	30.9	1.3	34.1	35.3	1.2
outros	13.8	16.0	2.2	12.2	16.1	3.9

Comparando com 2005, os adultos masculinos e femininos que não fumam tendem aumentar em 2010, com a taxa de aumento masculina superior à feminina; não há grande diferença o número de cigarros fumados e taxa de fumadores que deixaram de fumar; os fumadores masculinos que fumam mais de 10 anos tendem aumentar ligeiramente; os fumadores femininos que fumam menos de 5 anos tendem reduzir de forma notável, os que fumam mais de 15 anos tendem aumentar significativamente, mostrando que os adultos femininos têm hábito de fumar por long tempo (Tabela 2-3-2-9, Tabela 2-3-2-10).

Tabela 2-3-2-9 Comparação das taxas dos adutos masculinos e femininos com diferentes graus de fumar em 2010 e 2005 (%)

Grau de fumo	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Nunca fumar	65.7	71.7	6.0	94.9	96.2	1.3
Menos de 10 cigarros por dia	12.8	8.1	-4.7	3.1	2.1	-1.0
10~20 cigarros por dias	10.8	10.1	-0.7	1.0	0.7	-0.3
Mais de 20 cigarros por dia	3.9	2.6	-1.3	0.2	0.1	-0.1
Deixam de fumar por menos de 2 anos	1.7	1.8	0.1	0.1	0.4	0.3
Deixam de fumar por 2 anos ou mais	5.2	5.7	0.5	0.6	0.6	0.0

Tabela 2-3-2-10 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos nas diversas idades de fumar em 2005 e 2010 (%)

Idade de fumar	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 5 anos	19.4	17.2	-2.2	42.7	27.6	-15.1
5~10anos	19.6	17.4	-2.2	27.2	31.6	4.4
10~15anos	17.9	20.1	2.2	21.4	15.8	-5.6
15anos e mais	43.0	45.3	2.3	8.7	25.0	16.3

Comparando com 2005, os adultos masculinos e femininos que têm hábitos alcoólicos tendem aumentar em 2010, os adultos masculinos que bebem 1 vez por mês tendem crescer e mais de três vezes por semana tendem diminuir; a frequência de beber dos adultos femininos tende aumentar; nas opções pelos tipos de bebida, os adultos masculinos e femininos que escolham bebida de vinho forte, vilho ou vinho de fruta, vilho misto tendem aumentar de forma óbvia, os que bebem cerveja tendem reduzir notavelmente (Tabela 2-3-2-11, Tabela 2-3-2-12).

Tabela 2-3-2-11 Comparação das taxas a frequência que os adultos masculinos e femininos bebem em 2005 e 2010 (%)

Frequência de beber	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Não beber	51.7	47.6	-4.1	82.3	80.2	-2.1
Beber	48.3	52.4	4.1	17.7	19.8	2.1
1 vez/mês	43.9	48.2	4.3	71.2	67.9	-3.3
1~2vezes/semana	34.0	34.4	0.4	20.7	21.3	0.6
3~4vezes/semana	12.1	9.2	-2.9	4.5	5.6	1.1
5~7vezes/semana	10.0	8.2	-1.8	3.6	5.1	1.5

Tabela 2-3-2-12 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme o tipo de bebida em 2005 e 2010 (%)

Tipo de bebida	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Vinho forte	1.4	6.5	5.1	2.0	4.6	2.6
Cerveja	72.1	56.0	-16.1	53.9	25.6	-28.3
Vinho amarelo	0.4	0.5	0.1	0.8	0.3	-0.5
Vinho de arroz	3.5	1.7	-1.8	2.2	1.5	-0.7
Vinho ou vinho de fruta	16.9	24.2	7.3	33.8	50.8	17.0
Vinho misto	5.6	11.1	5.5	7.3	17.2	9.9

3.2.2.2. Comparação de prática de exercícios físicos

Os adultos que praticam sempre desporto em 2010 representam 15.5%, sendo maior do que 13.6% em 2005, que praticam às vezes também aumentam, e que não praticam reduzem, mostrando que o desporto público em Macau é generalizado e promovido por mais um passo.

Em comparando com 2005, os adultos que praticam desporto por 1 a 2 vezes por semana em 2010 aumentam de forma óbvia, que praticam 1 hora ou mais também aumentam e que praticam menos 30 min diminuem; os adultos masculinos que praticam desporto que a sua intensidade atinge ao nível de respiração rápida, aceleração do coração e mais suor tendem aumentar, enquanto os adultos femininos não têm grande alteração. Os adultos que praticam desporto por menos de 6 meses aumentam, que praticam entre 1 e 5 anos tendem descer. No aspecto dos objectivos do exercício físico, além de prevenção e tratamento de doenças, melhorar a capacidade desportiva, alívio de tensão e reajustamento do estado de humor, os adultos masculinos que praticam desporto para emagrecimento/estética ou comunicação

social aumentam e que praticam para prevenir e curar as doenças diminuem, as adultas femininas não têm mudanças muito grandes. No aspecto de local de praticar desporto, os que optam os estádios para praticar desporto aumentam de forma óbvia; No aspecto da modalidade de bolas, os interesses entre adultos masculino e femininos são diferentes, os adultos masculinos que optam batminton e “outros” aumentam, e os que tomam basquetebol como a primeira escolha tendem diminuir, os adultos femininos que optam primeiramente o batminton e ténis diminuem de forma notável e que optam primeiramente “outros” aumentam. Quanto ao aspecto de obstáculos no exercício físico, além de falta de tempo, os adultos masculinos e femininos que não praticam desporto por causa de preguiça aumentam (Tabela 2-3-2-13, Tabela 2-3-2-14, Tabela 2-3-2-15, Tabela 2-3-2-16, Tabela 2-3-2-17, Tabela 2-3-2-18, Tabela 2-3-2-19).

Tabela 2-3-2-13 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme as vezes que praticam deporto por semana em 2010 e 2005 (%)

vezes	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Não praticar	32.5	23.6	-8.9	39.4	35.8	-3.6
Menos 1	17.7	19.3	1.6	17.8	19.7	1.9
1~2vezes	25.1	30.2	5.1	18.6	21.3	2.7
3~4vezes	13.7	16.1	2.4	11.5	11.4	-0.1
5vezes ou mais	11.0	10.8	-0.2	12.6	11.8	-0.8

Tabela 2-3-2-14 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme o tempo e sentimento de prática de desporto em 2010 e 2005 (%)

Tempo e sentimento	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 30min	34.6	33.3	-1.3	41.7	35.5	-6.2
30~60min	47.2	40.9	-6.3	42.3	44.8	2.5
60min ou mais	18.2	25.8	7.6	16.0	19.7	3.7
Respiração e batimento do coração não rápidos	17.6	14.0	-3.6	20.3	19.1	-1.2
Respiração e batimento do coração acelerado um pouco, suar um pouco	54.7	46.6	-8.1	61.1	61.8	0.7
Respiração rápida e aceleração do batimento do coração, suar muito	27.7	39.3	11.6	18.6	19.1	0.5

Tabela 2-3-2-15 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme o tempo que os insistem a prática de desporto em 2010 e 2005 (%)

Tempo	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos de 6 meses	28.5	34.5	6.0	39.6	42.2	2.6
6~12meses	12.9	12.0	-0.9	13.2	13.1	-0.1
1~3 anos	14.7	12.5	-2.2	18.2	16.4	-1.8
3~5anos	9.8	6.1	-3.7	9.4	7.6	-1.8
5anos ou mais	34.1	34.8	0.7	19.6	20.7	1.1

Tabela 2-3-2-16 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que praticam com objectivos diferentes em 2010 e 2005 (%)

Objectivos	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Prevenção e tratamtno de doenças	58.6	56.1	-2.5	65.7	66.9	1.2
Melhorar capacidade deportiva	61.9	62.0	0.1	41.0	44.0	3
Emagrecimento/estética	20.9	32.6	11.7	44.9	47.8	2.9
Aliviamento de tensão e reajustamento do estado de humor	54.1	55.5	1.4	49.7	56.7	7
Comunicação social	13.9	18.1	4.2	12.2	12.2	0
Outros	12.9	11.7	-1.2	9.0	9.2	0.2

Tabela 2-3-2-17 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que optam locais de desporto diferentes em 2010 e 2005 (%)

Locais	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Ginásio ou estádio	38.8	55.0	16.2	27.1	43.7	16.6
Parque	44.8	49.1	4.3	58.1	54.9	-3.2
Escritório ou em casa	11.7	11.8	0.1	21.0	19.1	-1.9
Espaço ao ar livre	24.1	25.4	1.3	19.4	18.9	-0.5
Estrada ou rua	25.6	23.4	-2.2	12.5	12.5	0.0
Clubes	10.3	13.2	2.9	11.0	10.7	-0.3
Outros	15.4	9.0	-6.4	10.7	10.3	-0.4

Tabela 2-3-2-18 Comparação taxas dos adultos masculinos e femininos conforme os que optam primeiramente as modalidades de bolas diferentes em 2005 e 2010 (%)

Modalidades de bolas	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Basquetebol	23.3	18.8	-4.5	10.7	10.6	-0.1
Voleibol	2.1	0.9	-1.2	5.4	3.5	-1.9
Futebol	25.4	25.0	-0.4	0.8	0.4	-0.4
Tênis de mesa	17.9	16.4	-1.5	19.8	19.8	0
Badminton	17.1	19.4	2.3	50.0	43.8	-6.2
Tênis	6.9	5.1	-1.8	11.0	5.9	-5.1
Golfe	0.7	0.3	-0.4	0.8	1.3	0.5
Bilhar	6.2	6.1	-0.1	0.8	1.1	0.3
Outros	0.3	7.8	7.5	0.6	13.6	13

Tabela 2-3-2-19 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que praticam desporto com obstáculos diferentes em 2010 e 2005 (%)

Obstáculos	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Falta de interesse	11.6	13.0	1.4	15.4	15	-0.4
Preguiça	40.9	53.9	13	47.8	56.9	9.1
Bom estado de saúde, não precisa de praticar	3.2	2.6	-0.6	1.8	1.0	-0.8
Mal estado de saúde, não pode praticar	3.0	3.4	0.4	4.6	6.6	2.0
Muito trabalho físico, não precisa de praticar	12.1	8.0	-4.1	6.8	7.4	0.6
Falta de tempo	53.0	60.4	7.4	54.8	64.3	9.5
Falta de equipamento e espaço	21.8	25.3	3.5	15.7	17.2	1.5
Falta de orientações	8.7	8.7	0.0	10.1	12.1	2.0
Falta de organização	9.6	13.4	3.8	8.4	9.5	1.1
Limite das condições económicas	2.8	2.5	-0.3	2.2	2.1	-0.1
Medo de ser ridicularizado	0.8	0.9	0.1	0.8	0.4	-0.4
Outros	13.0	8.9	-4.1	13.5	8.8	-4.7

3.2.2.3. Conhecimentos das doenças contraídas e avaliação da qualidade física

Entre os adultos avaliados em 2010, os adultos que contraíram doenças que foram diagnosticadas no hospital nos últimos cinco anos representam 28.8%, sendo menor do que 31.8% em 2005, as taxas dos adultos masculinos e femininos que contraíram doenças tendem aumentar com a idade. A taxa dos adultos que contraíram hipertensão e diabetes aumenta notavelmente, enquanto a que contraíram doença do aparelho digestivo e traumatismo por acidente reduz. Entre os sexos, a taxa dos adultos masculinos que contraíram doenças do sistema genitário aumentou, enquanto que os adultos femininos que contraíram doença de tumor cresce (Tabela 2-3-2-20).

Tabela 2-3-2-20 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme os tipos de doenças contraídas em 2005 e 2010 (%)

Tipo de doença	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Tumor	4.5	2.9	-1.6	7.6	14.1	6.5
Doenças cardiovasculares	7.3	7.4	0.1	6.0	4.1	-1.9
Doenças respiratórias	19.3	18.8	-0.5	16.7	15.7	-1
Traumatismo por acidente	16.7	11.0	-5.7	11.9	5.8	-6.1
Doenças do aparelho digestivo	27.0	21.9	-5.1	27.8	20.7	-7.1
Hipertensão	23.0	32.6	9.6	24.6	25.7	1.1
Doenças do Sistema Endócrino	3.2	1.0	-2.2	7.2	7.8	0.6
Doenças do sistema reprodutivo e Urinário	6.0	9.0	3.0	8.5	8.1	-0.4
Diabete	4.9	7.9	3.0	4.2	6.5	2.3
Outros	21.0	22.9	1.9	21.2	26.0	4.8

Em comparação com o ano de 2005, os adultos que ouviram falar sobre ou participaram no teste de constituição física aumentaram de forma significativa em 2010, mostrando que através de promoção e propaganda por anos, os residentes adultos de Macau já têm um bom conhecimento sobre o teste de constituição física. No aspecto de conhecimentos de teste de constituição física, mais pessoas julgaram que o teste ajuda a “aumentar os conhecimentos científicos sobre a saúde” e “conhecer a importância da prática do desporto” (Tabela 2-3-2-21, Tabela 2-3-2-22).

Tabela 2-3-2-21 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos que ouviram falar sobre ou participaram no teste de constituição física em 2010 e 2005 (%)

Os que ouviram falar sobre ou participaram no teste de constituição física	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Ouviram falar	50.3	68.2	17.9	54.3	69.4	15.1
Não ouviram falar	49.7	31.8	-17.9	45.7	30.6	-15.1
Participaram	15.4	27.1	11.7	18.6	28.7	10.1
Não participaram	84.6	72.9	-11.7	81.4	71.3	-10.1

Tabela 2-3-2-22 Comparação das taxas dos adultos masculinos e femininos conforme os conhecimentos diferentes sobre o teste da constituição física em 2005 e 2010 (%)

Conhecimento sobre o teste da constituição física	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Sem conhecimento	4.2	3.4	-0.8	1.9	2.7	0.8
Conhece o seu estado de constituição física	93.6	95.0	1.4	96.7	96.2	-0.5
Conhece a importância da prática do desporto	47.7	58.1	10.4	51.4	60.2	8.8
Aumenta os conhecimentos científicos sobre a saúde	37.9	49.5	11.6	36.2	50.3	14.1

3.2.3. Comparação das situações básicas da formação física

3.2.3.1. Índices de comprimento

A altura agida pelos adultos masculinos e femininos de Macau em 2010 foi maior do que a de 2005 em todos os grupos etários. A média da altura dos masculinos aumentou 1.6 cm, enquanto que a dos femininos aumentou 1.0 cm; em comparação com o ano de 2005. O grupo etário dos adultos masculinos com alturas diferentes encontram-se na faixa dos 25 a 49 anos (com um aumento médio 2.1 cm), nos adultos femininos entre os 30 a 59 anos (o aumento médio foi de 1.2 cm), com uma diferença notável ($P < 0.05$). Nos últimos 5 anos, com o desenvolvimento rápido da economia e aumento do nível da vida em Macau, o nível do crescimento corporal dos residentes representou um aumento significativo (Tabela 2-3-2-23).

Comparando com o crescimento da altura, a altura medida sentada e comprimento do pé dos residentes masculinos em 2010 foram maiores do que os em 2005, houve uma grande diferença entre os grupos etários. Não houve grande diferença nas mudanças de altura medida sentada e o comprimento do

pé dos residentes femininos. Comparando com os adultos femininos, o crescimento da altura dos adultos masculinos de Macau denotou-se mais pelo crescimento corporal (Tabela 2-3-2-24 e Tabela 2-3-2-25).

Tabela 2-3-2-23 Comparação dos valores médios da altura dos adultos masculinos e femininos em vários grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	170.7	171.3	0.6	158.6	159	0.4
25~29anos	169.5	171.5	2.0*	157.6	158.3	0.7
30~34anos	168.6	171.1	2.5*	157	158.4	1.4*
35~39anos	168.6	170.7	2.1*	156.9	157.9	1.0*
40~44anos	167.2	169.3	2.1*	156	157.4	1.4*
45~49anos	166.5	168.3	1.8*	155.2	156.6	1.4*
50~54anos	166.3	167	0.7	154.7	155.6	0.9*
55~59anos	165.8	166.5	0.7	154.4	155.5	1.1*

* P<0.05

Tabela 2-3-2-24 Comparação dos valores médios da altura medida sentada dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	91.5	91.8	0.3	86.1	86.0	-0.1
25~29anos	91.1	92.2	1.1*	85.9	85.8	-0.1
30~34anos	91.2	91.8	0.6*	85.5	85.7	0.2
35~39anos	91.1	92.3	1.2*	85.5	86.0	0.5*
40~44anos	90.6	91.5	0.9*	85.3	85.6	0.3
45~49anos	90.2	91.2	1.0*	84.8	85.2	0.4
50~54anos	90.1	90.2	0.1	84.1	84.3	0.2
55~59anos	89.8	89.7	-0.1	84.0	84.3	0.3

* P<0.05

Tabela 2-3-2-25 Comparação dos valores médios do comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	24.9	25.3	0.4	22.8	22.6	-0.2
25~29anos	24.7	25.3	0.6*	22.6	22.5	-0.1
30~34anos	24.7	25.3	0.6*	22.5	22.6	0.1
35~39anos	24.7	25.2	0.5*	22.6	22.5	-0.1*
40~44anos	24.5	25.1	0.6*	22.6	22.6	0.0
45~49anos	24.4	24.9	0.5*	22.5	22.5	0.0
50~54anos	24.3	24.8	0.5*	22.6	22.5	-0.1
55~59anos	24.6	24.8	0.2	22.6	22.5	-0.1

* P<0.05

3.2.3.2. Peso e BMI

Em comparação com o ano de 2005, o peso dos adultos masculinos e femininos de Macau tende a subir em 2010, com crescimento médio dos masculinos de 1.8 kg e dos femininos de 0.8 kg; o crescimento do peso do grupo etário entre 35 e 40 anos dos adultos masculinos e 40 a 49 dos femininos apresenta notável relativamente, tendo uma grande diferença ($P < 0.05$). Comparando com o ano de 2005, a mudança de BMI dos residentes de Macau em 2010 não é óbvia, enquanto a taxa de obesidade apresenta grande alteração. A taxa no grupo etário entre 20 a 39 anos dos adultos masculinos é menos ou igual do que a em 2005, a taxa de obesidade após 40 anos aumenta de forma significativa, nomeadamente, a taxa de obesidade nos grupos entre 40 a 44 e 45 a 49 anos aumenta respectivamente 9.1% e 5.3%. Entre os adultos femininos, além de crescimento notável no grupo etário entre 35 e 39 anos representando 4.6%, não há grande alteração entre outros grupos (Tabela 2-3-2-26~Tabela 2-3-2-28).

Tabela 2-3-2-26 Comparação dos valores médios do peso dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	62.8	64.3	1.5	50.3	51.6	1.3
25~29anos	63.9	66.6	2.7*	50.8	50.3	-0.5
30~34anos	66.8	67.4	0.6	52.1	53.3	1.2
35~39anos	67.2	69.6	2.4*	54.2	55.7	1.5
40~44anos	65.9	69.2	3.3*	55.4	57.0	1.6*
45~49anos	65.5	68.6	3.1*	54.9	56.5	1.6*
50~54anos	65.8	66.2	0.4	55.8	55.9	0.1
55~59anos	65.1	65.3	0.2	56.8	56.5	-0.3

* $P < 0.05$

Tabela 2-3-2-27 Comparação dos valores de BMI dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	21.5	21.9	0.4	20.0	20.4	0.4
25~29anos	22.3	22.6	0.3	20.4	20.1	-0.3
30~34anos	23.5	23.0	-0.5	21.1	21.2	0.1
35~39anos	23.6	23.9	0.3	22.0	22.3	0.3
40~44anos	23.6	24.1	0.5	22.7	23.0	0.3
45~49anos	23.6	24.2	0.6	22.8	23.0	0.2
50~54anos	23.8	23.7	-0.1	23.3	23.1	-0.2
55~59anos	23.6	23.5	-0.1	23.8	23.3	-0.5

* $P < 0.05$

Tabela 2-3-2-28 Comparação das taxas de obesidade dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	7.4	5.4	-2.0	2.0	2.1	0.1
25~29anos	4.7	4.5	-0.2	2.7	1.5	-1.2
30~34anos	12.4	8.3	-4.1*	3.6	3.0	-0.6
35~39anos	9.9	10.8	0.9	2.3	6.9	4.6*
40~44anos	4.5	13.6	9.1*	6.0	6.1	0.1
45~49anos	6.9	12.2	5.3*	5.9	6.7	0.8
50~54anos	8.1	6.9	-1.2	7.8	6.5	-1.3
55~59anos	3.8	7.4	3.6*	9.9	9.9	0.0

* P<0.05

3.2.3.3. Índices da circunferência

Em comparação com o ano de 2005, não há grande alteração das circunferências torácica, abdominal, aumento da circunferência do quadril e redução do WHR dos adultos masculinos de Macau em 2010, a circunferência torácica os grupos etários entre 40 a 44 e 45 a 49 anos dos adultos masculinos em 2010 aumenta respectivamente 1.5 e 1.7 cm (P<0.05), a circunferência do quadril dos grupos entre 25~29, 35~39, 40~44, 45~49 anos dos adultos masculinos aumenta respectivamente 2.0, 1.6, 1.3 e 1.8 cm (P<0.05). Os adultos femininos apresentam uma tendência da redução da circunferência torácica e do crescimento da circunferências abdominal, do quadril e de WHR. A circunferência torácica dos grupos etários entre 25~29, 50~54, 55~59 anos em 2010 baixa respectivamente 1.4, 2.2, 2.6 cm (P<0.05), a circunferência abdominal dos adultos femininos nos grupos etários entre 20~24, 30~34, 35~39, 40~44, 45~49 anos aumenta respectivamente 2.3, 2.2, 2.3, 2.2, 2.6 cm (P<0.05), a circunferência do quadril dos adultos femininos nos grupos etários entre 30~34, 35~39, 40~44, 45~49 anos aumenta respectivamente 1.3, 1.6, 1.6 e 1.0 cm (P<0.05)(Tabela 2-3-2-29~Tabela 2-3-2-32).

Tabela 2-3-2-29 Comparação dos valores médios da circunferência torácica dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	87.7	88.5	0.8	81.0	80.4	-0.6
25~29anos	89.4	90.5	1.1	81.3	79.9	-1.4*
30~34anos	92.2	92.0	-0.2	83.1	82.7	-0.4
35~39anos	92.7	92.9	0.2	84.9	84.4	-0.5
40~44anos	92.0	93.5	1.5*	86.5	85.9	-0.6
45~49anos	92.1	93.8	1.7*	86.5	85.9	-0.6
50~54anos	92.2	92.2	0.0	88.4	86.2	-2.2*
55~59anos	92.0	91.9	-0.1	89.3	86.7	-2.6*

* P<0.05

Tabela 2-3-2-30 Comparação dos valores médios da circunferência abdominal dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	76.9	78.7	1.8	68.1	70.4	2.3*
25~29anos	79.6	80.6	1.0	69.2	70.1	0.9
30~34anos	83.6	82.0	-1.6	71.8	74.0	2.2*
35~39anos	84.5	85.0	0.5	74.4	76.7	2.3*
40~44anos	84.3	85.2	0.9	76.2	78.4	2.2*
45~49anos	85.2	86.6	1.4	76.8	79.4	2.6*
50~54anos	85.9	85.4	-0.5	79.4	79.9	0.5
55~59anos	86.6	85.7	-0.9	81.7	81.4	-0.3

* P<0.05

Tabela 2-3-2-31 Comparação dos valores médios da circunferência do quadril dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	90.7	91.8	1.1	88.3	89.4	1.1
25~29anos	91.2	93.2	2.0*	88.3	88.7	0.4
30~34anos	92.9	93.5	0.6	89.1	90.4	1.3*
35~39anos	92.7	94.3	1.6*	90.4	92.0	1.6*
40~44anos	92.6	93.9	1.3*	90.8	92.4	1.6*
45~49anos	91.9	93.7	1.8*	90.9	91.9	1.0*
50~54anos	92.4	93.0	0.6	91.8	91.7	-0.1
55~59anos	92.0	92.5	0.5	92.5	92.1	-0.4

* P<0.05

Tabela 2-3-2-32 Comparação dos valores médios de WHR dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	0.85	0.86	0.01	0.77	0.79	0.02*
25~29anos	0.87	0.86	-0.01	0.78	0.79	0.01
30~34anos	0.90	0.88	-0.02*	0.80	0.82	0.02*
35~39anos	0.91	0.90	-0.01*	0.82	0.83	0.01*
40~44anos	0.91	0.91	0.00	0.84	0.85	0.01
45~49anos	0.93	0.92	-0.01	0.84	0.86	0.02*
50~54anos	0.93	0.92	-0.01	0.86	0.87	0.01
55~59anos	0.94	0.93	-0.01*	0.88	0.88	0.00

* P<0.05

3.2.3.4. Índices de largura

Em comparação com ano de 2005, a largura dos ombros e da pelve dos adultos masculinos de Macau em 2010 tende diminuir, como o crescimento vertical óbvio da altura e altura medida sentada, o perfil fica mais magro e alto. A largura dos ombros dos adultos masculinos dos grupos etários entre 20~24, 30~34, 35~39, 55~59 anos em 2010 reduz respectivamente 0.7, 0.5, 0.5, 0.9 cm ($P<0.05$), a largura da pelve dos adultos masculinos dos grupos etários entre 30~34, 35~39, 40~44, 45~49, 50~54 e 55~59 anos reduz respectivamente 0.4, 0.7, 0.5, 0.3, 0.8 e 0.7 cm ($P<0.05$). As larguras dos ombros e da pelve dos adultos femininos apresentam crescimento, a largura dos ombros dos grupos etários entre 40~44, 45~49, 50~54 e 55~59 anos em 2010 aumenta respectivamente 0.6, 0.5, 0.3 e 0.3 cm ($P<0.05$), a largura da pelve nos grupos entre 35~39, 40~44 e 45~49 anos aumenta respectivamente 0.4 cm ($P<0.05$) (Tabela 2-3-2-33, Tabela 2-3-2-34).

Tabela 2-3-2-33 Comparação dos valores médios da largura dos ombros dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	38.8	38.1	-0.7*	34.7	34.4	-0.3
25~29anos	39.1	38.9	-0.2	34.7	34.5	-0.2
30~34anos	38.9	38.4	-0.5*	34.9	34.8	-0.1
35~39anos	38.9	38.4	-0.5*	34.7	35.0	0.3
40~44anos	38.4	38.3	-0.1	34.5	35.1	0.6*
45~49anos	38.2	38.1	-0.1	34.4	34.9	0.5*
50~54anos	38.0	37.7	-0.3	34.3	34.6	0.3*
55~59anos	37.8	36.9	-0.9*	34.2	34.5	0.3*

* $P<0.05$

Tabela 2-3-2-34 Comparação dos valores médios da largura da pelve dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	27.0	26.9	-0.1	26.5	26.6	0.1
25~29anos	27.2	27.2	0.0	26.7	26.5	-0.2
30~34anos	27.5	27.1	-0.4*	26.8	27.1	0.3
35~39anos	27.9	27.2	-0.7*	27.2	27.6	0.4*
40~44anos	27.8	27.3	-0.5*	27.4	27.8	0.4*
45~49anos	27.8	27.5	-0.3*	27.5	27.9	0.4*
50~54anos	28.0	27.2	-0.8*	27.8	28.0	0.2
55~59anos	28.1	27.4	-0.7*	28.2	28.4	0.2

* $P<0.05$

3.2.3.5. Composição do corpo

Em comparação com o ano de 2005, a espessura da prega sub-cutânea tricípide dos adultos masculinos em 2010 tende diminuir além do grupo entre 20 a 24 anos, vide Tabela 2-3-2-35. A espessura da prega sub-escapular dos adultos masculinos em todos os grupos etários em 2010 reduz vide Tabela 2-3-2-36. A espessura da prega abdominal dos adultos masculinos em 2010 nos grupos etários entre 25~29, 30~34, 50~54 e 55~59 anos reduz respectivamente 1.9, 4.1, 1.4, 3.4 mm ($P<0.05$); A espessura da prega sub-cutânea tricípide dos adultos femininos não apresenta mudança grande vide Tabela 2-3-2-35. A espessura da prega sub-escapular dos adultos femininos são menores do que a de 2005, vide Tabela 2-3-2-36. A espessura da prega abdominal dos adultos femininos tende diminuir além dos grupos entre 30 a 34 e 35 a 39 anos de idade (vide Tabela 2-3-2-37). A redução da espessura da prega sub-escapular é mais óbvia entre os adultos masculinos e femininos (Tabela 2-3-2-36).

Tabela 2-3-2-35 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	11.3	10.5	-0.8	18.4	19.1	0.7
25~29anos	12.6	10.5	-2.1*	18.7	18.7	0.0
30~34anos	14.7	11.2	-3.5*	19.3	20.5	1.2
35~39anos	14.0	12.0	-2.0*	20.8	21.9	1.1
40~44anos	12.8	11.5	-1.3*	21.8	22.2	0.4
45~49anos	11.9	10.5	-1.4*	21.6	22.0	0.4
50~54anos	12.8	9.4	-3.4*	22.3	22.3	0.0
55~59anos	12.6	9.1	-3.5*	23.5	22.4	-1.1

* $P<0.05$

Tabela 2-3-2-36 Comparação dos valores médios da espessura da prega sub-escapular dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	15.6	14.2	-1.4*	18.9	14.4	-4.5*
25~29anos	17.9	15.0	-2.9*	19.0	14.2	-4.8*
30~34anos	21.3	16.1	-5.2*	21.4	17.3	-4.1*
35~39anos	21.0	19.5	-1.5*	23.0	19.0	-4.0*
40~44anos	20.3	18.5	-1.8*	24.6	19.4	-5.2*
45~49anos	20.3	18.3	-2.0*	24.4	19.9	-4.5*
50~54anos	21.1	17.0	-4.1*	25.8	19.9	-5.9*
55~59anos	21.2	16.5	-4.7*	26.9	20.0	-6.9*

* $P<0.05$

Tabela 2-3-2-37 Comparação dos valores médios da espessura da prega abdominal dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	17.8	19.2	1.4	24.3	21.7	-2.6*
25~29anos	21.5	19.6	-1.9*	23.6	20.8	-2.8*
30~34anos	25.1	21.0	-4.1*	24.2	23.6	-0.6
35~39anos	24.3	24.3	0.0	25.8	24.3	-1.5
40~44anos	23.4	23.6	0.2	28.0	25.2	-2.8*
45~49anos	23.9	24.1	0.2	28.0	26.2	-1.8*
50~54anos	23.6	22.2	-1.4*	31.2	26.5	-4.7*
55~59anos	25.0	21.6	-3.4*	32.3	26.8	-5.5*

* P<0.05

A taxa de gordura do corpo de ambos os dois sexos de 2005 é maior do que a em 2010; os pesos de massa limpa em 2010 são maiores do que os de 2005 (Tabela 2-3-2-38, Tabela 2-3-2-39).

Tabela 2-3-2-38 Comparação dos valores médios da taxa de gordura do corpo dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	17.0	15.9	-1.1	25.3	23.2	-2.1
25~29anos	18.7	16.3	-2.4	25.5	22.9	-2.6
30~34anos	21.3	17.2	-4.1	27.2	25.5	-1.7
35~39anos	20.8	19.2	-1.6	29.0	27.4	-1.6
40~44anos	19.9	18.5	-1.4	30.5	27.7	-2.8
45~49anos	19.4	17.9	-1.5	30.3	27.9	-2.4
50~54anos	20.3	16.8	-3.5	31.5	28.1	-3.4
55~59anos	20.3	16.4	-3.9	32.8	28.2	-4.6

* P<0.05

Tabela 2-3-2-39 Comparação dos valores médios do peso de massa limpa dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	51.7	53.7	2	37.2	39.3	2.1
25~29anos	51.5	55.3	3.8	37.5	38.7	1.2
30~34anos	52.1	55.5	3.4	37.5	39.2	1.7
35~39anos	52.8	55.9	3.1	38.0	40.0	2
40~44anos	52.6	55.9	3.3	38.1	40.8	2.7
45~49anos	52.1	56.0	3.9	37.8	40.3	2.5
50~54anos	52.1	54.9	2.8	37.9	39.9	2
55~59anos	51.6	54.4	2.8	37.6	40.1	2.5

* P<0.05

3.2.4. Comparação das situações básicas da função física

3.2.4.1. Pulsação em repouso

Em comparação com o ano de 2005, além grupos entre 20~24, 25~29 e 40~44 anos dos adultos masculinos e grupos entre 20 a 24 anos dos adultos femininos, as pulsações em repouso dos adultos masculinos e femininos de outros grupos etários em 2010 apresentam uma redução notável ($P < 0.05$), vide Tabela 2-3-2-40.

Tabela 2-3-2-40 Comparação dos valores médios da pulsação em repouso dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (vez/min)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	75.3	74.1	-1.2	77.1	76.0	-1.1
25~29anos	74.6	75.9	1.3*	79.0	75.9	-3.1*
30~34anos	77.4	74.2	-3.2*	78.6	76.0	-2.6*
35~39anos	77.6	73.6	-4.0*	79.0	73.8	-5.2*
40~44anos	77.2	75.8	-1.4	77.1	74.7	-2.4*
45~49anos	77.3	74.1	-3.2*	76.5	73.7	-2.8*
50~54anos	77.3	74.4	-2.9*	74.7	73.3	-1.4*
55~59anos	76.7	74.4	-2.3*	74.9	72.8	-2.1*

* $P < 0.05$

3.2.4.2. Pressão sanguínea

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos apresentam a subir e os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos apresentam a baixar, os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos aumentam. Os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos em 2010 apresentam a subir de forma notável além dos grupos etários de 30~34, 35~39 e 55~59 anos, vide Tabela 2-3-2-41. Os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos em 2010 apresentam a reduzir de forma notável nos grupos etários de 30~34, 35~39, 40~44 e 50~54 anos, vide Tabela 2-3-2-42. Enquanto os valores médios da pressão sistólica dos adultos femininos no grupo de 20~39 anos em 2010 aumentam de forma notável (vide Tabela 2-3-2-41); Os valores médios da pressão diastólica dos adultos femininos no grupo de 40~59 anos em 2010 apresentam baixar de forma notável (vide Tabela 2-3-2-42). Além do grupo de 55~59 anos, os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos apresentam crescer (vide Tabela 2-3-2-43).

Tabela 2-3-2-41 Comparação dos valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	117.5	120.1	2.6*	104.6	109.8	5.2*
25~29anos	116.5	121.7	5.2*	104.4	109.4	5.0*
30~34anos	120.0	121.6	1.6	105.3	111.1	5.8*
35~39anos	120.8	123.2	2.4	108.8	113.0	4.2*
40~44anos	123.5	127.3	3.8*	115.3	115.9	0.6
45~49anos	125.6	128.4	2.8*	119.0	119.0	0.0
50~54anos	126.2	128.9	2.7*	123.0	122.5	-0.5
55~59anos	131.3	130.6	-0.7	127.7	124.9	-2.8

* P<0.05

Tabela 2-3-2-42 Comparação dos valores médios dos valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	76.0	75.0	-1.0	67.3	68.4	1.1
25~29anos	75.1	75.7	0.6	68.2	69.3	1.1
30~34anos	78.7	76.0	-2.7*	69.5	70.6	1.1
35~39anos	79.8	78.5	-1.3*	71.9	71.9	0.0
40~44anos	82.2	80.1	-2.1*	75.4	72.8	-2.6*
45~49anos	82.9	81.8	-1.1	76.7	75.0	-1.7*
50~54anos	82.9	81.0	-1.9*	78.7	75.7	-3.0*
55~59anos	83.1	81.7	-1.4	79.1	76.8	-2.3*

* P<0.05

Tabela 2-3-2-43 Comparação dos valores médios dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	41.5	45.1	3.6*	37.3	41.3	4.0*
25~29anos	41.4	46.0	4.6*	36.3	40.1	3.8*
30~34anos	41.4	45.6	4.2*	35.8	40.5	4.7*
35~39anos	41.4	44.7	3.3*	36.9	41.1	4.2*
40~44anos	41.2	47.1	5.9*	39.9	43.1	3.2*
45~49anos	42.7	46.6	3.9*	42.3	43.9	1.6*
50~54anos	43.4	47.9	4.5*	44.3	46.8	2.5*
55~59anos	48.6	48.9	0.3	48.6	48.1	-0.5

* P<0.05

3.2.4.3. Capacidade vital e capacidade vital/peso

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos e femininos não apresentam uma grande alteração, os valores médios da capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos tendem decrescer. Os valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos no grupo etário entre 30 e 34 anos apresetam crescimento notável e os dso adultos femininos nos grupos etários entre 25~29 e 45~49 anos apresentam a baixar de forma notável (Tabela 2-3-2-44). Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da capacidade vital/peso dos adultos masculinos no grupo de 30 a 34 anos aumentam 3.0, e no grupo de 45 a 49 anos baixam 3.5 (P<0.05); Os valores médios da capacidade vital/peso dos adultos femininos nos grupos de 20~24, 25~29, 30~34 e 45~49 anos baixam de forma notável (Tabela 2-3-2-45).

Tabela 2-3-2-44 Comparação dos valores médios dos valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (ml)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	3901.7	3865.1	-36.6	2761.2	2666.9	-94.3
25~29anos	3942.7	3981.7	39.0	2801.6	2660.2	-141.4*
30~34anos	3766.6	4008.2	241.6*	2703.2	2626.2	-77.0
35~39anos	3782.5	3793.4	10.9	2658.7	2621.5	-37.2
40~44anos	3617.5	3698.1	80.6	2534.8	2516.8	-18.0
45~49anos	3498.6	3431.9	-66.7	2446.6	2363.2	-83.4*
50~54anos	3283.9	3363.3	79.4	2252.6	2224.2	-28.4
55~59anos	3167.6	3215.9	48.3	2140.8	2142.2	1.4

* P<0.05

Tabela 2-3-2-45 Comparação dos valores médios dos valores médios da capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (ml/kg)

Gupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	63.0	60.8	-2.2	55.6	52.3	-3.3*
25~29anos	62.3	60.8	-1.5	55.7	53.1	-2.6*
30~34anos	57.3	60.3	3.0*	52.5	49.8	-2.7*
35~39anos	57.0	55.2	-1.8	49.7	48.0	-1.7
40~44anos	55.4	54.4	-1.0	46.4	44.9	-1.5
45~49anos	54.3	50.8	-3.5*	45.4	42.6	-2.8*
50~54anos	50.8	51.4	0.6	40.9	40.5	-0.4
55~59anos	49.3	50.0	0.7	38.5	38.8	0.3

* P<0.05

3.2.4.4. Índice de step test

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios dos índices de step test dos adultos masculinos e femininos em 2010 tendem a aumentar, com diferença notável depois da idade de 40 anos (Tabela 2-3-2-46).

Tabela 2-3-2-46 Comparação dos valores médios dos índices de step test dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	52.3	53.4	1.1	53.5	54.1	0.6
25~29anos	52.4	53.0	0.6	54.4	55.6	1.2
30~34anos	50.1	53.9	3.8	55.6	56.3	0.7
35~39anos	52.4	54.9	2.5	56.3	57.5	1.2
40~44anos	57.1	55.8	-1.3*	57.4	58.5	1.1*
45~49anos	58.6	56.8	-1.8*	60.3	60.4	0.1*
50~54anos	57.7	58.3	0.6*	61.9	62.6	0.7*
55~59anos	54.1	58.3	4.2*	60.3	61.8	1.5*

* P<0.05

3.2.5. Comparação das situações básicas da qualidade física

3.2.5.1. Qualidades de força

Em comparação com o ano de 2005, os índices do salto vertical e flexões de braços nos grupos etários entre 25~29 e 30~34 anos dos adultos masculinos em 2010 tendem a subir (Tabela 2-3-2-47 e Tabela 2-3-2-48), os do salto vertical e abdominais realizados em um minuto dos adultos femininos não têm alteração notável. A força de preensão e força dorsal dos adultos masculinos e femininos baixam de forma notável, além da força de preensão dos grupos etários entre 30~34, 35~39 e 55~59 anos dos adultos masculinos, não há diferença notável (Tabela 2-3-2-49 e Tabela 2-3-2-50).

Tabela 2-3-2-47 Comparação dos valores médios dos índices do salto vertical dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	38.8	38.3	-0.5	24.6	23.9	-0.7
25~29anos	37.3	38.8	1.5*	24.0	24.3	0.3
30~34anos	35.4	37.1	1.7*	23.2	23.2	0.0
35~39anos	34.2	35.8	1.6	22.1	22.6	0.5

* P<0.05

Tabela 2-3-2-48 Comparação dos valores médios dos valores médios dos índices das flexões de braços (M)/abdominais realizados em um minuto (F) dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (vez)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	24.2	24.6	0.4	22.2	23.6	1.4
25~29anos	22.7	25.8	3.1*	21.6	22.7	1.1
30~34anos	19.7	25.0	5.3*	18.7	19.3	0.6
35~39anos	18.3	23.5	5.2*	15.5	17.0	1.5

* P<0.05

Tabela 2-3-2-49 Comparação dos valores médios dos valores médios dos índices da força dorsal dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	119.2	103.6	-15.6*	62.4	55.2	-7.2*
25~29anos	118.7	104.1	-14.6*	64.6	55.5	-9.1*
30~34anos	122.5	107.9	-14.6*	66.4	55.9	-10.5*
35~39anos	118.7	109.0	-9.7*	70.0	58.4	-11.6*

* P<0.05

Tabela 2-3-2-50 Comparação dos valores médios dos valores médios dos índices da força de prensão dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	42.3	38.9	-3.4*	24.0	22.6	-1.4*
25~29anos	42.2	39.5	-2.7*	24.9	22.7	-2.2*
30~34anos	43.2	41.9	-1.3	25.0	22.7	-2.3*
35~39anos	43.7	42.9	-0.8	25.8	23.6	-2.2*
40~44anos	42.9	41.5	-1.4*	25.1	24.0	-1.1*
45~49anos	42.7	40.5	-2.2*	24.7	23.0	-1.7*
50~54anos	40.8	39.1	-1.7*	23.7	21.9	-1.8*
55~59anos	39.7	38.6	-1.1	22.6	21.5	-1.1*

* P<0.05

3.2.5.2. Capacidade de flexibilidade

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da qualidade de flexibilidade dos adultos masculinos e femininos não alteram de forma notável, mas os valores médios da flexão ventral sentada dos adultos femininos apresentam grande diferença (Tabela 2-3-2-51).

Tabela 2-3-2-51 Comparação dos valores médios dos valores médios da flexão ventral sentada dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	3.4	3.2	-0.2	5.4	6.1	0.7
25~29anos	2.3	2.8	0.5	6.0	6.4	0.4
30~34anos	1.7	1.5	-0.2	6.9	4.8	-2.1*
35~39anos	2.5	2.3	-0.2	5.8	5.8	0.0
40~44anos	2.7	2.2	-0.5	5.7	5.5	-0.2
45~49anos	2.6	1.9	-0.7	5.8	5.3	-0.5
50~54anos	1.4	2.7	1.3	6.0	5.4	-0.6
55~59anos	0.3	1.0	0.7	6.2	6.3	0.1

* P<0.05

3.2.5.3. Capacidade de reacção

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos masculinos não apresetam mudanças notáveis (além dos grupos de 20~24 e 30~34 anos com aumento de valores médios da velocidade de reacção selectiva), enquanto os valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos femininos (além do grupo etário entre 55 a 59 anos) apresentam um aumento notável com diferença muito grande (Tabela 2-3-2-52).

Tabela 2-3-2-52 Comparação dos valores médios dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	0.39	0.41	0.02*	0.42	0.43	0.01*
25~29anos	0.41	0.41	0.00	0.43	0.44	0.01*
30~34anos	0.40	0.42	0.02*	0.43	0.45	0.02*
35~39anos	0.41	0.41	0.00	0.44	0.45	0.01*
40~44anos	0.43	0.43	0.00	0.45	0.47	0.02*
45~49anos	0.43	0.43	0.00	0.46	0.49	0.03*
50~54anos	0.44	0.45	0.01	0.48	0.49	0.01*
55~59anos	0.45	0.47	0.02	0.50	0.51	0.01

* P<0.05

3.2.5.4. Capacidade de equilíbrio

Em comparação com o ano de 2005, os valores médios da capacidade de equilíbrio de ambos os sexos em 2010 tendem a subir, é óbio o aumento dos valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos adultos masculinos nos grupos etários entre 30~34, 40~44, 45~49 e 50~54 anos, e das adultos femininos nos grupos etários entre 35~39 e 50~54 anos (Tabela 2-3-2-53).

Tabela 2-3-2-53 Comparação dos valores médios dos valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos adultos masculinos e femininos em diversos grupos etários em 2010 e 2005 (segundo)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
20~24anos	48.3	43.2	-5.1	46.1	43.5	-2.6
25~29anos	42.4	44.3	1.9	43.5	47.8	4.3
30~34anos	30.7	38.7	8.0*	32.2	36.5	4.3
35~39anos	34.8	38.1	3.3	27.6	37.6	10.0*
40~44anos	24.2	31.3	7.1*	24.5	28.9	4.4
45~49anos	20.7	30.6	9.9*	18.7	20.5	1.8
50~54anos	17.7	22.9	5.2*	14.3	17.9	3.6*
55~59anos	17.9	18.8	0.9	12.1	13.0	0.9

* P<0.05

3.3. Sumário

3.3.1. Situação básica

As amostras de adultos de avaliação em 2010 atingem a 3540 pessoas, sendo composto por trabalhadores das 10 entidades governamentais e 22 privadas. Em comparação com o ano de 2005, os adultos nascem principalmente em Macau e no Interior da China, a taxa de local de nascimento em Macau aumenta enquanto no Interior da China reduz em 2010; os adultos com habilitações literárias do ensino secundário (escola secundária e curso especial) representam a maior taxa, mas os com habilitações literárias do ensino superior (incluindo mestrado e doutoramento) aumentam de forma significativa; Os adultos que trabalham em espaços cobertos e em ambientes climatizados representam a maior taxa e a taxa de aumento é notável; o tempo de trabalho por semanal por 35 a 40 horas e 40 a 50 horas representam a maior taxa, mas os adultos femininos que não trabalham reduz de forma notável.

3.3.2. Modo de vida

Em 2010, maioria dos adultos dispõemem 6~9 horas com o sono, os adultos com a qualidade de sono geral representam a maior taxa, aumenta gradualmente as pessoas com sono de má qualidade e tende a reduzir as pessoas com sono de boa qualidade; Os adultos que dispõemem menos de 30min ou 30~60 minutos por dia em andar representam a maior taxa, mas os que dispõemem menos de 30min aumentam de forma notável, os adultos que dispõemem menos de 3~6 horas na posição de sentar representam a maior taxa, mas os que dispõemem mais de 6 horas tendem a diminuir; A principal actividade no tempo de lazer tanto dos adultos masculinos e femininos é passado junto dos aparelhos audio-visuais, mas a sua taxa reduz e aumenta a taxa de adultos que praticam exercício físico.

Em comparação com o ano de 2005, a taxa de não ter hábitos tabágicos aumenta em 2010, a taxa de aumento dos adultos femininos é maior do que a dos adultos masculinos, o número de cigarros fumados e a taxa dos fumadores que deixaram de fumar não apresentam uma alteração notável, As fumadoras que

fumam menos de 5 menos reduzem de forma grande e as que fumam por 15 anos ou mais aumentam de forma significativa, mostrando que muitos adultos femininos têm hábito tabágico. A taxa dos adultos masculinos e femininos que bebem cresce, a frequência de beber dos adultos masculinos tende a descer e dos adultos femininos tende a aumentar; quanto ao tipo de bebida, a taxa de vinho forte, vinho e vinho de fruta, vinho misto aumenta de forma notável, a taxa de cerveja desce significativamente.

Em 2010, os adultos que praticam sempre desportos representam 15.5%, os que praticam às vezes representam 54.1%, sendo maiores do que os em 2005. Os adultos praticam 1 ou 2 vezes por semana, com duração de 30 a 60min cada vez, cuja intensidade de exercício é com objectivo de aumento do batimento do coração e respiração e um pouco suor. Em comparação com o ano de 2005, os adultos masculinos que praticam 1 ou 2 vezes por semana e com duração de 60min ou mais e objectivo de aceleração do batimento do coração e respiração e muito suor aumentam de forma notável, os adultos femininos não têm grande alteração; o tempo de exercício físico está mostrando uma tendência de polarização, a duração de 6 meses ou menos e 5 anos ou mais representam a maior taxa. Em comparação com o ano de 2005, o número dos adultos que praticam desporto por menos de 6 meses aumenta, e entre 1 a 5 anos tende a descer, mostrando que uma proporção considerável dos adultos acaba de desenvolver o hábito de exercício; No aspecto do motivo de prática, além dos motivos principais tais como prevenção e tratamento de doenças, melhorar a sua capacidade desportiva, alívio de tensão e reajustamento do estado de humor, os praticantes masculinos prestam mais atenção ao emagrecimento/estética e comunicação social, os praticantes femininos não têm alteração grande; No local de exercício físico, os parques e ginásio ou estádio são as primeiras opções, a taxa da opção de ginásio ou estádio aumenta de forma considerável; No aspecto das modalidades de bolas, os adultos masculinos optam primeiramente futebol, basquetebol, badminton e ténis de mesa e os adultos femininos optam primeiramente badminton, ténis de mesa e basquetebol, no entanto, a taxa de quer femininos quer masculinos que optam “outras modalidades de bolas” aumenta, mostrando que os adultos ampliam mais o interesse de bolas. No aspecto de obstáculos de desporto, além de falta de tempo, os adultos masculinos e femininos que não participam no desporto devido à pesquisa aumenta.

3.3.3. Doenças contraídas e conhecimento sobre a avaliação da constituição física

Entre os indivíduos avaliados em 2010, os adultos que contraíram doenças que foram diagnosticadas no hospital nos últimos 5 anos reduzem em comparação com os de 2005. As taxas de doença da hipertensão dos adultos masculinos e femininos aumentam de forma notável.

Em comparação com o ano de 2005, os adultos que ouviram falar ou participaram no teste de constituição física aumentam de forma considerável, mostrando que com publicidade e promoção por anos, os residentes adultos de Macau já tiveram mais conhecimentos sobre a avaliação de constituição física. Quanto ao conhecimento sobre o teste da constituição física, mais pensam que o teste ajuda a “conhecer o seu estado de constituição física” e “conhecer a importância da prática do desporto”.

3.3.4. Situação básica da formação, função e qualidade físicas

No grupo etário entre 20~59 anos, os índices de comprimento e de largura dos adultos masculinos e femininos já completaram o seu crescimento, e tendem a reduzir com a idade; o peso, a circunferência, as espessuras da presga e BMI dos adultos masculinos continuam a crescer antes de 40 anos e a seguir mantêm estáveis ou descem um pouco, enquanto os dos adultos femininos mantêm o crescimento. O crescimento da circunferência abdominal é mais rápido do que o da circunferência do quadril, com o crescimento de WHR. Depois de 35 anos, os adultos que o seu WHR supra o critério ou com obesidade aumentam de forma notável.

O desempenho geral da função física dos adultos com idade entre 20 e 59 anos é a queda da função cardíaca e pulmonar com a idade, concretamente, os valores da pressão sanguínea aumentam gradualmente, os valores da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica crescem, os valores da capacidade vital diminuem obviamente, mas os índices de step test acrescentam. O nível geral da função física dos adultos masculinos é melhor do que o dos femininos com mesma idade.

No período de adulto, a qualidade física humana tende a descer, mas o grau da queda da qualidade física depende a idade, sexo e outros índices. A força de prensão e força dorsal na qualidade de força alteram pouco com a idade, com os valores máximos por mais tempo. a força explosiva, resistência da força muscular e capacidade de equilíbrio apresentam a queda rápida com a idade. No período de adulto, além de grupos etários determinados, a capacidade de flexibilidade feminina quase não tem alteração. Além que a capacidade de equilíbrio não tem diferença notável entre os dois sexos, a capacidade de flexibilidade feminina é melhor do que a masculina, outros aspectos da qualidade física masculinos são melhores do que os femininos.

Comparando com os resultados da avaliação entre 2005 e 2010, a formação, função e qualidade físicas dos adultos apresentam mudanças diferentes.

A altura dos residentes adultos em Macau em todos os grupos etários em 2010 é maior do que a em 2005. Com o aumento da altura masculina de 1.6 cm, a altura atinge a 171.3 cm em média no grupo etário entre 20 a 24 anos; com o aumento da altura feminina de 1.0 cm, a altura atinge a 159.0 cm em média no grupo etário de 20 a 24 anos. Isso mostra que nos últimos 5 anos, com o rápido desenvolvimento económico e aumento do nível da vida de Macau, o nível do crescimento da altura dos residentes também apresenta um grande aumento.

O peso dos adultos masculinos e femininos em Macau em 2010 apresenta um aumento, não há grande diferença em BMI, mas sim a taxa de obesidade. A taxa de obesidade no grupo etário entre 40 a 49 anos masculino e entre 35 a 39 anos feminino aumenta de forma considerável.

Em 2010, quanto aos adultos masculinos em Macau, as circunferências abdominal e torácica não apresentam grande alteração, a circunferência do quadril apresenta um crescimento e o WHR desceu ligeiramente, as larguras dos ombros e da pelve reduzem; quanto aos adultos femininos em Macau, apresentam a redução de circunferência torácica, o aumento de circunferência abdominal, do quadril e

WHR, há uma tendência de crescimento das larguras dos ombros e da pelve depois da idade de 40 anos. Os valores das espessuras da presga femininas e masculins tendem a diminuir, nos quais, a queda do valor de espessura da presga sub-escapular é mais óbvio.

No aspecto da função física, em comparação com o ano de 2005, os residentes adultos masculinos e femininos em 2010 apresentam queda da pulsação em repouso, aumento de valores da pressão sistólica e redução da pressão diastólica, crescimento dos valores da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica, e diminuição dos valores da capacidade vital/peso e acréscimo dos índices de step test.

No aspecto da qualidade física, em comparação com o ano de 2005, a força explosiva e a resistência dos residentes adultos masculinos em 2010 aumentam, quase não há alteração dos residentes femininos; a força de preensão e dorsal diminuem manifestamente, a capacidade de flexibilidade baixou ligeiramente e a capacidade de equilíbrio aumenta; a capacidade de reacção dos residentes femininos baixa obviamente.

4. Idosos

4.1. O estado físico básico dos idosos em 2010

4.1.1. Situação básica dos objectos da avaliação

O grupo de idosos de avaliação foram divididos em duas categorias segundo o sexo. Cada categoria foi dividida em 2 grupos etários, nomeadamente os grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos, formando 4 grupos etários. Vê-se na Tabela 2-4-1-1 os números das amostras para cada grupo etário.

Monitor amostras de organizações públicas e privadas e associações de Macau com idade superior a 60 anos de idade em 298 pacientes (masculino para 136, feminino para 162), estes organismos de controlo estão distribuídos principalmente nos filmes e do cinema no norte, outra peça do norte (Fátima), seleccione o centro antigo de Verde Terra, Bethany Casas, Fai Chi Kei Centro, Areia Preta Parque Centro Pastoral Católica, Macau Federação de Bairro Centro, Nordeste Praça Vontade, Chinês Comunista Centro, centros multi-serviços, OuroAnos Clube da Terceira Idade e até acompanhamento após o ponto (centros para os idosos) e outras agências de serviços idosos nas amostras coletadas 66 casos (25 do sexo masculino, 41 do sexo feminino); (Igreja de são antónio e Freguesia de São Lázaro), seleccionamos o asilo de velhos de São António de Macual, o centro de Saúde de Xinqiao e casa de associação dos operários como o ponto de fazer avaliação, Amostras coletadas 24 casos (sexo masculino de 0, do sexo feminino de 24); as que localizada na zona do sul (coloane, igreja de são lorenço), sseleccione o centro beira da água para os idosos, Hong Kong e Macau Luterana Igreja da Graça Cristiano Centro Sociedade Kang Hui, creches, os idosos serão Macau Federação de Sindicatos Secretário empregados centro de serviços para tocar a boca, Instituto Politécnico de Macau Seniors Académica, de Saúde de Macau Associação de Femininos, sob o centro do circular para os pontos de monitoramento idosos e pós-acima (incluindo associações de bairro centro, os moradores Terra City 'and Girls' Centro de Saúde) e outras agências de serviços idosos na

amostra coletada 203 casos (masculino 42, feminino)(Tabela 3-4-1-1). Amostra aleatória de agências de serviços idosos filiados paróquia de residência ver o número de porcentagem (Tabela 3-4-1-2).

Tabela 2-4-1-1 Números das amostras por grupo etário

Sexo	60~64anos	65~69anos
Masculino	109	94
Feminino	262	126
Total	371	220

Entre os 591 avaliados idosos, os homens e as mulheres que nasceram no Continente Chinês representam respectivamente 54.7% e 66.2%, enquanto os homens e as mulheres que nasceram em Macau representam somente 30.0% e 26.3%. Não há diferença significativa de idade nas taxas do local de nascimento dos homens e mulheres idosos ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-1, Tabela 3-4-1-3). Em termos de instrução educacional, os avaliados que possuem habilitações literárias do ensino primário (escola primária e abaixo) representam a maior taxa (M: 34.5%, F: 54.1%), seguidos pelos que possuem habilitações literárias do ensino secundário (escola secundária e curso especial)(M: 63.1%, F: 45.9%). No entanto, há diferença significativa no nível de educação dos homens e mulheres idosos entre os grupos etários, nomeadamente, o nível de educação no grupo de 60~64 anos é mais elevado do que o grupo de 65~69 anos ($P < 0.05$)(Diagrama 2-4-1-2; Tabela 3-4-1-4). Em segundo lugar, os avaliados idosos que foram trabalhadores predominantemente físicos antes da reforma representam a maior percentagem (M: 56.7%, F: 57.5%), seguidos pelos que foram trabalhadores predominantemente não-físicos (M: 43.3%, F: 42.5%). As taxas dos idosos que eram trabalhadores predominantemente físicos tendem aumentar com a idade, e as tendências do aumento dos homens e mulheres são idênticos (Diagrama 2-4-1-3, 3-4-1-5). A maioria dos avaliados idosos trabalhava em espaços cobertos antes da reforma (M: 71.7%, F: 96.3%). Não há diferença significativado ambiente de trabalho dos idosos antes de reforma entre os grupos etários (Diagrama 2-4-1-4; Tabela 3-4-1-6).

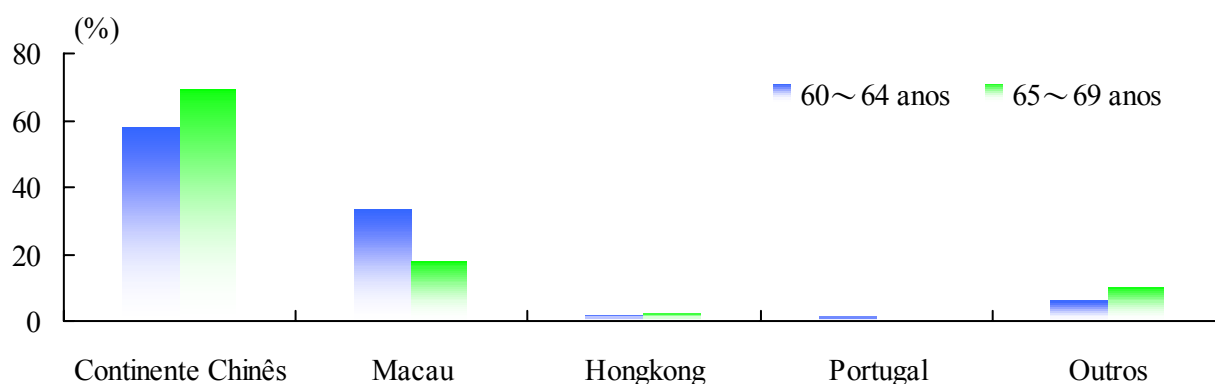


Diagrama 2-4-1-1 Proporção da população de idosos dos diferentes grupos etários de Macau nascidos em locais diferentes

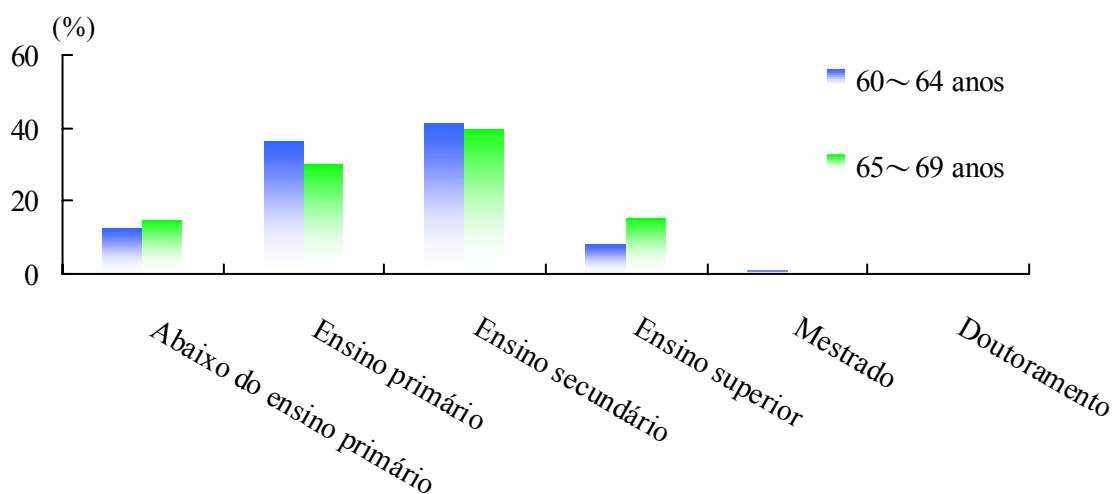


Diagrama 2-4-1-2 Proporção da população idosa de diferentes grupos etários com habilitações diversas

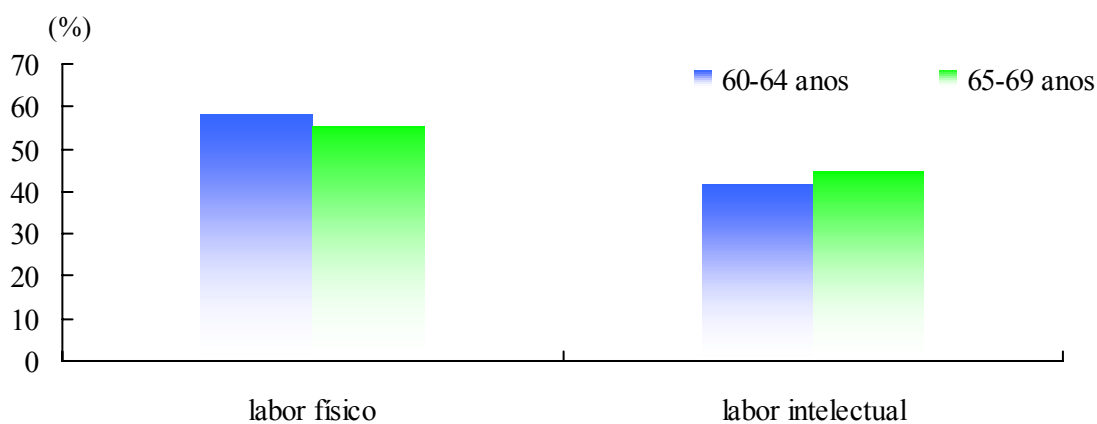


Diagrama 2-4-1-3 Proporção da população idosa de diferentes grupos etários com diferentes trabalhos

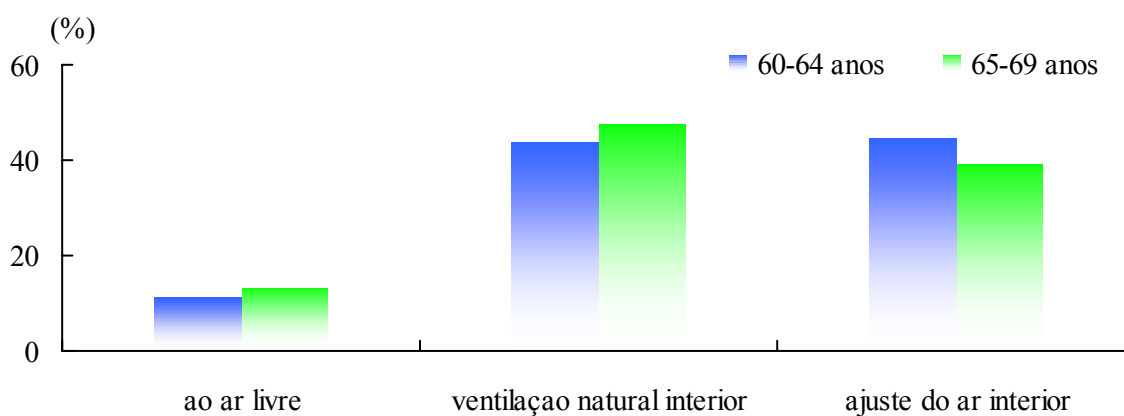


Diagrama 2-4-1-4 Proporção da população idosa de diferentes grupos etários, trabalhando em ambientes diversos

Além disso, entre os avaliados idosos, que não trabalham representam a maior taxa (M: 48.8%, F: 53.9%). No entanto, a taxa dos homens idosos de 60~64 anos que não trabalham é visivelmente menor que a das mulheres idosas ($P<0.05$). Os homens e as mulheres idosos que continuam a trabalhar mais de 50 horas por semana representam respectivamente 6.9% e 4.9% (Tabela 3-4-1-7).

4.1.2. Situação básica dos modos de vida

Refere-se principalmente aos hábitos de vida, os exercícios físicos, as doenças e o conhecimento sobre o teste da constituição física no período idoso entre os (60~69 anos).

4.1.2.1. Modo de vida

O conteúdo da avaliação inclui o tempo utilizado por dia com o sono e a sua qualidade, o tempo total com a marcha e o tempo em que se encontra sentado, os modos de actividade no tempo de lazer e o consumo tabágico e alcoólico.

Os resultados da avaliação manifestam que, as pessoas idosas que dispõem 6~9 horas, menos de 6 horas e mais de 9 horas por dia a dormir representam respectivamente 69.2%, 27.1% e 3.7% (Tabela 3-4-2-1). Há diferença nas taxas das pessoas nas diferentes durações do sono entre os sexos, no que se refere concretamente na taxa das mulheres idosas que dispõem menos de 6 horas por dia a dormir é visivelmente maior que a dos homens ($P<0.05$), enquanto que a taxa dos homens idosos que dispõem 6~9 horas por dia a dormir supera a das mulheres ($P<0.05$) e a taxa dos homens que dispõem mais de 9 horas a dormir é cerca de 0.5% maior que a das mulheres (Diagrama 2-4-1-5). Ponto de vista de diferentes idades, de 60~64 anos mais de 6 horas de sono foi significativamente maior do que o grupo etário 65~69 (Diagrama 2-4-1-6).

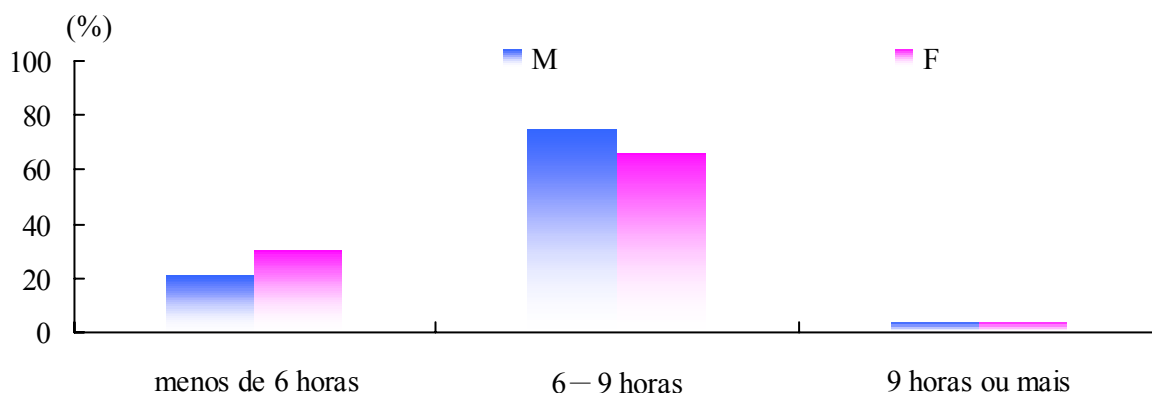


Diagrama 2-4-1-5 A proporção de idosos de Macau que tem horas diferentes de sono

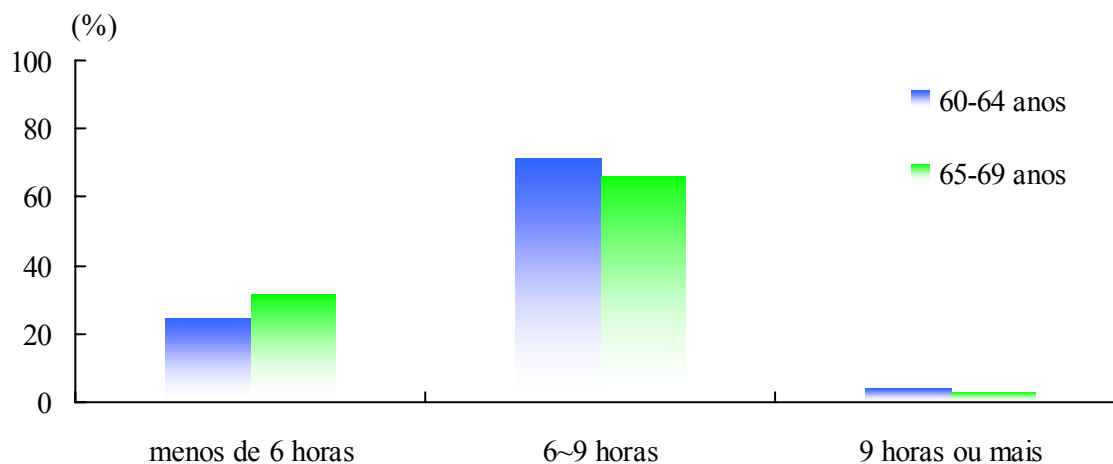


Diagrama 2-4-1-6 A proporção de idosos de grupos etários diferentes de Macau que têm horas diferentes de sono

O sono de boa qualidade refere-se ao sono em que se pega rapidamente, é profundo e não há insónias. As pessoas idosas que têm um sono de qualidade relativamente boa, e sono normal representam respectivamente 26.9% e 56%. Há diferença significativa na qualidade do sono entre os sexos ($P < 0.05$). Qualidade do sono do sexo masculino e bem geral foram maiores do que a proporção de femininos (Diagrama 2-4-1-7, Tabela 3-4-2-2).

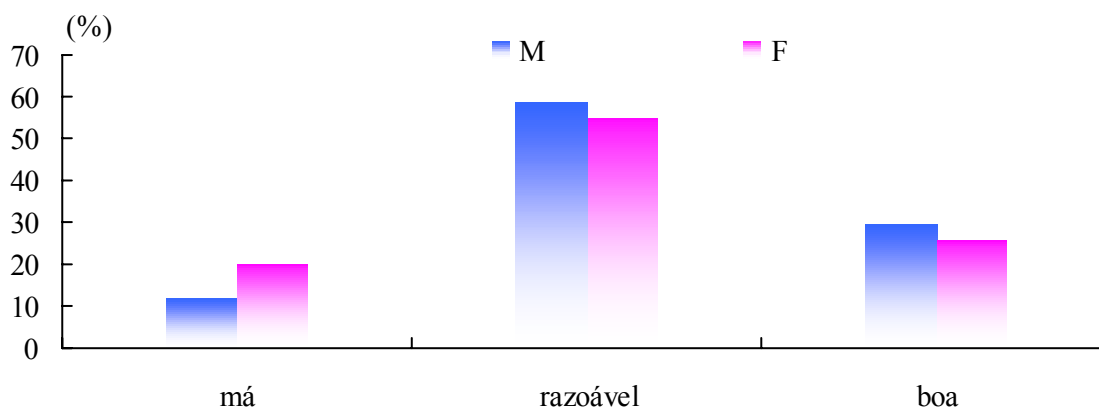


Diagrama 2-4-1-7 A proporção de idosos de Macau que têm qualidades de sono diferentes

Os idosos que dispendem menos de 30 minutos, 30~60 minutos, 1~2 horas e mais de 2 hora por dia com a marcha representam respectivamente 22%, 35.9%, 24.5% e 17.6%. Não há diferença significativa entre os sexos. Com a idade, diminui a taxa dos idosos que dispendem mais de 1~2 horas a andar, enquanto aumenta a taxa dos que dispendem 2 horas a andar (Diagrama 2-4-1-8, 2-4-1-9; Tabela 3-4-2-3).

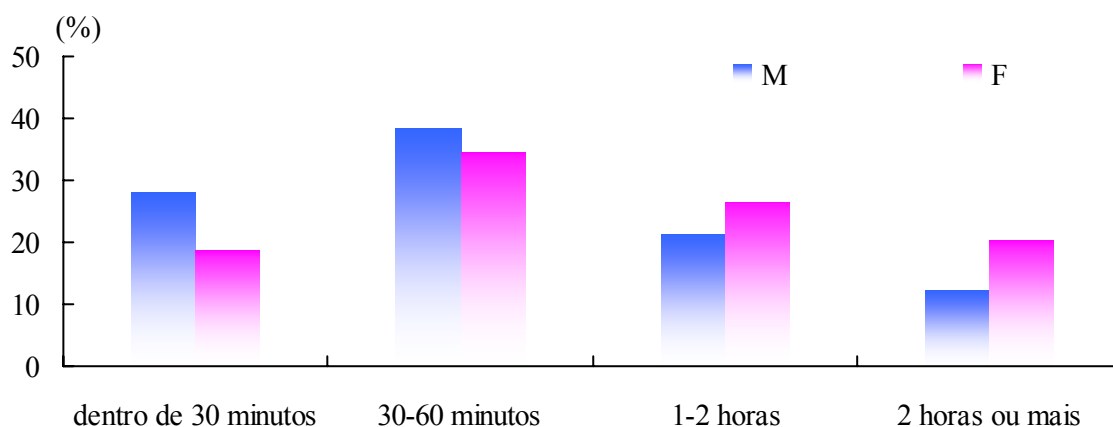


Diagrama 2-4-1-8 A proporção dos idosos de Macau que dispendem horas diferentes em caminhar

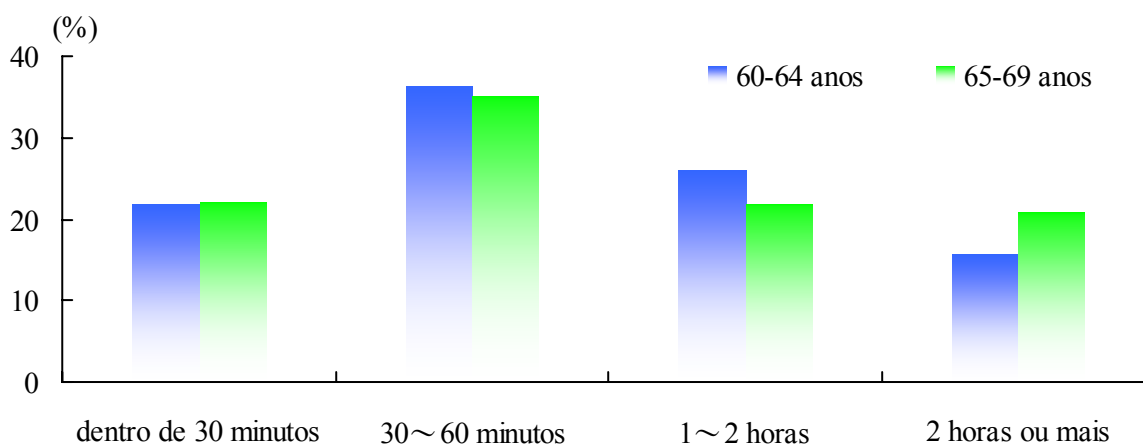


Diagrama 2-4-1-9 A proporção dos idosos por grupo etário de Macau dispendendo diferentes horas a caminhar

Os idosos que dispendem menos de 3 horas, 3~6 horas, 6~9 horas e mais de 9 horas na posição de sentar representam respectivamente 31.3%, 50.4%, 13.5% e 4.8%. Neste caso, há diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$). A taxa das mulheres idosas que dispendem menos de 3 horas na posição de sentar é notoriamente maior que a dos homens ($P < 0.01$), enquanto a taxa das mulheres que dispendem mais de 6 horas na posição de sentar é notoriamente menor que a dos homens ($P < 0.01$). Não há diferença significativo nas horas dispendidas na posição de sentar entre os diversos grupos etários (Diagrama 2-4-1-10, 2-4-1-11, Tabela 3-4-2-4).

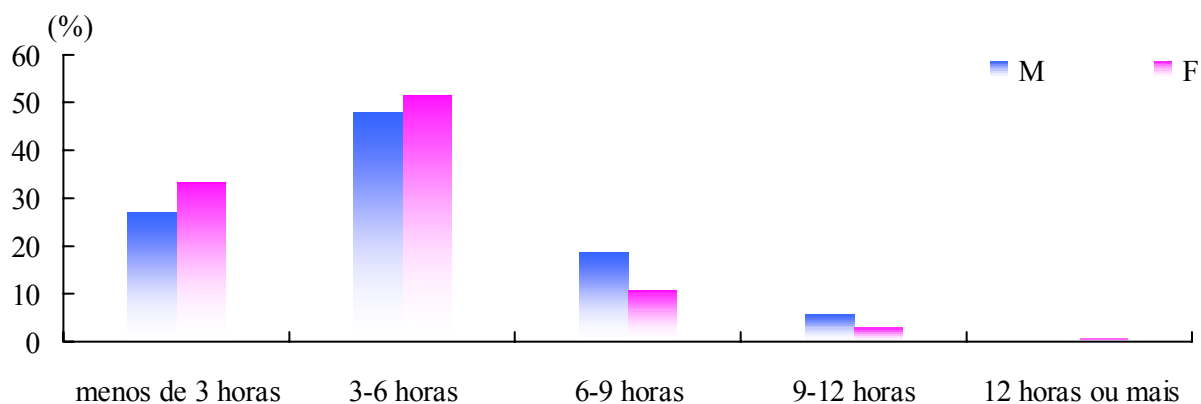


Diagrama 2-4-1-10 A proporção dos idosos de Macau que despendem horas diversas de tempo em sentar

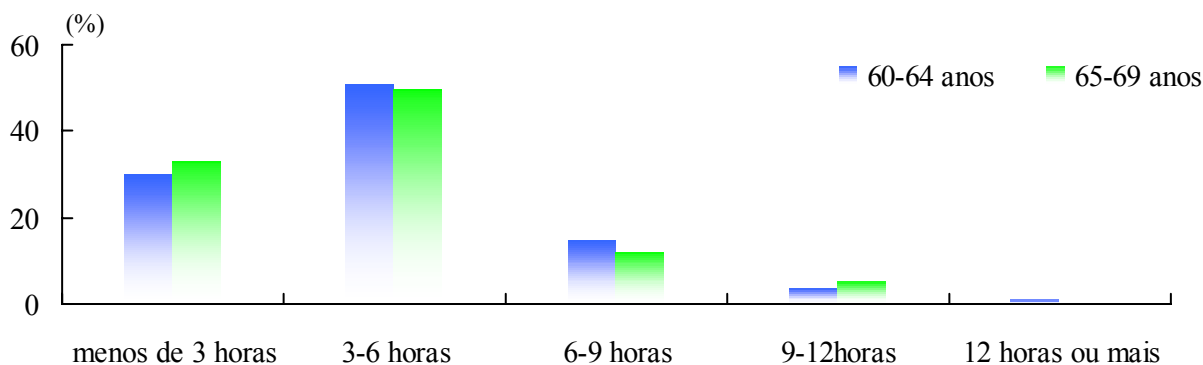


Diagrama 2-4-1-11 A proporção de idosos de grupos etários de Macau que despendem horas diferentes em sentar

Entre os 591 pessoas avaliadas, os fumadores idosos (actuais e ex-fumadores) representam somente 10.8%, entre os quais 18.8% deles fumam menos de 10 cigarros por dia e 21.9% fumam 10~20 cigarros. As pessoas que deixaram de fumar há menos de 2 anos, 2 anos ou acima representam respectivamente 6.3% e 39.2% (Tabela 3-4-2-5). Entre os fumadores, os que fumam há mais de 15 anos representam 78.1%. Há diferenças entre os fumadores masculinos e femininos ($P < 0.01$). A taxa dos homens idosos que fumam (30%) é notoriamente maior que a das mulheres (0.8%). Com a idade, decresce gradualmente a taxa dos fumadores idosos (Diagrama 2-4-1-12, Tabela 3-4-2-6).

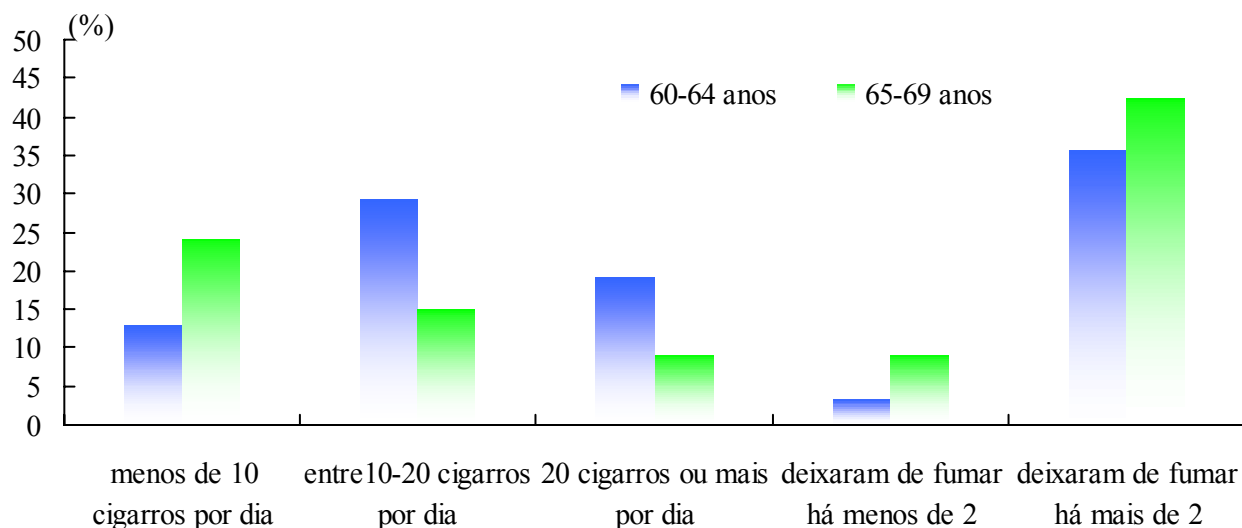


Diagrama 2-4-1-12 A proporção de idosos do grupo etário de Macau que fumam

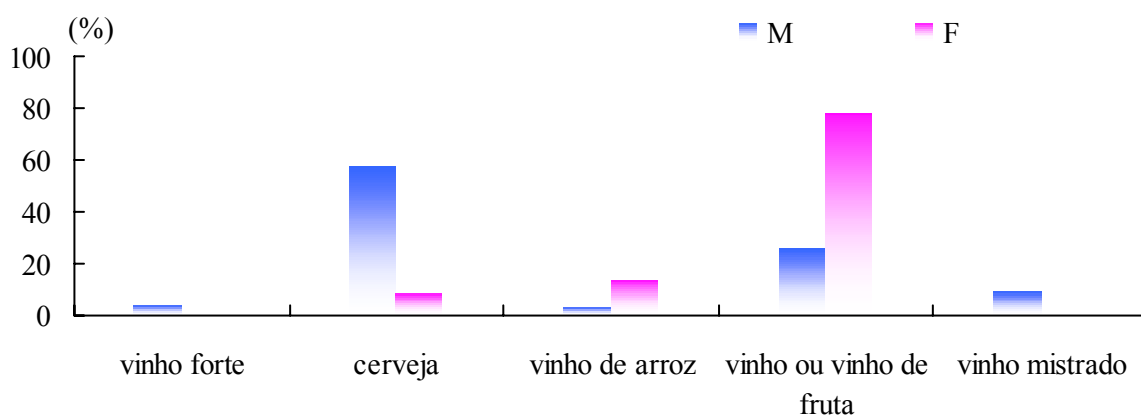


Diagrama 2-4-1-13 A proporção das diversas bebidas preferidas pelos idosos de Macau

Os idosos que bebem representam 18.8%, entre os quais, os que bebem uma vez por mês acasionalmente, e os que bebem 5~7 vezes por semana representam respectivamente 52.3% e 19.8%. Uma vez por mês (às vezes potável) foi significativamente maior que a proporção de álcool 5-7 vezes por razão de semana. característica que se denota entre os sexos como entre os diversos grupos etários. Os idosos que bebem cerveja, vinho de arroz, vinho ou vinho de fruta e diversos representam respectivamente 40.9%, 6.4%, 43.6% e 6.4%, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$), mas não há diferença significativa entre os diversos grupos etários. Cerveja é a bebida alcoólica preferida pelos homens idosos (57.5%), Enquanto as femininas são o vinho ou cidra (78.4%)(Diagrama 2-4-1-13, Tabela 3-4-2-7, Tabela 3-4-2-8, Tabela 3-4-2-9).

Os idosos dispõem o seu tempo de lazer, principalmente em trabalhos domésticos (61.3%), em divertimentos audio-visual (57.2%), práticas desportivas (50.1%) e encontros sociais (23.5%). Há ligeira diferença na ordem das actividades no tempo de lazer entre os sexos. Os homens idosos dispõem o seu tempo livre nas actividades mais diversas, como divertimentos audio-visuais (59.6%), práticas desportivas (48.8%), trabalhos domésticos (35.5%), encontro sociais (24.6%), xadrez e jogo de cartas (10.3%), enquanto as mulheres idosas concentram o seu tempo livre nas actividades domésticas (74.7%), divertimentos audio-visuais (55.9%), práticas desportivas (50.8%) e encontros sociais (22.9%). A ordem das actividades do tempo de lazer são basicamente iguais entre os diversos grupos etários (Diagrama 2-4-1-14, Tabela 3-4-2-10).

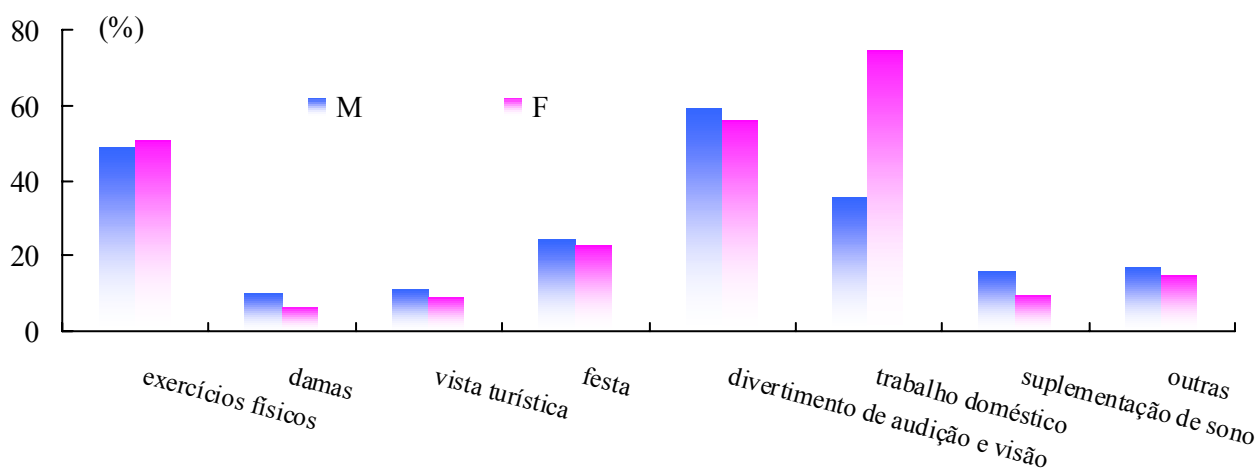


Diagrama 2-4-1-14 A proporção dos idosos de Macau que participam nas actividades de divertimento

4.1.2.2. Situação dos exercícios físicos praticados

A avaliação sobre a situação da prática desportiva dos idosos inclui nove aspectos, incluindo o objectivo da prática, as principais modalidades desportivas, a frequência da prática desportiva, a duração de cada actividade, o tempo de persistência, o sentido pessoal na prática, os principais locais da prática, os principais obstáculos da prática e as modalidades desportivas que assistem frequentemente.

Os idosos que praticam desporto representam 84.8%, entre os quais a maioria pratica 5 vezes ou mais por semana (52.1%). Os que praticam mais de 30 minutos por cada actividade (76.8%), com uma intensidade média ou acima (60.1%). Os que praticam desportos por mais de 5 anos representam a maior taxa (52%), seguidos pelos que praticam há 1~3 anos (19.6%). Esta situação existe tanto nos homens como nas mulheres idosas. Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que praticam 5 vezes por semana e os que praticam por 5 anos ou mais ($P < 0.05$); Intensidade moderada intensidade do exercício em maior número, seguido pelo de baixa intensidade (Tabela 3-4-2-11, Tabela 3-4-2-12, Tabela 3-4-2-13, Tabela 3-4-2-14).

O exercício regular é significativa uma frequência semanal de exercício físico três vezes ou mais, a duração de cada exercício de 30 minutos e mais, cada exercício intensidade do exercício físico moderado e muito mais. Pesquisa mostra que as pessoas idosas que se exercitam regularmente atingir 33%.

Os praticantes frequentes, os que praticam por 5 anos ou mais, possuem bons hábitos de prática desportiva, e persistem em pratica-lo por mais anos, representam 51.9%. Não há diferença na continuação do prazo de tempo ao longo dos anos para a persistência da prática entre os sexos, mas existe entre os idosos de diferentes escalões etários. Pessoas mais velhas de idades diferentes e as diferenças de tempo de exercício, idade e exercício 3 a 5 anos e 5 anos e mais aumentaram proporcionalmente.

Os idosos praticam desportos para prevenção e tratamento de doenças (77.6%), seguido pelo motivo de melhorar a sua capacidade desportiva (40.1%), aliviar a tensão, reajustar o estado de humor (40.1%), e conviver (19.4%) outros (9.6%). há diferença de motivos para praticar desportos entre os sexos, sendo a taxa das mulheres idosas que praticam para a prevenção e tratamente de doenças (80.4%) maior que a dos homens (72.4%). Com a idade, o "Controle da doença" para efeitos do exercício aumentou a proporção de 60~64 anos era 75.7%, 65~69 faixa etária alcançou 80.6%, um aumento de 4.9% (Diagrama 2-4-1-15, 2-4-1-16, Tabela 3-4-2-15).

A percentagem dos locais onde os idosos praticam desportos são os seguintes: nos parques (68.5%), nos estádios (30.1%), nos escritórios ou em casa (13.2%), nas estradas ou ruas (15%) e ao ar livre (21%), Machos seleção idade reduzir o número de recintos desportivos e espaços abertos, um aumento no número de parques selecionados; femininos são selecionados para reduzir o número de estádios, escolher o número de parques e espaços abertos aumentou (Tabela 3-4-2-16).

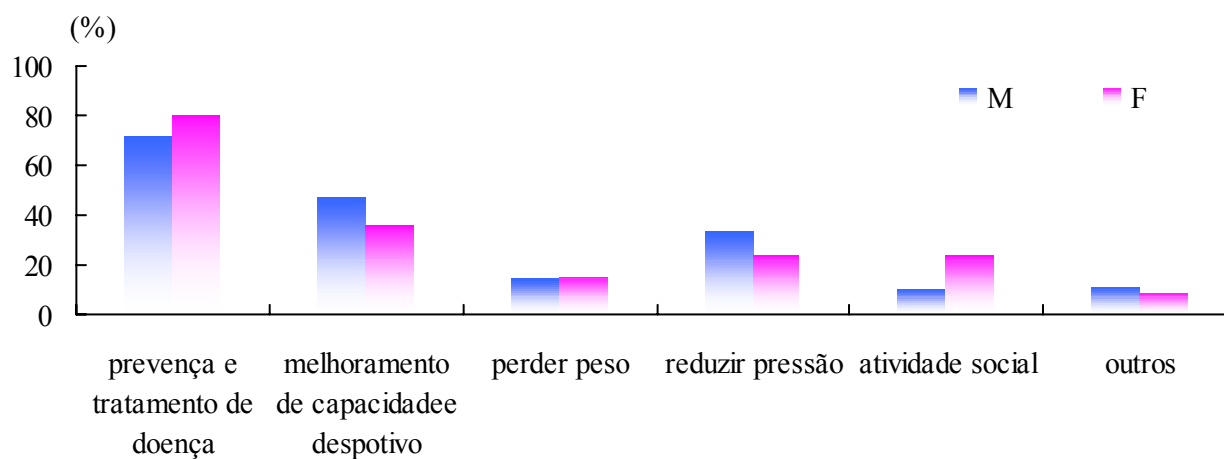


Diagrama 2-4-1-15 A proporção de idosos de Macau que participam nas atividades diferentes

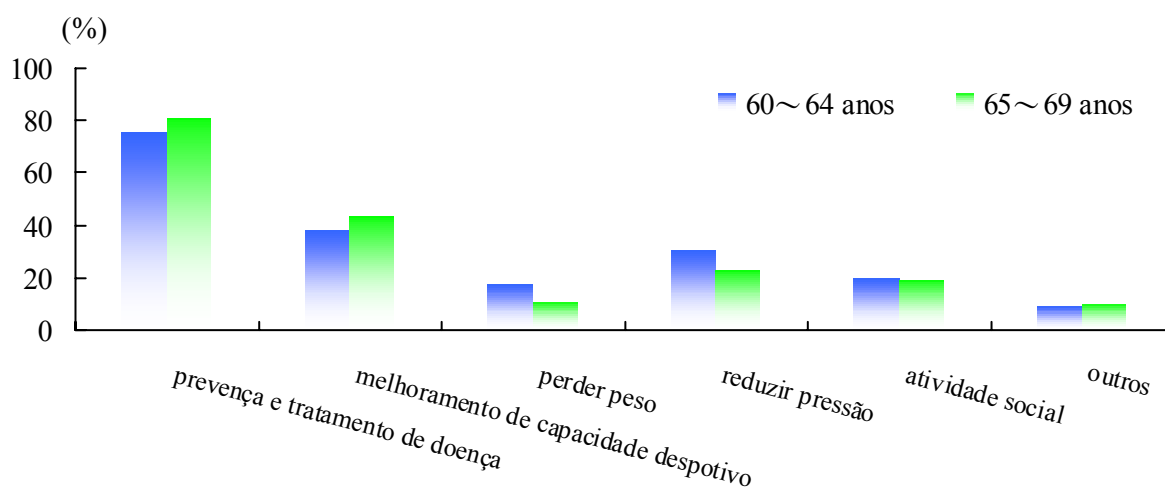


Diagrama 2-4-1-16 A proporção de idosos de Macau que participam nas atividades diferentes

Os praticantes frequentes praticam as suas actividades principalmente nos parques, ginásios e estádios. Há diferença ligeira nas opções de locais para a prática entre os sexos. Os homens idosos praticam normalmente nos parques, nas estradas ou ruas, no espaço livre e nos estádios, enquanto as mulheres preferem principalmente os parques, estádios, escritórios ou a casa. Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que praticam nos parques, nos escritórios ou em casa, enquanto decrescem as taxas das pessoas que praticam nos estádios, nas estradas ou ruas.

As modalidades mais praticadas são as seguintes: marcha (58.4%), artes marciais e Qigong (32.4%), dança aeróbica e Yangge (dança popular e folclórica chinesa)(26.4%), natação (17.6%). É notório alguma preferência entre os sexos nas opções das modalidades desportivas. Os homens idosos praticam frequentemente a marcha (73%), artes marciais e Qigong (14.4%), natação (17.2%) e corrida (19%), enquanto as mulheres idosos praticam principalmente a marcha (50.6%), dança aeróbica e Yangge (35.3%), artes marciais e Qigong (42.3%), e natação (17.8%). Idade para participar no aumento da proporção de andar, de 60~64 anos foi de 55.9%, 65~69 faixa etária foi de 62.2%, idade, opção para correr, nadar, caminhadas e ciclismo foi reduzido na proporção de femininos no equipamento de fitness e treinamento de força aumentou de 60 para 8.6% para 4.3%; masculino jogos de bola seleccionada eo número de Qigong artes marciais têm diferentes graus de declínio. Não há diferença nas opções das modalidades desportivas feitas pelos idosos que praticam desportos frequentemente ou ocasionalmente (Diagrama 2-4-1-17, Tabela 3-4-2-17).

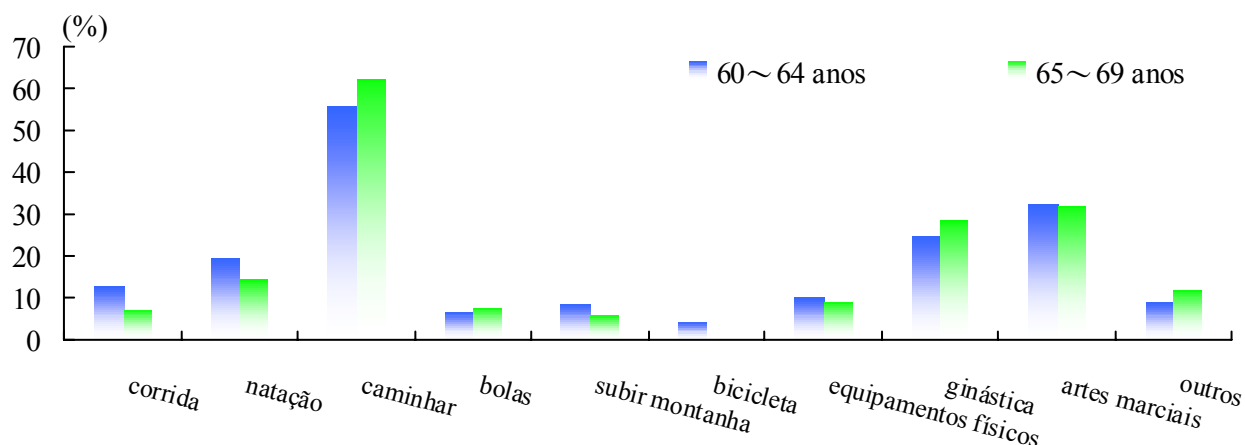


Diagrama 2-4-1-17 A proporção dos idosos por grupo etário de Macau que participam nos diversos exercícios físicos

Os obstáculos que impedem os idosos de praticar desportos são diversos. Para muitos deles, as causas principais são falta de tempo e a preguiça. Os obstáculos principais nos dois sexos, dos diversos grupos etários e dos praticantes desportivos frequentes são idênticos ao que se referiu acima, enquanto os obstáculos principais dos não-praticantes são devido à falta de equipamento (27.8%), preguiça (38.9%), falta de interesse (25.6%) e a não necessidade de actividade física devido ao intensivo trabalho laboral (21.1%). Comparação entre diferentes faixas etárias não encontrou nenhum interesse e não o número de participantes fisicamente masculino fracos e femininos têm diferentes níveis de aumento (Tabela 3-4-2-18).

Entre os 591 avaliados, os que assistem às “outras modalidades desportivas” representam a maior futebol (35.6%), na seguinte proporção pelos que assistem ao jogo de e natação (30.9%), ginástica (26.6%) basquetebol (26.4%). A situação referida acima é idêntica tanto nos homens como nas mulheres e nos diversos grupos etários. Com a idade, as femininas optam por assistir a bola de três e ginástica, natação e aumento no número (Tabela 3-4-2-19).

4.1.2.3. Doenças contraídas

Entre os idosos avaliados, os que contraíram qualquer tipo de doença diagnosticada por hospital nos últimos 5 anos representam 66.3%. As doenças mais contraídas são: hipertensão (59%), taxa (26.0%), doenças cardiovascular e cerebrovascular (14.8) e diabete (19.8%). Não há diferença significativas nas taxas de doenças entre os sexos. Com a idade, aumenta a taxa de doenças, sendo 62% nos grupos de 60-64 anos e 74.5% nos grupos de 65-69 anos. As três doenças mais vulgares são em todos os grupos etários, a hipertensão, taxa, e diabete (Tabela 3-4-2-20, Tabela 3-4-2-21).

4.1.2.4. Conhecimento sobre a avaliação da constituição física

Os idosos que ouviram falar sobre o teste de constituição física representam 60.6%. As taxas dos idosos dos diferentes sexos e grupos etários que respondem “ter ouvido”, são basicamente idênticos. Os idosos que participaram anteriormente no teste de constituição física, representam 35.9%, entre os quais 28.6% foram masculinos e 39.7% femininos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$). Com a idade, aumenta a taxa das pessoas idosas que participaram no teste de constituição física. Os idosos que pensam que o teste da constituição física ajudará a “conhecer o seu estado de constituição física” representam 94.2%, e os que pensam que o teste ajudará a “conhecer a importância da prática de desportos” representam 52.8%, os que pensam que o teste ajudará a “aumentar os conhecimentos científicos de saúde” representam 42.8%. As opções sobre o significado do teste da constituição física são basicamente idênticos entre os sexos e os diversos grupos etários (Tabela 3-4-2-22, Tabela 3-4-2-23).

4.1.3. Situação básica da formação física

4.1.3.1. Índices de comprimento

Os valores médios da altura, altura medida sentada e o comprimento do pé dos homens e mulheres idosos tendem a diminuir ligeiramente com a idade. Os leques de variação dos valores médios da altura dos homens e mulheres idosos são respectivamente 166.0~164.7 cm e 153.8~153.3 cm, os da altura medida sentada são 89.0~88.4 cm e 83.0~82.5 cm, e os do comprimento do pé são 24.8~24.7 cm e 22.3~22.4 cm (Tabela 3-4-3-1, 3-4-3-2, 3-4-3-3).

Os valores médios dos três índices dos homens são maiores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-4-1-18, 2-4-1-19, 2-4-1-20).

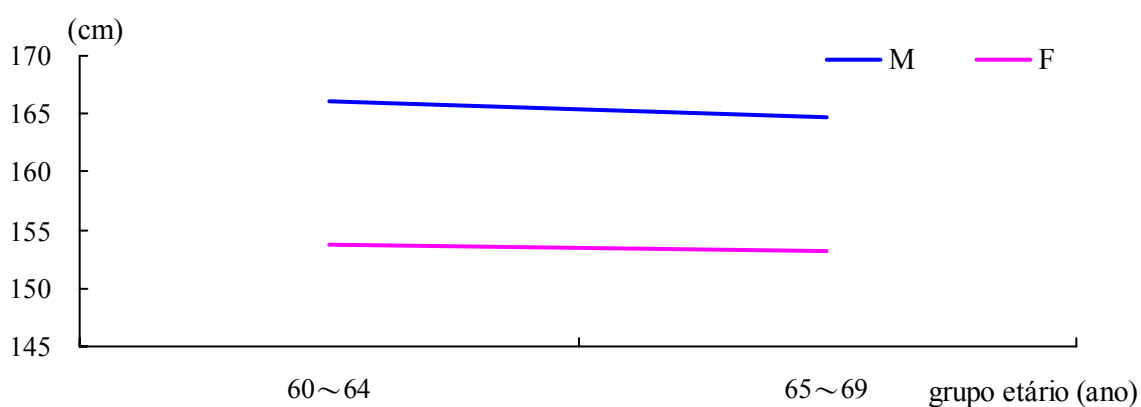


Diagrama 2-4-1-18 O valor médio da altura dos idosos masculinos e femininos

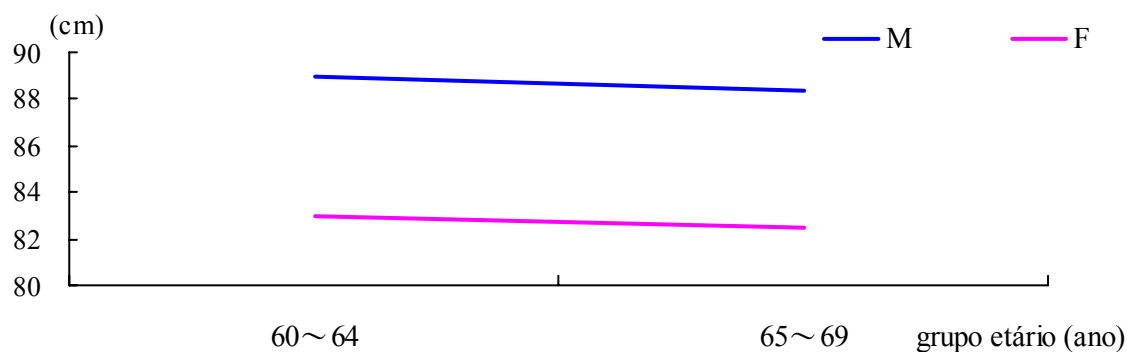


Diagrama 2-4-1-19 O valor médio da altura sentada dos idosos masculinos e femininos

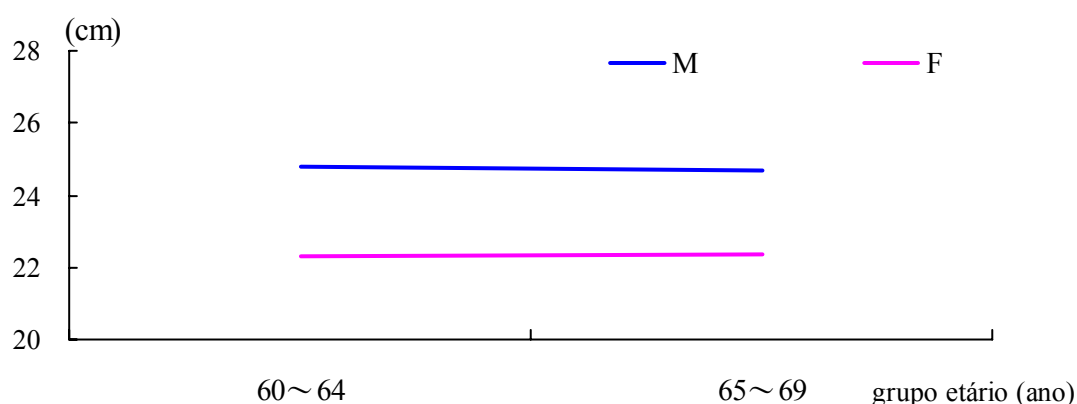


Diagrama 2-4-1-20 O valor médio do comprimento de pé dos idosos masculinos e femininos

4.1.3.2. Peso e BMI

O peso dos velhos, aumenta-se ao longo de crescência de idade. Os leques de variação dos valores médios do peso dos homens e mulheres idosos são respectivamente 65.1~66.1 kg e 55.2~56.9 cm (Tabela 3-4-3-4).

O índice de BMI dos homens e mulheres idosos mantem-se estável, e varia muito pouco com a idade. Os leques de variação dos valores médios de BMI dos homens e mulheres idosos são respectivamente 23.6~24.3 e 23.4~24.2 (Tabela 3-4-3-5).

Os valores médios do peso dos homens idosos superam os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos, variando entre 9.2~9.9 kg, enquanto os valores médios de BMI dos homens são menores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando entre 0.2~0.1 (Diagrama 2-4-1-21, Diagrama 2-4-1-22).

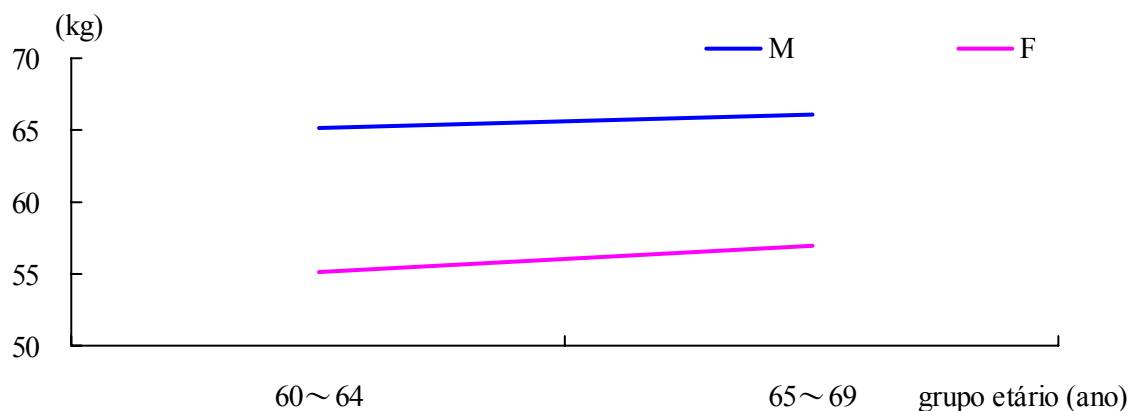


Diagrama2-4-1-21 O valor médio do peso dos idosos masculinos e femininos

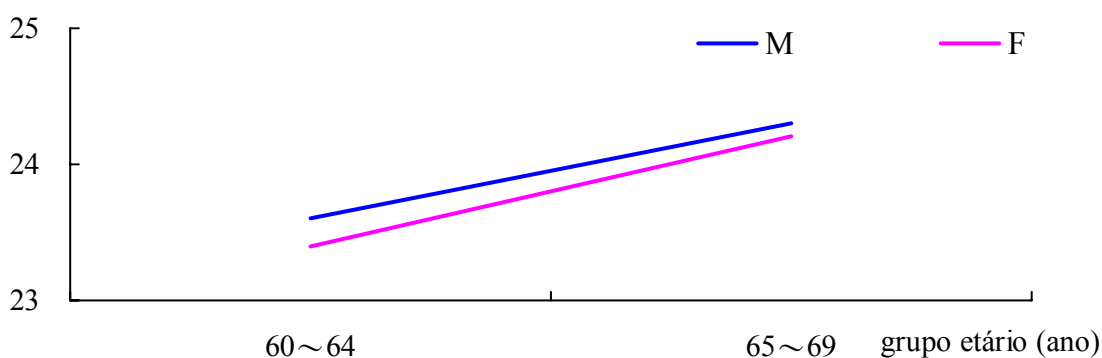


Diagrama 2-4-1-22 O valor médio do índice de BMI dos idosos masculinos e femininos

No período de 60~69 anos, aumenta o índice de BMI com a idade. De acordo com os critérios de divisão de BMI sugeridos pelo Grupo de Trabalho do Problema de Obesidade da China, o peso é considerado obeso no caso de $BMI \geq 28.0$. Os homens de 60~64 anos e de 65~69 anos com $BMI \geq 28.0$, representam respectivamente 2.8% e 10.7%, enquanto as mulheres dos dois grupos etários com $BMI \geq 28.0$ representam respectivamente 9.6% e 13.5%, que são notoriamente maiores ou acima das dos homens ($P < 0.05$)(Diagrama 2-4-1-23, Tabela 3-4-3-6).

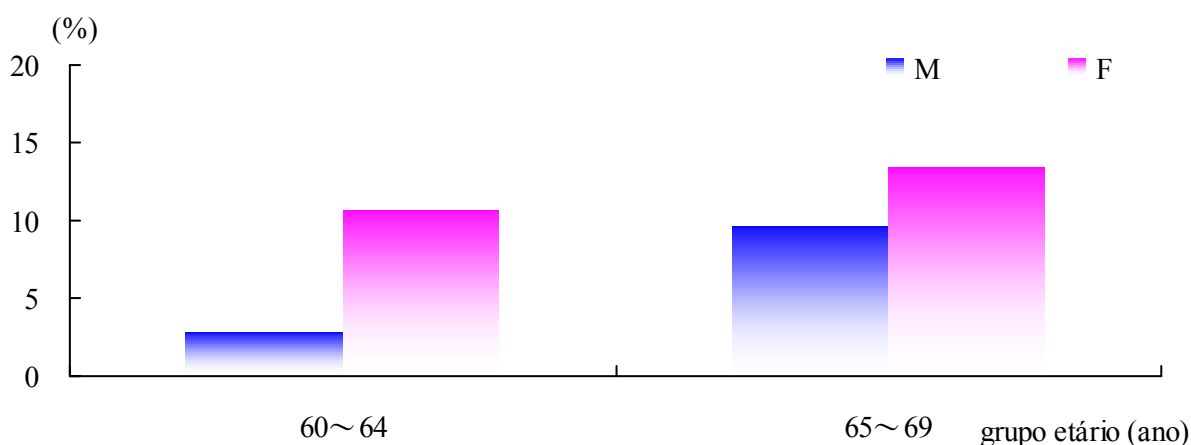


Diagrama 2-4-1-23 O valor médio da taxa de obesidade dos idosos masculinos e femininos

4.1.3.3. Índices da circunferência

Os valores das circunferências torácica e do quadril dos homens e mulheres idosos diminuí com a idade, e no sentido inverso a circunferência abdominal aumenta. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos homens e mulheres idosos são respectivamente 91.6~92.3 cm e 85.8~86.8 cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 86.4~89.3 cm e 81.3~84.3 cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 93.0~94.6 cm e 90.9~91.8 cm (Tabela 3-4-3-7, Tabela 3-4-3-8, Tabela 3-4-3-9).

O WHR dos homens e mulheres idosos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios de WHR, são respectivamente 0.929~0.943 e 0.893~0.918 (Tabela 3-4-3-10).

A diferença da razão da linha de tórax, cintura, nádega entre masculino e Feminino é óbvia. ($P < 0.05$) (Diagrama 2-4-1-24, Diagrama 2-4-1-25, Diagrama 2-4-1-26, Diagrama 2-4-1-27).

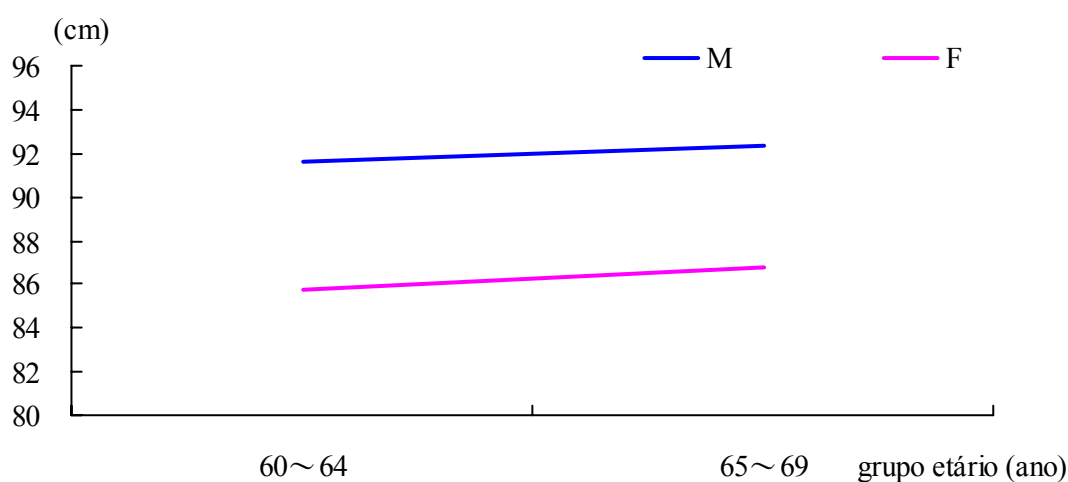


Diagrama 2-4-1-24 O valor médio da linha de tórax dos idosos masculinos e femininos

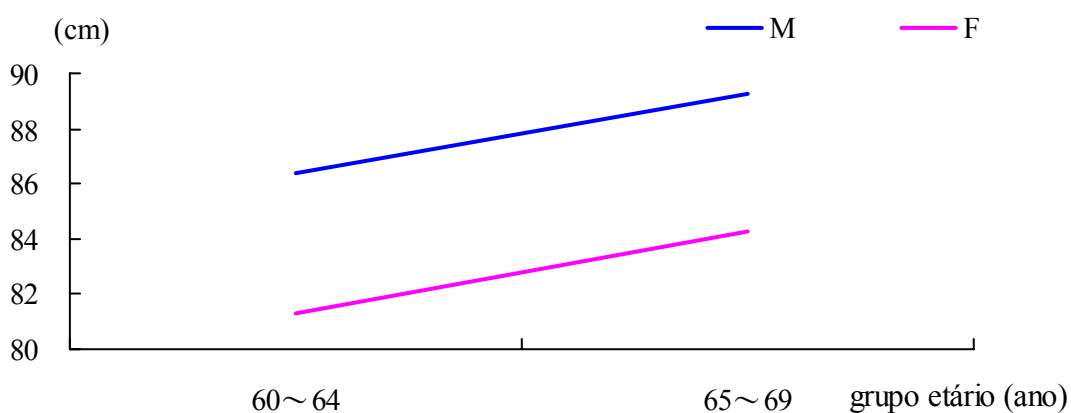


Diagrama 2-4-1-25 O valor médio da linha de cintura dos idosos masculinos e femininos

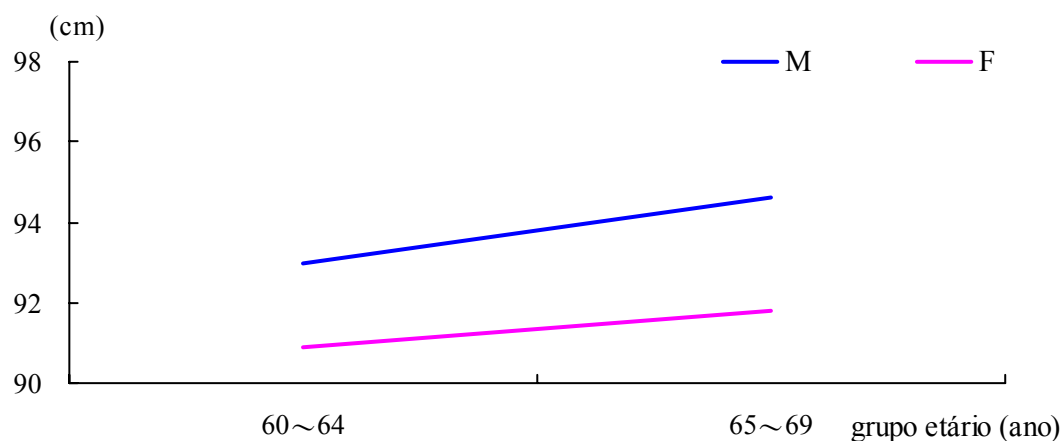


Diagrama 2-4-1-26 O valor médio da medição da nádega dos idosos masculinos e femininos

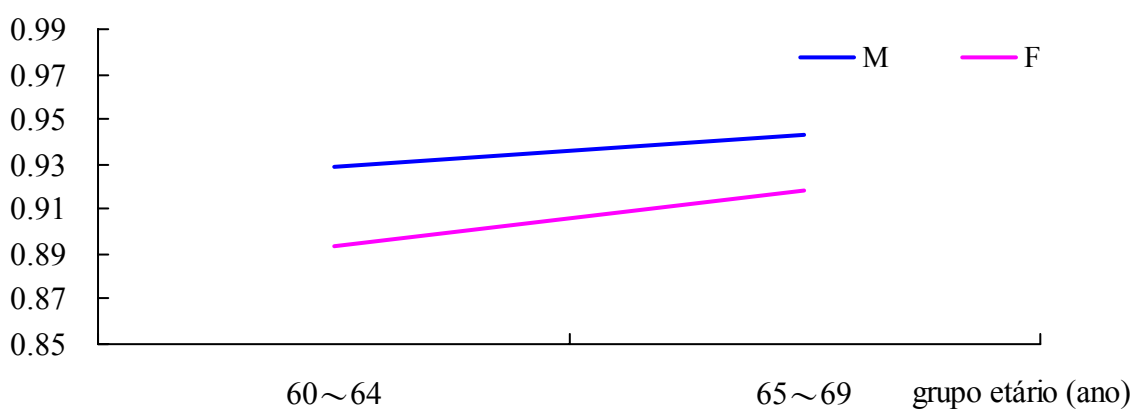


Diagrama 2-4-1-27 O valor médio da razão da linha de cintura e da nádega dos idosos masculinos e femininos

De acordo com os critérios da ACSM (Associação da Medicina Desportiva dos Estados Unidos), no caso do WHR (homens idosos) ≥ 1.03 e do WHR (mulheres idosas) ≥ 0.90 , denota-se a existência de uma elevada espessura de gordura na zona abdominal e da cintura, fazendo com que aumente dramaticamente o risco de contrair doenças tais como a hipertensão, diabete do tipo II e gorduras elevadas do sangue.

Nos grupos entre os 60 e 69 anos, os homens idosos com WHR maior que 1.03 apresentam as taxas entre 6.4~7.3% dos seus grupos etários, enquanto as mulheres com WHR maior que 0.90 apresentam as taxas entre 46.7~61.1% dos seus grupos etários.

4.1.3.4. Índices de largura

As larguras dos ombros e da pelve dos homens e mulheres idosos aumentam com a idade, e os seus valores médios variam muito pouco, mantendo-se estáveis. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros dos homens e mulheres, são respectivamente 36.7~36.8 cm e 34.5~34.7 cm. Os valores médios da largura da pelve estabiliza-se por volta dos 27.2~27.6 cm e 28.5~28.9 cm (Tabela 3-4-3-11, Tabela 3-4-3-12).

Os valores médios da largura dos ombros dos homens idosos são maiores em relação aos das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando num leque de 2.1~2.2 cm ($P < 0.01$). Os valores médios da largura da pelve dos homens e mulheres idosos são idênticos, sem diferença significativa (Diagrama 2-4-1-28, 2-4-1-29).

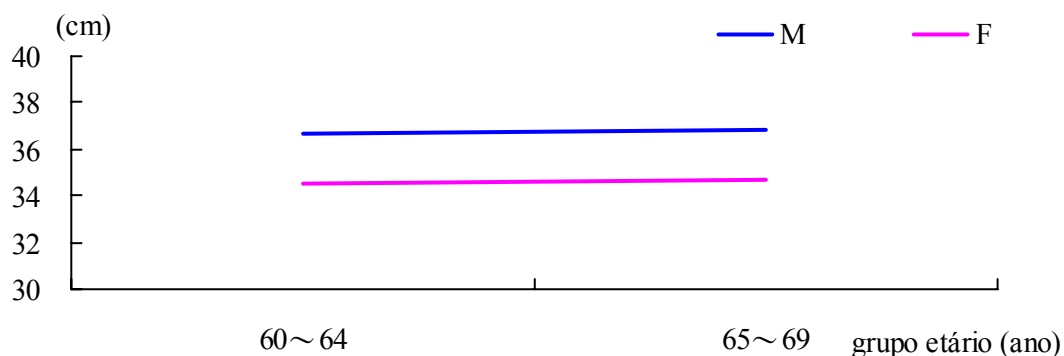


Diagrama 2-4-1-28 O valor médio da largura dos ombros dos idosos masculinos e femininos

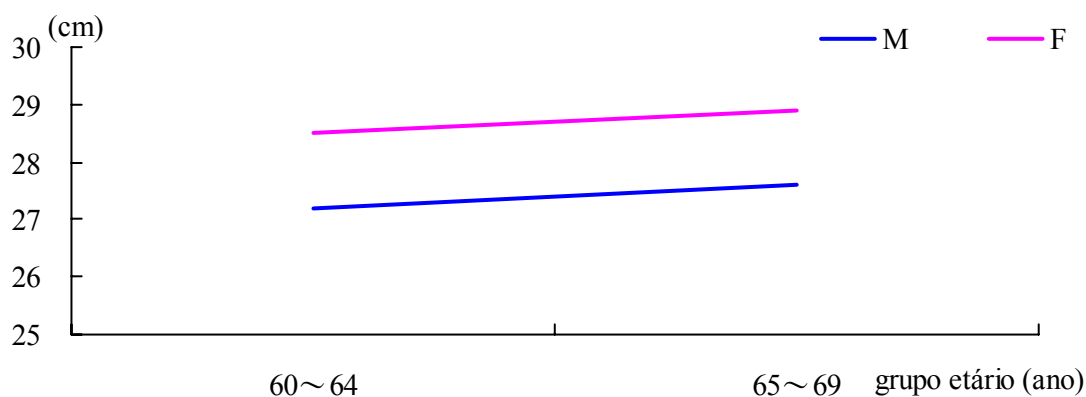


Diagrama 2-4-1-29 O valor médio de largura do pélvis dos idosos masculinos e femininos

4.1.3.5. Composição do corpo

Em ambos os sexos dos idosos aumentaram com a idade, nas zonas do braço, escapular, e crescimento médio de espessura da prega abdominal. Os leques de variação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos homens e das mulheres idosos são respectivamente 9.4~11.1 mm e 21.0~22.1 mm, os da prega sub-cutânea sub-escapular apresentam 17.1~18.5 mm e 19.2~20.7 mm, e os da prega sub-cutânea abdominal 22.2~22.4 mm e 25.8~28.1 mm (Tabela 3-4-3-13, Tabela 3-4-3-14, Tabela 3-4-3-15).

Os valores médios das espessuras das zonas das três zonas das mulheres idosas são maiores que as dos homens, no entanto, a variação vão crescendo com a idade. Os leques de variação das diferenças entre as espessuras das pregas das três zonas dos dois sexos são respectivamente 11~11.6 mm, 2.1~2.2 mm e 3.6~5.7 mm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (com exceção da espessura da prega sub-cutânea sub-escapular, nos grupos etários dos 65~69 anos) (Diagrama 2-4-1-30, Diagrama 2-4-1-31, Diagrama 2-4-1-32).

Em ambos os sexos nos idosos aumentaram com a idade a taxa de gordura corporal. A taxa média de mudanças no corpo masculino e feminino em termos de gordura corporal encontra-se na faixa de 16.9%~ 18.2% e 27.0%~28.5% (Tabela 3-4-3-16). No entanto a taxa média de gordura corporal do sexo

feminino relativamente ao masculino, as diferenças de gênero são significativas ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-33).

O peso de massa limpa dos homens e mulheres idosos continuam a manter-se estável. Ambos apresentam massa corporal magra, respectivamente, a faixa média de 54.1~53.8 kg e 39.9~40.2 kg (Tabela 3-4-3-17), Os valores médios dos peso de massa limpa dos homens superam os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando num leque de 13.6~14.2 kg ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-34).

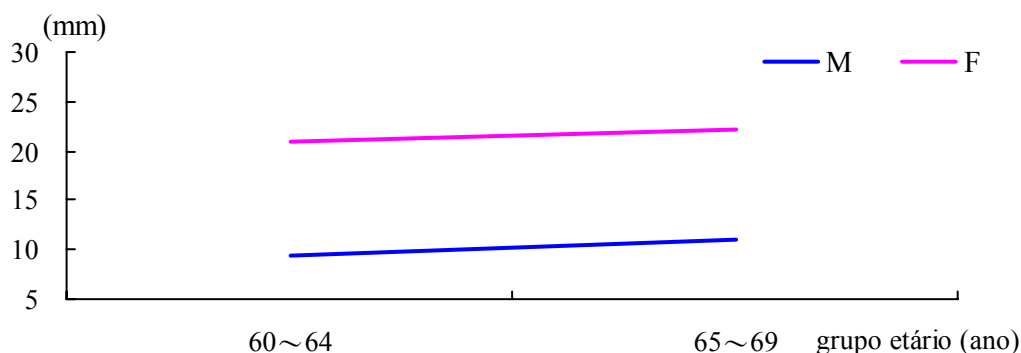


Diagrama 2-4-1-30 O valor médio de espessura da prega da pele do braço dos idosos masculinos e femininos

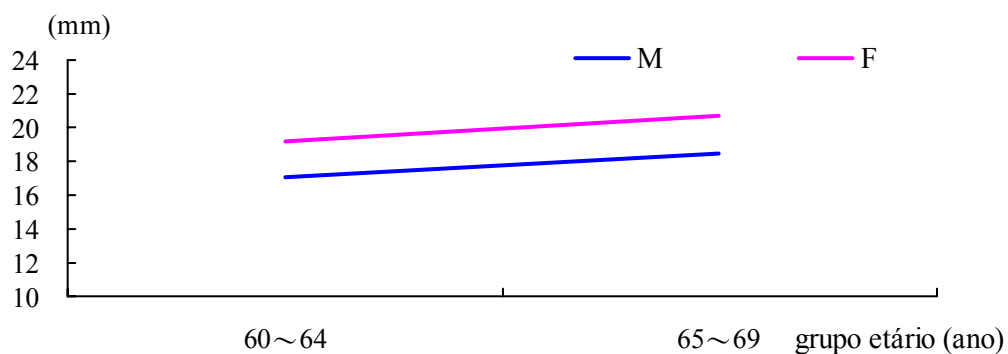


Diagrama 2-4-1-31 O valor médio da espessura da prega da pele do ombro dos idosos masculinos e femininos

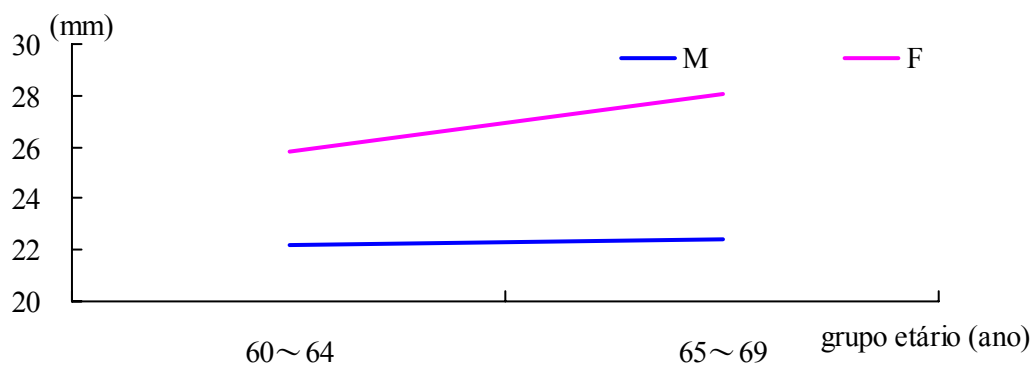


Diagrama 2-4-1-32 O valor médio da espessura da prega da pele do abdómen dos idosos masculinos e femininos

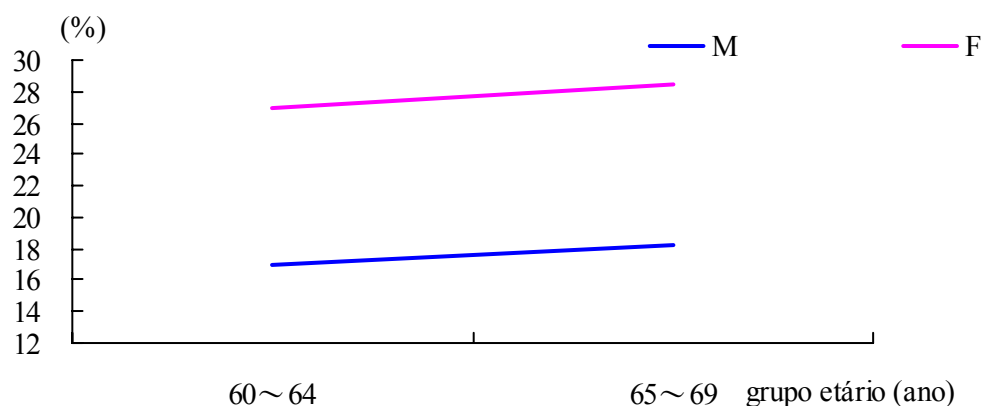


Diagrama 2-4-1-33 O valor médio da taxa de gordura dos idosos masculinos e femininos

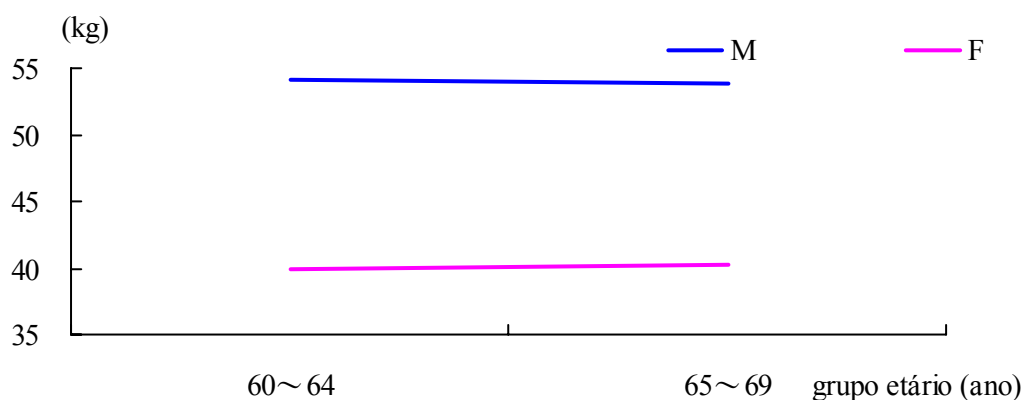


Diagrama 2-4-1-34 O valor médio de peso magro dos idosos masculinos e femininos

4.1.4. Situação básica da função física

4.1.4.1. Pulsação em repouso

Os valores médios das pulsações em repouso dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos mantêm-se basicamente estáveis com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os leques de variação dos valores médios das pulsações em repouso dos homens e mulheres idosos são respectivamente 74.4~74.7 batimento/min e 73.2~73.9 batimento/min, sem diferença significativa entre os sexos (Diagrama 2-4-1-35, Tabela 3-4-4-1).

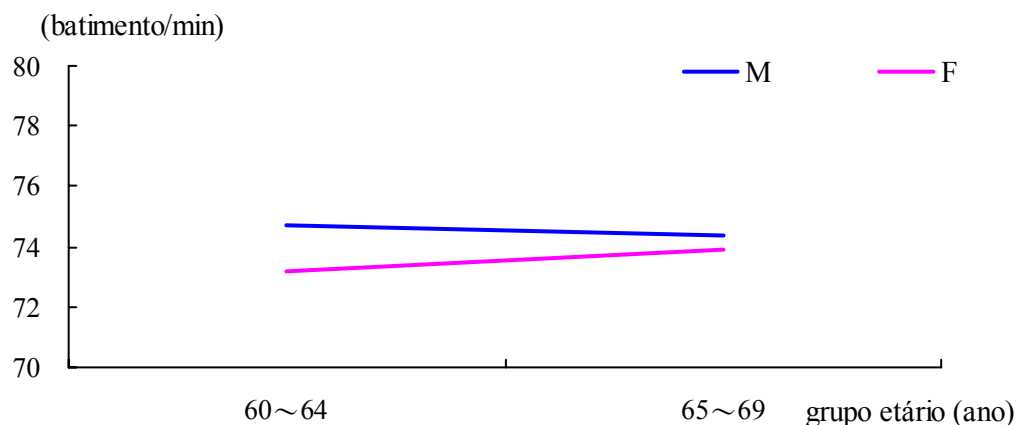


Diagrama 2-4-1-35 Valor médio de pulsação dos idosos em repouso

4.1.4.2. Pressão sanguínea

Os valores médios da pressão sistólica dos homens e mulheres idosos de 60 a 69 anos mantêm-se basicamente estáveis com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da pressão sistólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e dos 65~69 anos são respectivamente 131.8 mmHg e 133.4 mmHg, e os das mulheres são respectivamente 127.8 mmHg e 132.8 mmHg. Os valores médios da pressão sistólica dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos, Femininos com idade entre 65~69 aumentou a pressão arterial sistólica média, diferença média 5.0 milímetros Hg (Diagrama 2-4-1-36, Tabela 3-4-4-2).

Os valores médios da pressão diastólica dos homens e mulheres idosos, tendem a decrescer com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da pressão diastólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 80.1 mmHg e 77.6 mmHg, e os das mulheres são respectivamente 76.9 mmHg e 77.9 mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos (Diagrama 2-4-1-37, Tabela 3-4-4-3).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens e mulheres idosos tendem a aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 51.6 mmHg e 55.9 mmHg, e os das mulheres são respectivamente 50.9 mmHg e 54.8 mmHg. Os valores médios da diferença de pressão de pulsação dos homens idosos são ligeiramente menores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos (Diagrama 2-4-1-38, Tabela 3-4-4-4).

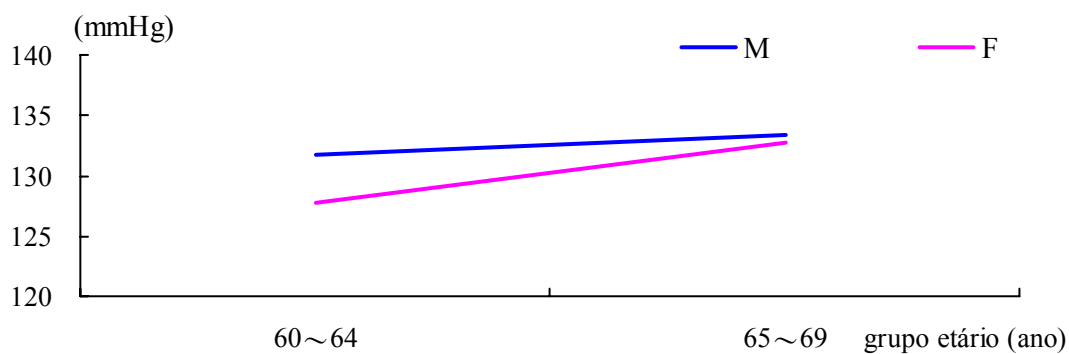


Diagrama 2-4-1-36 Valor médio de pressão de sangue dos idosos

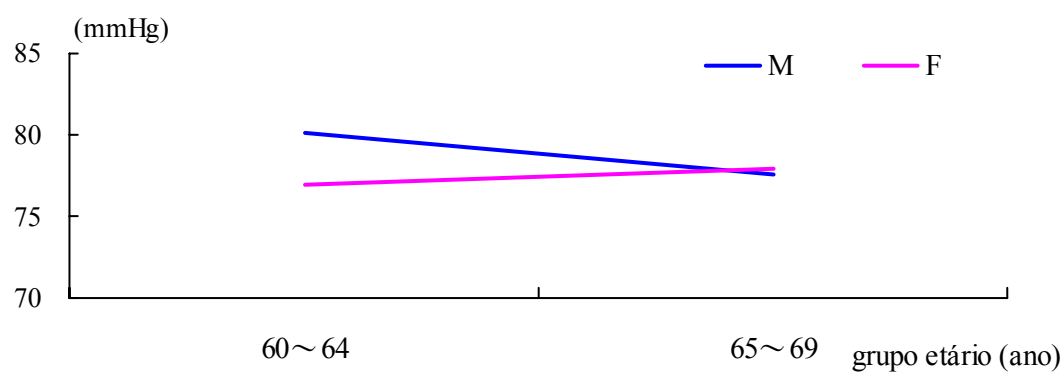


Diagrama 2-4-1-37 Valor médio de pressão diastólica dos idosos

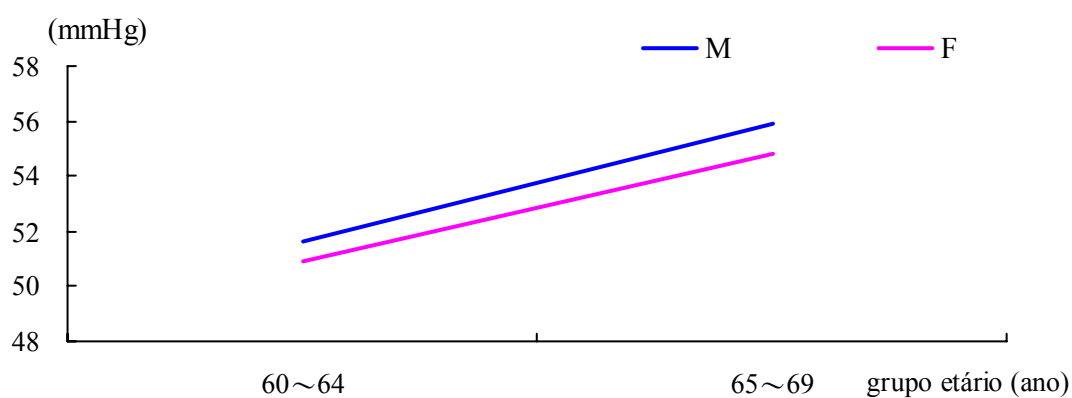


Diagrama 2-4-1-38 Valor médio de pressão de pulsação dos idosos

4.1.4.3. Capacidade vital

Os valores médios da capacidade vital dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem diminuir visivelmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios da capacidade vital dos homens diminuem 326.8 ml, enquanto os das mulheres diminuem 78.8 ml, com diferença significativa nas idades ($P < 0.01$). Os valores médios da capacidade vital dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 2998.2 ml e 2671.4 ml, e os das mulheres são respectivamente 1896.2 ml e 1817.4 ml. Os valores médios da capacidade vital dos homens idosos dos dois grupos são respectivamente 1102.0 ml e 854.0 ml maiores que os das mulheres dos mesmos grupos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-39, Tabela 3-4-4-5).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens e mulheres idosos tendem diminuir gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 46.5 ml/kg e 41.1 ml/kg, e os das mulheres são respectivamente 35.1 ml/kg e 32.7 ml/kg, ambos com diferença significativa entre os grupos etários ($P < 0.05$). Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-40, Tabela 3-4-4-6).

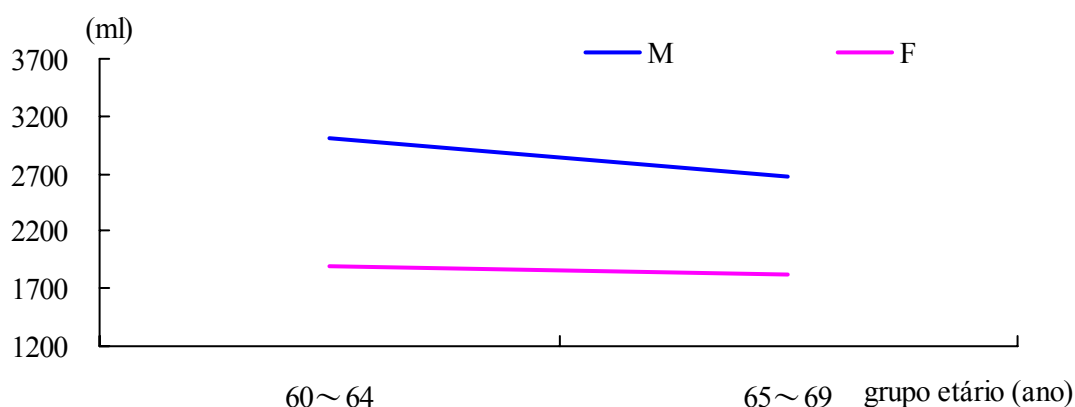


Diagrama 2-4-1-39 Valor médio de capacidade de pulmão dos idosos

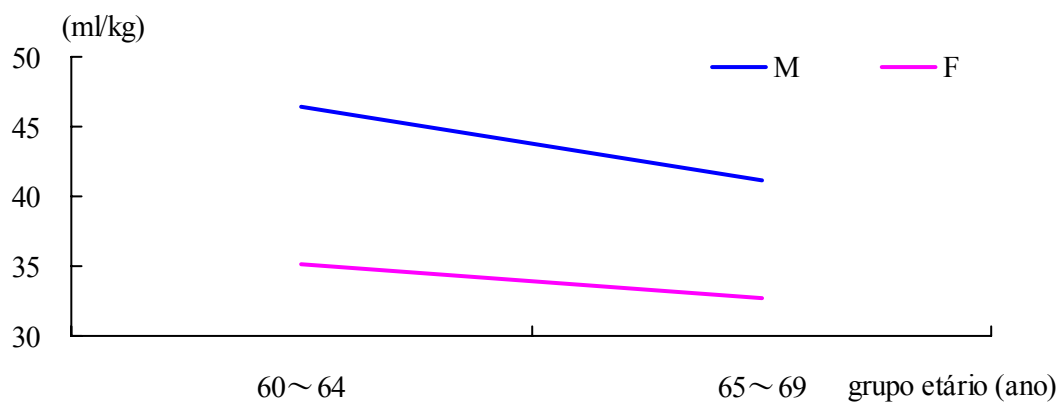


Diagrama 2-4-1-40 Valor médio de capacidade de pulmonar/peso dos idosos

4.1.5. Situação básica de qualidade física

4.1.5.1. Qualidades de força

Utiliza-se a força de preensão para testar a qualidade da força.

Os valores médios da força de preensão dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem decrescer visivelmente com a idade. Entre os dois grupos etários ($P < 0.05$), os valores médios dos homens decrescem notoriamente 1.4 kg. Os leques de variação dos valores médios da força de preensão dos homens e mulheres idosos são respectivamente 36.1~34.7 kg e 20.2~20.5 kg. Nos mesmos grupos etários, os valores médios dos homens são respectivamente 15.9 kg e 14.2 kg maiores ou acima dos das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-41, Tabela 3-4-5-1).

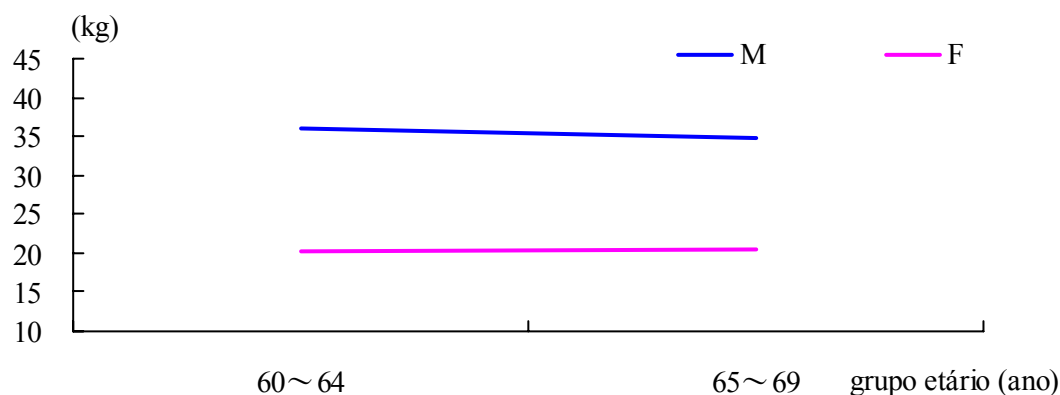


Diagrama 2-4-1-41 Valor médio de capacidade de aperto de mão dos idosos

4.1.5.2. Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos idosos.

Entre 60~69anos, a flexibilidade dos idosos masculinos mostram uma tendência de queda na idade média das faixas etárias entre os 60~64 e 65~69. Existe uma redução de 1.4 cm para ambos os sexos com tendência a aumentar com a idade entre os 60~64 anos e 65~69. Nos femininos aumenta 1.2 centímetros. Os leques de variação dos valores médios da flexão ventral sentada dos homens e mulheres idosos são respectivamente 0.9-2.3 cm e 6.3-7.5 cm. Nos mesmos grupos etários, os valores médios das mulheres são respectivamente 7.2 cm e 9.8 cm maiores ou acima dos dos homens, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$)(Diagrama 2-4-1-42, Tabela 3-4-5-2).

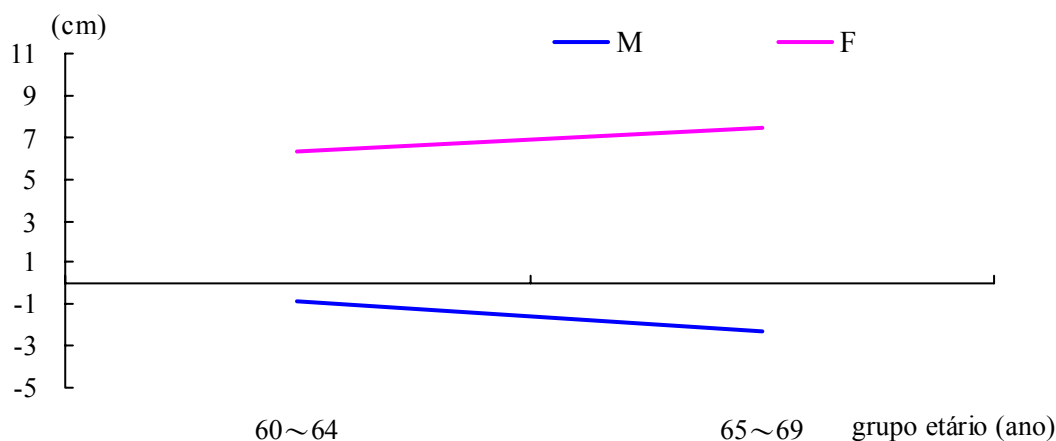


Diagrama 2-4-1-42 Valor médio de flexão ventral sentado dos idosos

4.1.5.3. Capacidade de reacção

Utiliza-se a velocidade de reacção selectiva para testar o tempo de reacção dos idosos.

Os valores médios da velocidade de reacção selectiva dos idosos de 60~69 anos tendem aumentar visivelmente com a idade, especialmente nas mulheres. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens e mulheres aumentam respectivamente 0.03 sec e 0.08 sec. Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos idosos são respectivamente 0.48~0.51 sec e 0.55~0.63 sec. Nos mesmos grupos etários, a capacidade de reacção dos homens são melhores ou acima do das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (Diagrama 2-4-1-43, Tabela 3-4-5-3).

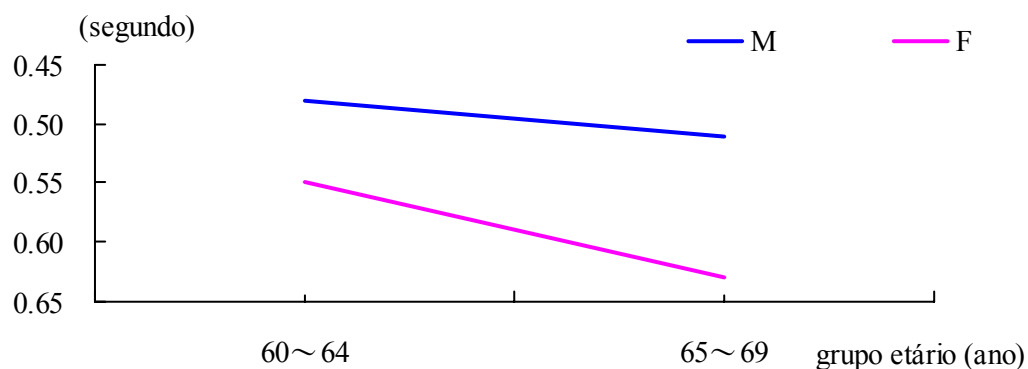


Diagrama 2-4-1-43 Valor médio da capacidade de reacção dos idosos

4.1.5.4. Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos idosos.

Os valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem a diminuir gradualmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens e mulheres diminuem respectivamente 4.7 sec e 2.8 sec. Os leques de variação dos valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres idosos são respectivamente

14.4~9.7 sec e 10.2~7.4 sec. Nos mesmos grupos etários, os valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens são maiores ou acima das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$) (Diagrama 2-4-1-44, Tabela 3-4-5-4).

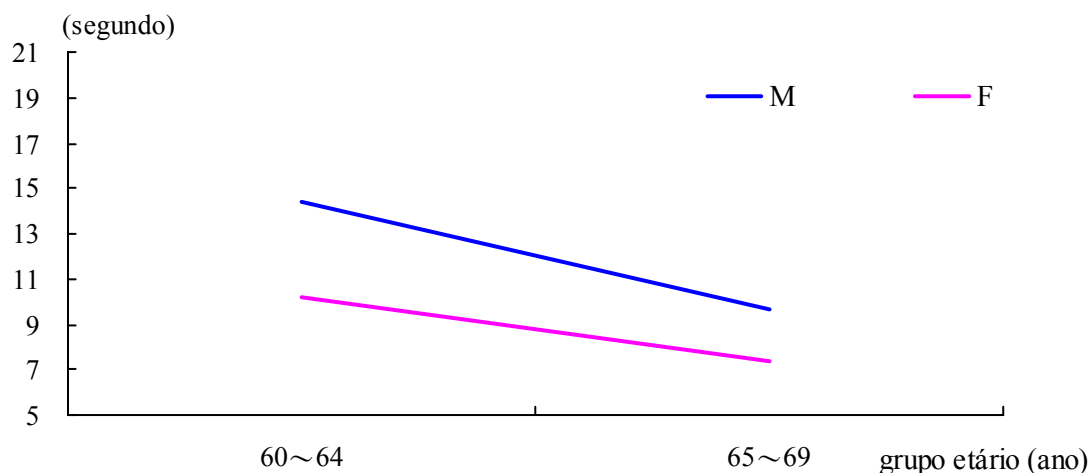


Diagrama 2-4-1-44 Valor médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos

4.2. Resultados da comparação dos estudos da condição física dos idosos de entre os anos 2005 e 2010

Baseado nos dados de 2005 e de 2010 de Macau relativamente aos dois dados da pesquisa da condição física dos idosos com idades entre os 60-69 de Macau, através de indicadores de qualidade, foram analisados para revelar a condição física, variação e padrões dos idosos, a saúde física a fim de compreender e dominar o estado físico dos idosos de Macau. A avaliação científica da saúde da população idosa fornece-nos dados concretos.

4.2.1. Na comparação básica dos idosos

Nos anos de 2005 e 2010, apresentam duas amostras de pesquisas entre os idosos de Macau entre as idades de 60-69. A amostra utilizada neste estudo é basicamente as mesmas que se encontram nas Tabelas 2-4-2-1 e 2-4-2-2.

Tabela 2-4-2-1 2010 e 2005, pesquisa das características básicas dos idosos

Características básicas	2005	2010
Zona paroquial	7 paróquias de Macau	7 paróquias de Macau
Escalão etário	60-69 anos	60-69 anos
Grupo	Dois grupos etários por cada 5 anos	Dois grupos etários por cada 5 anos
Sexo	Masculino e feminino	Masculino e feminino
Princípios de amostragem	Amostragem aleatória por grupo etário	Amostragem aleatória por grupo etário
Tamanho da amostra	486	591

Tabela 2-4-2-2 2010 e 2005, a idade dos idosos por paróquia e comparação do tamanho da amostra (pessoa)

Ano	Paróquia	60~64anos	65~69anos	total
2005	Igreja de São Francisco	5	9	14
	Igreja da Na. Sra. do Carmo	29	32	61
	Paróquia de S. Lourenço	31	19	50
	Paróquia da Sé Catedral	28	25	53
	Paróquia de S. António	54	47	101
	Paróquia de Lázaro	23	20	43
	Paróquia de Na. Sra. de Fátima	85	79	164
	Total	255	231	486
2010	Igreja de São Francisco	3	1	4
	Igreja da Na. Sra. do Carmo	56	29	85
	Paróquia de S. Lourenço	47	29	76
	Paróquia da Sé Catedral	42	22	64
	Paróquia de S. António	80	68	148
	Paróquia de Lázaro	42	19	61
	Paróquia de Na. Sra. de Fátima	101	52	153
	Total	371	220	591

4.2.2. A comparação do estilo de vida

Entre os idosos de 60 a 69 foram estudados 4 aspectos: o estilo de vida, exercícios físicos, ocorrência de doenças e a compreensão da actividade física, e a comparação dos resultados descritos a seguir:

4.2.2.1. Estilo de vida ou hábitos

Foram estudados 9 hábitos: tempo de sono, qualidade do sono, tempo total diário de trabalho, o tempo diário em que se encontra sentado, tabagismo e sua história, alcoolismo e a sua história e frequência de consumo, e os tipos de consumo alcoólicos.

A pesquisa compara com os anos de 2005 e 2010 dos idosos entre 60-69, relativamente às horas de sono, e a diferença estatisticamente é significativa ($P < 0.01$). Comparando 2010 e 2005, os idosos com menos de seis horas de sono, a proporção aumentou 7.8%, de 6-9 horas reduziu a proporção para 3.3%, de 9 horas e reduziu a proporção para 4.6% em 2010; A média das idosas idosas com seis horas de sono, a proporção aumentou para 3.2%, de 6-9 horas reduziu para 1.1%, para 9 horas reduziu a proporção para 2.0% em 2010 (Tabela 2-4-2-3).

Tabela 2-4-2-3 Comparação do tempo de sono dos idosos (%)

Tempo de sono	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Menos 6	13.5	21.3	7.8**	26.9	30.1	3.2**
6—9h	78.5	75.2	-3.3	67.1	66.0	-1.1
Mais de 9	8.0	3.4	-4.6**	5.9	3.9	-2.0**

Nota: A diferença é o resultado dos dados de 2010 e 2005, seguindo o mesmo. ** $P < 0.01$; * $P < 0.05$

Comparando a qualidade de sono entre 2010 e 2005, nos idosos, em geral, não há diferença significativa nos homens. Nas idosas apresentam algumas diferenças, principalmente na qualidade geral de sono, que aumentou a proporção de 10.8%, enquanto que a proporção de sono de boa qualidade diminuiu 9.4% (Tabela 2-4-2-4).

Tabela 2-4-2-4 Comparação da qualidade de sono dos idosos (%)

Qualidade do sono	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
fraca	13.0	11.8	-1.2	21.3	19.8	-1.5
Normal	58.0	58.6	0.6	43.8	54.6	10.8
bom	29.0	29.6	0.6	34.9	25.5	-9.4

Pesquisa feita em 2010 e 2005 sobre o tempo total de caminhada dos idosos é muito significativa ($P < 0.01$). 2010 comparado com 2005, que caminham menos de 30 minutos do tempo total, aumentou a proporção de 18.6%. O tempo de caminhada entre 30 minutos-60 minutos, a proporção aumentou de 9.4%, no tempo de caminhada total de 1-2 horas por dia, o número reduziu na proporção de 10.8%, no total diário de tempo de caminhada de 2 horas, reduziu a proporção para mais de 17.2%; As idosas que andam menos de 30 minutos, aumentou 11.5%, assim como reduziu na proporção de 10.7%, no tempo de caminhada de 2 horas ou mais (Tabela 2-4-2-5).

Tabela 2-4-2-5 Comparação diária de tempo de caminhada dos idosos (%)

Total de tempo de caminhada	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
30 minutos ou menos	9.5	28.1	18.6**	7.3	18.8	11.5**
30—60 minutos	29.0	38.4	9.4**	31.8	34.5	2.7
1—2 horas	32.0	21.2	-10.8**	29.7	26.3	-3.4
2 horas e, acima	29.5	12.3	-17.2**	31.1	20.4	-10.7**

No geral, o tempo diário de idosos sentado por dia em 2010 comparado com 2005 é insignificante. Os idosos em termos de tempo sentado por dia, entre 3-6 horas, a proporção de tempo diminuiu 5.7%, e aumentou o tempo de sentar diário entre 6-9 horas numa proporção de 3.2%. Relativamente às idosas não houve diferenças significativas (Tabela 2-4-2-6).

Tabela 2-4-2-6 Comparação de tempo diário de sentar dos idosos (%)

Atividade sentado	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Abaixo de 3 horas	25.0	27.1	2.1	33.9	33.5	-0.4
3—6 horas	53.5	47.8	-5.7	52.4	51.8	-0.6
6—9 horas	15.5	18.7	3.2	11.5	10.8	-0.7
9—12 horas	4.0	5.9	1.9	1.7	3.1	1.4
Acima de 12 horas	2.0	0.5	-1.5	0.3	0.8	0.5

Entre 2010 e 2005, o hábito tabágico dos idosos, a diferença foi muito significativa ($P < 0.01$), embora nas idosas não tenham sido encontradas diferenças significativas. A proporção dos idosos que nunca fumaram aumentou 11.0%. A proporção dos idosos que fumavam abaixo dos 10 cigarros diminuiu 6.1%, e a proporção dos que fumavam entre 10-20 por dia, diminuiu 8.1%. Isto leva-nos a entender que os idosos aperceberam os perigos do fumo sobre a saúde, reduzindo o hábito tabágico. A pesquisa demonstra que houve alterações significativas, em termos de duração de tempo de hábito tabágico, para aqueles que fumavam entre 10 a 15 anos, crescendo numa proporção de 6.6% em 2010, comparado com o ano de 2005. (Tabela 2-4-2-7, Tabela 2-4-2-8).

Tabela 2-4-2-7 Comparação do consumo de cigarros nos idosos (%)

Consumo tabágico	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Nunca fumaram	59.0	70.0	11.0	96.5	99.2	2.7
Abaixo de 10 por dia	11.5	5.4	-6.1**	1.7	0.3	-1.4
10—20 por dia	15.0	6.9	-8.1**	1.4	0.0	-1.4
20 ou mais por dia	1.5	4.4	2.9*	0.3	0.0	-0.3
Desistência do fumo, por menos de 2 anos	2.0	1.5	-0.5	0.0	0.3	0.3
Desistência do fumo, por 2 ou mais anos	11.0	11.8	0.8	0.0	0.3	0.3

Tabela 2-4-2-8 Comparação da duração dos hábitos tabágicos nos idosos (%)

Anos de tabagismo	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Abaixo de 5 anos	2.4	4.9	2.5	10.0	0.0	-10.0
5—10 anos	3.7	6.6	2.9	0.0	0.0	0.0
10—15 anos	4.9	11.5	6.6*	0.0	0.0	0.0
15 anos e acima	89.0	77.0	-12.0	90.0	100.0	10.0

Não há diferença significativa nos resultados em termos de bebida nos idosos, comparados entre os anos de 2010 e 2005, tendo, ainda sido reduzidas a frequência de consumo, em ambos os sexos. Para aqueles que bebem 5-7 vezes por semana, decresceu 9.0% nos masculinos, e 7.9% nos femininos. A proporção das idosas que consomem uma bebida alcoólica por mês, aumentou 15.9% (Tabela 2-4-2-9, Tabela 2-4-2-10).

Tabela 2-4-2-9 A comparação do consumo de álcool nos idosos (%)

Consumo alcoólico	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Consumidor	36.0	36.5	0.5	10.1	9.5	-0.6
Abstémio	64.0	63.5	-0.5	89.9	90.5	0.6

Tabela 2-4-2-10 Comparação da frequência de bebida alcoólica nos idosos (%)

Frequência alcoólica	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
1 vez p/ mês	43.1	44.6	1.5	51.7	67.6	15.9**
1–2 p/ semana	19.4	27.0	7.6*	24.1	8.1	-16.0**
3–4 p/ semana	6.9	6.8	-0.1	0.0	8.1	8.1*
5–7 p/ semana	30.6	21.6	-9.0*	24.1	16.2	-7.9*

Há uma diferença significativa nos diversos tipos de álcool consumidos ($P < 0.01$). Houve um aumento no consumo da cerveja, pela parte dos idosos 11.7%, menor proporção nos licores 5.6%, assim como, no vinho de arroz 12.6%. Comparando os dados de 2010 e 2005, mostram-nos que as idosas vinho de arroz, diminui em 31.3%. No entanto, houve um aumento no consumo do vinho ou vinho de fruta para 54.3%, e relativamente às misturas alcoólicas ou cocktails, diminuiu 17.2% em 2010 (Tabela 2-4-2-11).

Tabela 2-4-2-11 Comparação de preferências de consumo alcoólico dos idosos (%)

Tipos de álcool	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Licor	9.7	4.1	-5.6	0.0	0.0	0.0
Cerveja	45.8	57.5	11.7**	6.9	8.1	1.2
Vinho de arroz	15.3	2.7	-12.6**	44.8	13.5	-31.3**
Sidra	19.4	26.0	6.6	24.1	78.4	54.3**
Cocktail	9.7	9.6	-0.1	17.2	0.0	-17.2

4.2.2.2. O exercício físico

O estudo da actividade física, incluiu: actividades de lazer, frequência na assistência do desporto, o objectivo na prática desportiva, tipo de programa de exercícios, sua duração, persistência na actividade, locais de preferência desportiva, e o principal obstáculo no desporto.

Os resultados da pesquisa concluem que as actividades de lazer nos idosos não são significativamente diferentes entre os anos de 2010 e 2005. no entanto, em ambos os sexos, verificou-se um decréscimo nos jogos de xadrez e do poker, reuniões, nos encontros sociais e nos trabalhos domésticos (Tabela 2-4-2-12).

Tabela 2-4-2-12 Comparação das actividades de lazer dos idosos (%)

Tempo de actividades de lazer	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Exercício físico	44.0	48.8	4.8	49.0	50.8	1.8
Xadrez	13.0	10.3	-2.7	9.1	6.2	-2.9
Viajar	9.0	11.3	2.3	7.7	9.0	1.3
Encontro social	33.5	24.6	-8.9	41.3	22.9	-18.4
Diversão audio-visual	57.0	59.6	2.6	50.0	55.9	5.9
Trabalho doméstico	44.0	35.5	-8.5	84.3	74.7	-9.6
Tempo de sono	8.0	15.8	7.8	7.0	9.5	2.5
Outros	26.5	16.7	-9.8	8.7	14.7	6.0

Em 2010 e 2005 denota-se uma diferença significativa relativamente à assistência desportiva ($P < 0.01$). A proporção dos idosos que assistem aos jogos de vôleibol, softball, e outros desportos decresceu respectivamente nos 2.1%, 0.5% e 22.3%; Noutros desportos aumentou o número audiência. As idosas que assistem aos jogos de de softball, wrestling e judo, e outros desportos decresceu respectivamente 0.3%, 0.3% e 38.7%; Noutros desportos aumentou o número audiência (Tabela 2-4-2-13).

Tabela 2-4-2-13 Comparação do tempo de audiência desportiva (%)

Desportos	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Basquetebol	22.5	36.3	13.8**	11.9	18.5	6.6*
Voleibol	14.0	11.9	-2.1	6.3	20.4	14.1**
Futebol	41.0	57.1	16.1**	15.4	18.5	3.1
Ginástica	5.0	11.3	6.3*	9.1	38.9	29.8**
Natação	14.0	20.2	6.2*	11.5	39.3	27.8**
Konfu	9.0	10.1	1.1	4.9	18.0	13.1**
Boxing	3.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Tênis de mesa	9.5	20.2	10.7**	5.2	14.7	9.5*
Bilhar	0.5	5.4	4.9	0.3	0.0	-0.3
Golf	0.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0
Badminton	1.5	5.4	3.9	3.1	7.6	4.5
Beisebol	0.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0
Baseboll	0.5	0.0	-0.5	0.0	0.0	0.0
Luta livre e judô	2.0	3.6	1.6	0.3	0.0	-0.3
Outros	42.5	20.2	-22.3**	64.3	25.6	-38.7**
Levantamento de peso	0.0	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0
Esgrima	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5

A pesquisa demonstra que houve uma diferença significativa a nível das actividades físicas, entre 2010 e 2005 nos idosos ($P < 0.01$), nos homens aumentou 8%, e nas mulheres 7.1%. Com o propósito de perder peso e manter-se fisicamente apto nos idosos, aumentou 12.2%, e no sentido de reduzir a pressão, regular a emoção aumentou 3.2% nas idosas. Para prevenção de doenças, tratamento e melhorar a capacidade física, decresceu 5.6% nos homens, enquanto aumentou 8.0% nas mulheres (Tabela 2-4-2-14).

Tabela 2-4-2-14 Comparação dos fins do exercício nos idosos de (%)

Fins de treinamento	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Prevenção e cura de doenças	83.4	72.4	-11.0**	91.3	80.4	-10.9**
Melhorar a capacidade física	52.2	47.1	-5.1	46.7	36.4	-10.3**
Perda de peso e manutenção	6.4	14.4	8.0*	7.9	15.0	7.1*
Reduzir a tensão e regular as emoções	21.7	33.9	12.2**	21.0	24.2	3.2
Socialização	15.9	10.3	-5.6	16.2	24.2	8.0*
Outros	10.2	11.5	1.3	6.6	8.6	2.0

Resultados de ambos os estudos mostram os cinco primeiros desportos mais escolhidos para ambos os sexos, em sentido decrescente: caminhar; artes marciais e qigong, dança aeróbica e yangko; natação e jogging. Há diferenças significativas entre a escolha dos desportos entre os idosos nos de 2005 e 2010, ($P < 0.01$), Os três principais desportos escolhidos pelos idosos, por ordem decrescente em 2005, foram a caminhada, as artes marciais ou qigong e a natação. Nas idosas foram a caminhada, artes marciais ou Qigong, dança aeróbica ou yangko. Houve um decrescimento na escolha pelos idosos na aeróbica, ou yangko, artes marciais, qigong e outras actividades, aumentando a escolha noutras desportos. Nas idosas o decrescimento desportivo denota-se na caminhada, treinos com pesos, aeróbica (dança) ou yangko, aumentando noutras actividades desportivas (Tabela 2-4-2-15).

Tabela 2-4-2-15 Comparação entre os desportos escolhidos pelos idosos (%)

Desportos	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Corrida	12.7	18.9	6.2*	5.2	6.2	1.0
Natação	14.1	17.2	3.1	10.4	17.8	7.4*
Marcha	68.8	73.0	4.2	64.6	50.6	-14**
Jogos de bola	7.0	9.8	2.8	4.4	5.9	1.5
Montanhismo	7.6	12.6	5	2.2	4.6	2.4
Ciclismo	4.5	4.6	0.1	0.9	1.9	1.0
Musculação ou treinamento de pesos	1.9	14.4	12.5**	8.3	7.1	-1.2
Aeróbica (dança), Yangko	10.8	9.7	-1.1	35.8	35.3	-0.5
Artes marciais, qigong	17.2	13.8	-3.4	31.4	42.3	10.9**
Outros	8.9	8.0	-0.9	6.6	11.0	4.4

Ambos os resultados mostram diferenças significativas, sobre a frequência das actividades físicas semanal entre 2010 e 2005 ($P < 0.01$). A amostra total demonstra que em 2010, houve um decréscimo dos idosos que nunca exercitaram e, daqueles que exercitavam cinco ou mais vezes por semana. Contudo, a proporção dos que exercitam 1 vez, 1-2 vezes, 3-4 vezes por semana. Aumentou (Tabela 2-4-2-16).

Tabela 2-4-2-16 Comparação entre a frequência entre as actividades físicas semanal dos idosos (%)

Frequência de exercícios por semana	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Não exercitam	21.5	14.3	-7.2 **	19.9	15.7	-4.2
Menos de 1 vez	2.0	9.9	7.9 **	2.8	5.7	2.9
1-2 vezes	11.0	22.7	11.7 **	5.6	10.3	4.7 *
3-4 vezes	12.0	20.7	8.7 **	8.7	18.0	9.3 **
Acima 5 vezes	53.5	32.5	-21.0 **	62.9	50.3	-12.6 **

Ambos os resultados mostram diferenças significativas, na duração das actividades físicas entre 2010 e 2005 ($P < 0.01$). Em 2010, os idosos que exercitavam por um período, abaixo dos 30 minutos, aumentou a sua proporção para 5.9% (masculino), e 2.0% (femininos); para os que exercitam entre 30 a 60 minutos, a proporção masculina decresceu em 0.7%, e no feminino decresceu em 12.7%; para aqueles que exercitavam 60 minutos ou mais, aumentou 5.3% nos masculino e 10.7% nos femininos (Tabela 2-4-2-17).

Tabela 2-4-2-17 Comparação da duração dos exercícios dos idosos (%)

Duração	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Abaixo dos 30	21.7	27.6	5.9 *	18.8	20.8	2.0
30-60 minutos	47.8	47.1	-0.7	47.6	34.9	-12.7 **
Acima dos 60	30.6	25.3	-5.3 *	33.6	44.3	10.7 **

Ambos os resultados mostram diferenças significativas, na persistência da duração das actividades físicas entre 2010 e 2005 ($P < 0.01$). A proporção dos idosos que aderiram na persistência em exercitar por menos de 6 meses, aumentou ao máximo a sua proporção, para os que persistiam num continuado exercício por 3-5 anos e acima dos 5 anos, decresceu em termos proporcionais (Tabela 2-4-2-18).

Tabela 2-4-2-18 Comparação da persistência de exercícios nos idosos (%)

Persistência nos exercícios	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Abaixo de 6 meses	7.0	17.2	10.2 **	3.5	9.5	6.0 *
6-12 meses	5.7	5.7	0.0	6.6	6.7	0.1
1-3 anos	21.7	20.1	-1.6	19.2	19.3	0.1
3-5 anos	14.0	7.5	-6.5 *	16.2	11.0	-5.2 *
Acima dos 5 anos	51.6	49.4	-2.2	54.6	53.4	-1.2

Os resultados da pesquisa mostram que entre 2010 e 2005, que na escolha dos jardins, escritórios ou nas áreas residenciais, decresceram, aumentando no número nos ginásios de musculação, recintos desportivos, e espaços abertos (Tabela 2-4-2-19).

Tabela 2-4-2-19 Comparação da localização desportiva dos idosos (%)

Locais de treino	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Ginásio ou estádio	17.2	24.7	7.5	17.5	33.0	15.5
Parque/jardim	70.1	69.5	-0.6	72.5	67.9	-4.6
Escritório ou área residencial	12.7	9.8	-2.9	16.2	15.0	-1.2
Espaço aberto	17.2	29.3	12.1	10.5	16.5	6.0
Estrada ou rua	19.1	28.2	9.1	10.0	8.0	-2.0
Clube	1.9	5.2	3.3	7.9	5.8	-2.1

Resultados em ambos os estudos, mostram-nos que os principais obstáculos nos idosos, quanto às actividades físicas são a preguiça e a falta de tempo. Significativas diferenças foram encontradas nos idosos em termos de obstáculo quanto à participação nas actividades físicas ($P < 0.01$). A proporção encontrada em 2010 nos idosos, cujo principal obstáculo foi a preguiça, aumentou nos masculinos 17.6%, e nos femininos 13.7%. Por falta de interesse, localização, falta de instalações, orientação e de organização, aumentou a proporção (Tabela 2-4-2-20).

Tabela 2-4-2-20 Comparação dos obstáculos nos exercícios físicos dos idosos (%)

Obstáculos na atividade física	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Sem interesse	10.0	15.9	5.9*	6.3	10.6	4.3
Preguiça	19.5	37.1	17.6**	17.1	30.8	13.7**
Não necessita de actividade	1.5	3.5	2.0	1.7	1.0	-0.7
Demasiado fraco	6.5	9.4	2.9	9.8	16.4	6.6*
Trabalho intensivo	6.0	4.1	-1.9	3.1	3.1	-0.0
Falta de tempo	27.5	27.6	0.1	28.0	38.7	10.7**
Falta de instalações e locais	5.5	9.4	3.9	2.8	5.1	2.3
Falta de orientação	3.0	7.1	4.1	2.4	6.8	4.4
Falta de organização	4.0	6.5	2.5	3.1	5.8	2.7
Condições económicas	1.0	3.5	2.5	0.0	0.0	0.0
Outros	44.5	21.2	-23.3**	49.0	21.9	-27.1**
Tímidez	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3

4.2.2.3. Ocorrência de doenças

Os dados de pesquisa indica-nos que em 2005 comparado com 2010, a proporção de doenças diagnosticadas com cancro, hipertensão, diabetes, e doenças do aparelho digestivo, aumentaram proporcionalmente (Tabela 2-4-2-21).

Tabela 2-4-2-21 Comparação de doenças dos idosos (%)

Tipos de doenças	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Cancro	3.6	4.4	0.8	3.4	6.2	2.8
Doença cardiovascular	13.9	17.6	3.7	16.2	13.2	-3.0
Doença respiratória	8.0	7.4	-0.6	4.5	6.6	2.1
Acidente	5.1	3.7	-1.4	2.8	3.5	0.7
Problemas do aparelho digestivo	8.0	11.8	3.8	13.4	13.6	0.2
Hipertensão	54.0	52.9	-1.1	52.0	62.3	10.3
Doenças do Sistema endócrino	5.1	0.0	-5.1	4.5	1.6	-2.9
Problemas urinário e do aparelho reprodutivo	8.0	11.0	3.0	3.9	1.6	-2.3
Diabete	13.1	21.3	8.2	15.1	19.1	4.0
Outros	27.0	19.9	-7.1	38.0	29.2	-8.8

4.2.2.4. Compreensão da condição física

A partir de 2010 e 2005, a maioria dos idosos consideraram que a pesquisa dos dados da avaliação da condição física, leva-os a compreender a sua real situação física. Em 2010, houve um aumento de idosos que consideraram a importância do estudo da condição física, para reconhecer a importância do exercício e o conhecimento científico (Tabela 2-4-2-22).

Tabela 2-4-2-22 Comparação do conhecimento dos idosos sobre a condição física (%)

Condição física	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
Sem sentido	2.0	4.5	2.5	7.0	2.6	-4.4
Compreensão da sua condição física	96.0	92.6	-3.4	94.1	95.1	1.0
Reconhece a importância do exercício físico	45.5	55.7	10.2**	37.4	51.3	13.9**
Aumento de conhecimento científico sobre exercícios físicos	26.0	41.8	15.8**	16.4	43.3	26.9**

4.2.3. Comparação de situação básica da formação física

4.2.3.1. Índices de comprimento

A comparação dos dados das duas pesquisas, mostra-nos que não houve diferença significativa nos idosos entre 2010 e 2005, em ambos os sexos. As diferenças de altura média foram de 1.5 cm e 1.6 cm, nos idosos entre 60~64 anos e 65~69; Nas idosas entre os 60~64 anos e 65~69 anosm, as diferenças foram de 1.1 cm e 2.6 cm (Tabela 2-4-2-23).

Tabela 2-4-2-23 Comparação da altura média dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	164.5	166.0	1.5	152.7	153.8	1.1
65~69anos	163.1	164.7	1.6	150.7	153.3	2.6

A altura sentado, comparado com os dados das duas pesquisas, os resultados mostram-nos que não houve diferença significativa, em ambos os sexos, entre os anos de 2010 e 2005. Nos idosos com 60~64 anos e 65~69 anos foram de 0.3 cm e 1.0 cm; e nas idosas entre os 60~64 anos, 65~69 anos foram de 0.3 cm e 1.2 cm (Tabela 2-4-2-24).

Tabela 2-4-2-24 Comparação da altura sentada dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	88.7	89.0	0.3	82.7	83.0	0.3
65~69anos	87.4	88.4	1.0	81.3	82.5	1.2

Entre os anos de 2010 e 2005, os idosos não apresentaram diferença significativa no comprimento do pé em ambos os sexos. Nos idosos entre os 60~64 anos e 65~69 anos, foram 0.5 centímetros e 0.6 cm. Nas idosas foram de -0.2 cm e 0.1 cm (Tabela 2-4-2-25).

Tabela 2-4-2-25 Comparação do comprimento do pé dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	24.3	24.8	0.5	22.5	22.3	-0.2
65~69 anos	24.1	24.7	0.6	22.3	22.4	0.1

4.2.3.2. Peso e BMI

Comparação dos dados das duas pesquisas entre os anos de 2010 e 2005, sobre o peso corporal dos idosos, a diferença não foi significativa, em termos globais, em ambos os sexos. Contudo, os resultados da pesquisa feita em 2010, nos idosos, com as idades entre 60~64 anos de idade e 65~69 anos, indica-nos que o peso nos idosos aumentou, nas duas faixas etárias, de 2.1 kg e 3.9 kg, comparado com os anos entre 2010 e 2005 ($P < 0.05$); Com as idosas, não houve diferença significativa com -1.3 kg e 1.5 kg respectivamente (Tabela 2-4-2-26).

Tabela 2-4-2-26 Comparação do peso médio dos idosos (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	63.0	65.1	2.1*	56.5	55.2	-1.3
65~69 anos	62.2	66.1	3.9*	55.4	56.9	1.5

Comparação dos dados das duas pesquisas entre os anos de 2010 e 2005, sobre do BMI dos idosos, a diferença foi significativa, em ambos os sexos. No entanto, os resultados da pesquisa feita em 2010 e 2005, relativamente ao BMI nos idosos, entre os 60~64 anos e 65~69 anos aumentaram 0.3 e 0.9, comparado com o ano de 2005 ($P<0.05$). Enquanto que nas idosas os valores decresceram de 0.8 e 0.2, respectivamente (Tabela 2-4-2-27).

Tabela 2-4-2-27 Comparação do BMI dos idosos

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	23.3	23.6	0.3	24.2	23.4	-0.8
65~69anos	23.4	24.3	0.9*	24.4	24.2	-0.2

Não há diferença significativa em termos de gordura corporal dos idosos, comparados entre os anos de 2010 e 2005. A obesidade tem aumentado com a idade. Em 2010, a gordura corporal decresceu nos idosos, entre os 60~64, numa proporção de 1.2%, e aumentou para 2.5%, para os de 65~69 anos, comparado com o ano de 2005. Enquanto que nas idosas a proporção de gordura diminuiu respectivamente de 3.6% e 1.7% (Tabela 2-4-2-28).

Tabela 2-4-2-28 Comparação da obesidade nos idosos (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	4.0	2.8	-1.2	14.3	10.7	-3.6
65~69anos	7.1	9.6	2.5	15.2	13.5	-1.7

4.2.3.3. Índices da circunferência

A partir dos resultados dos dois inquéritos de 2010 e 2005, denotam diferenças significativas no índice torácico dos idosos ($P<0.01$). Em 2010, o busto masculino, apresentou diferença significativa comparado com o ano de 2005 ($P<0.05$), nos idosos com 60~64 anos, aumentando 0.2 centímetros; e os de 65~69 anos aumentaram de 2.7 cm. Nas idosas, comparada com o ano de 2005, diminuiu ($P<0.01$). No grupo dos 60~64 anos diminuiu 4.8 cm e dos 65~69 diminuiu de 3.6 cm (Tabela 2-4-2-29).

Tabela 2-4-2-29 Comparação do índice torácico entre os idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	91.4	91.6	0.2	90.6	85.8	-4.8**
65~69anos	89.6	92.3	2.7*	90.4	86.8	-3.6**

Oos resultados dos dois inquéritos indicam-nos que há significativas diferenças da circunferência abdominal entre os anos de 2010 e 2005 ($P<0.01$), embora não haja significativa diferença na parte dos idosos, em que se denota um aumento de 0.9 cm para os de 60 a 64 anos e 2.9 cm para os de 65 a 69 anos; No entanto, a diferença é extremamente óbvia para as idosas, que diminuiu, comparadas com o ano de

2005 ($P < 0.01$), apresentando respectivamente 3.7 cm para 60~64 anos e 2.1 cm para 65~69 (Tabela 2-4-2-30).

Tabela 2-4-2-30 2010 e 2005 circunferência abdominal dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	85.5	86.4	0.9	85.0	81.3	-3.7**
65~69anos	86.4	89.3	2.9*	86.4	84.3	-2.1

Os resultados dos dois inquéritos de 2010 e 2005, não apresentou diferenças significativas no estudo do quadril dos idosos. Nos idosos houve um aumento 2.4 cm para a faixa etária de 60~64 e, de 4.4 cm para os de 65~69; Nas idosas não foi significativamente diferente comparada com o ano de 2005. Estas diminuíram 1.4 cm para a faixa etária dos 60 a 64 anos e, aumentaram 0.1 cm para as de 65~69 anos (Tabela 2-4-2-31).

Tabela 2-4-2-31 Comparação do quadril dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	90.6	93.0	2.4	92.3	90.9	-1.4
65~69 anos	90.2	94.6	4.4	91.7	91.8	0.1

Oos resultados dos dois inquéritos apresentam nos idosos face à relação cintura-quadril, entre os anos de 2010 e 2005 ($P < 0.01$). Há diferenças significativas nos idosos comparado com o ano de 2005 ($P < 0.05$), havendo um aumento de 0.014, para os 60~64 de idade e 0.013 para os de 65~69 anos; nas idosas a relação é muito óbvia comparada com o ano de 2005 ($P < 0.01$). Houve uma diminuição de 0.027, para as de 60~64 anos e de 0.024 de para as de 65~69 (Tabela 2-4-2-32).

Tabela 2-4-2-32 2010 e 2005 Razão cintura-quadril dos idosos

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	0.943	0.929	-0.014*	0.920	0.893	-0.027**
65~69anos	0.956	0.943	-0.013	0.942	0.918	-0.024**

4.2.3.4. Índices de largura

Os resultados dos dois inquéritos entre os anos de 2010 e 2005, denotou-se diferenças significativas nos ombros dos idosos ($P < 0.05$). Houve diferenças significativas na largura dos ombros dos idosos, comparado com o ano de 2005 ($P < 0.05$). Nos homens diminuíram 0.7 cm para o grupo de 60~64 de idade e 0.5 cm para 65~69; Nos femininos, houve um aumento de 0.5 cm para o grupo de 60~64 anos e 1.1 cm para as de 65~69 anos (Tabela 2-4-2-33).

Tabela 2-4-2-33 Comparação da largura dos ombros dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	37.4	36.7	-0.7*	34.0	34.5	0.5
65~69anos	37.3	36.8	-0.5	33.6	34.7	1.1**

Os resultados dos dois inquéritos entre os anos de 2010 e 2005, não apresenta diferenças significativas na largura pélvica, embora a largura pélvica dos idosos (masc) comparados entre os anos de 2010 e 2005, apresentem uma diferença significativa ($P < 0.05$). Os idosos com 60~64 anos diminuiu 0.7 cm e para os de 65~69 faixa diminuiu 0.3 cm; em 2010 nas idosas comparadas com o ano de 2005, foi significativo ($P < 0.05$). As idosas com 60~64 anos aumentou 0.3 cm e as de 65~69 aumentou 0.9 cm (Tabela 2-4-2-34).

Tabela 2-4-2-34 Comparação da largura pélvica dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	27.9	27.2	-0.7*	28.2	28.5	0.3
65~69anos	27.9	27.6	-0.3	28.0	28.9	0.9*

4.2.3.5. Composição do corpo

Os resultados dos dois inquéritos entre os anos de 2010 e 2005, não apresentam diferenças significativas na espessura da prega sub-cutânea do braço dos idosos. Nos homens denotou-se diferença significativa na espessura da prega cutânea comparada com o ano de 2005 ($P < 0.05$), decrescendo 2.9 cm para os 60~64 anos e 1.6 cm para os de 65~69. Nas idosas, não houve diferença significativa na espessura da prega cutânea do braço, tendo decrescido 1.2 cm para as de 60~64 e aumentando 1.4 cm para as de 65~69 anos (Tabela 2-4-2-35).

Tabela 2-4-2-35 Comparação da espessura da prega cutânea dos idosos (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	12.3	9.4	-2.9*	22.2	21.0	-1.2
65~69anos	12.7	11.1	-1.6*	20.7	22.1	1.4

A partir dos resultados dos dois inquéritos comparativos entre os anos de 2010 e 2005, denotou-se significativa diferença na espessura sub-escapular dos idosos ($P < 0.01$). Houve uma diferença significativa média nos homens comparada com o ano de 2005 ($P < 0.01$), diminuindo 3.5 cm, para a faixa etária dos 60 a 64 anos e 2.0 cm para os de 65~69. Nas idosas também teve uma diferença significativa média na espessura das pregas sub-cutâneas escapular, comparada com o ano de 2005 ($P < 0.01$), reduzindo 4.5 cm para a faixa etária dos 60~64 anos e 1.6 cm para as de 65~69 (Tabela 2-4-2-36).

Tabela 2-4-2-36 Comparação da espessura das pregas sub-cutâneas dos idosos (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64anos	20.6	17.1	-3.5 **	23.7	19.2	-4.5**
65~69anos	20.5	18.5	-2.0	22.3	20.7	-1.6

Os resultados dos dois inquéritos comparativos entre os anos de 2010 e 2005, denotou-se significativa diferença na espessura da prega abdominal dos idosos ($P < 0.01$). Houve uma diferença significativa média nos homens comparada com o ano de 2005 ($P < 0.01$), aumentando 1.0 cm, para a faixa etária dos 60 a 64 anos e 1.7 cm para os de 65~69. Nas idosas também se denotou uma diferença significativa média, comparada com o ano de 2005 ($P < 0.01$), reduzindo 5.7 cm para a faixa etária dos 60~64 anos e 3.0 cm para as de 65~69 (Tabela 2-4-2-36, Tabela 2-4-2-37).

Tabela 2-4-2-37 Comparação da espessura da prega abdominal dos idosos (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	23.2	22.2	-1.0	31.5	25.8	-5.7**
65~69 anos	24.1	22.4	-1.7	31.1	28.1	-3.0**

4.2.4. Comparação da situação básica da função física

4.2.4.1. Pulsação em repouso

Os resultados dos dois inquéritos realizados em 2010 e 2005, não se verificaram diferença significativa entre os idosos, comparados com o ano de 2005 ($P < 0.01$). Não houve diferença significativa nos idosos, a nível da pulsação em repouso, decrescendo 1.3 vezes/m para a faixa etária dos 60 a 64 anos e 2.0 vezes para os de 65~69; Nas idosas, também foram encontradas diferenças significativas a nível da pulsação em repouso ($P < 0.01$), diminuindo 4.1 vezes/p/m nos 60~64 anos, e 2.0 vezes/p/m nos 65~69 (Tabela 2-4-2-38).

Tabela 2-4-2-38 Comparação da pulsação em repouso dos idosos (batimentos/min)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	76.0	74.7	-1.3	77.3	73.2	-4.1**
65~69 anos	76.4	74.4	-2.0	75.9	73.9	-2.0

4.2.4.2. Pressão sanguínea

A partir dos resultados dos dois inquéritos realizados em 2010 e 2005, não se verificou diferença significativa na tensão arterial sistólica nos idosos, embora se tenha aumentado a pressão sistólica nos homens em 2010. Contudo comparando com o ano de 2005, não houve um aumento significativo da pressão arterial sistólica, nos homens, para as idades de 60~64, aumentando em 0.1 mmHg e, 1.3 mmHg para os de 65~69; Nas idosas não foi significativa a pressão arterial sistólica para as idades compreendidas

entre os 60~64 anos, reduzindo para 3.0 mmHg, e para as de 65~69 grupo aumentou 1.9 mmHg (Tabela 2-4-2-39).

Tabela 2-4-2-39 Comparação média da tensão arterial sistólica dos idosos (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	131.7	131.8	0.1	130.8	127.8	-3.0
65~69 anos	132.1	133.4	1.3	130.9	132.8	1.9

A partir dos resultados dos dois inquéritos realizados em 2010 e 2005, não se verificou diferença significativa na pressão arterial diastólica média nos idosos. Nos idosos, a pressão arterial diastólica em 2010 decresceu 1.8 mmHg, para as idades de 60~64 e a diferença média não foi significativa em 2005. Mas, houve diferença significativa para o grupo etário dos 65~69 reduzindo 0.5 mmHg; Nas idosas não apresentou diferenças significativas, na pressão arterial diastólica média. Para a faixa etária de 60 a 64 anos reduziu 1.7 mmHg e dos 65~69 aumentou de 3.0 mmHg (Tabela 2-4-2-40).

Tabela 2-4-2-40 Comparação média da pressão arterial diastólica dos idosos (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	81.9	80.1	-1.8	78.6	76.9	-1.7
65~69 anos	78.1	77.6	-0.5	74.9	77.9	3.0

As pesquisas sobre a tensão arterial dos idosos, entre os anos de 2010 e 2005, não houve diferença significativa embora nos homens tenham aumentado em 2010. A diferença média em 2005, não foi significativa, comparado com o ano de 2010. Nos idosos na faixa etária de 60~64 anos, aumentou 1.7 mmHg, e 1.9 mmHg para os de 65~69 grupo; Também não foi significativo para as idosas, denotando um decréscimo para a faixa etária de 60~64 anos, para 1.3 mmHg e, para as de 65~69 (Tabela 2-4-2-41).

Tabela 2-4-2-41 Comparação média da tensão arterial dos idosos (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	49.9	51.6	1.7	52.2	50.9	-1.3
65~69 anos	54.0	55.9	1.9	56.1	54.8	-1.3

4.2.4.3. Capacidade vital

O resultado dos dois estudos realizados em 2010 e 2005, demonstram que não houve diferenças significativas na capacidade vital média nos idosos. Embora a capacidade vital tenha aumentado nos idosos em 2010, a diferença média não foi significativa. Contudo, comparado com o ano de 2005, não houve diferenças significativas na capacidade vital nos idosos para a faixa etária de 60 a 64 anos, que aumentou para 107.8 ml e, 145.7 ml para os de 65~69 anos; Também a capacidade vital média para as idosas não houve diferença significativa. Para a faixa etária de 60 a 64 anos decresceu 36.5 ml e, para as de 65~69 aumentou 33.8 ml (Tabela 2-4-2-42).

Tabela 2-4-2-42 Comparação da capacidade vital média dos idosos (ml)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	2890.4	2998.2	107.8	1932.7	1896.2	-36.5
65~69 anos	2525.7	2671.4	145.7	1783.6	1817.4	33.8

4.2.4.4. Capacidade vital/peso

O resultado dos dois estudos realizados em 2010 e 2005, demonstram que não houve diferenças significativas na capacidade vital/peso nos idosos. Embora a capacidade vital/peso tenha decrescido nos idosos em 2010, a diferença média não foi significativa. Contudo, comparado com o ano de 2005, não houve diferenças significativas na capacidade vital/peso médio nos idosos para a faixa etária de 60 a 64 anos, que decresceu 2.8 ml/kg e, 1.3 ml/kg para os de 65~69 anos; Também a capacidade vital/peso para as idosas não houve diferença significativa. Houve um aumento de 0.1 ml/kg para a faixa etária de 60 a 64 anos e, estabilização para as de 65~69 anos (Tabela 2-4-2-43).

Tabela 2-4-2-43 Comparação da capacidade vital/ peso dos idosos (ml/kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	49.3	46.5	-2.8	35.0	35.1	0.1
65~69 anos	42.4	41.1	-1.3	32.7	32.7	0.0

4.2.5. Situação básica de qualidade física

4.2.5.1. Qualidades de força

Nas duas pesquisas de 2010 e 2005, mostram-nos diferenças dos valores médios de força de prensão ($P < 0.05$). Nos idosos, comparados com o ano de 2005, não apresentam valores significativos. Nos homens, a força de prensão média, houve uma diferença significativa para a faixa etária dos 60 a 64 anos, decrescendo 1.0 kg, embora, tenha aumentado 1.6 kg, para os de 65~69 anos; Contudo, nas idosas, houve diferença significativa comparado com o ano de 2005 ($P < 0.01$). A força de prensão média decresceu 2.0 kg para a faixa etária dos 65~69 anos e, manteve-se inalterado para as de 60~64 anos (Tabela 2-4-2-44).

Tabela 2-4-2-44 Comparação da força de prensão média dos idosos (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	37.1	36.1	-1.0	22.2	20.2	-2.0**
65~69 anos	33.1	34.7	1.6*	20.5	20.5	0.0

4.2.5.2. Capacidade de flexibilidade e resistência

Nas duas pesquisas de 2010 e 2005 mostram-nos que não há diferenças significativas nos valores médios da flexão ventral sentada nos idosos. Nos idosos, comparados com o ano de 2005, decrescem 0.3

cm para a faixa etária dos 60~64 anos, e para os de 65~69 aumentou 1.9 cm; nas idosas, também não houve diferenças significativas, tendo diminuído 1.4 cm, na faixa etária dos 60~64 e, aumentado 2.5 cm para as 65~69 anos (Tabela 2-4-2-45).

Tabela 2-4-2-45 Comparação dos valores médios da flexão ventral dos idosos (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	-0.6	-0.9	-0.3	7.7	6.3	-1.4
65~69 anos	-4.2	-2.3	1.9	5.0	7.5	2.5

4.2.5.3. Capacidade de reação

Nas duas pesquisas de 2010 e 2005 mostram-nos que há diferenças significativas nos valores médios da capacidade de reação entre os idosos ($P < 0.01$). Nos idosos, a velocidade de reação decresceu significativamente, comparado com o ano de 2005 ($P < 0.01$), tendo decrescido 0.03 segundos, para a faixa etária dos 60 a 64 anos e, 0.04 segundos para os de 65~69 anos; Nas idosas, detectou-se também diferença significativa no tempo de reação ($P < 0.01$). Nestas, na faixa etária dos 60~64 anos reduziu em 0.02 segundo e, 0.05 segundos para as de 65~69 anos (Tabela 2-4-2-46).

Tabela 2-4-2-46 Comparação da velocidade de reação dos idosos (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	0.51	0.48	-0.03**	0.57	0.55	-0.02**
65~69 anos	0.55	0.51	-0.04**	0.68	0.63	-0.05**

4.2.5.4. Capacidade de equilíbrio

Nas duas pesquisas de 2010 e 2005 mostram-nos que há diferenças significativas nos valores médios da capacidade de equilíbrio no tempo médio, ficando com uma perna no ar e com os olhos fechados, entre os idosos ($P < 0.01$). Comparado com o ano de 2005, houve um aumento muito significativo, pela parte dos homens ($P < 0.05$). Nestes aumentou por 3.8 segundos para a faixa etária dos 60~64 anos e, 1.6 segundos para os de 65~69; Nas idosas, houve também diferenças significativas ($P < 0.05$), aumentando para 1.8 segundo, para o grupo de 60~64 anos e, 1.3 segundos para as de 65~69 (Tabela 2-4-2-47).

Tabela 2-4-2-47 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	2005	2010	Leque de variação	2005	2010	Leque de variação
60~64 anos	10.6	14.4	3.8**	8.4	10.2	1.8*
65~69 anos	8.1	9.7	1.6*	6.1	7.4	1.3*

4.3. Sumário

4.3.1. 2010 sumário monitoramento idosos física

Entre os idosos com as idades compreendidas entre os 60~69 anos, o nível educacional é mais elevado nos homens do que nas mulheres. Na qualidade e duração do sono dos idosos, existem diferenças entre os sexos. No que se refere ao tempo de caminhada média diária a diferença não foi significativa. Embora, com a idade, a longa caminhada para além das 2 horas, aumentou em termos proporcionais. Foram encontrados diferenças significativas a respeito dos hábitos tabágicos e alcoólicos. Os idosos têm como actividade principal os exercícios físicos, tendo por objetivo principal a prevenção de doenças e a melhoria da capacidade física. Apesar de tudo, muitos idosos encontram barreiras à actividade física, devido à inércia e à falta de tempo.

O índice do comprimento do pé nos idosos diminuiu ligeiramente com a idade (excepto para as idosas). A altura medida sentada e o índice do comprimento do pé são maiores nos homens, apresentando diferenças significativas entre os sexos. O índice torácico, aumenta ligeiramente com a idade. A largura dos ombros é maior do que nas mulheres, e a largura pélvica são similares nos dois sexos, sem diferença significativa. O peso corporal aumentou ligeiramente com a idade, embora o BMI se tenha mantido relativamente estável com a idade. A obesidade tem um rácio maior nas mulheres do que nos homens.

As funções fisiológicas decrescem consideravelmente com a idade. O pulso em repouso e a pressão arterial nos idosos, manteve-se estável com a idade. No entanto, a capacidade vital decresceu bastante com a idade, sendo maior nos idosos do que nas idosas.

A condição física dos idosos diminuiu significativamente com a idade, reflectindo na força muscular (força de prensão), flexibilidade (flexão ventral sentada), capacidade de reacção (velocidade de reacção selectiva) e equilíbrio (sobre um pé com os olhos fechados). A força de prensão tem sido consistente nos dois grupos etários. Comparando ambos os sexos, com a excepção na flexibilidade, os idosos demonstram melhores resultados em todos os restantes itens.

4.3.2. Comparando os resultados dos idosos obtidos em 2010 e 2005

Em 2005 e 2010 foram analisadas respectivamente 486 e 591 casos de acompanhamento físico dos idosos. Ambos os estudos se mantiveram consistentes.

O estilo de vida em relação aos anos de 2005 e 2010, os idosos passaram a dormir menos tempo; aumentaram o número de pessoas que não tinham hábitos alcoólicos e tabágicos; o tempo total de

caminhada diária, em termos de horas, foi reduzido. Houve um aumento de pessoas para a prática do exercício físico, mas, para os que praticavam cinco vezes por semana, reduziu o número de participantes, assim como para aqueles que praticavam para além dos 30 minutos.

Os dados antropométricos relacionados com o ano de 2005, não apresentou diferenças significativas, tanto na altura como no peso. O índice torácico aumentou nos idosos, decrescendo nas idosas.

A função fisiológica comparada com o ano de 2005, o pulso em repouso aumentou, e apresentou diferença significativa na pressão arterial; a capacidade vital dos idosos aumentou, embora não tenha tido diferença significativa nas idosas.

A constituição física comparada com o ano de 2005, as idosas apresentam uma diminuição da capacidade de prensão (força de prensão); a velocidade de reacção selectiva em ambos os sexos apresentam melhorias, assim como, respeitante ao equilíbrio a um pé com os olhos fechados; relativamente à flexibilidade através da flexão ventral sentada, não houve diferença significativa.

Terceira Parte

Dados Estatísticos

human genome project

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 0101
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
10 0 101 010 1 10 1 10 101010101 1010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
10 01 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1 010
100 110111011 1010
1010 105 0 00100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 1 10 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```


Terceira Parte Dados Estatísticos

1. Crianças

1.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 3-1-1-1 Distribuição dos jardins infantis e instituições de amostra

Zonas apresenta das como amostras	Instituições apresentadas como amostras (Jardim infantil)	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Zona norte	Escola Keang Peng (Jardim infantil)	122	18.3	91	22.8	213	20
	Escola Hou Kong (Jardim infantil)	96	14.4	59	14.8	155	14.6
Zona central	Escola Secundária Pui Ching (Jardim infantil)	146	22.0	103	25.8	249	23.4
	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal)	148	22.3	51	12.8	199	18.7
Zona sul	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande-Jardim infantil)	148	22.3	51	12.8	199	18.7
	Escola Estrela do Mar (Jardim infantil)	52	7.8	32	8.0	84	7.9
Total		665	100	400	100	1065	100

Tabela 3-1-1-2 Percentagens das crianças residentes nos bairros a que os seus jardins infantis, apresentados como amostras, pertencem (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Escola Keang Peng Jardim infantil	Escola Hou Kong Jardim infantil	Escola Secundária Pui Ching Jardim infantil	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal) Jardim infantil	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande) Jardim infantil	Escola Estrela do Mar Jardim infantil
H	Na.Sra.de Carmo	0.8	1.0	26.7	12.2	33.7	5.8
	S. Lourenço	0.0	1.0	3.4	2.7	7.9	75.0
	Sé Catedral	0.8	4.2	4.1	9.5	24.8	7.7
	S. António	8.2	69.8	34.9	33.1	16.8	5.8
	S. Lázaro	3.3	5.2	15.1	6.8	6.9	1.9
	Na.Sra. de Fátima	3.3	5.2	15.1	6.8	6.9	1.9
	S.Francisco	0.0	0.0	1.4	0.7	0.0	0.0
M	Na.Sra.de Carmo	3.3	1.7	22.3	21.6	25.0	0.0
	S. Lourenço	0.0	1.7	2.9	5.9	18.8	65.6
	Sé Catedral	0.0	3.4	9.7	7.8	23.4	9.4
	S. António	2.2	61.0	30.1	31.4	17.2	9.4
	S. Lázaro	4.4	3.4	18.4	11.8	3.1	6.3
	Na.Sra. de Fátima	90.1	28.8	15.5	21.6	12.5	9.4
	S.Francisco	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 3-1-1-3 Percentagens das crianças dos locais de nascimento por grupo etário de 2010 (%)

Sexo	Locais de nascimento	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Continente chinês	1.6	2.7	3.2	6.1	3.0
	Macau	94.3	93.5	89.9	90.8	92.3
	Hong Kong	1.6	3.2	3.7	2.0	2.7
	Outros	2.6	0.5	3.2	1.0	2.0
M	Continente chinês	2.9	0.9	7.5	10.8	5.0
	Macau	90.2	92.3	86.9	85.1	89.0
	Hong Kong	2.9	3.4	2.8	2.7	3.0
	Outros	3.9	3.4	2.8	1.4	3.0

Tabela 3-1-1-4 Percentagens dos números das crianças que frequentam jardins infantis por grupo etário de 2010 (%)

Sexo	Frequentar jardins infantis	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Nada	0.0	0.5	0.0	0.0	0.2
	Meio dia	13.0	1.1	0.5	0.0	4.2
	Dia inteiro	87.0	98.4	99.5	100	95.6
M	Nada	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3
	Meio dia	12.7	3.4	0.0	0.0	4.2
	Dia inteiro	86.3	96.6	100.0	100	95.5

Tabela 3-1-1-5 Percentagens dos números dos principais tutores caseiros das crianças por grupo etário de 2010 (%)

Sexo	Tutor	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Pais	47.2	57.3	56.1	60.6	54.5
	Idioso na família	26.4	25.9	23.8	30.9	26.2
	Baba (operario)	25.4	16.8	19.0	8.5	18.8
	Outros	1.0	0.0	1.1	0.0	0.6
M	Pais	50.0	51.3	58.5	58.3	54.2
	Idioso na família	32.4	23.1	27.4	27.8	27.5
	Baba(operario)	16.7	23.9	14.2	13.9	17.6
	Outros	1.0	1.7	0.0	0.0	0.8

1.2. Situação básica dos modos de vida

Tabela 3-1-2-1 Percentagens das crianças que nascem com diferentes períodos de gestação (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos do que idade normal de embrião (De parto prematuro)	De idade normal de embrião (De parto normal)	Maior do que idade normal de embrião (De parto fora de prazo)
H	3	191	17.8	80.6	1.6
	4	185	12.4	84.3	3.2
	5	189	14.8	82.0	3.2
	6	94	18.1	79.8	2.1
M	3	102	11.8	86.3	2.0
	4	117	8.5	89.7	1.7
	5	107	10.3	85.0	4.7
	6	72	8.3	87.5	4.2
TOTAL		1057	13.3	83.9	2.7

Tabela 3-1-2-2 Peso da criança na altura do nascimento (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Valores em média	Diferença estandarizada	Percentis						
					P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	164	3.2	0.5	2.4	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.0
	4	151	3.3	0.4	2.5	2.7	3.0	3.3	3.4	3.8	4.1
	5	114	3.2	0.5	2.1	2.6	3.0	3.2	3.5	3.8	4.0
	6	66	3.2	0.7	1.9	2.5	2.8	3.2	3.6	3.8	4.8
M	3	67	3.1	0.4	2.1	2.5	2.8	3.1	3.4	3.6	3.9
	4	87	3.2	0.5	2.3	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.1
	5	89	3.1	0.4	2.3	2.6	2.8	3.2	3.4	3.6	4.1
	6	60	3.2	0.7	2.2	2.5	2.8	3.2	3.5	3.7	5.0

Tabela 3-1-2-3 Comprimento da criança na altura do nascimento (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Valores em média	Diferença estandarizada	Percentis						
					P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	155	48.7	3.3	38.4	46.0	47.0	49.0	50.5	52.0	54.3
	4	144	49.2	2.6	45.2	47.0	48.0	49.5	50.0	51.5	53.3
	5	142	48.6	3.7	37.0	46.0	48.0	49.0	50.1	51.0	53.0
	6	52	49.1	2.6	44.5	45.3	48.0	49.0	51.0	51.5	55.5
M	3	80	48.2	2.6	42.6	46.0	47.0	48.3	50.0	51.0	51.5
	4	87	48.7	3.3	39.1	46.4	48.0	49.0	50.0	52.0	53.7
	5	75	48.0	2.8	40.7	45.3	47.0	48.0	50.0	50.5	51.0
	6	41	48.9	3.3	36.0	45.0	48.0	49.5	50.0	51.9	54.4

Tabela 3-1-2-4 Percentagens das crianças com diferentes formas de alimentação durante os 4 meses após o nascimento (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Amamentação	Produtos lácteos	Mista
H	3	193	7.8	58.0	34.2
	4	185	15.7	51.9	32.4
	5	188	11.2	61.2	27.7
	6	94	16.0	58.5	25.5
M	3	102	15.7	54.9	29.4
	4	117	19.7	47.0	33.3
	5	107	12.1	55.1	32.7
	6	72	19.4	51.4	29.2
TOTAL		1058	13.8	55.3	30.9

Tabela 3-1-2-5 Percentagem média de horas de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos que 8 horas	8~10 horas	10 horas e mais
H	3	192	1.6	63.0	35.4
	4	185	1.6	69.2	29.2
	5	189	2.1	74.6	23.3
	6	98	6.1	84.7	9.2
M	3	102	2.0	57.8	40.2
	4	117	2.6	72.6	24.8
	5	107	0.9	80.4	18.7
	6	74	2.7	95.9	1.4
TOTAL		1064	2.3	72.7	25.0

Tabela 3-1-2-6 Percentagem média das actividades ao ar livre, que as crianças têm por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
H	3	192	21.4	45.3	24.0	9.4
	4	185	30.8	43.8	17.8	7.6
	5	188	31.4	42.0	19.1	7.4
	6	96	43.8	33.3	17.7	5.2
M	3	102	29.4	40.2	26.5	3.9
	4	117	29.1	47.0	16.2	7.7
	5	107	29.9	41.1	23.4	5.6
	6	74	44.6	41.9	12.2	1.4
TOTAL		1061	30.9	42.4	20.0	6.7

Tabela 3-1-2-7 Percentagem média das crianças que vêem televisão e vídeo, e jogam jogos informáticos, por média por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas e mais
H	3	193	24.4	34.7	26.9	11.9	2.1
	4	185	15.7	29.7	34.1	16.8	3.8
	5	189	9.0	30.7	39.7	18.0	2.6
	6	98	17.3	39.8	27.6	14.3	1.0
M	3	102	22.5	28.4	29.4	15.7	3.9
	4	117	17.9	32.5	27.4	19.7	2.6
	5	106	12.3	27.4	39.6	12.3	8.5
	6	74	10.8	36.5	36.5	14.9	1.4
TOTAL		1064	16.4	32.1	32.7	15.5	3.2

Tabela 3-1-2-8 Percentagens das crianças que participam em classes de lazer extra-curricular (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das crianças que participam as classes de lazer	Exercício físico	Explicações	Música Dança	Pintura Caligrafia	Outros	Xadrez
H	3	66	25.8	28.8	48.5	30.3	24.2	0.0
	4	94	16.0	33.0	38.3	48.9	17.0	1.1
	5	131	24.4	38.9	45.0	44.3	19.8	5.3
	6	62	30.6	32.3	32.3	38.7	25.8	8.1
M	3	39	15.4	23.1	66.7	25.6	5.1	0.0
	4	62	19.4	17.7	75.8	32.3	16.1	0.0
	5	85	10.6	27.1	81.2	40.0	17.6	1.2
	6	55	18.2	30.9	65.5	32.7	7.3	1.8
TOTAL		594	20.2	30.5	54.7	38.7	17.7	2.5

Tabela 3-1-2-9 Percentagens das crianças que praticam por modalidade nas diversas actividades físicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Patinagem sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais Taekwon-do	Bicicleta	Outros	Yoga	Karaté	Judo
H	3	143	19.6	18.2	33.6	16.1	0.7	6.3	2.1	2.1	50.3	21.7	0.0	0.0	0.0
	4	153	23.5	14.4	30.1	15.0	1.3	7.2	1.3	1.3	52.3	22.9	0.7	0.0	0.0
	5	164	32.9	14.0	28.0	15.2	2.4	6.7	2.4	6.1	47.0	18.9	0.0	1.2	0.0
	6	64	29.7	9.4	35.9	17.2	9.4	4.7	23.4	7.8	32.8	20.3	0.0	1.6	3.1
M	3	86	17.4	8.1	14.0	23.3	1.2	22.1	1.2	1.2	33.7	31.4	1.2	0.0	0.0
	4	103	21.4	7.8	5.8	19.4	0.0	36.9	6.8	1.0	34.0	20.4	1.9	0.0	0.0
	5	97	18.6	11.3	10.3	22.7	3.1	52.6	4.1	3.1	36.1	9.3	1.0	0.0	0.0
	6	58	20.7	3.4	29.3	12.1	0.0	46.6	29.3	1.7	15.5	13.8	0.0	0.0	0.0
TOTAL		868	23.5	12.1	24.0	17.4	2.0	19.5	6.1	3.0	41.2	20.2	0.6	0.3	0.2

Tabela 3-1-2-10 Percentagens das crianças que contraíram constipações ou febres no último ano (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nenhuma vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes e mais
H	3	193	0.5	26.4	47.7	25.4
	4	184	1.6	31.0	52.7	14.7
	5	189	3.7	34.9	48.7	12.7
	6	94	5.3	42.6	29.8	22.3
M	3	101	2.0	22.8	56.4	18.8
	4	116	0.9	38.8	46.6	13.8
	5	106	7.5	39.6	42.5	10.4
	6	72	6.9	44.4	30.6	18.1
TOTAL		1055	3.0	33.7	46.2	17.1

Tabela 3-1-2-11 Percentagens das pessoas que contraíram ou não doenças (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
H	3	193	20.7	79.3
	4	185	22.2	77.8
	5	189	25.4	74.6
	6	98	17.3	82.7
M	3	102	15.7	84.3
	4	117	23.9	76.1
	5	107	14.0	86.0
	6	74	12.2	87.8
TOTAL		1065	20.1	79.9

Tabela 3-1-2-12 Percentagens das principais doenças (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Número total de pessoas	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Outros
H	3	40	30.0	30.0	7.5	40.0
	4	41	22.5	30.0	5.0	45.0
	5	48	39.6	29.2	14.6	39.6
	6	17	35.3	41.2	11.8	29.4
M	3	16	37.5	18.8	6.3	37.5
	4	28	44.4	40.7	11.1	18.5
	5	15	33.3	26.7	13.3	26.7
	6	9	44.4	44.4	11.1	22.2
TOTAL		214	34.4	31.6	9.9	35.4

1.3. Situação básica da formação física

Tabela 3-1-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	99.8	4.58	92.5	94.6	96.7	99.9	102.5	104.6	109.1
	4	185	106.2	4.08	98.7	100.5	103.3	106.6	108.9	111.2	113.7
	5	189	111.9	4.81	103.7	106.2	108.6	111.9	115.2	117.9	121.2
	6	98	119.2	5.72	108.7	112.0	114.8	118.5	123.2	126.4	132.0
M	3	102	98.2	4.51	90.3	93.6	95.8	97.5	100.7	103.6	105.6
	4	117	105.1	4.73	96.1	98.5	102.3	104.7	108.5	111.8	114.4
	5	107	110.9	5.07	100.5	104.1	107.2	111.3	114.5	116.8	120.7
	6	74	118.0	5.17	108.3	111.1	114.6	118.7	121.9	124.0	128.2

Tabela 3-1-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	57.4	2.65	53.0	54.5	55.6	57.2	58.9	60.4	63.0
	4	184	60.4	3.22	55.4	57.5	58.5	60.3	61.7	63.3	65.0
	5	188	62.3	2.52	57.9	58.9	61.0	62.2	63.9	65.5	67.2
	6	98	65.5	3.10	59.5	61.9	63.4	65.5	67.6	69.6	71.6
M	3	102	56.3	2.20	52.3	53.8	55.0	55.9	57.6	59.2	60.1
	4	117	59.4	2.86	54.3	55.8	57.5	59.2	61.4	62.8	64.9
	5	105	62.0	3.74	56.1	57.6	60.3	61.9	63.8	65.3	67.4
	6	74	64.5	2.88	59.6	60.8	62.2	64.5	66.1	68.6	71.3

Tabela 3-1-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	15.9	0.91	14.2	14.7	15.3	15.9	16.4	17.0	17.9
	4	185	16.8	1.06	15.1	15.6	16.2	16.8	17.5	18.0	18.8
	5	189	17.5	0.92	15.8	16.5	17.0	17.5	18.1	18.8	19.4
	6	98	18.5	1.08	16.6	17.0	17.7	18.5	19.4	20.0	20.3
M	3	102	15.2	0.88	13.8	14.2	14.7	15.2	15.6	16.3	16.8
	4	117	16.2	0.90	14.6	14.9	15.6	16.2	16.8	17.4	18.2
	5	106	17.1	0.97	15.1	15.8	16.4	17.0	17.8	18.2	18.9
	6	74	18.1	1.09	16.1	16.6	17.3	18.0	18.7	19.6	20.1

Tabela 3-1-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	193	15.7	2.32	12.5	13.3	14.2	15.4	16.6	17.9	21.9
	4	185	17.7	2.65	14.0	14.6	15.9	17.2	19.1	21.3	23.7
	5	189	19.6	3.25	14.9	16.2	17.4	19.1	21.3	23.8	27.0
	6	98	22.8	4.77	16.2	18.0	19.5	21.7	25.0	29.3	35.4
M	3	102	15.1	2.45	12.0	12.6	13.5	14.5	16.0	17.9	20.6
	4	117	17.2	2.63	13.4	14.3	15.2	16.9	18.5	19.7	23.9
	5	107	18.8	2.99	14.6	15.6	16.7	18.2	20.5	23.3	26.2
	6	74	21.6	4.46	15.9	17.1	18.4	21.4	23.7	26.1	32.0

Tabela 3-1-3-5 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	15.6	1.38	13.7	14.2	14.7	15.5	16.4	17.0	19.5
	4	185	15.6	1.66	13.2	14.0	14.6	15.3	16.4	17.8	19.4
	5	189	15.6	1.7	13.4	13.9	14.4	15.3	16.3	18.1	20.2
	6	98	15.9	2.33	13.3	13.9	14.2	15.2	16.5	19.7	23.1
M	3	102	15.5	1.65	13.0	13.9	14.5	15.4	16.2	17.5	20.1
	4	117	15.5	1.65	13.3	13.8	14.5	15.3	16.1	16.9	19.1
	5	107	15.2	1.52	13.2	13.5	14.1	15.0	16.1	17.4	18.7
	6	74	15.4	2.27	12.4	13.3	14.0	14.9	16.3	17.6	21.2

Tabela 3-1-3-6 Percentagem do peso diferentes em relação à altura (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Magro	Ligeiramente		Obeso
				abaixo do normal	Normal	
H	3	192	0.5	6.8	82.8	5.2
	4	185	2.2	6.5	72.4	13.5
	5	189	0.5	8.5	74.1	11.6
	6	98	1.0	4.1	72.4	15.3
	Total		664	1.0	6.8	75.9
M	3	102	6.9	11.8	70.6	4.9
	4	117	2.6	13.7	73.5	6.8
	5	107	4.7	14.0	69.2	7.5
	6	74	10.8	14.9	58.1	6.8
	Total		400	5.8	13.5	68.8

Nota: aplique os padrões da avaliação da qualidade física dos residentes para fazer cálculo

Tabela 3-1-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	51.7	2.86	46.7	48.5	50.1	51.4	52.9	54.9	59.0
	4	185	53.6	3.14	48.7	50.1	51.6	53.1	55.4	57.5	61.4
	5	189	55.4	4.02	49.6	51.3	52.7	54.8	57.2	59.7	65.6
	6	98	58.1	5.19	50.8	53.4	55.0	57.5	60.2	64.1	71.2
M	3	102	50.5	3.06	46.0	47.3	48.9	49.9	51.8	54.0	58.9
	4	117	52.4	3.27	47.5	48.6	50.2	52.1	54.0	55.7	60.2
	5	107	53.8	3.47	49.2	50.1	51.4	53.3	55.4	58.5	62.8
	6	74	56.7	5.20	50.0	51.5	53.5	55.7	59.2	61.5	69.6

Tabela 3-1-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	48.8	3.73	43.3	44.6	46.5	48.2	50.4	53.5	58.6
	4	185	50.4	4.64	43.2	45.5	47.4	49.5	52.6	56.4	60.8
	5	189	51.6	5.05	44.6	46.1	48.3	50.9	53.9	58.6	64.7
	6	98	54.7	6.87	46.6	47.8	50.3	53.1	56.6	65.6	73.5
M	3	102	48.5	4.04	43.3	44.2	45.7	48.0	50.1	53.3	56.3
	4	117	49.8	4.38	43.8	45.0	46.9	49.5	52.0	54.6	60.1
	5	107	50.2	4.09	44.0	46.2	47.4	49.2	52.2	56.0	62.0
	6	74	52.6	6.49	45.5	46.3	48.5	51.1	55.2	59.2	68.4

Tabela 3-1-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	53.3	4.17	46.8	48.4	50.8	52.6	55.1	58.7	62.6
	4	185	55.8	4.62	48.9	51.0	52.6	55.0	58.1	62.0	65.6
	5	189	58.1	4.77	51.0	52.7	54.4	57.5	60.9	65.0	69.7
	6	97	62.5	6.19	53.3	56.1	57.7	61.2	66.2	71.5	77.0
M	3	102	53.2	4.12	47.5	48.7	50.0	52.6	55.5	58.1	61.4
	4	117	55.9	4.05	50.0	51.0	52.6	56.0	57.9	59.9	66.1
	5	107	57.7	4.44	51.2	52.8	54.4	57.1	60.0	65.0	68.0
	6	73	60.8	5.61	52.2	54.3	57.2	59.9	63.8	67.0	75.4

Tabela 3-1-3-10 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	0.918	0.040	0.844	0.867	0.891	0.919	0.943	0.964	0.985
	4	185	0.902	0.046	0.815	0.844	0.875	0.902	0.925	0.956	0.993
	5	189	0.889	0.045	0.822	0.842	0.858	0.886	0.910	0.939	0.985
	6	97	0.874	0.046	0.797	0.818	0.840	0.870	0.902	0.942	0.992
M	3	102	0.912	0.036	0.835	0.866	0.888	0.912	0.937	0.955	0.974
	4	117	0.891	0.040	0.820	0.844	0.864	0.885	0.916	0.947	0.987
	5	107	0.870	0.037	0.805	0.827	0.840	0.869	0.897	0.915	0.947
	6	73	0.863	0.045	0.792	0.817	0.842	0.856	0.884	0.917	0.975

Tabela 3-1-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	21.5	1.35	19.1	19.8	20.6	21.5	22.3	23.1	24.2
	4	185	22.7	1.45	20.3	21.0	21.9	22.6	23.6	24.6	25.4
	5	189	24.1	1.44	21.2	22.2	23.1	24.0	25.0	26.0	27.0
	6	98	25.4	2.11	18.8	23.3	24.5	25.6	26.7	27.6	28.7
M	3	102	21.9	1.48	19.5	20.2	21.1	21.8	22.6	23.6	24.4
	4	117	23.4	1.40	21.0	21.7	22.2	23.3	24.3	25.2	26.3
	5	107	24.1	1.49	21.5	22.5	23.4	24.1	25.0	25.8	26.6
	6	74	25.5	1.87	21.6	23.3	24.6	25.6	26.6	27.3	29.6

Tabela 3-1-3-12 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	16.0	1.18	14.2	14.7	15.3	15.9	16.4	17.3	18.0
	4	185	16.8	1.11	15.0	15.5	16.0	16.7	17.6	18.4	18.7
	5	189	17.6	1.15	15.7	16.4	16.9	17.6	18.2	19.0	20.4
	6	98	18.6	1.40	16.2	17.0	17.6	18.5	19.6	20.3	21.5
M	3	102	15.9	1.13	14.0	14.7	15.3	15.8	16.5	17.0	18.4
	4	117	16.9	1.07	15.2	15.8	16.2	16.9	17.6	18.3	19.2
	5	107	17.5	1.20	15.5	16.0	16.8	17.4	18.2	19.5	19.9
	6	74	18.4	1.36	15.7	16.6	17.6	18.5	19.1	20.0	21.3

Tabela 3-1-3-13 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	7.7	3.01	3.9	4.5	5.5	7.0	9.0	11.5	15.0
	4	185	8.3	3.90	2.3	4.0	5.5	7.5	10.0	13.2	18.7
	5	189	7.9	3.88	2.9	4.0	5.5	7.0	9.5	13.0	19.2
	6	98	8.5	4.78	2.5	4.0	5.0	7.5	10.6	15.6	21.5
M	3	102	10.8	4.26	4.5	6.0	7.9	10.0	13.0	17.4	20.5
	4	117	10.9	3.59	5.3	6.9	8.5	11.0	12.5	15.0	18.4
	5	107	10.9	3.84	5.0	6.0	8.0	10.5	13.5	16.5	20.9
	6	74	10.0	4.66	3.8	5.5	7.0	9.3	11.5	16.3	23.9

Tabela 3-1-3-14 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	3.6	2.25	1.0	1.5	2.5	3.5	4.4	6.0	7.6
	4	185	3.8	2.54	0.8	1.5	2.0	3.0	5.0	6.5	11.0
	5	189	4.2	3.18	1.0	1.5	2.5	3.5	5.0	7.5	12.2
	6	98	4.6	4.56	0.5	1.0	2.0	3.0	5.0	11.5	20.0
M	3	101	6.1	3.37	1.0	2.0	3.8	5.5	7.5	9.9	15.9
	4	117	6.5	3.20	1.0	3.5	5.0	6.0	7.5	9.2	14.2
	5	107	5.7	3.06	1.1	2.0	4.0	5.0	7.0	9.0	14.9
	6	74	6.0	4.19	1.0	2.8	3.5	5.0	6.5	11.0	19.5

Tabela 3-1-3-15 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	4.1	3.25	0.5	1.0	2.0	3.5	5.0	8.0	11.2
	4	185	4.7	3.97	0.5	1.0	2.0	4.0	6.5	9.2	15.0
	5	189	5.3	4.53	0.5	1.5	2.5	4.0	6.0	10.5	18.7
	6	98	6.4	6.54	0.5	1.0	2.0	4.3	7.0	16.3	26.0
M	3	102	6.9	4.21	1.0	2.5	4.4	5.8	9.1	11.0	17.0
	4	117	7.9	4.19	1.3	3.5	5.5	7.0	9.5	12.1	18.0
	5	107	7.4	4.33	1.5	2.5	4.5	6.5	9.0	13.5	20.8
	6	74	8.4	5.80	1.6	3.0	4.5	6.5	10.5	15.5	25.6

1.4. Situação básica da função física

Tabela 3-1-4-1 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	192	99.0	8.60	81.6	88.0	94.0	100.0	104.0	108.0	114.0
	4	185	97.1	9.58	82.0	86.0	90.0	96.0	102.0	108.8	118.8
	5	189	94.8	8.30	80.0	86.0	89.0	96.0	100.0	104.0	112.6
	6	98	93.2	8.06	74.0	82.0	88.0	92.0	98.0	104.0	108.1
M	3	101	100.1	9.76	82.1	88.0	95.0	100.0	105.0	110.0	119.9
	4	117	97.0	9.17	78.0	88.0	90.0	98.0	102.0	108.4	117.8
	5	107	94.4	8.83	80.0	83.6	88.0	94.0	100.0	104.4	114.6
	6	74	92.2	9.16	74.5	80.0	86.8	92.0	98.0	103.0	113.5

1.5. Situação básica de qualidade física

Tabela 3-1-5-1 Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	193	9.8	2.04	7.5	7.9	8.6	9.4	10.6	11.6	14.1
	4	184	8.0	1.05	6.5	6.8	7.1	7.9	8.5	9.3	10.6
	5	187	6.9	0.64	6.0	6.2	6.5	6.9	7.2	7.8	8.5
	6	98	6.6	0.48	5.8	6.1	6.3	6.5	6.8	7.1	7.7
M	3	99	10.1	2.02	7.5	8.3	8.8	9.8	10.7	12.2	16.8
	4	115	8.3	1.13	6.7	7.0	7.5	8.2	8.8	10.0	11.1
	5	105	7.1	0.77	6.2	6.4	6.6	7.0	7.4	7.9	8.9
	6	74	6.8	0.40	6.0	6.3	6.5	6.7	7.1	7.4	7.7

Tabela 3-1-5-2 Salto com os pés juntos (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	146	12.6	4.85	6.1	7.0	8.8	11.7	15.5	18.7	25.5
	4	176	9.2	3.37	5.2	5.9	6.9	8.6	10.6	13.4	18.9
	5	179	7.6	2.54	4.8	5.2	5.6	7.0	8.9	10.5	14.6
	6	96	6.9	1.88	4.4	5.1	5.7	6.4	7.7	9.6	12.3
M	3	77	12.4	5.34	6.4	7.2	8.8	11.3	14.4	18.9	28.9
	4	113	9.1	3.00	5.8	6.3	6.8	8.3	10.3	13.3	15.6
	5	103	7.4	2.14	4.6	5.1	6.0	7.2	8.2	10.1	12.8
	6	74	6.9	1.37	4.9	5.3	5.8	6.5	7.7	9.1	9.7

Tabela 3-1-5-3 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	190	52.7	18.55	20.5	32.1	39.8	49.0	66.0	77.9	85.0
	4	185	73.3	18.96	34.6	42.6	64.0	76.0	86.0	94.0	103.8
	5	189	91.6	19.96	50.0	66.0	80.0	92.0	105.0	117.0	131.2
	6	98	103.0	16.28	72.0	83.7	91.0	102.5	114.0	123.2	140.1
M	3	100	46.9	17.96	15.0	23.4	36.0	44.5	62.8	71.0	76.9
	4	116	68.6	17.09	35.0	43.4	57.5	71.0	81.0	90.3	98.0
	5	107	90.2	13.62	68.0	74.0	81.0	89.0	98.0	106.8	120.3
	6	74	96.2	14.16	69.8	78.5	89.8	98.5	103.0	112.5	126.8

Tabela 3-1-5-4 Lançamento de bola de ténis (m)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	193	2.7	1.01	1.4	1.5	2.0	2.5	3.3	4.0	5.1
	4	185	3.9	1.43	1.5	2.5	3.0	3.5	4.5	6.0	7.2
	5	189	5.1	1.47	2.5	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.5
	6	98	6.3	1.76	3.0	4.5	5.0	6.0	7.5	9.0	10.0
M	3	100	2.2	0.95	0.5	1.1	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0
	4	117	3.2	1.07	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	4.6	5.5
	5	107	4.5	1.18	2.5	3.0	3.5	4.5	5.0	6.0	6.9
	6	74	5.3	1.30	3.0	3.8	4.5	5.0	6.0	6.8	8.5

Tabela 3-1-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	191	8.4	4.62	-1.1	1.7	5.3	9.0	11.4	14.4	16.3
	4	185	7.7	4.54	-2.3	1.4	4.6	8.0	11.1	13.3	15.3
	5	188	6.5	5.31	-4.0	-0.2	3.5	6.6	10.0	13.4	15.8
	6	98	5.1	6.11	-8.2	-3.2	1.0	5.3	9.6	12.6	17.3
M	3	101	10.7	5.53	-3.5	3.6	7.5	11.7	14.3	17.0	18.8
	4	117	10.4	5.08	-1.9	2.0	7.3	11.6	14.0	15.7	17.1
	5	107	9.5	5.17	-1.1	2.2	6.5	9.5	13.0	17.3	18.9
	6	74	7.8	5.14	-2.7	0.0	4.3	8.1	11.9	13.9	17.0

Tabela 3-1-5-6 Tempo necessário para atravessar a trave de equilíbrio (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	181	22.0	14.87	4.6	7.8	11.2	16.6	30.5	45.3	54.2
	4	181	13.7	9.70	4.1	4.9	7.1	11.1	16.4	28.2	40.5
	5	189	9.5	6.95	3.5	4.0	5.4	7.6	10.4	17.8	31.6
	6	98	7.0	4.11	3.1	3.6	4.3	5.9	8.0	12.6	19.0
M	3	96	22.7	14.40	4.9	8.3	12.6	18.5	29.3	46.6	57.3
	4	113	11.9	8.71	3.8	5.0	6.3	10.1	13.9	19.1	44.9
	5	106	9.8	8.61	3.1	3.9	5.3	7.4	11.4	19.7	25.4
	6	74	7.5	3.79	3.0	4.3	4.9	5.9	9.6	14.2	18.0

1.6. Situação básica da saúde

Tabela 3-1-6-1 Taxa de ocorrência de dentes de leite cariados (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da cárie dos dentes de leite	Taxa de tratamento dos dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados tratados
H	3	193	42.5	3.6	0.5	44.0
	4	185	54.1	3.2	1.1	55.1
	5	189	55.0	9.5	3.2	57.7
	6	98	63.3	15.3	1.0	65.3
M	3	102	40.2	3.9	0.0	40.2
	4	117	39.3	4.3	0.9	42.7
	5	107	60.7	10.3	0.9	61.7
	6	74	63.5	13.5	2.7	64.9

Tabela 3-1-6-2 Taxa da ocorrência de cárie nos dentes permanentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de cárie nos dentes permanentes	Taxa de tratamento dos dentes permanentes cariados	Taxa da tirada dos dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados tratados
H	3	193	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	185	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	189	0.5	0.0	0.0	0.5
	6	98	3.1	0.0	0.0	3.1
M	3	102	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	117	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	107	1.9	0.0	0.0	1.9
	6	74	2.7	0.0	0.0	2.7

2. Crianças e adolescentes (estudantes)

2.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 3-2-1-1 Distribuição das escolas e as instituições apresentadas como amostras

Objectos da avaliação	Zonas apresentadas como amostras	Instituições apresentadas como amostras (Escolas)	H		M		Total		
			Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	
Estudantes das escolas primárias e secundárias	Zona norte	Escola Keang Peng	320	14.0	345	16.3	665	15.1	
		Escola Hou Kong	445	19.5	359	17.0	804	18.3	
	Zona central	Escola Secundária Pui Ching	432	19.0	383	18.1	815	18.6	
		Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki	323	14.2	404	19.1	727	16.6	
	Zona sul	Escola Pui Tou	353	15.5	269	12.7	622	14.2	
		Escola Estrela do Mar	406	17.8	353	16.7	759	17.3	
	Total			2279	100	2113	100	4392	100
	Universitários	Na.Sra.do Carmo	Universidade de Macau	117	36.1	199	48.1	316	42.8
Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau			73	22.5	31	7.5	104	14.1	
Sé Catedral		Instituto Politécnico de Macau	64	19.8	52	12.6	116	15.7	
S.António		Instituto de Enfermagem Kiang Wu	12	3.7	72	17.4	84	11.4	
Na.Sra.de Fátima		Instituto de Formação Turística de Macau	15	4.6	17	4.1	32	4.3	
Outros			43	13.3	43	10.4	86	11.7	
Total			324	100	414	100	738	100	

Tabela 3-2-1-2 Percentagens dos estudantes das escolas primárias e secundárias, das instituições apresentadas como amostras, por paróquias (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Escola Keang Peng	Escola Hou Kong	Escola Secundária Pui Ching	Colégio Perpétuo socorro Chan Sui Ki	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	Outros	Total
H	S.Francisco	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.2
	Na.Sra.do Carmo	0.6	2.5	12.5	10.5	9.3	3.9	6.0	6.8	3.1	0.0	0.0	14.0	6.5
	S.Lourenço	0.3	2.5	4.4	3.4	13.6	65.8	7.7	13.7	9.4	0.0	40.0	9.3	15.1
	Sé Catedral	0.0	2.5	8.6	12.4	27.5	6.4	10.3	13.7	7.8	0.0	0.0	9.3	9.3
	S.António	6.3	44.5	44.7	29.1	19.5	9.4	23.9	23.3	25.0	8.3	6.7	14.0	26.1
	S.Lázaro	1.9	6.4	12.7	21.4	7.1	1.0	3.4	1.4	6.3	25.0	0.0	2.3	7.7
	Na.Sra.de Fátima	90.9	41.6	16.9	23.2	22.4	13.5	48.7	41.1	46.9	66.7	53.3	51.2	35.1
	S.Francisco	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.1
	Na.Sra.do Carmo	0.3	2.3	10.5	12.1	7.5	2.3	11.1	6.5	3.8	1.4	17.6	4.7	6.3
	S.Lourenço	0.3	1.7	2.9	4.7	15.3	70.5	5.5	3.2	11.5	5.6	5.9	7.0	14.0
Sé Catedral	0.6	2.8	8.6	8.2	25.7	5.4	5.0	12.9	7.7	8.3	0.0	4.7	7.6	
S.António	8.1	45.2	44.2	31.9	20.9	5.7	23.6	32.3	19.2	34.7	17.6	20.9	26.4	
S.Lázaro	1.2	5.1	14.1	18.6	8.6	1.1	5.5	3.2	3.8	11.1	5.9	4.7	8.1	
Na.Sra.de Fátima	89.6	42.9	19.4	24.5	21.6	15.0	49.2	41.9	51.9	38.9	52.9	58.1	37.5	

Tabela 3-2-1-3 Percentagem dos estudantes dos diversos grupos etários nos diferentes locais de nascimento (%)

Sexo	Local de nascimento	6~12 anos (Escola primária)	13~18 anos (Escola secundária)	19~22 anos (Universidade)	Total
H	Continente Chinês	12.2	11.4	20.8	13.1
	Macau	82.9	85.5	74.5	82.7
	Hong Kong	2.3	1.9	4.5	2.5
	Outros	2.6	1.2	0.3	1.7
M	Continente Chinês	11.4	13.5	25.5	14.6
	Macau	84.7	84.3	71.9	82.4
	Hong Kong	2.5	1.5	2.6	2.1
	Outros	1.4	0.7	0.0	0.9

Tabela 3-2-1-4 Percentagem dos estudantes dos diversos grupos etários que frequentam a escola (%)

Sexo	Tempo de estadia na escola	6~12 anos (Escola primária)	13~18 anos (Escola secundária)	19~22 anos (Universidade)	Total
H	Nada	0.0	0.0	0.5	0.1
	Meio dia	1.3	1.9	12.1	3.2
	Dia inteiro	98.7	98.0	86.1	96.5
	Internato	0.0	0.1	1.3	0.2
M	Meio dia	1.3	0.8	11.7	2.8
	Dia inteiro	98.5	99.0	87.9	97.0
	Internato	0.2	0.2	0.5	0.2

2.2. Situação básica dos modos de vida

Tabela 3-2-2-1 Percentagem do tempo que os alunos necessitam para fazer o percurso entre a casa e a escola, e o seu regresso (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
6	104	76.0	20.2	3.8	0.0
7	201	72.6	22.4	5.0	0.0
8	172	69.8	23.3	5.8	1.2
9	202	75.7	19.8	3.5	1.0
10	173	77.5	21.4	1.2	0.0
11	149	72.5	23.5	3.4	0.7
12	196	69.4	24.5	5.6	0.5
13	185	66.5	28.6	4.3	0.5
14	162	64.2	29.0	6.2	0.6
15	188	64.9	29.8	4.3	1.1
16	162	66.0	25.3	8.6	0.0
17	186	57.5	31.7	10.2	0.5
18	143	54.5	30.8	13.3	1.4
19	101	60.4	31.7	6.9	1.0
20	96	46.9	40.6	12.5	0.0
21	95	43.2	49.5	7.4	0.0
22	87	54.0	32.2	13.8	0.0

Tabela 3-2-2-2 Percentagem do tempo que as alunas necessitam para fazer o percurso entre a casa e a escola, e o seu regresso (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
6	94	61.7	35.1	2.1	1.1
7	159	71.1	24.5	4.4	0.0
8	146	80.1	15.1	4.8	0.0
9	155	75.5	20.6	3.2	0.6
10	147	80.3	17.0	2.7	0.0
11	151	70.9	24.5	2.6	2.0
12	175	66.9	28.0	5.1	0.0
13	159	67.9	25.2	6.9	0.0
14	176	61.4	27.8	10.2	0.6
15	169	56.8	33.1	9.5	0.6
16	187	60.4	33.2	5.9	0.5
17	203	59.6	31.5	7.4	1.5
18	186	50.5	37.6	11.3	0.5
19	128	53.1	31.3	15.6	0.0
20	99	45.5	35.4	17.2	2.0
21	100	34.0	48.0	17.0	1.0
22	93	41.9	37.6	20.4	0.0

Tabela 3-2-2-3 Percentagem dos diferentes meios de transporte que os alunos utilizam para a escola e o seu regresso à casa (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Andar	Motociclo	Transporte público	Carro privado
6	104	41.3	20.2	17.3	21.2
7	201	48.8	11.9	19.4	19.9
8	172	52.9	14.5	18.6	14.0
9	202	56.4	7.9	18.8	16.8
10	173	63.0	10.4	16.8	9.8
11	149	54.4	7.4	20.8	17.4
12	196	57.1	5.6	24.0	13.3
13	185	67.6	5.4	19.5	7.6
14	162	71.0	0.6	23.5	4.9
15	188	66.5	0.5	27.1	5.9
16	162	69.1	1.2	23.5	6.2
17	186	60.2	2.2	32.8	4.8
18	143	48.3	6.3	44.8	0.7
19	101	42.6	28.7	24.8	4.0
20	96	14.6	38.5	43.8	3.1
21	95	9.5	58.9	28.4	3.2
22	87	4.6	52.9	41.4	1.1

Tabela 3-2-2-4 Percentagens dos diferentes meios de transporte que as alunas utilizam para a escola e o seu regresso à casa (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Andar	Motociclo	Transporte público	Carro privado
6	94	46.8	10.6	26.6	16.0
7	159	53.5	15.1	17.0	14.5
8	146	64.4	9.6	14.4	11.6
9	155	54.8	11.6	15.5	18.1
10	147	59.9	8.2	15.6	16.3
11	151	58.9	9.9	17.2	13.9
12	175	57.1	7.4	25.7	9.7
13	159	66.7	5.7	20.1	7.5
14	176	65.9	4.5	23.3	6.3
15	169	62.7	1.8	26.0	9.5
16	187	66.3	4.8	22.5	6.4
17	203	64.5	0.5	28.6	6.4
18	186	52.2	5.9	39.2	2.7
19	128	46.9	15.6	37.5	0.0
20	99	20.2	21.2	54.5	4.0
21	100	11.0	26.0	61.0	2.0
22	93	11.8	25.8	55.9	6.5

Tabela 3-2-2-5 Percentagem dos alunos que brincam ao ar livre após as aulas por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	104	54.8	37.5	5.8	1.9
7	201	54.2	36.8	6.5	2.5
8	172	55.2	32.0	8.1	4.7
9	201	54.2	28.9	10.9	6.0
10	173	54.9	28.3	12.1	4.6
11	148	45.9	34.5	13.5	6.1
12	196	48.0	27.0	12.8	12.2
13	185	42.2	27.0	18.9	11.9
14	162	47.5	24.1	13.6	14.8
15	188	43.6	27.1	14.4	14.9
16	162	44.4	22.2	18.5	14.8
17	186	50.5	23.7	14.5	11.3
18	143	40.6	30.1	17.5	11.9
19	101	55.4	26.7	12.9	5.0
20	96	50.0	29.2	10.4	10.4
21	95	40.0	30.5	22.1	7.4
22	87	64.4	17.2	8.0	10.3

Tabela 3-2-2-6 Percentagem das alunas que brincam ao ar livre após as aulas em tempo médio acumulado por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	94	54.3	34.0	7.4	4.3
7	159	59.1	34.6	3.1	3.1
8	146	56.8	24.0	17.1	2.1
9	155	53.5	29.7	13.5	3.2
10	147	57.1	33.3	5.4	4.1
11	151	57.6	27.2	8.6	6.6
12	175	49.1	27.4	15.4	8.0
13	159	42.8	34.0	12.6	10.7
14	176	48.3	24.4	13.6	13.6
15	169	49.1	23.1	14.8	13.0
16	187	53.5	25.1	11.8	9.6
17	203	60.6	23.2	10.8	5.4
18	186	70.4	17.2	7.5	4.8
19	128	64.8	19.5	11.7	3.9
20	98	59.2	27.6	7.1	6.1
21	99	68.7	21.2	6.1	4.0
22	93	68.8	15.1	10.8	5.4

Tabela 3-2-2-7 Percentagem dos alunos que acabam os afazeres escolares em casa diariamente (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	104	13.5	29.8	31.7	16.3	8.7
7	201	12.4	35.3	38.3	8.5	5.5
8	172	12.2	29.1	31.4	16.9	10.5
9	202	18.3	26.2	34.2	15.8	5.4
10	173	7.5	34.7	28.3	16.8	12.7
11	148	12.2	34.5	27.7	14.9	10.8
12	196	14.3	28.1	28.1	22.4	7.1
13	185	18.4	33.0	25.9	14.1	8.6
14	162	21.6	32.1	20.4	14.8	11.1
15	188	20.7	34.0	22.9	14.9	7.4
16	162	21.0	32.7	25.9	11.7	8.6
17	186	24.7	29.0	28.5	13.4	4.3
18	143	23.1	31.5	23.8	11.9	9.8
19	101	31.7	28.7	26.7	7.9	5.0
20	96	25.0	43.8	22.9	5.2	3.1
21	95	35.8	28.4	26.3	0.0	9.5
22	87	6.9	39.1	32.2	14.9	6.9

Tabela 3-2-2-8 Percentagem das alunas que acabam os afazeres escolares em casa diariamente (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	94	6.4	35.1	40.4	11.7	6.4
7	159	8.2	37.1	29.6	19.5	5.7
8	146	9.6	30.8	39.0	16.4	4.1
9	155	14.8	25.2	31.0	19.4	9.7
10	147	10.2	32.7	29.3	19.0	8.8
11	151	8.6	34.4	23.8	24.5	8.6
12	175	6.3	30.3	33.1	20.6	9.7
13	158	12.7	29.7	27.8	17.1	12.7
14	176	18.2	25.0	33.0	11.9	11.9
15	169	11.8	26.6	36.7	14.8	10.1
16	187	7.0	29.4	34.8	17.1	11.8
17	203	9.9	28.6	29.6	16.7	15.3
18	186	15.6	20.4	30.1	23.1	10.8
19	128	18.0	25.8	28.1	16.4	11.7
20	98	16.3	25.5	33.7	15.3	9.2
21	99	16.2	28.3	31.3	12.1	12.1
22	93	15.1	34.4	16.1	22.6	11.8

Tabela 3-2-2-9 Percentagem dos alunos que vêm programas de televisão e vídeo, e jogam jogos de computador em média por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	104	18.3	32.7	35.6	8.7	4.8
7	201	17.9	36.8	30.8	7.0	7.5
8	172	16.9	28.5	32.0	12.2	10.5
9	202	13.9	30.2	29.7	14.9	11.4
10	173	11.0	30.1	35.8	12.7	10.4
11	148	4.7	26.4	34.5	19.6	14.9
12	196	12.2	22.4	29.6	19.9	15.8
13	185	3.2	15.7	23.8	25.4	31.9
14	162	3.7	14.8	19.1	30.2	32.1
15	188	3.7	9.6	29.8	19.7	37.2
16	162	2.5	13.0	34.6	24.7	25.3
17	186	5.9	12.4	25.3	24.2	32.3
18	143	2.1	12.6	23.8	31.5	30.1
19	102	2.0	9.8	29.4	25.5	33.3
20	96	7.3	8.3	29.2	24.0	31.3
21	95	4.2	3.2	44.2	6.3	42.1
22	87	4.6	10.3	32.2	19.5	33.3

Tabela 3-2-2-10 Percentagem das alunas que vêm programas de televisão e vídeo e jogam jogos de computador em média por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	94	20.2	41.5	25.5	10.6	2.1
7	159	18.9	41.5	27.7	8.8	3.1
8	146	18.5	33.6	29.5	11.0	7.5
9	155	12.9	31.0	31.0	18.7	6.5
10	147	13.6	36.7	31.3	10.9	7.5
11	151	8.6	24.5	31.1	23.2	12.6
12	175	8.0	21.7	32.0	21.1	17.1
13	159	2.5	13.8	30.8	22.0	30.8
14	176	4.0	18.8	27.3	22.7	27.3
15	169	3.6	9.5	26.6	36.1	24.3
16	187	1.6	13.4	29.9	26.2	28.9
17	203	2.0	12.8	31.0	29.1	25.1
18	186	3.2	14.5	31.7	24.7	25.8
19	128	6.3	7.8	28.9	28.9	28.1
20	99	3.0	15.2	24.2	31.3	26.3
21	100	2.0	11.0	26.0	27.0	34.0
22	93	1.1	6.5	29.0	26.9	36.6

Tabela 3-2-2-11 Percentagem dos alunos com tempo médio de sono diário (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	104	7.7	86.5	5.8
7	201	9.0	88.1	3.0
8	172	14.5	82.0	3.5
9	202	19.8	76.2	4.0
10	173	18.5	76.9	4.6
11	149	29.5	66.4	4.0
12	196	32.1	65.3	2.6
13	185	38.4	60.5	1.1
14	162	57.4	40.1	2.5
15	188	63.8	35.1	1.1
16	162	59.9	38.3	1.9
17	186	73.1	25.8	1.1
18	143	76.9	22.4	0.7
19	102	75.5	21.6	2.9
20	96	82.3	17.7	0.0
21	95	82.1	17.9	0.0
22	87	80.5	19.5	0.0

Tabela 3-2-2-12 Percentagem das alunas com tempo médio de sono diário (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	94	10.6	88.3	1.1
7	159	14.5	83.0	2.5
8	146	13.7	84.9	1.4
9	154	13.0	83.8	3.2
10	147	19.7	76.9	3.4
11	151	19.2	76.8	4.0
12	175	37.7	61.7	0.6
13	159	59.1	38.4	2.5
14	176	61.9	35.8	2.3
15	169	67.5	32.0	0.6
16	187	75.9	23.5	0.5
17	203	85.2	14.8	0.0
18	186	80.1	18.8	1.1
19	128	77.3	21.9	0.8
20	99	69.7	30.3	0.0
21	99	75.8	23.2	1.0
22	93	86.0	14.0	0.0

Tabela 3-2-2-13 Percentagem dos alunos que participam nas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Não participantes	Exercícios físicos	Explicações	Xadrez	Música Dança	Pintura Caligrafia	Outros
6	104	32.7	22.1	19.2	1.0	23.1	19.2	14.4
7	201	33.3	21.4	23.4	2.0	20.9	16.4	19.4
8	172	26.7	27.3	29.1	9.3	14.0	15.7	21.5
9	202	26.7	35.6	24.8	9.9	19.8	14.4	23.8
10	173	25.4	33.5	20.2	8.7	24.3	13.3	19.1
11	149	20.3	39.2	18.2	6.1	20.9	8.8	22.3
12	196	37.8	30.1	15.8	6.6	11.7	6.6	26.5
13	185	37.3	28.1	13.0	4.9	16.2	9.2	23.8
14	162	37.0	24.7	16.7	6.2	19.1	4.9	22.2
15	188	35.1	36.7	14.4	5.9	19.1	6.4	19.7
16	162	29.6	37.0	12.3	6.2	21.6	2.5	24.1
17	186	37.6	33.9	18.3	6.5	18.8	2.7	23.1
18	143	40.6	40.6	16.1	6.3	11.9	3.5	22.4
19	102	45.1	36.3	10.8	4.9	13.7	2.9	17.6
20	96	44.8	38.5	6.3	5.2	18.8	1.0	19.8
21	95	49.5	37.9	9.5	0.0	12.6	0.0	15.8
22	87	71.3	18.4	8.0	1.1	1.1	0.0	17.2

Tabela 3-2-2-14 Percentagem das alunas que participam nas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Não participantes	Exercícios físicos	Explicações	Xadrez	Música Dança	Pintura Caligrafia	Outros
6	94	18.1	10.6	26.6	2.1	53.2	20.2	12.8
7	159	23.9	15.1	25.2	0.0	50.3	35.2	13.2
8	146	22.6	17.1	15.8	3.4	43.8	27.4	21.9
9	154	19.4	18.7	29.0	2.6	43.2	22.6	19.4
10	147	16.3	19.7	18.4	4.1	46.3	23.1	21.1
11	151	18.0	30.7	18.0	1.3	50.0	22.7	16.7
12	175	25.1	26.3	14.9	2.9	39.4	17.1	21.7
13	159	35.2	18.9	14.5	1.3	32.1	16.4	17.6
14	176	25.1	20.6	20.0	1.1	37.7	14.3	23.4
15	169	24.9	17.8	23.1	1.8	41.4	18.9	24.3
16	187	31.0	13.4	23.0	1.6	38.0	7.5	21.9
17	203	35.0	15.3	15.8	0.0	36.0	9.4	24.1
18	186	44.1	16.1	19.9	1.6	25.3	3.8	16.7
19	128	46.1	17.2	14.1	0.0	34.4	10.2	13.3
20	99	44.4	14.1	15.2	1.0	25.3	10.1	15.2
21	99	36.0	20.0	19.0	2.0	25.0	6.0	16.0
22	93	50.5	22.6	11.8	0.0	19.4	6.5	5.4

Tabela 3-2-2-15 Percentagem do nº de aulas de desporto escolar que os alunos têm por semana (%)

Grupo Etário (ano)	Quantidade de amostras	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais	0 vez
6	104	43.3	56.7	0.0	0.0	0.0
7	201	36.3	60.7	2.5	0.5	0.0
8	172	40.1	55.8	1.2	1.7	1.2
9	202	43.1	55.0	1.0	0.0	1.0
10	173	45.1	54.9	0.0	0.0	0.0
11	149	55.7	42.3	0.7	0.7	0.7
12	196	63.3	36.7	0.0	0.0	0.0
13	185	60.0	39.5	0.0	0.0	0.5
14	162	67.3	32.7	0.0	0.0	0.0
15	188	69.7	30.3	0.0	0.0	0.0
16	162	72.8	27.2	0.0	0.0	0.0
17	186	72.0	27.4	0.0	0.0	0.5
18	143	52.4	37.8	0.0	0.7	9.1
19	101	43.6	19.8	0.0	0.0	36.6
20	96	29.2	5.2	2.1	0.0	63.5
21	95	12.6	6.3	0.0	0.0	81.1
22	87	18.4	2.3	1.1	0.0	78.2

Tabela 3-2-2-16 Percentagem do nº de aulas de desporto escolar que as alunas têm por semana (%)

Grupo Etário (ano)	Quantidade de amostras	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais	0 vez
6	94	55.3	44.7	0.0	0.0	0.0
7	159	39.0	58.5	1.9	0.0	0.6
8	146	36.3	63.0	0.7	0.0	0.0
9	155	43.9	55.5	0.0	0.0	0.6
10	147	49.7	47.6	0.7	1.4	0.7
11	151	57.0	41.1	0.0	0.7	1.3
12	175	64.6	34.9	0.0	0.6	0.0
13	159	63.5	36.5	0.0	0.0	0.0
14	176	67.0	33.0	0.0	0.0	0.0
15	169	72.2	27.8	0.0	0.0	0.0
16	187	70.6	28.9	0.0	0.5	0.0
17	203	74.4	24.6	0.0	0.0	1.0
18	186	47.3	34.9	0.0	0.0	17.7
19	128	38.3	22.7	0.0	0.0	39.1
20	99	36.4	8.1	0.0	0.0	55.6
21	100	29.0	5.0	2.0	0.0	64.0
22	93	31.2	0.0	0.0	0.0	68.8

Tabela 3-2-2-17 Percentagem do nº dos alunos que frequentam em cada aula de desporto escolar (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	Uma aula	Duas aulas	Duas aulas ou superior
6	104	53.8	46.2	0.0
7	201	68.2	30.8	1.0
8	170	66.7	32.2	1.2
9	200	67.3	31.7	1.0
10	173	67.1	32.9	0.0
11	148	66.9	32.4	0.7
12	196	42.3	57.7	0.0
13	184	42.7	56.8	0.5
14	162	35.2	64.8	0.0
15	188	41.0	58.5	0.5
16	162	37.0	63.0	0.0
17	185	45.9	54.1	0.0
18	130	62.3	36.2	1.5
19	64	57.8	42.2	0.0
20	35	72.2	25.0	2.8
21	18	72.2	22.2	5.6
22	19	100.0	0.0	0.0

Tabela 3-2-2-18 Percentagem do nº das alunas que frequentam em cada aula de desporto escolar (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	Uma aula	Duas aulas	Duas aulas ou superior
6	94	46.8	53.2	0.0
7	158	59.7	37.7	2.5
8	146	65.1	34.9	0.0
9	154	69.7	29.7	0.6
10	146	65.1	33.6	1.4
11	149	54.0	45.3	0.7
12	175	41.1	58.9	0.0
13	159	38.4	61.6	0.0
14	176	33.5	65.9	0.6
15	169	45.0	55.0	0.0
16	187	59.9	40.1	0.0
17	201	50.2	49.8	0.0
18	153	61.4	38.6	0.0
19	78	71.8	28.2	0.0
20	44	81.8	18.2	0.0
21	36	91.7	8.3	0.0
22	29	89.7	6.9	3.4

Tabela 3-2-2-19 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto, considerada pelos alunos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	104	27.9	53.8	18.3
7	201	24.9	52.7	22.4
8	170	24.0	60.2	15.8
9	200	22.9	58.2	18.9
10	173	15.6	67.1	17.3
11	147	24.5	57.1	18.4
12	195	20.0	57.9	22.1
13	184	23.8	56.8	19.5
14	162	17.9	64.2	17.9
15	188	18.6	62.8	18.6
16	162	19.1	63.6	17.3
17	185	24.3	60.0	15.7
18	130	23.8	60.0	16.2
19	64	21.9	57.8	20.3
20	35	27.8	55.6	16.7
21	18	16.7	72.2	11.1
22	19	15.8	42.1	42.1

Tabela 3-2-2-20 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto, considerada pelas alunas (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	94	26.6	63.8	9.6
7	158	26.4	57.2	16.4
8	144	29.2	62.5	8.3
9	154	24.0	63.0	13.0
10	146	21.9	68.5	9.6
11	149	23.3	62.0	14.7
12	174	17.8	67.8	14.4
13	159	18.2	67.3	14.5
14	176	17.6	69.9	12.5
15	168	17.9	72.6	9.5
16	187	21.9	71.7	6.4
17	201	23.4	68.7	8.0
18	153	24.8	66.0	9.2
19	78	24.4	67.9	7.7
20	44	11.4	70.5	18.2
21	36	22.2	72.2	5.6
22	29	13.8	75.9	10.3

Tabela 3-2-2-21 Percentagem dos alunos que praticam exercícios físicos extra-curriculares com frequências diferentes, por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	104	37.5	18.3	41.3	2.9	0.0
7	201	39.8	19.4	32.3	7.5	1.0
8	172	30.8	20.3	35.5	10.5	2.9
9	202	29.2	23.3	36.6	7.9	3.0
10	173	28.3	20.8	36.4	10.4	4.0
11	148	27.7	13.5	41.9	10.8	6.1
12	196	34.2	15.3	31.6	14.8	4.1
13	185	31.9	13.0	34.6	11.4	9.2
14	162	29.6	18.5	35.8	9.3	6.8
15	188	25.5	13.8	36.7	16.5	7.4
16	162	28.4	13.6	33.3	16.0	8.6
17	186	21.0	17.7	41.4	15.1	4.8
18	143	28.7	13.3	35.7	16.8	5.6
19	102	28.4	19.6	35.3	13.7	2.9
20	96	20.8	27.1	40.6	8.3	3.1
21	95	31.6	10.5	47.4	6.3	4.2
22	87	36.8	24.1	24.1	14.9	0.0

Tabela 3-2-2-22 Percentagem das alunas que praticam exercícios físicos extra-curriculares com frequências diferentes, por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	94	40.4	18.1	33.0	7.4	1.1
7	159	34.0	19.5	39.0	7.5	0.0
8	146	37.0	14.4	39.7	8.2	0.7
9	155	31.0	21.3	34.8	9.7	3.2
10	147	33.3	17.0	35.4	10.9	3.4
11	150	24.0	23.3	39.3	9.3	4.0
12	175	33.1	17.1	32.6	9.1	8.0
13	159	44.7	13.2	22.6	11.9	7.5
14	176	41.5	14.2	31.8	8.0	4.5
15	169	39.1	20.1	26.6	7.7	6.5
16	186	49.5	19.4	22.6	7.0	1.6
17	203	48.8	20.7	27.1	1.5	2.0
18	186	45.7	26.3	23.7	3.8	0.5
19	128	52.3	19.5	21.9	5.5	0.8
20	99	48.5	26.3	20.2	4.0	1.0
21	100	51.0	19.0	24.0	5.0	1.0
22	93	46.2	21.5	31.2	1.1	0.0

Tabela 3-2-2-23 Percentagem dos alunos que praticam exercícios físicos diariamente com durações de tempo diferentes, por vez (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	65	24.6	55.4	16.9	3.1
7	121	28.7	48.4	22.1	0.8
8	119	23.5	55.5	16.8	4.2
9	143	22.2	47.9	27.8	2.1
10	124	16.9	43.5	33.9	5.6
11	107	16.8	33.6	40.2	9.3
12	129	15.5	41.1	27.9	15.5
13	126	17.5	30.2	39.7	12.7
14	114	8.8	36.8	32.5	21.9
15	140	12.1	29.3	35.7	22.9
16	116	8.6	25.9	43.1	22.4
17	147	16.3	30.6	32.0	21.1
18	102	11.8	24.5	40.2	23.5
19	73	2.7	24.7	56.2	16.4
20	76	15.8	27.6	36.8	19.7
21	65	1.5	23.1	53.8	21.5
22	55	14.3	58.9	14.3	12.5

Tabela 3-2-2-24 Percentagem das alunas que praticam exercícios físicos diariamente com durações de tempo diferentes, por vez (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	56	42.1	49.1	7.0	1.8
7	105	34.0	47.2	18.9	0.0
8	92	38.0	39.1	21.7	1.1
9	107	26.6	48.6	22.9	1.8
10	98	18.4	50.0	27.6	4.1
11	114	16.5	51.3	26.1	6.1
12	117	12.8	44.4	32.5	10.3
13	88	22.7	44.3	27.3	5.7
14	103	22.3	36.9	30.1	10.7
15	103	26.2	38.8	22.3	12.6
16	94	22.1	40.0	29.5	8.4
17	104	21.2	51.0	25.0	2.9
18	101	30.7	40.6	21.8	6.9
19	61	19.4	48.4	24.2	8.1
20	51	23.5	41.2	29.4	5.9
21	49	16.3	51.0	26.5	6.1
22	50	16.0	50.0	30.0	4.0

Tabela 3-2-2-25 Percentagens das diferentes intensidades por aula de desporto considerada pelos alunos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	65	23.1	52.3	24.6
7	121	21.3	53.3	25.4
8	119	16.8	57.1	26.1
9	143	18.6	58.6	22.8
10	124	23.4	60.5	16.1
11	107	16.8	61.7	21.5
12	129	15.5	60.5	24.0
13	126	19.0	61.1	19.8
14	113	11.5	61.9	26.5
15	140	15.0	55.0	30.0
16	116	6.9	53.4	39.7
17	147	8.8	51.7	39.5
18	102	11.8	35.3	52.9
19	73	11.0	49.3	39.7
20	77	5.2	39.0	55.8
21	65	3.1	43.1	53.8
22	55	5.4	48.2	46.4

Tabela 3-2-2-26 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto considerada pelas alunas (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	56	15.8	68.4	15.8
7	105	21.7	61.3	17.0
8	92	27.2	67.4	5.4
9	107	22.9	61.5	15.6
10	98	14.3	75.5	10.2
11	114	20.0	63.5	16.5
12	117	12.0	67.5	20.5
13	88	18.2	61.4	20.5
14	103	11.5	68.3	20.2
15	102	14.7	64.7	20.6
16	94	8.4	66.3	25.3
17	104	6.7	67.3	26.0
18	101	7.9	66.3	25.7
19	61	3.2	67.7	29.0
20	51	9.6	57.7	32.7
21	49	8.2	67.3	24.5
22	50	8.0	70.0	22.0

Tabela 3-2-2-27 Percentagem dos alunos que participam nas actividades desportivas extra-curriculares, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº dos participantes das actividades desportivas	Modalidades desportivas (%)												
		Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Patinagem sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais Taekwon-do	Bicicleta	Judo	Karaté	Yoga	Outros
6	65	41.5	13.8	30.8	9.2	9.2	0.0	16.9	3.1	36.9	3.1	1.5	0.0	13.8
7	121	38.8	19.8	38.8	7.4	2.5	0.0	18.2	9.9	34.7	2.5	0.0	0.8	14.9
8	119	37.0	16.0	52.1	12.6	2.5	0.0	15.1	5.9	25.2	1.7	3.4	0.0	13.4
9	143	35.7	21.0	63.6	6.3	1.4	0.0	13.3	8.4	30.1	1.4	3.5	1.4	11.9
10	124	33.1	17.7	55.6	5.6	2.4	4.0	10.5	3.2	16.1	0.0	0.0	0.0	13.7
11	107	34.6	26.2	68.2	4.7	6.5	1.9	5.6	4.7	16.8	0.9	3.7	0.0	13.1
12	129	23.3	29.5	71.3	2.3	1.6	0.0	1.6	1.6	17.1	0.0	2.3	0.0	14.0
13	126	23.0	23.8	68.3	0.8	4.0	4.0	4.0	2.4	12.7	0.0	0.8	0.0	13.5
14	114	17.5	28.1	67.5	2.6	5.3	1.8	5.3	4.4	16.7	0.9	2.6	0.0	18.4
15	140	17.9	30.0	75.0	1.4	3.6	1.4	3.6	2.1	13.6	0.7	0.7	1.4	14.3
16	116	19.8	21.6	78.4	1.7	2.6	5.2	3.4	1.7	12.1	1.7	0.0	0.0	19.0
17	147	23.8	34.0	68.7	2.0	2.0	4.8	2.7	6.1	14.3	3.4	0.7	0.0	15.6
18	102	28.4	41.2	69.6	2.0	1.0	3.9	2.0	2.9	10.8	2.0	0.0	0.0	17.6
19	73	30.1	37.0	78.1	1.4	2.7	4.1	2.7	9.6	13.7	0.0	0.0	0.0	15.1
20	76	15.8	35.5	76.3	2.6	0.0	9.2	1.3	6.6	13.2	2.6	3.9	0.0	21.1
21	65	29.2	27.7	87.7	4.6	0.0	9.2	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	32.3
22	55	41.8	43.6	72.7	9.1	0.0	0.0	0.0	3.6	5.5	0.0	0.0	0.0	7.3

Tabela 3-2-2-28 Percentagem das alunas que participam nas actividades desportivas extra-curriculares, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº dos participantes das actividades desportivas	Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Patinagem sobre gelo			Artes marciais Taekwon-do	Bicicleta	Judo	Karaté	Yoga	Outros
						Roller Skating	Dança	Saltar à corda						
6	56	30.4	7.1	17.9	16.1	1.8	21.4	37.5	0.0	19.6	0.0	0.0	0.0	19.6
7	105	28.3	11.3	18.9	12.3	4.7	32.1	38.7	2.8	22.6	0.0	0.0	0.0	7.5
8	92	26.1	10.9	29.3	22.8	6.5	31.5	27.2	3.3	15.2	0.0	0.0	1.1	13.0
9	107	27.5	15.6	36.7	11.0	2.8	30.3	23.9	1.8	22.0	1.8	0.0	2.8	10.1
10	98	36.7	18.4	42.9	4.1	7.1	31.6	28.6	2.0	23.5	1.0	0.0	2.0	5.1
11	114	27.8	21.7	47.8	4.3	7.0	13.9	18.3	1.7	13.9	0.0	0.9	1.7	14.8
12	117	32.5	25.6	46.2	4.3	6.8	14.5	12.0	2.6	20.5	0.0	0.0	0.9	12.0
13	88	22.7	39.8	34.1	2.3	6.8	15.9	8.0	1.1	14.8	0.0	0.0	1.1	25.0
14	103	20.4	29.1	37.9	1.9	6.8	15.5	11.7	1.9	16.5	1.0	0.0	2.9	20.4
15	103	16.5	27.2	42.7	1.9	1.9	11.7	6.8	2.9	13.6	0.0	1.0	3.9	22.3
16	94	14.7	30.5	42.1	1.1	7.4	13.7	5.3	1.1	13.7	0.0	1.1	5.3	24.2
17	104	21.2	39.4	52.9	0.0	4.8	10.6	6.7	4.8	18.3	0.0	1.0	7.7	12.5
18	101	17.8	24.8	50.5	1.0	1.0	9.9	5.0	4.0	21.8	0.0	1.0	10.9	13.9
19	61	12.9	41.9	43.5	3.2	0.0	27.4	8.1	0.0	19.4	1.6	1.6	17.7	14.5
20	51	23.5	27.5	45.1	3.9	5.9	7.8	3.9	3.9	13.7	0.0	2.0	13.7	21.6
21	49	20.4	32.7	42.9	6.1	2.0	24.5	6.1	0.0	24.5	0.0	0.0	16.3	24.5
22	50	34.0	18.0	24.0	10.0	0.0	8.0	4.0	2.0	8.0	0.0	0.0	38.0	8.0

Tabela 3-2-2-29 Percentagem dos alunos que participam nos jogos com bola, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes de jogos com bola	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Outros
6	21	4.8	0.0	38.1	19.0	28.6	4.8	0.0	4.8
7	49	26.5	2.0	32.7	10.2	16.3	0.0	2.0	10.2
8	64	23.4	0.0	25.0	21.9	17.2	6.3	0.0	6.3
9	96	21.9	3.1	13.5	28.1	24.0	6.3	1.0	2.1
10	70	25.7	7.1	8.6	34.3	17.1	1.4	0.0	5.7
11	74	31.1	2.7	14.9	33.8	16.2	1.4	0.0	0.0
12	94	39.4	2.1	3.2	27.7	18.1	7.4	1.1	1.1
13	86	38.4	3.5	12.8	29.1	9.3	2.3	0.0	3.5
14	79	41.8	3.8	8.9	21.5	15.2	0.0	1.3	7.6
15	106	58.5	6.6	9.4	6.6	13.2	1.9	0.0	3.8
16	90	55.6	6.7	10.0	6.7	14.4	0.0	0.0	6.7
17	103	45.6	3.9	15.5	2.9	24.3	1.0	0.0	4.9
18	72	48.6	5.6	19.4	5.6	11.1	0.0	0.0	5.6
19	58	37.9	5.2	24.1	6.9	20.7	0.0	0.0	5.2
20	60	50.0	5.0	16.7	6.7	13.3	5.0	0.0	3.3
21	57	28.1	3.5	24.6	0.0	33.3	1.8	0.0	8.8
22	42	50.0	0.0	19.0	0.0	9.5	2.4	4.8	14.3

Tabela 3-2-2-30 Percentagem das alunas que participam nos jogos com bola, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes de jogos com bola	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Outros
6	10	30.0	0.0	0.0	30.0	40.0	0.0	0.0	0.0
7	22	18.2	4.5	9.1	9.1	36.4	13.6	0.0	9.1
8	28	10.7	3.6	7.1	25.0	42.9	0.0	0.0	10.7
9	41	4.9	9.8	2.4	17.1	53.7	4.9	0.0	4.9
10	44	20.5	4.5	0.0	25.0	40.9	2.3	0.0	6.8
11	56	26.8	14.3	0.0	16.1	41.1	0.0	0.0	1.8
12	56	19.6	17.9	0.0	7.1	42.9	7.1	0.0	5.4
13	32	15.6	18.8	0.0	9.4	40.6	3.1	0.0	12.5
14	42	19.0	26.2	0.0	7.1	33.3	4.8	0.0	7.1
15	44	18.2	29.5	0.0	2.3	36.4	6.8	2.3	4.5
16	42	11.9	33.3	0.0	0.0	45.2	4.8	0.0	4.8
17	54	13.0	9.3	0.0	1.9	66.7	5.6	0.0	1.9
18	53	13.2	15.1	0.0	3.8	49.1	3.8	1.9	13.2
19	29	17.2	6.9	3.4	6.9	55.2	0.0	0.0	10.3
20	23	13.0	4.3	0.0	0.0	65.2	4.3	0.0	13.0
21	23	13.0	8.7	0.0	13.0	39.1	4.3	0.0	17.4
22	12	16.7	0.0	0.0	16.7	16.7	16.7	0.0	33.3

Tabela 3-2-2-31 Percentagem dos alunos que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
6	104	11.5	88.5
7	201	15.4	84.6
8	172	14.5	85.5
9	202	13.9	86.1
10	173	11.0	89.0
11	149	14.1	85.9
12	196	12.2	87.8
13	185	11.4	88.6
14	162	17.9	82.1
15	188	13.8	86.2
16	162	12.3	87.7
17	186	12.9	87.1
18	143	11.2	88.8
19	102	13.7	86.3
20	96	21.9	78.1
21	95	11.6	88.4
22	87	9.2	90.8

Tabela 3-2-2-32 Percentagem das alunas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
6	94	13.8	86.2
7	159	17.0	83.0
8	146	7.5	92.5
9	155	12.9	87.1
10	147	8.2	91.8
11	151	10.6	89.4
12	175	9.7	90.3
13	159	13.8	86.2
14	176	14.8	85.2
15	169	13.6	86.4
16	187	10.7	89.3
17	203	13.8	86.2
18	186	11.3	88.7
19	128	14.8	85.2
20	99	11.1	88.9
21	100	13.0	87.0
22	93	8.6	91.4

Tabela 3-2-2-33 Percentagem dos alunos que contraíram as principais doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Lesões por acidente	Anemia	Hepatite	Outros
6	12	58.3	33.3	8.3	0.0	0.0	0.0	8.3
7	30	30.0	23.3	20.0	10.0	3.3	0.0	33.3
8	25	20.0	12.0	20.0	0.0	0.0	0.0	56.0
9	28	14.3	10.7	25.0	3.6	3.6	7.1	42.9
10	19	21.1	15.8	31.6	0.0	5.3	0.0	42.1
11	21	23.8	4.8	23.8	14.3	9.5	0.0	28.6
12	24	20.8	12.5	25.0	12.5	0.0	0.0	33.3
13	21	14.3	0.0	23.8	38.1	4.8	0.0	33.3
14	29	0.0	10.3	13.8	20.7	3.4	0.0	58.6
15	26	15.4	0.0	15.4	11.5	7.7	0.0	65.4
16	20	15.0	5.0	0.0	20.0	0.0	5.0	55.0
17	24	8.3	4.2	8.3	37.5	8.3	0.0	45.8
18	16	18.8	0.0	6.3	25.0	12.5	0.0	37.5
19	14	14.3	0.0	14.3	42.9	0.0	0.0	42.9
20	21	14.3	0.0	4.8	23.8	9.5	4.8	38.1
21	11	0.0	0.0	0.0	18.2	0.0	27.3	36.4
22	8	37.5	0.0	0.0	37.5	0.0	37.5	37.5

Tabela 3-2-2-34 Percentagem das alunas que contraíram as principais doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Lesões por acidente	Anemia	Hepatite	Outros
6	13	38.5	23.1	0.0	7.7	0.0	7.7	30.8
7	27	33.3	40.7	11.1	0.0	7.4	0.0	33.3
8	11	45.5	63.6	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1
9	20	20.0	25.0	10.0	5.0	0.0	0.0	55.0
10	12	25.0	25.0	16.7	0.0	8.3	0.0	25.0
11	16	12.5	18.8	6.3	12.5	6.3	6.3	31.3
12	17	11.8	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	70.6
13	22	18.2	9.1	4.5	13.6	9.1	0.0	59.1
14	26	23.1	7.7	7.7	3.8	11.5	0.0	53.8
15	23	13.0	13.0	21.7	4.3	13.0	0.0	52.2
16	20	0.0	5.0	5.0	25.0	20.0	0.0	50.0
17	27	18.5	7.4	3.7	22.2	7.4	0.0	44.4
18	21	9.5	4.8	9.5	14.3	19.0	0.0	33.3
19	19	26.3	5.3	5.3	10.5	26.3	5.3	36.8
20	11	9.1	9.1	0.0	36.4	27.3	0.0	27.3
21	13	7.7	0.0	7.7	30.8	38.5	0.0	7.7
22	8	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	50.0

2.3. Situação básica da formação física

Tabela 3-2-3-1 **Altura (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	119.6	5.04	110.2	113.0	116.1	119.5	122.9	126.2	129.2	
	7	201	124.7	5.60	114.3	116.8	121.2	124.9	128.6	131.6	134.5	
	8	172	130.9	6.27	117.8	123.4	126.9	130.2	134.5	139.7	143.2	
	9	202	135.7	6.83	125.0	127.5	131.0	135.4	139.5	143.6	150.6	
	10	173	140.2	6.23	129.0	132.5	136.4	140.2	144.1	147.7	153.1	
	11	149	146.8	7.45	134.2	137.8	140.9	146.3	152.3	156.6	160.7	
	12	196	154.9	8.41	138.0	143.3	149.0	155.2	160.7	165.3	170.5	
	13	185	161.5	7.50	145.1	149.5	157.3	161.7	167.0	170.6	173.8	
	14	162	166.0	6.06	152.6	157.9	162.2	166.4	169.9	173.7	176.6	
	15	188	168.8	6.72	155.5	161.0	164.1	168.8	173.1	177.1	181.5	
	16	162	170.5	6.30	158.5	162.6	166.5	170.8	174.6	177.9	182.2	
	17	186	171.9	5.50	161.6	165.7	168.2	171.7	175.4	178.5	183.6	
	18	143	172.0	5.90	162.8	164.2	167.3	171.3	176.4	180.0	182.8	
	19	102	171.2	6.31	158.9	163.6	167.0	170.5	175.6	180.0	184.5	
	20	96	172.1	6.17	160.7	164.0	168.1	171.4	176.7	180.8	183.6	
	21	95	172.5	5.27	161.7	165.8	168.8	172.3	176.8	179.0	183.2	
	22	87	172.2	7.79	161.1	162.7	167.3	170.8	175.4	184.2	190.2	
	M	6	94	119.3	4.70	110.5	113.6	116.1	118.8	123.0	125.7	129.4
		7	159	123.5	6.07	111.3	115.7	119.2	123.5	127.6	131.2	136.1
		8	146	129.9	6.40	118.7	121.6	125.1	129.8	134.0	139.3	142.0
		9	155	136.6	6.00	125.2	128.2	132.2	136.5	141.0	144.7	147.3
		10	147	142.9	7.18	128.2	133.4	136.9	143.2	148.5	152.1	154.2
11		151	148.8	7.43	132.3	137.2	144.2	150.1	154.0	157.5	160.7	
12		175	153.8	6.21	140.9	145.5	149.6	154.7	157.8	161.6	165.1	
13		159	156.3	5.60	146.9	149.7	152.8	156.2	159.5	163.4	169.3	
14		176	157.8	5.13	146.8	151.4	154.7	158.0	161.1	163.9	167.3	
15		169	159.2	5.21	149.4	152.2	155.6	159.1	162.8	165.2	169.0	
16		187	159.4	5.95	147.0	151.3	155.6	159.6	163.6	166.6	171.5	
17		203	159.7	4.92	149.8	152.9	156.1	159.8	162.7	165.2	170.1	
18		186	158.9	5.59	147.4	151.3	155.2	158.9	162.8	166.2	169.6	
19		128	158.9	6.10	146.9	152.1	154.1	158.5	163.3	166.4	169.5	
20		99	159.1	5.13	149.2	152.5	155.5	159.2	162.7	165.2	168.6	
21		100	159.2	5.25	149.2	152.1	155.6	159.5	162.1	166.3	170.7	
22		93	157.8	4.75	148.6	150.9	154.5	157.5	162.0	163.4	166.7	

Tabela 3-2-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	65.6	2.73	60.4	62.0	63.6	65.9	67.0	69.5	71.4
	7	201	67.9	3.04	62.2	63.6	65.7	67.8	69.9	72.0	73.9
	8	172	70.7	3.17	64.5	66.8	68.5	70.5	72.8	74.9	76.6
	9	202	72.1	3.10	66.2	68.1	70.1	72.1	73.9	76.2	78.3
	10	173	73.9	3.15	68.1	70.0	72.1	73.8	75.9	77.9	80.5
	11	149	77.0	4.05	69.9	72.2	74.2	76.9	79.8	82.3	84.4
	12	196	80.7	4.64	71.3	74.6	77.7	81.0	83.9	86.5	89.6
	13	184	84.2	4.35	75.5	77.9	81.5	84.6	87.8	90.2	91.2
	14	162	87.2	3.71	78.9	82.5	85.0	87.6	89.7	91.5	93.5
	15	187	89.2	3.75	81.9	84.6	86.8	89.2	92.0	94.2	96.1
	16	162	90.1	3.86	82.9	85.6	87.4	90.2	93.0	94.5	96.6
	17	186	91.3	3.18	85.4	87.6	89.1	91.2	93.2	95.5	97.8
	18	143	91.2	4.14	85.5	86.9	89.3	91.4	93.7	95.7	97.3
	19	102	91.5	3.31	84.9	87.4	88.7	91.8	93.8	95.5	98.4
	20	96	92.2	3.00	86.2	87.9	90.3	92.1	94.7	95.7	97.2
	21	95	91.7	2.66	86.9	88.9	90.0	91.3	93.4	95.5	97.4
	22	87	92.1	3.80	85.8	87.1	89.0	91.8	94.2	97.6	99.8
M	6	94	65.2	2.56	59.7	61.8	63.8	65.2	66.4	68.5	71.1
	7	158	66.9	3.18	60.2	63.2	64.7	66.7	69.0	71.7	72.9
	8	146	69.5	3.33	64.1	65.8	67.1	69.0	71.7	74.3	76.1
	9	155	72.7	3.11	67.2	68.8	70.6	72.3	75.0	76.8	78.9
	10	147	75.5	3.79	69.2	70.5	72.6	75.5	78.1	80.5	84.2
	11	151	78.7	4.22	69.9	73.1	76.5	78.8	81.0	84.3	87.5
	12	175	81.6	3.82	73.5	77.0	79.1	81.8	84.4	86.1	88.6
	13	159	82.9	3.03	76.8	79.6	81.0	82.9	84.8	86.6	88.9
	14	176	84.1	2.88	79.1	80.6	82.3	84.1	85.9	87.8	89.6
	15	169	85.0	2.80	79.8	81.5	83.4	85.1	86.7	89.0	90.0
	16	186	85.4	2.96	80.2	81.4	83.4	85.5	87.4	89.1	91.1
	17	203	85.6	2.73	80.1	82.0	84.0	85.6	87.2	89.3	90.9
	18	186	85.7	3.01	79.9	82.0	83.7	85.8	87.6	89.5	91.0
	19	128	85.6	2.98	80.0	81.8	83.6	85.5	87.8	89.6	91.4
	20	99	85.8	2.63	80.7	81.7	84.1	85.7	87.7	89.6	90.5
21	100	86.0	2.86	80.0	82.6	84.2	85.8	88.0	89.9	91.4	
22	93	85.2	2.34	80.1	82.0	83.2	85.3	86.8	88.3	89.1	

Tabela 3-2-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	18.7	1.05	17.2	17.5	18.1	18.6	19.5	20.1	20.7	
	7	201	19.4	1.01	17.7	18.1	18.7	19.4	20.1	20.7	21.3	
	8	172	20.3	1.20	18.2	18.6	19.5	20.3	21.1	21.9	22.9	
	9	202	21.1	1.16	19.2	19.6	20.3	21.0	22.0	22.7	23.4	
	10	173	21.8	1.18	19.8	20.4	21.1	21.7	22.5	23.3	24.4	
	11	149	22.8	1.45	20.1	20.8	21.9	23.0	23.8	24.6	25.8	
	12	196	23.9	1.35	21.3	22.1	23.0	23.9	24.8	25.6	26.6	
	13	185	24.6	1.27	22.1	22.9	23.9	24.7	25.4	26.2	26.9	
	14	162	25.1	1.17	23.1	23.5	24.2	25.1	25.9	26.5	27.6	
	15	188	25.2	1.21	22.6	23.7	24.4	25.3	26.0	26.7	27.2	
	16	162	25.3	1.16	23.2	23.8	24.4	25.5	26.1	26.8	27.3	
	17	186	25.4	1.10	23.3	24.0	24.7	25.3	26.1	26.7	27.8	
	18	143	25.5	1.16	23.3	24.0	24.6	25.4	26.2	27.0	28.1	
	19	102	25.2	1.10	23.0	23.8	24.5	25.2	26.0	26.7	27.3	
	20	96	25.3	1.21	22.8	23.8	24.4	25.3	26.1	26.9	27.6	
	21	95	25.3	1.08	23.5	23.7	24.6	25.4	26.0	26.7	27.5	
	22	87	25.3	1.29	22.9	23.5	24.3	25.4	26.1	27.0	27.9	
	M	6	94	18.2	1.04	16.6	17.0	17.4	18.0	19.1	19.6	20.2
		7	159	18.9	1.11	16.9	17.6	18.2	18.9	19.7	20.4	21.2
		8	146	19.9	1.12	17.9	18.6	19.0	19.7	20.5	21.5	22.5
		9	155	20.8	1.17	18.5	19.2	20.0	20.8	21.6	22.2	23.2
		10	147	21.6	1.17	19.2	20.1	20.8	21.7	22.4	22.9	23.6
11		151	22.2	1.23	19.5	20.4	21.4	22.3	23.0	23.5	24.4	
12		175	22.5	1.11	20.3	21.2	21.9	22.6	23.3	24.0	24.6	
13		159	22.7	1.10	20.7	21.4	21.9	22.5	23.4	24.1	24.8	
14		176	22.7	1.05	20.6	21.4	22.0	22.7	23.4	24.2	24.8	
15		169	22.9	1.01	20.8	21.6	22.3	22.8	23.4	24.1	25.1	
16		187	22.8	1.11	20.7	21.5	22.0	22.8	23.6	24.2	24.9	
17		203	22.9	0.95	21.1	21.6	22.2	22.9	23.6	24.1	24.9	
18		186	22.8	1.11	20.6	21.2	22.1	22.8	23.4	24.1	25.0	
19		128	22.6	1.10	20.4	21.1	21.8	22.5	23.3	24.1	24.8	
20		99	22.5	1.02	20.4	21.2	21.9	22.4	23.2	24.0	24.2	
21		100	22.6	0.97	20.2	21.5	22.0	22.6	23.2	24.0	24.5	
22		93	22.5	0.90	21.0	21.3	22.0	22.4	22.9	23.9	24.3	

Tabela 3-2-3-4 **Peso (Kg)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	22.9	4.82	16.8	18.2	19.5	21.3	25.1	32.0	34.6
	7	201	25.2	5.41	18.3	19.7	21.8	24.1	27.4	32.3	36.6
	8	172	30.2	8.43	20.4	22.2	24.2	28.0	33.9	39.3	56.1
	9	202	32.0	8.41	21.6	23.8	25.4	29.6	36.0	44.4	52.2
	10	173	35.2	8.75	23.9	26.1	29.0	33.1	39.1	48.4	57.3
	11	149	40.5	10.42	26.3	29.0	32.4	39.0	46.1	57.0	64.3
	12	196	46.6	12.86	29.3	33.3	37.5	44.2	53.1	65.2	79.1
	13	185	51.2	11.72	31.9	36.7	43.4	49.7	57.9	67.4	79.4
	14	162	55.3	11.88	35.1	42.2	47.1	53.0	63.2	72.1	82.3
	15	188	56.8	10.95	41.5	45.6	49.1	54.3	62.3	73.0	83.8
	16	162	59.1	11.65	42.8	47.6	50.9	57.2	64.0	72.2	89.8
	17	186	60.8	9.86	45.6	49.2	53.2	59.8	66.0	75.1	83.6
	18	143	62.0	11.13	46.6	49.2	53.6	60.6	66.6	77.8	89.1
	19	102	60.9	9.23	47.2	50.0	54.8	59.8	64.7	71.4	86.9
	20	96	63.3	10.97	49.8	52.5	56.0	60.8	69.1	75.7	88.5
	21	95	64.7	9.31	48.5	52.5	59.2	62.8	71.4	77.8	83.6
	22	87	66.3	9.21	51.5	54.3	59.4	66.3	70.8	78.5	87.4
M	6	94	22.0	3.82	16.3	17.5	19.2	21.3	24.3	26.8	31.3
	7	159	24.4	4.84	18.2	19.4	20.7	23.4	27.1	31.1	36.7
	8	146	27.9	6.98	19.7	20.9	23.0	26.0	30.3	37.6	45.8
	9	155	32.0	7.05	22.0	24.1	26.5	30.9	36.5	41.9	48.0
	10	147	36.6	8.88	23.9	26.5	29.8	34.1	42.6	50.2	55.1
	11	151	40.3	8.88	24.1	29.5	34.0	39.0	45.4	50.4	61.0
	12	175	45.6	9.60	31.0	34.6	39.6	44.2	49.7	58.9	70.2
	13	159	47.9	9.35	34.7	39.3	42.2	46.3	51.0	59.9	68.9
	14	176	50.2	8.83	38.5	41.5	44.4	48.3	54.8	60.8	70.6
	15	168	52.1	9.50	39.3	41.8	45.9	50.5	56.6	64.1	76.4
	16	187	51.8	8.24	40.2	42.8	45.6	50.4	56.4	62.0	68.2
	17	202	52.6	9.38	40.3	44.8	47.3	50.7	56.5	61.6	73.8
	18	186	51.6	8.74	40.2	42.3	46.1	50.4	54.9	62.8	76.0
	19	128	51.5	7.90	40.7	43.4	46.4	50.6	54.4	60.9	75.0
	20	99	51.8	8.39	38.7	43.0	46.4	50.2	56.0	61.7	78.9
	21	100	50.8	6.70	40.8	43.4	46.5	50.5	54.2	59.6	65.9
	22	93	50.2	7.74	39.3	41.4	44.6	49.5	54.0	60.1	70.4

Tabela 3-2-3-5 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	15.9	2.53	13.0	13.7	14.1	15.1	17.0	20.7	22.2	
	7	201	16.1	2.96	13.0	13.8	14.4	15.4	16.9	19.3	21.8	
	8	172	17.4	3.65	12.9	14.0	14.6	16.4	19.3	22.2	27.0	
	9	202	17.2	3.35	13.1	13.8	14.8	16.3	18.7	22.5	25.0	
	10	173	17.7	3.42	13.2	14.1	15.2	16.9	19.9	22.6	25.6	
	11	149	18.6	3.67	13.8	14.4	15.9	17.6	20.6	24.4	27.0	
	12	196	19.2	3.91	14.2	15.3	16.2	18.2	21.3	24.3	29.8	
	13	185	19.5	3.58	14.6	15.8	16.8	18.8	21.7	24.6	27.7	
	14	162	20.0	4.02	14.8	16.0	17.1	18.9	22.7	25.5	30.1	
	15	188	19.9	3.14	16.0	16.5	17.7	19.2	21.1	24.6	28.1	
	16	162	20.3	3.63	15.5	16.5	18.0	19.5	21.5	24.6	31.9	
	17	186	20.5	3.07	15.8	17.2	18.2	19.9	22.6	24.8	27.4	
	18	143	20.9	3.44	16.2	17.2	18.6	20.4	22.6	25.8	28.8	
	19	102	20.8	3.01	16.3	17.2	18.7	20.2	22.4	25.3	28.5	
	20	96	21.3	3.21	17.4	18.1	19.0	20.6	22.7	25.4	29.3	
	21	95	21.8	3.11	16.1	17.9	19.7	21.5	23.4	26.2	27.3	
	22	87	22.3	2.76	15.9	18.7	20.1	22.7	24.2	25.5	28.0	
	M	6	94	15.3	1.94	12.5	13.2	13.7	15.0	16.5	18.1	20.2
		7	159	15.9	2.23	13.2	13.8	14.3	15.3	16.9	19.2	21.1
		8	146	16.4	2.92	12.6	13.4	14.4	15.6	17.6	20.4	24.2
		9	155	17.0	3.03	12.9	13.8	14.8	16.3	18.8	21.4	25.0
		10	147	17.7	3.32	13.4	14.1	15.1	16.9	19.7	23.1	25.1
11		151	18.1	3.11	13.6	14.9	15.8	17.3	19.6	23.2	25.7	
12		175	19.2	3.31	14.6	15.8	16.9	18.5	21.0	23.1	26.6	
13		159	19.6	3.31	15.3	16.3	17.4	18.9	20.9	24.2	27.4	
14		176	20.1	3.22	15.6	16.5	18.1	19.7	21.6	23.9	26.4	
15		168	20.6	3.41	16.1	16.6	18.1	20.1	22.2	25.3	28.9	
16		187	20.4	3.12	16.4	17.2	18.2	19.8	21.8	24.7	28.2	
17		202	20.6	3.41	16.1	17.3	18.6	20.2	21.9	24.1	29.6	
18		186	20.4	3.05	16.2	17.8	18.5	20.0	21.6	24.2	28.9	
19		128	20.4	2.72	16.5	17.7	18.7	20.1	21.5	23.4	29.1	
20		99	20.5	3.14	15.9	17.1	18.6	19.9	22.0	23.1	30.3	
21		100	20.1	2.45	15.7	16.7	18.7	20.0	21.3	22.8	26.4	
22		93	20.1	2.86	16.1	17.2	18.2	19.3	21.4	24.1	28.3	

Tabela 3-2-3-6 Percentagem do n.º das pessoas sobre o grau de obesidade (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Magro	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso	
H	6	104	2.9	49.0	27.9	2.9	17.3	
	7	201	4.0	39.3	38.3	6.0	12.4	
	8	172	6.4	29.1	33.1	6.4	25.0	
	9	202	9.9	32.7	32.7	5.4	19.3	
	10	173	8.7	33.5	30.6	5.2	22.0	
	11	149	5.4	42.3	32.2	5.4	14.8	
	12	196	9.7	41.8	24.0	6.1	18.4	
	13	185	18.9	50.3	15.7	4.3	10.8	
	14	162	21.0	45.7	13.6	5.6	14.2	
	15	188	15.4	53.2	18.1	1.6	11.7	
	16	162	15.4	47.5	24.1	1.9	11.1	
	17	186	9.1	48.9	24.2	6.5	11.3	
	18	143	16.1	30.8	32.9	5.6	14.7	
	19	102	15.7	34.3	31.4	4.9	13.7	
	20	96	5.2	38.5	32.3	4.2	19.8	
	21	95	10.5	17.9	42.1	6.3	23.2	
	22	87	4.6	17.2	34.5	10.3	33.3	
		Total	2603	10.8	39.6	27.9	5.1	16.5
	M	6	94	4.3	43.6	31.9	8.5	11.7
		7	159	1.9	37.7	39.6	6.3	14.5
		8	146	5.5	34.9	36.3	5.5	17.8
		9	155	8.4	39.4	31.6	4.5	16.1
10		147	5.4	34.7	35.4	6.8	17.7	
11		151	3.3	28.5	49.7	4.0	14.6	
12		175	6.3	41.7	30.3	10.3	11.4	
13		159	2.5	39.6	40.9	5.0	11.9	
14		176	1.7	26.7	47.2	7.4	17.0	
15		168	8.9	38.1	35.7	4.8	12.5	
16		187	4.8	43.9	38.0	2.7	10.7	
17		202	10.9	41.1	37.1	3.5	7.4	
18		186	8.6	46.2	35.5	3.8	5.9	
19		128	8.6	45.3	39.1	2.3	4.7	
20		99	11.1	45.5	34.3	1.0	8.1	
21		100	13.0	48.0	34.0	2.0	3.0	
22		93	16.1	48.4	25.8	2.2	7.5	
		Total	2525	6.8	39.6	37.1	4.9	11.6

Tabela 3-2-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	58.4	5.37	51.1	53.2	54.9	56.9	60.3	67.9	71.7
	7	201	59.8	5.02	52.8	54.8	56.5	58.7	62.1	67.2	72.3
	8	172	64.4	7.97	55.0	56.5	58.5	62.5	68.5	74.0	86.8
	9	202	65.3	7.78	53.8	57.5	59.9	63.3	68.4	76.4	83.7
	10	173	67.4	8.02	57.5	59.6	61.4	65.1	72.3	79.1	86.4
	11	149	71.0	9.34	59.0	61.1	63.3	69.5	76.8	84.8	92.4
	12	196	74.9	9.26	62.5	64.8	68.3	72.6	80.5	87.8	98.1
	13	184	77.7	8.60	63.0	67.7	72.0	77.0	82.6	88.3	97.3
	14	162	80.9	8.61	67.2	71.8	75.1	79.5	85.5	93.0	102.6
	15	188	81.6	7.33	71.6	73.4	76.4	80.2	85.6	91.8	97.3
	16	162	83.0	7.84	71.7	74.0	77.6	82.1	87.4	92.6	103.5
	17	186	84.9	6.63	74.5	77.1	80.5	83.9	88.2	95.0	98.9
	18	143	86.2	7.65	74.8	78.0	81.0	84.5	89.0	96.8	102.8
	19	102	85.8	7.05	76.8	78.2	81.2	85.3	87.8	94.3	105.5
	20	96	87.8	6.57	77.9	80.4	83.3	86.6	91.7	95.3	103.4
	21	95	88.2	6.33	74.4	80.4	83.8	87.4	93.4	96.2	99.4
	22	87	89.6	6.19	77.6	79.8	86.2	89.9	93.5	98.5	100.7
M	6	94	56.2	4.76	49.9	51.3	52.8	54.9	58.2	62.7	68.5
	7	159	58.4	5.24	51.6	52.9	54.8	57.4	60.2	65.8	70.8
	8	146	61.5	6.95	52.9	54.4	56.8	59.7	64.7	72.5	79.3
	9	155	64.8	7.08	55.3	56.8	59.3	63.5	68.5	74.8	81.7
	10	146	68.4	7.89	57.0	59.0	62.1	66.8	73.3	81.5	84.8
	11	151	70.9	7.15	59.8	62.6	65.3	70.3	74.1	80.0	86.7
	12	174	74.4	7.18	62.6	66.7	70.0	73.1	77.7	84.2	89.5
	13	159	75.8	6.24	66.9	70.0	71.8	74.5	78.1	83.9	91.1
	14	176	78.1	6.39	69.0	71.4	73.9	76.9	81.7	85.6	93.4
	15	169	79.4	6.28	70.8	72.8	75.2	78.0	82.1	88.4	95.4
	16	187	79.5	5.96	71.4	72.7	75.4	78.1	83.0	87.3	92.7
	17	203	79.9	5.98	71.4	74.0	76.3	78.8	82.3	86.3	93.3
	18	186	79.8	5.95	71.3	73.3	75.9	78.9	82.1	86.2	95.6
	19	128	80.6	5.58	71.7	74.5	77.1	80.1	83.1	86.5	96.7
	20	98	80.2	5.08	72.5	75.0	76.6	79.7	82.4	86.3	95.2
	21	100	80.0	4.61	73.2	75.0	76.7	79.5	82.5	86.8	91.4
	22	93	79.8	5.24	73.1	74.0	76.2	78.8	82.4	87.3	94.8

Tabela 3-2-3-8 **Circunferência abdominal (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	54.3	7.13	47.3	48.2	49.7	51.5	56.6	67.3	73.8
	7	201	56.1	6.71	47.5	49.3	51.7	54.4	58.8	65.7	73.0
	8	172	60.7	10.38	48.2	50.9	52.9	57.5	67.2	73.2	90.2
	9	202	61.8	9.47	50.1	52.4	55.0	59.5	66.4	75.9	84.5
	10	173	64.4	10.19	50.8	53.4	57.0	61.5	72.0	78.8	88.3
	11	149	66.8	10.85	51.3	55.2	58.0	64.2	73.4	83.0	91.0
	12	196	69.4	11.53	55.6	58.1	60.1	66.5	76.2	86.9	98.3
	13	185	70.0	10.64	56.3	59.0	63.0	66.9	76.0	86.0	95.0
	14	162	71.9	11.42	57.7	61.0	63.7	67.7	79.0	89.6	100.4
	15	188	71.1	9.20	59.9	61.5	64.6	68.9	75.5	84.8	93.5
	16	162	72.9	9.71	59.9	62.7	66.5	70.7	76.2	84.2	101.7
	17	186	73.8	8.68	62.0	64.1	67.3	71.8	78.9	84.7	95.9
	18	143	75.1	9.58	63.1	65.5	69.1	73.1	78.8	89.5	98.8
	19	102	74.1	8.57	61.2	65.4	68.0	72.3	78.4	83.9	98.3
	20	96	76.3	8.73	65.5	67.9	70.2	73.8	80.2	87.5	97.7
	21	95	77.0	7.66	65.2	68.5	72.1	75.0	82.5	89.2	92.0
	22	87	80.0	7.69	64.4	68.7	74.3	81.3	86.2	89.2	93.1
M	6	94	52.4	5.22	45.5	46.5	48.6	51.7	54.9	59.5	65.4
	7	159	54.3	6.49	46.4	48.0	49.5	52.8	56.5	62.8	71.5
	8	146	56.5	7.91	45.9	48.8	51.0	54.4	59.8	67.2	80.3
	9	155	59.7	8.22	49.1	51.2	53.5	57.2	65.5	70.9	81.3
	10	147	62.3	9.23	49.2	52.0	55.6	59.5	67.5	76.4	82.5
	11	151	63.2	7.85	51.2	54.5	57.6	62.0	67.4	73.4	82.8
	12	175	66.3	8.78	54.9	58.1	60.6	63.8	70.0	78.8	87.7
	13	158	66.8	7.89	56.6	58.9	61.9	65.3	69.6	78.5	87.3
	14	176	68.7	8.21	57.7	60.8	63.2	67.8	71.5	79.2	85.7
	15	169	69.6	7.80	59.4	61.7	64.0	67.6	73.7	79.4	90.7
	16	187	70.1	7.39	60.8	62.1	65.0	68.5	73.4	81.0	87.8
	17	203	70.1	8.17	59.8	61.7	64.9	68.5	73.5	79.9	89.5
	18	186	69.7	7.74	58.5	61.6	64.5	68.7	73.0	78.7	91.1
	19	128	69.6	7.12	59.3	62.7	65.3	68.5	72.5	76.6	92.8
	20	98	70.2	7.38	57.9	62.2	65.0	69.3	74.0	80.2	86.8
21	100	69.9	6.63	60.8	62.4	64.9	68.4	73.5	78.5	84.7	
22	93	69.9	7.26	60.2	61.9	64.7	68.1	74.6	82.3	86.6	

Tabela 3-2-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	61.2	6.38	51.6	54.2	56.5	59.9	65.1	71.6	75.8	
	7	201	64.1	5.82	54.5	57.3	60.1	63.0	67.6	72.0	75.8	
	8	172	69.7	8.17	58.4	60.5	63.3	68.6	74.7	79.5	91.1	
	9	202	71.2	8.09	60.3	62.0	65.0	69.9	75.5	83.0	89.4	
	10	173	74.0	7.80	62.3	65.0	68.1	73.0	78.0	85.7	89.3	
	11	149	77.6	8.71	64.0	67.3	70.9	76.4	83.0	90.1	96.0	
	12	196	81.8	9.68	66.5	71.0	74.6	80.0	88.0	95.3	104.5	
	13	183	84.0	8.39	68.8	74.1	78.2	83.4	88.7	95.9	101.5	
	14	162	87.1	8.25	71.1	77.5	81.2	85.5	92.0	98.4	105.0	
	15	188	87.7	7.04	77.4	80.3	82.5	86.6	91.7	97.3	105.0	
	16	162	89.3	7.71	78.0	80.4	84.5	87.9	93.1	99.2	109.1	
	17	186	91.1	9.96	80.2	82.8	85.4	89.4	95.5	100.2	106.2	
	18	142	91.2	10.79	81.0	82.4	85.3	90.0	94.1	100.6	105.5	
	19	102	90.0	6.09	80.8	82.2	85.5	89.3	93.6	98.5	104.4	
	20	96	90.4	7.27	78.9	83.4	86.5	89.4	94.1	100.1	106.8	
	21	95	91.3	5.71	79.0	83.5	88.0	90.8	94.8	98.8	102.6	
	22	87	92.8	5.50	83.5	86.2	88.7	92.0	97.3	101.0	103.1	
	M	6	94	61.5	5.00	53.5	55.0	58.0	60.8	65.2	67.6	73.6
		7	159	63.9	5.67	55.4	57.5	60.0	62.8	67.0	71.6	77.2
		8	146	66.8	7.07	56.8	59.3	61.8	65.4	70.9	77.1	84.4
		9	155	70.8	6.88	60.2	62.7	65.5	69.9	75.4	80.8	85.8
		10	147	75.0	8.09	61.8	64.5	69.0	73.6	81.7	87.0	89.5
11		151	78.4	7.90	63.0	68.3	72.7	78.4	83.5	88.4	95.9	
12		175	83.2	7.60	68.9	74.3	78.5	82.3	87.7	92.7	99.9	
13		159	85.4	6.81	72.9	78.5	81.0	84.4	88.4	96.0	100.6	
14		176	87.3	6.15	78.0	80.5	83.5	86.7	90.7	95.1	100.2	
15		169	89.2	6.67	79.4	81.2	84.6	88.6	92.2	97.5	104.6	
16		187	89.3	5.71	81.2	82.6	85.1	88.6	92.4	96.1	102.1	
17		203	90.0	6.50	81.2	83.0	86.0	89.1	92.9	97.7	106.1	
18		186	89.1	6.42	80.4	82.0	85.6	88.3	92.3	95.8	104.4	
19		128	89.0	5.72	79.8	82.0	85.6	88.7	91.5	95.9	103.6	
20		98	89.8	6.42	78.5	82.5	86.3	89.4	93.5	96.0	107.4	
21		100	89.7	5.63	81.4	83.9	85.9	88.8	92.5	97.5	101.0	
22		93	88.5	5.12	80.6	82.8	84.7	88.2	91.2	95.3	99.7	

Tabela 3-2-3-10 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	0.888	0.573	0.805	0.828	0.850	0.880	0.914	0.959	1.040	
	7	201	0.874	0.585	0.786	0.810	0.838	0.865	0.904	0.939	1.016	
	8	172	0.868	0.620	0.780	0.798	0.820	0.856	0.907	0.959	1.005	
	9	202	0.866	0.559	0.774	0.798	0.824	0.861	0.902	0.947	0.975	
	10	173	0.868	0.663	0.760	0.796	0.819	0.859	0.911	0.965	0.996	
	11	149	0.858	0.655	0.750	0.779	0.807	0.848	0.897	0.951	0.995	
	12	196	0.845	0.614	0.744	0.770	0.801	0.838	0.886	0.932	0.981	
	13	183	0.832	0.642	0.732	0.755	0.788	0.818	0.878	0.931	0.964	
	14	162	0.822	0.688	0.730	0.753	0.775	0.809	0.853	0.931	1.000	
	15	188	0.809	0.562	0.722	0.747	0.769	0.799	0.839	0.885	0.949	
	16	162	0.814	0.579	0.733	0.755	0.775	0.803	0.843	0.906	0.939	
	17	186	0.811	0.608	0.727	0.754	0.772	0.808	0.840	0.887	0.912	
	18	142	0.825	0.698	0.738	0.769	0.789	0.814	0.855	0.924	0.960	
	19	102	0.821	0.549	0.734	0.757	0.781	0.816	0.856	0.888	0.941	
	20	96	0.843	0.580	0.758	0.777	0.805	0.831	0.867	0.934	0.983	
	21	95	0.843	0.528	0.772	0.785	0.803	0.833	0.881	0.918	0.946	
	22	87	0.862	0.581	0.741	0.767	0.822	0.865	0.903	0.939	0.964	
	M	6	94	0.853	0.383	0.769	0.803	0.829	0.851	0.879	0.906	0.924
		7	159	0.848	0.512	0.773	0.792	0.822	0.846	0.874	0.899	0.942
		8	146	0.844	0.456	0.770	0.791	0.817	0.833	0.869	0.908	0.944
		9	155	0.841	0.529	0.764	0.785	0.805	0.828	0.870	0.905	0.973
		10	147	0.828	0.553	0.738	0.766	0.796	0.823	0.861	0.909	0.947
11		151	0.805	0.477	0.727	0.746	0.768	0.805	0.837	0.865	0.903	
12		175	0.795	0.540	0.704	0.735	0.760	0.785	0.825	0.877	0.915	
13		158	0.780	0.442	0.711	0.728	0.753	0.775	0.807	0.841	0.895	
14		176	0.786	0.478	0.697	0.735	0.756	0.781	0.808	0.849	0.892	
15		169	0.779	0.462	0.716	0.727	0.746	0.772	0.803	0.842	0.898	
16		187	0.784	0.467	0.708	0.725	0.750	0.778	0.815	0.850	0.889	
17		203	0.777	0.515	0.692	0.716	0.745	0.768	0.800	0.844	0.908	
18		186	0.781	0.545	0.694	0.717	0.746	0.777	0.808	0.840	0.928	
19		128	0.782	0.498	0.694	0.733	0.749	0.779	0.808	0.850	0.904	
20		98	0.781	0.473	0.702	0.715	0.754	0.779	0.807	0.834	0.912	
21		100	0.780	0.488	0.692	0.728	0.747	0.777	0.807	0.841	0.880	
22		93	0.789	0.506	0.703	0.727	0.751	0.788	0.812	0.859	0.928	

Tabela 3-2-3-11 **Largura dos ombros (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	25.7	1.35	23.3	24.0	24.8	25.6	26.5	27.6	28.6
	7	201	26.4	1.54	23.6	24.4	25.3	26.5	27.4	28.3	29.5
	8	172	27.6	1.76	24.7	25.4	26.4	27.4	28.7	30.1	31.0
	9	202	28.4	1.91	24.9	26.2	27.2	28.5	29.5	30.9	32.3
	10	173	29.6	1.77	26.2	27.5	28.4	29.5	30.9	31.8	33.0
	11	149	31.1	2.10	27.1	28.3	29.5	31.1	32.5	33.9	35.3
	12	196	33.0	2.29	28.7	29.8	31.5	33.0	34.5	35.7	37.6
	13	185	34.5	2.49	28.9	31.0	33.2	34.9	36.2	37.5	38.5
	14	162	35.7	2.01	31.5	33.0	34.6	36.0	37.1	38.2	38.9
	15	188	36.6	2.45	31.7	34.0	35.3	36.6	38.2	39.6	40.3
	16	162	37.1	2.56	31.0	33.9	36.0	37.4	38.8	40.0	41.0
	17	186	37.5	2.09	33.0	34.8	36.2	37.7	38.9	40.3	41.5
	18	143	38.2	1.85	34.3	36.1	37.1	38.1	39.5	40.8	41.4
	19	102	37.9	1.83	33.4	35.7	37.0	37.9	39.0	40.0	41.8
	20	96	38.8	1.74	35.3	36.4	37.5	39.1	40.1	40.7	41.6
	21	95	37.9	1.69	34.6	35.7	36.7	37.9	38.9	40.1	41.7
	22	87	38.8	2.00	35.5	36.2	37.2	38.9	40.1	41.6	42.7
M	6	94	25.7	1.29	23.3	24.1	24.8	25.9	26.6	27.2	28.7
	7	159	26.7	1.65	24.1	24.8	25.4	26.7	27.8	28.8	29.8
	8	146	28.2	1.73	25.2	26.0	27.0	28.1	29.5	30.4	31.8
	9	155	29.5	2.12	26.0	27.5	28.3	29.5	30.6	31.8	33.2
	10	147	30.5	2.07	27.0	27.9	29.0	30.6	32.2	33.2	34.0
	11	151	31.7	1.90	27.9	29.1	30.4	32.0	33.0	33.9	35.4
	12	175	33.2	1.85	29.5	31.0	31.8	33.2	34.6	35.6	36.5
	13	159	33.8	1.59	31.0	31.9	32.8	33.8	35.0	35.9	36.9
	14	176	34.3	1.58	31.2	32.2	33.3	34.3	35.2	36.3	37.4
	15	169	34.5	1.70	31.1	32.2	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5
	16	187	34.7	1.69	31.4	32.5	33.5	34.8	35.7	36.9	37.9
	17	202	34.8	1.40	32.1	33.0	33.9	34.7	35.6	36.5	37.7
	18	186	34.5	1.89	31.4	32.3	33.5	34.5	35.6	37.0	37.9
	19	127	34.5	1.68	31.6	32.5	33.4	34.4	35.6	36.6	37.4
	20	99	34.4	1.21	31.9	32.7	33.8	34.4	35.3	36.0	36.8
	21	100	34.8	1.46	31.5	32.5	34.0	35.0	35.9	36.5	37.4
	22	93	34.4	1.78	31.5	32.4	33.1	34.5	35.7	36.2	37.1

Tabela 3-2-3-12 **Largura da pelve (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	18.5	1.63	16.3	16.7	17.3	18.3	19.3	20.8	21.6	
	7	201	19.0	1.55	16.5	17.3	18.0	18.8	19.7	21.0	22.4	
	8	172	20.2	2.02	17.1	18.0	18.9	20.0	21.3	22.9	25.3	
	9	202	20.6	1.80	17.8	18.4	19.3	20.4	21.5	23.1	24.2	
	10	173	21.4	1.86	18.5	19.4	20.2	21.2	22.4	23.9	26.2	
	11	149	22.6	2.07	19.4	20.0	21.1	22.4	24.0	25.4	27.1	
	12	196	23.9	2.29	20.0	21.5	22.4	23.6	25.1	26.9	29.3	
	13	185	24.7	2.08	20.6	22.1	23.5	24.6	25.8	27.3	29.2	
	14	162	25.5	1.77	22.3	23.0	24.3	25.4	26.7	27.8	29.6	
	15	188	25.8	1.91	22.2	23.7	24.5	25.6	27.0	28.2	30.1	
	16	162	26.2	1.89	23.0	23.9	25.0	26.1	27.4	28.4	29.8	
	17	186	26.3	1.82	23.2	24.1	25.0	26.2	27.3	28.7	30.5	
	18	143	26.5	1.94	23.1	24.0	25.3	26.4	27.6	28.9	31.5	
	19	102	26.4	1.90	23.8	24.3	25.4	26.1	27.1	28.8	31.4	
	20	96	26.3	1.73	23.6	24.2	25.3	26.1	27.3	28.8	30.0	
	21	95	26.2	1.66	23.5	24.1	25.1	26.1	27.2	28.9	29.3	
	22	87	26.7	1.40	24.1	25.2	25.8	26.4	27.5	28.9	29.6	
	M	6	94	18.7	1.28	16.6	17.0	17.8	18.5	19.4	20.5	21.5
		7	159	19.3	1.47	16.4	17.5	18.3	19.1	20.0	21.3	22.5
		8	146	20.3	1.53	17.6	18.4	19.1	20.1	21.3	22.3	23.5
		9	155	21.5	1.78	18.7	19.4	20.2	21.2	22.4	24.0	25.8
		10	147	22.2	2.03	18.7	19.6	20.4	22.3	23.5	25.1	26.0
11		151	23.0	2.29	18.5	20.2	21.8	23.0	24.3	25.6	27.3	
12		175	24.6	2.31	20.5	22.2	23.2	24.6	25.8	27.2	29.3	
13		159	25.4	1.83	22.5	23.3	24.2	25.3	26.5	27.5	29.3	
14		176	25.7	1.77	22.3	23.6	24.8	25.6	26.6	27.7	29.5	
15		169	26.1	1.82	22.7	24.0	25.1	26.0	27.1	28.1	30.0	
16		187	26.3	1.69	23.0	24.1	25.3	26.3	27.4	28.4	29.2	
17		203	26.5	1.68	23.5	24.5	25.5	26.4	27.4	28.4	29.7	
18		186	26.0	1.66	23.0	24.0	25.0	25.9	27.1	28.0	28.9	
19		128	26.2	1.49	23.4	24.5	25.1	26.2	27.0	28.0	29.2	
20		99	26.2	1.71	23.0	24.4	25.2	26.0	27.3	28.3	30.3	
21		100	26.5	1.70	23.9	24.7	25.3	26.5	27.5	28.5	29.0	
22		93	26.3	1.64	22.8	24.1	25.2	26.3	27.2	28.2	30.0	

Tabela 3-2-3-13 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	8.1	6.43	1.0	1.8	3.6	5.5	10.9	20.5	22.9
	7	200	8.3	5.40	2.0	3.0	4.1	7.0	10.5	16.0	21.5
	8	172	11.1	6.58	2.0	3.2	5.5	10.0	16.0	20.7	25.4
	9	201	10.7	7.14	1.0	2.6	5.0	10.0	15.0	21.0	28.0
	10	172	12.2	7.14	2.6	4.0	6.0	10.3	17.0	22.9	29.4
	11	149	13.2	7.34	2.8	4.5	7.3	12.0	17.8	24.0	31.0
	12	196	13.1	7.66	3.5	5.0	7.0	11.0	17.5	25.2	32.0
	13	185	10.2	6.65	1.3	3.0	5.3	8.0	14.0	20.5	26.4
	14	162	9.2	6.53	1.0	2.5	4.5	7.5	12.1	19.9	25.1
	15	188	8.2	5.71	1.3	3.0	4.0	7.0	10.8	16.0	23.0
	16	162	8.3	6.36	1.5	2.5	4.0	6.5	10.6	16.9	24.6
	17	186	9.7	5.98	1.5	3.0	5.0	9.0	13.5	18.7	22.4
	18	143	8.9	5.83	2.0	3.0	4.5	8.0	11.5	16.3	23.7
	19	102	8.8	5.49	1.0	2.7	4.5	8.3	12.0	16.9	22.8
	20	96	9.7	6.44	3.0	4.0	5.0	7.5	12.0	20.3	25.3
	21	95	8.5	4.77	1.9	3.0	5.0	7.5	11.5	15.9	20.1
	22	87	10.5	5.01	2.3	4.0	6.0	10.0	15.0	16.5	20.0
M	6	94	10.1	4.91	2.0	3.5	6.5	10.0	13.6	16.0	22.7
	7	159	11.0	5.38	3.0	4.5	6.5	10.0	14.5	18.5	23.1
	8	146	12.4	6.73	3.0	5.0	7.5	11.0	15.6	23.0	28.0
	9	155	13.9	6.76	3.7	5.5	8.0	13.5	18.0	24.0	28.3
	10	147	14.5	6.86	4.2	6.5	9.5	13.0	18.5	25.1	29.3
	11	151	14.0	6.28	4.6	7.0	9.5	12.5	17.5	23.0	29.4
	12	175	16.0	6.78	5.3	8.0	10.0	15.0	20.5	25.2	30.9
	13	159	17.9	6.53	7.5	9.5	13.5	17.5	21.0	26.0	36.1
	14	176	17.8	6.47	5.7	11.0	13.5	16.8	22.0	26.0	30.5
	15	169	20.8	6.18	10.0	12.5	16.0	21.0	24.5	29.0	34.9
	16	187	20.6	6.43	10.5	12.5	16.0	20.0	25.0	29.0	34.2
	17	203	20.2	6.43	10.1	12.0	15.0	20.0	23.5	28.8	34.9
	18	186	19.3	5.91	10.3	11.9	15.5	18.5	23.1	26.3	30.4
	19	128	18.4	5.08	8.4	11.5	15.5	18.3	21.5	25.0	27.3
	20	99	19.0	6.14	9.0	12.0	15.0	18.0	22.5	27.0	32.0
21	100	18.8	5.17	9.0	12.5	15.5	18.5	22.0	25.5	29.9	
22	93	18.5	6.24	9.0	10.4	12.5	18.5	24.0	26.0	30.2	

Tabela 3-2-3-14 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	5.1	5.87	0.5	0.5	1.0	3.0	6.5	15.0	21.6	
	7	201	4.7	4.78	0.5	0.5	2.0	3.0	5.5	11.0	18.0	
	8	172	8.0	7.45	0.5	1.0	2.5	5.0	12.0	21.0	27.4	
	9	202	7.7	7.79	0.5	1.0	2.0	5.0	11.1	19.9	29.7	
	10	173	9.0	7.76	0.5	1.5	3.3	6.0	14.0	20.6	27.4	
	11	149	10.3	8.20	1.8	2.5	4.0	7.5	15.5	22.0	30.3	
	12	196	11.8	9.56	2.0	3.0	4.5	8.3	17.0	26.5	35.2	
	13	185	9.9	8.58	1.3	2.5	4.5	6.5	12.5	23.9	33.1	
	14	162	9.7	7.25	2.4	3.0	4.5	6.8	13.0	20.9	28.0	
	15	188	8.5	6.06	3.0	3.5	4.5	6.5	10.4	15.6	26.3	
	16	162	9.3	6.51	2.5	3.5	5.0	7.5	11.1	17.5	27.6	
	17	186	10.8	6.13	3.0	4.5	6.4	9.0	13.1	20.0	28.4	
	18	143	10.7	5.69	4.0	5.2	6.5	9.0	13.0	20.0	25.7	
	19	102	11.3	6.12	3.0	5.2	7.0	9.5	15.1	20.0	28.3	
	20	96	12.1	6.79	4.0	6.0	8.0	10.0	15.0	21.2	32.2	
	21	95	11.7	5.87	3.9	5.5	7.5	11.0	15.0	20.0	24.4	
	22	87	14.5	6.78	5.3	6.9	8.5	12.5	21.5	25.0	27.2	
	M	6	94	5.9	4.34	0.5	1.0	2.9	5.0	8.0	11.3	18.3
		7	159	5.9	4.87	0.5	1.0	3.0	4.5	7.5	11.5	20.3
		8	146	7.2	6.73	0.5	2.0	3.0	5.0	8.5	16.8	27.3
		9	155	9.6	8.16	1.3	2.3	3.5	7.0	12.5	23.0	29.6
		10	147	9.9	7.51	1.0	2.5	4.0	7.5	13.5	21.3	28.1
11		151	10.4	6.08	2.3	4.0	6.0	9.0	13.5	19.9	25.4	
12		175	11.8	6.85	3.0	5.0	7.0	10.0	15.0	20.5	27.1	
13		159	12.5	6.56	4.5	6.0	7.0	11.0	16.5	20.5	29.6	
14		176	13.1	6.36	4.7	6.0	8.5	12.0	16.4	22.0	29.7	
15		169	15.5	6.30	5.1	7.5	10.5	15.0	19.5	24.0	29.9	
16		187	15.5	7.14	5.0	7.8	10.5	14.0	18.0	26.7	32.7	
17		203	14.7	6.82	5.6	7.5	10.0	13.0	18.0	25.0	29.9	
18		186	14.1	5.96	6.0	8.0	10.0	13.0	17.1	21.7	27.7	
19		128	13.8	4.84	6.4	8.0	10.5	13.0	16.9	20.0	24.5	
20		98	13.1	5.63	5.0	7.0	9.0	12.8	15.6	20.6	31.0	
21		100	13.8	5.45	5.0	7.6	9.6	13.0	16.5	21.0	27.9	
22		93	13.6	5.76	4.9	7.4	9.8	12.0	16.5	23.3	26.4	

Tabela 3-2-3-15 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	6.7	8.47	0.5	0.5	1.0	3.0	8.4	21.0	30.6	
	7	201	6.5	6.37	0.5	0.5	2.0	4.0	10.0	17.0	23.0	
	8	172	11.1	9.39	0.5	1.2	3.0	8.0	17.9	25.4	32.7	
	9	202	11.3	10.41	0.5	1.0	2.5	7.8	18.1	26.0	36.9	
	10	173	12.9	10.07	1.0	2.0	4.5	10.0	20.0	28.6	34.0	
	11	149	15.7	11.23	1.3	3.0	5.0	14.0	24.3	32.0	38.0	
	12	196	17.4	11.96	2.4	4.5	7.5	14.8	26.0	35.2	42.7	
	13	185	13.6	10.82	1.0	3.0	5.5	10.0	20.0	30.2	39.4	
	14	162	12.8	9.74	1.5	3.0	5.0	10.5	18.0	27.4	38.1	
	15	188	11.1	8.81	1.5	2.5	4.6	8.8	14.5	25.1	33.3	
	16	162	11.9	9.20	1.5	3.0	5.0	8.5	17.3	25.5	36.2	
	17	186	13.8	9.09	2.5	3.9	6.5	11.3	21.0	27.5	31.4	
	18	143	13.7	9.12	2.7	4.5	6.5	11.5	19.0	27.6	35.0	
	19	102	15.0	9.18	3.0	4.5	8.0	12.8	21.0	28.0	34.7	
	20	96	16.4	10.03	3.0	4.9	8.0	13.8	23.8	32.2	38.2	
	21	95	15.8	9.12	1.9	5.0	9.5	14.5	22.0	29.2	33.0	
	22	87	18.3	9.34	3.0	5.9	10.0	20.0	25.0	30.5	35.5	
	M	6	94	8.6	5.96	0.5	2.0	4.0	7.5	12.0	17.5	22.6
		7	159	9.1	6.64	0.9	2.0	4.5	7.5	13.0	18.5	26.4
		8	146	10.9	8.88	1.0	2.0	4.4	8.5	15.6	24.0	33.8
		9	155	13.5	9.12	1.8	3.0	5.0	12.5	20.0	27.0	34.0
		10	147	15.6	10.23	1.2	3.4	7.0	15.0	22.0	31.0	37.6
11		151	15.9	8.04	3.8	6.0	10.0	15.0	21.0	25.9	34.7	
12		175	18.5	8.62	5.6	8.3	12.5	16.5	23.5	30.7	38.2	
13		159	19.7	8.23	7.4	11.0	14.0	18.0	24.0	29.5	41.0	
14		176	20.0	7.74	6.2	10.4	14.5	19.5	25.0	30.0	35.2	
15		169	22.5	6.73	9.6	14.0	18.0	23.0	26.5	32.0	35.5	
16		186	22.1	7.04	10.0	13.0	17.0	21.8	27.5	31.3	36.0	
17		203	21.7	6.68	10.6	13.5	16.0	21.0	26.0	30.5	35.9	
18		186	20.6	5.95	9.8	13.4	16.0	21.0	24.1	28.0	33.8	
19		128	20.3	5.49	9.4	12.5	17.0	20.8	24.0	26.0	30.8	
20		98	21.7	6.66	9.0	13.4	18.0	21.5	25.5	28.1	38.0	
21		100	21.2	6.87	6.2	13.5	16.5	20.5	26.0	30.5	34.5	
22		93	20.9	6.67	10.6	13.0	16.0	20.0	25.3	28.3	38.5	

Tabela 3-2-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	9	188	17.8	9.05	7.6	8.2	10.6	15.3	22.2	31.2	40.6
	10	165	19.3	9.09	9.1	10.2	11.9	16.3	24.9	33.7	42.3
	11	148	20.3	9.58	9.1	10.6	13.3	17.6	26.3	33.9	45.8
	12	196	19.5	9.23	9.3	10.4	12.2	16.8	24.8	33.3	41.0
	13	183	17.0	7.90	7.8	9.5	11.4	14.0	19.9	30.0	35.4
	14	161	16.3	7.14	8.3	9.4	10.9	14.0	19.8	28.0	34.0
	15	187	11.8	6.75	4.9	6.0	7.2	10.0	13.5	20.4	30.3
	16	162	12.2	7.49	4.6	5.5	7.5	9.7	14.7	21.4	32.4
	17	184	14.0	6.83	5.9	6.9	8.9	12.3	17.6	23.2	32.4
	18	143	13.4	6.64	5.5	7.2	8.6	11.8	15.9	22.8	29.9
	19	100	13.9	5.12	6.8	8.6	10.2	12.9	16.5	20.7	26.8
	20	96	14.6	5.99	7.5	9.2	10.5	12.9	16.7	23.8	31.1
	21	95	13.8	4.75	7.6	8.7	10.2	12.3	16.7	20.7	24.6
	22	87	16.0	5.20	8.1	9.7	10.7	16.0	21.2	23.0	25.0
M	9	154	22.9	8.59	12.3	13.7	16.2	21.5	27.3	37.1	43.3
	10	145	23.6	8.31	12.7	14.7	17.4	21.5	27.5	36.3	43.7
	11	151	23.3	7.17	13.4	15.5	18.3	22.1	26.9	34.8	40.7
	12	175	22.7	8.49	11.2	13.0	16.4	21.4	27.6	33.0	41.3
	13	159	24.4	8.08	13.2	15.2	18.9	22.7	28.2	33.9	47.4
	14	176	24.7	7.94	11.9	16.5	19.2	23.4	29.5	34.5	40.7
	15	169	27.5	8.08	14.9	17.1	21.6	26.8	32.0	37.6	46.3
	16	187	27.4	8.79	14.8	17.7	21.1	26.5	32.0	39.8	48.9
	17	203	26.6	8.52	14.0	16.9	20.4	25.8	29.9	38.5	46.3
	18	186	25.5	7.77	14.5	17.5	20.4	23.7	29.5	35.6	43.8
	19	128	22.4	5.05	13.2	17.0	19.0	21.5	25.9	27.9	32.5
	20	98	22.4	6.29	13.3	15.1	18.6	21.5	25.3	30.2	39.1
	21	100	22.6	5.38	14.1	16.2	19.2	22.2	25.6	28.7	33.9
	22	93	22.3	6.28	13.6	15.1	16.9	21.7	27.0	31.5	35.5

Tabela 3-2-3-17 **Peso de massa limpa (Kg)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	9	188	26.1	4.06	19.3	21.5	23.1	25.6	28.4	31.3	34.6
	10	165	28.1	4.05	21.1	23.4	25.3	27.8	30.6	33.2	38.0
	11	148	31.6	5.61	23.2	24.9	27.5	30.8	34.8	39.8	44.4
	12	196	36.5	6.27	25.7	29.0	32.2	36.1	40.5	45.2	49.7
	13	183	41.9	7.00	29.0	32.9	37.3	41.9	46.2	51.2	56.9
	14	161	45.8	7.36	33.1	36.8	41.0	44.5	49.7	56.7	62.4
	15	187	49.6	6.83	37.7	41.9	44.9	48.9	54.0	58.8	64.0
	16	162	51.3	6.97	39.4	43.5	46.2	51.0	55.0	60.0	67.2
	17	184	51.8	5.89	41.3	44.3	47.6	51.7	55.3	59.7	64.4
	18	143	53.2	6.87	41.5	44.6	47.9	53.0	56.6	61.5	67.6
	19	100	52.2	6.02	43.7	45.1	48.3	51.6	56.1	59.7	65.2
	20	96	53.5	5.83	44.9	46.9	49.9	52.2	57.1	63.1	66.2
	21	95	55.5	6.44	44.1	46.2	52.0	55.0	61.3	64.6	66.9
	22	87	55.4	6.95	45.5	47.7	49.8	54.1	59.4	66.0	73.9
M	9	154	24.2	3.24	18.6	20.2	21.6	24.3	26.2	27.9	30.8
	10	145	27.5	4.57	20.3	22.3	23.8	26.7	31.3	34.3	35.4
	11	151	30.3	4.42	20.6	24.6	27.7	30.7	33.0	35.4	39.8
	12	175	34.6	4.44	25.8	28.6	31.4	35.1	37.4	39.6	42.7
	13	159	35.6	4.08	28.7	31.3	33.1	35.3	37.9	40.2	44.1
	14	176	37.2	3.92	30.7	32.4	34.5	37.1	39.4	42.4	45.5
	15	168	37.2	4.28	31.0	32.1	34.2	36.8	40.0	42.5	45.4
	16	187	37.1	4.09	30.2	31.7	34.3	37.0	40.1	42.5	45.1
	17	202	38.0	3.98	30.8	33.8	35.3	37.5	40.3	43.3	46.9
	18	186	37.9	3.90	31.3	33.4	35.2	37.7	40.4	42.9	46.2
	19	128	39.7	4.42	32.0	34.6	36.9	39.1	42.2	45.2	48.2
	20	98	39.8	3.82	32.3	35.5	37.1	39.7	42.6	44.8	47.0
	21	100	39.1	3.68	33.3	34.3	36.5	38.8	41.2	43.7	47.1
	22	93	38.6	3.26	32.9	34.3	36.0	38.3	40.8	42.5	45.6

2.4. Situação básica da função física

Tabela 3-2-4-1 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	88.3	8.38	72.3	78.0	82.0	88.0	94.0	100.0	102.0	
	7	201	85.9	8.23	72.0	76.0	80.0	84.0	90.0	98.0	102.0	
	8	172	86.5	9.30	70.4	76.0	80.0	84.0	93.5	99.7	109.6	
	9	202	85.0	9.17	72.0	74.0	78.0	84.0	90.0	96.0	105.8	
	10	173	83.0	8.63	68.4	72.0	78.0	82.0	88.0	94.0	102.0	
	11	149	82.7	9.26	66.0	72.0	77.0	82.0	89.0	96.0	100.0	
	12	196	83.6	10.49	67.8	72.0	76.0	84.0	90.0	96.0	108.2	
	13	185	82.0	8.62	66.0	72.0	77.0	82.0	88.0	94.0	100.0	
	14	162	82.9	9.23	66.0	72.0	76.0	82.0	88.0	96.0	104.0	
	15	188	81.3	9.90	66.0	68.0	74.0	82.0	88.0	94.0	100.7	
	16	161	78.4	9.03	60.0	66.4	72.0	78.0	84.0	90.0	96.1	
	17	186	79.1	10.51	60.0	66.0	72.0	78.0	86.0	92.0	100.8	
	18	143	79.4	10.44	64.0	68.0	72.0	78.0	86.0	93.2	104.0	
	19	102	77.7	9.00	58.2	66.6	72.0	78.0	84.0	88.0	97.8	
	20	96	75.2	8.85	58.9	66.0	68.3	74.0	80.0	88.0	94.4	
	21	95	74.8	9.41	60.0	63.6	68.0	74.0	80.0	90.8	96.2	
	22	87	77.2	7.00	65.3	68.0	70.0	78.0	82.0	86.4	90.0	
	M	6	94	87.9	8.81	72.0	76.0	81.8	88.0	94.0	100.0	104.0
		7	159	86.9	8.85	71.6	76.0	82.0	86.0	92.0	100.0	104.4
		8	146	86.4	10.18	72.0	74.0	78.0	84.5	92.0	102.0	111.2
		9	155	85.0	9.52	70.0	74.0	78.0	84.0	90.0	96.8	106.6
		10	147	84.9	9.62	68.9	72.0	78.0	84.0	90.0	98.0	107.1
11		151	84.2	9.59	69.1	74.0	78.0	82.0	90.0	97.6	105.8	
12		175	83.8	9.94	68.0	74.0	78.0	82.0	88.0	96.8	106.0	
13		159	81.8	9.58	66.0	70.0	76.0	80.0	88.0	94.0	104.0	
14		176	81.7	8.75	66.0	71.4	76.0	80.0	88.0	92.0	100.7	
15		169	83.6	9.29	68.0	72.0	78.0	82.0	90.0	96.0	102.0	
16		186	81.4	9.11	66.0	70.0	75.0	80.0	86.0	92.0	100.8	
17		202	79.4	9.62	66.0	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	96.0	
18		186	78.8	8.96	62.0	66.0	72.0	78.0	84.0	90.0	96.0	
19		128	77.1	8.61	63.7	66.0	72.0	76.0	84.0	90.0	96.0	
20	99	77.7	8.15	61.0	69.0	72.0	77.0	82.0	88.0	96.0		
21	100	76.4	8.17	60.0	66.2	72.0	76.0	80.0	87.8	96.0		
22	93	76.1	7.04	64.0	68.0	70.0	76.0	80.0	88.0	88.4		

Tabela 3-2-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	92.2	9.41	74.0	80.0	86.0	92.0	98.0	104.0	109.7	
	7	201	94.8	8.95	80.0	82.4	88.0	94.0	100.0	108.0	112.0	
	8	172	100.7	9.19	85.2	88.0	94.0	100.5	108.0	111.4	118.0	
	9	202	103.0	8.92	86.0	90.0	96.8	102.0	110.0	114.7	118.0	
	10	173	104.8	9.13	88.4	94.0	98.0	106.0	110.0	118.0	123.6	
	11	149	105.9	9.83	89.0	94.0	98.0	106.0	112.0	118.0	125.5	
	12	196	109.5	9.68	93.8	97.4	102.0	110.0	116.0	122.6	128.0	
	13	185	113.5	9.11	96.0	102.0	108.0	114.0	120.0	126.0	130.0	
	14	162	115.4	9.46	97.3	105.3	108.0	116.0	122.0	128.0	132.4	
	15	188	116.0	9.38	98.0	102.0	110.0	116.0	122.0	130.0	134.0	
	16	162	118.1	10.30	95.8	106.0	110.0	118.0	126.0	130.0	136.0	
	17	186	119.7	10.46	100.0	108.0	114.0	120.0	126.0	130.6	140.0	
	18	143	118.2	9.50	98.0	108.0	112.0	118.0	124.0	130.0	136.0	
	19	102	117.7	9.63	98.2	105.3	111.5	118.0	124.0	130.0	137.8	
	20	96	118.3	8.61	103.8	108.0	112.0	118.0	125.8	128.6	135.3	
	21	95	118.9	7.37	104.0	108.0	114.0	118.0	124.0	130.0	132.0	
	22	87	124.6	9.29	109.3	110.0	116.0	126.0	132.0	138.0	140.7	
	M	6	94	89.9	8.73	75.4	80.0	83.5	88.0	96.0	102.0	108.3
		7	159	94.2	9.26	77.6	82.0	88.0	94.0	100.0	106.0	110.4
		8	146	96.3	8.45	82.0	86.0	90.0	95.5	102.0	108.0	114.0
		9	155	102.3	8.31	88.0	90.0	96.0	102.0	108.0	112.0	118.6
		10	147	104.4	8.70	90.0	94.0	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0
11		151	104.9	8.75	90.0	94.0	100.0	104.0	112.0	116.0	122.0	
12		175	107.9	9.47	87.1	97.2	100.0	108.0	114.0	120.0	125.4	
13		158	110.0	8.66	94.3	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0	128.0	
14		176	111.0	9.36	91.0	99.4	106.0	110.0	117.8	122.0	130.0	
15		169	110.6	10.50	88.0	98.0	104.0	110.0	116.0	124.0	130.0	
16		187	110.8	9.57	93.6	98.0	105.0	110.0	116.0	126.0	130.0	
17		202	111.4	10.36	90.2	98.6	104.0	110.0	118.0	126.0	131.8	
18		186	110.5	9.34	91.2	100.0	104.0	110.0	116.0	122.0	128.8	
19		128	110.1	9.96	89.5	96.0	104.0	110.0	118.0	122.0	128.3	
20		99	111.1	9.41	94.0	98.0	105.0	110.0	118.0	124.0	130.0	
21		100	109.5	8.09	96.0	100.0	104.0	108.0	116.0	120.0	125.0	
22		93	108.8	8.15	94.0	98.0	104.0	110.0	114.0	121.2	126.0	

Tabela 3-2-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	101	57.4	7.62	42.1	50.0	52.0	56.0	60.0	69.6	75.8	
	7	200	58.9	7.63	48.0	50.0	54.0	58.0	62.8	70.0	73.9	
	8	172	60.5	6.67	50.0	50.0	56.0	60.0	65.0	70.0	73.6	
	9	202	63.4	7.31	50.0	54.0	60.0	61.0	70.0	72.0	77.8	
	10	173	64.8	6.78	52.0	56.0	60.0	64.0	70.0	74.0	78.0	
	11	149	64.9	7.72	52.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0	80.0	
	12	196	67.3	7.57	53.8	58.0	60.0	68.0	72.0	78.0	80.2	
	13	185	68.8	7.53	56.0	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	80.8	
	14	162	71.2	7.92	57.8	60.0	66.0	70.0	78.0	80.0	86.0	
	15	188	70.7	6.88	58.0	60.0	68.0	70.0	75.0	80.0	85.3	
	16	162	72.0	6.71	60.0	62.0	70.0	70.0	76.0	80.0	84.1	
	17	186	73.9	7.32	60.0	64.0	70.0	72.0	80.0	82.0	89.0	
	18	142	73.2	6.99	60.0	62.0	70.0	73.0	80.0	80.7	86.0	
	19	102	72.5	6.42	60.2	65.3	68.8	70.0	78.0	80.0	84.0	
	20	96	75.0	7.56	60.0	65.7	68.5	76.0	80.0	84.0	90.5	
	21	95	74.9	7.06	62.0	68.0	70.0	74.0	80.0	86.0	90.0	
	22	87	78.4	6.58	61.3	70.0	76.0	80.0	84.0	86.0	88.7	
	M	6	92	57.3	7.10	46.7	50.0	52.0	58.0	60.0	70.0	72.0
		7	158	58.8	7.04	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	70.0	72.2
		8	146	58.6	6.30	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	68.6	71.2
		9	155	62.9	6.60	50.0	55.2	60.0	60.0	68.0	70.8	76.6
		10	147	64.0	5.72	53.4	58.0	60.0	62.0	70.0	70.0	74.0
11		151	65.5	7.08	55.6	58.0	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	
12		175	67.5	6.87	54.0	58.0	62.0	70.0	70.0	76.0	80.0	
13		159	68.7	6.64	56.8	60.0	64.0	70.0	72.0	78.0	80.0	
14		176	69.5	7.67	56.6	60.0	62.0	70.0	76.0	80.0	81.4	
15		169	69.9	7.46	56.0	60.0	64.0	70.0	74.5	80.0	82.0	
16		187	69.8	7.01	58.0	60.0	64.0	70.0	75.0	80.0	83.0	
17		202	70.9	6.85	58.0	62.0	68.0	70.0	76.0	80.0	82.9	
18		186	70.2	7.14	60.0	60.0	64.0	70.0	74.3	80.0	84.4	
19		128	69.1	7.63	55.7	60.0	62.3	70.0	75.5	80.0	82.0	
20		99	70.1	7.42	58.0	60.0	65.0	70.0	78.0	80.0	85.0	
21		100	69.1	6.39	60.0	60.0	64.0	70.0	72.0	78.0	81.9	
22		93	68.2	5.80	60.0	60.0	64.0	68.0	70.0	78.0	80.0	

Tabela 3-2-4-4 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	101	34.8	6.91	20.1	26.0	31.0	36.0	39.0	44.0	48.0	
	7	200	35.9	6.60	24.0	28.0	32.0	36.0	40.0	44.0	48.0	
	8	172	40.1	6.98	28.0	30.6	35.0	40.0	44.0	50.0	54.0	
	9	202	39.6	7.86	26.0	30.0	35.0	40.0	44.0	51.4	55.8	
	10	173	40.0	7.92	26.4	31.0	34.0	40.0	44.5	48.0	57.6	
	11	149	41.0	8.69	25.0	30.0	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0	
	12	196	42.2	8.06	28.0	32.0	36.0	42.0	48.0	52.3	60.0	
	13	185	44.7	8.70	30.0	32.0	38.0	44.0	50.0	56.0	62.0	
	14	162	44.1	8.17	29.9	34.0	38.0	44.0	50.0	54.0	60.0	
	15	188	45.3	9.75	28.0	34.0	38.0	44.5	51.5	58.2	68.0	
	16	162	46.1	9.43	30.0	34.0	40.0	46.0	52.0	58.0	66.0	
	17	186	45.8	9.91	30.0	34.0	40.0	44.0	50.0	58.0	71.6	
	18	142	45.0	9.06	30.6	34.0	38.0	44.0	50.5	58.0	63.7	
	19	102	45.2	8.38	30.2	34.0	40.0	46.0	50.0	55.4	63.8	
	20	96	43.3	8.04	27.8	33.4	38.0	44.0	48.0	54.0	62.0	
	21	95	44.1	7.60	33.5	36.0	38.0	42.0	50.0	56.0	62.0	
	22	87	46.2	9.90	30.0	32.0	38.0	48.0	54.0	56.8	66.0	
	M	6	92	32.6	5.71	20.0	26.0	30.0	32.0	36.0	40.0	44.8
		7	158	35.4	6.50	23.8	26.9	30.8	35.0	40.0	44.0	46.0
		8	146	37.7	6.67	23.2	30.0	34.0	38.0	42.0	46.6	53.2
		9	155	39.4	7.32	28.0	30.0	34.0	38.0	44.0	50.0	56.6
		10	147	40.5	7.90	28.0	31.8	34.0	40.0	46.0	50.0	59.1
11		151	39.5	7.79	28.0	30.0	34.0	39.0	44.0	50.0	54.9	
12		175	40.4	8.18	26.0	30.0	34.0	40.0	46.0	54.0	56.0	
13		158	41.3	7.57	27.5	32.0	37.8	40.0	46.0	50.2	60.0	
14		176	41.4	8.67	26.6	30.0	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0	
15		169	40.7	8.58	27.1	31.0	34.0	40.0	46.0	54.0	59.8	
16		187	40.9	8.50	27.3	32.0	36.0	40.0	44.0	52.0	60.7	
17		202	40.4	8.27	24.0	30.0	36.0	40.0	45.0	52.0	54.0	
18		186	40.3	7.39	28.0	32.0	35.8	40.0	44.3	50.0	55.4	
19		128	41.0	8.98	22.0	30.0	36.0	42.0	47.5	50.2	58.0	
20		99	41.0	7.85	28.0	30.0	34.0	42.0	48.0	52.0	56.0	
21		100	40.5	7.34	28.1	32.0	36.0	40.0	46.0	48.0	55.9	
22	93	40.6	7.84	29.6	32.0	34.0	40.0	46.0	52.0	56.0		

Tabela 3-2-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	1068.7	262.08	553.0	717.5	864.0	1075.0	1275.8	1407.0	1519.9	
	7	200	1255.3	271.67	745.5	888.9	1090.5	1234.5	1463.8	1614.7	1764.6	
	8	172	1517.4	373.57	890.4	1055.0	1250.5	1500.0	1755.0	2042.0	2246.6	
	9	202	1741.0	408.37	1055.2	1193.3	1467.5	1739.0	1955.0	2300.5	2533.8	
	10	173	1924.8	480.10	1109.1	1314.2	1626.0	1905.0	2175.0	2471.0	3141.9	
	11	149	2162.8	515.21	1077.0	1465.0	1847.5	2145.0	2497.5	2809.0	3130.0	
	12	196	2586.6	576.60	1647.8	1888.5	2198.0	2542.0	2984.3	3233.0	3838.5	
	13	185	2969.9	653.34	1701.1	2160.2	2455.5	3025.0	3414.0	3833.4	4199.9	
	14	162	3432.2	680.00	2159.1	2689.4	3021.8	3385.0	3795.0	4237.0	4713.1	
	15	188	3660.0	743.43	2274.9	2826.8	3199.8	3595.0	4065.0	4554.9	5384.7	
	16	162	3793.1	674.61	2519.7	3011.8	3323.5	3772.0	4257.5	4681.0	5108.3	
	17	186	4036.0	828.50	2675.5	3116.6	3512.0	3982.5	4512.5	5029.0	5877.1	
	18	143	3915.8	633.33	2688.7	3061.0	3500.0	3925.0	4305.0	4678.6	5100.8	
	19	102	3997.0	642.41	3100.7	3279.8	3495.0	3913.5	4301.3	5122.0	5440.5	
	20	95	4147.4	670.71	2968.2	3385.2	3760.0	4108.0	4458.0	4970.0	5547.2	
	21	95	4170.9	696.76	2976.9	3222.0	3615.0	4090.0	4795.0	5105.2	5398.9	
	22	87	4131.6	510.05	3222.6	3579.4	3782.0	4115.0	4450.0	4737.8	5251.1	
	M	6	94	987.5	235.74	543.0	671.5	811.0	993.5	1151.3	1267.0	1538.8
		7	158	1179.0	276.53	628.9	837.4	992.5	1168.5	1364.0	1570.5	1716.9
		8	146	1351.0	311.94	764.4	1000.6	1129.5	1307.5	1572.0	1755.4	2015.4
		9	155	1623.5	336.48	982.1	1251.0	1425.0	1610.0	1813.0	2016.8	2384.0
		10	147	1830.2	449.77	1091.6	1286.0	1496.0	1781.0	2120.0	2426.6	2813.5
11		151	2080.8	510.21	1064.2	1423.0	1745.0	2092.0	2430.0	2722.0	3033.9	
12		175	2311.4	527.67	1175.6	1588.2	2065.0	2305.0	2555.0	3014.8	3366.0	
13		159	2448.4	501.51	1569.8	1840.0	2106.0	2410.0	2756.0	3145.0	3523.0	
14		176	2624.7	568.33	1559.5	1973.1	2316.0	2615.0	3043.8	3290.0	3465.0	
15		169	2669.6	583.42	1549.0	2065.0	2273.0	2593.0	3007.0	3345.0	3970.6	
16		187	2635.5	509.36	1622.0	2016.4	2322.0	2616.0	2940.0	3278.0	3589.2	
17		203	2843.6	619.79	1708.8	2112.0	2490.0	2775.0	3155.0	3619.0	4319.8	
18		186	2706.1	487.32	1714.3	2100.0	2375.8	2671.0	3046.3	3386.8	3604.9	
19		128	2713.2	507.45	1824.2	2160.7	2352.5	2712.0	3073.5	3324.5	3795.5	
20		99	2751.7	532.13	1878.0	2103.0	2303.0	2735.0	3137.0	3459.0	3930.0	
21		100	2688.4	474.80	1795.0	2137.8	2357.8	2715.0	3045.8	3277.0	3473.7	
22		93	2636.5	547.77	1564.3	1891.6	2243.5	2688.0	3060.0	3277.4	3605.1	

Tabela 3-2-4-6 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	48.3	13.81	21.2	29.8	37.8	49.4	58.4	66.1	74.9	
	7	200	51.1	11.95	24.6	34.5	43.9	51.1	58.8	66.5	72.1	
	8	172	52.0	12.39	28.0	37.2	41.8	52.2	60.6	68.8	74.2	
	9	202	56.1	13.99	33.7	39.8	47.2	55.0	63.9	73.7	87.7	
	10	173	56.6	14.93	27.5	36.7	47.1	56.7	65.7	75.8	86.4	
	11	149	55.4	14.04	27.8	36.8	46.0	56.0	64.4	74.5	81.9	
	12	196	57.7	13.53	33.1	40.1	48.7	58.2	67.5	74.2	83.6	
	13	185	59.2	11.29	36.8	43.5	52.3	60.3	67.3	72.9	80.2	
	14	162	63.7	13.18	38.1	46.7	54.5	64.6	72.4	79.3	88.2	
	15	188	65.4	12.57	43.1	49.9	57.1	65.5	73.0	79.9	87.8	
	16	162	65.5	12.63	39.8	48.6	57.9	65.4	73.6	82.8	87.2	
	17	186	67.4	14.90	45.4	50.5	57.6	65.9	74.6	86.5	101.8	
	18	143	64.3	11.12	43.5	49.5	56.3	64.4	73.5	78.2	82.4	
	19	102	66.3	10.56	45.4	54.2	59.3	65.2	72.4	81.0	92.0	
	20	95	66.9	12.65	40.2	51.0	59.8	67.2	74.9	80.5	87.8	
	21	95	65.4	12.70	40.9	49.8	56.8	65.5	72.6	82.9	93.9	
	22	87	63.1	9.24	49.3	52.4	56.0	62.1	67.5	76.5	85.9	
	M	6	94	46.2	13.34	22.4	29.7	36.7	45.6	54.5	62.7	70.5
		7	158	48.9	10.33	27.6	33.8	42.5	50.1	55.5	61.3	68.0
		8	146	49.9	11.46	26.3	36.4	41.8	50.4	57.8	63.8	69.6
		9	155	52.4	12.56	29.4	36.7	43.4	52.1	61.4	68.7	79.5
		10	147	51.6	13.22	28.3	35.8	42.4	50.8	60.3	66.8	78.3
11		151	52.7	12.63	31.6	36.2	44.8	51.7	60.7	69.5	82.3	
12		175	51.7	11.60	28.2	37.0	43.4	52.3	59.3	64.9	75.3	
13		159	51.9	10.41	31.9	38.5	43.6	52.7	58.7	66.0	70.6	
14		176	53.0	11.42	30.5	39.6	47.1	53.2	59.6	67.1	72.4	
15		168	51.9	11.49	32.3	38.0	44.2	51.4	58.8	65.1	76.2	
16		187	51.5	10.24	30.3	38.7	44.4	51.7	58.7	63.7	72.3	
17		202	54.8	12.01	34.0	39.7	47.4	54.6	62.1	70.5	76.9	
18		186	53.1	9.59	33.2	39.8	47.6	52.8	59.2	67.0	71.4	
19		128	53.4	10.33	34.2	40.1	46.2	52.2	61.3	68.3	72.9	
20		99	53.9	11.34	32.6	38.0	47.1	54.2	61.0	67.7	74.9	
21		100	53.4	9.91	36.4	39.2	47.9	53.3	59.2	67.0	72.3	
22		93	53.2	11.50	28.9	38.4	46.0	53.5	62.7	67.6	73.0	

2.5. Situação básica de qualidade física

Tabela 3-2-5-1 Corrida de 50 metros (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	101	12.6	1.45	10.5	10.9	11.7	12.4	13.4	14.2	17.0	
	7	192	11.8	1.17	9.8	10.4	10.9	11.8	12.5	13.4	14.3	
	8	164	11.2	1.38	9.2	9.8	10.5	10.9	11.7	12.7	15.4	
	9	195	10.7	1.21	9.1	9.4	9.9	10.5	11.3	12.4	13.5	
	10	163	10.2	1.00	8.6	9.0	9.5	10.1	10.7	11.6	12.3	
	11	139	9.9	1.02	8.3	8.8	9.2	9.8	10.5	11.1	12.4	
	12	190	9.5	1.12	7.9	8.3	8.7	9.1	10.2	11.1	12.0	
	13	176	8.8	1.13	7.3	7.6	8.1	8.7	9.4	10.3	11.4	
	14	148	8.6	1.22	7.2	7.5	7.8	8.5	9.1	10.0	11.2	
	15	183	8.2	0.97	6.9	7.2	7.5	8.0	8.5	9.3	10.8	
	16	156	8.1	0.99	6.9	7.1	7.5	8.0	8.5	9.2	11.2	
	17	179	8.0	0.94	6.8	7.0	7.4	7.8	8.3	9.0	10.5	
	18	141	7.8	0.70	6.7	7.0	7.4	7.8	8.3	8.7	9.6	
	19	98	8.1	0.95	6.4	7.1	7.5	8.0	8.5	9.0	10.4	
	20	95	8.3	1.55	6.7	7.1	7.4	7.9	8.9	9.6	12.8	
	21	92	8.3	1.07	7.0	7.2	7.6	8.1	9.1	9.7	10.3	
	22	83	8.4	0.62	7.4	7.7	7.9	8.2	9.1	9.2	9.5	
	M	6	93	13.5	1.46	11.2	11.9	12.5	13.4	14.2	15.0	16.9
		7	155	12.5	1.37	10.5	11.0	11.6	12.2	13.2	13.8	15.6
		8	145	11.6	1.29	9.6	9.9	10.8	11.5	12.3	13.2	14.3
		9	151	11.2	1.17	9.4	9.8	10.2	11.1	12.0	12.6	13.9
		10	133	10.7	0.99	9.0	9.7	10.1	10.6	11.3	11.9	12.8
11		141	10.3	1.18	8.3	9.1	9.7	10.3	11.0	11.7	12.6	
12		171	10.2	1.40	8.5	8.9	9.3	9.9	10.7	12.0	13.1	
13		140	10.1	1.36	8.2	8.5	9.2	9.9	10.8	11.7	13.7	
14		160	10.0	1.23	8.3	8.6	9.2	9.7	10.5	11.6	13.1	
15		151	10.0	1.40	8.1	8.6	9.1	9.7	10.5	11.9	13.4	
16		180	9.7	0.90	8.0	8.7	9.2	9.7	10.2	10.9	11.8	
17		193	10.1	1.01	8.4	8.8	9.3	10.0	10.8	11.5	12.1	
18		172	10.1	1.29	8.4	8.7	9.3	9.9	10.4	11.2	13.6	
19		122	10.3	1.20	8.2	8.7	9.4	10.1	10.8	11.8	13.2	
20		91	10.2	1.04	8.5	9.0	9.5	10.1	10.8	11.4	12.7	
21		99	10.2	0.93	8.6	9.0	9.6	10.0	10.7	11.5	12.3	
22		93	10.2	1.43	8.1	8.8	9.5	10.1	10.7	11.9	13.8	

Tabela 3-2-5-2 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	105.5	16.03	75.5	86.0	95.0	107.0	115.8	125.0	133.9	
	7	200	112.0	17.82	77.1	90.0	101.0	111.0	123.0	137.7	149.0	
	8	171	121.9	19.76	86.2	98.0	111.0	123.0	135.0	145.8	160.5	
	9	202	129.5	20.52	92.0	100.0	117.0	130.0	144.3	155.0	165.9	
	10	173	137.2	19.87	99.4	111.0	123.0	139.0	152.5	163.0	173.3	
	11	148	147.0	21.25	105.9	119.0	135.0	147.0	160.0	173.1	186.5	
	12	195	152.4	24.01	109.8	120.0	134.0	152.0	170.0	183.0	194.0	
	13	184	166.6	28.02	118.1	128.0	144.0	168.0	187.0	205.0	215.9	
	14	161	178.1	29.21	122.9	140.2	155.5	176.0	200.0	217.8	229.1	
	15	188	184.9	30.20	121.7	142.9	166.0	189.0	207.8	224.1	235.0	
	16	161	193.2	31.26	129.0	147.4	173.0	193.0	214.0	233.4	248.6	
	17	186	198.0	30.79	135.8	155.0	177.8	201.0	220.3	236.0	248.4	
	18	143	201.3	29.69	133.6	156.4	186.0	200.0	219.0	237.6	251.0	
	19	102	203.7	26.31	145.5	167.3	189.8	205.0	225.0	234.0	247.0	
	20	96	207.6	28.90	151.6	171.7	184.5	212.0	230.0	240.3	258.4	
	21	95	202.0	24.37	143.8	166.6	190.0	208.0	219.0	227.4	235.1	
	22	87	197.5	23.78	157.9	169.0	182.0	194.0	214.0	231.0	255.2	
	M	6	94	92.0	12.92	73.0	76.0	84.5	91.0	99.3	107.0	119.3
		7	159	102.2	16.37	72.4	81.0	93.0	103.0	112.0	120.0	133.4
		8	146	112.9	15.97	86.4	91.7	101.8	112.0	124.3	132.2	145.2
		9	155	121.3	17.53	92.7	100.6	107.0	121.0	135.0	144.0	152.0
		10	146	127.7	17.92	96.2	105.4	113.0	128.5	140.0	150.3	163.5
11		151	130.5	18.87	97.6	107.0	116.0	129.0	144.0	154.8	170.0	
12		174	130.4	19.73	97.8	105.5	115.8	128.5	146.0	157.0	170.0	
13		159	131.9	22.45	88.8	102.0	118.0	132.0	145.0	160.0	183.2	
14		175	136.5	22.78	92.6	106.0	121.0	138.0	152.0	164.0	178.2	
15		166	136.0	21.61	100.0	107.7	118.0	136.0	151.3	167.0	176.0	
16		185	137.4	22.23	98.2	110.6	122.0	138.0	154.0	164.8	180.0	
17		202	135.5	22.40	96.0	109.6	121.0	132.0	149.0	166.0	182.9	
18		183	137.1	20.62	98.0	111.4	123.0	136.0	149.0	165.6	176.0	
19		127	139.4	21.35	99.8	108.8	125.0	139.0	153.0	166.0	180.0	
20		99	139.4	17.72	109.0	116.0	128.0	136.0	149.0	167.0	177.0	
21		100	145.1	18.12	117.0	123.0	128.5	146.0	157.0	168.0	179.8	
22		93	141.3	19.58	106.0	112.8	128.5	144.0	150.5	167.2	180.9	

Tabela 3-2-5-3 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	19.3	3.91	12.5	14.5	16.5	19.0	22.1	24.3	28.4	
	7	201	21.1	4.17	14.7	16.3	18.0	20.8	23.4	25.8	30.1	
	8	171	22.7	5.13	12.0	16.0	19.3	22.6	26.1	29.8	32.6	
	9	202	24.3	5.40	15.3	17.7	20.7	24.1	27.8	31.0	36.3	
	10	173	25.9	5.77	15.6	18.7	22.2	25.7	29.2	33.4	38.9	
	11	149	27.4	5.84	16.6	20.1	23.6	27.6	31.1	34.9	39.0	
	12	196	29.0	6.25	18.4	21.3	24.6	28.8	33.2	36.6	40.6	
	13	185	33.6	8.28	19.5	23.0	27.2	33.0	39.7	45.6	49.3	
	14	161	35.9	8.02	20.8	23.9	30.9	35.8	42.3	45.4	50.8	
	15	188	37.9	7.77	23.4	27.7	32.8	38.4	43.2	47.2	51.1	
	16	161	39.6	9.12	22.7	28.5	33.2	39.6	44.8	50.7	56.5	
	17	186	41.7	8.22	26.8	30.1	36.6	41.5	46.9	52.1	58.9	
	18	142	42.5	8.16	28.0	32.7	37.1	42.1	48.1	51.6	60.8	
	19	102	42.1	7.87	28.4	32.1	36.4	41.8	47.4	53.4	57.0	
	20	96	42.2	8.49	26.8	32.0	36.4	41.6	46.5	54.7	59.3	
	21	95	40.3	6.05	28.3	31.9	35.8	40.3	44.9	48.1	49.9	
	22	87	40.9	6.15	29.2	31.4	36.8	40.5	43.9	49.5	53.7	
	M	6	94	16.9	2.93	10.6	12.5	15.2	17.2	18.5	20.8	22.3
		7	159	19.5	3.88	12.5	14.7	17.0	18.9	21.6	24.9	27.9
		8	146	21.7	4.58	12.3	15.7	18.6	21.9	25.1	27.3	30.0
		9	155	22.7	5.04	13.4	16.6	18.9	23.2	26.6	28.2	32.6
		10	145	24.0	5.44	15.3	17.0	19.8	24.1	28.2	31.7	35.5
11		150	24.4	5.42	15.1	18.0	20.6	24.4	28.0	31.8	36.4	
12		174	24.1	5.48	14.6	17.8	20.2	23.6	27.4	31.9	36.6	
13		159	25.0	5.12	14.9	18.2	22.3	24.9	28.1	31.1	34.7	
14		176	26.1	5.63	15.1	19.4	22.0	25.8	29.9	33.9	37.2	
15		168	25.8	5.84	15.3	18.0	22.4	25.6	29.9	33.0	36.8	
16		185	26.0	5.86	15.2	19.1	22.2	25.7	29.3	33.1	38.9	
17		203	25.4	5.73	15.0	18.4	21.4	24.8	28.9	32.5	38.3	
18		185	25.5	5.88	15.9	19.0	21.1	24.6	29.4	34.3	37.4	
19		128	25.8	5.30	17.6	18.7	21.9	25.4	28.7	33.4	38.3	
20		99	25.0	4.32	17.2	19.6	21.7	24.9	28.1	30.9	33.4	
21		100	25.5	4.48	17.5	20.6	22.2	25.4	27.6	30.8	35.3	
22		93	24.3	5.30	14.1	17.0	20.5	23.8	27.8	31.0	34.9	

Tabela 3-2-5-4 Elevações em posição inclinada/Elevações / Flexão abdominal por minuto (Vezez)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	101	16.8	11.30	2.1	4.0	8.0	14.0	24.0	31.8	42.9	
	7	198	16.7	10.12	3.0	6.0	9.8	15.0	22.0	31.1	40.0	
	8	172	16.2	11.83	1.2	4.3	7.3	13.5	20.8	32.7	49.6	
	9	199	14.3	11.54	0.0	2.0	6.0	11.0	20.0	31.0	43.0	
	10	172	17.7	12.29	1.0	4.0	9.3	15.0	25.0	35.4	48.9	
	11	145	21.3	13.93	2.4	5.6	10.0	20.0	30.0	41.8	51.0	
	12	193	19.5	13.83	1.8	5.0	9.0	16.0	27.5	38.8	54.3	
	13	184	0.8	2.92	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	5.4	
	14	160	1.1	1.61	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	3.0	5.2	
	15	184	1.6	1.97	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0	7.0	
	16	160	2.0	2.49	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	5.0	8.3	
	17	179	2.2	2.88	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	6.0	9.6	
	18	141	2.9	3.48	0.0	0.0	0.0	2.0	4.5	6.0	12.0	
	19	102	2.7	2.76	0.0	0.0	0.0	2.0	5.0	7.0	9.0	
	20	95	2.8	2.90	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.1	
	21	94	3.0	2.70	0.0	0.0	1.0	3.0	4.0	7.0	10.0	
	22	87	2.5	3.06	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	8.0	
	M	6	94	9.3	7.16	0.0	0.0	3.0	8.0	14.0	19.5	26.0
		7	159	13.7	7.97	0.0	3.0	7.0	13.0	20.0	24.0	27.2
		8	146	16.9	8.63	0.0	3.7	11.0	17.5	23.3	27.3	30.6
		9	155	18.6	9.02	1.0	4.0	13.0	20.0	25.0	30.0	34.0
		10	145	20.3	8.99	2.0	7.6	14.0	21.0	25.5	30.0	39.2
11		151	22.6	8.90	3.0	10.0	17.0	23.0	29.0	33.0	38.3	
12		174	23.9	7.20	8.5	16.0	20.0	23.0	29.0	33.0	38.8	
13		159	24.3	8.38	7.4	13.0	19.0	25.0	31.0	34.0	38.2	
14		175	25.1	7.97	11.0	14.0	20.0	25.0	31.0	35.0	39.7	
15		168	25.2	9.18	5.0	13.0	20.0	25.0	31.0	37.1	43.0	
16		186	25.6	8.78	6.6	15.0	19.0	26.5	32.0	35.3	42.0	
17		202	23.4	8.12	6.1	13.0	18.0	23.0	29.0	35.0	38.0	
18		185	23.7	8.23	5.0	13.0	19.0	24.0	30.0	33.0	38.4	
19		127	24.7	8.65	3.8	15.0	19.0	25.0	31.0	36.0	39.2	
20		98	25.4	7.82	12.0	14.9	20.0	27.0	31.0	35.1	40.0	
21		99	23.8	8.14	8.0	13.0	19.0	24.0	29.0	35.0	39.0	
22	92	21.9	9.78	4.0	8.0	16.0	21.0	29.0	36.0	40.1		

Nota: Elevações em posição inclinada: 6~12 anos (H), Elevações: 13~22 anos (H); Flexão abdominal: 6~22 anos (M)

Tabela 3-2-5-5 Força de preensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	7.7	1.83	3.8	5.2	6.5	7.7	8.9	10.1	11.8
	7	201	9.3	2.15	5.6	6.4	7.8	9.1	10.7	12.6	13.7
	8	172	10.4	3.16	5.7	6.7	8.4	10.3	11.8	13.6	17.8
	9	202	11.9	2.81	7.1	7.8	10.0	11.8	13.7	15.7	17.5
	10	173	13.5	3.01	7.5	9.5	11.5	13.4	15.8	17.4	19.4
	11	149	16.4	4.11	9.6	11.3	13.2	16.4	19.5	21.7	24.3
	12	196	19.7	5.25	11.9	13.2	15.3	19.3	23.0	26.6	31.3
	13	185	24.1	5.69	13.5	16.7	19.7	24.7	28.7	31.2	34.2
	14	162	27.7	6.07	15.0	20.4	24.0	27.9	31.6	35.6	40.3
	15	187	30.4	6.37	17.8	22.0	26.2	30.4	34.1	37.7	43.6
	16	162	32.9	6.44	20.2	24.7	28.3	33.0	37.1	41.0	45.8
	17	185	34.7	6.56	22.3	26.4	30.6	34.0	39.2	43.3	47.8
	18	143	36.2	6.67	23.8	28.1	31.6	35.5	40.2	45.5	50.3
	19	102	37.9	6.64	24.6	28.6	33.2	38.9	42.5	46.3	50.5
	20	96	38.9	5.53	27.2	32.3	35.8	39.1	42.1	46.6	51.1
	21	95	42.5	6.43	29.9	33.8	38.4	42.5	46.7	51.5	53.3
	22	87	40.9	5.57	30.1	33.6	36.8	41.2	45.5	47.9	49.3
M	6	94	7.0	1.80	3.3	4.6	5.8	6.7	8.4	9.1	11.3
	7	159	8.1	2.07	4.6	5.6	6.8	8.0	9.2	11.2	12.8
	8	145	9.7	2.39	5.8	7.1	7.9	9.6	11.1	12.4	14.6
	9	155	11.1	2.75	6.4	8.2	9.0	10.9	13.0	14.6	17.1
	10	147	13.4	3.19	7.7	9.6	11.2	13.3	15.3	17.5	19.3
	11	150	15.7	3.53	9.9	11.1	13.0	15.1	18.2	20.8	22.5
	12	175	17.5	4.18	9.4	12.7	14.8	17.1	20.3	23.1	26.6
	13	159	18.7	4.44	10.2	13.1	16.0	18.7	21.2	24.7	27.9
	14	176	20.0	4.74	11.3	14.4	16.8	19.5	22.8	25.4	31.2
	15	168	20.6	4.36	12.9	15.0	17.6	20.4	23.9	26.3	29.7
	16	187	20.6	4.30	12.0	14.9	17.7	20.7	23.7	26.1	28.7
	17	203	21.7	3.60	15.0	17.3	19.3	21.9	24.0	26.2	28.4
	18	186	21.8	3.95	15.4	17.1	19.0	21.4	24.2	27.5	29.6
	19	128	22.0	4.08	15.1	17.5	18.6	21.3	24.8	28.0	30.4
	20	99	22.1	4.72	13.9	16.2	19.0	21.6	25.4	28.5	31.4
21	100	22.5	4.39	14.5	16.8	19.0	22.3	25.9	29.0	30.3	
22	93	22.7	4.71	14.3	16.0	20.0	22.4	25.8	28.4	31.2	

Tabela 3-2-5-6 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	103	24.0	7.75	10.1	15.0	19.0	24.0	28.0	34.0	44.0	
	7	201	27.4	7.97	14.1	17.0	21.5	27.0	32.0	38.0	45.0	
	8	172	30.7	8.31	18.0	21.0	24.0	30.0	35.8	41.0	46.8	
	9	202	34.3	9.56	17.1	22.0	28.0	33.5	41.0	47.0	52.8	
	10	173	38.6	9.23	23.2	28.4	32.0	37.0	45.5	52.0	58.0	
	11	149	44.9	13.51	25.0	28.0	34.5	44.0	52.5	59.0	73.0	
	12	196	52.6	14.76	27.0	35.0	42.0	51.0	61.8	72.0	85.2	
	13	185	64.5	17.36	33.0	42.0	52.0	65.0	75.0	84.0	101.7	
	14	162	74.5	19.74	40.6	50.3	61.0	72.5	86.0	100.0	115.4	
	15	187	79.9	20.31	41.0	56.0	66.0	80.0	91.0	109.0	120.1	
	16	161	86.7	19.67	54.0	63.0	73.5	85.0	99.5	112.8	128.4	
	17	186	91.9	19.93	52.6	68.4	80.0	91.0	104.0	116.3	133.2	
	18	143	95.5	22.24	53.3	70.4	79.0	94.0	110.0	124.2	135.7	
	19	102	98.5	19.70	63.4	77.0	84.8	97.0	108.0	128.0	147.6	
	20	96	100.3	17.66	61.6	78.5	88.3	101.0	111.8	123.6	133.0	
	21	95	108.9	22.06	63.0	76.4	96.0	110.0	126.0	139.4	150.1	
	22	87	104.8	16.93	71.6	79.0	95.0	106.0	118.0	127.2	133.9	
	M	6	94	19.7	6.11	10.9	13.0	15.8	19.0	23.0	28.0	38.0
		7	159	22.2	6.11	11.8	14.0	18.0	22.0	26.0	30.0	35.4
		8	146	25.9	7.68	14.4	16.0	20.0	25.0	31.0	36.3	44.6
		9	155	30.7	10.05	14.7	18.0	23.0	30.0	36.0	45.0	50.3
		10	147	33.1	10.37	16.4	21.0	26.0	31.0	39.0	46.2	55.0
11		151	38.5	10.02	21.6	25.0	31.0	38.0	46.0	51.8	57.0	
12		175	41.4	11.50	23.3	26.0	33.0	41.0	48.0	57.0	66.7	
13		158	44.9	14.33	20.3	25.9	36.0	43.5	53.0	63.0	76.5	
14		176	47.2	13.59	20.3	30.0	39.0	47.0	54.0	62.3	77.0	
15		169	47.9	11.91	24.2	33.0	41.0	47.0	55.0	61.0	72.9	
16		186	49.0	12.79	27.2	33.0	39.0	48.5	58.0	65.3	72.8	
17		203	50.7	12.55	28.2	35.4	42.0	49.0	60.0	65.6	76.0	
18		186	50.7	12.44	30.6	35.0	41.0	49.0	60.0	68.0	75.0	
19		128	53.6	13.21	30.4	38.0	44.0	52.5	62.0	71.1	77.5	
20		99	50.9	12.09	29.0	35.0	41.0	50.0	60.0	66.0	78.0	
21		100	53.9	14.16	27.0	35.0	43.3	53.5	65.8	72.0	75.0	
22		93	55.7	13.73	31.6	38.2	46.5	56.0	64.0	71.2	88.2	

Tabela 3-2-5-7 Corrida de resistência (segundo)

Sexo	Grupo etário	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	101	152.8	25.29	121.5	130.2	138.1	147.3	160.8	179.2	249.7	
	7	188	147.3	18.89	117.8	125.5	134.5	144.1	156.8	174.6	195.9	
	8	161	146.6	22.56	119.0	122.7	130.7	141.4	159.3	174.8	200.6	
	9	190	138.5	19.22	108.6	115.6	122.7	137.5	149.1	163.9	180.5	
	10	162	131.9	19.02	103.8	112.5	119.0	128.0	140.7	157.2	178.2	
	11	138	127.4	19.57	98.2	105.3	113.1	125.3	138.0	153.6	174.4	
	12	189	119.2	23.53	94.1	98.9	106.4	114.7	126.6	144.1	163.5	
	13	174	333.1	68.71	238.8	253.3	292.1	322.1	361.3	414.9	527.0	
	14	146	316.0	60.41	233.7	245.8	270.7	304.4	353.1	417.5	452.6	
	15	182	298.2	50.04	216.2	242.5	261.3	292.6	328.0	356.6	402.7	
	16	153	289.8	48.07	219.3	238.8	253.7	279.9	316.1	352.7	412.9	
	17	178	294.0	54.11	218.5	233.2	256.5	285.7	322.4	367.5	416.2	
	18	140	288.5	49.39	221.5	237.9	257.1	278.5	312.6	349.0	410.0	
	19	98	293.6	45.28	213.0	242.1	264.3	289.4	319.3	349.4	378.9	
	20	95	286.6	38.80	210.5	241.2	262.4	290.2	304.5	321.8	368.6	
	21	91	296.0	39.93	234.8	243.3	272.5	291.5	318.2	356.3	384.1	
	22	81	311.2	39.69	232.7	259.7	287.6	311.7	331.4	360.8	407.5	
	M	6	89	159.2	14.24	129.9	143.2	150.2	158.6	166.6	177.1	193.7
		7	152	152.1	18.62	126.6	133.3	139.3	150.0	162.8	172.9	188.0
		8	145	147.3	22.70	119.3	127.3	133.3	141.9	156.2	171.7	187.2
		9	151	142.9	24.87	116.6	121.9	128.8	139.5	151.2	165.8	181.2
		10	133	136.1	19.85	104.8	115.2	123.0	131.9	146.7	160.1	182.6
11		140	128.3	15.32	105.5	110.3	118.6	126.5	135.8	149.2	164.3	
12		170	129.1	16.73	106.2	110.8	117.3	125.8	136.9	153.3	168.6	
13		139	295.0	40.76	227.3	241.2	266.4	293.4	322.4	348.0	373.7	
14		160	281.3	43.98	208.0	233.0	252.2	278.4	300.8	335.2	396.6	
15		150	283.7	34.91	223.0	241.2	258.4	281.6	308.9	333.1	357.6	
16		179	280.6	33.29	218.6	239.8	259.0	280.3	301.0	319.6	348.0	
17		190	285.3	36.02	221.5	241.2	259.7	281.1	306.2	333.0	362.9	
18		172	288.2	38.42	232.3	242.0	261.4	284.4	307.6	340.7	383.5	
19		120	286.7	36.64	228.4	244.6	262.2	285.0	301.1	338.2	361.6	
20		91	288.7	36.79	230.2	251.7	261.5	284.9	308.4	340.6	388.8	
21		99	287.4	29.65	235.8	250.5	265.6	289.6	303.7	328.1	361.1	
22		93	284.9	34.09	227.0	241.2	260.1	280.0	310.3	332.1	361.4	

Nota: Corrida de ida e volta de 50 metros, vezes 8: 6~12 anos, 800 metros: 13~22 anos (M), 1000 metros: 13~22 anos (H)

Tabela 3-2-5-8 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	103	4.8	5.75	-5.2	-2.6	0.7	4.3	8.8	13.4	15.0	
	7	200	4.5	6.09	-7.5	-4.0	0.2	5.1	9.3	12.5	15.2	
	8	172	3.5	6.20	-10.4	-3.8	-0.4	3.4	7.6	11.1	15.7	
	9	201	2.0	6.94	-11.6	-7.6	-2.4	2.4	6.6	11.6	15.7	
	10	173	0.5	6.78	-13.8	-8.4	-4.7	0.9	5.1	8.7	13.0	
	11	149	0.4	7.24	-14.3	-8.5	-4.7	0.2	6.2	9.8	13.9	
	12	196	0.1	6.88	-13.4	-8.8	-4.9	0.3	5.3	8.4	11.2	
	13	185	2.0	8.43	-13.5	-8.9	-4.6	2.3	8.7	12.6	17.9	
	14	162	2.9	8.14	-11.9	-7.0	-3.5	3.4	8.3	12.6	19.6	
	15	188	3.7	8.59	-11.7	-7.6	-3.1	3.6	9.5	15.9	20.0	
	16	162	5.1	8.67	-13.1	-8.0	0.1	5.7	10.9	15.8	21.5	
	17	183	4.9	9.20	-13.0	-8.5	-0.6	4.7	12.5	16.9	21.9	
	18	143	6.3	8.80	-13.7	-5.3	0.6	6.8	12.2	17.0	20.5	
	19	102	4.5	9.10	-16.7	-8.0	-1.2	4.7	11.0	16.7	20.1	
	20	95	4.1	7.89	-9.8	-6.6	-2.4	4.2	9.8	14.8	20.2	
	21	95	2.7	8.33	-12.1	-8.7	-4.2	3.9	7.8	10.7	23.8	
	22	87	5.8	7.74	-10.8	-6.4	2.5	7.4	11.6	13.4	18.4	
	M	6	94	6.8	5.13	-2.9	1.2	3.1	6.4	11.1	14.3	16.2
		7	159	7.3	5.06	-2.6	0.7	3.7	7.7	11.0	13.6	16.0
		8	146	6.8	6.08	-8.3	-0.6	3.2	7.5	11.0	13.8	17.9
		9	155	5.4	7.03	-8.9	-3.3	0.2	5.4	10.6	14.2	18.0
		10	147	4.4	7.04	-9.8	-6.3	0.4	4.6	9.4	13.0	18.1
11		151	4.1	7.16	-11.2	-4.7	-0.7	4.1	9.1	13.1	15.6	
12		175	5.6	8.06	-10.4	-5.7	0.2	5.5	10.7	16.1	21.4	
13		159	6.9	8.08	-11.4	-2.2	2.2	6.9	12.6	18.1	21.6	
14		176	6.8	7.95	-9.5	-5.3	1.8	7.7	12.8	15.9	21.1	
15		168	8.7	8.84	-9.8	-3.3	2.6	8.6	15.8	18.9	24.4	
16		186	6.6	9.96	-11.6	-7.6	-1.9	7.6	14.0	18.7	22.9	
17		203	7.2	8.64	-9.1	-4.0	0.3	7.3	13.3	19.0	23.9	
18		185	8.1	8.66	-11.8	-3.7	2.8	9.0	14.3	18.2	24.1	
19		128	6.8	9.25	-13.6	-7.3	0.9	7.8	12.8	18.7	23.0	
20		97	7.8	8.50	-10.4	-3.8	2.3	8.9	14.6	18.4	21.9	
21		100	6.6	9.36	-16.3	-5.6	0.5	7.4	12.9	18.1	23.1	
22		93	5.1	8.49	-14.0	-6.9	-0.1	6.8	11.8	15.5	18.4	

Tabela 3-2-5-9 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	6	104	0.57	0.070	0.45	0.48	0.53	0.56	0.60	0.67	0.72
	7	201	0.54	0.071	0.42	0.45	0.48	0.53	0.58	0.63	0.69
	8	172	0.49	0.092	0.39	0.42	0.45	0.48	0.52	0.59	0.63
	9	202	0.45	0.055	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.53	0.57
	10	173	0.44	0.053	0.35	0.38	0.40	0.43	0.46	0.50	0.52
	11	149	0.42	0.055	0.33	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48	0.54
	12	196	0.41	0.056	0.32	0.35	0.38	0.40	0.44	0.48	0.53
	13	184	0.41	0.049	0.34	0.35	0.38	0.41	0.43	0.48	0.52
	14	162	0.40	0.053	0.31	0.33	0.36	0.39	0.43	0.47	0.51
	15	188	0.39	0.047	0.31	0.33	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48
	16	162	0.38	0.047	0.30	0.32	0.34	0.37	0.40	0.44	0.48
	17	186	0.37	0.047	0.30	0.32	0.34	0.37	0.39	0.44	0.48
	18	143	0.38	0.046	0.31	0.32	0.35	0.38	0.41	0.44	0.47
	19	101	0.39	0.056	0.26	0.33	0.35	0.39	0.41	0.44	0.53
	20	96	0.39	0.050	0.32	0.34	0.35	0.38	0.41	0.45	0.52
	21	95	0.40	0.059	0.31	0.33	0.36	0.40	0.43	0.47	0.56
	22	87	0.40	0.033	0.32	0.36	0.38	0.40	0.41	0.43	0.47
M	6	93	0.62	0.088	0.47	0.51	0.56	0.62	0.67	0.75	0.79
	7	159	0.56	0.072	0.44	0.47	0.51	0.56	0.59	0.65	0.72
	8	146	0.51	0.066	0.41	0.44	0.46	0.52	0.55	0.59	0.65
	9	155	0.48	0.052	0.38	0.41	0.44	0.47	0.52	0.55	0.58
	10	147	0.47	0.054	0.38	0.41	0.43	0.46	0.50	0.54	0.59
	11	151	0.45	0.054	0.36	0.39	0.41	0.45	0.48	0.53	0.57
	12	175	0.45	0.055	0.36	0.38	0.41	0.45	0.47	0.52	0.57
	13	158	0.44	0.052	0.35	0.38	0.41	0.44	0.48	0.51	0.56
	14	176	0.43	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	0.55
	15	169	0.42	0.050	0.34	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.52
	16	187	0.43	0.059	0.33	0.37	0.39	0.43	0.46	0.49	0.53
	17	203	0.42	0.048	0.33	0.36	0.39	0.42	0.45	0.49	0.53
	18	186	0.44	0.056	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.52	0.55
	19	128	0.44	0.062	0.33	0.36	0.40	0.44	0.47	0.51	0.55
	20	99	0.43	0.063	0.33	0.35	0.38	0.43	0.48	0.51	0.56
	21	100	0.43	0.056	0.34	0.36	0.39	0.41	0.46	0.50	0.56
	22	93	0.43	0.056	0.31	0.36	0.39	0.43	0.45	0.51	0.54

Tabela 3-2-5-10 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	104	14.5	14.51	2.2	5.0	6.0	10.0	17.8	31.0	57.9	
	7	201	14.5	10.61	3.0	5.0	8.0	12.0	18.0	26.0	41.9	
	8	172	16.4	17.45	3.0	4.0	7.0	12.0	18.8	30.0	67.4	
	9	202	19.2	19.41	4.0	5.0	8.0	15.0	22.0	41.4	62.8	
	10	173	21.6	24.27	4.0	6.0	9.5	14.0	26.0	46.6	92.2	
	11	148	31.9	31.18	4.5	9.0	14.0	23.5	39.8	63.1	125.6	
	12	196	30.2	30.65	4.9	7.0	12.0	19.0	35.0	66.9	119.5	
	13	185	36.5	37.20	4.0	7.0	14.0	22.0	45.5	86.6	149.9	
	14	162	42.2	50.42	4.9	8.0	13.0	23.0	47.0	101.9	184.3	
	15	188	51.0	60.98	3.0	7.0	13.0	31.5	62.5	114.4	228.0	
	16	161	45.9	48.23	4.9	7.2	14.0	28.0	60.5	110.6	180.0	
	17	186	48.9	49.07	4.0	7.0	16.0	32.5	57.5	122.4	188.2	
	18	143	60.5	67.25	5.3	8.4	17.0	36.0	74.0	159.0	240.6	
	19	102	56.5	45.97	5.2	14.0	25.8	45.0	67.5	125.5	180.9	
	20	96	54.6	50.13	4.9	9.0	18.3	39.0	72.8	131.8	186.7	
	21	95	62.7	58.29	6.6	13.6	26.0	46.0	85.0	129.6	280.6	
	22	87	52.1	53.15	5.6	7.8	18.0	34.0	68.0	121.0	235.8	
	M	6	94	14.7	15.86	2.9	4.0	6.0	10.0	16.0	32.0	45.2
		7	159	16.4	14.28	3.0	4.0	7.0	12.0	22.0	34.0	49.4
		8	146	22.5	22.46	3.4	5.7	8.0	15.5	28.0	46.5	80.4
		9	155	22.7	21.50	3.7	6.0	10.0	16.0	29.0	44.4	69.9
		10	146	29.3	41.21	3.4	6.7	10.0	18.0	31.3	63.9	105.0
11		150	27.7	30.45	3.5	6.1	9.8	18.0	34.0	60.9	102.0	
12		174	31.7	35.77	3.0	7.0	11.0	18.0	39.0	75.5	135.3	
13		159	36.7	36.83	5.0	8.0	13.0	22.0	50.0	85.0	165.0	
14		176	41.0	44.20	4.3	7.0	14.0	26.0	51.8	87.6	192.4	
15		169	44.6	51.10	6.0	9.0	16.0	26.0	51.5	98.0	197.0	
16		187	42.5	46.15	3.0	6.8	13.0	23.0	56.0	108.0	179.4	
17		203	42.2	50.68	5.1	9.0	15.0	27.0	51.0	77.0	204.0	
18		186	54.7	56.83	2.6	7.0	13.8	32.0	77.0	140.6	200.4	
19		128	60.5	60.71	5.0	10.0	19.3	38.0	77.0	166.3	227.0	
20		99	53.7	62.23	4.0	7.0	15.0	29.0	73.0	121.0	217.0	
21		100	58.3	56.77	5.1	12.0	18.0	36.0	82.0	147.8	235.7	
22		93	55.8	51.57	7.0	11.4	21.0	38.0	64.5	154.4	180.7	

2.6. Situação básica da saúde

Tabela 3-2-6-1 Taxa de ocorrência de dentes de leite cariados (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da cárie dos dentes de leite	Taxa de tratamento dos dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados tratados
H	6	104	52.9	15.4	2.9	58.7
	7	201	63.2	27.9	4.0	70.6
	8	172	61.0	21.5	4.1	66.3
	9	202	65.3	28.7	4.0	74.3
	10	173	54.3	23.7	0.6	61.3
	11	149	28.9	7.4	1.3	30.9
	12	196	13.8	5.1	0.5	16.8
	13	185	9.7	1.6	0.0	10.3
	14	162	4.3	1.9	0.0	6.2
	15	188	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	162	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	186	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	143	0.0	0.0	0.0	0.0
M	6	94	54.3	18.1	4.3	57.4
	7	159	64.8	17.0	5.0	69.2
	8	146	71.9	34.9	5.5	81.5
	9	155	60.6	24.5	3.9	69.0
	10	147	38.1	15.6	0.0	43.5
	11	151	21.9	10.6	0.0	28.5
	12	175	8.0	2.3	0.6	9.7
	13	159	5.0	0.0	0.0	5.0
	14	176	4.0	0.6	0.0	4.6
	15	169	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	187	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	203	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	186	0.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 3-2-6-2 Taxa da ocorrência de cárie nos dentes permanentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da cárie nos dentes permanentes	Taxa de tratamento dos dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados tratados
H	6	104	2.9	0.0	0.0	2.9
	7	201	9.5	4.0	0.0	11.4
	8	172	23.8	6.4	0.0	28.5
	9	202	18.3	10.4	0.0	25.2
	10	173	22.0	16.2	0.0	32.9
	11	149	25.5	18.8	1.3	40.3
	12	196	27.6	22.4	0.5	45.9
	13	185	40.5	26.5	1.1	54.6
	14	162	46.3	23.5	1.9	55.6
	15	188	47.9	26.6	1.1	60.6
	16	162	38.9	34.0	1.2	59.9
	17	186	43.5	39.8	1.6	64.5
	18	143	37.8	35.7	2.8	58.7
M	6	94	1.1	0.0	0.0	1.1
	7	159	14.5	6.9	0.0	20.1
	8	146	21.2	6.8	0.7	26.0
	9	155	25.2	14.8	0.0	34.2
	10	147	29.9	12.9	0.0	36.7
	11	151	30.5	23.2	0.0	47.0
	12	175	36.6	25.7	3.4	53.1
	13	159	45.3	27.0	1.3	59.7
	14	176	51.7	34.1	2.8	68.8
	15	169	50.3	43.2	2.4	70.4
	16	187	41.7	49.2	1.1	73.8
	17	203	48.3	42.9	2.5	71.9
	18	186	46.2	48.4	4.3	76.9

Tabela 3-2-6-3 Taxas de problemas de visão nos diversos graus (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de problemas de visão	Problema de visão ligeira	Problema de visão média	Problema de visão grave	Taxa de miopia
H	6	104	46.2	22.1	12.5	11.5	25.0
	7	201	50.7	13.9	16.9	19.9	31.3
	8	172	58.7	15.1	19.8	23.8	41.9
	9	202	61.9	13.9	20.3	27.7	45.5
	10	173	71.5	11.0	23.8	36.6	50.3
	11	149	70.5	8.7	19.5	42.3	49.0
	12	196	75.0	6.1	20.4	48.5	62.8
	13	184	74.5	9.2	15.2	50.0	59.8
	14	161	73.3	7.5	13.7	52.2	62.1
	15	188	79.3	4.3	17.0	58.0	64.9
	16	162	74.7	4.9	16.0	53.7	59.3
	17	185	76.8	4.3	9.7	62.7	62.7
	18	143	69.9	4.2	9.1	56.6	53.8
	19	102	80.4	3.9	10.8	65.7	65.7
	20	96	86.5	5.2	14.6	66.7	74.0
	21	95	72.6	2.1	29.5	41.1	62.1
	22	87	72.4	3.4	25.3	43.7	66.7
M	6	94	38.3	18.1	13.8	6.4	20.2
	7	159	54.7	15.7	22.0	17.0	38.4
	8	146	60.3	11.6	26.0	22.6	44.5
	9	155	68.4	13.5	21.3	33.5	49.7
	10	147	65.3	12.9	15.6	36.7	52.4
	11	151	72.8	9.9	12.6	50.3	53.6
	12	175	77.7	5.7	17.1	54.9	59.4
	13	159	75.5	4.4	20.8	50.3	63.5
	14	176	82.4	6.3	16.5	59.7	67.0
	15	168	86.3	7.7	16.1	62.5	67.3
	16	187	82.9	3.7	16.0	63.1	61.5
	17	203	83.7	6.4	13.3	64.0	66.0
	18	186	80.5	3.8	13.5	63.2	62.9
	19	128	82.0	3.1	11.7	67.2	71.9
	20	99	82.8	3.0	16.2	63.6	71.7
	21	96	84.4	4.2	8.3	71.9	77.1
	22	89	86.5	1.1	18.0	67.4	73.0

Tabela 3-2-6-4 Capacidade de discernimento da cor (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da falta de capacidade de discernir cores
H	6	104	11.5
	7	198	15.7
	8	171	28.7
	9	202	15.8
	10	173	8.1
	11	149	6.0
	12	196	9.2
	13	184	7.6
	14	161	8.1
	15	187	5.9
	16	161	6.2
	17	186	5.9
	18	142	4.2
	19	102	2.9
	20	96	6.3
	21	94	17.0
	22	87	4.6
M	6	93	7.5
	7	159	23.3
	8	146	18.5
	9	155	9.7
	10	147	6.1
	11	151	4.0
	12	175	3.4
	13	159	3.8
	14	176	1.7
	15	168	3.0
	16	187	2.1
	17	203	2.0
	18	185	0.5
	19	128	0.0
20	98	0.0	
21	96	1.0	
22	90	0.0	

3. Adultos

3.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 3-3-1-1 Distribuição dos adultos e instituições, apresentadas como amostras

Instituições apresentadas como amostras	Unidades	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Instituições governamentais	Serviços de Saúde (SSM)	80	5.1	103	5.2	183	5.2
	Direcção dos Serviços de Educação e Juventude (DSEJ)	75	4.8	197	10.0	272	7.7
	Direcção dos Serviços de Turismo (DST)	17	1.1	39	2.0	56	1.6
	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos (DSEC)	44	2.8	38	1.9	82	2.3
	Instituto do Desporto (ID)	104	6.7	45	2.3	149	4.2
	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (IACM)	102	6.5	87	4.4	189	5.3
	Capitania dos Portos	130	8.3	12	0.6	142	4.0
	Instituto de Acção Social (IAS)	14	0.9	33	1.7	47	1.3
	Direcção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes (DSSOPT)	29	1.9	38	1.9	67	1.9
	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais (DSAL)	27	1.7	26	1.3	53	1.5
Total		622	39.8	618	31.3	1240	35
Instituições ou grupos privados	Escola Estrela do Mar \ Escola Tong Nam	14	0.9	16	0.8	30	0.8
	Banco Tai Fung, S.A.R.L.	6	0.4	8	0.4	14	0.4
	Future Bright Group	17	1.1	17	0.9	34	1.0
	Caltex Oil (Macau) Limited	5	0.3	3	0.2	8	0.2
	Companhia de Electricidade de Macau, S.A. (CEM)	25	1.6	16	0.8	41	1.2
	Grupo Novo Kang Heng, S.A.	8	0.5	2	0.1	10	0.3
	Centro de Estudo e Educação dos Jogos do Instituto Politécnico de Macau	23	1.5	25	1.3	48	1.4
	Associação das Mulheres de Macau	3	0.2	75	3.8	78	2.2
	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau	40	2.6	1	0.1	41	1.2
	Galaxy Casino, S.A.	73	4.7	114	5.8	187	5.3
	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	1	0.1	3	0.2	4	0.1
	Outros	277	17.7	551	27.8	828	23.4
	Venetian Macau, S.A.	54	3.5	73	3.7	127	3.6
	Associação dos voluntários	28	1.8	23	1.2	51	1.4
	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau	92	5.9	139	7.0	231	6.5
	União Geral das Associações dos Moradores de Macau	52	3.3	61	3.1	113	3.2
	Federação das Associações dos Operários de Macau	70	4.5	82	4.1	152	4.3
	Melco PBL Jogos (Macau), S.A.	46	2.9	57	2.9	103	2.9
	Sucursal do Banco da China em Macau	68	4.4	50	2.5	118	3.3
	Banco Weng Hang	10	0.6	6	0.3	16	0.5
	Cruz Vermelha da RAEM	9	0.6	6	0.3	15	0.4
	Universidade de Macau	18	1.2	33	1.7	51	1.4
	Total		939	60.3	1361	69	2300

Tabela 3-3-1-2 Distribuição das profissões dos adultos

Profissões	H				M			
	Quantidade de amostras	Porcentagem (%)	Trabalho Predominantemente não físico	Trabalho predominantemente físico	Quantidade de amostras	Porcentagem (%)	Trabalho Predominantemente não físico	Trabalho predominantemente físico
Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes	47	3	46	1	32	1.6	32	0
Pessoal especializado	192	12.3	192	0	193	9.8	193	0
Técnico e pessoal especializado de apoio	270	17.3	152	118	372	18.8	143	229
Empregados civis	236	15.1	235	1	460	23.2	460	0
Total	745	47.7	625	120	1057	53.4	828	229
Trabalhadores de serviço, de venda e afim	246	15.8	0	246	314	15.9	0	314
Trabalhador hábil de pesca e agricultura	13	0.8	0	13	5	0.3	0	5
Operário especializado da indústria e artesanato	49	3.1	0	49	11	0.6	0	11
Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	150	9.6	0	150	4	0.2	0	4
Trabalhadores não técnicos	93	6	0	93	117	5.9	0	117
Outros	220	14.1	126	94	218	11	118	100
Desempregado	39	2.5	27	12	47	2.4	35	12
Empregado doméstico	6	0.4	0	6	205	10.4	0	205
Total	816	52.3	153	663	921	46.7	153	768

Tabela 3-3-1-3 Percentagens de trabalhadores predominantemente físicos ou não físicos residentes nos diferentes bairros (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Trabalhador físico	Trabalhador não físico	Total
H	S.Francisco	0.6	0.8	0.7
	Na.Sra.de Carmo	10.6	24.2	17.4
	S.Lourenço	12.2	10.3	11.2
	Sé Catedral	6.0	10.7	8.3
	S.António	22.7	21.9	22.3
	S.Lázaro	5.6	8.4	7.0
	Na.Sra.de Fátima	42.3	23.9	33.1
M	S.Francisco	0.2	0.5	0.4
	Na.Sra.de Carmo	14.7	21.5	18.0
	S.Lourenço	9.1	8.8	8.9
	Sé Catedral	7.7	9.5	8.6
	S.António	23.5	22.3	22.9
	S.Lázaro	6.2	11.3	8.7
	Na.Sra.de Fátima	38.6	26.2	32.4

Tabela 3-3-1-4 Percentagens dos adultos nos diferentes locais de nascimento, por grupo etário (%)

Sexo	Locais de nascimento	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Continente chinês	20.3	14.4	32.8	43.1	25.8	35.7	37.6	48.2	32.3
	Macau	73.8	75.6	54.9	47.9	52.8	57.3	51.8	42.0	57.0
	Hong Kong	4.8	10.0	10.3	5.3	8.4	2.0	2.3	1.6	5.5
	Portugal	0.0	0.0	0.0	1.6	1.7	1.0	1.4	1.0	0.8
	Outros	1.1	0.0	2.1	2.1	11.2	4.0	6.9	7.3	4.3
M	Continente chinês	18.9	20.2	40.0	49.1	48.3	46.1	48.5	44.6	41.0
	Macau	80.1	73.1	51.5	43.5	43.3	46.4	42.9	42.0	51.2
	Hong Kong	1.0	6.7	5.0	2.6	2.3	2.2	2.1	5.4	3.2
	Portugal	0.0	0.0	2.0	0.9	1.5	0.3	0.3	0.9	0.7
	Outros	0.0	0.0	1.5	3.9	4.6	5.0	6.2	7.1	3.9

Tabela 3-3-1-5 Percentagens dos adultos com diferentes níveis de educação, por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações literárias	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Inferior a ensino primário	1.1	1.0	0.0	0.5	1.7	2.5	8.2	9.3	3.1
	Ensino primário	2.7	3.0	1.5	3.7	9.6	15.1	26.9	27.5	11.5
	Ensino secundário	38.0	24.9	22.1	33.3	42.1	54.3	45.7	54.4	39.4
	Ensino superior	56.1	65.2	63.1	50.8	28.1	20.6	12.8	6.7	37.6
	Mestrado	2.1	6.0	12.8	10.6	17.4	7.0	6.4	2.1	7.9
	Doutoramento	0.0	0.0	0.5	1.1	1.1	0.5	0.0	0.0	0.4
M	Inferior a ensino primário	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	5.4	6.2	8.5	3.3
	Ensino primário	0.5	0.0	1.5	3.5	9.6	15.1	29.1	38.8	13.7
	Ensino secundário	30.1	12.4	16.0	26.0	44.1	54.3	45.9	38.4	35.7
	Ensino superior	65.8	75.6	69.0	51.5	31.0	18.3	15.6	13.8	38.8
	Mestrado	3.6	12.0	13.0	17.7	11.5	6.9	3.2	0.4	8.2
	Doutoramento	0.0	0.0	0.5	1.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0.3

Tabela 3-3-1-6 Percentagem dos adultos com diferentes ambientes do trabalho por grupo etário (%)

Sexo	Ambiente do trabalho	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Ao ar livre	10.7	10.4	10.8	11.6	18.0	25.1	34.2	29.5	19.1
	Interior com ventilação natural	20.3	10.4	10.8	18.0	16.9	18.6	18.7	29.5	17.9
	Interior com ar condicionado	69.0	79.1	78.5	70.4	65.2	56.3	47.0	40.9	63.0
M	Ao ar livre	1.0	0.0	1.5	1.7	3.1	4.4	4.4	1.8	2.5
	Interior com ventilação natural	11.7	7.7	7.0	15.2	20.3	29.7	35.9	49.6	23.7
	Interior com ar condicionado	87.2	92.3	91.5	83.1	76.6	65.9	59.7	48.7	73.8

Tabela 3-3-1-7 Percentagem das pessoas, com tempo de trabalho médio semanal diferente, entre adultos por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho (hora)	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~45 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Não trabalham	10.2	1.5	0.0	1.1	0.6	1.0	5.5	9.8	3.7
	Menos de 20	12.3	3.0	0.0	2.1	0.6	1.5	2.3	4.7	3.3
	20~35	12.3	2.5	4.1	2.1	3.9	4.0	4.1	6.7	4.9
	35~40	23.0	29.9	41.5	43.4	43.3	53.3	48.9	43.0	40.9
	40~50	39.0	57.2	48.7	43.9	44.9	35.2	34.2	29.5	41.5
	50 ou mais	3.2	6.0	5.6	7.4	6.7	5.0	5.0	6.2	5.6
M	Não trabalham	12.2	1.0	0.0	0.9	0.8	6.0	5.0	11.2	4.6
	Menos de 20	9.2	2.9	2.5	6.9	5.4	11.4	12.9	17.0	8.9
	20~35	10.2	4.3	8.0	5.2	8.4	7.9	12.1	17.4	9.3
	35~40	24.0	45.0	47.0	38.5	33.3	27.8	22.9	23.7	31.9
	40~50	40.8	44.0	36.0	39.0	44.1	36.9	37.6	20.1	37.4
	50 ou mais	3.6	2.9	6.5	9.5	8.0	10.1	9.4	10.7	7.9

3.2. Situação básica dos modos de vida

Tabela 3-3-2-1 Percentagem de pessoas com diferentes horas de sono diário (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 6 horas	6~9 horas	9 horas e mais
H	20~24	185	17.3	80.0	2.7
	25~29	201	10.0	85.1	5.0
	30~34	195	15.9	82.6	1.5
	35~39	189	10.1	87.8	2.1
	40~44	177	12.4	85.9	1.7
	45~49	199	10.1	87.4	2.5
	50~54	216	15.3	82.4	2.3
	55~59	190	17.9	76.8	5.3
M	20~24	196	15.8	79.1	5.1
	25~29	209	11.0	88.0	1.0
	30~34	200	10.5	88.0	1.5
	35~39	231	8.2	88.7	3.0
	40~44	258	16.7	80.2	3.1
	45~49	315	18.1	78.4	3.5
	50~54	339	21.5	75.5	2.9
	55~59	224	25.0	70.1	4.9
TOTAL		3524	15.2	81.8	3.0

Tabela 3-3-2 Percentagens das diferentes qualidades de sono (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Má qualidade de sono	Qualidade razoável de sono	Boa qualidade de sono
H	20~24	187	8.0	70.6	21.4
	25~29	201	9.0	69.7	21.4
	30~34	195	13.3	67.7	19.0
	35~39	189	9.5	70.4	20.1
	40~44	178	10.7	67.4	21.9
	45~49	199	8.0	71.9	20.1
	50~54	219	7.8	64.8	27.4
	55~59	193	11.9	71.0	17.1
M	20~24	196	6.6	72.4	20.9
	25~29	209	8.6	71.8	19.6
	30~34	200	12.5	69.5	18.0
	35~39	231	11.7	68.8	19.5
	40~44	261	14.6	71.3	14.2
	45~49	317	14.5	67.5	18.0
	50~54	340	17.9	63.2	18.8
	55~59	224	18.3	60.3	21.4
TOTAL		3539	11.9	68.4	19.8

Tabela 3-3-3 Percentagem média de marcha por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
H	20~24	186	52.2	34.4	9.1	4.3
	25~29	201	52.2	30.3	4.5	12.9
	30~34	195	55.9	28.2	10.8	5.1
	35~39	189	52.9	29.1	9.0	9.0
	40~44	178	56.7	28.1	8.4	6.7
	45~49	199	38.7	37.7	11.6	12.1
	50~54	219	37.0	34.7	11.0	17.4
	55~59	193	33.2	35.2	18.7	13.0
M	20~24	196	60.7	29.6	6.1	3.6
	25~29	209	68.9	26.8	2.9	1.4
	30~34	200	61.0	29.5	6.0	3.5
	35~39	232	62.1	25.4	6.5	6.0
	40~44	261	50.2	29.1	7.3	13.4
	45~49	317	40.7	29.7	12.0	17.7
	50~54	339	28.0	36.3	15.9	19.8
	55~59	224	26.3	36.2	22.8	14.7
TOTAL		3538	47.4	31.4	10.4	10.8

Tabela 3-3-2-4 Percentagem média das pessoas com actividades na posição sentada, por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
H	20~24	187	10.2	39.6	25.7	17.1	7.5
	25~29	201	12.4	29.4	24.9	23.9	9.5
	30~34	195	8.2	33.3	31.8	21.0	5.6
	35~39	189	19.6	38.6	25.4	12.7	3.7
	40~44	178	22.5	38.8	24.7	12.4	1.7
	45~49	199	19.1	46.7	25.1	6.0	3.0
	50~54	219	23.3	45.2	21.0	9.6	0.9
	55~59	193	25.4	40.9	25.9	6.2	1.6
M	20~24	196	8.2	28.6	32.7	21.9	8.7
	25~29	209	4.8	20.6	36.4	28.7	9.6
	30~34	200	6.5	21.5	38.5	25.5	8.0
	35~39	232	9.5	31.9	31.5	21.1	6.0
	40~44	261	18.4	28.0	30.7	16.9	6.1
	45~49	317	20.8	42.9	17.7	15.8	2.8
	50~54	340	22.4	51.5	17.4	7.1	1.8
	55~59	224	21.4	52.7	20.1	4.0	1.8
TOTAL		3540	16.2	37.5	26.2	15.3	4.7

Tabela 3-3-2-5 Percentagem das diferentes actividades no tempo lazer (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Jogar xadrezes ou cartas	Passear	Convívio social	Programas audio-visuais	Trabalho doméstico	Sesta	Outros
H	20~24	187	52.4	11.8	43.9	39.6	70.1	6.4	34.8	12.3
	25~29	201	46.8	4.5	49.8	37.8	68.7	11.4	39.8	15.9
	30~34	195	48.7	5.6	31.3	44.6	76.9	24.1	34.4	16.4
	35~39	189	49.2	5.8	34.4	39.2	69.8	24.3	28.0	21.2
	40~44	178	48.9	6.2	19.7	36.0	65.2	38.2	36.0	15.7
	45~49	198	52.0	7.1	17.7	31.3	57.6	39.9	23.2	15.7
	50~54	219	50.2	9.1	14.6	18.3	58.9	35.2	23.3	17.4
	55~59	192	44.3	6.3	10.4	16.1	55.7	41.7	28.6	13.0
M	20~24	196	17.3	5.1	44.9	55.1	71.4	19.4	51.5	16.8
	25~29	207	16.4	1.9	33.8	58.0	77.3	24.2	56.5	14.0
	30~34	200	19.5	4.5	22.5	50.5	64.0	43.0	50.0	18.5
	35~39	232	24.6	1.7	20.3	47.8	59.9	53.0	40.1	22.0
	40~44	261	29.1	3.8	14.6	34.1	59.0	64.8	35.2	17.6
	45~49	317	36.3	2.8	6.6	30.3	62.1	73.2	25.6	14.8
	50~54	339	39.5	5.3	7.7	30.1	58.1	76.1	21.2	13.3
	55~59	223	47.5	4.9	8.5	23.3	61.0	70.9	18.4	13.9
TOTAL		3534	38.5	5.2	22.2	36.4	64.2	43.7	33.3	16.1

Tabela 3-3-2-6 Percentagem do nº de cigarros consumidos por fumador (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de fumadores acutais	Menos de 10 cigarros por dia	10~20 cigarros por dia	Mais de 20 cigarros por dia
H	20~24	34	55.9	44.1	0.0
	25~29	33	60.6	39.4	0.0
	30~34	43	48.8	51.2	0.0
	35~39	34	44.1	47.1	8.8
	40~44	41	22.0	58.5	19.5
	45~49	40	32.5	57.5	10.0
	50~54	48	29.2	45.8	25.0
	55~59	52	28.8	44.2	26.9
M	20~24	8	100.0	0.0	0.0
	25~29	6	83.3	16.7	0.0
	30~34	11	72.7	18.2	9.1
	35~39	8	75.0	25.0	0.0
	40~44	9	77.8	22.2	0.0
	45~49	6	66.7	33.3	0.0
	50~54	6	50.0	50.0	0.0
	55~59	3	33.3	66.7	0.0
TOTAL		382	44.0	45.0	11.0

Tabela 3-3-2-7 Percentagem dos fumadores nas diferentes idades (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº total de fumadores	Menos de 5 anos	5~10 anos	10~15 anos	15 anos ou mais
H	20~24	41	65.9	17.1	17.1	0.0
	25~29	43	37.2	32.6	23.3	7.0
	30~34	54	14.8	24.1	48.1	13.0
	35~39	45	13.3	31.1	22.2	33.3
	40~44	56	10.7	8.9	14.3	66.1
	45~49	59	13.6	16.9	6.8	62.7
	50~54	71	5.6	12.7	11.3	70.4
	55~59	73	1.4	6.8	21.9	69.9
M	20~24	9	66.7	33.3	0.0	0.0
	25~29	10	30.0	50.0	20.0	0.0
	30~34	16	25.0	37.5	18.8	18.8
	35~39	10	30.0	20.0	40.0	10.0
	40~44	13	23.1	30.8	7.7	38.5
	45~49	8	25.0	37.5	0.0	37.5
	50~54	6	0.0	16.7	16.7	66.7
	55~59	4	0.0	0.0	25.0	75.0
TOTAL		518	18.7	19.5	19.5	42.3

Tabela 3-3-2-8 Percentagens dos ex-fumadores que deixaram de fumar (%)

Sexo	Tempo de abstenção do fumo	Grupo etário (ano)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Nº total de fumadores	7	10	11	11	15	19	23	21
	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	42.9	40.0	45.5	45.5	13.3	5.3	21.7	14.3
	Deixaram de fumar há mais de 2 anos	57.1	60.0	54.5	54.5	86.7	94.7	78.3	85.7
M	Nº total de fumadores	1	4	5	2	4	2	0	1
	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	100.0	25.0	80.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	Deixaram de fumar há mais de 2 anos	0.0	75.0	20.0	100.0	75.0	100.0	0.0	100.0

Tabela 3-3-2-9 Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos (%)

Sexo		Grupo etário (ano)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	187	201	195	189	178	199	219	193
	Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos	49.7	61.7	54.9	52.4	53.9	44.2	52.5	49.7
M	Quantidade de amostras	196	209	200	231	261	317	340	224
	Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos	28.1	29.7	21.5	24.1	18.4	14.8	15.0	12.9

Tabela 3-3-2-10 Percentagem das pessoas que consomem bebidas alcoólicas por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	1 vez/mês	1~2 vezes/Semana	3~4 vezes/Semana	5~7 vezes/Semana
H	20~24	93	60.2	35.5	3.2	1.1
	25~29	124	68.5	24.2	4.8	2.4
	30~34	107	60.7	31.8	4.7	2.8
	35~39	99	47.5	41.4	3.0	8.1
	40~44	96	46.9	33.3	11.5	8.3
	45~49	88	38.6	35.2	15.9	10.2
	50~54	114	31.6	30.7	19.3	18.4
	55~59	96	27.1	46.9	11.5	14.6
M	20~24	54	75.9	20.4	0.0	3.7
	25~29	62	75.8	21.0	1.6	1.6
	30~34	43	67.4	23.3	2.3	7.0
	35~39	56	75.0	19.6	1.8	3.6
	40~44	48	68.8	22.9	2.1	6.3
	45~49	47	53.2	21.3	14.9	10.6
	50~54	51	66.7	17.6	13.7	2.0
	55~59	29	48.3	27.6	13.8	10.3
TOTAL		1207	54.6	30.2	8.0	7.2

Tabela 3-3-2-11 Percentagem das pessoas que consomem diferentes bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	Aguardente	Cerveja	Vinho amarelo	Vinho de arroz	Vinho de uva ou de fruta	Diversos
H	20~24	93	14.0	38.7	0.0	0.0	15.1	32.3
	25~29	124	12.1	54.0	0.0	0.0	19.4	14.5
	30~34	107	6.5	58.9	0.0	0.9	19.6	14.0
	35~39	99	4.0	65.7	1.0	0.0	20.2	9.1
	40~44	96	3.1	64.6	0.0	0.0	28.1	4.2
	45~49	88	3.4	58.0	0.0	1.1	30.7	6.8
	50~54	114	0.9	61.4	0.9	4.4	30.7	1.8
	55~59	96	7.3	44.8	2.1	7.3	31.3	7.3
M	20~24	54	13.0	27.8	0.0	0.0	24.1	35.2
	25~29	62	8.1	22.6	0.0	0.0	29.0	40.3
	30~34	43	7.0	11.6	0.0	0.0	65.1	16.3
	35~39	56	3.6	26.8	0.0	0.0	64.3	5.4
	40~44	48	0.0	29.2	0.0	6.3	60.4	4.2
	45~49	47	0.0	25.5	0.0	4.3	57.4	12.8
	50~54	51	2.0	33.3	0.0	2.0	56.9	5.9
	55~59	29	0.0	27.6	3.4	0.0	62.1	6.9
TOTAL		1207	5.9	46.1	0.4	1.7	32.8	13.1

Tabela 3-3-2-12 Percentagem das pessoas que praticam exercício físico, por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº de participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
H	20~24	187	146	30.1	45.2	13.7	11.0
	25~29	201	150	33.4	47.3	14.0	5.3
	30~34	195	152	38.2	38.8	13.8	9.2
	35~39	189	154	23.4	48.1	18.8	9.7
	40~44	178	135	24.4	37.8	29.6	8.1
	45~49	199	151	21.9	38.4	25.2	14.6
	50~54	219	163	19.0	27.0	27.6	26.4
	55~59	193	141	11.3	34.8	26.2	27.7
M	20~24	196	124	50.0	39.5	3.2	7.3
	25~29	209	125	61.6	25.6	7.2	5.6
	30~34	200	113	46.0	38.9	12.4	2.7
	35~39	232	150	46.7	38.0	9.3	6.0
	40~44	261	156	23.7	46.8	19.2	10.3
	45~49	317	210	22.9	34.3	23.8	19.0
	50~54	340	236	12.3	26.3	26.3	35.2
	55~59	224	156	9.6	21.2	26.9	42.3
TOTAL		3540	2462	28.1	36.3	19.3	16.3

Tabela 3-3-2-13 Percentagem do tempo médio das pessoas que praticam exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas participantes do exercício físico	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
H	20~24	145	25.5	37.9	36.6
	25~29	150	25.3	40.0	34.7
	30~34	153	34.6	30.7	34.6
	35~39	154	37.7	39.0	23.4
	40~44	135	37.0	48.9	14.1
	45~49	151	33.8	43.0	23.2
	50~54	163	33.7	46.0	20.2
	55~59	141	39.0	42.6	18.4
M	20~24	124	40.3	42.7	16.9
	25~29	125	39.2	48.0	12.8
	30~34	113	44.2	46.9	8.8
	35~39	150	38.7	48.0	13.3
	40~44	156	38.5	44.2	17.3
	45~49	211	35.1	48.8	16.1
	50~54	236	29.2	41.1	29.7
	55~59	156	26.3	39.7	34.0
TOTAL		2463	34.4	42.9	22.7

Tabela 3-3-2-14 Percentagem da intensidade de esforço na prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Sem grande diferença na respiração e palpitação	Com ligeira aceleração da respiração, palpitação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpitação, com transpiração mais intensa
H	20~24	146	4.1	39.7	56.2
	25~29	150	6.7	40.0	53.3
	30~34	152	3.9	50.0	46.1
	35~39	154	8.4	44.2	47.4
	40~44	135	10.4	57.0	32.6
	45~49	151	22.5	45.0	32.5
	50~54	163	28.8	48.5	22.7
	55~59	141	26.2	49.6	24.1
M	20~24	124	5.6	69.4	25.0
	25~29	125	2.4	70.4	27.2
	30~34	113	10.6	62.8	26.5
	35~39	150	16.0	61.3	22.7
	40~44	156	15.4	64.7	19.9
	45~49	210	24.3	58.6	17.1
	50~54	236	26.3	59.3	14.4
	55~59	156	38.5	53.8	7.7
TOTAL		2462	16.7	54.5	28.9

Tabela 3-3-2-15 Percentagem de persistência da prática desportiva ao longo dos anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Menos de 6 meses	6~12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
H	20~24	146	45.9	17.1	10.3	4.1	22.6
	25~29	149	46.3	11.4	12.8	3.4	26.2
	30~34	151	42.4	12.6	11.3	3.3	30.5
	35~39	153	35.9	10.5	14.4	12.4	26.8
	40~44	135	32.6	19.3	11.9	5.9	30.4
	45~49	151	33.1	9.9	15.2	6.0	35.8
	50~54	163	21.5	8.0	11.0	7.4	52.1
	55~59	141	18.4	8.5	13.5	6.4	53.2
M	20~24	124	67.7	16.1	4.8	5.6	5.6
	25~29	125	71.2	12.8	8.0	4.8	3.2
	30~34	113	49.6	19.5	15.0	7.1	8.8
	35~39	149	53.0	13.4	12.1	4.0	17.4
	40~44	156	46.2	13.5	15.4	5.1	19.9
	45~49	210	32.9	9.5	23.3	7.1	27.1
	50~54	236	25.8	13.1	21.2	11.9	28.0
	55~59	156	16.0	10.3	21.8	12.2	39.7
TOTAL		2458	38.4	12.6	14.5	6.9	27.5

Tabela 3-3-2-16 Percentagem dos diferentes motivos para fazer exercitar (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Prevenção e cura de doenças	Melhoramento da capacidade física	Emagrecimento / Estética	Aliviar a tensão	Convívio social	Outros
H	20~24	146	37.7	73.3	43.2	56.2	24.7	10.3
	25~29	150	48.7	69.3	42.7	62.0	28.0	11.3
	30~34	152	48.7	77.6	40.1	66.4	17.1	13.8
	35~39	154	58.4	64.9	33.8	62.3	19.5	16.2
	40~44	135	60.0	58.5	31.1	63.0	16.3	11.9
	45~49	151	56.3	46.4	27.8	49.0	16.6	13.9
	50~54	163	65.6	54.6	27.0	47.9	14.1	6.1
	55~59	141	73.8	51.1	14.2	36.9	8.5	9.9
M	20~24	124	45.2	59.7	64.5	66.1	11.3	8.1
	25~29	125	48.0	50.4	60.8	72.8	12.8	6.4
	30~34	113	59.3	49.6	61.9	68.1	10.6	5.3
	35~39	150	66.7	42.7	58.7	67.3	13.3	11.3
	40~44	156	67.3	41.0	55.8	57.1	9.6	9.6
	45~49	210	74.3	34.8	42.4	54.8	11.4	11.0
	50~54	236	78.4	44.5	32.2	41.5	15.3	8.5
	55~59	156	76.9	38.5	26.3	42.9	11.5	11.5
TOTAL		2462	61.7	52.7	40.4	56.1	15.1	10.4

Tabela 3-3-2-17 Percentagem dos locais para a prática do exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Pavilhão	Parque	Escritório ou em casa	Espaço ao ar livre	Estrada ou rua	Clube	Outros
H	20~24	146	78.1	40.4	8.9	26.7	21.2	12.3	8.2
	25~29	150	70.7	42.0	12.0	22.0	17.3	22.7	12.7
	30~34	152	69.7	42.1	12.5	22.4	21.1	14.5	11.2
	35~39	154	57.1	55.2	13.0	29.2	17.5	13.6	10.4
	40~44	135	57.0	54.8	13.3	33.3	24.4	12.6	10.4
	45~49	151	41.7	49.7	6.0	23.2	32.5	6.6	7.9
	50~54	163	36.2	50.3	17.8	18.4	25.2	12.9	6.7
	55~59	141	30.5	58.9	10.6	29.8	28.4	9.9	4.3
M	20~24	124	57.3	47.6	16.9	36.3	15.3	11.3	11.3
	25~29	125	61.6	52.0	13.6	23.2	12.0	8.8	9.6
	30~34	113	53.1	46.9	21.2	23.0	20.4	14.2	11.5
	35~39	150	44.0	56.7	13.3	20.7	14.7	13.3	14.7
	40~44	156	37.8	54.5	20.5	12.2	12.8	15.4	15.4
	45~49	210	38.6	56.7	24.8	16.7	10.0	10.0	8.6
	50~54	236	33.1	57.6	22.0	13.6	12.7	7.6	7.6
	55~59	156	40.4	60.9	16.0	14.7	5.8	7.7	6.4
TOTAL		2462	49.2	52.1	15.6	22.1	17.8	11.9	9.7

Tabela 3-3-2-18 Percentagem da prática desportiva por modalidades (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Corrida	Natação	Marcha	Jogos com bola	Alpinismo	Bicicleta	Musculação	Ginástica (dança), yongge	Artes marciais e Qigong	Pugilismo	Esgrima	Yoga	Judo	Tae kwondo	Karaté	Outros
H	20~24	143	64.4	27.4	31.5	67.8	2.1	10.3	20.5	2.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	8.9
	25~29	150	69.3	24.0	24.7	69.3	4.0	4.7	26.7	1.3	0.7	1.3	2.0	1.3	0.7	0.7	0.7	6.0
	30~34	148	69.1	23.0	33.6	63.2	5.9	13.8	16.4	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	1.3	0.0	11.8
	35~39	152	61.0	27.3	44.2	50.0	5.8	12.3	14.9	1.3	5.2	1.9	0.0	1.9	0.0	0.0	1.3	10.4
	40~44	133	51.1	46.7	51.9	37.0	7.4	11.9	14.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7	0.0	14.8
	45~49	145	51.7	23.2	47.0	31.8	13.9	17.2	5.3	1.3	8.6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	10.6
	50~54	159	50.9	26.4	57.7	23.3	14.7	14.7	9.8	2.5	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8
55~59	139	46.8	31.9	57.4	7.1	10.6	8.5	7.8	5.7	10.6	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	2.1	7.1
M	20~24	124	58.1	22.6	51.6	41.9	6.5	10.5	10.5	12.9	0.8	0.8	1.6	13.7	0.0	0.0	0.0	11.3
	25~29	123	63.2	17.6	54.4	42.4	7.2	10.4	7.2	13.6	0.8	0.8	0.0	21.6	0.8	0.0	0.8	8.0
	30~34	113	46.9	24.8	64.6	31.0	8.0	4.4	5.3	15.0	1.8	0.0	0.0	19.5	0.0	0.0	0.0	8.8
	35~39	149	45.3	25.3	62.0	30.7	12.7	5.3	8.0	14.0	2.7	0.0	0.0	21.3	0.7	0.0	0.0	12.0
	40~44	153	34.6	17.9	69.9	16.0	7.7	5.8	8.3	19.2	6.4	1.3	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	20.5
	45~49	204	29.5	15.7	62.9	12.9	10.0	6.2	10.5	20.5	11.0	0.0	0.5	15.2	0.0	0.0	0.0	12.9
	50~54	227	15.3	22.9	61.0	10.2	8.9	6.4	7.6	25.4	17.4	0.0	0.0	12.3	0.0	0.0	0.0	13.1
55~59	146	11.5	24.4	51.3	9.6	8.3	3.2	7.7	29.5	26.3	1.3	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	13.5	
TOTAL		2408	46.1	24.7	52.0	32.5	8.5	9.0	11.3	11.2	7.4	0.5	0.2	8.8	0.1	0.2	0.4	11.4

Tabela 3-3-2-19 Percentagem da escolha de modalidades de jogos com bola, mais favoritas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golf	Bilhar	Outros
H	20~24	100	28.4	1.9	26.0	12.6	14.4	1.9	0.0	7.4	7.4
	25~29	106	25.0	0.4	25.9	9.1	17.7	3.0	0.0	10.8	8.2
	30~34	96	22.7	1.0	23.2	18.2	17.2	5.9	0.0	4.9	6.9
	35~39	76	10.7	0.7	25.5	22.1	21.5	8.7	0.0	4.7	6.0
	40~44	54	11.3	0.0	21.6	18.6	25.8	8.2	1.0	4.1	9.3
	45~49	54	9.9	0.0	24.7	18.5	27.2	4.9	1.2	3.7	9.9
	50~54	39	7.9	3.2	25.4	27.0	19.0	7.9	1.6	1.6	6.3
	55~59	11	14.3	0.0	38.1	9.5	19.0	0.0	0.0	4.8	14.3
M	20~24	56	24.5	7.5	0.0	14.2	42.5	2.8	0.0	2.8	5.7
	25~29	55	17.0	5.3	0.0	20.2	43.6	1.1	1.1	1.1	10.6
	30~34	38	5.1	1.7	1.7	13.6	45.8	10.2	1.7	3.4	16.9
	35~39	50	4.9	2.4	1.2	22.0	51.2	9.8	2.4	0.0	6.1
	40~44	30	8.5	2.1	0.0	21.3	40.4	8.5	0.0	0.0	19.1
	45~49	33	3.5	3.5	0.0	29.8	35.1	7.0	1.8	0.0	19.3
	50~54	29	2.7	0.0	0.0	21.6	54.1	5.4	0.0	0.0	16.2
	55~59	17	4.8	0.0	0.0	19.0	28.6	4.8	4.8	0.0	38.1
TOTAL		844	15.8	1.9	16.0	17.7	28.3	5.4	0.7	4.3	9.9

Tabela 3-3-2-20 Percentagem das principais razões pela qual não participam em actividades físicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade e de amostras	Falta de interesse	Preguiça	Não exercitam devido à boa saúde	Não participa		Falta de tempo	Falta de recinto e de equipamento	Falta de instrução	Falta de organização	Devido à condição económica	Receio de ser zombado	Outros	
						devido à condição física precária	por ter muito trabalho físico								
H	20~24	186	14.5	67.2	2.2	2.7	4.3	59.7	27.4	10.2	21.5	3.8	2.7	5.9	
	25~29	195	8.2	68.7	3.6	4.1	7.2	67.7	30.3	11.8	18.5	2.1	2.1	6.7	
	30~34	191	12.0	59.2	2.1	2.1	6.3	72.3	37.7	8.4	18.8	3.1	0.0	9.9	
	35~39	183	14.2	54.6	1.6	2.7	7.1	71.0	33.3	8.7	12.0	3.3	1.1	9.3	
	40~44	173	8.1	59.5	1.2	1.7	4.6	65.9	23.1	5.8	13.9	1.7	0.0	8.7	
	45~49	180	14.4	49.4	5.0	4.4	11.7	47.2	18.9	8.9	8.9	1.7	0.6	11.1	
	50~54	182	17.0	38.5	3.3	6.0	10.4	47.3	17.0	7.1	5.5	2.2	0.0	9.9	
	55~59	154	15.6	28.6	1.3	3.2	13.6	49.4	11.0	8.4	6.5	1.9	0.6	9.7	
	M	20~24	194	20.1	74.2	1.0	3.1	2.1	68.0	23.7	14.9	15.5	1.5	0.0	6.7
		25~29	208	17.8	80.3	0.5	3.8	2.9	67.8	30.8	12.5	16.3	2.4	0.5	4.8
30~34		198	19.7	66.2	0.5	7.6	4.0	65.2	25.3	13.1	17.2	1.5	1.5	4.5	
35~39		225	14.2	69.8	0.9	4.0	4.9	72.0	23.6	13.3	8.0	2.2	0.0	5.8	
40~44		243	14.8	51.0	1.6	4.5	9.5	69.5	10.7	13.6	8.2	1.6	0.0	8.6	
45~49		286	12.6	46.9	1.4	8.7	13.3	62.6	10.5	9.1	5.9	1.7	0.3	13.3	
50~54		294	12.2	39.8	0.7	9.5	11.2	57.1	11.2	11.2	5.4	3.4	0.0	12.2	
55~59		187	11.2	38.0	1.1	10.2	6.4	52.9	7.0	10.2	2.7	1.6	1.6	11.8	
TOTAL		3279	14.1	55.6	1.7	5.2	7.7	62.5	20.7	10.6	11.2	2.3	0.6	8.8	

Tabela 3-3-2-21 Percentagem das pessoas que assistem às diferentes modalidades desportivas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Gimnástica	Natação	Artes marciais	Pugilismo	Ténis de mesa	Billhar	Golf	Badminton	Pólo aquático	Basebol	Sofbol	Halte rofilismo	Esgrima	Luta e Judo	Outros	
H	20~24	177	61.6	7.9	66.7	2.3	11.3	9.0	4.5	11.3	10.7	0.0	16.9	0.6	1.7	2.3	0.6	0.0	3.4	21.5	
	25~29	191	64.9	9.9	70.7	8.9	12.0	3.7	7.3	12.0	12.6	0.0	13.1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.6	4.2	21.5	
	30~34	182	51.1	10.4	64.3	7.7	12.6	4.9	7.7	15.4	15.4	1.1	18.7	0.5	2.7	0.0	2.2	0.0	6.6	29.1	
	35~39	174	35.6	14.9	62.1	6.9	14.9	9.8	10.9	17.8	8.6	1.7	16.7	0.6	1.1	0.6	1.1	0.6	2.9	27.6	
	40~44	167	35.9	10.2	58.1	12.0	24.6	9.0	4.8	17.4	11.4	0.6	16.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	3.0	31.1	
	45~49	180	32.2	6.7	56.7	11.1	23.9	12.2	8.9	19.4	5.6	1.7	11.7	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	1.1	24.4	
	50~54	186	28.0	11.8	54.8	14.5	24.2	12.9	10.2	19.4	5.9	1.1	10.8	0.5	0.5	0.0	2.2	0.0	0.5	22.0	
	55~59	160	27.5	4.4	59.4	11.9	19.4	18.1	15.0	15.0	3.1	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	1.3	1.9	19.4
	TOTAL		2779	31.6	18.4	40.3	20.8	29.1	8.4	4.8	14.9	5.3	1.1	16.4	0.4	0.6	0.2	1.0	0.6	2.0	25.8
M	20~24	163	33.1	30.1	22.7	31.3	37.4	1.2	0.6	12.3	3.1	0.6	27.6	1.2	0.0	0.0	0.6	1.8	1.8	23.9	
	25~29	161	32.3	33.5	19.9	35.4	36.6	3.1	0.6	11.2	1.9	0.0	19.9	0.0	0.6	0.0	1.9	0.6	3.1	22.4	
	30~34	149	20.1	25.5	16.1	32.9	40.9	4.0	1.3	13.4	1.3	1.3	25.5	0.0	0.7	0.0	0.7	0.7	1.3	27.5	
	35~39	179	14.5	34.1	15.1	31.3	47.5	6.7	0.0	17.3	0.0	1.7	21.2	1.1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	26.8	
	40~44	171	15.8	29.8	17.5	29.8	40.9	7.6	0.6	11.1	0.6	3.5	19.9	0.6	0.0	0.0	0.6	1.2	0.0	27.5	
	45~49	204	16.2	25.0	16.7	33.3	39.2	6.4	0.5	19.6	1.0	2.0	15.7	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.0	28.4	
	50~54	205	15.1	24.4	18.0	33.2	43.4	11.2	2.0	14.6	1.0	1.5	16.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.3	
	55~59	130	16.9	16.9	18.5	34.6	39.2	16.2	0.8	7.7	1.5	0.8	6.2	0.8	0.0	0.0	1.5	0.0	1.5	33.1	
	TOTAL		2779	31.6	18.4	40.3	20.8	29.1	8.4	4.8	14.9	5.3	1.1	16.4	0.4	0.6	0.2	1.0	0.6	2.0	25.8

Tabela 3-3-2-22 Percentagem das pessoas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo		Grupo etário (ano)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	187	201	195	189	178	199	219	193
	Percentagem dos que contraíram doenças	16.6	14.9	16.9	24.9	21.9	30.2	38.8	48.7
M	Quantidade de amostras	196	209	200	232	261	317	340	224
	Percentagem dos que contraíram doenças	12.2	17.2	19.5	27.2	26.4	32.5	42.4	55.4

Tabela 3-3-2-23 Percentagem de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas	Tumor	Doenças cardiovasculares	Doenças respiratórias	Lesões por acidente	Doenças do aparelho digestivo	Hipertensão	Doenças endócrinas	Doenças urológicas	Diabetes	Outros
H	20~24	31	0.0	0.0	16.1	22.6	22.6	12.9	6.5	9.7	0.0	32.3
	25~29	30	0.0	0.0	40.0	6.7	43.3	6.7	3.3	3.3	0.0	26.7
	30~34	33	3.0	3.0	39.4	18.2	24.2	12.1	0.0	9.1	0.0	36.4
	35~39	47	2.1	6.4	34.0	23.4	29.8	21.3	0.0	4.3	8.5	19.1
	40~44	39	2.6	2.6	23.1	15.4	28.2	35.9	0.0	5.1	7.7	20.5
	45~49	60	3.3	8.3	10.0	13.3	18.3	40.0	0.0	5.0	10.0	21.7
	50~54	86	4.7	11.6	10.5	5.8	15.1	39.5	1.2	12.8	10.5	19.8
	55~59	94	3.2	11.7	9.6	1.1	16.0	47.9	0.0	13.8	11.7	20.2
M	20~24	24	0.0	0.0	12.5	16.7	20.8	0.0	8.3	4.2	4.2	41.7
	25~29	36	5.6	0.0	36.1	19.4	36.1	0.0	13.9	5.6	0.0	22.2
	30~34	39	10.3	2.6	25.6	5.1	33.3	2.6	5.1	12.8	2.6	23.1
	35~39	63	20.6	3.2	28.6	7.9	20.6	4.8	15.9	9.5	3.2	20.6
	40~44	69	17.4	2.9	20.3	5.8	21.7	11.6	14.5	11.6	1.4	23.2
	45~49	104	22.1	7.7	9.6	3.8	16.3	27.9	7.7	7.7	4.8	29.8
	50~54	145	9.0	4.8	13.1	2.8	15.9	45.5	6.2	9.7	9.7	23.4
	55~59	124	14.5	4.0	6.5	4.0	21.0	38.7	0.8	4.0	12.1	29.0
TOTAL	1024	9.5	5.5	17.0	7.9	21.2	28.5	5.0	8.5	7.0	24.7	

Tabela 3-3-2-24 Percentagem das pessoas que ouviram falar, ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Já ouviu falar ou participou antes na “avaliação da condição física”	Grupo etário (ano)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	187	201	195	189	178	199	219	193
	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	65.8	58.7	72.8	75.1	75.3	72.4	65.8	60.6
	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física	13.9	12.4	27.3	29.1	32.6	31.7	37.0	32.1
M	Quantidade de amostras	196	209	200	232	261	317	340	224
	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	66.8	73.2	74.5	72.8	70.9	65.9	63.8	71.4
	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física	14.8	20.6	21.5	28.4	31.4	30.3	35.0	39.7

Tabela 3-3-2-25 Percentagem das diversas opiniões sobre a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não têm sentido	Ajuda a conhecer o estado da constituição física	Ajuda a reconhecer a importância da prática física	Incrementa conhecimentos científicos sobre os exercícios físicos
H	20~24	187	1.1	98.9	59.9	48.7
	25~29	201	3.0	95.5	69.7	57.2
	30~34	195	3.6	96.4	64.6	56.9
	35~39	188	3.7	97.9	64.4	54.8
	40~44	178	1.7	97.8	58.4	52.8
	45~49	199	2.5	93.0	52.3	47.2
	50~54	219	6.8	90.0	49.8	39.7
	55~59	192	4.2	91.7	46.4	40.1
M	20~24	196	2.0	96.4	61.7	49.0
	25~29	209	1.9	98.6	69.4	50.2
	30~34	200	5.0	95.0	60.0	49.5
	35~39	231	3.0	97.0	65.4	54.5
	40~44	260	2.3	96.9	58.8	48.1
	45~49	317	2.2	98.1	54.9	51.7
	50~54	339	2.9	93.8	60.8	53.7
	55~59	224	2.7	94.2	53.1	43.3
TOTAL		3535	3.0	95.7	59.2	50.0

3.3. Situação básica da formação física

Tabela 3-3-3-1 **Altura (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	171.3	5.43	161.2	162.5	167.7	170.6	174.7	179.2	182.2
	25~29	201	171.5	6.08	159.8	161.3	167.2	171.5	174.5	179.7	184.2
	30~34	195	171.1	5.97	160.7	162.0	166.5	170.9	175.9	179.3	182.5
	35~39	189	170.7	5.80	159.8	161.3	166.7	170.8	174.8	178.2	182.1
	40~44	178	169.3	5.44	158.6	160.6	165.9	169.2	172.9	176.5	180.5
	45~49	199	168.3	5.75	157.3	158.5	164.7	168.2	172.2	176.3	178.8
	50~54	219	167.0	6.11	156.4	157.8	162.7	166.6	171.3	175.1	179.0
	55~59	193	166.5	5.32	157.2	158.3	163.0	166.1	170.0	173.1	178.8
M	20~24	196	159.0	5.08	149.4	150.6	155.5	159.0	162.2	165.2	169.5
	25~29	209	158.3	5.64	147.2	148.9	154.6	158.5	162.1	165.9	169.1
	30~34	200	158.4	6.12	147.5	149.1	154.5	158.4	162.7	165.2	169.2
	35~39	232	157.9	5.42	147.5	148.9	154.3	157.5	161.6	164.3	169.4
	40~44	261	157.4	5.10	148.4	149.6	153.9	157.2	160.9	164.2	167.1
	45~49	317	156.6	5.41	147.0	148.0	152.8	156.5	160.5	163.5	167.0
	50~54	340	155.6	5.12	145.9	147.6	152.4	155.3	159.0	162.0	165.5
	55~59	224	155.5	5.31	146.0	146.6	151.7	155.3	158.8	162.5	165.6

Tabela 3-3-3-2 **Altura medida sentada (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	91.8	3.00	86.7	87.0	89.5	92.0	93.6	95.9	97.9
	25~29	200	92.2	3.06	87.1	87.7	90.2	91.8	94.0	96.4	98.8
	30~34	195	91.8	3.25	86.2	86.9	89.3	92.0	93.9	96.4	98.5
	35~39	189	92.3	3.28	86.7	87.5	89.9	91.7	94.7	96.7	98.8
	40~44	178	91.5	2.86	86.4	87.0	89.8	91.2	93.2	95.0	97.6
	45~49	199	91.2	2.98	85.5	86.2	89.2	91.2	93.2	95.1	97.0
	50~54	219	90.2	3.13	84.3	84.6	87.8	90.2	92.5	94.1	96.0
	55~59	193	89.7	2.93	84.3	84.6	87.6	89.7	91.9	93.4	95.4
M	20~24	196	86.0	2.77	81.0	81.6	84.1	86.0	88.0	89.3	91.1
	25~29	208	85.8	2.82	80.5	81.3	83.8	85.7	87.6	89.8	91.8
	30~34	200	85.7	3.25	80.5	80.9	83.7	85.8	87.9	89.3	91.7
	35~39	232	86.0	2.79	80.7	81.3	84.3	85.8	87.8	89.6	91.6
	40~44	261	85.6	3.37	80.6	81.2	83.8	85.6	87.7	89.7	91.5
	45~49	316	85.2	2.97	79.6	80.3	83.2	85.2	87.4	89.3	90.4
	50~54	340	84.3	2.98	79.2	79.7	82.2	84.3	86.2	88.2	89.9
	55~59	224	84.3	2.93	78.9	79.7	82.4	84.2	86.3	88.0	89.4

Tabela 3-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	25.3	1.01	23.3	23.5	24.5	25.3	25.8	26.6	27.2
	25~29	201	25.3	1.18	23.1	23.5	24.5	25.3	26.0	26.8	28.0
	30~34	195	25.3	1.05	23.3	23.5	24.6	25.3	26.0	26.7	27.1
	35~39	189	25.2	1.04	23.2	23.4	24.5	25.2	25.8	26.6	27.3
	40~44	178	25.1	1.18	22.8	23.2	24.3	25.0	26.0	26.7	27.2
	45~49	199	24.9	1.14	22.7	23.0	24.1	25.0	25.6	26.3	27.1
	50~54	218	24.8	1.13	22.9	23.0	24.0	24.8	25.6	26.2	27.1
	55~59	193	24.8	1.10	22.8	23.0	24.0	24.8	25.6	26.2	26.9
M	20~24	196	22.6	0.89	21.0	21.1	22.1	22.6	23.1	23.5	24.4
	25~29	209	22.5	1.05	20.3	20.6	21.8	22.4	23.1	24.0	24.5
	30~34	200	22.6	1.05	20.8	20.9	21.9	22.5	23.3	23.9	24.8
	35~39	232	22.5	0.96	20.7	21.0	21.8	22.4	23.0	23.7	24.3
	40~44	261	22.6	0.90	21.0	21.2	22.0	22.7	23.3	23.7	24.3
	45~49	317	22.5	1.08	20.6	21.0	21.9	22.4	23.1	23.8	24.5
	50~54	340	22.5	0.95	20.7	20.9	21.8	22.4	23.1	23.6	24.3
	55~59	224	22.5	1.06	20.7	20.9	21.8	22.5	23.2	23.8	24.8

Tabela 3-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	64.3	9.92	49.8	50.7	56.6	63.6	69.7	78.2	88.3
	25~29	201	66.6	11.92	50.7	51.8	58.5	64.2	73.2	81.9	93.0
	30~34	195	67.4	10.74	50.5	51.8	60.4	66.1	73.6	80.5	93.2
	35~39	189	69.6	10.40	53.5	55.2	61.4	69.8	75.1	82.5	97.7
	40~44	178	69.2	10.39	51.6	53.7	61.3	68.9	75.3	83.6	90.8
	45~49	199	68.6	9.82	51.8	53.1	62.1	68.2	75.1	80.9	86.1
	50~54	219	66.2	9.55	49.6	51.8	59.7	64.9	73.5	78.6	82.7
	55~59	193	65.3	9.37	49.0	50.7	59.0	64.6	70.6	77.5	86.7
M	20~24	196	51.6	7.76	40.0	41.4	46.8	50.0	55.3	62.5	69.8
	25~29	209	50.3	7.01	40.3	41.3	45.5	49.6	53.6	58.9	68.2
	30~34	200	53.3	9.16	40.8	41.4	47.1	52.6	57.7	62.9	75.1
	35~39	232	55.7	8.95	41.5	43.0	49.5	54.0	60.3	67.1	74.3
	40~44	261	57.0	8.18	45.1	45.7	51.2	56.5	62.0	67.0	73.8
	45~49	317	56.5	8.44	44.9	45.9	50.5	55.3	61.3	66.2	76.3
	50~54	340	55.9	7.85	43.2	44.2	50.9	55.1	60.7	66.8	72.4
	55~59	224	56.5	9.50	41.0	43.1	50.2	55.6	62.5	69.1	77.9

Tabela 3-3-3-5 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	21.9	3.08	17.2	17.7	19.5	21.6	23.5	25.9	29.9
	25~29	201	22.6	3.50	17.3	17.8	20.1	22.1	24.6	27.2	28.6
	30~34	195	23.0	3.37	17.8	18.3	20.8	22.4	24.7	27.3	31.4
	35~39	189	23.9	3.20	18.3	18.7	21.7	23.6	25.4	28.2	31.2
	40~44	178	24.1	3.12	18.6	19.4	22.2	23.7	25.8	28.7	31.0
	45~49	199	24.2	3.15	18.5	18.9	22.3	24.1	26.1	28.2	29.9
	50~54	219	23.7	2.92	18.5	19.0	21.7	23.5	25.3	27.6	29.5
	55~59	193	23.5	3.03	17.9	18.7	21.5	23.2	25.4	27.8	30.0
M	20~24	196	20.4	2.87	16.4	16.6	18.5	19.8	21.8	23.9	27.4
	25~29	209	20.1	2.43	16.6	16.9	18.4	19.8	21.3	22.8	26.4
	30~34	200	21.2	3.04	17.0	17.4	19.1	20.8	22.7	24.8	28.2
	35~39	232	22.3	3.47	17.2	17.6	19.7	21.8	24.3	26.8	30.2
	40~44	261	23.0	3.20	18.0	18.8	20.8	22.5	24.7	26.8	30.4
	45~49	317	23.0	3.08	18.7	19.0	20.9	22.4	24.7	26.9	30.0
	50~54	340	23.1	3.14	17.7	18.2	21.0	22.7	25.1	27.3	30.0
	55~59	224	23.3	3.45	17.6	18.8	20.8	23.0	25.2	28.0	30.5

Tabela 3-3-3-6 Percentagens dos diferentes valores de BMI (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Abaixo do peso	Normal	Acima do peso	Obeso
H	20~24	187	14.4	66.3	13.9	5.3
	25~29	201	7.5	62.2	25.9	4.5
	30~34	195	6.2	61.5	24.1	8.2
	35~39	189	3.2	52.4	33.9	10.6
	40~44	178	2.8	52.8	30.9	13.5
	45~49	199	2.5	45.2	40.2	12.1
	50~54	219	2.3	55.3	35.6	6.8
	55~59	193	4.1	54.9	33.7	7.3
	Total	1561	5.3	56.3	29.9	8.5
M	20~24	196	24.5	66.8	6.6	2.0
	25~29	209	28.2	66.0	4.3	1.4
	30~34	200	17.0	68.0	12.0	3.0
	35~39	232	8.2	65.5	19.4	6.9
	40~44	261	3.4	63.6	26.8	6.1
	45~49	317	1.9	65.9	25.6	6.6
	50~54	340	6.5	59.7	27.4	6.5
	55~59	224	4.0	57.6	28.6	9.8
	Total	1979	10.4	63.9	20.2	5.5

Tabela 3-3-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	88.5	6.64	78.7	79.4	83.4	87.4	92.6	96.7	104.2
	25~29	201	90.5	7.60	80.0	80.9	84.8	89.4	95.1	100.4	108.6
	30~34	195	92.0	7.23	80.4	82.2	86.4	91.8	96.2	102.0	107.1
	35~39	189	92.9	7.25	81.6	82.3	87.9	91.8	97.5	103.7	107.6
	40~44	178	93.5	7.13	80.0	82.2	88.7	93.9	97.9	102.9	108.6
	45~49	199	93.8	6.84	81.1	82.2	89.6	94.0	97.5	101.0	107.0
	50~54	219	92.2	6.39	81.3	82.8	87.8	91.7	96.0	100.6	106.8
	55~59	193	91.9	6.40	80.1	80.9	87.9	91.5	96.1	100.7	106.1
M	20~24	196	80.4	5.74	71.4	72.5	76.2	80.0	83.0	87.5	94.6
	25~29	209	79.9	5.33	71.6	73.0	76.6	79.2	82.1	86.5	94.5
	30~34	200	82.7	6.45	74.0	75.3	78.0	81.6	85.7	90.2	99.9
	35~39	232	84.4	6.63	73.8	74.7	80.0	83.4	88.5	93.0	99.6
	40~44	260	85.9	6.25	74.7	76.2	81.4	85.2	90.1	94.0	100.0
	45~49	317	85.9	6.21	76.2	77.0	81.2	85.7	89.9	94.1	100.1
	50~54	340	86.2	6.41	74.3	76.5	81.7	85.8	89.9	95.3	100.1
	55~59	224	86.7	6.94	74.6	75.8	81.5	86.7	90.8	95.9	101.3

Tabela 3-3-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	78.7	9.07	65.6	66.6	70.9	77.4	85.5	90.3	100.4
	25~29	201	80.6	9.65	65.6	67.1	73.0	79.8	86.2	93.7	102.9
	30~34	195	82.0	8.62	68.4	69.3	75.6	81.9	87.9	92.8	102.0
	35~39	189	85.0	8.26	71.2	72.8	79.0	85.4	88.9	96.1	104.2
	40~44	178	85.2	8.54	67.8	70.0	78.8	85.1	90.7	96.4	101.5
	45~49	199	86.6	9.08	68.2	70.4	80.5	86.5	92.7	97.5	102.1
	50~54	219	85.4	8.66	70.0	71.4	80.0	85.0	90.5	96.9	100.9
	55~59	193	85.7	8.38	69.4	71.7	79.4	86.4	91.0	96.0	101.6
M	20~24	196	70.4	7.31	59.2	61.1	65.5	68.8	73.7	78.9	90.5
	25~29	209	70.1	7.02	59.0	61.0	65.9	69.0	73.5	78.2	87.8
	30~34	200	74.0	7.96	61.8	62.5	68.4	73.7	78.0	83.7	92.5
	35~39	232	76.7	8.71	63.0	64.1	70.2	75.7	82.6	87.7	98.0
	40~44	260	78.4	8.30	65.4	66.2	72.5	77.2	83.0	89.5	96.5
	45~49	317	79.4	8.05	66.7	67.5	73.1	79.1	85.1	90.0	95.4
	50~54	340	79.9	8.71	64.3	66.5	74.1	80.0	85.0	91.0	97.7
	55~59	224	81.4	9.13	65.7	67.9	74.7	81.0	87.6	92.4	101.1

Tabela 3-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	91.8	6.17	81.3	83.1	86.5	92.3	95.8	99.3	105.6
	25~29	201	93.2	7.14	82.0	83.6	88.0	92.8	96.5	102.8	111.2
	30~34	195	93.5	6.32	83.1	84.1	89.0	93.0	97.1	101.6	108.1
	35~39	189	94.3	5.99	84.2	85.4	89.4	94.8	98.0	101.3	108.1
	40~44	178	93.9	5.51	83.0	85.6	89.5	94.1	97.8	100.7	104.6
	45~49	199	93.7	5.70	83.6	84.1	89.9	93.6	97.5	101.0	104.0
	50~54	219	93.0	5.91	82.2	83.9	88.5	92.5	97.0	101.0	104.2
	55~59	193	92.5	5.62	83.3	84.0	88.7	92.5	95.8	99.7	105.6
M	20~24	196	89.4	6.14	79.6	80.4	85.5	89.0	92.7	98.0	103.6
	25~29	209	88.7	5.23	79.9	80.6	85.3	88.3	91.5	95.0	101.5
	30~34	199	90.4	6.19	81.0	82.0	85.8	90.0	93.7	97.0	103.4
	35~39	232	92.0	6.38	82.5	83.1	87.9	91.1	95.4	99.7	107.5
	40~44	260	92.4	5.88	81.9	83.2	88.9	91.8	96.0	99.1	104.3
	45~49	317	91.9	5.74	83.4	84.0	87.9	91.2	95.4	99.1	104.1
	50~54	340	91.7	6.01	81.6	83.0	87.7	91.3	95.3	99.4	103.1
	55~59	224	92.1	6.96	81.9	83.4	87.7	90.6	95.9	100.8	107.6

Tabela 3-3-10 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	0.855	0.060	0.757	0.758	0.808	0.853	0.898	0.931	0.975
	25~29	201	0.863	0.056	0.766	0.771	0.825	0.858	0.902	0.938	0.965
	30~34	195	0.876	0.054	0.777	0.795	0.838	0.868	0.909	0.957	0.982
	35~39	189	0.900	0.049	0.807	0.820	0.869	0.898	0.929	0.968	0.998
	40~44	178	0.905	0.056	0.798	0.811	0.865	0.911	0.946	0.965	1.018
	45~49	199	0.923	0.062	0.798	0.822	0.883	0.921	0.966	1.004	1.037
	50~54	219	0.918	0.059	0.810	0.822	0.880	0.916	0.956	0.995	1.030
	55~59	193	0.925	0.058	0.801	0.825	0.886	0.930	0.964	0.997	1.028
M	20~24	196	0.786	0.054	0.703	0.711	0.751	0.781	0.812	0.852	0.903
	25~29	209	0.790	0.051	0.705	0.716	0.751	0.787	0.821	0.856	0.894
	30~34	199	0.818	0.057	0.735	0.739	0.776	0.813	0.856	0.889	0.943
	35~39	232	0.833	0.059	0.728	0.744	0.788	0.830	0.870	0.908	0.963
	40~44	260	0.848	0.058	0.754	0.762	0.806	0.845	0.882	0.922	0.970
	45~49	317	0.863	0.059	0.742	0.769	0.821	0.861	0.905	0.937	0.972
	50~54	340	0.871	0.063	0.757	0.766	0.827	0.869	0.915	0.949	0.987
	55~59	224	0.883	0.062	0.767	0.781	0.838	0.883	0.925	0.966	1.007

Tabela 3-3-3-11 **Largura dos ombros (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	38.1	1.94	34.0	34.9	37.2	37.9	39.5	40.6	41.3
	25~29	201	38.9	2.07	34.5	36.0	37.5	38.8	40.2	41.4	43.2
	30~34	195	38.4	2.01	34.4	34.8	37.0	38.5	39.7	41.0	42.2
	35~39	189	38.4	1.86	34.9	35.3	37.1	38.3	39.8	40.5	42.0
	40~44	178	38.3	2.08	34.5	35.0	37.0	38.4	39.6	41.0	42.2
	45~49	199	38.1	1.93	34.2	34.8	36.9	38.0	39.5	40.5	41.4
	50~54	219	37.7	1.81	34.4	34.7	36.6	37.7	38.9	40.0	41.3
	55~59	193	36.9	1.84	33.7	34.2	35.7	37.0	38.1	39.3	40.0
M	20~24	196	34.4	1.67	31.2	31.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4
	25~29	209	34.5	1.67	31.5	31.7	33.5	34.5	35.5	36.5	38.0
	30~34	200	34.8	1.63	31.3	32.0	33.8	34.9	35.8	36.7	38.0
	35~39	232	35.0	1.59	32.1	32.5	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6
	40~44	260	35.1	1.82	32.0	32.2	34.1	35.1	36.1	37.0	38.0
	45~49	317	34.9	1.64	31.7	32.1	34.0	35.0	35.9	37.0	38.1
	50~54	340	34.6	1.74	31.5	32.0	33.6	34.8	35.7	36.6	37.3
	55~59	224	34.5	1.86	31.0	31.7	33.6	34.8	35.7	36.6	37.4

Tabela 3-3-3-12 **Largura da pelve (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	26.9	1.68	24.0	24.5	25.7	26.8	28.2	29.0	30.2
	25~29	201	27.2	1.86	24.2	24.4	25.9	27.0	28.2	29.6	31.7
	30~34	195	27.1	1.46	24.5	24.8	26.0	27.3	28.2	29.0	30.4
	35~39	189	27.2	1.66	24.5	25.0	26.1	27.1	28.3	29.1	30.2
	40~44	178	27.3	1.60	24.4	24.6	26.1	27.4	28.4	29.3	30.8
	45~49	199	27.5	1.88	24.3	24.7	26.4	27.4	28.5	29.8	30.9
	50~54	219	27.2	1.77	24.1	24.4	26.1	27.0	28.3	29.3	30.7
	55~59	192	27.4	1.59	24.4	25.1	26.4	27.3	28.3	29.0	30.1
M	20~24	196	26.6	1.72	23.5	23.9	25.5	26.6	27.6	28.8	30.0
	25~29	209	26.5	1.52	24.0	24.3	25.5	26.4	27.4	28.3	29.9
	30~34	200	27.1	1.84	24.1	24.3	26.0	27.0	28.1	29.0	31.5
	35~39	232	27.6	1.56	24.7	25.0	26.4	27.7	28.5	29.5	30.5
	40~44	260	27.8	1.65	24.9	25.3	26.8	27.7	28.8	30.0	30.9
	45~49	317	27.9	1.69	24.8	25.1	26.7	28.0	28.8	29.9	31.1
	50~54	340	28.0	1.75	24.9	25.3	26.8	28.0	29.0	30.2	31.5
	55~59	224	28.4	2.12	24.7	25.4	27.2	28.3	29.5	30.7	33.6

Tabela 3-3-3-13 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	10.5	5.75	2.0	2.5	6.0	10.0	14.0	18.1	24.4
	25~29	200	10.5	5.90	1.0	2.0	6.0	10.0	14.4	18.0	23.0
	30~34	195	11.2	5.69	2.5	2.9	7.0	11.0	15.0	19.0	22.1
	35~39	189	12.0	5.80	2.5	4.0	7.0	12.0	16.0	20.0	24.7
	40~44	175	11.5	5.74	3.0	3.0	7.0	11.0	16.0	19.0	22.0
	45~49	196	10.5	5.67	1.5	2.0	6.5	9.8	14.5	18.0	23.0
	50~54	211	9.4	5.34	2.0	2.3	5.0	8.5	12.0	16.9	22.0
	55~59	188	9.1	5.20	1.3	2.0	5.0	8.0	11.5	17.0	21.0
M	20~24	196	19.1	6.80	8.0	9.9	14.5	18.0	23.5	29.2	34.1
	25~29	209	18.7	6.36	7.7	8.5	14.3	18.0	22.3	26.5	32.7
	30~34	200	20.5	6.67	9.5	10.0	16.0	19.5	24.9	28.0	37.9
	35~39	231	21.9	7.11	10.0	12.0	17.0	22.0	27.0	30.4	36.0
	40~44	260	22.2	6.67	10.0	10.5	17.5	23.0	27.0	30.0	34.0
	45~49	317	22.0	6.72	9.8	11.5	17.5	21.5	26.0	31.5	36.2
	50~54	339	22.3	6.75	9.2	11.0	17.5	22.5	27.0	31.0	35.5
	55~59	224	22.4	7.11	9.8	10.6	18.0	23.0	27.0	31.0	36.0

Tabela 3-3-3-14 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	14.2	7.13	4.5	5.5	9.0	12.0	18.0	23.6	30.4
	25~29	201	15.0	7.05	5.0	5.1	10.0	14.5	20.0	25.0	30.0
	30~34	195	16.1	6.88	4.8	6.0	11.5	15.5	20.5	26.0	31.0
	35~39	189	19.5	7.57	6.0	7.0	14.0	20.0	23.0	28.5	37.3
	40~44	178	18.5	7.57	6.0	7.0	12.4	18.0	24.1	28.6	32.6
	45~49	199	18.3	7.83	5.0	6.0	13.0	18.0	23.0	30.0	34.0
	50~54	219	17.0	7.45	4.5	5.5	12.0	16.0	22.0	27.0	30.0
	55~59	193	16.5	8.03	4.8	5.5	11.0	15.5	21.3	26.0	36.0
M	20~24	196	14.4	6.38	6.5	7.4	10.0	12.5	17.5	22.5	31.2
	25~29	207	14.2	6.15	5.5	5.7	9.0	13.5	17.5	22.6	28.0
	30~34	200	17.3	6.84	6.5	7.5	12.5	16.3	21.4	26.0	34.0
	35~39	232	19.0	8.04	7.0	8.0	13.0	18.0	24.5	29.0	35.0
	40~44	260	19.4	7.14	7.9	8.0	14.0	18.5	24.0	29.0	35.1
	45~49	317	19.9	7.43	7.5	8.5	15.0	19.0	24.5	30.6	35.5
	50~54	340	19.9	7.23	7.1	8.5	14.6	19.5	24.5	29.5	35.0
	55~59	224	20.0	7.59	5.8	7.5	14.1	20.0	25.5	30.0	34.0

Tabela 3-3-3-15 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	19.2	9.24	4.0	4.7	12.0	19.0	26.0	31.5	35.0
	25~29	201	19.6	8.78	3.0	5.1	12.8	20.0	26.5	30.0	34.5
	30~34	194	21.0	9.05	4.9	5.9	14.4	21.8	26.1	33.5	39.0
	35~39	189	24.3	8.09	7.5	9.0	19.8	25.0	29.5	33.0	40.0
	40~44	178	23.6	8.58	6.2	8.0	17.0	23.5	30.0	35.0	38.0
	45~49	199	24.1	9.23	8.0	8.5	17.0	25.0	31.0	36.0	41.0
	50~54	219	22.2	8.19	6.0	8.5	16.5	22.0	28.0	32.0	39.8
	55~59	193	21.6	7.93	7.0	8.4	16.0	21.0	27.5	32.0	37.2
M	20~24	196	21.7	8.56	8.0	9.5	15.0	21.0	26.5	33.0	41.0
	25~29	209	20.8	7.04	6.0	7.0	15.8	21.0	25.0	29.0	34.0
	30~34	200	23.6	7.74	10.0	11.5	18.1	23.0	28.0	33.0	38.5
	35~39	232	24.3	8.03	9.0	12.0	19.1	24.5	29.8	34.9	40.5
	40~44	260	25.2	7.41	10.9	12.5	20.0	25.5	30.0	34.0	38.0
	45~49	317	26.2	7.10	13.5	15.5	21.5	26.0	30.0	35.1	41.0
	50~54	340	26.5	7.55	12.0	14.1	22.0	26.5	31.0	36.5	40.4
	55~59	224	26.8	7.62	9.4	12.1	22.6	27.0	31.9	36.5	41.3

Tabela 3-3-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	15.9	5.70	7.9	8.5	11.4	15.1	18.8	24.4	27.9
	25~29	200	16.3	5.71	7.7	7.9	12.0	15.8	20.3	24.1	28.1
	30~34	195	17.2	5.54	8.1	8.8	13.4	16.5	20.5	24.6	29.1
	35~39	189	19.2	5.94	8.5	9.9	15.1	19.1	22.7	26.1	33.8
	40~44	175	18.5	5.88	8.7	9.1	13.4	18.8	22.7	26.4	29.7
	45~49	196	17.9	6.01	7.0	8.5	13.4	17.5	21.5	25.8	30.1
	50~54	211	16.8	5.62	7.6	8.4	13.0	16.0	19.8	24.1	28.7
	55~59	188	16.4	5.97	7.7	7.9	12.0	15.5	20.0	23.2	30.3
M	20~24	196	23.2	7.01	13.5	14.3	18.1	21.7	26.6	32.9	41.3
	25~29	207	22.9	6.54	12.1	12.8	18.4	21.9	26.1	31.3	37.1
	30~34	200	25.5	7.13	14.3	15.2	20.6	24.7	29.6	33.6	44.7
	35~39	231	27.4	8.17	14.9	16.0	21.4	26.1	32.4	37.1	45.6
	40~44	260	27.7	7.28	14.8	16.2	22.6	27.1	32.7	37.1	42.5
	45~49	317	27.9	7.55	16.1	16.8	23.3	26.7	32.4	38.4	44.2
	50~54	339	28.1	7.23	15.5	16.8	23.3	27.6	32.4	38.0	42.8
	55~59	224	28.2	7.66	13.7	15.5	23.3	28.0	33.3	37.7	43.0

Tabela 3-3-3-17 **Peso de massa limpa (Kg)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	53.7	6.27	42.2	43.8	49.7	53.6	57.6	61.1	66.7
	25~29	200	55.3	7.85	44.0	45.0	50.0	53.6	59.8	65.2	71.5
	30~34	195	55.5	7.79	43.2	45.2	50.3	54.2	59.2	66.2	75.4
	35~39	189	55.9	6.83	44.5	45.4	50.7	55.4	60.3	64.3	69.3
	40~44	175	55.9	6.85	43.9	44.9	50.8	56.1	60.2	64.8	70.3
	45~49	196	56.0	6.50	44.4	45.8	51.4	55.4	59.8	64.5	68.9
	50~54	211	54.9	6.69	42.7	44.6	50.3	54.4	59.2	63.8	67.7
	55~59	188	54.4	6.17	44.1	45.5	50.1	53.9	58.2	62.4	68.2
M	20~24	196	39.3	4.42	31.6	32.7	36.3	38.5	41.9	45.8	49.5
	25~29	207	38.7	4.30	31.8	32.8	35.7	38.3	41.0	44.6	48.3
	30~34	200	39.2	4.55	31.9	32.3	36.0	39.2	42.0	44.9	48.9
	35~39	231	40.0	4.98	31.9	33.3	36.6	39.7	42.3	46.0	50.4
	40~44	260	40.8	4.75	32.8	34.3	37.6	40.5	43.9	46.8	50.2
	45~49	317	40.3	4.42	32.7	33.6	37.0	40.2	43.5	46.6	48.6
	50~54	339	39.9	4.57	32.5	33.1	36.4	39.6	42.6	45.5	49.0
	55~59	224	40.1	5.15	30.8	31.6	36.5	40.0	43.5	47.1	51.4

3.4. Situação básica da função física

Tabela 3-3-4-1 **Pulsação em repouso (batimento/minuto)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	74.1	8.85	58.0	60.0	68.0	74.0	80.0	86.0	94.0
	25~29	201	75.9	8.85	60.0	63.1	70.0	74.0	82.0	90.0	93.9
	30~34	195	74.2	7.97	60.0	62.0	68.0	74.0	80.0	84.0	88.0
	35~39	189	73.6	8.53	60.0	60.0	68.0	74.0	78.0	84.0	96.6
	40~44	178	75.8	9.61	60.0	63.0	68.0	76.0	82.0	88.0	95.8
	45~49	199	74.1	9.00	60.0	60.0	68.0	74.0	78.0	87.0	92.0
	50~54	219	74.4	8.58	60.0	62.0	68.0	74.0	78.0	86.0	96.8
	55~59	193	74.4	9.12	56.0	60.0	68.0	74.0	80.0	84.0	94.4
M	20~24	196	76.0	8.54	59.8	63.7	70.0	76.0	82.0	88.0	92.0
	25~29	209	75.9	7.66	64.0	66.0	72.0	76.0	80.5	86.0	92.0
	30~34	200	76.0	8.13	62.0	64.0	70.5	75.0	80.0	86.0	90.0
	35~39	232	73.8	7.55	60.0	62.0	68.0	73.5	78.0	84.0	90.0
	40~44	260	74.7	7.26	62.0	64.0	70.0	74.0	78.0	84.0	90.0
	45~49	317	73.7	7.48	60.0	62.0	68.0	74.0	78.0	84.0	90.0
	50~54	340	73.3	7.74	60.0	62.0	68.0	72.0	78.0	84.0	90.0
	55~59	224	72.8	7.55	60.0	60.0	68.0	72.0	78.0	82.0	88.5

Tabela 3-3-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	120.1	9.55	100.6	103.2	114.0	120.0	126.0	132.0	140.0
	25~29	201	121.7	11.84	100.2	106.0	114.0	120.0	130.0	133.6	145.9
	30~34	195	121.6	9.97	104.0	106.0	116.0	122.0	128.0	134.0	142.2
	35~39	189	123.2	10.59	106.2	108.0	116.0	122.0	128.0	136.0	150.0
	40~44	178	127.3	12.15	108.0	110.0	119.5	126.0	136.0	144.0	152.0
	45~49	199	128.4	12.36	108.0	110.0	120.0	126.0	136.0	146.0	154.0
	50~54	219	128.9	12.55	107.2	110.0	120.0	128.0	138.0	142.0	154.8
	55~59	193	130.6	14.60	106.0	108.0	120.0	130.0	140.0	150.0	162.0
M	20~24	196	109.8	9.27	93.8	96.0	104.0	110.0	116.0	122.0	130.0
	25~29	209	109.4	9.10	91.2	95.0	102.5	110.0	116.0	120.0	129.4
	30~34	200	111.1	10.47	94.0	96.0	104.0	110.0	116.0	124.0	136.0
	35~39	232	113.0	10.77	92.0	94.7	108.0	112.0	119.5	126.0	132.0
	40~44	261	115.9	11.70	96.0	98.0	108.0	116.0	124.0	132.0	140.3
	45~49	317	119.0	12.92	97.1	100.0	110.0	118.0	128.0	134.2	148.9
	50~54	340	122.5	14.18	98.0	100.0	114.0	122.0	130.0	140.0	151.5
	55~59	224	124.9	14.29	101.5	104.0	116.0	123.0	132.0	146.0	156.5

Tabela 3-3-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	75.0	6.88	60.0	62.8	70.0	76.0	80.0	84.0	88.0
	25~29	201	75.7	6.99	62.0	64.0	70.0	76.0	80.0	85.8	90.0
	30~34	195	76.0	8.19	61.8	64.0	70.0	76.0	80.0	88.0	92.0
	35~39	189	78.5	7.29	68.0	70.0	72.0	80.0	82.0	90.0	95.3
	40~44	177	80.1	7.88	66.0	68.0	74.0	80.0	86.0	90.0	95.7
	45~49	199	81.8	8.55	64.0	68.0	76.0	80.0	88.0	92.0	98.0
	50~54	218	81.0	8.48	67.1	70.0	74.0	80.0	88.0	92.0	98.0
	55~59	193	81.7	8.55	66.0	70.0	76.0	82.0	88.0	91.2	96.4
M	20~24	196	68.4	6.93	58.0	60.0	62.0	68.0	73.5	78.0	84.1
	25~29	209	69.3	6.91	58.0	60.0	64.0	70.0	74.0	78.0	82.0
	30~34	200	70.6	7.58	58.1	60.0	65.0	70.0	76.0	80.0	89.9
	35~39	232	71.9	7.62	60.0	60.0	68.0	70.0	78.0	80.0	90.0
	40~44	261	72.8	7.58	60.0	60.0	70.0	70.0	78.0	80.0	90.0
	45~49	317	75.0	8.35	60.0	61.8	70.0	76.0	80.0	86.0	92.0
	50~54	340	75.7	9.20	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	89.8	95.8
	55~59	224	76.8	8.60	60.0	62.0	70.0	78.0	80.0	88.0	94.5

Tabela 3-3-4-4 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	45.1	9.58	28.0	30.8	38.0	42.0	52.0	58.0	64.7
	25~29	201	46.0	10.67	30.0	30.0	38.0	44.0	52.0	59.6	65.9
	30~34	195	45.6	9.10	30.0	31.6	38.0	44.0	52.0	58.0	64.0
	35~39	189	44.7	8.59	30.0	32.0	38.0	44.0	50.0	56.0	61.2
	40~44	177	47.1	9.72	32.0	32.0	40.0	46.0	53.5	60.0	63.3
	45~49	199	46.6	10.27	30.0	32.0	40.0	46.0	52.0	62.0	72.0
	50~54	218	47.9	9.84	30.0	32.0	42.0	46.0	56.0	62.0	66.0
	55~59	193	48.9	11.15	29.6	32.0	40.0	48.0	56.0	65.2	72.4
M	20~24	196	41.3	7.88	27.9	30.0	36.0	42.0	46.0	52.0	58.0
	25~29	209	40.1	7.69	24.0	28.0	34.0	40.0	44.0	50.0	54.0
	30~34	200	40.5	8.55	24.0	28.0	34.3	40.0	46.0	52.0	58.0
	35~39	232	41.1	8.11	28.0	29.3	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0
	40~44	261	43.1	9.16	27.7	28.0	36.0	42.0	48.0	54.0	62.0
	45~49	317	43.9	9.17	28.0	30.0	38.0	44.0	50.0	54.0	64.0
	50~54	340	46.8	10.54	30.0	32.0	40.0	46.0	54.0	60.0	68.0
	55~59	224	48.1	11.83	31.5	32.0	40.0	46.0	54.0	64.0	73.0

Tabela 3-3-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	3865.1	685.43	2816.0	2918.4	3385.0	3746.0	4261.0	4764.0	5319.6
	25~29	201	3981.7	798.02	2448.1	2622.0	3522.0	3965.0	4437.0	4976.6	5722.5
	30~34	195	4008.2	820.33	2325.0	2816.2	3460.0	4025.0	4525.0	5097.0	5544.9
	35~39	189	3793.4	817.58	2022.5	2227.0	3311.0	3865.0	4287.5	4755.0	5258.5
	40~44	177	3698.1	671.85	2248.8	2770.7	3298.5	3672.0	4157.5	4496.0	5008.3
	45~49	199	3431.9	763.78	2008.0	2215.0	2938.0	3354.0	3872.0	4475.0	5050.0
	50~54	219	3363.3	701.27	2043.2	2191.0	2911.0	3317.0	3773.0	4313.0	4859.8
	55~59	193	3215.9	695.18	1924.4	2131.9	2774.5	3220.0	3590.0	4101.2	4760.5
M	20~24	196	2666.9	542.35	1607.8	1831.8	2308.0	2615.0	3014.5	3398.6	3683.7
	25~29	209	2660.2	612.67	1473.0	1650.5	2290.0	2643.0	3045.0	3406.0	3743.7
	30~34	200	2626.2	585.77	1497.2	1722.7	2225.3	2647.5	3013.8	3329.0	3757.3
	35~39	231	2621.5	550.27	1672.6	1760.2	2287.0	2600.0	2919.0	3364.0	3759.3
	40~44	261	2516.8	573.64	1605.8	1699.1	2117.0	2480.0	2850.0	3218.0	3903.5
	45~49	314	2363.2	582.93	1228.2	1396.0	2034.5	2332.0	2711.3	3075.0	3326.5
	50~54	340	2224.2	578.65	1090.4	1176.9	1845.0	2222.5	2540.0	2904.5	3398.6
	55~59	223	2142.2	547.65	1175.7	1338.8	1770.0	2150.0	2427.0	2666.2	3402.5

Tabela 3-3-4-6 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	60.8	10.76	39.4	40.6	54.6	61.6	67.0	74.7	80.4
	25~29	201	60.8	12.79	35.3	41.5	53.0	61.6	68.4	74.7	86.7
	30~34	195	60.3	12.69	36.6	40.5	51.0	60.5	69.3	76.6	81.9
	35~39	189	55.2	12.32	31.2	34.8	48.3	55.1	62.9	71.0	78.0
	40~44	177	54.4	11.64	31.9	35.6	46.9	53.9	61.8	68.5	79.5
	45~49	199	50.8	12.64	30.6	32.5	41.7	49.5	58.4	69.2	75.5
	50~54	219	51.4	11.06	30.2	32.1	44.6	50.9	58.6	66.3	72.3
	55~59	193	50.0	12.05	28.5	32.4	43.2	49.4	57.1	63.7	74.5
M	20~24	196	52.3	10.56	31.9	34.7	45.1	52.5	59.1	64.4	72.3
	25~29	209	53.1	11.34	30.8	35.8	45.9	52.8	59.3	66.3	74.7
	30~34	200	49.8	10.68	29.5	33.3	42.9	49.7	55.9	64.5	69.7
	35~39	231	48.0	11.40	29.4	31.7	39.7	48.1	55.3	61.4	69.8
	40~44	261	44.9	11.19	25.1	27.1	36.9	44.6	52.1	57.6	71.2
	45~49	314	42.6	11.91	21.7	24.9	35.0	41.8	49.9	58.0	65.8
	50~54	340	40.5	11.66	19.0	21.5	32.5	40.7	47.4	54.8	65.9
	55~59	223	38.8	10.95	21.1	22.9	30.4	38.8	44.4	53.3	60.6

Tabela 3-3-4-7 Índice Step Test

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	53.4	7.33	41.0	45.0	48.4	52.6	57.7	62.6	70.8
	25~29	199	53.0	7.92	42.5	45.0	46.9	50.8	57.3	65.2	72.6
	30~34	191	53.9	8.22	42.7	45.5	48.4	52.0	57.3	64.2	75.3
	35~39	187	54.9	8.41	41.1	45.2	49.7	53.9	59.6	65.4	74.2
	40~44	176	55.8	9.17	42.3	45.3	48.7	54.8	62.5	67.7	75.1
	45~49	194	56.8	9.03	43.0	45.8	50.5	55.0	62.5	70.3	75.0
	50~54	208	58.3	11.64	38.4	46.6	50.8	56.8	64.2	72.2	84.7
	55~59	186	58.3	11.09	40.6	44.5	51.4	56.6	65.2	72.0	82.1
M	20~24	195	54.1	7.36	43.9	45.7	49.2	52.9	58.1	64.3	69.5
	25~29	207	55.6	9.13	43.5	47.3	50.6	54.5	59.2	66.2	72.6
	30~34	198	56.3	9.93	38.6	45.9	50.6	56.1	62.1	68.2	77.0
	35~39	230	57.5	8.60	45.0	48.2	52.3	56.3	62.2	68.7	75.8
	40~44	258	58.5	10.46	36.8	47.3	52.0	58.1	65.2	72.0	78.4
	45~49	303	60.4	11.51	36.4	48.9	54.2	59.2	66.8	74.8	83.9
	50~54	329	62.6	11.77	38.0	49.3	55.2	61.6	69.8	76.9	86.7
	55~59	210	61.8	11.97	39.3	50.3	55.5	60.4	68.2	78.1	85.4

3.5. Situação básica de qualidade física

Tabela 3-3-5-1 Saltos vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	38.3	8.55	24.2	25.4	31.5	38.0	44.1	51.0	55.0
	25~29	201	38.8	8.17	19.1	24.7	34.0	39.6	43.8	48.4	54.5
	30~34	194	37.1	7.93	19.9	25.4	31.9	37.2	42.0	47.5	53.5
	35~39	188	35.8	7.47	18.6	20.6	31.5	35.7	40.7	45.2	50.1
M	20~24	196	23.9	5.42	15.4	16.3	20.1	23.5	26.5	30.0	38.9
	25~29	207	24.3	4.33	17.0	17.9	21.2	24.4	27.2	29.9	33.0
	30~34	198	23.2	4.91	13.2	15.8	19.7	23.0	26.4	30.1	33.5
	35~39	229	22.6	5.51	14.9	15.4	19.1	22.2	25.2	28.2	32.5

Tabela 3-3-5-2 Flexões de braços (H)/ abdominais por minuto (M) (nº de vezes)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	24.6	11.18	4.6	8.4	16.0	22.0	33.0	39.2	45.7
	25~29	200	25.8	12.32	5.1	8.0	17.3	22.0	33.0	43.0	50.0
	30~34	192	25.0	15.47	5.0	5.7	15.0	21.5	30.0	48.5	60.2
	35~39	187	23.5	12.66	6.0	8.4	15.0	20.0	30.0	40.2	54.9
M	20~24	196	23.6	8.95	4.0	9.4	19.0	24.0	29.0	35.0	42.0
	25~29	207	22.7	8.51	1.0	8.0	18.0	23.0	28.0	32.0	38.0
	30~34	198	19.3	8.00	0.0	6.0	14.0	20.0	25.0	29.0	36.0
	35~39	230	17.0	8.94	0.0	0.0	11.0	19.0	22.0	27.0	34.1

Tabela 3-3-5-3 Força de preensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	38.9	7.26	25.8	26.2	33.4	38.9	43.0	49.5	52.7
	25~29	201	39.5	8.29	21.8	25.4	34.2	39.6	45.3	51.2	54.5
	30~34	195	41.9	8.83	27.2	29.3	36.3	41.4	47.4	51.2	56.4
	35~39	189	42.9	7.59	27.1	30.1	38.7	42.4	47.8	52.8	58.2
	40~44	178	41.5	7.85	27.3	30.0	36.0	41.1	47.0	52.6	55.6
	45~49	198	40.5	7.12	24.0	27.4	36.4	40.5	44.7	49.7	54.3
	50~54	219	39.1	7.68	23.9	26.5	34.3	39.1	44.3	49.7	53.8
	55~59	193	38.6	7.17	24.4	27.6	33.2	39.3	43.5	47.9	51.5
M	20~24	196	22.6	4.67	14.3	15.4	19.9	22.5	25.2	28.3	31.9
	25~29	209	22.7	4.72	13.3	14.8	19.6	22.8	25.5	29.3	31.3
	30~34	200	22.7	4.70	15.3	15.9	19.0	22.1	25.9	29.2	33.1
	35~39	232	23.6	4.72	16.6	17.4	20.1	23.4	26.2	29.7	32.8
	40~44	260	24.0	4.88	15.2	16.3	20.4	24.2	27.4	30.6	32.6
	45~49	316	23.0	5.01	14.8	15.6	19.3	22.7	26.2	29.7	32.8
	50~54	338	21.9	4.69	13.7	15.0	18.7	21.6	25.2	27.8	31.2
	55~59	221	21.5	4.41	13.4	14.2	18.3	21.0	24.3	27.2	30.6

Tabela 3-3-5-4 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	103.6	20.12	63.6	69.4	91.0	104.0	116.0	128.4	144.1
	25~29	201	104.1	21.24	61.0	71.1	90.0	103.0	117.5	131.0	142.9
	30~34	194	107.9	25.06	65.3	71.3	93.0	108.0	123.0	135.5	149.8
	35~39	189	109.0	22.60	61.1	70.5	97.0	110.0	124.5	135.0	152.0
M	20~24	196	55.2	15.01	31.8	33.9	43.3	54.5	64.8	75.0	89.0
	25~29	208	55.5	15.25	30.0	32.0	46.0	53.0	66.0	73.0	87.2
	30~34	196	55.9	13.34	30.9	35.9	47.0	55.0	63.8	73.6	86.0
	35~39	231	58.4	15.99	32.9	35.0	47.0	57.0	68.0	78.8	90.0

Tabela 3-3-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	3.2	8.66	-14.9	-13.4	-3.4	4.8	9.0	12.8	19.9
	25~29	201	2.8	8.73	-14.5	-11.8	-2.9	4.1	9.3	12.6	17.5
	30~34	194	1.5	8.94	-15.2	-14.3	-4.8	2.2	8.1	12.5	18.4
	35~39	189	2.3	8.45	-14.5	-12.2	-3.1	2.2	8.0	13.2	17.6
	40~44	176	2.2	7.83	-13.3	-12.6	-3.1	2.7	7.3	12.7	15.9
	45~49	199	1.9	8.18	-15.6	-12.6	-4.0	2.1	7.8	12.0	16.3
	50~54	216	2.7	9.28	-14.6	-12.7	-4.2	2.6	10.8	15.5	19.2
	55~59	192	1.0	9.15	-16.6	-15.0	-5.5	2.1	8.4	12.1	16.8
M	20~24	196	6.1	9.77	-16.1	-13.4	0.7	7.3	13.1	18.5	22.6
	25~29	207	6.4	9.01	-10.3	-8.7	0.3	6.7	12.9	18.1	22.9
	30~34	198	4.8	8.05	-9.9	-9.6	-0.8	5.4	10.9	14.6	18.9
	35~39	232	5.8	9.18	-11.4	-9.5	0.2	6.0	12.5	17.3	21.5
	40~44	258	5.5	8.88	-12.6	-9.4	-0.5	5.5	12.7	16.5	20.1
	45~49	312	5.3	8.91	-12.4	-11.2	-0.6	5.9	11.7	16.4	21.3
	50~54	336	5.4	8.89	-13.6	-11.1	-0.2	5.1	11.5	17.3	21.9
	55~59	219	6.3	9.29	-13.1	-11.4	0.2	6.5	13.6	17.8	22.9

Tabela 3-3-5-6 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	0.41	0.057	0.32	0.33	0.37	0.41	0.45	0.50	0.54
	25~29	201	0.41	0.055	0.31	0.33	0.37	0.41	0.44	0.49	0.53
	30~34	195	0.42	0.058	0.34	0.35	0.37	0.41	0.45	0.49	0.53
	35~39	189	0.41	0.059	0.33	0.34	0.38	0.41	0.45	0.48	0.51
	40~44	178	0.43	0.071	0.33	0.35	0.39	0.42	0.46	0.51	0.58
	45~49	198	0.43	0.060	0.34	0.35	0.39	0.43	0.47	0.51	0.57
	50~54	218	0.45	0.076	0.33	0.35	0.40	0.44	0.48	0.53	0.62
	55~59	191	0.47	0.074	0.36	0.37	0.42	0.45	0.50	0.56	0.64
M	20~24	196	0.43	0.072	0.33	0.33	0.38	0.42	0.47	0.54	0.58
	25~29	209	0.44	0.059	0.35	0.35	0.40	0.43	0.48	0.52	0.57
	30~34	200	0.45	0.064	0.36	0.37	0.40	0.44	0.48	0.52	0.58
	35~39	232	0.45	0.067	0.35	0.37	0.41	0.44	0.48	0.54	0.58
	40~44	259	0.47	0.072	0.36	0.37	0.41	0.45	0.50	0.56	0.62
	45~49	315	0.49	0.093	0.36	0.37	0.43	0.47	0.53	0.60	0.73
	50~54	338	0.49	0.096	0.37	0.38	0.43	0.48	0.53	0.61	0.72
	55~59	223	0.51	0.099	0.37	0.38	0.44	0.49	0.55	0.62	0.73

Tabela 3-3-5-7 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	43.2	38.51	5.0	6.0	14.0	30.0	61.0	98.2	157.2
	25~29	201	44.3	49.13	4.0	4.0	14.5	26.0	55.5	110.6	179.2
	30~34	195	38.7	41.14	4.0	5.0	12.0	24.0	47.0	84.6	160.4
	35~39	189	38.1	39.38	4.7	5.0	13.0	29.0	48.0	78.0	124.9
	40~44	177	31.3	40.43	3.0	4.0	9.0	18.0	38.0	73.2	125.3
	45~49	199	30.6	45.31	3.0	4.0	8.0	17.0	37.0	67.0	113.0
	50~54	218	22.9	26.44	3.0	3.0	7.0	13.0	27.0	59.0	106.4
	55~59	193	18.8	19.85	3.0	3.0	6.0	13.0	23.0	40.6	66.2
M	20~24	196	43.5	38.25	6.0	6.9	17.0	31.0	59.5	95.3	147.7
	25~29	209	47.8	41.58	5.0	6.5	16.5	34.0	68.0	107.0	149.8
	30~34	200	36.5	39.37	5.0	5.0	12.0	23.5	44.0	81.0	147.7
	35~39	232	37.6	37.45	3.0	4.0	13.0	26.0	48.0	78.0	145.1
	40~44	261	28.9	29.15	4.0	4.1	9.0	18.0	40.0	69.0	106.0
	45~49	315	20.5	22.44	3.0	3.0	8.0	14.0	24.0	44.4	80.6
	50~54	340	17.9	23.82	3.0	3.0	6.0	10.0	20.0	39.0	70.2
	55~59	223	13.0	15.84	2.0	3.0	5.0	9.0	14.0	26.0	42.1

4. Idosos

4.1. Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 3-4-1 Distribuição dos idosos e as instituições apresentadas como amostras

Zonas das amostras	Instituições	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Zona norte	Centro de Dia da Ilha Verde	0	0.0	1	0.3	1	0.2
	Asilo de Betânia	3	1.5	0	0.0	3	0.5
	Centro de Convívio Fai Chi Kei, Centro de Convívio "Kei Hong Lok Yuen"do Centro Pastoral da Areia Preta	2	1.0	4	1.0	6	1.0
	Centro I Chon da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Associação de Amizade dos Moradores da Zona de Nordeste de Macau, Centro Comunitário de Iao Hon, Centro de Apoio aos Idosos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	8	3.9	21	5.4	29	4.9
	Centro de Convívio "Clube de Terceira Idade"	1	0.5	6	1.5	7	1.2
Zona central	Casa para Anciãos da Paróquia de Santo António	0	0.0	2	0.5	2	0.3
	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio	0	0.0	4	1.0	4	0.7
Zona sul e zona das ilhas	Centro de Dia do Porto Interior	3	1.5	8	2.1	11	1.9
	Centro de Convívio "Missão Luterana de Hong Kong e Macau/Centro de Terceira Idade Yan Kei"	0	0.0	5	1.3	5	0.8
	Centro de Cuidados Especiais Longevidade	0	0.0	4	1.0	4	0.7
	União Geral das Associações dos Idosos de Macau	7	3.4	40	10.3	47	8.0
	Centro de Serviço aos Empregados da Praça de Ponte e Horta	5	2.5	18	4.6	23	3.9
	Academia do Cidadão Sénior (IPM)	25	12.3	38	9.8	63	10.7
	Associação dos idosos de Fu Lun de Macau	1	0.5	30	7.7	31	5.2
Centro de Dia da Praia do Manduco	0	0.0	2	0.5	2	0.3	
Outros	Todos os adultos que trabalham nas instituições de amostragem e com idade superior a 60 anos	136	67.0	162	41.8	298	50.4
Dados suplementares da Zona Norte	Centro de Dia Mong Há da	11	5.4	9	2.3	20	3.4
Dados suplementares da Zona Central	Centro de Convívio Casa dos "Pinheiros"	0	0.0	18	4.6	18	3.0
Dados suplementares da Zona Sul e das Ilhas	Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	0	0.0	7	1.8	7	1.2
	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek	1	0.5	9	2.3	10	1.7
Total		203	100	388	100	591	100

Tabela 3-4-1-2 Percentagem do local de residência dos idosos (%)

Paróquias a que pertencem	H	M	Total
S.Francisco	0.5	0.8	0.7
Na.Sra.do Carmo	16.3	13.4	14.4
S.Lourenço	14.3	12.1	12.9
Sé Catedral	9.9	11.3	10.8
Na.Sra.de Fátima	25.1	25.0	25.0
S.António	8.4	11.3	10.3
Paróquias a que pertencem	25.6	26.0	25.9

Tabela 3-4-1-3 Percentagem do local de nascimento dos idosos, por grupo etário (%)

Sexo	Local de nascimento	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Continente chinês	46.8	63.8	54.7
	Macau	39.4	19.1	30.0
	Hong Kong	2.8	3.2	3.0
	Portugal	3.7	0.0	2.0
	Outros	7.3	13.8	10.3
M	Continente chinês	62.6	73.8	66.2
	Macau	30.5	17.5	26.3
	Hong Kong	1.1	1.6	1.3
	Portugal	0.4	0.0	0.3
	Outros	5.3	7.1	5.9

Tabela 3-4-1-4 Percentagem das habilitações literárias dos idosos, por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações literárias	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Abaixo do ensino primário	5.5	10.6	7.9
	Ensino primário	28.4	24.5	26.6
	Ensino secundário	51.4	42.6	47.3
	Ensino superior	10.1	22.3	15.8
	Mestrado	3.7	0.0	2.0
	Doutoramento	0.9	0.0	0.5
M	Abaixo do ensino primário	15.6	17.5	16.2
	Ensino primário	39.7	34.1	37.9
	Ensino secundário	37.4	38.1	37.6
	Ensino superior	7.3	10.3	8.2

Tabela 3-4-1-5 Percentagem profissionais dos idosos antes da aposentação por grupo etário (%)

Sexo	Meio laboral de profissão	Profissões exercidas antes da aposentação	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Trabalho predominantemente físico	Pessoal especializado	0.0	2.1	1.0
		Técnico e pessoal especializado de apoio	2.8	1.1	2.0
		Trabalhadores de serviço, de venda e afins	10.1	12.7	11.3
		Trabalhador hábil de pesca e agricultura	0.0	1.1	0.5
		Operário especializado da indústria e artesão	14.7	24.5	19.2
		Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	13.7	3.2	8.9
		Trabalhadores não técnicos	3.7	8.5	5.9
		Outros	9.1	6.4	7.9
	Total		54.1	59.6	56.7
	Trabalho predominantemente não físico	Pessoal especializado	11.9	5.3	8.9
		Técnico e pessoal especializado de apoio	3.7	3.2	3.4
		Trabalhadores de serviço, de venda e afins	5.5	3.2	4.4
		Operário especializado da indústria e artesão	4.6	4.2	4.4
		Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	3.7	1.1	2.5
Trabalhadores não técnicos		1.8	2.1	2.0	
Outros		6.4	4.2	5.4	
Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes		0.9	4.2	2.5	
Empregados civis		6.4	12.8	9.4	
Desempregado		0.9	0.0	0.5	
Total		45.9	40.4	43.3	
M	Trabalho predominantemente físico	Pessoal especializado	1.1	1.6	1.3
		Técnico e pessoal especializado de apoio	1.9	1.6	1.8
		Trabalhadores de serviço, de venda e afins	12.6	8.7	11.3
		Operário especializado da indústria e artesão	13.7	15.9	14.4
		Trabalhadores não técnicos	14.1	11.1	13.2
		Outros	6.5	4.0	5.7
		Empregados civis	0.8	0.8	0.8
		Empregado doméstico	9.2	8.7	9.0
	Total		59.9	52.4	57.5
	Trabalho predominantemente não físico	Pessoal especializado	4.2	3.2	3.9
		Técnico e pessoal especializado de apoio	3.4	4.8	3.9
		Trabalhadores de serviço, de venda e afins	3.8	1.6	3.1
		Operário especializado da indústria e artesão	10.7	18.2	13.1
		Trabalhadores não técnicos	0.8	0.0	0.5
Outros		2.7	4.8	3.4	
Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes		1.2	0.8	1.0	
Empregados civis		9.5	8.7	9.3	
Empregado doméstico		3.8	5.6	4.4	
Total		40.1	47.6	42.5	

Tabela 3-4-1-6 Percentagem dos idosos nos diferentes ambientes de trabalho antes da aposentação por grupo etário (%)

Sexo	Ambientes da trabalho antes da aposentação	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Ao ar livre	31.5	24.5	28.2
	Interior com ventilação natural	32.4	38.3	35.1
	Interior com ar condicionado	36.1	37.2	36.6
M	Ao ar livre	3.1	4.8	3.6
	Interior com ventilação natural	48.7	54.8	50.6
	Interior com ar condicionado	48.3	40.5	45.7

Tabela 3-4-1-7 Percentagem dos idosos, com tempo de trabalho médio semanal diferente, por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho (hora)	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Não trabalham	28.4	72.3	48.8
	Menos de 20	10.1	5.3	7.9
	20~35	8.3	6.4	7.4
	35~40	22.9	2.1	13.3
	40~50	22.0	8.5	15.8
	50 ou mais	8.3	5.3	6.9
M	Não trabalham	48.1	65.9	53.9
	Menos de 20	13.7	13.5	13.7
	20~35	13.0	9.5	11.9
	35~40	8.8	4.0	7.2
	40~50	10.7	4.0	8.5
	50 ou mais	5.7	3.2	4.9

4.2. Situação básica dos modos de vida

Tabela 3-4-2-1 Percentagem das pessoas com diferentes horas de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 6 horas	6~9 horas	9 horas ou mais
H	60~64	108	19.4	75.9	4.6
	65~69	94	23.4	74.5	2.1
M	60~64	260	26.5	69.2	4.2
	65~69	125	37.6	59.2	3.2
TOTAL		587	27.1	69.2	3.7

Tabela 3-4-2-2 Percentagem das pessoas com diferentes qualidades de sono (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Má	Razoável	Boa
H	60~64	109	12.8	58.7	28.4
	65~69	94	10.6	58.5	30.9
M	60~64	262	19.8	54.2	26.0
	65~69	126	19.8	55.6	24.6
TOTAL		591	17.1	56.0	26.9

Tabela 3-4-2-3 Percentagem média de marcha no dia-a-dia dos idosos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
H	60~64	109	29.4	36.7	25.7	8.3
	65~69	94	26.6	40.4	16.0	17.0
M	60~64	262	18.7	36.3	26.3	18.7
	65~69	126	19.0	31.0	26.2	23.8
TOTAL		591	22.0	35.9	24.5	17.6

Tabela 3-4-2-4 Percentagem média das pessoas com actividades na posição de sentar por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
H	60~64	109	27.5	43.1	23.9	4.6	0.9
	65~69	94	26.6	53.2	12.8	7.4	0.0
M	60~64	262	31.3	53.8	10.7	3.1	1.1
	65~69	126	38.1	47.6	11.1	3.2	0.0
TOTAL		591	31.3	50.4	13.5	4.1	0.7

Tabela 3-4-2-5 Percentagem do nº de cigarros consumidos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº total de fumadores	Menos de 10 cigarros por dia	Entre 10~20 cigarros por dia	20 cigarros ou mais por dia	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	Deixaram de fumar há mais de 2 anos
H	60~64	109	29	13.8	31.1	20.7	0.0	34.5
	65~69	94	32	21.9	15.6	9.4	9.4	43.8
M	60~64	262	2	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
	65~69	126	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL		591	64	18.8	21.9	14.1	6.3	39.1

Tabela 3-4-2-6 Percentagem de anos com hábitos habágicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº total de fumadores	Menos de 5 anos	Entre 5~10 anos	10~15 anos	15 anos ou mais
H	60~64	29	3.4	10.3	3.4	82.8
	65~69	32	6.3	3.1	18.8	71.9
M	60~64	2	0.0	0.0	0.0	100.0
	65~69	1	0.0	0.0	0.0	100.0
TOTAL		64	4.7	6.3	10.9	78.1

Tabela 3-4-2-7 Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não consomem álcool	Consumem álcool
H	60~64	109	63.3	36.7
	65~69	94	63.8	36.2
M	60~64	262	90.5	9.5
	65~69	126	90.5	9.5
TOTAL		591	81.2	18.8

Tabela 3-4-2-8 Percentagem das pessoas que consomem bebidas alcoólicas por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas que consomem bebidas alcoólicas	Consumo semanal			
			1 vez/Mês	1~2 vezes/Semana	3~4 vezes/Semana	5~7 vezes/Semana
H	60~64	40	50.0	15.0	10.0	25.0
	65~69	34	38.2	41.2	2.9	17.6
M	60~64	25	56.0	8.0	12.0	24.0
	65~69	12	91.7	8.3	0.0	0.0
TOTAL		111	52.3	20.7	7.2	19.8

Tabela 3-4-2-9 Percentagem das pessoas que consomem diferentes bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	Consumo de diferentes bebidas				
			Aguardente	Cerveja	Vinho de arroz	Vinho de uva ou de fruta	Diversos
H	60~64	39	2.6	61.5	2.6	20.5	12.8
	65~69	34	5.9	52.9	2.9	32.4	5.9
M	60~64	25	0.0	12.0	8.0	80.0	0.0
	65~69	12	0.0	0.0	25.0	75.0	0.0
TOTAL		110	2.7	40.9	6.4	43.6	6.4

Tabela 3-4-2-10 Percentagem das pessoas que ocupam o tempo de lazer de formas diferentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Jogar xadrez ou cartas	Passear	Convívio social	Programas audio-visuais	Trabalhos domésticos	Sesta	Outros
H	60~64	109	55.0	9.2	16.5	29.4	61.5	39.4	16.5	15.6
	65~69	94	41.5	11.7	5.3	19.1	57.4	30.9	14.9	18.1
M	60~64	262	53.1	4.6	8.8	20.2	57.6	75.2	10.3	14.5
	65~69	126	46.0	9.5	9.5	28.6	52.4	73.8	7.9	15.1
TOTAL		591	50.1	7.6	9.8	23.5	57.2	61.3	11.7	15.4

Tabela 3-4-2-11 Percentagem das pessoas que praticam exercícios físicos por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº de pessoas que praticam exercícios físicos	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
H	60~64	109	94	14.8	27.7	27.7	29.8
	65~69	94	80	7.5	25.0	20.0	47.5
M	60~64	262	211	8.1	12.8	24.6	54.5
	65~69	126	116	4.3	11.2	15.5	69.0
TOTAL		591	501	8.4	17.2	22.3	52.1

Tabela 3-4-2-12 Percentagem do tempo que as pessoas praticam exercícios físicos, por vez (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas que participam nos exercícios físicos	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
H	60~64	94	33.0	44.7	22.3
	65~69	80	21.3	50.0	28.8
M	60~64	211	23.2	37.0	39.8
	65~69	116	16.4	31.0	52.6
TOTAL		501	23.2	39.1	37.7

Tabela 3-4-2-13 Percentagem da intensidade de esforço na prática de exercícios físicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Sem grande diferença na respiração e palpitação	Com ligeira aceleração da respiração e palpitação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpitação, com transpiração mais intensa
H	60~64	94	38.3	48.9	12.8
	65~69	80	41.3	55.0	3.8
M	60~64	211	37.4	55.9	6.6
	65~69	116	44.8	51.7	3.4
TOTAL		501	39.9	53.5	6.6

Tabela 3-4-2-14 Percentagem de persistência da prática desportiva ao longo dos anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Menos de 6 meses	6~12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
H	60~64	94	22.3	5.3	17.0	4.3	51.1
	65~69	80	11.3	6.3	23.8	11.3	47.5
M	60~64	211	12.3	7.6	22.3	11.8	46.0
	65~69	115	4.3	5.2	13.9	9.6	67.0
TOTAL		500	12.2	6.4	19.6	9.8	52

Tabela 3-4-2-15 Percentagem dos diferentes motivos para exercitar (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Prevenção e cura de doenças	Melhoramento da capacidade física	Emagrecimento e estética	Aliviar a tensão	Convívio social	Outros
H	60~64	94	73.4	45.7	18.1	42.6	12.8	12.8
	65~69	80	71.3	48.8	10.0	23.8	7.5	10.0
M	60~64	211	76.8	34.6	17.1	25.1	22.7	8.1
	65~69	116	87.1	39.7	11.2	22.4	26.7	9.5
TOTAL		501	77.6	40.1	14.8	27.5	19.4	9.6

Tabela 3-4-2-16 Percentagem das pessoas nos locais para a prática do exercício físico (%)

Estabelecimento para exercícios físicos	H		M		TOTAL
	60~64(ano)	65~69(ano)	60~64(ano)	65~69(ano)	
Nº de participantes	94	80	211	116	501
Pavilhão	29.8	18.8	36.0	27.6	30.1
Parque	59.6	81.3	66.8	69.8	68.5
Local de trabalho ou em casa	14.9	3.8	14.7	15.5	13.2
Espaço ao ar livre	34.0	23.8	13.3	22.4	21.0
Estrada ou rua	27.7	28.8	7.6	8.6	15.0
Clube	7.4	2.5	5.7	6.0	5.6
Outros	5.3	10.0	4.7	4.3	5.6

Tabela 3-4-2-17 Percentagem da prática desportiva por modalidades (%)

Programa de exercício	H		M		TOTAL
	60~64(ano)	65~69(ano)	60~64(ano)	65~69(ano)	
Nº de participantes	94	80	211	116	501
Corrida	22.3	15.0	8.6	1.7	10.6
Natação	19.1	15.0	20.0	13.8	17.6
Marcha	70.2	76.3	49.5	52.6	58.4
Jogos com bola	11.7	7.5	4.8	7.8	7.2
Alpinismo	14.9	10.0	5.7	2.6	7.4
Bicicleta	8.5	0.0	2.4	0.9	2.8
Musculação	12.8	16.3	8.6	4.3	9.6
Ginástica(dança), Yangge	7.4	12.5	32.9	39.7	26.4
Artes marciais. Qigong	16.0	11.3	40.0	46.6	32.4
Outros	8.5	7.5	9.0	14.7	10.0

Tabela 3-4-2-18 Percentagem das razões principais pela qual não participam em actividades físicas (%)

Principais obstáculos de exercícios	H		M		TOTAL
	60~64(ano)	65~69(ano)	60~64(ano)	65~69(ano)	
Quantidade de amostras	89	81	200	92	462
Falta de interesse	13.5	18.5	10.0	12.0	12.6
Preguiça	40.4	33.3	34.0	23.9	33.1
Não exercitam devido à boa saúde	6.7	0.0	1.0	1.1	1.9
Não participam devido à condição física precária	7.9	11.1	14.0	21.7	13.9
Não participa por ter muito trabalho físico	4.5	3.7	4.0	1.1	3.5
Falta de tempo	39.3	14.8	42.0	31.5	34.6
Falta de recinto e de equipamento	10.1	8.6	6.5	2.2	6.7
Falta de instrução	7.9	6.2	8.0	4.3	6.9
Falta de organização	7.9	4.9	6.5	4.3	6.1
Por razão económica	6.7	0.0	0.0	0.0	1.3
Medo de zombaria	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
Outros	15.7	27.2	20.5	25.0	21.6

Tabela 3-4-2-19 Percentagem das pessoas que assistem às diferentes modalidades desportivas (%)

Modalidades com valor de contemplação	H		M		TOTAL
	60~64(ano)	65~69(ano)	60~64(ano)	65~69(ano)	
Quantidade de amostras	87	81	145	66	379
Basquetebol	32.2	40.7	17.9	19.7	26.4
Voleibol	12.6	11.1	19.3	22.7	16.6
Futebol	59.8	54.3	15.2	25.8	35.6
Ginástica	13.8	8.6	37.2	42.4	26.6
Natação	17.2	23.5	38.6	40.9	30.9
Artes marciais	14.9	4.9	19.3	15.2	14.5
Pugilismo	2.3	3.7	0.0	0.0	1.3
Ténis de mesa	21.8	18.5	15.9	12.1	17.2
Bilhar	10.3	0.0	0.0	0.0	2.4
Golf	0.0	1.2	0.0	0.0	0.3
Badminton	4.6	6.2	9.7	3.0	6.6
Basebol	0.0	1.2	0.0	0.0	0.3
Halterofilia	3.4	0.0	0.0	0.0	0.8
Esgrima	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3
Luta e judo	2.3	4.9	0.0	0.0	1.6
Outros	19.5	21.0	30.3	15.2	23.2

Tabela 3-4-2-20 Percentagem das pessoas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doenças	Sem doenças
H	60~64	109	58.7	41.3
	65~69	94	76.6	23.4
M	60~64	262	63.0	37.0
	65~69	126	72.2	27.8
TOTAL		591	66.3	33.7

Tabela 3-4-2-21 Percentagem de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Espécie de doenças contraídas	H		M		TOTAL
	60~64(ano)	65~69(ano)	60~64(ano)	65~69(ano)	
Nº de pessoas	64	72	165	91	392
Tumor	4.7	4.2	7.2	4.4	5.6
Doenças cardio-vasculares	9.4	25.0	13.3	13.2	14.8
Doenças respiratórias	10.9	4.2	7.2	5.5	6.9
Lesões por acidente	1.6	5.6	3.0	4.4	3.6
Doenças do aparelho digestivo	14.1	9.7	13.3	14.3	13.0
Hipertensão	54.7	51.4	58.4	69.2	59.0
Doenças endócrinas	0.0	0.0	1.8	1.1	1.0
Doenças urológicas e do sistema reprodutor	10.9	11.1	1.8	1.1	4.8
Diabetes	21.9	20.8	17.5	22.0	19.8
Outros	17.2	22.2	28.3	30.8	26.0

Tabela 3-4-2-22 Percentagem das pessoas que ouviram falar ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física
H	60~64	108	65.7	33.0
	65~69	94	45.7	23.4
M	60~64	262	64.5	39.3
	65~69	126	59.5	40.5
TOTAL		590	60.6	35.9

Tabela 3-4-2-23 Percentagem das diversas opiniões sobre a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não tem significado	Ajuda a conhecer o estado da constituição física	Ajuda a conhecer a importância da prática do desporto	Incrementa conhecimentos científicos sobre os exercícios físicos
H	60~64	109	4.6	93.6	57.8	43.1
	65~69	94	4.3	91.5	53.2	40.4
M	60~64	262	2.3	96.2	51.9	43.1
	65~69	126	3.2	92.9	50.0	43.7
TOTAL		591	3.2	94.2	52.8	42.8

4.3. Situação básica da formação física

Tabela 3-4-3-1 **Altura(cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	108	166.0	5.81	154.6	156.4	162.6	165.9	170.0	174.1	177.4
	65~69	94	164.7	5.51	155.8	157.0	160.3	164.8	167.7	172.4	176.3
M	60~64	261	153.8	5.53	143.5	145.1	150.6	153.9	157.3	160.5	165.5
	65~69	126	153.3	5.89	142.0	143.2	149.8	154.1	157.0	159.7	163.1

Tabela 3-4-3-2 **Altura medida sentada (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	89.0	2.94	83.2	84.3	87.1	89.0	91.2	93.1	94.5
	65~69	94	88.4	2.94	83.2	84.6	86.1	88.5	90.4	92.1	94.2
M	60~64	260	83.0	3.14	77.1	78.2	81.0	83.3	85.0	87.0	88.4
	65~69	126	82.5	3.19	75.9	77.2	80.5	82.8	84.9	85.9	88.1

Tabela 3-4-3-3 **Comprimento do pé (cm)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	24.8	1.12	22.4	23.2	24.1	24.6	25.6	26.2	27.2
	65~69	94	24.7	0.89	22.7	23.1	24.1	24.8	25.2	25.6	26.5
M	60~64	261	22.3	1.01	20.5	20.6	21.6	22.3	22.8	23.5	24.4
	65~69	126	22.4	1.07	20.0	20.6	21.6	22.3	23.1	23.6	24.3

Tabela 3-4-3-4 **Peso (Kg)**

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	107	65.1	8.19	49.6	51.7	59.0	65.4	71.5	75.7	80.9
	65~69	94	66.1	9.07	48.2	49.7	58.9	66.4	72.6	78.7	81.7
M	60~64	262	55.2	9.16	41.8	43.2	48.6	53.6	61.0	67.3	75.2
	65~69	126	56.9	10.35	37.0	42.1	49.2	56.6	63.1	68.5	82.2

Tabela 3-4-3-5 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	106	23.6	2.57	19.1	19.8	21.9	23.5	25.6	26.9	28.2
	65~69	94	24.3	2.89	18.2	20.2	22.6	24.4	26.5	28.1	29.5
M	60~64	261	23.4	3.65	17.8	18.8	20.8	23.0	25.7	28.2	32.0
	65~69	126	24.2	3.94	16.6	19.2	21.4	23.9	26.8	28.5	32.6

Tabela 3-4-3-6 Percentagem dos valores de BMI (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso
H	60~64	106	0.9	53.8	42.5	2.8
	65~69	94	4.3	38.3	47.9	9.6
Total		200	2.5	46.5	45.0	6.0
M	60~64	261	7.7	52.1	29.5	10.7
	65~69	126	7.1	43.7	35.7	13.5
Total		387	7.5	49.4	31.5	11.6

Tabela 3-4-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	108	91.6	6.19	80.2	80.4	88.3	91.9	95.3	99.0	104.2
	65~69	94	92.3	6.89	80.1	82.2	87.2	93.0	96.5	100.9	107.3
M	60~64	262	85.8	7.09	73.6	74.5	80.5	85.3	90.4	94.9	100.0
	65~69	126	86.8	7.17	73.5	75.5	81.3	88.1	91.9	95.6	99.4

Tabela 3-4-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	86.4	8.41	70.9	72.4	80.8	86.5	92.4	97.2	102.1
	65~69	94	89.3	9.35	70.9	72.5	84.3	89.3	96.9	102.1	103.8
M	60~64	261	81.3	9.91	65.0	66.2	73.8	80.8	87.6	93.9	102.0
	65~69	126	84.3	9.82	63.2	66.3	77.9	84.7	89.4	97.9	103.3

Tabela 3-4-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	93.0	4.48	85.3	86.4	89.3	92.7	96.5	98.7	101.9
	65~69	94	94.6	5.98	82.9	83.4	90.2	94.5	99.6	102.3	103.7
M	60~64	262	90.9	6.76	81.0	81.6	86.0	89.8	95.0	100.2	106.8
	65~69	126	91.8	7.71	78.0	80.8	86.9	91.4	95.2	101.5	111.8

Tabela 3-4-3-10 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	0.929	0.0670	0.810	0.833	0.884	0.929	0.969	1.013	1.061
	65~69	94	0.943	0.0597	0.827	0.860	0.897	0.947	0.980	1.016	1.060
M	60~64	261	0.893	0.0696	0.769	0.800	0.841	0.896	0.939	0.986	1.026
	65~69	126	0.918	0.0683	0.785	0.825	0.877	0.916	0.958	1.002	1.069

Tabela 3-4-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	36.7	1.89	32.9	33.5	35.6	36.8	37.9	39.2	40.0
	65~69	94	36.8	1.88	33.0	33.4	35.8	36.6	38.1	39.4	39.8
M	60~64	262	34.5	1.59	31.4	31.9	33.5	34.6	35.5	36.4	37.4
	65~69	126	34.7	1.77	31.0	31.4	33.8	34.5	35.8	36.7	37.8

Tabela 3-4-3-12 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	27.2	1.67	24.6	24.8	26.0	27.0	28.5	29.6	30.5
	65~69	94	27.6	1.65	25.1	25.3	26.6	27.5	28.7	29.2	30.2
M	60~64	262	28.5	1.88	25.5	25.9	27.3	28.4	29.6	30.8	31.9
	65~69	126	28.9	2.28	24.8	25.1	27.4	29.1	30.0	31.8	33.1

Tabela 3-4-3-13 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	106	9.4	4.78	2.0	2.7	6.0	8.5	13.0	16.0	19.8
	65~69	94	11.1	5.21	2.9	3.0	6.9	11.0	14.0	17.3	23.5
M	60~64	261	21.0	6.62	9.0	10.0	16.3	21.0	25.5	29.0	34.6
	65~69	125	22.1	7.39	10.0	10.2	17.0	21.0	26.8	31.0	37.2

Tabela 3-4-3-14 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	17.1	6.86	5.0	6.0	12.0	17.0	22.0	26.0	29.7
	65~69	94	18.5	6.96	5.9	7.4	13.5	19.0	22.1	28.5	31.6
M	60~64	262	19.2	7.40	6.0	8.0	14.0	18.8	24.0	29.0	33.1
	65~69	126	20.7	7.62	4.0	7.2	16.4	21.0	26.0	29.8	35.4

Tabela 3-4-3-15 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	22.2	8.49	7.0	7.8	15.3	23.0	28.0	34.0	35.9
	65~69	93	22.4	8.65	7.8	8.7	14.3	24.5	29.0	32.3	36.5
M	60~64	261	25.8	7.80	6.8	14.6	21.0	26.0	30.3	35.5	40.1
	65~69	126	28.1	8.02	11.7	15.5	23.9	28.0	33.1	37.5	45.2

Tabela 3-4-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	106	16.9	5.02	8.3	10.6	12.9	16.6	20.4	23.8	26.1
	65~69	94	18.2	5.25	9.1	10.8	14.4	18.4	21.5	25.4	27.7
M	60~64	260	27.0	7.10	14.7	18.4	21.7	26.7	31.6	35.9	41.3
	65~69	125	28.5	7.70	14.8	18.3	23.3	27.8	34.0	37.4	45.4

Tabela 3-4-3-17 Peso de massa limpa (kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	104	54.1	5.74	42.8	46.7	50.0	53.2	58.6	61.9	64.4
	65~69	94	53.8	6.10	39.5	46.6	49.4	53.7	58.6	61.7	64.2
M	60~64	260	39.9	4.58	32.5	33.8	37.1	40.0	42.8	45.2	49.3
	65~69	125	40.2	4.59	30.8	34.8	37.4	40.1	42.8	46.5	50.5

4.4. Situação básica da função física

Tabela 3-4-4-1 Pulsação em repouso(batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	74.7	9.42	58.0	59.0	69.0	74.0	81.0	86.0	96.8
	65~69	94	74.4	5.81	59.7	63.5	72.0	74.0	78.0	80.0	86.0
M	60~64	262	73.2	7.07	60.0	62.0	68.0	72.5	78.0	80.0	86.0
	65~69	126	73.9	8.27	58.0	60.0	68.0	74.0	78.0	84.0	92.4

Tabela 3-4-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	131.8	13.05	110.0	110.0	122.0	132.0	140.0	146.0	166.4
	65~69	94	133.4	15.99	108.5	110.0	124.0	132.0	140.5	152.0	172.3
M	60~64	261	127.8	13.36	103.4	106.0	118.0	128.0	136.0	146.0	154.0
	65~69	126	132.8	16.33	103.2	108.0	122.0	131.0	140.0	150.6	164.8

Tabela 3-4-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	80.1	8.71	62.6	66.5	74.0	80.0	88.0	90.0	96.0
	65~69	94	77.6	9.34	60.0	60.0	70.0	80.0	86.0	90.0	92.6
M	60~64	261	76.9	8.54	60.0	62.2	70.0	76.0	81.0	90.0	92.3
	65~69	126	77.9	9.68	60.0	64.0	70.0	80.0	82.0	90.0	96.8

Tabela 3-4-4-4 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	109	51.6	11.70	32.9	38.0	42.0	52.0	60.0	68.0	75.4
	65~69	94	55.9	12.99	31.7	40.0	46.0	54.0	64.0	72.0	88.3
M	60~64	261	50.9	10.96	32.0	38.0	43.0	50.0	58.0	66.0	74.0
	65~69	126	54.8	12.55	35.6	41.4	46.0	52.5	60.0	72.0	83.1

Tabela 3-4-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	108	2998.2	835.33	1451.2	1629.2	2426.8	2971.5	3501.3	4001.5	4622.7
	65~69	94	2671.4	648.39	1424.3	1564.0	2228.0	2716.5	3064.5	3500.0	4020.5
M	60~64	259	1896.2	574.89	1021.4	1088.0	1440.0	1851.0	2276.0	2577.0	3151.0
	65~69	124	1817.4	542.60	773.5	934.8	1409.3	1820.0	2180.5	2477.0	2865.3

Tabela 3-4-4-6 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	205	46.5	12.01	22.7	30.5	38.9	45.9	54.4	60.4	67.8
	65~69	192	41.1	10.94	22.8	27.3	32.8	40.3	48.1	56.9	63.1
M	60~64	413	35.1	10.96	15.9	21.9	27.0	34.5	41.9	49.3	60.3
	65~69	256	32.7	9.69	16.8	20.3	26.5	31.3	38.9	44.6	53.0

4.5. Situação básica de qualidade física

Tabela 3-4-5-1 Força de preensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	108	36.1	7.07	21.4	23.6	33.0	36.9	40.5	44.3	48.4
	65~69	94	34.7	7.37	21.0	22.9	29.8	34.0	40.3	45.6	48.3
M	60~64	256	20.2	4.67	11.6	12.4	16.7	20.1	23.5	26.5	30.0
	65~69	116	20.5	4.67	13.0	13.6	17.1	20.1	23.4	27.1	30.2

Tabela 3-4-5-2 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	107	-0.9	8.60	-17.9	-14.8	-7.1	-0.7	5.4	10.2	14.7
	65~69	89	-2.3	8.18	-16.8	-15.3	-8.6	-3.1	2.8	7.6	16.8
M	60~64	261	6.3	9.04	-12.9	-9.6	0.3	6.6	12.6	18.2	23.4
	65~69	121	7.5	8.49	-8.9	-7.3	1.2	7.5	13.4	19.4	23.0

Tabela 3-4-5-3 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	108	0.48	0.098	0.36	0.36	0.43	0.47	0.51	0.57	0.77
	65~69	94	0.51	0.115	0.38	0.39	0.45	0.49	0.54	0.67	0.85
M	60~64	262	0.55	0.122	0.40	0.42	0.47	0.52	0.59	0.69	0.87
	65~69	126	0.63	0.252	0.40	0.42	0.50	0.56	0.68	0.89	1.17

Tabela 3-4-5-4 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	107	14.4	18.52	3.0	3.0	5.0	8.0	14.0	29.2	87.8
	65~69	93	9.7	15.17	2.0	3.0	4.0	6.0	11.0	18.0	29.4
M	60~64	261	10.2	13.10	2.0	2.0	4.0	7.0	12.0	19.8	43.1
	65~69	124	7.4	6.12	1.0	2.0	4.0	5.0	9.0	16.0	21.3

Quarta Parte

Anexos

human genome project

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 0101
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
10 0 101 010 1 10 1 10 101010101 1010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
10 01 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1 010
100 110111011 1010
1010 105 0100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 1 0 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

**Anexo 1: Livro de registo dos dados da avaliação da condição física dos
residentes de Macau 2010**





歡迎閣下參加 2010 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。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，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。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，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
就讀幼稚園 Jardim de Infância :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



問卷填寫方法：

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 11 填入同一方格，即填為 11。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 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 dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼（由幼兒家長填寫）

Codificação (a preencher pelo encarregado com os dados da criança)

1. 幼兒澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 幼兒性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 幼兒出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期（由監測人員填寫） Data de avaliação (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 幼稚園編碼(由監測人員填寫) Código do Jardim Infantil (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號（由監測人員填寫） Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											



二、問卷調查 (由幼兒家長填寫)

Questionário (a preencher pelo encarregado com os dados da criança)

(一) 幼兒本人資料

Dados pessoais da criança

1. 出生地 Naturalidade					
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					
(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, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 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")					
4. 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")					
5. 出生時胎齡 Período de Gestação					
(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: 晚于預產期 2 周出生) Superior ao normal (parto adiado: 2 semanas depois da data do parto)					
6. 出生後 4 個月內餵養方式 Forma de alimentação da criança nos 1. ^{os} quatro meses após o nascimento					
(1) 母乳餵養 Amamentação	(2) 人工餵養 Lactínios	(3) 混合餵養 Mista			
7. 幼兒的親兄弟姐妹數 (個) (不包括幼兒自己, 如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Número de irmãos da criança (Não incluindo o próprio avaliado; se não tiver, preencha "0")					
8. 幼兒在兄弟姐妹中排行第幾 (如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos (Se não tiver, preencha "0")					



9. 近一年感冒、發燒的次數 Quantas vezes esteve constipado ou com febre no último ano				
(1) 無 Nunca	(2) 1~2 次 1-2 vezes	(3) 3~5 次 3-5 vezes	(4) 6 次及以上 mais de 6 vezes	
10. 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 12 題) A criança sofreu doenças (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 12)				
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
11. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項): Tipo de doenças que a criança sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)				
(1) 慢性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 肺結核 Tuberculose		
(4) 哮喘 Asma	(5) 血液病 Hemopatia	(6) 心臟病 Doenças cardíacas		
(7) 高血壓 Hipertensão	(8) 貧血 Anemia	(9) 腎炎 Nefrite		
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 甲狀腺功能亢進 Hipertiroidismo	(12) 甲狀腺功能低下 Hipotiroidismo		
(13) 佝僂病 Raquitismo	(14) 癲癇 Epilepsia			
(15) 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) Lesões por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)				
(16) 其他 Outras				

請根據幼兒近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos seis meses

12. 平均每天睡眠累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 8 小時以下 Menos de 8 horas	(2) 8~10 小時 8 a 10 horas	(3) 10 小時及以上 10 horas ou mais		
13. 上幼稚園情況 Frequência do jardim de infância				
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia	(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Regime de internato	
14. 在家的看護人 Encarregado da criança quando esta se encontra em casa				
(1) 父母 Pais	(2) 家中長輩 Avós	(3) 保姆(工人) Empregada doméstica	(4) 其他 Outras pessoas	
15. 課餘時間參加何種興趣班 (按照主次順序, 最多選 3 項) Núcleos de interesse em que participa (Indique por ordem crescente, até 3 modalidades)				
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛鍊 Exercícios desportivos	(3) 文化補習 Explicações	(4) 棋類 Xadrez	
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura ou caligrafia	(7) 其他 Outras		



16. 平均每天戶外活動（包括在幼稚園及課餘後的戶外活動）累計時間 Tempo total de prática desportiva, por dia (incluindo as actividades praticadas no jardim infantil e ao ar livre fora do jardim infantil)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
17. 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間 Tempo total, por dia, utilizado na assistência aos programas televisivos, na gravação e na prática dos jogos informáticos				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas		
(4) 2~3 小時 2 a 3 horas	(5) 3 小時及以上 Mais de 3 horas			
18. 體育鍛鍊的主要項目（按照主次順序，最多選 3 項） Principais modalidades desportivas que pratica (Indique por ordem crescente, até 3 modalidades)				
(1) 游泳 Natação	(2) 田徑 Atletismo	(3) 球類 Modalidades com bola	(4) 體操 Ginástica	
(5) 滑冰、輪滑 Patinagem	(6) 舞蹈 Dança	(7) 跳繩 Salto à corda	(8) 武術、跆拳道 Wushu e Taekwondo	
(9) 騎自行車 Ciclismo	(10) 柔道 Judo	(11) 空手道 Karate-do	(12) 瑜珈 Ioga	
(13) 其他 Outras				

(二) 幼兒父親資料

Dados pessoais do pai da criança

1. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
2. 出生地 Naturalidade											
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra							
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											
4. 身高（cm） Altura (cm)											
5. 體重（kg） Peso (kg)											
6. 學歷 Habilitações literárias											
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário			(2) 小學 Ensino primário			(3) 中學 Ensino secundário					
(4) 專上教育 Ensino superior			(5) 碩士 Mestrado			(6) 博士 Doutorado					



7. 目前從事的職業 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 dos órgãos legislativos, 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 ainda docentes dos ensinos 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 (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos 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 do expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)				
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、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 dos serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, 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 piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)				
(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 (trabalhadores da construção e 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、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)				
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico		
8. 平均每週參加體育鍛鍊的次數 (如選擇答案 (1)，則不回答第 9 和 10 題) Prática semanal de exercício físico (Caso responda (1), não responda às perguntas 9 e 10)				
(1) 不鍛鍊 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes	(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais
9. 經常參加體育鍛鍊的主要項目 (按照主次順序，最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)				
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada		
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo		
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica (dança) de manutenção	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong		
(10) 拳擊 Boxe	(11) 劍擊 Esgriima	(12) 瑜珈 Ioga		
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do		
(16) 其他 Outras				
10. 每次參加體育鍛鍊的時間 Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais		



(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	<input type="text"/>										
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra							
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja 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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. 學歷 Habilitações literárias	<input type="text"/>										
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário	(3) 中學 Ensino secundário									
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado	(6) 博士 Doutorado									
7. 目前從事的職業 Profissão actual	<input type="text"/>										
(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 dos órgãos legislativos, 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 ainda docentes dos ensinos 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 (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos 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 do expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)											
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、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 dos serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, 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 piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)											
(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 (trabalhadores da construção e 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、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)											
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico									



8. 平均每週參加體育鍛鍊的次數 (如選擇答案 (1), 則不回答第 9 和 10 題) Prática semanal de exercício físico (Caso resposta (1), não responde às perguntas 9 e 10)					
(1) 不鍛鍊 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes	(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais	
9. 經常參加體育鍛鍊的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)					
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada			
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo			
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica (dança) de manutenção	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong			
(10) 拳擊 Boxe	(11) 劍擊 Esgrima	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do			
(16) 其他 Outras					
10. 每次參加體育鍛鍊的時間 Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)					
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais			

三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador 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"/>	.	<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 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜心率 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
15 · 10 米折返跑 (秒) Corrida de 10 m com mudança de direcção (s)	<input type="text"/>	<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 · 網球擲遠 (m) Lançamento de bola de ténis (m)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 雙腳連續跳 (秒) (如受試者不能完成，請填寫 99.9) Saltos com os pés juntos (s) (Para o avaliado que não conseguiu concluir o teste, preencha "99,9" no Quadrado)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>



19 · 走平衡木 Andar sobre a trave de equilíbrio															
完成形式 Forma de atravessar	(1) 前走 Corpo virado para o outro extremo da trave				(2) 橫走 Corpo virado para um dos lados da trave				(3) 未完成 Não consegue atravessar a trave						
完成時間 (秒) Tempo necessário para concluir este teste (s)												.			
20. 齲齒 Dentes cariados															
	d		D		m		M		f		F				

檢驗員
 Avaliador : _____

2010

澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

兒童青少年（學生：6-22歲）

Registo de dados - Crianças, adolescentes e jovens entre os 6 e 22 anos



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.



歡迎閣下參加 2010 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。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，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。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，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
就讀學校 Escola :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



問卷填寫方法：

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 11 填入同一方格，即填為 11。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 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 dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

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 das aluno; as aluno que frequentem o ensino primário devem preencher este inquérito com o apoio do encarregado de educação)

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM										
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino								
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês		日 Dia
4. 測試日期（由監測人員填寫） Data de avaliação (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)					年 Ano			月 Mês		日 Dia
5. 學校代碼(由監測人員填寫) Código da escola que frequenta (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)										
6. 測試序號（由監測人員填寫） Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)										
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)										



二、問卷調查（學生個人資料，小學生可由家長協助填寫）

Questionário (Dados pessoais das aluno; as aluno que frequentem o ensino primário devem preencher este inquérito com o apoio do encarregado de educação)

1. 出生地 Naturalidade					
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					
(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，包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 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 5 題） Sofreu doenças nos últimos cinco anos (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 5)					
(1) 有 Sim		(2) 無 Não			
4. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫 3 項）： Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)					
(1) 慢性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 肺結核 Tuberculose			
(4) 哮喘 Asma	(5) 血液病 Hemopatia	(6) 心臟病 Doenças cardíacas			
(7) 高血壓 Hipertensão	(8) 貧血 Anemia	(9) 腎炎 Nefrite			
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 甲狀腺功能亢進 Hipertiroidismo	(12) 甲狀腺功能低下 Hipotiroidismo			
(13) 佝僂病 Raquitismo	(14) 癲癇 Epilepsia				
(15) 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) Lesões por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)					
(16) 其他 Outras					



5. 親兄弟姐妹數 (個) (不包括自己, 如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Número de irmãos (Não incluindo o próprio avaliado; se não tiver, preencha "0")	□
6. 在兄弟姐妹中排行第幾 (如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Ordem de nascimento da aluno em relação aos irmãos (Se não tiver, preencha "0")	□

請根據學生近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação do aluno nos últimos seis meses

7. 上學的情況 Frequência escolar				□
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia	(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Internato	
8. 每天上學和放學的主要交通方式 Principal meio de transporte que usa para ir e voltar da escola				□
(1) 步行 A pé	(2) 騎電單車 Motociclo	(3) 坐公共交通 Transportes públicos	(4) 乘私家車 Carro privado	
9. 每天從家到學校和從學校回家的累計時間 Tempo total por dia que gasta no caminho entre a escola e casa				□
(1) 30 分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
10. 在學校期間, 每週上幾次體育課 (當兩堂體育課是連著一起上時, 也只記為 1 次, 如果選擇(5), 直接回答第 13 題) Aulas de educação física por semana, na escola (Duas aulas de educação física seguidas contam-se apenas 1 vez; se a resposta for n.º 5, passe para a pergunta n.º 13)				□
(1) 1 次 1 vez	(2) 2 次 2 vezes	(3) 3 次 3 vezes	(4) 4 次及以上 4 vezes ou mais	(5) 0 次 0 vez
11. 在學校期間, 每次上體育課用幾堂課的時間 A duração de cada aula de educação física				□
(1) 1 堂課 1 aula	(2) 2 堂課 2 aulas	(3) 2 堂課以上 2 aulas ou mais		
12. 每次上體育課時, 是否經常會感覺到 Na aula de educação física sente				□
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente 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				
13. 在課外, 平均每天戶外玩耍累計時間 Tempo total, por dia, que pratica actividades ao ar livre fora da aula				□
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
14. 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間 Tempo total, por dia, utilizado na assistência aos programas televisivos, na gravação e na prática dos jogos informáticos				□
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas		
(4) 2~3 小時 2 a 3 horas	(5) 3 小時及以上 3 horas ou mais			



15. 在課外，參加何種興趣班（按照主次順序，最多選3項） Núcleos de interesse em que participa (indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades)						
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛煉 Exercícios desportivos	(3) 文化補習 Explicações	(4) 棋類 Xadrez			
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura ou caligrafia	(7) 其他 Outras				
16. 在課外，平均每週參加體育鍛煉的次數（如果選擇(1)，直接回答第21題） Número de vezes em média da prática desportiva semanal fora da aula (se a resposta for n.º 1, passe para a pergunta n.º 21)						
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes				
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais					
17. 在課外，經常參加體育鍛煉的主要項目（按照主次順序，最多選3項） （如果選擇(3)，必須回答第18題，否則跳過第18題） Principais modalidades desportivas que costuma praticar fora da aula (indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades) (Com a opção (3) escolhida, deve responder à pergunta 18, caso contrário omite a pergunta 18)						
(1) 游泳 Natação	(2) 田徑 Atletismo	(3) 球類 Modalidades com bola	(4) 體操 Ginástica			
(5) 滑冰、輪滑 Patinagem	(6) 舞蹈 Dança	(7) 跳繩 Salto à corda	(8) 武術、跆拳道 Wushu e Taekwondo			
(9) 騎自行車 Ciclismo	(10) 柔道 Judo	(11) 空手道 Karate-do	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 其他 Outras						
18. 經常參加的球類項目 Modalidade que mais pratica						
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 乒乓球 Pingue-pongue	(5) 羽毛球 Badminton		
(6) 網球 Ténis	(7) 高爾夫球 Golfe	(8) 檯球 Bilhar	(9) 其他 Outras			
19. 每次參加體育鍛煉持續時間 Duração do treino desportivo, cada vez e em média						
(1) 30分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30分鐘~1小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2小時 1 a 2 horas	(4) 2小時及以上 2 horas ou mais			
20. 每次參加體育鍛煉時，是否經常會感覺到 Durante a prática desportiva sente que						
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente 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						
21. 平均每天在家完成課餘作業或溫習功課的累計時間 Tempo que demora a concluir os estudos ou exercícios escolares						
(1) 30分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30分鐘~1小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2小時 1 a 2 horas				
(4) 2~3小時 2 a 3 horas	(5) 3小時及以上 3 horas ou mais					
22. 平均每天睡眠的累計時間（包括午睡） Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)						
(1) 8小時以下 Menos de 8 horas	(2) 8~10小時 8 a 10 horas	(3) 10小時及以上 10 horas ou mais				



三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador 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"/>	.	<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 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipite (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 斜身引體 (次) (6~12 歲男) / Elevações em posição inclinada (vezes) (6 a 12 anos M) 引體向上 (次) (13~22 歲男) / Elevações (vezes) (13 a 22 anos M) 仰臥起坐 (次/分) (6~22 歲女) Flexões abdominais (vezes/minuto) (6 a 22 anos F)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
18 · 立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
19 · 50 米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>

2010

澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

成年人 (20-39歲)

Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos



體育
澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.



歡迎 閣下參加 2010 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。請 閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，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。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，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
工作單位 Instituição :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



問卷填寫方法：

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 11 填入同一方格，即填為 11。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 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 dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼 Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 工作單位代碼 (由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號 (由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja 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. 工作種類 Tipo de trabalho	
(1) 體力勞動 (指從事輕或重體力性工作，工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)	
(2) 非體力勞動 (指從事腦力性工作，工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)	

二、問卷調查 Questionário

1. 出生地 Naturalidade	
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	
(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，包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fáí Chi Kei e Reservatório)	
3. 學歷 Habilitações literárias	
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário
(3) 中學 Ensino secundário	
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado
(6) 博士 Doutorado	



4. 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 de órgãos legislativos, 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 ainda docentes dos ensinos 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 (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos 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 do expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、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 jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, 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 piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(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 (trabalhadores da construção e 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、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
5. 工作環境 Ambiente de trabalho			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
6. 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 8 題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
7. 患病種類 (患者按主次順序，最多可填寫 3 項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)			
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias	
(4) 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 obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)			
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas	
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras	



請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação dos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana			
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以下 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas	
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais	
9. 平均每天睡眠的累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)			
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais	
10. 睡眠質量 Qualidade do sono			
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa	
11. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)			
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais
12. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)			
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas	
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais		
13. 吸煙情況 Fumar			
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia	
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos	
14. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)			
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais
15. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 18 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)			
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim		



16. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1次 / 月 1 vez por mês	(2) 1~2次 / 周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4次 / 周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7次 / 周 5 a 7 vezes por semana	
17. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
18. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選3項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛煉 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家務 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1), 直接回答第28題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais			
21. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média				
(1) 30分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60分鐘及以上 60 minutos ou mais		
22. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto				
(1) 6個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12個月 6 a 12 meses	(3) 1~3年 1 a 3 anos		
(4) 3~5年 3 a 5 anos	(5) 5年及以上 5 anos ou mais			



23. 參加體育鍛煉的目的（按照主次順序，最多選3項） Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças		(2) 提高運動能力 Elevação da capacidade física		(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética		
(4) 減輕壓力，調節情緒 Bem estar psicológico		(5) 社交 Convívio social		(6) 其他 Outras		
24. 體育鍛煉的主要項目（按照主次順序，最多選3項）（如果選擇（4），必須回答第25題，否則跳過第25題） Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo) (Com a opção (4) escolhida, é necessário responder à pergunta 25, caso contrário omita a pergunta 25)						
(1) 跑步 Corrida		(2) 游泳 Natação		(3) 步行 Caminhada		
(4) 球類 Modalidades com bola		(5) 登山 Alpinismo		(6) 自行車 Ciclismo		
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força		(8) 健身操（舞）、秧歌 Ginástica ou dança		(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong		
(10) 拳擊 Pugilismo		(11) 劍擊 Esgrima		(12) 瑜珈 Ioga		
(13) 柔道 Judo		(14) 跆拳道 Taekwondo		(15) 空手道 Karate-do		
(16) 其他 Outras						
25. 經常參加的球類項目（按照主次順序，最多選3項） Modalidades com bola que costuma praticar (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 籃球 Basquetebol		(2) 排球 Voleibol		(3) 足球 Futebol		(4) 乒乓球 Pingue-pongue
(5) 羽毛球 Badminton		(6) 網球 Ténis		(7) 高爾夫球 Golfe		(8) 檯球 Bilhar
						(9) 其他 Outras
26. 體育鍛煉的主要場所（按照主次順序，最多選3項） Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões		(2) 公園 Parques		(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa		
(4) 空地 Espaço abertos		(5) 公路或街道 Estrada ou rua		(6) 俱樂部 Recintos de Clubes		(7) 其他 Outros
27. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que						
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente 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						



28. 參加體育鍛煉的主要障礙（按照主次順序，最多選3項） Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好，不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱，不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多，不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
29. 在此之前，是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?		<input type="checkbox"/>		
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
30. 在此之前，是否參加過“體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?		<input type="checkbox"/>		
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項） Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			



三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador 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"/>	.	<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 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 縱跳 (cm) Salto vertical (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
19 · 俯臥撐 (男) / 一分鐘仰臥起坐 (女) (次) Flexões de braços (masculino) / 1 minuto de flexões abdominais (feminino) (Vezes)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
20 · 背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		



21 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)				
22 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)			.	
23 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)				.
24 · 臺階試驗 Step test	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)			
	1 分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto			
	2 分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minuto			
	3 分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minuto			

檢驗員
 Avaliador : _____

2010

澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

成年人 (40-59歲)

Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.



歡迎 閣下參加 2010 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。請 閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，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。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，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
工作單位 Instituição :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



問卷填寫方法：

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 11 填入同一方格，即填為 11。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 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 dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼 Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 工作單位代碼(由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號(由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja 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. 工作種類 Tipo de trabalho	
(1) 體力勞動(指從事輕或重體力性工作，工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)	
(2) 非體力勞動(指從事腦力性工作，工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)	

二、問卷調查 Questionário

1. 出生地 Naturalidade	
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	
(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，包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)	
3. 學歷 Habilitações literárias	
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário
(3) 中學 Ensino secundário	
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado
(6) 博士 Doutorado	



4. 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 de órgãos legislativos, 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 ainda docentes dos ensinos 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 (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos 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 do expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、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 jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, 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 piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(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 (trabalhadores da construção e 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、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
5. 工作環境 Ambiente de trabalho			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
6. 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 8 題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
7. 患病種類 (患者按主次順序，最多可填寫 3 項)： Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)			
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias	
(4) 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 obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)			
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas	
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras	



請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação dos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana			
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以下 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas	
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais	
9. 平均每天睡眠的累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)			
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais	
10. 睡眠質量 Qualidade do sono			
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa	
11. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)			
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais
12. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)			
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas	
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais		
13. 吸煙情況 Fumar			
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia	
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos	
14. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)			
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais
15. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 18 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)			
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim		



16. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1次 / 月 1 vez por mês	(2) 1~2次 / 周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4次 / 周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7次 / 周 5 a 7 vezes por semana	
17. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
18. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選3項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛煉 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家務 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1), 直接回答第28題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais			
21. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média				
(1) 30分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60分鐘及以上 60 minutos ou mais		
22. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto				
(1) 6個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12個月 6 a 12 meses	(3) 1~3年 1 a 3 anos		
(4) 3~5年 3 a 5 anos	(5) 5年及以上 5 anos ou mais			



23. 參加體育鍛煉的目的（按照主次順序，最多選 3 項） Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças		(2) 提高運動能力 Elevação da capacidade física		(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética		
(4) 減輕壓力，調節情緒 Bem estar psicológico		(5) 社交 Convívio social		(6) 其他 Outras		
24. 體育鍛煉的主要項目（按照主次順序，最多選 3 項）（如果選擇（4），必須回答第 25 題，否則跳過第 25 題） Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo) (Com a opção (4) escolhida, é necessário responder à pergunta 25, caso contrário omita a pergunta 25)						
(1) 跑步 Corrida		(2) 游泳 Natação		(3) 步行 Caminhada		
(4) 球類 Modalidades com bola		(5) 登山 Alpinismo		(6) 自行車 Ciclismo		
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força		(8) 健身操（舞）、秧歌 Ginástica ou dança		(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong		
(10) 拳擊 Pugilismo		(11) 劍擊 Esgrima		(12) 瑜珈 Ioga		
(13) 柔道 Judo		(14) 跆拳道 Taekwondo		(15) 空手道 Karate-do		
(16) 其他 Outras						
25. 經常參加的球類項目（按照主次順序，最多選 3 項） Modalidades com bola que costuma praticar (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 籃球 Basquetebol		(2) 排球 Voleibol		(3) 足球 Futebol		(4) 乒乓球 Pingue-pongue
(5) 羽毛球 Badminton		(6) 網球 Ténis		(7) 高爾夫球 Golfe		(8) 檯球 Bilhar
						(9) 其他 Outras
26. 體育鍛煉的主要場所（按照主次順序，最多選 3 項） Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)						
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões		(2) 公園 Parques		(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa		
(4) 空地 Espaço abertos		(5) 公路或街道 Estrada ou rua		(6) 俱樂部 Recintos de Clubes		(7) 其他 Outros
27. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que						
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente 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						



28. 參加體育鍛煉的主要障礙（按照主次順序，最多選3項） Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)				
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好，不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱，不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多，不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
29. 在此之前，是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
30. 在此之前，是否參加過“體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項） Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			



三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador 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"/>	.	<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 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 · 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
19 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>



21 · 臺階試驗 Step test	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)			
	1 分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto			
	2 分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minuto			
	3 分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minuto			

檢驗員
 Avaliador : _____

2010

澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

老年人 (60-69歲)

Registo de dados - Idosos entre os 60 e 69 anos



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.



歡迎閣下參加 2010 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。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，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。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，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
所屬單位 Centro comunitário a que pertence :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____

問卷填寫方法：

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 11 填入同一方格，即填為 11。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 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 dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼 Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 所屬單位代碼(由監測人員填寫) Código da comunidade a que pertence (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號(由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
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 (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											

二、問卷調查 Questionário

1. 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 Outra	
2. 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, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 學歷 Habilitações literárias					<input type="checkbox"/>
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário	(3) 中學 Ensino secundário			
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado	(6) 博士 Doutorado			
4. 是否已退休 Está aposentado					<input type="checkbox"/>
(1) 是 Sim		(2) 否 Não			



5. 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)			
(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 de órgãos legislativos, 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 ainda docentes dos ensinos 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 (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos 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 do expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、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 jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, 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 piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(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 (trabalhadores da construção e 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、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
6. 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的勞動方式 Tipo de trabalho antes da aposentação (para os aposentados)/Tipo de trabalho (para os efectivos)			
(1) 體力勞動(指從事輕或重體力性工作，工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)			
(2) 非體力勞動(指從事腦力性工作，工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)			
7. 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的主要工作環境 Ambiente de trabalho antes da aposentação (para os aposentados)/Ambiente de trabalho (para os efectivos)			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
8. 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 10 題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 10)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		



9. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)					
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias			
(4) 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 obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)					
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas			
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras			

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação destes últimos seis meses

10. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana				
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以內 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas		
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais		
11. 平均每天睡眠累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais		
12. 睡眠質量 Qualidade do sono				
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa		
13. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
14. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas		
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais			



15. 吸煙情況 Fumar				
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia		
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos		
16. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)				
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais	
17. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 20 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 20)				
(1) 不飲 Não		(2) 飲 Sim		
18. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1 次 / 月 1 vez por mês	(2) 1~2 次 / 周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4 次 / 周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7 次 / 周 5 a 7 vezes por semana	
19. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
20. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選 3 項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛鍊 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家務 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
21. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選 3 項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
22. 平均每週體育鍛鍊的次數 (如選擇 (1), 直接回答第 29 題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 29)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais			



23. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média			
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais	
24. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto			
(1) 6 個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12 個月 6 a 12 meses	(3) 1~3 年 1 a 3 anos	
(4) 3~5 年 3 a 5 anos	(5) 5 年及以上 5 anos ou mais		
25. 參加體育鍛煉的目的 (按照主次順序, 最多選 3 項) Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças	(2) 改善運動能力 Elevação da capacidade física	(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética	
(4) 減輕壓力, 調節情緒 Bem estar psicológico	(5) 社交 Convívio social	(6) 其他 Outras	
26. 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada	
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo	
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica ou dança	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong	
(10) 其他 Outras			
27. 體育鍛煉的主要場所 (按照主次順序, 最多選 3 項) Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões	(2) 公園 Parques	(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa	
(4) 空地 Espaço abertos	(5) 公路或街道 Estrada ou rua	(6) 俱樂部 Recintos de Clubes	(7) 其他 Outros
28. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que			
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	(2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente 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			



29. 參加體育鍛煉的主要障礙（按照主次順序，最多選3項） Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好，不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱，不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多，不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
30. 在此之前，是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?		<input type="text"/>		
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 在此之前，是否參加過“體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?		<input type="text"/>		
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
32. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項） Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			

三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador 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"/>	.	<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 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipite (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
19 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>

檢驗員
Avaliador : _____

Anexo 2: As maneiras de preencher o questionário da supervisão destinada à condição física dos cidadãos de Macau de 2010

1. Situação geral

As informações sobre nome, sexo e idade são fundamentos importantes para a classificação e arquivamento dos avaliados. Requer-se o preenchimento com veracidade por parte do avaliado. Poderá também ser feita pelo avaliador antes da avaliação, facilitando assim a administração do livro de registo dos dados. Os avaliadores precisam de prestar atenção e examinar a precisão e integralidade das informações. Deve-se confirmar as informações incertas cara a cara, sem deixar itens vazios.

1.1. Nome e sexo

O avaliado preencha em cima da “linha transversal” com veracidade.

1.2. Idade

Preencha a idade real, contando a data do nascimento e a data de avaliação. O método da contagem da idade poderá ser consultado no “**projectos da amostragem**” na segunda parte.

1.3. Os nomes de jardim infantil, da escola, da unidade, o seu endereço e número de contacto

De acordo com a situação atual, quem receber o questionário, favor preencher as informações verdadeiras sobre os nomes de jardim infantil, da escola, da unidade na linha transversal. Entre os outros, se quem não tiver frequentado no jardim infantil, favor preencher “não frequente”, quanto aos idosos, favor preencher os nomes da agência de serviço.

Deve indicar o número de telefone mais usado que facilite o contacto com avaliado no item de “Tel”.

Deve escrever a morada da residência do avaliado no item de “morada”.

Nota especial:

Antes de avaliação, o avaliador deve lembrar ao avaliado, a ler atentamente a anotação do Livro de Registo dos dados, para conhecer os trabalhos de avaliação desta vez.

2. Códigos classificados

2.1. Bilhete de identidade de Macau

Não se permite informação falsa de qualquer cidadão que tiverem recebido o questionário

2.2. Sexo

Aplica-se o código padrão do país, masculino é 1, feminino é 2.

2.3. As datas de nascimento e avaliação

Preenche a data do calendário do sol com veracidade. Para a “data de avaliação”, cabe ao avaliador a preencher a data em que comece a avaliação. Os métodos são os seguintes:

Preenche o ano nos quadratos 1 a 4, o mês nos quadrados 5 e 6 (se nascer nos meses 1 a 9, preencha ”0” no quadrado 5), o dia nos quadratos 7 a 8 (se nascer entre os dias 1 a 9, preenche ”0” no quadrato 7), sem deixar espaços vazios.

Exemplo: um avaliado nasceu no dia 12 de Abril de 1964, e a data de avaliação é o 12 de Abril de 2010. Assim, o preenchimento no Livro de Registo dos dados será:

Data de nascimento:	1	9	6	4	A	0	4	M	1	2	D
Data de avaliação:	2	0	1	0	A	0	4	M	1	2	D

2.4. Os códigos do jardim infantil, da escola, da unidade de trabalho e da unidade subordinada

Refere-se a códigos classificados de jardim infantil, escola, instituição de trabalho e zona do lar de idosos a que o avaliado pertence, feita pelo Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau antes do começo dos trabalhos de avaliação. Deve-se realizar segundo os requisitos seguinte, e se regista e conserva.

Quanto às unidades originais de amostragem de 2005, adiciona-se o “0” com base de código original, o código de jardim infantil é 001~020; o código da escola é 021~040; o código da unidade de trabalho é 041~070; código da agência de serviço destinada aos idosos: 071~099.

Para as unidades novas da amostragem de 2010, faça a classificação segundo a ordem, o código do jardim infantil: 101~120; código da escola: 121~140; código da unidade: 141~170; código da agência de serviço destinada aos idosos: 171~199.

Por exemplo: o código da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau é “28” (unidade de amostragem de 2005), então, os alunos universitários provenientes dessa universidade devem preencher o código deste modo:

0	2	8
---	---	---

Por exemplo: o código da Universidade de São José é “21” (universidade nova-crescente de amostragem de 2010), então, os alunos universitários provenientes dessa universidade devem preencher o código deste modo:

1	2	1
---	---	---

2.5. Ordem de numeração da avaliação

Refere-se a numeração do objecto de avaliação. Sob a orientação do Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau, dividem-se em 4 grandes grupos de crianças, adolescentes (estudantes), adultos e idosos. Em cada grupo, não se faz subgrupo segundo idades, mas dividem-se em homens e mulheres. A equipa de avaliação deve conservar a numeração de cada avaliado para consulta. A numeração de avaliação vai de 0001 a 9999, e será preenchida pelo avaliador.

2.6. Período de tempo que residiu em Macau

Refere-se ao tempo de residência permanente do avaliado em Macau, contado em anos. O avaliado deve preencher segundo a situação real.

Exemplo: um avaliado viver em Macau 8 anos, preenche

0	8
---	---

2.7. Códigos classificados do tipo de profissão

A preencher somente pelo adulto. O trabalho predominantemente físico refere-se àqueles que se dedicam principalmente aos trabalhos suaves e pesados físicos. Como por exemplo, Empregado dos ramos de serviços ou similar, pescador ou agricultor, trabalhador industrial e artesanal, operador de máquina, motorista e montador. O trabalho predominantemente não físico refere-se àqueles que se dedicam principalmente aos trabalhos intelectuais. Como por exemplo, dirigentes de órgãos, especialistas e empregados de escritório. O código do trabalho predominantemente físico é “1”, e o trabalho predominantemente não físico é “2”.

O avaliado preenche o código no quadrado segundo o trabalho real a que se dedica.

Exemplo: um avaliado que é empregado de escritório, preenche

2

3. Investigação por questionários

3.1. Os tipos de questões e as maneiras de preenchimentos do questionário

3.1.1. Pergunta da escolha singular

Quando preencher, o avaliado escolhe a resposta correspondente à situação real dele, e preenche o código no quadrado.

Exemplo: o tutor duma criança é “avó”, a resposta da pergunta 14 deve ser “2”, e preenche:

2

Se o código for de dois dígitos, deve preenchê-los num único quadrado. Se escolher a resposta (11), deve preencher 11

11

3.1.2. Pergunta de escolha 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 gosto.

Se o avaliado escolher uma ou duas respostas, começa a preencher os códigos a partir do primeiro quadrado, e preenche “00” nos quadrados restantes. É necessário especial atenção, devendo escolher pelo menos uma resposta de pergunta de escolha múltipla, não podendo aparecer a situação de “0” em todos os quadrados.

Exemplo: se as turmas duma criança que participa durante o tempo de lazer são “exercícios físicos”, “explicações” e “música e dança”, preencha

2	3	5
---	---	---

Exemplo: se a turma duma criança que participa durante o tempo de lazer é somente “exercícios físicos”, preencha

2	0	0
---	---	---

O avaliador deve pedir ao avaliado para ler atentamente as perguntas e respostas, evitando preenchimento por falha, erro ou omissão.

3.2. O modo de preenchimento do questionário da etapa diferente de idade

3.2.1. Questionário para crianças

O Questionário para crianças incluem três partes, os dados pessoais, os dados do pai, e os da mãe, em que as informações sobre a criança, poderão ser preenchidas pelos pais.

Situação da criança

(1) Naturalidade

Refere-se ao local de nascimento da criança, tendo o certificado de nascimento do hospital como comprovativ.

Exemplo: se uma criança nasceu em Macau, preencha:

2

(2) Freguesia a que pertence

Refere-se à freguesia do local de residência a que a criança pertence.

Exemplo: se a residência dum criança se situa em Coloane, preencha:

1

(3) Peso e comprimento à data do nascimento da criança

Tendo como padrão o certificado de nascimento do hospital. Se não se recordar ou não conseguir obter os dados, preencha 99.9.

(4) Idade do feto

Tendo como padrão o diagnóstico do hospital e do médico. O método normal de contagem tem como padrão 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 por mais de 2 semanas. O parto normal refere-se ao parto que se encontra dentro do período de mais ou menos de 2 semanas.

(5) Forma de alimentação da criança nos 1^{os} 4 meses após o nascimento:

Alimentação laticínia refere-se à alimentação através dos produtos lácteos (incluindo leite, leite em pó). Alimentação mista refere-se à alimentação mista do leite da mãe e outros produtos lácteos.

(6) No. de irmãos da criança e a ordem da criança entre irmãos

Refere-se ao número de irmãos da criança. Se a criança for filho único, preencha 0 no quadrado.

(7) No. de constipações e febre contraídos no último ano

Refere-se à situação do último ano. Os sintomas principais são: entupimento nasal, expectoração nasal, espirro, mal estar da garganta, dor muscular, febre, e problemas gastrointestinais tais como dor de barriga, vômito, ou diarreia.

(8) Doenças

Refere-se às doenças da criança depois do nascimento. Os tipos de doenças tem como padrão o diagnóstico do hospital, que é uma pergunta de escolha múltipla. Preenche-se segundo o diagnóstico do hospital até 3 itens. Se a criança não contraiu doenças explicitadas no questionário, poderá incluir “outras”. Se a criança não contraiu nenhuma doença, preencha “não”, e não necessita de responder à pergunta 11.

(9) Tempo de sono

Refere-se ao tempo médio de sono da criança no último semestre, incluindo a sesta.

(10) Tempo de frequencia no jardim de infância

Meio dia refere ao tempo em que a criança frequenta o jardim de infância num dia. Diário, refere que a criança frequenta o jardim infância durante o dia, e volta à casa, à noite (excluindo os feriados). Residencial significa que a criança vive no jardim infantil, e regressa à casa aos fins de semana, ou nas férias.

(11) Tutoria

Refere-se à pessoa que cria a criança em casa, e vive com mesma. O objectivo é saber quem tem mais influência sobre os actos e hábitos quotidianos da criança.

(12) Turma de interesse que participa

É uma pergunta de escolha multipla, refere-se ao tipo de turma de interesse em que a criança participa.

Exemplo: uma criança frequentemente participa em exercícios físicos, explicações e xadrez, preenche então no quadrado o seguinte:

2	3	4
---	---	---

Se escolher 1, significa que a criança não tem participado na turma de interesse, preencha “0” nos restantes dois quadrados.

(13) O tempo dispendido para actividades ao ar livre, por dia.

Refere-se ao tempo que a criança jogou, brincou, e participou nos exercícios físicos ao ar livre durante o último semestre.

(14) O tempo dispendido com a televisão, vídeo cassete e jogos de computador

Refere-se ao tempo médio diário que a criança vê televisão, video cassetes e jogos de computador.

(15) As actividades principais dos exercício físicos

É uma pergunta de escolha múltipla. Referem-se principalmente às modalidades dos exercícios físicos que as crianças participam fora do jardim infantil, incluindo a turma de interesse, e actividades nos clubes.

Situação dos pais da criança

(1) Data de nascimento

Preencha com clareza.

(2) Naturalidade

Método e forma de preenchimento igual ao da criança.

(3) Período de tempo em que residiu em Macau

Refere-se ao tempo de residência constante em Macau, dos pais da criança, e conta-se em anos. Preencha com clareza.

(4) Altura e peso

Preencha a altura e o peso actual. Se for possível, o jardim infantil ou a equipa de avaliação fornecem o altímetro e balança aos pais, de modo a poder obter dados correctos.

(5) Habilitações literárias

Refere-se às habilitações literárias dos pais. Preenche-se o nível mais alto, tendo o diploma da graduação ou certificado de habilitações literárias como base.

(6) Profissão

Refere-se à profissão principal que os pais da criança exercem actualmente

Segundo a «classificação de profissões de Macau», apresentamos as explicações e as diversas escolhas:

①Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto-nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa.

Refere-se às pessoas que se dedicam às questões de decisão, elaboração, indicação nas políticas relacionadas do governo, da câmara municipal ou da comunidade privada de benefício ou as que dão sugestões; as que participam na elaboração das leis e regulamentos públicos; e as que planejam, direcionam e coordenam as actividades organizadas pela empresa. Inclusive os membros de órgão legislativo, oficiais de alto-nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes da empresa (administradores). Entre os outros, os membros dos órgãos legislativos são aquelas que decidem, elaboram, orientam as políticas relacionadas com o governo e aprovam, corrigem e eliminam as leis e os regulamentos públicos. Incluem-se neste âmbito: o chefe-executivo, o membro do conselho legislativo, o membro do comité consultivo, o senador da câmara municipal.

Os funcionários de alto-nível da administração pública referem-se aos agentes que participam na elaboração das políticas municipais; na indicação e supervisão das políticas governamentais e na explicação e execução das leis; trabalham nos países e regiões estrangeiros em nome do governo distrital; na coordenação de trabalho entre os departamentos governamentais; na supervisão dos outros funcionários. Ainda, os diversos departamentos governamentais, o diretor, o chefe de departamento, o alto comissário e o secretário-general, etc.

Os líderes da comunidade, referem-se às pessoas que participam na distribuição de recurso humano e na elaboração das políticas da comunidade política, a associação comercial, a associação industrial ou o comité de profissão ou de sector.

O gerente de empresa são pessoas que se responsabilizam por regular e elaborar as políticas, os planos, as indicações e coordenações da empresa e dos departamentos (a companhia tem pelo menos 10

empregados). Incluindo os administradores do Conselho de Administração, o gerente-geral, o presidente; o gerente de departamento de produção e de operação; gerente dos outros departamentos de empresa, etc.

O gerente de empresa de pequeno porte (administrador), ele próprio e/ou ajuda o seu dono para administrar a pequena companhia (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 entregar os relatórios ao seu patrão. Inclusive o gerente do sector de agricultura, silvicultura, pesca, construção, indústria mineral, fabricação, venda por atacado, retalho, restaurante, hotel, transporte, turismo, comunicações, banco, outros órgãos financeiros e tribunais, seguro, bens imóveis e serviços sociais.

② Especialistas

Referem-se às pessoas que se dedicam em analisar, pesquisar, conceber e desenvolver os conceitos, teorias e métodos de operação; aplicam os seus conhecimentos actuais na área de ciência natural (inclusive a matemática, engenharia e tecnologia), ciência da vida (inclusive a medicina), ciência social e cultural, 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 ciência de vida e de saúde; especialistas de educação superior e docente de educação secundária; especialistas de lei, administração, comércio, ciência social, ciência cultural.

③ Técnicos e especialistas auxiliares

Referem-se às pessoas que se dedicam à pesquisa e aplicação nas ciências exactas (matemática, engenharia e tecnologia), ciência de vida (medicina) e no conceito e método operacional; ensino de educação primária, pré-educação e ensino dos deficientes motores; no trabalho técnico nas áreas de comércio, finanças, administração; na arte e actividades de desporto ou de divertimento. Inclui-se ainda técnicos de física, química, engenharia e especialistas auxiliares; técnicos de ciência de vida e de saúde e os especialistas auxiliares; docentes de educação primária e pré-educação, etc; técnicos de administração, comércio, serviço social, legistas e especialistas auxiliares.

④ Pessoal civil

Referem-se às pessoas que têm por função: estenografar, 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; serviço de agente turístico; fornecer dados necessários aos consumidores; marcar antecipadamente visitas e reuniões; telefonista. Incluiu ainda pessoal funcionário; tesoureiro, registador de balcão, recepcionista, bilheteiros, etc.

⑤ pessoal de serviço e de venda

Referem-se às pessoas que se dedicam na organização e serviço de turismo; serviço doméstico; preparação e fornecimento de alimentos e bebidas; amas; instituto de beleza; serviço de companhia turística; adivinhos de fortuna e azar; serviços de guarda coasta particulares e guardas 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. Incluiu ainda empregados de serviços diversos; vendedores e agentes de propaganda comercial.

⑥ Trabalhadores ligados à pesca e à agricultura

Refere-se aos trabalhadores que se dedicam em cultivar terras, preparar sementes, plantações, fruticultura e produtos hortícolas, fertilização e ceifeira; engorda de animais a fim de obter carne, leite, couro ou outros produtos provenientes dos animais; captura de peixes e apanha de recolha de mariscos e outro tipo de moluscos; conservação e venda dos produtos atrás mencionados. Incluiu ainda trabalhadores provenientes da pesca, agricultura e pecuária.

⑦ operários de indústria e artesanato

Refere-se as pessoas que se dedicam em explorar e tratar os minerais sólidos; construção, manutenção de 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. Incluiu ainda, mineiros e construtores; indústria metalurgica, maquinaria; construtores de instrumentos de precisão, impressão, artesanato; processadores alimentares, processadores de madeira, indústria de têxtil e de couro.

⑧ Operários de máquinas, motoristas e montadores

Refere-se às pessoas que se dedicam e tratam de supervisionar as matérias-primas tal como: a madeira, os metais e os minerais, máquinas e instrumentos destinados a produção; montam e instalam os produtos segundo os processos determinados; conduzem veículos e operarem em máquinas móveis. Incluiu os operários de máquinas; motoristas de veículos e de navios e, operários de máquinas pesadas móveis.

⑨ Os operários sem domínio tecnológicos

Referem-se aos operários ambulantes que vendem mercadorias; trabalhadores de limpeza de residências privadas, hotéis e escritórios; porteiros; trabalhadores de recolha de lixo; pessoal de entrega de documentos, cartas e embrulhos postais; recolha de moedas provenientes das máquinas de venda automática; bagageiros; condutores de tricículo; trabalhadores de construção, fabricação, transporte, pesca e agricultura. Incluiu ainda, vendedores e operários de sectores de serviço que não dominam tecnologias;

os operários da indústria de pesca e da agricultura; trabalhadores de indústria mineral, de construção e fabricação.

⑩ As profissões com actividades especificadas

Além disso, aqui estão as explicações dos dois artigos seguintes:

⑪ Desempregado: Referem-se às pessoas que não atingiram a idade de aposentação e são capazes de trabalhar, porém presentemente, ainda não encontraram um emprego.

⑫ Trabalho doméstico: Refere-se as pessoas que não atingiram a idade de aposentação e estão capacitados para trabalhar, porém, preferem fazer trabalho doméstico.

(7) Participação em actividades físicas

Referem-se às actividades corporais, combinando com exercicios naturais ou com aparelhos, para fortalecer o corpo, moderar o espírito, e enriquecer a vida cultural.

Aquele que não pratica nenhum exercício físico, não deve responder às perguntas 9 e 10. As modalidades que costuma praticar é pergunta de escolha múltipla, até 3 modalidades.

3.2.2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)

O questionário dos estudantes da escola primária poderá ser preenchido pelos pais ou com assistência dos mesmos. Os dos estudantes da escola secundária e universidade devem ser preenchidos pelos próprios.

(1) Naturalidade e freguesia a que pertence

Os certificados comprovativos idênticos aos das crianças.

(2) Doenças contraídas

Refere-se às doenças do estudante nos últimos 5 anos. Os tipos de doenças tem como padrão o diagnóstico hospitalar. Os tipos de doenças são de escolha múltipla, segundo o diagnóstico hospitalar, até 3 itens. Se for doença que não se encontra no questionário, pode escolher o item “outras”. Se não contraiu nenhuma doença escolha “não”, e não necessita de responder à pergunta 4.

(3) N^o de irmãos e a ordem da criança entre os irmãos

O questionário é igual aos das crianças.

(4) Tempo de frequência escolar

Meio dia refere ao tempo em que o estudante frequenta a escola num dia. Diário refere que o estudante frequenta a escola durante o dia, e regressa à casa à noite. Residencial significa que o estudante vive na escola, e volta à casa aos fins de semana ou nas férias.

(5) Meios de transporte de ida e regresso da escola, e o tempo dispendido

Referem-se aos meios de transporte que os estudantes usam para ir e regressar da escola diariamente, e o tempo necessário para ir e voltar de casa para escola. O estudante deve preencher com clareza.

(6) Tempo dispendido com as aulas de educação física

Preencha a situação corporal básica que o estudante sentiu nas aulas de educação física durante o último semestre. As alterações fisiológicas durante as aulas, referem-se aos próprios estudantes, julgados pela respiração e palpitação.

(7) O tempo dispendido a brincar ao ar livre

Refere-se ao tempo dispendido pelo estudante durante as actividades ao ar livre (incluindo brincar, passear, actividades corporais e exercícios físicos) no último semestre.

(8) Tempo dispendido a ver televisão, vídeo cassetes e jogos de computador

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

(9) Actividades de lazer

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

(10) Actividades desportivas

Refere-se à participação do estudante em exercícios físicos extra-curriculares durante o último semestre. As modalidades dos exercícios físicos é pergunta de escolha múltipla. Se escolher modalidade de bolas, o avaliado precisa ainda responder ao tipo de bolas. Devem-se preencher com clareza a duração do exercício e a situação física após o mesmo.

(11) Tempo necessário para terminar os trabalhos escolares feitos em casa

Refere-se ao tempo em que o estudante necessita para terminar os trabalhos escolares. Preencha com clareza.

(12) Tempo de sono

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

3.2.3. Questionário para adultos e idosos

O questionário dos adultos e idosos será preenchido pelo próprio no local da avaliação. Se surgir alguma dúvida, consulte o avaliador.

(1) Naturalidade

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

(2) Freqüência a que pertence

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

(3) Habilitações literárias e profissão

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

(4) Ambiente de trabalho

Os adultos preenchem consoante a sua profissão actual. “Interior” significa que o trabalho realiza-se principalmente dentro de casa, dividido em ventilação natural e ambiente climatizado (como o ar condicionado).

Os idosos devem preencher segundo a profissão que exerceu antes de se reformar, segundo as características da profissão que exerceram, preenchendo trabalhos predominantemente físicos ou não.

(5) Tipo de doenças contraídas

O modo de preenchimento é idêntico ao das crianças e estudantes, tendo o diagnóstico hospitalar como padrão.

(6) Média de tempo de trabalho por semana e tempo de sono

O tempo médio de trabalho por cada semana significa que a soma de tempo médio de trabalho por cada dia. O tempo de sono é tempo médio que leva para dormir por cada dia, inclusive o tempo de sesta. Atenção por favor, este tipo de questão estão envolvidas em âmbito de tempo, o valor de limite de cada resposta é incluído em próxima escolha, por exemplo “20~35 horas” nomeadamente é, o tempo de sono chegou 20 horas mas está inferior a 35 horas; então, quem levar 35 horas ou mais de 35 horas para dormir deve escolher o próximo artigo “35~40 horas”. As outras questões relacionadas à unidade de tempo também concordam com essa situação mencionada (nomeadamente é Q.9、11、12、14、16、20、21、22 de questionário destinado aos adultos e Q.11、13、14、16、18、22、23、24 do questionário destinado aos idosos.)

(7) Qualidade de sono

Má, refere-se à dificuldade em adormecer, com sonhos ou problemas de insónia. É boa, quando adormece rapidamente, o sono é profundo e relativamente longo, sem problemas de insónia. Mais ou menos, refere-se às duas situações.

(8) Tempo médio de caminhada por dia, na vida quotidiana

Inclue-se o tempo de deslocação de um local A ao B, o ir e sair do trabalho e fazer compras. Só são contabilizadas as caminhadas que se prolongam por mais de 10 minutos. As actividades físicas não são incluídas.

(9) Tempo de actividades em posição de sentar por dia

Inclue o tempo e actividades em que se encontra sentado, tais como trabalhar sobre uma mesa, ler um livro, ver televisão, e tempo de lazer. Apesar de estar sentado não se o de andar de bicicleta.

(10) Hábitos tabágicos e alcoólicos

O avaliado deve preencher com clareza segundo a sua situação real.

(11) Tempo de lazer

É uma pergunta de escolha múltipla, em que Jogar xadrez e às cartas, se referem a todos os géneros de jogos de xadrez chinês, ou outros tipos de xadrez, jogar Majong ou às cartas. Ir às festas, refere-se ao

item amigos, que se juntam para comer e conversar. Viajar refere-se ao item passear, nas ruas, parques, e subúrbios.

(12) Programas desportivos que costuma assistir

É pergunta de escolha múltipla. O avaliado deve escolher a resposta correspondente segundo o seu gosto, e preencher o código no quadrado.

(13) Actividades desportivas

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento. Se o avaliado escolher o item “não”, não necessita de responder às perguntas 22-27; os idosos não têm de responder Q23~28. Se o avaliado escolher o item “bolas”, deve responder ao tipo de modalidades de bolas.

As alterações fisiológicas durante os exercícios físicos referem-se ao grau da mudança de respiração e palpitação comparado com a situação normal da vida quotidiana.

(14) As dificuldades principais que se encontram quando participarem nas atividades de desporto.

É de escolha múltipla. Quem receber o questionário , escolha as respostas correspondentes de acordo com a sua situação real, e preencha os códigos nos quadros.

(15) Opinião sobre a “avaliação da condição física”

A “avaliação da condição física” refere-se ao processo da avaliação, apreciação e apresentação da orientação do fortalecimento da saúde, segundo os itens de “ padrões de avaliação da condição física dos cidadãos”. O avaliado preenche com clareza segundo a sua percepção sobre a “avaliação da condição física”.

4. Itens da avaliação

1. O avaliador preenche o valor da avaliação no quadrado correspondente. Cada quadrado fica com um número algébrico, e o registador deverá reler o valor da avaliação. Por exemplo, quando o avaliador lê 168.5, o registador repete enquanto transfere o dado para o papel de verificação.

2. No acto de preenchimento, o avaliador deve introduzir o número de acordo com o número dos quadrados existentes, 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 da avaliação contiver três quadrados, e o valor da avaliação for de dois dígitos, preenche “o” no primeiro quadrado. Deve-se preencher todos os quadrados.

Por exemplo: quando o valor da altura for de 168.5 cm, e o peso 59 kg, preenchem-se respectivamente:

altura

1	6	8
---	---	---

 .

5

 (cm)

peso

0	5	9
---	---	---

 .

0

 (kg)

3. No primeiro quadrado de flexão ventral em posição de sentar, deve preencher “+” ou “-”, indicando o valor positivo ou negativo, e não se preenche número algébrico. Preenche-se o valor da avaliação a partir do segundo quadrado.

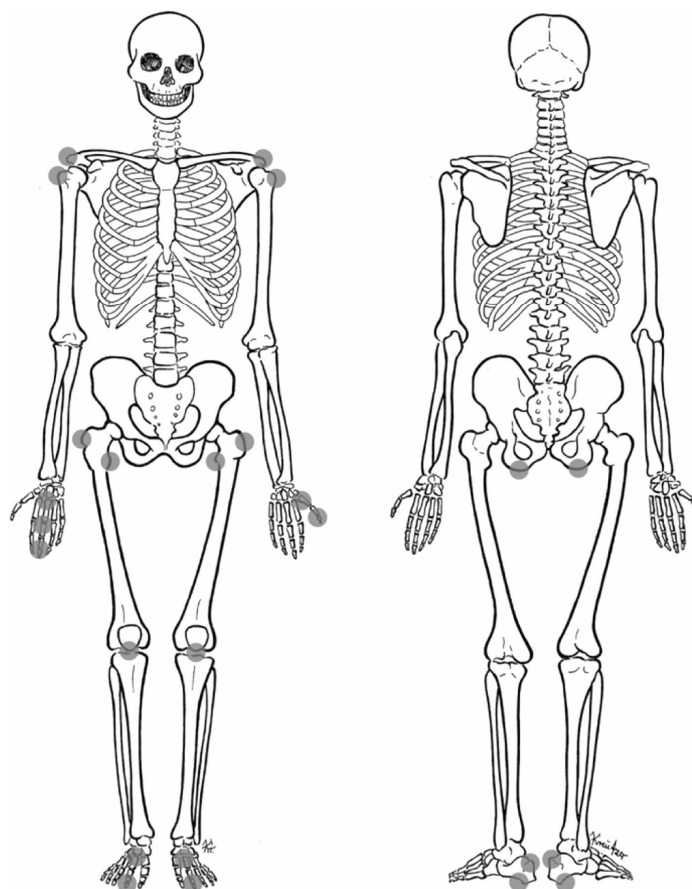
4. Se a travessia na trave de equilíbrio for realizada cruzando os dois pés, preenche 1 no quadrado. Se for realizada transversalmente, preenche 2 no quadrado. Se não conseguir finalizar, preenche 3 no quadrado.

5. Se o idoso não conseguir finalizar os saltos com os pés juntos, preencha “99.9”.

6. O preenchimento do tempo de corridas de ida e volta de 50m X 8, e Corridas de 800 metros e 1000 metros, devem ser registados em minutos e segundos.

Anexo 3: As maneiras de fazer avaliação e examinação de condição física dos cidadãos de Macau de 2010

Os símbolos de esqueleto do corpo inteiro (desenho 1) podem ser referência de medição.



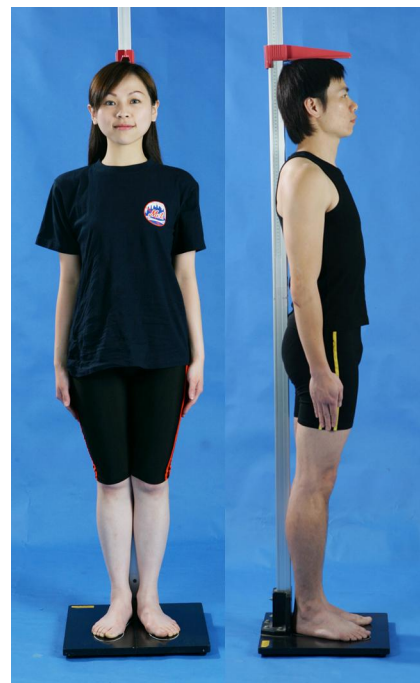
Desenho 1 Os símbolos de esqueleto do corpo inteiro

1. Índice de formação física

1.1. Altura

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado deve ficar de pé no pedestal basilar e encostado ao pilar do altímetro, mantendo o corpo erecto e a cabeça erguida e dirigindo a vista 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, nádega e omoplata ficam em contacto com o pilar, numa postura erecta com 3 pontos de contacto com a trave (V. Desenho 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.



Desenho 2 Altura

Nota:

1. Deve-se escolher um local para encostar o altímetro junto à parede.
2. O avaliador deve segurar a “manivela” quando movimenta a chapa horizontal.
3. Manter rigorosamente 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 soltar os cabelos para que a chapa possa estar em contacto com a cabeça. Devem soltar as tranças e retirar os enfeites.
5. Após a leitura dos dados, deve-se colocar de imediato e com cuidado a chapa horizontal na posição original para evitar acidentes.

1.2. Altura medida sentada

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado senta-se no pedestal basilar do altímetro mantendo a nádega 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)(V. Desenho 3) .O avaliador deve ficar de pé no lado direito do avaliado e baixar levemente a chapa horizontal ao longo do pilar até este 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.

Nota:

1. Na medição, o avaliado deve inclinar o corpo para permitir que a nádega se encoste à barra, afim de garantir uma correcta posição de sentar.
2. É preciso escolher uma plataforma com altura adequada para crianças mais baixas afim de evitar a inclinação do corpo para a frente.
3. Outras precauções são idênticas às da medição da altura em pé.

1.3. Peso

Aparelho de medição: balança electrónica.

Método de medição:

Avaliador liga a balança e surge no mostrador a cintilação do sinal de “0.0”, assinalando o estado de início de funcionamento da balança electrónica.

Avaliado fica no centro da balança em cuecas e descalço (V. Desenho 4). Depois de estabilizar os valores no écran, o avaliador regista-os tomando como unidade o quilograma até um número após a vírgula decimal.

Nota:

1. A balança electrónica deve encontrar-se num local, com o chão plano.
2. O avaliado deve vestir o menos possível.
3. O avaliado deve ter o cuidado ao colocar-se e ao retirar-se da balança.

1.4. Circunferência torácica

Instrumento de medição: a fita métrica de nylon.

Método de medição:



Desenho 3 Altura medida sentada



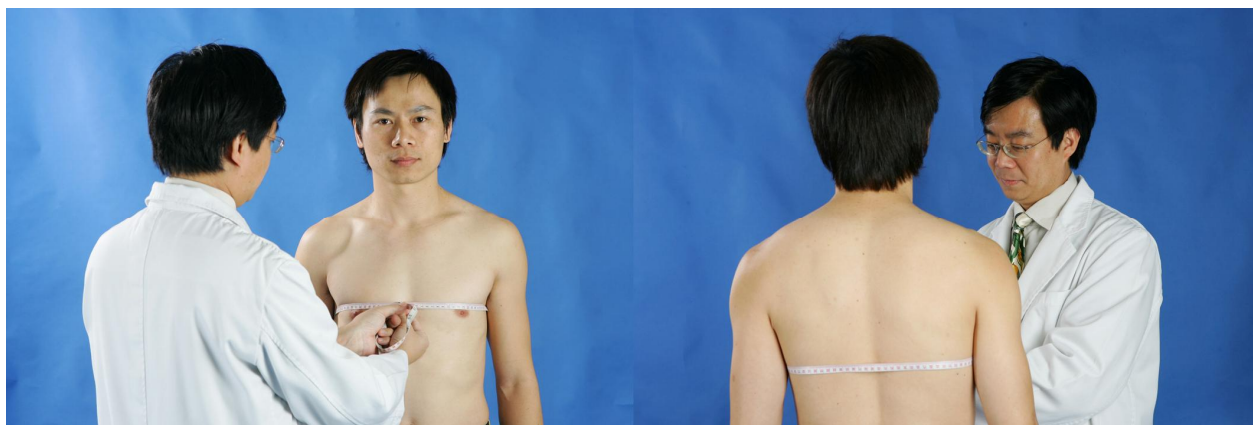
Desenho 4 Peso

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 da omoplata. Em relação a rapazes e raparigas no período pré-púbere, a parte inferior da fita passa por cima do mamilo ao passo que para os adultos fica sobre os mamilos, ou seja no nível horizontal da 5ª costela em relação a mulheres desenvolvidas. Deve manter um adequado grau de tensão 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 valores da circunferência torácica no final de uma inspiração. Os valores têm como unidade o centímetro e devem ir até um número após a vírgula decimal.

Nota:

1. Deve-se verificar se está correcta a postura do avaliado durante a medição e corrigi-lo caso baixe a cabeça, encolha os ombros, e incline corpo.
2. Os avaliadores devem manter uma tensão adequada da fita métrica.
3. Caso seja difícil de detectar a parte inferior da omoplata, pede-se ao avaliado para flectir o peito, para os detectar, e que regresses à postura correcta antes de iniciar a medição.
4. Caso as alturas das omoplatas sejam diferentes, afere-se pelo lado mais baixo, da omoplata.



Desenho 5 Circunferência torácica

1.5. Circunferência abdominal

Instrumento de medição: fita métrica de nylon.

O método de medição:

O avaliado fica em pé, com ombros descontraídos e braços cruzados. O avaliador de frente para o avaliado coloca a fita métrica entre 0.5-1 cm acima do umbigo (para os obesos, deve-se medir na parte mais grossa da cintura) passando a fita horizontalmente à volta da cintura (V. Desenho 6). Não deve manter a fita muito esticada ou solta (deve evitar marcar a pele). Registam-se os valores que se encontram no ponto de cruzamento da fita, e tem como unidade, o centímetro, até um número após vírgula decimal.

Nota:

1. Manter a fita métrica com uma tensão adequada sem estar demasiadamente apertada ou frauxa.
2. A medição, deve ser feita sobre a pele nua.
3. O avaliado deve manter uma respiração normal.

1.6. Circunferência do quadril

Instrumento de medição: fita métrica de nylon.

Método de medição:

Avaliado fica de pé à vontade, com ombros descontraídos e braços cruzados. De frente para o avaliado, o avaliador põe a fita métrica na parte mais saliente da zona do quadril passando horizontalmente em volta do quadril (V. Desenho 7). Não se deve manter a fita muito esticada nem solta (evitar o aparecimento de marcas na pele). Registam-se os valores que se encontram no ponto de cruzamento da fita, e tem como unidade, o centímetro até um número após vírgula decimal.

Nota:

1. Manter a fita métrica com uma tensão adequada.
2. Na medição, o avaliado fica em cuecas, enquanto a avaliada fica em cuecas e colete, ou camisa de mangas curtas.
3. O avaliado deve manter uma respiração normal.

1.7. Espessura da prega sub-cutânea

Aparelho de medição: medidor de espessura da prega sub-cutânea.

Zonas a serem medidas: tricípide, sub-escapular e abdominal.

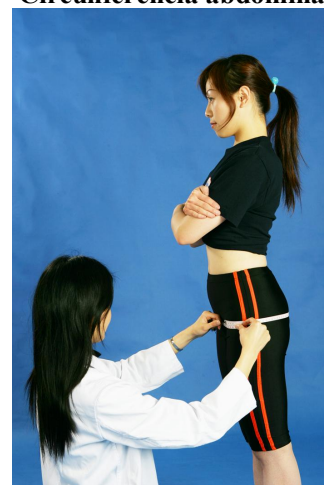
O método de medição: O avaliado fica em pé com as 3 zonas descobertas. O avaliador aperta com os dedos polegar, indicador e médio da mão esquerda o tecido sub-cutâneo das zonas a serem medidas, e mede a espessura com o medidor 1 cm abaixo do ponto dos dedos, por três vezes (V. Desenho 8), e regista-se os valores médios ou os idênticos obtidos por duas vezes. Os valores registados tem por unidade o centímetro e devem ser registados até um número depois da vírgula decimal.

Tricípide: A medição é feita no ponto central da parte do braço superior direito. A pele deve ser premida e o aparelho é colocado horizontalmente.

Sub-escapular: A medição é feita 1cm abaixo da omoplata direita. A pele deve ser premida e o aparelho é colocado num ângulo de 45 graus em relação à coluna vertebral.



Desenho 6
Circunferência abdominal



Desenho 7
Circunferência do quadril

Abdominal: A medição é feita no ponto de cruzamento da linha horizontal do umbigo e da linha vertical da clavícula direita. A pele deve ser premedida e o aparelho é colocado horizontalmente.

Notas:

1. O avaliado deve ficar em pé com os músculos descontraídos e o peso do corpo fica equilibrado sobre as duas pernas.
2. Na medição, preme-se a pele, e os tecidos subcutâneos, com excepção do tecido muscular.
3. Durante a medição, deve-se reajustar o medidor perpendicularmente em relação à direcção da prega sub-cutânea.
4. Durante a medição, deve-se reajustar, de quando em quando, o disco graduado e a pressão do compasso.



tricipide

sub-escapular

abdominal

Desenho 8 Espessura da prega sub-cutânea

1.8. Largura dos ombros

Instrumento de medição: compasso de ângulo recto.

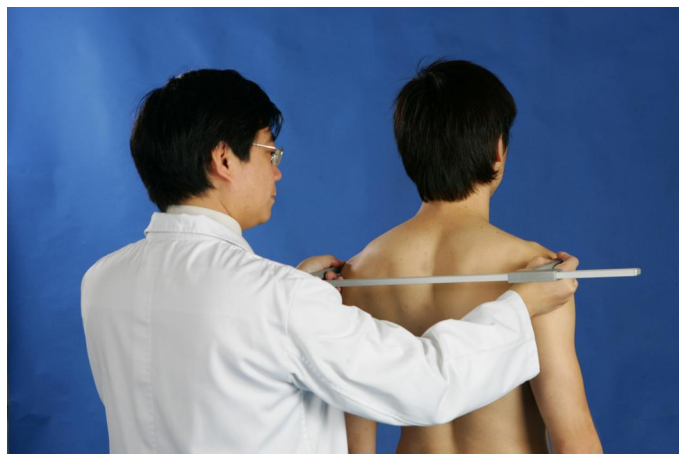
Método de medição:

O avaliado fica em pé à vontade com as

duas pernas separadas à largura dos dois ombros que devem manter-se relaxados. O avaliador fica por trás dele e apalpa com os indicadores os pontos mais salientes dos ombros e mede com o compasso a distância entre os ombros (V. Desenho 9), e regista os valores até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

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 detectr os pontos mais salientes dos ombros.



Desenho 9 Largura dos ombros

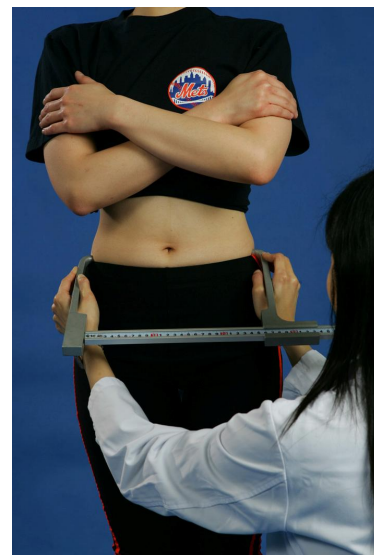
1.9. Largura da pelve

Instrumento de medição: compasso de ângulo recto.

Método de medição: O avaliado fica em pé com as duas pernas separadas à largura dos dois ombros que devem manter-se relaxos. O avaliador fica de frente e apalpa com os indicadores os pontos mais salientes do osso íliaco e mede com o compasso recto a distância entre os dois pontos (V. Desenho 10), e regista os valores até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

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 salientes do osso íliaco foram encontrados.



Desenho 10 Largura da pelve

1.10. Comprimento do pé

Instrumento de medição: Régua de comprimento do pé.

Método de medição:

O avaliado fica em pé com o pé direito (descalço) colocado sobre a régua corridiça e mantém o calcanhar encostado à proteção e a parte posterior do pé encostado à proteção 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 (V. Desenho 11). Tomando como unidade o centímetro, os valores medidos devem ir até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

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.



Desenho 11 Comprimento do pé

2. Índice da função física

2.1. Pulsação em repouso(ritmo cardíaco)

Aparelho de medição: estetoscópio e cronómetro.

O 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 anular. 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 5ª costela (V. Desenho 12).

Antes da medição, deve ter a certeza de que o avaliado está em calmo (tira-se o pulso por 3 vezes, num intervalo de 10 segundos por vez. Se a pulsação for idêntica por duas vezes ou diferir, por apenas uma pulsação, na terceira vez, considera-se que o avaliado encontra-se 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.



Desenho 12 Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)

Notas:

1. O avaliado deve evitar exercícios violentos no período de uma a duas horas antes de tirar a pulsação.
2. Os idosos devem ficar sentados 10 minutos antes do teste.
3. No caso do avaliado ser um bebé, o pulso é tirado logo após a sesta.

2.2. Tensão arterial

O aparelho de medição: esfigmomanómetro e estetoscópio.

Método de medição:

O avaliado fica sentado com o braço direito estendido sobre a mesa, com palma da mão virada para cima. O ponto "0" do Esfigmomanómetro deve estar colocado ao nível horizontal do coração e o do braço direito do avaliado. A braçadeira insuflável de pressão arterial, não deve ficar tensa nem frouxa, envolve o braço nu, e toma-se o pulso com o estetoscópio sobre o braço. 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 20-30 mmHg. 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 deixa-se de ouvir (V. Desenho 13). É desejável que a medição de tensão arterial seja feita numa única vez, e se não for possível, é que se repete a medição. Registam-se separadamente os valores da pressão sistólica e diastólica tendo como unidade o mmHg.

Notas:

1. O avaliado deve abster-se de qualquer exercício físico violento, 1-2 horas antes da medição.
2. O avaliado fica sentado tranquilamente durante mais de 10 minutos antes da medição a fim de manter-se 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-o caso não esteja. Deve-se ainda observar se existe bolha de ar na coluna de mercúrio e desfazê-lo 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 2.5 cm acima da curva do braço.
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 que, 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.



Desenho 13 Tensão arterial

2.3. Capacidade vital

O aparelho de teste: medidor electrónico da capacidade vital.

O método de teste:

Liga o medidor e espera que surja no écran a cintilação de "8888". Quando cintilação estabiliza em "0", indica que o aparelho está pronto para operar.

Antes do teste, o avaliador encaixa o bocal na boca de entrada do ar e o avaliado segura com a mão o medidor com cabeça erguida e inspira o máximo que puder e depois expira todo o ar (V. Desenho 14). Os valores registados no mostrador são da capacidade vital. O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o maior tendo como unidade o mililitro sem contar com os números após a vírgula decimal.

Notas:

1. Deve-se utilizar o bucal descartável. Caso seja necessário a reutilizá-lo, o bucal deve ser rigorosamente desinfectado.
2. Antes do teste, o avaliador deve explicar ao avaliado o método do teste demonstrá-lo. O avaliado pode fazer um ensaio.
3. O avaliado deve evitar expiração brusca, para não deixar escapar o ar.
4. Não se pode inspirar no momento em que começar a expirar.
5. O avaliador deve corrigir o avaliado quando este respira pelo nariz, por afectar os resultados de teste. 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 o teste, certifique que o aparelho encontrase no ponto "0".



Desenho 14 Capacidade vital

2.4. Step test

Material do teste: Estrados (altura: 30 cm para o homem, e 25 cm para a mulher), monitor cardíaco e um cronómetro de reserva.

O método de teste:

O avaliado fica de pé de frente para o estrado. O avalizador liga o monitor cardíaco até que surja no écran o sinal cintilante, assinalando a operacionalidade do aparelho. O avaliado sobe e desce o estrado através do som do metrónomo.

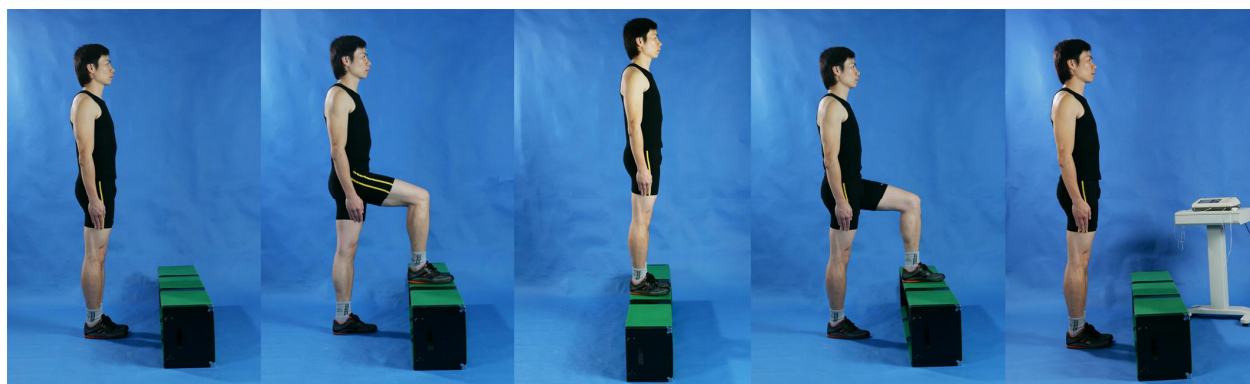
Coloca um pé no estrado quando o metrónomo emite o primeiro som. Sobe com outro pé ao ouvir o segundo som e mantém-se a em pé com as pernas bem esticadas. Ao terceiro som, desce da plataforma com o pé que subiu e retira a outra perna ao quarto som, e repete este ciclo de movimentos durante 3 minutos (V. Desenho 15). Pára o teste, quando o metrónomo omitir um som prolongado. Após o teste, senta-se com a palma da mão virado para cima, com os dedos relaxados para que o avalizador ponha as pinças de pulsação sensorial nos dedos indicador ou médio.

O monitor cardíaco toma o pulso por 3 vezes após o teste. O avalizador preme o botão de “função”, e regista o tempo dos valores por três vezes, respectivamente entre os 1-1, 5 minutos, 2-2, 5 minutos e 3-3, 5 minutos após o teste.

No decurso do teste, caso o avaliado não o finalize ou não consiga acompanhar o ritmo do metrónomo, o avalizador deve parar de imediato o teste e registar os valores das três pulsações pós teste.

Nota:

1. Não pode participar no teste os que têm disfunções ou doenças cardíacas.
2. 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 avalizador deve tomar a pulsação com dedos, de vez em quando, para comparar 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, da mesma forma que fora utilizada pelo monitor cardíaco.

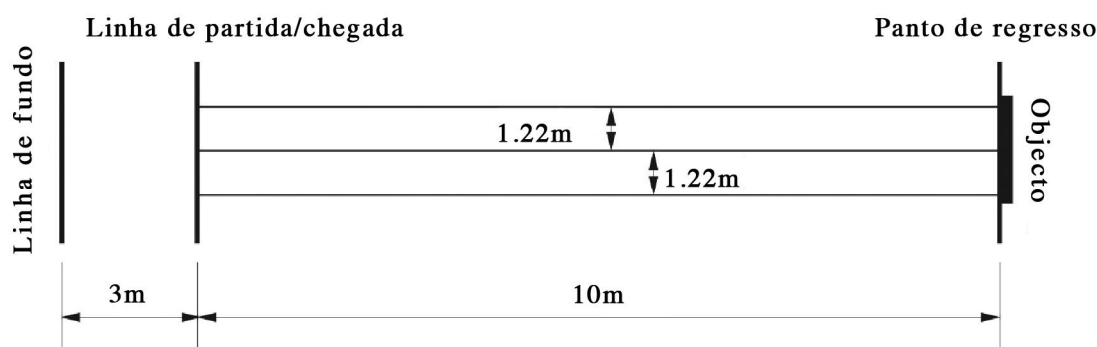


Desenho 15 Step test

3. Constituição física

3.1. Corrida de 10m com mudança de direcção(crianças)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 10m de comprimento e 1.22 m de largura, sendo os dois extremos respectivamente o ponto de partida e termo, e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar uma outra linha com 3 metros para além do ponto da partida, e colocar um objeto de contacto (caixa de madeira ou parede) no ponto de regresso (V. Desenho 16). Uns cronómetros serão também necessários.

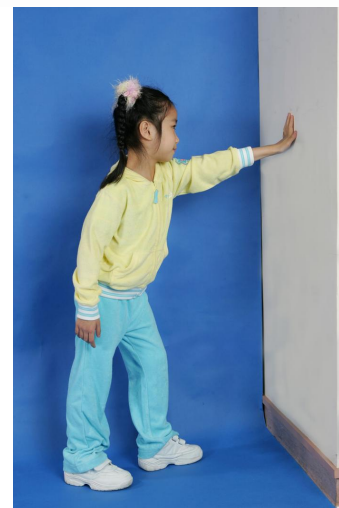


Desenho 16 Esquema do local de corrida de 10m com mudança de direcção

O método de teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos de pelo menos, por duas pessoas, que ficam no ponto de partida com uma perna em frente e outra atrás. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm para o ponto de regresso e ao tocam no objecto (caixa de madeira ou parede) com a mão, e regressam para a linha de meta (V. Desenho 17). O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de início, e ao mesmo tempo põe a funcionar o cronómetro. Quando o peito do avaliado cortar a linha perpendicular do ponto do termo, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo. O tempo registado deve ser tão preciso até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

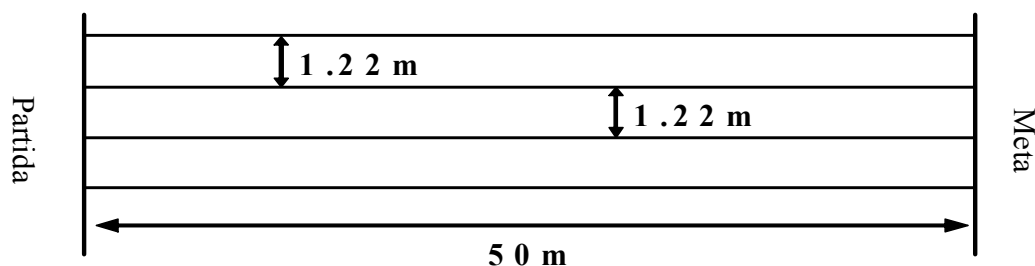
1. Antes do teste, o avaliado deve estar esclarecido de que deverá correr a toda a velocidade, e não errar nas pistas de corridas.
2. Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida.
3. Caso o avaliado não tenha ouvido bem o sinal de partida, o avaliador pode dar toque no avaliado para que este comece a correr.
4. O avaliado só deve reduzir a velocidade depois de ultrapassar o ponto do termo.
5. Na linha da meta, para evitar acidentes e quedas, uma pessoa é designada para proteger as crianças .



Desenho 17
Corrida de 10m
com mudança de direcção

3.2. Corrida de 50 m (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 50 m de comprimento e 1.22 m de largura, sendo os dois extremos respectivamente o ponto de partida e a meta (V. Desenho 18). Os materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.



Desenho 18 Esquema do local de corrida de 50m

Método de teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos por duas pessoas que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até a linha da meta. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de partida oscilando uma banderinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha da meta, começa contar o tempo ao captar o sinal de partida. Quando o peito do avaliado corta a linha de meta, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo (V. Desenho 19). O tempo registado deve ser contabilizado até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

1. Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não sair da pista de corridas.

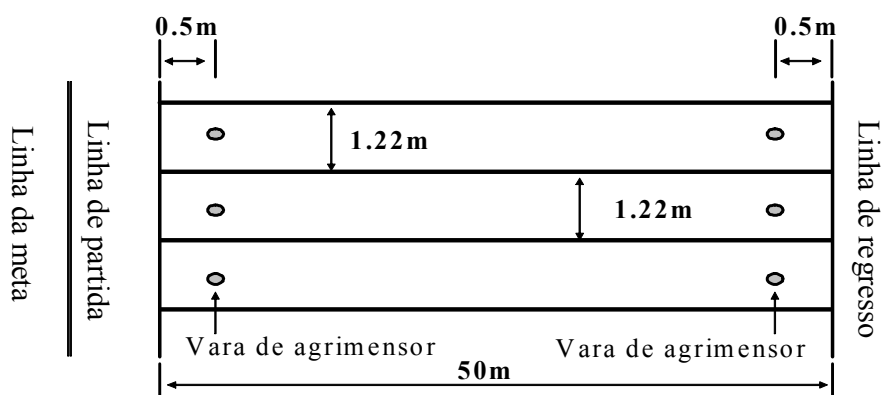
2. Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso contrário terá que recomeçar de novo.
3. No teste, o avaliado deve calçar sapato desportivo ou de borracha. Não se pode calçar sapatos de pregos.
4. Caso houver vento no decurso do teste, a corrida é feita na direcção favorável do vento.



Desenho 19 Corrida de 50m

3.3. Corrida de ida e volta de 50m × 8 (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 50 m de comprimento e 1.22 m de largura, sendo as duas extremidades respectivamente o ponto de partida e o termo, e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar outra linha com 3 metros para além de ponto da partida e termo, e colocar várias varas de agrimensor de 1.2 metros de altura no meio de cada pista nas duas extremidades (V. Desenho 20). Materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.



Desenho 20 Esquema do local de corrida de ida e volta de 50m × 8

Método do teste: Os avaliados devem ser dividido em grupos compostos por duas pessoas, que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até ponto de regresso e contornam a vara de agrimensor em direcção contrária ao ponteiro do relógio até à meta. Quando chega ao ponto da partida, contornam novamente a vara de agrimensor em direcção contrária ao ponteiro do relógio, completando assim uma volta. São exigidas no teste no total de 4 voltas. É proibido chocar ou tocar na vara de agrimensor durante a corrida. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e põe o cronómetro em funcionamento. Quando o peito do avaliado corta a linha da meta, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo (V. Desenho 21). O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

1. Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não errar nas pistas.
2. Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso não cumpra os requisitos, deverá recomeçar a corrida.
3. Durante a corrida, o avaliado deve estar inteirado do número de voltas a percorrer.
4. No teste, o avaliado deve calçar sapatos de desporto ou de borracha, e não calçar sapatos de pregos.
5. O avaliado só pode reduzir a velocidade depois de passar o ponto de termo.



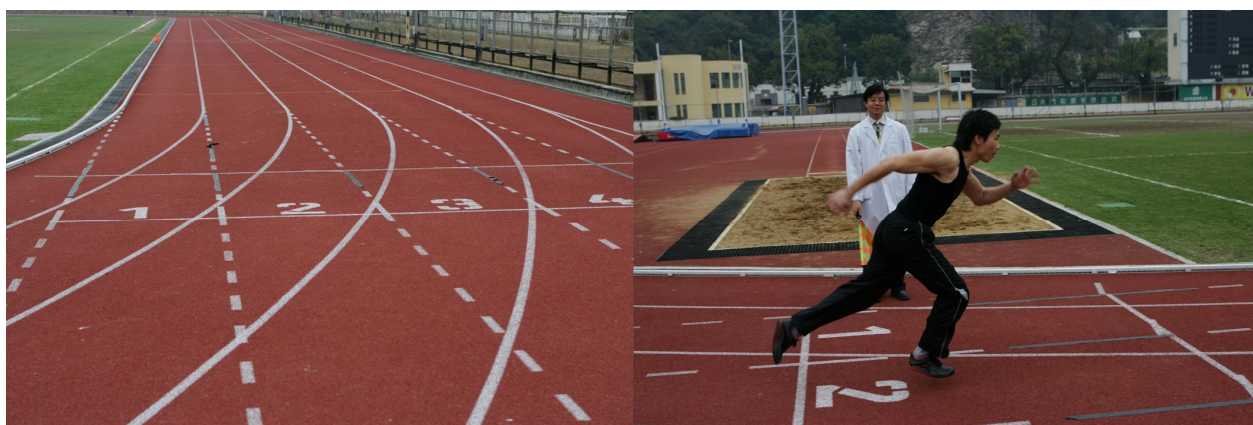
Desenho 21 Corrida de ida e volta de 50m x 8

3.4. Corrida de 800m (alunas) ou de 1000m (alunos)

Local e materiais: Pista de corrida de atletismo, e os materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.

O método do teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos pelo menos por duas pessoas. Ao ouvir o sinal de arranque, o avaliado corre a toda a velocidade para o ponto de meta (V. Desenho 22). O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e oscila a banderinha e o outro avaliador põe a funcionar o cronómetro, assim que vir a banderinha oscilar. Quando o avaliado terminar a corrida e o seu peito cortar a linha perpendicular da meta, o avaliador pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo. O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Nota: São idênticas às da corrida de ida e volta de 50 m × 8 .



Desenho 22 Corrida de 800m ou de 1000m

3.5. Salto em comprimento sem balanço

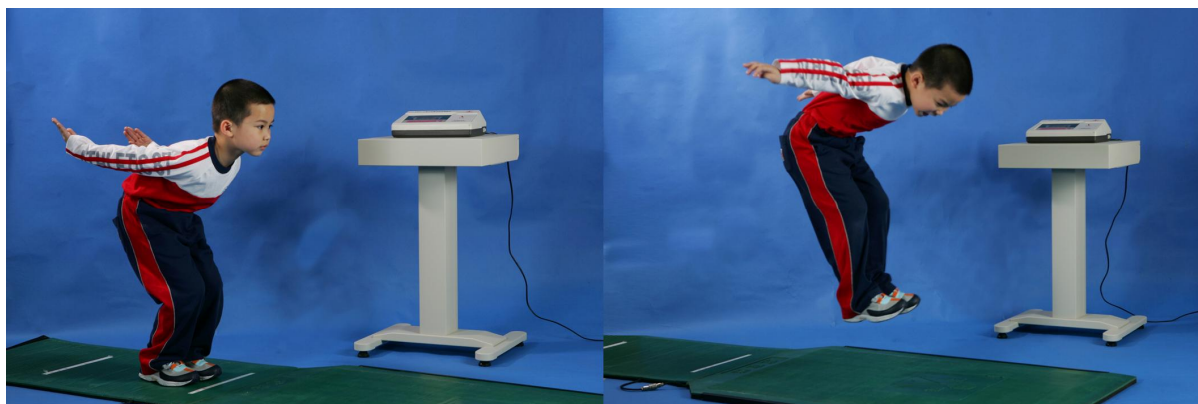
Local e materiais: Medidor electrónico de salto em comprimento sem balanço.

O método de teste: Liga-se o medidor através do interruptor e espera-se que surja no écran uma cintilação. Quando a cintilação 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 (V. Desenho 23). 3 segundos depois de chegar ao solo, surgirá no écran respectivos os valores. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro sem contar com o número depois da vírgula decimal.

Nota:

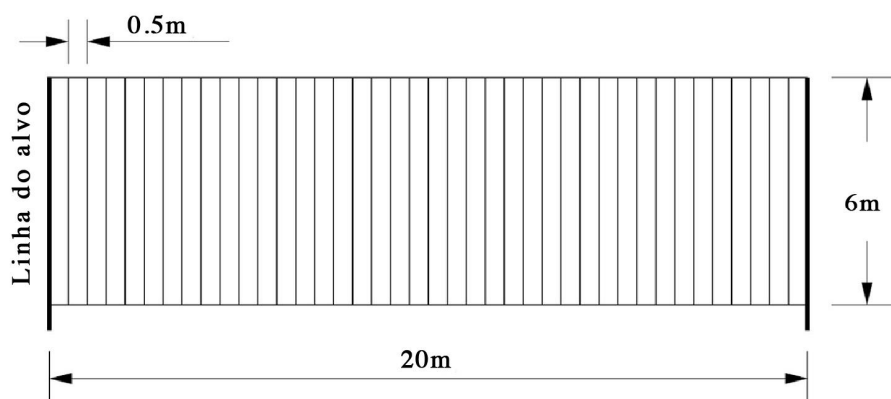
1. Antes de salto, os dois pés não podem pisar ou ultrapassar a linha.
2. É considerado inválido o teste se persistir na falta, e o teste continuará até que se obtenham os valores válidos.
3. Não há saltos de preparação.
4. Só se recomeça um novo teste depois do mostrador retomar a indicação de "0".



Desenho 23 Salto em comprimento sem balanço

3.6. Lançamento de bola de ténis (crianças)

Local e materiais: Local plano onde é marcado um rectângulo com 20 m de comprimento e 6 m de largura. Numa das extremidades do rectângulo é estabelecida uma linha de lançamento e a partir dela, é marcada, em cada 0.5 metro, uma linha paralela (V. Desenho 24). Os materiais são uma fita métrica e várias bolas de ténis.



Desenho 24 Esquema do local de lançamento de bola de ténis

Método do teste: O avaliado fica de pé por trás 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 (V. Desenho 25). O avaliador, que fica ao lado da linha de lançamento, emite a ordem enquanto o outro observa o ponto da queda da bola de ténis e regista o resultado. O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor e toma-se por unidade o metro até um número depois da vírgula decimal.

Método do teste: se a bola de ténis cair precisamente na linha



Desenho 25
Lançamento de bola de ténis

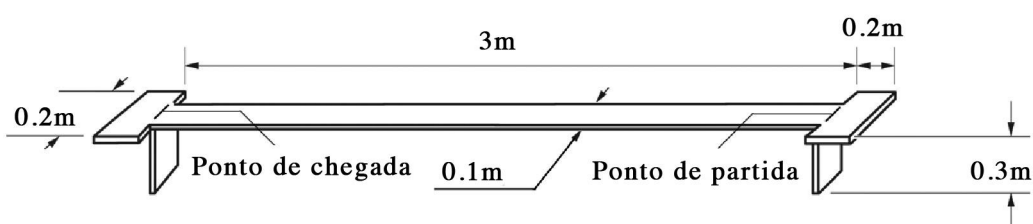
paralela, registam-se os valores indicados na linha; se a bola de ténis cair num ponto entre as duas linhas paralelas registam-se os valores indicados na linha mais próxima; se a bola de ténis cair para além de 20 metros mede-se a distância real com fita a métrica; se a bola de ténis cair fora das linhas laterais de 6 metros, repete-se o lançamento.

Nota:

1. Durante o teste, o avaliador deve observar com atenção o ponto da queda da bola de ténis.
2. Ao lançar a bola de ténis, o avaliado não pode pisar nem passar a linha de lançamento, ou lança-lo em corrida.

3.7. Andar sobre a trave de equilíbrio (crianças)

Local e materiais: Uma trave de equilíbrio com 30 cm de altura, 10 cm de largura e 3m de comprimento, tem uma extremidade como ponto de partida e outra como ponto término. Às duas extremidades são acrescentadas duas plataformas com a mesma altura com 20 cm de largura e 20 cm de comprimento (V. Desenho 26).



Desenho 26 Trave de equilíbrio

Método do teste: O avaliado fica em frente da linha de partida na plataforma 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 iniciar (V. Desenho 27). O avaliador fica ao lado do avaliado e começa a contar o tempo de travessia com o cronómetro. Quando o avaliado inicia a marcha, o avaliador acompanha-o até ao “ponto final” com muita atenção, para evitar acidentes. Pára o cronómetro quando qualquer uma das pontas dos pés do avaliado passar a linha do ponto final. O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor tomando por unidade o segundo, até a um número depois da vírgula decimal.

Forma de atravessar: é registada com o símbolo “1” se a marcha for feita de frente, com alternância dos pés sobre a trave, com o símbolo “2”, se a marcha for feita lateralmente, e “3” se não conseguir atravessar a trave.

Nota:

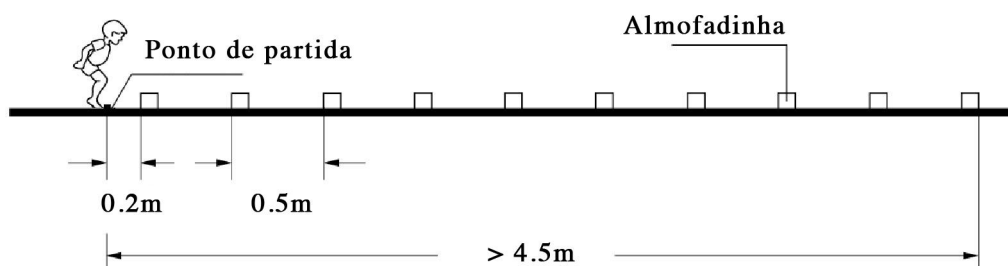
1. Antes do teste, a ponta do pé não pode passar a linha do ponto de partida.
2. Devem repetir o teste, todos os que caírem da trave no decurso da travessia.
3. O avaliador deve ter em atenção, a proteção do avaliado.



Desenho 27 Andar sobre a trave de equilíbrio

3.8. Saltos com os pés juntos (crianças)

Local e materiais: Uma fita métrica, um cronómetro e 10 almofadas (10 cm de comprimento, 5 cm de largura e 5 cm de altura). Coloca-se uma almofada de 50 cm em 50 cm formando assim uma linha recta. Marca-se a linha de partida do salto a 20 cm de distância da primeira almofada (V. Desenho 28).



Desenho 28 Esquema de saltos com os pés juntos

Método do teste: O avaliado fica em frente da linha de partida para o saltos com os pés juntos e o avaliado começa o salto a pés juntos, após a ordem de iniciar. Só parará depois de saltar sobre as 10 almofadas (V. Desenho 29). 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 passar as 10 almofadas. O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor tendo por unidade o segundo, até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

1. Deve-se parar o teste e repeti-lo caso o avaliado pise a almofada ou salte com um pé por duas vezes.



Desenho 29 Saltos com os pés juntos

2. Se não conseguir passar a almofada com um salto, poderá executá-lo com 2 saltos de cada vez.

3.9. Flexão ventral sentada

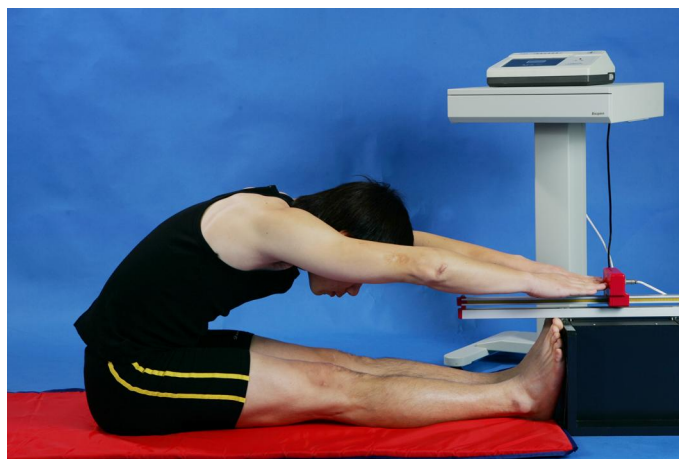
Aparelho de medição: Medidor de flexão ventral sentada, electrónico.

Método do teste: o avaliador liga o aparelho e coloca o nónio no extremo do carril, e quando surgir no écran o valor “-20.0 cm” ou menor, significa que o medidor está operacional.

Avaliado senta-se, defronte ao aparelho, sobre o colchão com 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 pontas dos dedos das mãos, o nónio até aonde puder chegar (V. Desenho 30). Os valores medidos serão apresentados no écran. O teste é feito duas vezes, e regista-se apenas o melhor valor tomando por unidade o centímetro, que deve ser até um número depois da vírgula decimal.

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 “+” e “-”.
5. Se os valores obtidos forem menores de “-20.0 cm”, registam-se como se fossem “-20.0 cm”.



Desenho 30 Flexão ventral sentada

3.10. Elevações em posição inclinada (masculino)

Aparelho: uma barra fixa de altura ajustável ou várias barras fixas de reserva de alturas diferentes, com diferentes diâmetros adaptáveis às palmas dos avaliados.

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. (V. Desenho 31). O avaliador regista como uma unidade, o número das suspensões.

Nota:

1. Ao suspender o corpo, o avaliado deve manter o corpo firme, não deixar dobrar a cintura nem afrouxar o abdómen. Não é contado se se verificar os casos acima descritos ou a maxila inferior não ultrapassar a barra.
2. Antes de cada suspensão, deve-se retomar a posição inicial.
3. Deve-se colocar um colchão por debaixo da barra fixa e o avaliador poderá ficar atrás do avaliado para dar uma eventual proteção.



Desenho 31 Elevações em posição inclinada

3.11. Elevações (masculino)

Aparelho: uma barra fixa alta ou várias barras fixas com diâmetro susceptível de ser adaptável às mãos dos avaliados.

Método do teste: O avaliado, por baixo da barra fixa, de pé, segura-o, 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 efectuar movimentos adicionais do corpo) até a maxila inferior passar a

barra e retomar a posição inicial (V. Desenho 32). O avaliador regista como unidade, o número de suspensões.

Nota:

1. Um avaliado de menor estatura que não consegue agarrar a barra com um salto, será assistido pelo avaliador.
2. No teste, o avaliado deve manter o corpo firme, não pode dobrar o joelho nem encurvar a barriga. Não se conta a suspensão que é feita através de oscilação do corpo e outros movimentos adicionais.
3. É necessário medidas de precaução para evitar a ocorrência de acidentes.



Desenho 32 Elevações

3.12. Salto vertical

O aparelho de medição: Medidor de salto vertical electrónico.

O método de medição: Liga-se o interruptor e espera que surja no écran uma cintilação. Quando soar um som, significa que o aparelho está funcional. 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 écran. Em primeiramente, dobra os joelhos e oscila com força os braços para atrás, depois dá um salto no sentido vertical (V. Desenho 33). Quando cair no tapete, o mostrador regista automaticamente os valores. A medição é feita duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro, até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

1. Durante o salto, os dois pés não pode executar movimentos.
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 nulo o teste, e repete-se o teste.
4. Antes de cada teste, o medidor deve retomar a posição de "00".



Desenho 33 Salto vertical

3.13. Força de preensão

O aparelho de medição: O medidor dinamómetro da força de preensão.

O método de medição: O avaliado segura com a mão mais forte o medidor, e reajusta o dinamómetro numa posição confortável. Ligar o aparelho, e esperar até que surja no écran a cintilação, 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 a palma da mão virada para dentro, e aperta com toda a força o dinamómetro (V. Desenho 34). A medição é feita duas vezes e regista o valor mais elevado. A medição tem como unidade o quilograma, e os valor registado deve ter um número depois da vírgula decimal.

Nota:

1. Durante o teste, não se pode oscilar o braço, curvar o joelho ou o encostar o dinamómetro junto ao corpo.
2. Se não for possível determinar qual das mãos tem mais força, o teste pode ser feito por vezes respectivamente em cada uma das mãos, e regista-se apenas o maior valor.
3. Antes de cada teste, o dinamómetro, deve regressar à posição de “0.0”.



Desenho 34 Força de preensão

3.14. Força dorsal

O aparelho de medição: dinamómetro de força dorsal.

O método de medição: Ligar o aparelho e esperar que surja no écran uma cintilação. Quando a cintilação estabilizar em “0”, indica que o aparelho está funcional.

O avaliado fica de pé sobre o pedestal de medidor com as pontas dos pés afastados por 15 cm, 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 (V. Desenho 35). A medição é feita duas vezes e regista-se o maior valor, tomando por unidade o quilograma, sem contar com os números decimais.

Nota:

1. Antes do teste, deve fazer bem exercícios preparativos.
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 de “0”.



Desenho 35 Força dorsal

3.15. Equilíbrio a um pé com os olhos fechados

O aparelho de medição: Medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados.

O método de medição: Ligar o aparelho e esperar que surja no écran uma cintilação. Quando soar um som, significa que o aparelho está funcional. 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 (V. Desenho 36). Quando o pé de suporte mexer ou o pé arqueado tocar no chão, um som soa para assinalar o fim do teste, e no écran aparecem os valores obtidos. O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o melhor resultado, tomando como unidade o segundo, sem contar com os números decimais.



**Desenho 36
Equilíbrio a um pé com
os olhos fechados**

Nota:

1. O teste só iniciará 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 proteção do avaliado.
4. Antes de cada teste, o dinamómetro deve regressar à posição original.

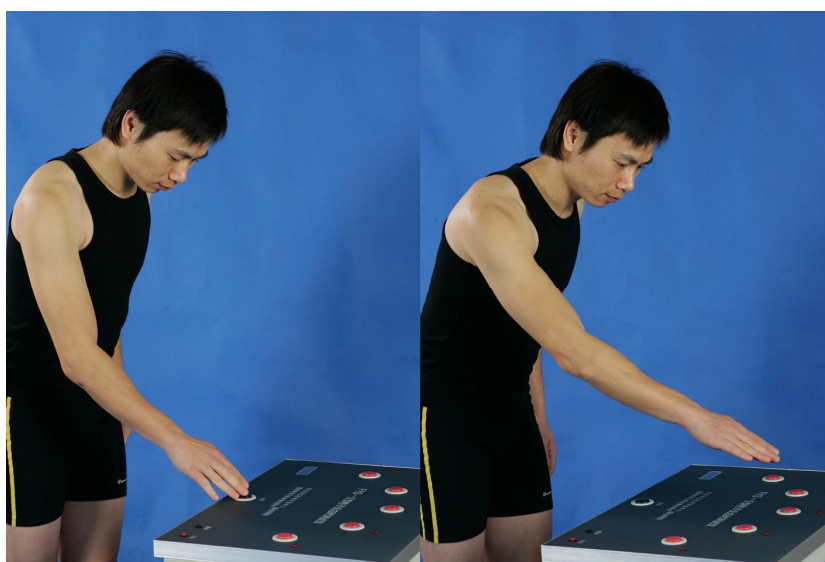
3.16. Velocidade de reação selectiva

Aparelho de medição: Medidor de velocidade de reação selectiva.

Método de medição: Ligar o aparelho até surgir no écran uma cintilação com a sigla “FYS”, para indicar o estado funcional do aparelho. No início da medição, o avaliado preme com o dedo indicador o botão de "iniciar" e tenta apanhar o mais rapidamente possível, com a mesma mão, um dos botões que emitirá um sinal (com som e luz em simultâneo) e assim sucessivamente. Cada teste é composto por 5 provas (V. Desenho 37). Quando todos os botões emitirem simultaneamente sinais sonoros e luminosos, é o termo do teste. Os valores apresentados no medidor representam a duração da velocidade de reação. O teste é feito por duas vezes e regista-se o menor valor até o segundo número depois de vírgula decimal.

Nota:

1. No decurso do teste, não se pode bater com força nos interruptores.
2. Quando o avaliado premir no botão, só o poderá largar depois de emitir um sinal, para que o teste possa realizar normalmente.
3. Para reiniciar o seguinte teste, terá que premir no botão de iniciar.



Desenho 37 Velocidade de reação selectiva

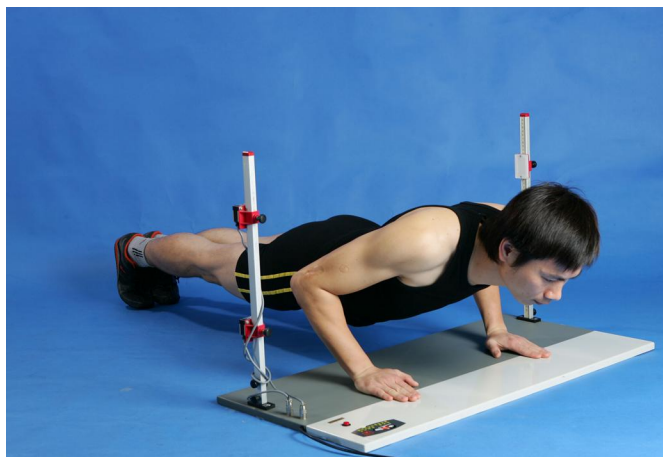
3.17. Flexões de braços (masculino)

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões de braços.

O método de medição: Antes da medição, 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 infra-vermelhos 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 écran o sinal de “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 cotovetos, depois, eleva-o até à posição inicial (V. Desenho 38). O avaliado deve repetir este movimento de forma contínua e registar o número de vezes. O medidor parará 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.

Nota:

1. Não é contado, 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 cotoveto.
2. Para reiniciar o teste, preme-se no botão vermelho.



Desenho 38 Flexões de braços

3.18. Flexões abdominais de um minuto (feminino)

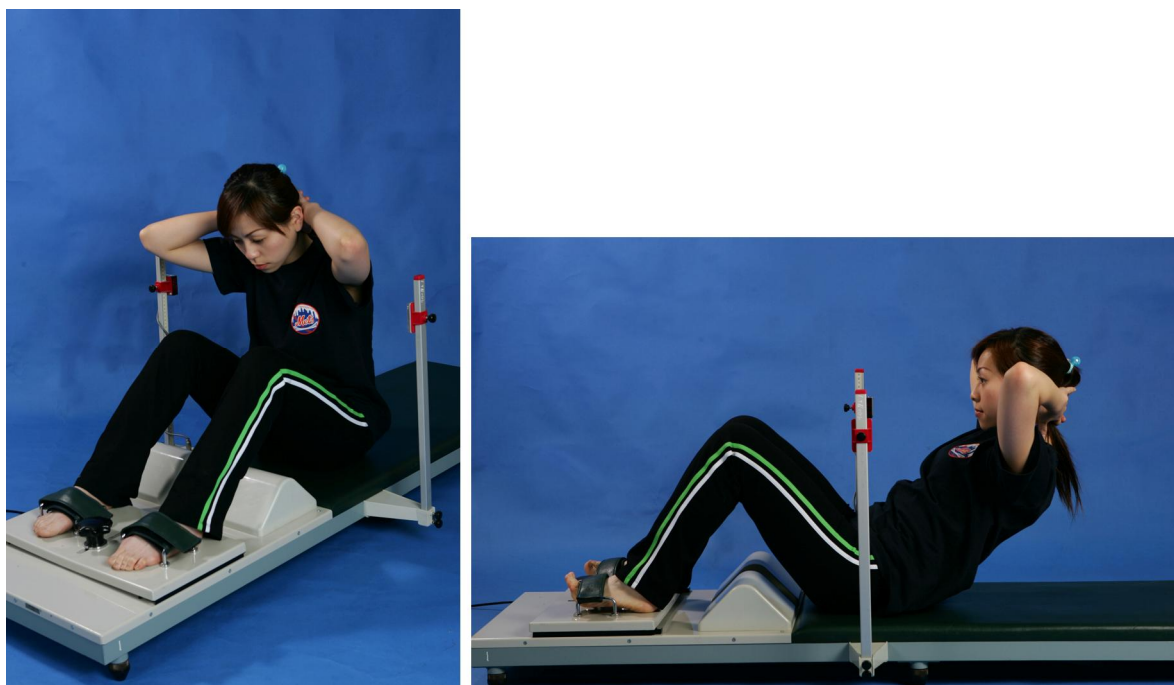
Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões abdominais.

O método de avaliação: Antes da medição, o avaliado deita-se sobre o aparelho com a cara 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 do joelho e dos pés bem como a altura do emissor e receptor de raios infra-vermelhos que se encontram na parte lateral do aparelho para captar os movimentos do corpo durante as flexões abdominais. Liga-se o aparelho e espera

que surja no écran 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 tocar ou passar a articulação do joelho e regressa à posição original (V. Desenho 39). A avaliada repete de forma contínua o mesmo exercício durante um minuto e pára o movimento quando ouvir o sinal de termo. O avaliado regista os valores indicados no écran, e toma por unidade o número de repetições.

Nota:

1. Não é contado, se a flexão do tronco for feito com o apoio do cotoveto ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos, 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.



Desenho 39 Flexões abdominal de um minuto

4. Índice da saúde

4.1. Dente cariado

Aparelho de exame: espelho bucal e agulha de sonda nº 5.

Método de exame: Examina-se com 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.

Critério do diagnóstico:

1. Sem dentes cariados: não há obturação nem existe necessidade de obturar.

2. Dente cariado: Existe alteração da cor, forma e qualidade nos os 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 dignosticadas como cárie. Os símbolos “d” e “D” representam a cárie de dente de leite e permanente.

3. Perda de dente por cárie: Usam-se o símbolo “m” para representar a perda de dente de leite por cárie do avaliado, e o símbolo “M” para indicar dente permanente 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 subsequente(cárie não tem a ver com a obturação).

5. Tanto dentes obturados, como dentes de cárie primária e cárie subsequente, são todos contados como dentes cariados.

Método de registo: registam-se os resultados diagnósticos na ficha dentária, preenchendo respectivamente os quadrados com d, D, m, M, f e F:

(a) 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 permanente cariado) preenchendo-o com os seus respectivos símbolos.

(b) O quadrado situado após os símbolos dos dentes cariados serve para registar o número total dos dentes cariados do avaliado, através de um algarismo.

Nota:

- (a) O exame deve ser feito por um dentista profissional.
- (b) Em relação aos dentes obturados, deve-se observar se existe novos pontos cariados de outros dentes e carie subsequentes por baixo do ponto obturado.
- (c) Cada agulha da sonda não pode ser reutilizado após 60 testes.
- (d) Após cada exame, todos os aparelhos devem ser devidamente desinfectados.

4.2. Vista

Instrumentos usados no exame: Optótipo standardizado (V. Desenho 40), 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 500 Lux.

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 alternativamente. 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, passa para linha superior. No caso oposto, passará para as linhas inferiores. 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 a 4.5; e ter mais de um erro na identificação de sinais entre as linhas de 4.6 a 5.0; o número de erros na identificação de sinais entre as linhas de 5.1 a 5.3 não poderá ser superior a 2. O exame termina, se não for observada as exigências indicadas, regista-se, a pontuação dessa linha.

3. Se não conseguir identificar os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros, é permitido ao avaliado identificá-los a uma distância de 2.5 ou 1 metros. Os valores assim obtidos devem ser subtraídos 0.3 ou 0.7, aos respectivos valores corrigidos, registando-se como valores da vista do avaliado (V. Desenho 41).

Por exemplo: um avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros e foi-lhe permitido ler a uma distância de 2.5 metros. Assim o valor da vista passa a ser de 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.3 = 3.9$, equivalente ao valor da vista.

Por exemplo: um avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros e foi-lhe permitido ler a uma distância de 1 metro. Assim o valor da vista passa a ser 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.7 = 3.9$, equivalente ao valor da vista.

4. Se os valores da vista forem superiores ou equivalentes a 5.0, regista-se com símbolo de “normal=0”, significando que a vista do avaliado é normal e não está sujeita ao exame de correcção com lentes em série.

5. Se os valores da vista forem inferiores a 5.0, considera-se vista má. Considera-se com ligeiro problema de vista 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 vista são sujeitos ao exame para utilização de óculos.

6. Método de registo: registam-se os valores das vistas esquerda e direita, nos respectivos quadrados.

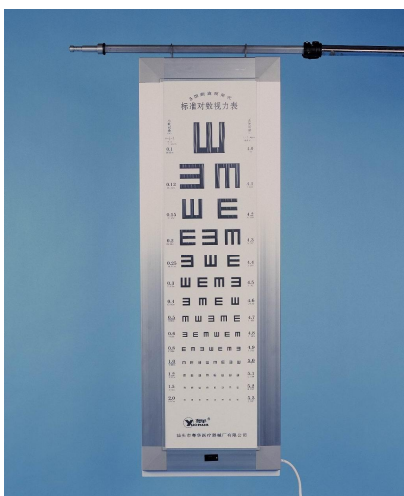
Por exemplo: Se o valor de vista dum avaliado for 5.0 (esquerdo), 4.6 (direito), deve preenchê-lo no quadrado esquerdo, porém, a vista de olho direito tem de ser preenchido no quadrado direito.

5	0
4	6

7. Método de registo de correcção com lentes em série e de vista curvada: o símbolo “↓” representa problemas de diminuição da vista, o símbolo “↑” representa melhoria da vista, o símbolo “0” representa vista inalterada. Estes símbolos devem ser registados nos respectivos ítems esquerdo e direito enquanto os seguintes códigos são escritos nos respectivos quadrados da esquerda e direita: “0 = normal”, “1 = miopia”, “2 = hipermetropia”, “3 = outros”.

Por exemplo: se um avaliado com problemas de vista verificar, no exame de lentes em série, uma diminuição da acuidade visual com lente positiva e melhoria com lente negativa, regista-se com “↓” no ítem representativo da lente positiva e “↑” no ítem representativa da lente negativa. Contudo quando for diagnosticado miopia tanto nos olhos esquerdo e direito, preenche-se “1” nos respectivo quadrado.

Por exemplo: se um avaliado com má vista verificar, no exame de lentes em série, uma melhoria da vista com a lente positiva e a diminuição com a lente negativa, regista-se com “↑” no ítem representativo da lente positiva e “↓” no ítem 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.



Desenho 40 Optótipo estandardizado



Desenho 41 Vista

Nota:

1. Antes do exame, o avaliado deve estar informado sobre o objetivo, significado e o método do exame da vista, e tirar os óculos, para que o exame possa ser feito de forma natural.
2. Se o exame for feito sob a 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 vista.
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 pesados. É necessário ter um intervalo de repouso de pelo menos de 10 minutos para fazer o exame. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve também ter 10 minutos para adaptar-se.

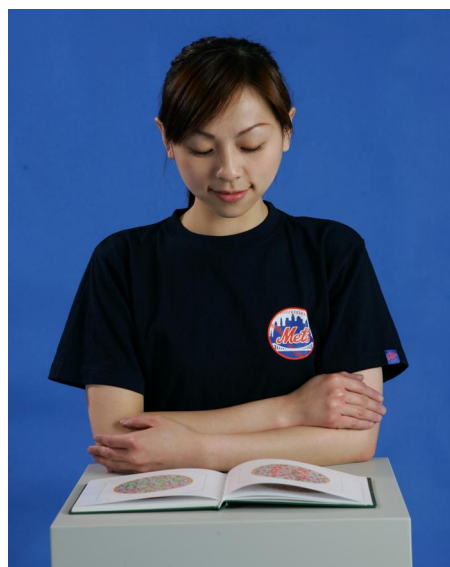
4.3. Capacidade apreciativa de cores

Instrumento de exame: Desenhos para Exame de Daltonismo, 2ª Edição (Editora Popular de Saúde, desenhado por Wang Kechang, 2004)(V. Desenho 42).

Método de exame: Sob a luz solar natural ou da luz da lâmpada fluorescente, as gravuras de exame de Daltonismo é exposto à uma distância de 40 a 80 cm do avaliado que se encontra sentado. O primeiro desenho (desenho didáctico) serve para ensinar a forma correcta de examinação. As 3 gravuras (V. Desenho 43) seleccionadas entre as 7 serão utilizadas para o teste. Considera-se normal o que for aprovado pelo teste, e anormal o restante. O “normal” ou “anormal” é registado respectivamente com os símbolos 1 ou 2.



Desenho 42 Desenhos para o teste de daltonismo



Desenho 43 Capacidade apreciativa de cores

Nota:

1. Deve evitar a iluminação directa dos raios solares sobre as gravuras para examinação do daltonismo.
2. Após o uso, dobra-se a gravura.
3. Durante o teste, é necessário o cuidado de evitar espirrar sobre as gravuras.
4. Não se pode tocar nas gravuras para não as 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 vista, exercícios violentos ou trabalhos pesados. É necessário fazer um intervalo de repouso de pelo menos 10 minutos para fazer o teste. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve ter 10 minutos para se adoptar.
6. Antes do teste, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha as gravuras. O avaliador deve controlar de forma rigorosa para que isto não aconteça.

Apêndice 4: As unidades de amostragem da avaliação física dos cidadãos de Macau de 2010

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Escolas avaliadas (local da avaliação)	Zona subordinada da sede da escola	
Crianças (3-6anos)	001	Escola Keang Peng (secção primária—jardim infantil)	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)	
	002	Escola Hou Kong (jardim infantil)		
	003	Escola Secundária Pui Ching (jardim infantil)	Freguesia de Santo António e Freguesia de São Lázaro (Zona Central)	
	004	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (sucursal) (jardim infantil)		
	005	Escola Pui Tou (sucursal da Praia Grande) (jardim infantil)	Paróquia da Sé Catedral	zona sul
	006	Escola Estrela do Mar (jardim infantil)	Paróquia de S.Lourenço	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Escolas avaliadas (local da avaliação)	Zona subordinada da sede da escola	
Adolescentes (estudantes) (6-22anos)	021	Escola Keang Peng (secções primária e secundária)	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)	
	022	Escola Hou Kong (incluindo a escola primária e a sucursal da Taipa)		
	023	Escola Secundária Pui Ching	Paróquia de S. Lázaro (zona central)	
	024	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki		
	025	Escola Pui Tou (incluindo a sucursal da Praia Grande e a secção primária)	Paróquia da Sé Catedral	zona sul
	026	Escola Estrela do Mar (incluindo a sucursal)	Paróquia de S.Lourenço	
	027	Universidade de Macau	Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)	
	028	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau		
	029	Instituto Politécnico de Macau	Paróquia da Sé Catedral	
	030	Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau	Paróquia de Santo António	
	031	Instituto de Formação Turística de Macau	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima	
	121	Outros	--	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Instituições avaliadas (local da avaliação)
Adultos (20-59anos)	041	Serviços de Saúde
	042	Direcção dos Serviços de Educação e Juventude
	043	Direcção dos Serviços de Turismo
	044	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos
	045	Instituto do Desporto
	046	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais
	048	Capitania dos Portos
	049	Instituto de Acção Social
	050	Direcção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes
	051	Escola Estrela do Mar Escola Tong Nam
	052	Banco Tai Fung, S.A.R.L
	053	Future Bright Group
	055	Caltex Oil (macau) Limited
	056	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais
	057	Compania de Electricidade de Macau, S.A.
	058	Grupo Novo Kang Heng, S.A.
	059	Instituto Politécnico de Macau
	060	Associação das Mulheres de Macau
	061	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau
	062	Galaxy Casino, S.A.
	063	Instituto de Enfermagem Kiang Wu
	064	Outros (indivíduo)
	065	Venetian Macau, S.A.
	066	Associação dos Voluntários
	067	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau
	068	União Geral das Associações dos Moradores de Macau
	070	Federação das Associações dos Operários de Macau
	141	Melco PBL Jogos (Macau)
	142	Banco da China, Sucursal de Macau
	143	BANCO WENG HANG,S.A
144	Cruz vermelha da Região Administrativa Especial de Macau	
145	Universidade de Macau	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Instituição avaliadas (local da avaliação)	Freguesia a que pertence
Idosos 60-69anos	073	Centro de Dia da Ilha Verde	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona norte)
	074	Asilo de Betânia	
	082	Centro de Dia de Mong - Há	
	171	Centro de Convívio Fai Chi Kei , Centro de Convívio "Kei Hong Lok Yuen" do Centro Pastoral da Areia Preta	
	172	Centro I Chon da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Associação de Amizade dos Moradores da Zona de Nordeste de Macau, Centro Comunitário de Iao Hon, Centro de Apoio aos Idosos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	
	173	Centro de Convívio "Clube de Terceira Idade	
	075	Casa para Anciãos da Paróquia de Santo António	Paróquia de Santo António and Paróquia de S. Lázaro (Zona central)
	076	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio	
	082	Centro de Convívio Casa dos "Pinheiros"	
	078	Centro de Dia do Porto Interior	Paróquia da Sé Catedral, Paróquia de S. Lourenço, Paróquia de São Francisco Xavier, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Zona do sul e área fora de ilha)
	080	Centro de Convívio "Missão Luterana de Hong Kong e Macau / Centro de Terceira Idade Yan Kei"	
	081	Centro de Cuidados Especiais Longevidade (Serviço de Apoio Domiciliário)	
	082	Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	
	082	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek	
	175	União Geral das Associações dos Idosos de Macau	
	176	Centro de Serviço aos Empregados da Praça de Ponte e Horta	
	177	Instituto Politécnico de Macau - Academia do Cidadão Sénior	
	178	Associação das Idosas de Fu Lun de Macau	
	179	Centro de Dia da Praia do Manduco	
180	Para as pessoas que trabalham nas unidades de amostragem dos adultos , porém, a sua idade está superior a 60 anos	--	



體育

體育發展局

Instituto do Desporto

www.sport.gov.mo

ISBN 978-99965-898-1-2



9 789996 589812

Agradecimento

O Instituto do Desporto agradece a todas as entidades públicas e privadas, e cidadãos que contribuíram sob todas as formas, para o sucesso da “Avaliação da Condição Física da População de Macau no ano de 2010”, e especialmente ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China que prestou todo o apoio técnico à referida actividade; às entidades colaboradoras deste evento designadamente Serviços de Saúde, Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Instituto de Acção Social, Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e ao Instituto Politécnico de Macau; às escolas, às empresas públicas e privadas, às associações sociais e às instituições de apoio aos idosos que prestaram, sem reserva o seu apoio, bem como pessoas que consagraram o seu tempo pós-laboral para se submeterem à Avaliação.