

Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015

*Instituto do Desporto do Governo da
Região Administrativa Especial de Macau*



Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de **2015**

*Instituto do Desporto do Governo da
Região Administrativa Especial de Macau*

Título: Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015

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

Website: <http://www.sport.gov.mo>

E-mail: info@sport.gov.mo

Projecto da capa: Da Xing-Companhia de Publicidade, Ld.^a

Formato: 21cm x 29.7cm H

Impressão: Da Xing-Companhia de Publicidade, Ld.^a

Tiragem: 1 a 300 volumes

Data da edição: Junho de 2017

Edição: ID-1.^a edição

Órgãos de Pesquisa e Investigação da Avaliação da Condição Física da População de Macau de 2015

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 Condição Física dos Residentes de Macau de 2015

Chefe do Grupo: Jiang Chongmin

Vice-Chefes do Grupo: Wang Mei, Zhang Yanfeng

Membros: Cai Rui, Feng Qiang, Zou Jinhui,

Lv Yan, Liu Zhi, Ji Xiaolei,

Wang Huan, Wu Dongming,

Zhang Yihong, He Zhongtao,

Li Jijiang, Han Xiuying,

Liu Xinhua, Zhang Ming,

Wang Fubaihui, Ye Jin

Prefácio

Chefe do Executivo do Governo da Região Administrativa Especial de Macau Fernando Chui Sai On

A qualidade de vida é cada vez mais valorizada e a saúde e a condição física são objecto de atenção universal. O Governo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM) tem-se empenhado em criar uma cidade saudável e, desde o retorno de Macau à Pátria, com o apoio da Administração Geral do Desporto da China, procedeu a três avaliações da condição física da população de Macau.

A pesquisa e a investigação sobre a avaliação da condição física desenvolvidas pelo Governo da RAEM visam determinar o estado da condição física da população e enriquecer continuamente a respectiva base de dados. Os resultados desta avaliação têm um importante significado na promoção da participação dos residentes em actividades desportivas e saudáveis, vocacionadas para o reforço da sua condição física.

Este “Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015” constitui uma base de referência científica para os serviços competentes do Governo da RAEM elaborarem as linhas de acção governativa nas diversas áreas, nomeadamente no desporto, nos cuidados de saúde, na educação e no bem-estar social, e aprofundarem a investigação futura na área da condição física dos residentes. Os resultados obtidos por esta avaliação serão utilizados pelo Governo da RAEM da melhor forma, de maneira a promover continuamente junto da população a prática desportiva e a melhorar a capacidade física e a saúde dos residentes, em colaboração com todos os sectores da sociedade.

Julho de 2016

Prefácio

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

Doutor Alexis Tam Chon Weng

Uma avaliação periódica da condição física da população e a divulgação dos seus resultados são medidas seguras do Governo da RAEM para avaliar o estado actual da condição física dos residentes, bem como a sua evolução, o que tem permitido aumentar o conhecimento da população em relação à sua saúde e à sua condição física e incentivar os residentes a praticarem actividades desportivas, promovendo a sua saúde física e mental.

Depois de terem sido realizadas duas avaliações da condição física em 2005 e em 2010, o Governo da RAEM efectuou, em 2015, a terceira avaliação da condição física da população de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 69 anos. A primeira avaliação serviu para conhecer o perfil básico da condição física da população de Macau; na segunda avaliação comparou-se a mudança nos dados da condição física da população de Macau, e após a conclusão da terceira avaliação, é possível avaliar, de forma mais completa, a tendência de evolução da condição física da população de Macau. Todos os resultados recolhidos nestes anos são dados de referência para que o Governo da RAEM possa elaborar as políticas correspondentes no futuro.

A fim de permitir que a sociedade compreenda de uma forma mais completa os resultados da terceira avaliação da condição física dos residentes, o Instituto do Desporto publicou o "Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015", esperando que todos os sectores da sociedade possam continuar a desenvolver o exercício físico diversificado, no sentido de continuarem a orientar os residentes a aplicarem os dados científicos à prática desportiva, aumentando a sua condição física através da participação em actividades desportivas.

Julho de 2016

Prefácio

Director do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China Zhang Liang

A condição física e a saúde são componentes importantes para a qualidade de vida integrada do ser humano, sendo também uma base essencial para a produtividade social. Com a progressão da sociedade e o desenvolvimento económico, o estilo de vida da população teve uma alteração fundamental. Em vários países e regiões do mundo a importância atribuída aos níveis da condição física e da saúde para os indivíduos e o conjunto da sociedade tem crescido exponencialmente. A actividade desportiva como um dos factores mais positivos para orientar um estilo de vida saudável passou a ser “líder” dos comportamentos saudáveis. Na entrada do século XXI, o Governo da China tem vindo a empenhar-se na promoção de uma coordenação geral e de um desenvolvimento sustentável referente ao processo do desporto, tendo proposto a meta de se construir um país forte no desporto, transformando o “desporto para todos” numa estratégia nacional e promovendo positivamente a construção da “Saúde da China”; para além do grande desenvolvimento ao nível da economia social, o Governo da RAEM alargou o seu investimento ao desporto, tendo activamente promovido um intercâmbio e cooperação desportiva entre Macau, a China Continental e a nível internacional, a fim de que o “desporto para todos” e o “desporto competitivo” possam ser desenvolvidos em simultâneo.

A avaliação da condição física da população de Macau é a “tradução” concreta da cooperação entre o Instituto do Desporto do Governo da RAEM e a Administração Geral do Desporto da China. A iniciação da “Avaliação da Condição Física da População de Macau” em 2005 criou um sistema de monitorização institucional, realizado simultaneamente com a China Continental num período de cada 5 anos, e criou o hábito de se divulgar regularmente os resultados de monitorização, de forma a que seja conseguida um bom alicerce para observar dinamicamente o estado da condição física da população de Macau em comparação às regiões circundantes, tendo-se proporcionado, ao mesmo tempo, uma base científica importante para que o Governo da RAEM possa elaborar as necessárias políticas e possa promover o hábito da actividade desportiva saudável na população de Macau. Hoje, os resultados da terceira avaliação da condição física dos residentes de Macau – “Relatório da Avaliação

da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015” estão a ser formalmente divulgados, venho por este meio expressar os meus sinceros parabéns.

Os resultados desta avaliação não apenas mostram o estado actual da condição física da população de Macau, mas também os respectivos dados manifestam uma excelente tendência nas diversas áreas, nomeadamente ao nível geral da condição física da população de Macau e ao nível da sua participação nas actividades desportivas. A publicação com sucesso deste relatório de 2015 é mais um resultado frutuoso da cooperação entre a Administração Geral do Desporto da China e o Instituto do Desporto de Macau, sendo também uma base e uma ponte para as futuras cooperações mais frequentes e mais profundas. Desejo que as duas partes possam fortalecer ainda mais a cooperação no futuro, de modo a obter, e entre outros, mais resultados no domínio do reforço da condição física da população e da promoção de saúde através do desporto.

Julho de 2016

Introdução

O Governo da RAEM tem desenvolvido institucionalmente desde 2005 e a cada 5 anos, a avaliação da condição física da população de Macau, divulgando periodicamente os resultados desta avaliação. Esta iniciativa permitiu que a população de Macau se mantivesse informada e actualizada sobre o estado da sua condição física e permitiu orientá-la na aplicação dos conhecimentos científicos à prática desportiva, aumentando assim o nível da sua condição física.

Em 2005, em simultâneo com a Avaliação da Condição Física dos Nacionais da China, o Governo da RAEM efectuou com o apoio técnico do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, a primeira avaliação da condição física da população de Macau, tendo recolhido diversos dados sobre a condição física da população e criado uma "Base de Dados sobre a Condição Física da População de Macau". Simultaneamente foram elaborados os "Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física da População de Macau", de modo a que fosse possível estabelecer gradualmente o regime da avaliação da condição física da população de Macau. A segunda avaliação da condição física realizada em 2010 veio aperfeiçoar o supracitado regime, ao mesmo tempo que reforçou a atenção dos residentes sobre a sua saúde através da divulgação e promoção que foram realizadas.

Em 2015 foi efectuada a terceira avaliação da condição física da população de Macau. Nesta avaliação continuou-se a estudar os residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 69 anos, como objecto da avaliação, os quais foram divididos em quatro grupos etários, nomeadamente: crianças (3 a 6 anos), crianças e adolescentes (6 a 22 anos), adultos (20 a 59 anos) e idosos (60 a 69 anos). Foram recolhidas 10235 amostras válidas. Actualmente, conforme os resultados já recolhidos, está a ser compilado o "Relatório da Avaliação da Condição Física da População da Região Administrativa Especial de Macau de 2015", com vista a fornecer de modo integral aos diferentes sectores da sociedade a informação necessária e pormenorizada sobre esta avaliação.

Por fim, aproveito ainda esta ocasião para apresentar os meus sinceros agradecimentos, em representação do Instituto do Desporto do Governo da RAEM, ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, pelo seu grande apoio a longo prazo no trabalho de avaliação da condição física da população de Macau, bem como às instituições que colaboraram nas diferentes avaliações da condição física da população de Macau: os Serviços de Saúde do Governo da RAEM, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, o Instituto de Acção Social, o Gabinete de Apoio

ao Ensino Superior e o Instituto Politécnico de Macau, e a todos as pessoas e associações participantes. O apoio e a participação dos sectores da sociedade é uma chave para o sucesso desta iniciativa. No futuro, vamos dar continuidade a esta iniciativa e redobrar os esforços, continuando empenhados na melhoria da condição física e do nível de saúde dos residentes.

Pun Weng Kun
Presidente do Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de
Macau
Julho de 2016

Índice

Primeira Parte - Avaliação da Condição Física e a sua implementação	1
I. Situação básica do desenvolvimento social de Macau em 2015	2
II. Projectos de avaliação	3
(I) Sujeitos da avaliação	3
(II) Métodos de amostragem	3
1. Princípios	3
2. Métodos	3
3. Agrupamento e quantidade de amostras	4
4. Método de cálculo da idade real completa	5
5. Princípios de definição das amostras	5
(III) Conteúdo da avaliação	6
1. Índices do questionário	6
2. Parâmetros da avaliação	10
(IV) Equipamentos de avaliação	11
(V) Métodos de avaliação	11
(VI) Gráfico da evolução	11
III. Organização e implementação	12
(I) Preparação dos trabalhos	12
1. Estabelecimento da rede de organização e consolidação da liderança de organização	12
2. Modificação do plano de trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015	13
3. Organização da equipa de avaliação	14
4. Preparação dos equipamentos de avaliação	15
(II) Formação técnica	15
(III) Aquisição de dados	15
(IV) Recolha de dados	15
IV. Controlo de qualidade	16
(I) Controlo de qualidade na fase de preparação	16
1. Construção da rede de organização e fortalecimento da liderança de organização	16
2. Modificação do plano da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015	16
3. Organização da equipa de avaliação	17
4. Preparação dos equipamentos de avaliação	17
5. Formação técnica	17
(II) Controlo de qualidade na fase da aquisição de dados	17
1. Preparação antes da aquisição de dados	17
2. Controlo de qualidade durante a aquisição de dados	20
(III) Controlo de qualidade da recolha de dados	27
1. Verificação do livro de registo de dados	27
2. Verificação dos livros de registo de dados pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau	29

3. Entrada de dados	29
4. Verificação dos resultados de entrada	29
5. Arrumação de dados	30
6. Constituição de banco de dados	32
V. Dados estatísticos	32
(I) Divisão por grupos	32
(II) Cálculo de índices	32
1. Itens do questionário	32
2. Parâmetros de teste	32
3. Índices derivados	33
4. Índices do estado saudável	34
(III) Conteúdo de contagem	34
(IV) Esclarecimento sobre a metodologia de cálculo	35
1. Valor médio	35
2. Desvio de padrão	35
3. Percentis	36
4. Verificação de diferença (representada por T) de valores médios entre duas amostras	36
5. Cálculo de taxas	37
6. Verificação de notabilidade de taxas	37
(V) Instrumento estatístico	38

Segunda Parte - Resultados da Avaliação

I. Crianças	40
(I) Condição física das crianças em 2015	40
1. Objectos da avaliação	40
2. Modos de vida	40
(1) Nascimento e tipo de alimentação	41
(2) Hábitos de vida	41
(3) Modalidades desportivas	43
(4) Doenças contraídas	44
(5) Saúde oral	45
(6) Hábitos alimentares	46
3. Medidas de antropometria	47
(1) Índices de altura	47
(2) Peso e IMC	48
(3) Índices de circunferência	49
(4) Índices de largura	51
(5) Composição do corpo	52
4. Estado físico	54
5. Capacidade física	54
(1) Velocidade e capacidade de reacção	54
(2) Força	55
(3) Flexibilidade	56

(4) Equilíbrio	57
6. Saúde oral	58
(1) Cáries em dentes de leite	58
(2) Cáries em dentes definitivos	61
(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças de Macau em 2015 e 2010	61
1. Comparação entre as amostras da avaliação	61
2. Comparação dos modos de vida	61
(1) Nascimento e tipo de alimentação	61
(2) Hábitos de vida	61
(3) Modalidades desportivas	62
(4) Comparação das doenças contraídas	62
3. Comparação da situação antropométrica	62
(1) Índices de altura	62
(2) Peso e IMC	63
(3) Índices de circunferência	64
(4) Índices de largura	65
(5) Composição do corpo	66
4. Comparação do estado físico	66
5. Comparação da capacidade física	67
(1) Velocidade e capacidade de reacção	67
(2) Força	67
(3) Flexibilidade	68
(4) Equilíbrio	68
6. Comparação da saúde oral	69
(1) Cáries em dentes de leite	69
(2) Cáries em dentes definitivos	70
(III) Conclusão	70
1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças de 2015	70
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças entre 2015 e 2010	71
II. Crianças e adolescentes (estudantes)	72
(I) Condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2015	72
1. Objectos da avaliação	72
2. Modos de vida	73
(1) Hábitos de vida	73
(2) Educação física escolar	75
(3) Exercício físico extra-escolar	77
(4) Doenças contraídas	79
(5) Saúde oral	80
(6) Hábitos alimentares	82
3. Medidas de antropometria	83
(1) Índices de altura	83
(2) Peso e IMC	85

(3) Índices de circunferência	86
(4) Índices de largura	88
(5) Composição do corpo	89
4. Estado físico	92
(1) Pulsação em repouso	92
(2) Tensão arterial	92
(3) Capacidade vital	94
5. Capacidade física	95
(1) Velocidade	95
(2) Força	96
(3) Corrida de resistência	99
(4) Flexibilidade	100
(5) Capacidade de reação	100
(6) Equilíbrio	101
6. Saúde geral	102
(1) Cáries em dentes de leite	102
(2) Cáries em dentes definitivos	104
(3) Problemas de visão	107
(4) Capacidade de discernimento de cores	108
(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) de Macau em 2015 e 2010	109
1. Comparação entre as amostras da avaliação	109
2. Comparação dos modos de vida	110
(1) Hábitos de vida	110
(2) Educação física escolar	113
(3) Exercício físico extra-escolar	114
(4) Doenças contraídas	114
3. Comparação da situação antropométrica	114
(1) Índices de altura	114
(2) Peso e IMC	117
(3) Índices de circunferência	119
(4) Índices de largura	123
(5) Composição do corpo	124
4. Comparação do estado físico	129
(1) Pulsação em repouso	129
(2) Tensão arterial	129
(3) Capacidade vital	131
5. Comparação da capacidade física	133
(1) Velocidade	133
(2) Força	134
(3) Corrida de resistência	139
(4) Flexibilidade	140
(5) Capacidade de reação	141
(6) Equilíbrio	142
6. Comparação da saúde geral	143

(1) Cáries em dentes de leite	143
(2) Cáries em dentes definitivos	145
(3) Problemas de visão	147
(4) Capacidade de discernimento de cores	148
(III) Conclusão	149
1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2015	149
2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) entre 2015 e 2010	150
III. Adultos	152
(I) Condição física dos adultos em 2015	152
1. Objectos da avaliação	152
2. Modos de vida	153
(1) Hábitos de vida	153
(2) Exercício físico	156
(3) Doenças contraídas	158
(4) Conhecimento sobre a avaliação da condição física	158
3. Medidas de antropometria	159
(1) Índices de altura	159
(2) Peso e IMC	160
(3) Índices de circunferência	162
(4) Índices de largura	164
(5) Composição do corpo	165
4. Estado físico	167
(1) Pulsação em repouso	167
(2) Tensão arterial	168
(3) Capacidade vital	169
(4) Índice de step	170
5. Capacidade física	171
(1) Força	171
(2) Flexibilidade	173
(3) Capacidade de reacção	174
(4) Equilíbrio	174
(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos de Macau entre 2015 e 2010	175
1. Comparação entre as amostras da avaliação	175
2. Comparação dos modos de vida	176
(1) Hábitos de vida	176
(2) Exercício físico	179
(3) Doenças contraídas e conhecimentos sobre a avaliação da condição física	182
3. Comparação da situação antropométrica	183
(1) Índices de altura	183
(2) Peso e IMC	185
(3) Índices de circunferência	186

(4) Índices de largura	188
(5) Composição do corpo	188
4. Comparação do estado físico	191
(1) Pulsação em repouso	191
(2) Tensão arterial	191
(3) Capacidade vital e capacidade vital/peso	192
(4) Índice de step	193
5. Comparação da capacidade física	193
(1) Força	193
(2) Flexibilidade	195
(3) Capacidade de reacção	195
(4) Equilíbrio	196
(III) Conclusão	196
1. Conclusão da avaliação da condição física dos adultos em 2015	196
2. Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos entre 2015 e 2010	198
IV. Idosos	199
(I) Condição física dos idosos em 2015	199
1. Objectos da avaliação	199
2. Modos de vida	202
(1) Hábitos de vida	202
(2) Exercício físico	206
(3) Doenças contraídas	209
(4) Conhecimentos sobre a avaliação da condição física	209
(5) Hábitos alimentares	209
3. Medidas de antropometria	209
(1) Índices de altura	209
(2) Peso e IMC	211
(3) Índices de circunferência	212
(4) Índices de largura	214
(5) Composição do corpo	215
4. Estado físico	217
(1) Pulsação em repouso	217
(2) Tensão arterial	218
(3) Capacidade vital	219
5. Capacidade física	220
(1) Força	220
(2) Flexibilidade	221
(3) Capacidade de reacção	221
(4) Equilíbrio	222
(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos de Macau entre 2015 e 2010	223
1. Comparação entre as amostras da avaliação	223
2. Comparação dos modos de vida	224

(1) Hábitos de vida	224
(2) Exercicio físico	227
(3) Doenças contraídas	231
(4) Conhecimentos sobre a avaliação da condição física	232
3. Comparação da situação antropométrica	232
(1) Índices de altura	232
(2) Peso e IMC	233
(3) Índices de circunferência	234
(4) Índices de largura	235
(5) Composição do corpo	236
4. Comparação do estado físico	237
(1) Pulsação em repouso	237
(2) Tensão arterial	237
(3) Capacidade vital	238
(4) Capacidade vital/peso	238
5. Comparação da capacidade física	238
(1) Força	238
(2) Flexibilidade	239
(3) Capacidade de reacção	239
(4) Equilíbrio	239
(III) Conclusão	240
1. Conclusão da avaliação da condição física dos idosos em 2015	240
2. Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos entre 2015 e 2010	240

Terceira Parte - Dados Estatísticos

I. Crianças

1. Objectos da avaliação	242
2. Modos de vida	244
3. Medidas de antropometria	250
4. Estado físico	254
5. Capacidade física	254
6. Saúde oral	256


II. Crianças e adolescentes (estudantes)

1. Objectos da avaliação	257
2. Modos de vida	260
3. Medidas de antropometria	285
4. Estado físico	302
5. Capacidade física	308
6. Saúde geral	318

III. Adultos

1. Objectos da avaliação	322
2. Modos de vida	325
3. Medidas de antropometria	342

4. Estado físico	350
5. Capacidade física	354
IV. Idosos	358
1. Objectos da avaliação	358
2. Modos de vida	362
3. Medidas de antropometria	370
4. Estado físico	374
5. Capacidade física	376
<hr/>	
Quarta Parte - Anexos	379
Anexo 1: Livro de registo dos dados da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015	380
Anexo 2: Modo de preenchimento do questionário da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015	434
I. Situação geral	434
1. Nome e sexo	434
2. Idade	434
3. Nome do jardim de infância, escola, local de emprego e telefone	434
4. Nota	434
II. Codificação	434
1. Bilhete de identidade de residente de Macau	434
2. Sexo	434
3. Data de nascimento e data da avaliação	434
4. Jardim-de-infância, da escola, local de trabalho e unidade subordinada	435
5. Numeração do avaliado	435
6. Período de residência em Macau	436
7. Tipo de trabalho	436
III. Investigação por questionário	436
1. Questionário para crianças	437
2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)	442
3. Questionário para adultos e idosos	443
IV. Itens da avaliação	445
Anexo 3: Modo de testar os parâmetros da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015	446
I. Índices de antropometria	446
II. Índices do estado físico	452
III. Índices da capacidade física	456
IV. Índices de saúde geral	470
Anexo 4: Órgãos de amostragem da avaliação física dos residentes de Macau de 2015	474
Agradecimentos	477



Primeira Parte
-
Avaliação da
Condição
Física e a sua
Implementação

I. Situação básica do desenvolvimento social de Macau em 2015

Desde a transferência de Macau para a China em Dezembro de 1999, com o grande apoio do Governo Central e os esforços conjuntos do Governo da RAEM e da população de Macau, a economia de Macau tem crescido rapidamente e a indústria tem-se gradualmente diversificado. Tem-se verificado um grande desenvolvimento económico e Macau tem-se tornado cada vez mais próspero. Em 1999, o Produto Interno Bruto (PIB) foi de 50,27 mil milhões de patacas e em 2013 atingiu 413,47 mil milhões de patacas, com um aumento médio anual de 16,2%; a receita financeira de Macau em 1999 foi de 16,94 mil milhões de patacas e em 2013 chegou a 175,95 mil milhões de patacas, com um aumento anual médio de 18,2%. O PIB *per capita* passou de 15 mil dólares americanos em 1999, para os actuais 87 mil dólares americanos, o que significa um aumento em 4,8 vezes, o que coloca Macau no segundo lugar da Ásia e no quarto lugar do Mundo. A taxa de desemprego passou de 6,3% de 1999 para 1,7%, o que realiza basicamente o pleno emprego. O rendimento médio de cada residente aumentou de 4920 patacas em 1999 para 15000 patacas hoje. A esperança de vida de cada residente também subiu de 80,7 anos em 1999 para 85 anos hoje.

Com o desenvolvimento rápido da economia, o Governo da RAEM determinou o desenvolvimento diversificado da economia “encabeçada pelos sectores do jogo e do turismo, assentes no sector de serviços em coordenação com outros sectores”. A indústria do jogo mantém-se num desenvolvimento gradual e saudável e, ao mesmo tempo, o tecido industrial de Macau está a mudar. A tendência do desenvolvimento rápido das várias indústrias de serviços e das indústrias emergentes, como serviços comerciais, exposições, indústria culturais e de retalho, promove a transformação económica. Podemos ver que ao longo dos 15 anos após a transferência de Macau para a China, têm ocorrido grandes mudanças. Os princípios de “Um País, Dois Sistemas”, “Macau governado pelas suas próprias gentes” e “alto grau de autonomia” foram implementados com sucesso e a economia de Macau tem crescido de forma rápida, registando um avanço global em todas as indústrias, com benefícios mútuos e uma cooperação cada vez mais profunda com a China Continental, bem como tem registado um contínuo aumento do reconhecimento da identidade nacional e orgulho nacional dos residentes de Macau.

À medida que cresce rapidamente a economia de Macau, a qualidade do desenvolvimento desportivo tem sido alvo de uma atenção cada vez maior por parte das autoridades governamentais e da população. Os organizadores das actividades desportivas têm-se revelado muito activos, o nível do desporto de alto rendimento tem gradualmente aumentado e a construção das instalações corresponde a padrões internacionais. Nos últimos anos, no Decreto-Lei n.º 67/93/M, de 20 de Dezembro, que regula as actividades desportivas em Macau, promulgado pelo Governo da RAEM, foi determinada a política básica do desporto de Macau: os serviços competentes têm de acompanhar o desenvolvimento do desporto, indicando as opções prioritárias nas linhas de acção governativa; devem fomentar a prática do desporto, especialmente o desenvolvimento do Desporto para Todos, de forma a garantir a toda a população os acessos adequados e regulares a actividades desportivas, promovendo o desenvolvimento integral do indivíduo; oferecer os recursos necessários para participação nas competições internacionais. Formam-se atletas que possam dignificar Macau.

Após o retorno de Macau à Pátria, não só se desenvolveu a economia social, como também foi dada mais atenção à causa do desporto, promovendo-se activamente o intercâmbio e cooperação do desporto entre Macau e a China Continental e entre Macau e outros países. A avaliação da condição física serve como meio para conhecer a situação da condição física dos residentes de Macau, constituindo um trabalho muito atento do Governo de Macau. De 2001 a 2002, o Instituto do Desporto do Governo da RAEM e o Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos (Centro Nacional de Avaliação da Condição física dos Residentes), os Serviços de Saúde e o Instituto Politécnico de Macau fizeram uma pesquisa sobre a avaliação da condição física dos adultos com idades compreendidas entre os 20 e os 59 anos. Em 2005, num esforço conjunto dos pesquisadores do Governo de Macau e da China Continental, a avaliação da condição física dos residentes de Macau no grupo etário entre os 3 e os 69 anos foi, pela primeira vez, efectuada simultaneamente com o trabalho de avaliação da China Continental. Este trabalho também se integrou no âmbito de avaliação da

condição física dos residentes nacionais, tendo contribuído para melhorar a rede de avaliação do País. O trabalho da avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2010 foi a segunda avaliação da condição física de todos os grupos etários na história de Macau. Através desta avaliação, além da recolha completa de dados da condição física dos residentes de Macau, foram obtidos dados de referência para a elaboração de políticas de promoção de actividades saudáveis no público, no âmbito do desporto e saúde, o que permitiu mudar a consciência dos residentes sobre a saúde em todos os grupos etários, criando melhores hábitos desportivos e permitindo a integração na vida diária das pessoas de aspectos de manutenção da saúde.

Para melhor desempenhar a função científica de monitorização da avaliação da condição física dos residentes, melhorar o banco de dados da sua condição física, conseguir dados científicos para a observação das mudanças da condição física dos residentes, elaborar políticas de desenvolvimento social pelo Governo, promover actividades de melhoria da condição física dos residentes de Macau, em 2015, o Instituto do Desporto, em conjunto com os Serviços de Saúde, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, o Instituto de Acção Social, o Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e o Instituto Politécnico de Macau, iniciou a terceira avaliação da condição física de todos os grupos etários.

II. Projectos de avaliação

(I) Sujeitos da avaliação

Os sujeitos desta avaliação foram os residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 69 anos, os quais foram divididos em 4 grupos etários, nomeadamente crianças (de 3 a 6 anos), crianças e adolescentes (estudantes entre os 6 e os 22 anos), adultos (de 20 a 59 anos) e idosos (de 60 a 69 anos). Além disso, as crianças deviam estar a viver em Macau, pelo menos, há 3 anos, e os adolescentes (estudantes), adultos e idosos, pelo menos, há 5 anos.

As amostras desta avaliação são residentes de Macau, fisicamente são, sem doenças congénitas ou genéticas (por exemplo, a doença congénita do coração, paralisia cerebral, deficiências auditivas, demência, psicose ou desenvolvimento lento), bem como doenças agudas e crónicas (tais como a doença cardíaca reumática e hipertensão, etc.) Deviam ter uma alguma capacidade de auto-suficiência, com capacidade de expressão, de pensamento e de aprendizagem, e com capacidade de completar movimentos básicos.

(II) Métodos de amostragem

1. Princípios

Esta avaliação adopta o princípio de amostragem aleatória estratificada dos grupos etários. Para o estudo de comparação vertical, as entidades que participaram nesta avaliação foram seleccionadas com base nas entidades que tinham participado na avaliação em 2010. Os métodos utilizados para seleccionar as entidades que participam na avaliação foram idênticos aos utilizados para seleccionar as entidades em 2010.

2. Métodos

(1) Crianças

Tendo os jardins-de-infância (ou escolas) de Macau como base, são divididas conforme as freguesias da respectiva sede. A freguesia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte) é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante. As freguesias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), são zonas comerciais e residenciais densamente povoadas. As freguesias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco constituem uma outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a freguesia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona, são escolhidos 2 jardins-de-infância, e em cada um deles foram seleccionadas crianças com a idade adequada em cada turma daqueles estabelecimentos de ensino. Caso dois jardins-de-infância não tivessem fornecido amostras necessárias, teria sido seleccionado aleatoriamente um

terceiro jardim-de-infância, e seleccionadas aleatoriamente crianças desse jardim-de-infância, para se completar a quantidade de amostras.

(2) Crianças e adolescentes (estudantes)

Relativamente aos estudantes das escolas primárias e secundárias, foram seleccionadas amostras com base nas escolas de Macau, divididas de acordo com as suas freguesias. A freguesia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte), é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante. As freguesias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), são zonas comerciais e residenciais densamente povoadas. As freguesias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco constituem a outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a freguesia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona foram escolhidas 2 escolas, e em cada uma delas são seleccionadas estudantes com a idade adequada em cada turma daqueles estabelecimentos de ensino. Caso duas escolas não tivessem fornecido amostras necessárias, teria sido seleccionada aleatoriamente uma terceira escola, e seleccionadas aleatoriamente estudantes dessa escola para se completar a quantidade de amostras.

Relativamente aos estudantes universitários, foram seleccionados todos os alunos dos departamentos seleccionados de forma aleatória das instituições do ensino superior de Macau; contudo, foram excluídas as instituições do ensino superior ou departamentos que têm exigências de condição física específicas para os alunos.

(3) Adultos

Relativamente aos trabalhadores com actividades predominantemente ou não predominantemente físicas, com em entidades governamentais e privadas, foram seleccionadas de forma aleatória várias instituições e seleccionados os sujeitos com idade adequada.

(4) Idosos

As instituições para idosos de Macau estão divididas consoante as freguesias de Macau. A freguesia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte), é uma área industrial e residencial, densamente povoada e com uma grande população migrante. As freguesias de S. António e de S. Lázaro (Zona Central), são zonas comerciais e residenciais, densamente povoadas. As freguesias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco constituem a outra zona (Zona Sul e Zona das Ilhas), uma zona destinada ao desenvolvimento do jogo e do turismo de Macau; entre elas, a freguesia da Sé é a zona comercial central de Macau e a menos povoada. Em cada zona, foram escolhidas 2 instituições para idosos nas quais foram seleccionados os idosos com a idade adequada. Caso duas instituições não tivessem fornecido as amostras necessárias, teria sido seleccionada aleatoriamente uma terceira instituição, e seleccionados de forma aleatória idosos desta unidade, para se completar a quantidade de amostras.

3. Agrupamento e quantidade de amostras

(1) Crianças

As amostras são divididas em sexo masculino e feminino: por cada meio ano de idade, formando 16 grupos etários de ambos os sexos. Por cada grupo etário foram seleccionadas 55 crianças como amostra, perfazendo um total de 880 pessoas.

(2) Crianças e adolescentes (estudantes)

Para os estudantes das escolas primárias e secundárias: as amostras são divididas em masculino e feminino; cada ano de idade, formando assim 26 grupos etários. Por cada grupo etário foram seleccionadas 55 estudantes como amostra, perfazendo um total de 4290 pessoas.

Para os estudantes universitários as amostras são divididas em masculino e feminino; cada ano de idade, formando assim 8 grupos etários. Por cada grupo etário foram seleccionadas 105 estudantes universitários como

amostra, perfazendo um total de 840 pessoas.

(3) *Adultos*

As amostras abrangem dois grupos: trabalhadores com actividades predominantemente físicas e com actividades predominantemente não físicas. E, de acordo com o sexo, são divididas em 4 tipos de amostra. Por cada 5 anos é formado um grupo etário (por exemplo, de 20 a 24 anos, de 25 a 29 anos, de 55 a 59 anos). Os 4 tipos de amostra formam 32 grupos etários, sendo 105 pessoas de cada grupo etário e perfazendo um total de 3360 pessoas.

(4) *Idosos*

São divididos em masculino e feminino. Por cada 5 anos é formado um grupo etário (por exemplo, de 60 a 64 anos, de 65 a 69 anos), perfazendo um total de 4 grupos etários. Por cada grupo são seleccionadas 105 pessoas como amostras, perfazendo um total de 420 pessoas.

A totalidade das amostras desta avaliação foi de 9790 pessoas.

4. Método de cálculo da idade real completa:

(1) *Dos 3 a 6 anos (Crianças)*

No dia da avaliação, quando já passaram 6 meses após a data de nascimento: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento +0,5

No dia da avaliação, quando já passaram menos de 6 meses após a data de nascimento: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

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

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

(2) *Dos 6 a 69 anos*

No dia da avaliação, quando já passou a data de nascimento: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

No dia da avaliação, quando ainda não passou a data de nascimento: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento -1

5. Princípios de definição das amostras

(1) A amostragem deve garantir que dos diferentes grupos (sexo, grupo etário e tipos de trabalho) e nas diferentes zonas, são equitativamente iguais.

(2) A amostragem dos adultos e dos idosos deve garantir que, dentro de cada grupo etário, a distribuição das idades das amostras é equilibrada, de forma a evitar diferenças na distribuição de idades, o que pode 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 de idade, o número de amostras deve ser por volta de 20.

(3) Os adultos são divididos por tipos de trabalho. Os trabalhadores com actividades predominantemente físicas incluem: trabalhadores comerciais ou trabalhadores similares, trabalhadores qualificados da agricultura e da pesca, trabalhadores industriais ou artesãos, operadores das máquinas, motoristas ou montadores, trabalhadores não técnicos, etc.; os trabalhadores com actividades predominantemente não físicas incluem: funcionários dos órgãos legislativos, funcionários de alto nível da administração pública, líderes das comunidades ou gerentes, profissionais, técnicos, profissionais auxiliares ou funcionários, etc. (*Vide no anexo II da quarta parte a “Classificação de Ocupação”*).

(III) 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 forma corporal, a função fisiológica e a constituição física. Para as crianças, foi incluída a inspecção das cáries dentárias; para os estudantes, também se incluem as cáries dentárias, a visão e a capacidade de distinguir as cores. O conteúdo do questionário abrange principalmente as características de demografia, os exercícios físicos, entre outros aspectos do estilo de vida (*Vide o anexo II na quarta parte*).

1. Índices do questionário

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

I. Crianças (De 3 a 6 anos)

▲ Dados pessoais da criança

- 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 4 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 · Se a criança sofreu alguma doença (*com registo médico*)
- 11 · Tipo de doenças de que sofreu (*Pode indicar no máximo 3 doenças, por ordem de gravidade*)
- 12 · Tempo médio de sono acumulado por dia (*incluindo a sesta*)
- 13 · Frequência do jardim-de-infância
- 14 · Responsável pela criança quando esta se encontra em casa
- 15 · Classes extracurriculares em que participa (*Indique por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 16 · Tempo total de prática desportiva por dia (*incluindo as actividades praticadas no jardim-de-infância e ao ar livre fora do jardim-de-infância*)
- 17 · Tempo total, por dia, utilizado para ver televisão e filmes e jogar no computador
- 18 · Principais modalidades desportivas que pratica (*indique por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 19 · Se tem hábito de escovar diariamente os dentes?
- 20 · Se além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
- 21 · Se nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para fazer exames dentários
- 22 · Se tem cáries dentárias?
- 23 · Se por ter cáries dentárias, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
- 24 · Quantos dias por semana, em média, toma o pequeno-almoço?
- 25 · Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) por semana, em média, toma em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?
- 26 · Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou ingere as seguintes bebidas? (*Batatas fritas de pacote/ crackers de camarão, batatas fritas, chocolates/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, massa instantânea, refrigerantes/sumos de pacote/bebidas açucaradas*)

▲ Dados pessoais dos pais da criança

- 1 · Data de nascimento
- 2 · Naturalidade
- 3 · Tempo de residência em Macau (anos)
- 4 · Altura (cm)
- 5 · Peso (kg)
- 6 · Habilitações académicas
- 7 · Profissão actual
- 8 · Número de vezes em que pratica desporto por semana
- 9 · Principais modalidades desportivas que pratica (*Indique por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 10 · Duração média de cada período de prática desportiva

II. Crianças e adolescentes (estudantes) (De 6 a 22 anos)

- 1 · Naturalidade
- 2 · Freguesia onde reside
- 3 · Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (*com registo médico*)
- 4 · Tipo de doenças sofridas (*Pode indicar no máximo 3 doenças, por ordem de gravidade*)
- 5 · Número de irmãos
- 6 · Ordem de nascimento em relação aos irmãos
- 7 · Frequência escolar
- 8 · Principal meio de transporte que usa para ir e voltar da escola
- 9 · Tempo total por dia que gasta no caminho entre a escola e casa
- 10 · Número das aulas de educação física por semana na escola
- 11 · Duração de cada aula de educação física na escola
- 12 · Como se sente na aula de educação física
- 13 · Tempo total, por dia, utilizado para praticar actividades ao ar livre fora das aulas
- 14 · Tempo total, por dia, utilizado para ver televisão e filmes e jogar no computador
- 15 · Classes extracurriculares em que participa (*Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 16 · Número de vezes que pratica desporto por semana fora das aulas
- 17 · Principais modalidades desportivas que costuma praticar fora das aulas (*Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 18 · Modalidades com bola que costuma praticar
- 19 · Duração em média de cada exercício físico
- 20 · Como se sente após cada prática desportiva?
- 21 · Tempo total por dia em média que usa para estudar e fazer os trabalhos de casa
- 22 · Tempo médio de sono acumulado por dia (*Incluindo a sesta*)
- 23 · Tem hábito de escovar diariamente os dentes?
- 24 · Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?
- 25 · Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para fazer exames dentários?
- 26 · Tem cáries dentárias?
- 27 · Se tem cáries dentárias, foi a clínicas dentárias para o tratamento?
- 28 · Quantos dias por semana, em média, toma o pequeno-almoço?
- 29 · Quantas refeições (*pequeno-almoço, almoço ou jantar*) por semana, em média, toma em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?

- 30 · Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou ingere as seguintes bebidas? (*Batatas fritas de pacote/ crackers de camarão, batatas fritas, chocolates/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, massa instantânea, refrigerantes/sumos de pacote/bebidas açucaradas*)

III. Adultos (De 20 a 59 anos)

- 1 · Naturalidade
- 2 · Freguesia onde reside
- 3 · Habilitações académicas
- 4 · Profissão actual
- 5 · Ambiente de trabalho
- 6 · Sofreu de alguma doença nos últimos 5 anos (*Com registo médico*)
- 7 · Tipo de doenças sofridas (*Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade*)
- 8 · Tempo médio de trabalho por semana
- 9 · Tempo médio de sono acumulado por dia (*incluindo a sesta*)
- 10 · Qualidade do sono
- 11 · Tempo total em média de caminhada por dia
- 12 · Tempo total por dia utilizado para actividades sentado
- 13 · É fumador?
- 14 · Há quanto tempo fuma?
- 15 · É consumidor de álcool?
- 16 · Frequência de consumo de álcool
- 17 · Tipos de bebida alcoólica que costuma consumir
- 18 · O que costuma fazer nos seus tempos livres? (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 19 · Modalidades desportivas a que costuma assistir (*Indique, por ordem de frequência, até 3 modalidades*)
- 20 · Número de vezes que pratica desporto por semana
- 21 · Duração, em média, de cada treino desportivo
- 22 · Há quanto tempo pratica desporto?
- 23 · Motivação para a prática desportiva (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 24 · Principais modalidades de exercícios físicos que pratica (*Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 25 · Modalidades com bola que costuma praticar (*Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 26 · Recintos onde costuma praticar desporto (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 27 · Como se sente quando pratica desporto?
- 28 · Principais obstáculos à prática desportiva (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 29 · Já ouviu falar do Projecto “Avaliação da Condição Física”?
- 30 · Já participou no Projecto “Avaliação da Condição Física”?
- 31 · Qual é a importância da “Avaliação da Condição Física” para si? (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 32 · Quantos dias por semana, em média, toma o pequeno-almoço?
- 33 · Quantas refeições (*pequeno-almoço, almoço ou jantar*) por semana, em média, toma em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?
- 34 · Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou ingere as seguintes bebidas? (*Batatas fritas de pacote/ crackers de camarão, batatas fritas, chocolates/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, massa instantânea, refrigerantes/sumos de pacote/bebidas açucaradas*)

IV. Idosos (De 60 a 69 anos)

- 1 · Naturalidade
- 2 · Freguesia onde reside
- 3 · Habilitações académicas
- 4 · Está aposentado?
- 5 · Profissão principal antes da aposentação (*para os aposentados*)/ Profissão actual (*para os efectivos*)
- 6 · Tipo de trabalho antes da aposentação (*para os aposentados*)/ Tipo de trabalho actual (*para os efectivos*)
- 7 · Ambiente de trabalho antes da aposentação (*para os aposentados*) / Ambiente de trabalho actual (*para os efectivos*)
- 8 · Sofreu de alguma doença nos últimos 5 anos (*Com registo médico*)?
- 9 · Tipo de doenças sofridas (*Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade*)
- 10 · Tempo médio de trabalho por semana
- 11 · Tempo médio de sono acumulado por dia (*incluindo a sesta*)
- 12 · Qualidade do sono
- 13 · Tempo total em média de caminhada por dia
- 14 · Tempo total por dia utilizado para actividades sentado
- 15 · É fumador?
- 16 · Há quanto tempo fuma?
- 17 · É consumidor de álcool?
- 18 · Frequência de consumo
- 19 · Tipos de bebida alcoólica que costuma consumir
- 20 · O que costuma fazer nos seus tempos livres (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 21 · Modalidades desportivas a que costuma assistir (*Indique, por ordem de frequência, até 3 modalidades*)
- 22 · Número de vezes que pratica desporto por semana
- 23 · Duração, em média, de cada treino desportivo
- 24 · Há quanto tempo pratica desporto?
- 25 · Motivação para a prática desportiva (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 26 · Principais modalidades que pratica (*Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades*)
- 27 · Recintos onde costuma praticar desporto (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 28 · Como se sente quando pratica desporto?
- 29 · Principais obstáculos à prática desportiva (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 30 · Já ouviu falar do Projecto “Avaliação da Condição Física”?
- 31 · Já participou no Projecto “Avaliação da Condição Física”?
- 32 · Qual é a importância da “Avaliação da Condição Física” para si? (*Indique, por ordem de preferência, até 3 opções*)
- 33 · Quantos dias por semana, em média, toma o pequeno-almoço?
- 34 · Quantas refeições (*pequeno-almoço, almoço ou jantar*) por semana, em média, toma em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?
- 35 · Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou ingere as seguintes bebidas? (*Batatas fritas de pacote/ crackers de camarão, batatas fritas, chocolates/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, massa instantânea, refrigerantes/sumos de pacote/bebidas açucaradas*)

2. Parâmetros da avaliação

Principais conteúdos dos parâmetros da avaliação

Diagrama 1-1 Índices de avaliação de constituição física da população de Macau de 2015

Categorias	Índices de avaliação	Crianças	Crianças e Adolescentes (estudantes)				Adultos		Idosos
		3~6 anos	6~12 anos	13~18 anos	19~22 anos	20~39 anos	40~59 anos	60~69 anos	
Antropometria	Altura	•	•	•	•	•	•	•	
	Altura medida sentada	•	•	•	•	•	•	•	
	Peso	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência torácica	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência abdominal	•	•	•	•	•	•	•	
	Circunferência do quadril	•	•	•	•	•	•	•	
	Espessura da prega subcutânea (braço, ombro, abdómen)	•	•	•	•	•	•	•	
	Largura dos ombros	•	•	•	•	•	•	•	
	Largura da pélvis	•	•	•	•	•	•	•	
	Comprimento do pé	•	•	•	•	•	•	•	
Capacidade fisiológica	Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)	•	•	•	•	•	•	•	
	Pressão sanguínea		•	•	•	•	•	•	
	Capacidade vital		•	•	•	•	•	•	
	Teste de step					•	•		
Capacidade física	Corrida de 10m com mudança de direção	•							
	Corrida de 50m		•	•	•				
	Corrida de ida e volta de 50m x 8		•						
	Corrida de 800m (feminino)			•	•				
	Corrida de 1000m (masculino)			•	•				
	Salto em comprimento sem balanço	•	•	•	•				
	Andar sobre a trave de equilíbrio	•							
	Saltos com os pés juntos	•							
	Elevações em posição inclinada (masculino)		•						
	Elevações (masculino)			•	•				
	Salto vertical		•	•	•	•			
	Força de prensão		•	•	•	•	•	•	
	Força dorsal		•	•	•	•			
	Lançamento de bola de ténis	•							
	Flexão ventral sentada	•	•	•	•	•	•	•	
	Equilíbrio a um pé com os olhos fechados		•	•	•	•	•	•	
	Velocidade de reação selectiva		•	•	•	•	•	•	
	Flexões de braços (masculino)					•			
	Flexões abdominais durante um minuto (feminino)		•	•	•	•			
Saúde	Cáries dentárias	•	•	•					
	Vista		•	•	•				
	Capacidade apreciativa de cores		•	•	•				

Nota: "•" Indica que o grupo etário tem o respectivo índice de avaliação.

(IV) Equipamentos de avaliação

Usam-se na avaliação da condição física aparelhos de medição de modelo II da Marca Jianmin, fabricados pela Sociedade de Materiais de Desporto Xindonghuateng de Beijing Ltd., cujas especificações são seguintes:

Tabela 1-2 Descrição e modelos dos equipamentos de avaliação

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

Outros instrumentos de teste:

Fita métrica para a medição nos testes de formação física, esfigmomanómetro, tabela para examinação de vista de padrão (A iluminação da tabela é cerca de 500 lux), desenhos para avaliação de daltonismo (desenhados por Wang Kechang, Editora Popular de Saúde, 2004, 2ª Ed), bola de ténis, cronómetro, bandeirinha e apito e barra fixa.

(V) Métodos de avaliação

O conteúdo da avaliação é composto por duas partes: o teste de condição física e o inquérito por questionário (Vide os anexos 2 e 3 da quarta parte).

(VI) Gráfico da evolução

A fim de executar bem o trabalho de avaliação, a Administração de Desenvolvimento do Desporto de Macau, em colaboração com a Academia Científica de Pesquisa da Administração Geral Estatal do Desporto, realizou vários trabalhos correlacionados desde 2014. Ao mesmo tempo, segundo as características da avaliação física e a situação real de Macau, dividimos a avaliação em três fases, a fase de preparação de 2014, a fase de teste da primeira metade de 2015 e a fase de conclusão dos resultados da segunda metade de 2015 e 2016.

Tabela 1-3 Os procedimentos a realizar na avaliação dos residentes de Macau de 2015

Fase	Período	Conteúdo de trabalho
Fase de preparação	De Julho a Agosto de 2014	1. Elaboração do plano 2. Elaboração do caderno de trabalho 3. Aquisição de equipamentos
	De Setembro a Dezembro de 2014	1. Organização da formação destinada aos trabalhadores recrutados para a avaliação 2. Preparação de cartões de trabalho 3. Elaboração de software para registo de dados 4. Determinação das unidades a seleccionar e do número de pessoas por amostragem
Fase de avaliação	De Janeiro a Maio de 2015	1. Avaliação do pessoal técnico que participa no trabalho de avaliação 2. Verificação das unidades seleccionadas 3. Exame da qualidade do teste 4. Registo de dados 5. Verificação e exame dos dados originais 6. Computação e estatísticas
Fase de conclusão dos dados	De Junho de 2015 a Junho de 2016	1. Elaboração do relatório geral de avaliação (versão chinesa) 2. Elaboração do relatório de investigação de estudantes (conforme as três fases de idade escolar) (versão chinesa) 3. Elaboração do relatório de investigação da condição física das pessoas de 13 a 29 anos (versão chinesa) 4. Registo dos novos dados no banco de dados das condições físicas dos residentes de Macau 5. Actualização dos padrões da avaliação da condição física dos residentes de Macau
	De Junho de 2016 a Dezembro de 2017	Elaboração do relatório de investigação (versão chinesa)

III. Organização e Implementação

(I) Preparação dos trabalhos

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

O trabalho de avaliação é uma actividade de pesquisa social em grande escala. Para garantir uma implementação bem-sucedida, foi formado um grupo de liderança, orientado pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM, que coordena os departamentos envolvidos, organizando os trabalhos da avaliação da condição física dos residentes. Ao mesmo tempo, a rede de organização da avaliação da condição física dos residentes de Macau é composta por centros e postos de avaliação da condição física dos residentes de Macau, que asseguram a implementação da avaliação.

Em 2015, a rede da avaliação da condição física dos residentes de Macau baseou-se na plataforma de 2010, continuando a estrutura básica composta por centros e postos de avaliação. O centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau foi estabelecido no Centro de Medicina Desportiva. Os postos de avaliação foram instalados nos jardins-de-infância, escolas, empresas e outros locais de trabalho e centros de idosos. As suas competências e missões são as seguintes:

(1) Grupo de liderança: responsabiliza-se pela coordenação dos departamentos do Governo da RAEM; responsabiliza-se por orientar e organizar a elaboração do plano de execução e toma as decisões sobre os assuntos mais importantes em matéria de avaliação da condição física dos residentes de Macau.

(2) O centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau: em coordenação com o Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos, responsabiliza-se pela elaboração do plano de trabalhos e regulamentos detalhados da avaliação da condição física dos residentes de

Macau em 2015; adquire os equipamentos necessários para a avaliação da condição física em 2015; elabora o livro de registo dos dados de avaliação, o caderno dos trabalhos e o software para o registo de dados; organiza acções formativas dos trabalhadores e do pessoal de análise; cria equipas de avaliação; responsabiliza-se pela constituição e coordenação das amostras; é responsável pelos trabalhos de exame, recepção, organização final, cálculo estatístico dos dados de avaliação; investiga, analisa e finaliza o Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau e o relatório da investigação.

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

(3) Os postos de avaliação: coordenam com o centro de avaliação o trabalho de amostragem e de avaliação. Responsabiliza-se concretamente pela organização dos indivíduos avaliados, pela implementação dos projectos de avaliação e pela organização e administração no local da avaliação.

2. Modificação do plano de trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015

Com base nos questionários da avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2010, conforme as características e a situação real da presente avaliação, o Instituto do Desporto do Governo da RAEM e o Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos continuam a investigar as características do comportamento de exercícios físicos dos entrevistados; ao mesmo tempo, adicionam os conteúdos do comportamento sobre a saúde oral e os hábitos alimentares nos questionários para as crianças e adolescentes; modificam a descrição do tipo de bebidas alcoólicas e adicionam os hábitos alimentares aos questionários para os adultos e idosos. Para assegurar a continuidade e a comparabilidade dos dados de avaliação, foram mantidos os mesmos parâmetros de avaliação das condições físicas.

(1) Confirmação da quantidade de amostras de avaliação e criação dos postos de avaliação

A confirmação da qualidade das amostras e estabelecimento dos postos de avaliação são da responsabilidade do Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau, com base na representatividade da estatística das amostras das actividades da avaliação social de grande escala e na comparabilidade dos dados históricos, o número de amostras e os metidos da sua selecção são iguais aos em 2010.

Foram feitas pequenas alterações: no grupo etário de 6 a 22 anos, como o Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki não participou nesta avaliação, foram seleccionados novos 3 postos de avaliação (No.321-Colégio Dom Bosco (Sessão chinesa), No.322-Colégio Yuet Wah e No.323-Colégio do Sagrado Coração de Jesus); no grupo etário de 20 a 59 anos, foram reduzidos três postos de avaliação, nomeadamente Colégio Católico Estrela do Mar, Associação dos Voluntários e Banco OCBC, e foram acrescentados 8 postos de avaliação (No.341-Sheraton Grand Macao Hotel, Cotai Central, No.342-Sociedade de Jogos de Macau, S.A, No.343-Associação dos Trabalhadores da Indústria de Jogos de Fortuna e Azar de Macau, No.344-Instituto de Formação Turística de Macau, No.345-Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau, No.346-Colégio do Sagrado Coração de Jesus, No.347-Associação dos Empregados de Escritório de Macau, No.348 - Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau); no grupo etário de 60 a 69 anos, foram reduzidos 9 postos de avaliação, respectivamente Asilo Betânia, Centro de Convívio Fai Chi Kei, Centro de Convívio de <Kei Hong Lok Yuen> do Centro Pastoral da Areia Preta, Centro de Convívio <Clube de Terceira Idade>, Casa para Idosos da Paróquia de Santo António, Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio, Centro de Dia “Chong Pak”, Centro de Dia do Porto Interior, Associação de Idosos de Macau, Centro de Dia da Praia do Manduco, e foram seleccionados 5 postos de avaliação (No. 371 - Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há, No.372 - Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun, No.373-Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau, No.374 - Centro Convívio da Obra das Mães, No.375 - Centro de Actividades de <Tung Sin Tong>) (Vide o Anexo IV da quarta parte).

(2) Modificação de índices e determinação de equipamentos de avaliação

O Instituto de Desporto do Governo da RAEM e o Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos combinaram as mudanças da saúde dos residentes e com a continuidade da avaliação, com base nos trabalhos de avaliação de 2010, e efectuaram alterações ligeiras na parte de questionário de avaliação. Na parte de crianças e adolescentes (estudantes), foram adicionados os conteúdos de investigação sobre a saúde oral, tais como “Tem hábito de escovar diariamente os dentes?”, “Além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?”, “Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para fazer exames dentários?”, “Tem cáries dentárias?”, “Se tem cáries dentárias, foi a clínicas dentárias para o tratamento?”. Também foram adicionados conteúdos da investigação sobre os hábitos alimentares, por exemplo, “Quantos dias por semana, em média, toma o pequeno-almoço?”, “Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma, em média por semana, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?”, “Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou ingere as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/ crackers de camarão, batatas fritas, chocolates/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, massa instantânea, refrigerantes/sumos de pacote/bebidas açucaradas)”. Foram definidos claramente os tipos de bebidas alcoólicas e níveis de grau das bebidas alcoólicas gerais na parte de adultos e idosos e, ao mesmo tempo, foram adicionados conteúdos de investigação dos hábitos alimentares dos três aspectos mencionados acima.

Os equipamentos de avaliação são instrumentos importantes para a avaliação da qualidade física. Como a avaliação é uma pesquisa científica continua, para explorar as mudanças históricas da condição física dos residentes, deve-se assegurar a coerência dos equipamentos de avaliação e, por isso a avaliação em 2015 aplicou os mesmos equipamentos de avaliação de 2010 (equipamentos da avaliação da qualidade física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Equipamentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Beijing, Limitada).

3. Organização da equipa de avaliação

Para garantir a qualidade dos trabalhos de avaliação, o Instituto do Desporto do Governo da RAEM organizou três equipas de avaliação segundo as necessidades deste trabalho. A formação dos avaliadores foi realizada pelo Instituto do Desporto e 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 foram certificados com o certificado da formação para a avaliação da condição física dos residentes de Macau 2015 de modo a poderem participar neste trabalho. 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 2015

Nome	Sexo	Idade	Local de trabalho	Habilitações académicas	Especialização	Equipa de avaliação	
						Parâmetros de avaliação /conteúdo do trabalho	Anotações

A divisão do trabalho da equipa da avaliação é feita segundo três princípios “fixos”, os parâmetros, equipamentos e avaliadores. Os requisitos concretos e as distribuições de trabalhos são seguintes:

(1) Cada equipa é dividida em cinco grupos específicos: grupo de questionário, grupo de medição da forma corporal, grupo de medição da função fisiológica, grupo de medição da condição física e grupo de avaliação da saúde.

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

(3) Tarefas claras: O chefe de equipa responsabiliza-se pela organização, coordenação, orientação técnica e controlo da qualidade da avaliação. Os grupos específicos assumem e realizam testes dos parâmetros, entre os quais os testes dos parâmetros de peso, circunferência e espessura da prega subcutânea devem ser realizados pelos avaliadores do mesmo sexo. Os inspectores responsabilizam-se pelo controlo da qualidade da avaliação, dos exames, aceitação, arrumação e classificação dos livros de registos dos dados. Os médicos responsabilizam-se pela garantia médica no local da avaliação, para assegurar um socorro adequado em caso de emergência no local da avaliação.

4. Preparação dos equipamentos de avaliação

Conforme a quantidade das amostras dos trabalhos da avaliação da condição física, o Instituto do Desporto completou e reparou os equipamentos da avaliação da condição física, de modelo II, produzido pela Companhia de Equipamentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Beijing, Limitada; produziu 12000 livros de registo dos dados de avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2015 e 400 livros de trabalhos. Ao mesmo tempo, para aumentar a actividade da participação dos avaliados, também foram preparadas lembranças e pedómetros para serem distribuídos pelos avaliados.

(II) Formação técnica

Antes de participar na avaliação, o pessoal da avaliação foi formado pelo Instituto de Desporto do Governo da RAEM e pelo Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos. No segundo semestre de 2014, o Instituto de Desporto responsabilizou-se pela organização dos trabalhadores e da agenda. O Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos finalizou a elaboração dos materiais, e responsabilizou-se pelas aulas teóricas e pela formação técnica.

Durante a formação, foram realizadas palestras, com actividades práticas e técnicas e respostas às perguntas para treino. O curso de formação visa explicar o projecto de trabalhos, conteúdo de questionário, métodos de preenchimento, procedimento de implementação de avaliação das capacidades físicas, métodos de medição dos parâmetros de condição física e controlo de qualidade. Por fim, o curso de formação aplica “o regime de avaliação no local”. Através de duas fases de formação, os avaliadores qualificados podem participar nos trabalhos. A avaliação principal é o teste de operação, os avaliadores qualificados obtêm o Certificado de Formação da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau de 2015.

(III) Aquisição de dados

A cerimónia de abertura da avaliação da condição física dos residentes de Macau foi realizada no dia 22 de Janeiro de 2015, e em 17 e 18 de Janeiro de 2015 foram feitos os trabalhos pré-laboratoriais de recolha de dados. A recolha no local dos dados de avaliação começou a 19 de Janeiro de 2015, e terminou no final de Abril. Foram criados 3 grupos de avaliação para realizar os trabalhos da aquisição de dados, na fase de recolha de dados, a equipa de avaliação seguiu rigorosamente o procedimento e os métodos de avaliação da capacidade física, durante o período, o Centro da Avaliação da Condição Física enviou técnicos para fazer a monitorização e a orientação no local. No processo da recolha de dados, a equipa de avaliação concluiu as tarefas, rigorosamente consoante os critérios da reavaliação e de ajustamento dos aparelhos, garantindo a sua eficácia e carácter científico.

(IV) Recolha de dados

A fim de proteger a qualidade da recolha de dados da avaliação da condição física dos residentes de Macau, o Instituto da Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos, em cooperação com o Instituto do Desporto, realizou um conjunto de tarefas, como a elaboração de critérios de procedimento,

a aprovação de dados e avaliação de ingresso, a verificação de dados, a elaboração e aprovação de software para ingresso da avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2015 e o estabelecimento da lógica do exame dos dados.

Em 2015, desde do início de Maio até meio de Junho, foram completada a aprovação dos dados, introdução de dados e verificação de resultados para introdução. Todos os livros de registos foram verificados a 100% e os conteúdos principais da verificação são seguintes: em primeiro lugar, verificar se o preenchimento do código de classificação de livros de registos está claro e completo; em seguida, conforme a ordem de livros de registos, verificar se tem omissão e erros lógicos; no final, verificar se os índices a avaliação estão vazios. A aprovação consolida a eficiência para introdução de dados. Na introdução de dados, aplica-se o método de entrada dupla de dados e adopta-se o princípio de “responsabilidade individual”, que cada funcionário se responsabiliza pela introdução de dados de uma unidade, terminando de uma vez só a introdução de dados.

Analisando sinteticamente todo o processo de avaliação da condição física, desde a recolha de dados no local até à recolha de dados pelo Centro de Avaliação da Condição Física foram realizados conforme o sistema de controlo de qualidade do nível II, tendo sido completados 10235 livros de registos válidos em 15 de Junho de 2015.

IV. Controlo de Qualidade

As medidas de controlo de qualidade é a garantia científica de uma realização eficaz da avaliação. Durante todo o processo de controlo da qualidade, a avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2015 foi dividida em fases do seguinte modo: preparação, aquisição de dados, resumo dos dados e organização dos dados. Foi accionado o sistema de gestão do nível II (Local de avaliação - equipa de avaliação - Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau). Neste processo, toma-se como fundamento a Ficha de Reavaliação, a Tabela de Estatística da Tolerância da Reavaliação e a Tabela de Registos de Ajustamento e Manutenção de Aparelhos. As duas verificações foram realizadas em todo o processo de controlo de qualidade.

(I) Controlo de qualidade na fase de preparação

O trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015 é um projecto bem concebido e bem organizado. A boa preparação de trabalhos é a base da boa realização dos trabalhos de avaliação. Por isso, foram realizados trabalhos de controlo de qualidade em cada fase antes da aquisição de dados.

1. Construção da rede de organização e fortalecimento da liderança de organização

Na avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015 continuou a usar-se a rede de organização construída em 2010. A rede da organização administrativa foi orientado pelo Instituto do Desporto do Governo da RAEM, que coordena os departamentos envolvidos para constituírem em conjunto o grupo de liderança. O centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau foi estabelecido no Centro de Medicina Desportiva. A rede foi composta pelo centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau, pelos jardins-de-infância, pelas escolas, pelos locais de trabalho, pelos centros de idosos e outros postos de avaliação, adoptando-se a administração por níveis diferentes para realizar as tarefas relevantes. Ao mesmo tempo, o Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos forneceu os serviços de apoio técnico.

2. Modificação do plano da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015

Foram modificados os índices de questionários no plano da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015, foi adicionado um questionário sobre a saúde oral das crianças e adolescentes, bem como a investigação dos hábitos alimentares, determinou ainda o tipo e graus das bebidas alcoólicas para os grupos de adultos e idosos. Por outro lado, a investigação dos hábitos alimentares permitiu conhecer melhor a saúde oral das crianças e adolescentes e contribuiu para perceber melhor a relação entre as doenças orais (cáries dentárias) e os comportamentos da saúde oral. Os parâmetros da avaliação mantiveram-se inalterados para garantir a continuidade e a comparabilidade dos dados.

3. Organização da equipa de avaliação

Para garantir a qualidade do trabalho de avaliação, o Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos deu orientações detalhadas na organização da equipa de avaliação. Nos trabalhos de avaliação, foram criados 3 equipas de avaliação. O pessoal foi constituído por estudantes da Universidade de Macau e do Curso de Educação Física e Desporto do Instituto Politécnico de Macau. Os avaliadores estabeleceram uma base eficaz para o trabalho de avaliação.

4. Preparação dos equipamentos de avaliação

Para garantir a continuidade do trabalho de avaliação e a comparabilidade dos índices da avaliação, o Instituto de Desporto decidiu continuar a utilizar os equipamentos da avaliação da condição física de 2010, equipamentos da avaliação da condição física, de modelo II, produzidos pela Companhia de Equipamentos Desportivos Xin Dong Hua Teng de Beijing, Ld.^a. Ao mesmo tempo, conforme a quantidade de amostras, foram produzidos o «Livro de registo dos dados de avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2015» e o «Livro do trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau em 2015». Também para estimular os avaliados, foram-lhes oferecidos pedómetros.

5. Formação técnica

Na formação técnica sobre a avaliação da condição física dos residentes de Macau privilegiou-se a formação directa dos avaliadores no local, o que permitiu formar 155 pessoas.

Durante o processo da formação, integrou-se no curso da formação técnica os pontos-chaves de todo o processo da avaliação e do trabalho de controlo da qualidade da aquisição de dados. Ao mesmo tempo, foram realizadas avaliações interactivas dos conhecimentos teóricos e operações práticas, a fim de permitir aos formandos dominar com segurança o conteúdo da formação. Por fim, ao curso de formação aplica-se o regime de avaliação no local. Após obter o certificado de formação da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015, os avaliadores qualificados podem participar no trabalho de avaliação.

Os materiais incluíram o «Livro do Trabalho de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau em 2015», elaborado pelo Instituto da Investigação Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos e pelo Instituto de Desporto.

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

O controlo da qualidade de todo o procedimento da aquisição de dados foi dividido em três partes: controlo da qualidade da preparação antes da aquisição de dados, controlo da qualidade durante a aquisição de dados e controlo da qualidade após a aquisição de dados.

1. Preparação antes da aquisição de dados

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

(1) Determinação do procedimento da avaliação

O procedimento da avaliação foi um dos factores principais da qualidade da avaliação, por isso, cada equipa realizou a avaliação de modo rigoroso de acordo com o procedimento proposto.

O procedimento da avaliação ordem é o seguinte:

"Questionário ► função física (saúde) ► forma corporal ► condição física" (Vide o diagrama 1-1)

Em caso de dificuldade em seguir a referida ordem, os testes de avaliação da função física, forma corporal e condição física, puderam ser realizados por outra ordem, desde que a avaliação da frequência cardíaca fosse feita primeiro.

④ Régua de ângulo direito

Antes de utilizar, deve-se examinar se a marca no ponto de encontro do ângulo direito é zero. Usa-se a régua padrão para a verificação, e a tolerância não pode ultrapassar 0,1cm.

⑤ Espirómetro electrónico

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 2000ml, para verificar o espirómetro. Primeiro, puxa-se o êmbolo do medidor até a graduação máxima. A seguir, ligam-se as bocas dos dois medidores. Depois, empurra-se lentamente o êmbolo, para injectar totalmente o ar do medidor do volume do ar para o espirómetro (Diagrama 1-2). Se a marca da graduação ficar na zona de 1960 a 2040ml, significa que o medidor da capacidade vital está conforme o requisito.



Diagrama 1-2 Exame do espirómetro

⑥ Cronómetro

O cronómetro está de acordo com a hora de Beijing. Se a tolerância não ultrapassar 0,2 segundo por minuto, significa que o cronómetro é preciso e corresponde ao requisito padrão.

⑦ Esfigmomanómetro

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

⑧ 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 padrão (200g) no furo do braço inferior do medidor, permitindo uma linha horizontal entre os dois termos do braço inferior. Se o indicador ficar entre 15~25mm (área vermelha), significa que a pressão do medidor corresponde aos requisitos, não sendo necessário ajustamento. Se o indicador ficar acima de 25mm, significa que a pressão é relativamente baixa, sendo necessário tirar o peso e girar o botão para o lado esquerdo. Se o indicador ficar abaixo de 15mm, significa que a pressão é relativamente alta, sendo necessário tirar o peso e girar o botão para o lado direito, até o indicador preencher o requisito (Diagrama 1-3).



Diagrama 1-3 Exame do medidor da espessura da prega

(4) Preparação do local

Antes de avaliação, a equipa de avaliação deve preparar o local com antecedência, e o campo de avaliação no interior pode ser composto por várias salas, com uma área total não inferior a 150 metros quadrados. As salas de avaliação têm o chão plano, são grandes e claras, facilitando a colocação dos equipamentos de avaliação e a organização e a distribuição do pessoal. Os testes dos índices da função física devem ser realizados em local (ou sala) tranquilo. As avaliações dos índices de peso, circunferência e espessuras da prega devem ser realizadas separadamente conforme o sexo do avaliado.

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

2. Controlo de qualidade durante a aquisição de dados

O controlo de qualidade durante a aquisição de dados refere-se ao controlo da precisão e da capacidade científica dos avaliadores, avaliados, métodos e resultados de avaliação.

(1) *Requisitos impostos aos avaliadores*

- Estar presente no local de avaliação com uma antecedência de 30 minutos para preparar as diversas tarefas, tais como a verificação e reajustamento dos aparelhos.
- Antes da avaliação, explicar os requisitos aos avaliados.
- Reexame atempado dos dados, no caso de ser necessário uma nova reavaliação.
- A avaliação deve ser realizada estritamente de acordo com os diversos regulamentos, sendo proibido alterar arbitrariamente o teor e o método da avaliação e os requisitos da qualidade.

(2) *Requisitos impostos aos avaliados*

- Nas 12 horas antes da avaliação, evitar exercícios intensos ou trabalhos físicos pesados.
- Manter o silêncio no recinto da avaliação.
- Tentar o seu máximo para concretizar os itens da avaliação conforme os requisitos solicitados.
- Requisitos de vestuário: devem vestir roupa, calças e sapatos desportivos. Na avaliação da forma corporal, o avaliado deve vestir-se de calções e a avaliada deve vestir-se de calções e camisola sem manga ou de mangas curtas.
- Para evitar lesões, os avaliados devem fazer aquecimento e alongamento adequado antes e depois da avaliação da condição física.
- Em princípio, cada avaliado deve finalizar os parâmetros da avaliação num único dia. Se ocorrer alguma situação especial, a avaliação deve ser concluída dentro de uma semana.

(3) *Verificação dos livros de registos de dados*

Cada equipa da avaliação indica 2 profissionais que conheçam os procedimentos e tenham preparação para serem responsáveis pelo exame dos resultados da avaliação no local.

● *Primeiro exame no local*

- ① Quando terminar uma avaliação, os inspectores devem verificar se os códigos dos livros de registo dos dados, o modo de registo, o questionário e as directrizes da avaliação estão preenchidos de acordo com os requisitos. Devem indicar aos avaliados os dados que não correspondem aos requisitos e corrigi-los. Durante todo o processo da avaliação, foram encontrados 967 dados insuficientes, errados e duvidosos, e foram completadas ou repetidas as avaliações, para garantir que os dados fossem isentos de omissões, erros e dúvidas.
- ② Examinam-se os dados de cada parâmetro item por item, segundo os requisitos da “Tabela de Referência da Reavaliação” (Tabela 1-5~ Tabela 1-10). Foram encontrados 186 livros de registo dos dados, cujos valores dos parâmetros da forma corporal e função física ultrapassavam aqueles requisitos e como não tinham anotações de reavaliação ou de doença, foram considerados dados duvidosos, e foram reavaliados no mesmo local. Foram corrigidos 62 erros após reavaliação.
- ③ Ao mesmo tempo, para os parâmetros dos 60 livros de registo que ultrapassaram a “Tabela de Referência da Reavaliação”, foram feitos exames de lógica, combinando com os outros parâmetros, para se esclarecerem dúvidas, erros e enganos. Foram eliminados 4 dados que não puderam ser justificados.

Tabela 1-5 Tabela de referência de reavaliação das crianças

Parâmetros	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Masculino				
Frequência cardíaca de repouso (vezes/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 (kg)	10~25	11~27	13~34	15~40
Circunferência torácica (cm)	48~60	49~65	51~75	52~80
Espessura da prega subcutânea tricípite (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-escapular (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega 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
Salto com os pés juntos (segundo)	5.0~38.0	4.0~20.0	3.0~15.0	3.0~13.0
Andar na trave de equilíbrio (segundo)	5.0~80.0	3.0~70.0	3.0~50.0	2.0~30.0
Feminino				
Frequência cardíaca de repouso (vezes/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 (kg)	10~25	12~28	13~35	15~40
Circunferência torácica (cm)	40~65	42~70	45~75	48~80
Espessura da prega subcutânea tricípite (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega sub-escapular (mm)	2~30	2~30	2~30	2~30
Espessura da prega 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
Salto com os pés juntos (segundo)	5.0~35.0	5.0~20.0	4.0~15.0	4.0~13.0
Andar na 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 condição física das crianças e adolescentes (estudantes)

Parâmetros / Grupo etário (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)

Grupo etário (anos)	Masculino			Feminino		
	Pulsação (vezes/ minuto)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)	Pulsação (vezes/ 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	60-89	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)

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

Tabela 1-9 “Tabela de referência de reavaliação” de índices de forma corporal das crianças e adolescentes (estudantes)

Grupo etário (anos)	Masculino						Feminino					
	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pélvis (cm)	Espessura da prega subcutânea (mm)	Altura (cm)	Peso (kg)	Circunferência torácica (cm)	Largura dos ombros (cm)	Largura da pélvis (cm)	Espessura da prega subcutânea (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	51-77	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	
	≤ 39 anos	≥ 40 anos	≤ 39 anos	≥ 40 anos
Pulsação em repouso (vezes/minuto)	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 subcutânea tricípite (mm)	2 ~ 60	2 ~ 60	2 ~ 60	2 ~ 60
Espessura da prega sub-escapular (mm)	2 ~ 60	2 ~ 60	2 ~ 60	2 ~ 65
Espessura da prega abdominal (mm)	2 ~ 60	2 ~ 65	2 ~ 65	2 ~ 70
Capacidade vital (ml)	1000 ~ 7000	1000 ~ 6000	800 ~ 6000	800 ~ 5000
Pulsação após um minuto (vez)	30 ~ 90	30 ~ 90	30 ~ 90	30 ~ 90
Pulsação após dois minutos (vez)	30 ~ 80	30 ~ 80	30 ~ 80	30 ~ 80
Pulsação após três minutos (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 num minuto (vez/min)			0 ~ 60	
Equilíbrio a um pé e com os olhos fechados (segundo)	2 ~ 150		2 ~ 150	
Velocidade de reacção selectiva (segundo)	0.220 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00	0.22 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00

• **Exame aleatório de reavaliação**

① Métodos do exame de reavaliação

Os inspectores escolhem aleatoriamente 5% dos avaliados por dia, e realizam a reavaliação dos parâmetros da forma corporal, para verificar as tolerâncias de avaliação. Os passos detalhados são os seguintes:

- ◆ Recolhe-se o livro de registo com os dados originais, e entrega-se outra ficha de reavaliação (Tabela 1-11) para que os mesmos avaliados façam a reavaliação de todos os parâmetros da forma corporal segundo o mesmo processo e método de avaliação.
- ◆ Quando terminar a reavaliação, o avaliado entrega as fichas ao inspector. O inspector passa os valores dos parâmetros da primeira 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 aos avaliados. O avaliado continua a avaliação até terminar os restantes parâmetros, com os dados originais.

- ◆ O inspetor e o chefe de equipa verificam em conjunto os erros. A diferença entre os dados originais e os da reavaliação é o erro das duas avaliações. Calcula-se o número dos itens de cada avaliado cujos erros ultrapassem o limite de tolerância permitida (**Vide o valor da tolerância permitido da avaliação dos parâmetros da forma corporal**).
- ◆ O inspetor deve calcular, em cada três dias, a frequência da ultrapassagem de tolerância na ficha de reavaliação, e preenche a tabela da estatística da tolerância da reavaliação (Tabela 1-12). A frequência de erros pode ser calculada de acordo com a seguinte fórmula:

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

Nota-se que, $\sum n$ é o número total dos itens cujos erros ultrapassem o limite de tolerância permitida na ficha de reavaliação; A é a soma dos parâmetros da forma corporal em cada ficha de reavaliação; N é o número de fichas de reavaliação (número de pessoas escolhidas aleatoriamente).

Ficha 1-11 Ficha da reavaliação

Nome _____ Sexo _____ Idade _____ Instituição _____

Tipo de amostras: traça “√” no item correspondente

Criança	Estudante do ensino primário	Estudante do ensino secundário	Estudante universitário	Adultos com trabalho predominantemente físico	Adultos com trabalho predominantemente não físico	Idosos

1 · Data da avaliação _____ 2 · Data de nascimento _____

3 · Freguesia _____ 4 · Número de ordem da avaliação _____

Parâmetros	Valor original	Valor da reavaliação	Valor da tolerância (o valor original menos o da reavaliação)	Se ultrapassa o limite permitido
Altura (cm)				
Altura medida sentada (cm)				
Peso (kg)				
Circunferência torácica (cm)				
Circunferência abdominal (cm)				
Circunferência do quadril (cm)				
Espessura da prega subcutânea tricópite (mm)				
Espessura da prega sub-escapular (mm)				
Espessura da prega abdominal (mm)				
Largura de ombros (cm)				
Largura da pélvis (cm)				
Comprimento do pé (cm)				
Total				

Tabela 1-12 Tabela de estatística de tolerância da reavaliação

				Equipa da avaliação
Data de avaliação	Número total de avaliados	Número total de reavaliados	Frequência de tolerância	Assinatura de Inspector
Total				

② Padrão de exame de reavaliação

◆ No dia da avaliação

No dia da avaliação, se se descobrir que foi ultrapassada a tolerância num item da avaliação da forma corporal, deve-se verificar com o avaliado a causa e o método de correcção, bem como corrigi-lo atempadamente até que se cumpram os requisitos, devendo ainda reavaliar o parâmetro em causa de todos os avaliados.

◆ Nos três dias da avaliação

Se a frequência de tolerância ultrapassar 5% nos três dias de avaliação, deve-se procurar a causa e proceder ao tratamento atempado. Deve-se repetir a formação e examinar os avaliadores não qualificados, e estes só podem começar de novo o trabalho após obterem a aprovação nos exames. Se a frequência ultrapassar 10%, todos os dados avaliados estes tornam-se nulos, pelo que se deve proceder à reavaliação dos parâmetros da forma corporal.

③ Critérios da tolerância permitida nos parâmetros da forma corporal

Altura: $\pm 0,5\text{cm}$; altura medida sentada: $\pm 0,5\text{cm}$; peso: $\pm 0,1\text{Kg}$; circunferência torácica, abdominal e do quadril: $\pm 1,0\text{cm}$; espessura da prega subcutânea: $\pm 2,0\text{mm}$; largura dos ombros e da pélvis: $\pm 0,5\text{cm}$; comprimento do pé: $\pm 0,2\text{cm}$.

Em todo o processo de avaliação, a taxa de reavaliação é de 5,2%, e a frequência de tolerância de avaliação é controlada em 1,9%, mantendo-se no âmbito de controlo de qualidade.

(4) Ajustamento e manutenção dos aparelhos

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

Tabela 1-13 Tabela de registo de ajustamento e manutenção dos aparelhos

Equipa de avaliação _____

Tempo de ajustamento	Nome do aparelho	Valor do erro	Tratamento	Assinatura

Em todo o processo de avaliação, foram realizados 16 ajustamentos dos aparelhos, com manutenção e troca de um monitor cardíaco e de 2 medidores da espessura da prega subcutânea.

(III) Controlo de qualidade da recolha de dados

Este período refere-se à recolha de dados no Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau até ao estabelecimento de banco de dados originais. Este passo refere-se principalmente às seguintes tarefas: verificação, aprovação, registo e verificação de resultados registados nos livros de registo de dados.

1. Verificação do livro de registo de dados

No final das avaliações, cada equipa de avaliação designou uma pessoa específica para organizar, classificar e verificar os livros de registo. Os conteúdos concretos são os seguintes:

- ◆ Confirmar se os itens registados são válidos. Se surgir um código de classificação ou três itens inválidos o registo será considerado inválido. Os registos que não puderem ser reconfirmados ou corrigido serão eliminados.
- ◆ Preencher a tabela de registo de classificação de registo de dados (Tabela 1-14).

Tabela 1-14 Tabela de registo de classificação da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2015

Equipa de avaliação:			Objecto:	
Grupo (anos)	Masculino	Feminino	Total	Anotações
3	206	128	334	
4	180	131	311	
5	221	142	363	
6	41	23	64	
Total	648	424	1072	
6	180	140	320	
7	238	185	423	
8	188	132	320	
9	218	142	360	
10	170	148	318	
11	171	149	320	
12	190	141	331	
13	181	124	305	
14	199	144	343	
15	184	158	342	
16	200	150	350	
17	214	162	376	
18	163	174	337	
19	106	123	229	
20	92	104	196	
21	85	90	175	
22	93	97	190	
Total	2872	2363	5235	
20~24	185	195	380	
25~29	213	270	483	
30~34	207	225	432	
35~39	197	193	390	
Total	802	883	1685	
40~44	185	201	386	
45~49	183	209	392	
50~54	193	239	432	
55~59	188	207	395	
Total	749	856	1605	
60~64	101	243	344	
65~69	100	194	294	
Total	201	437	638	
Total	5272	4963	10235	

2. Verificação dos livros de registo de dados 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 realizou uma verificação rigorosa dos livros de registo de dados e dos diversos tipos de tabelas estatísticas entregues pelas equipas de avaliação.

Os métodos de verificação são os seguintes:

Em primeiro lugar, verificar se os livros de registo de dados estão classificados por categoria, sexo e grupo etário e se o número de amostras de cada grupo etário atinge o número exigido.

Em segundo lugar, conforme o método de amostragem aleatória do sistema, escolher aleatoriamente 5% de todos os livros de registo (cerca de 500 livros) para efectuar os trabalhos de verificação. O conteúdo da verificação é o seguinte: em primeiro lugar, verificar se os códigos de classificação de livros de registo de dados estão claros e completos; em seguida, verificar se há omissões e erros lógicos conforme a ordem do conteúdo de questionário; por fim, verificar se há omissões dos parâmetros de avaliação.

Os critérios de verificação e os tratamentos: conforme os livros de registo com problemas, efectua-se a classificação e a correcção no local; se a taxa de problemas dos livros de registo não ultrapassar 5%, todos os livros de registo devem ser reorganizados pelas equipas de avaliação e proceder-se novamente à avaliação; este processo pode ser feito por dedução lógica para os dados incorrectos ou o processo pode ser feito por reavaliação pela equipa de avaliação original. Os livros de registo que continuem a apresentar dados suspeitos ou que não possam ser verificados devem ser excluídos.

Resultados de avaliação: Através da verificação, constatou-se que os problemas dos livros de registo se concentram na parte do questionário, tais como as contradições lógicas de “idade” e “tempo de residência em Macau”; “se sofre de doença” e “tipo de doenças sofridas”; “se faz exercício físico” e “situação de exercício físico”, bem como “a diminuição de pulsação em teste step” na parte de parâmetros de avaliação. No final, foram encontradas cerca de 1200 respostas com “dúvidas”. Os especialistas do Centro de Avaliação da Condição Física fizeram as correcções atempadamente.

3. Entrada de dados

Para a entrada de dados adoptou-se o método da entrada dupla de dados, com a comparação automática do computador, que foi feita pelo Centro de Avaliação da Condição Física. Foi implementado o sistema de responsabilidade por pessoa específica, o que significa que cada pessoa se responsabiliza pelo livro de registo de um ponto de amostragem e a entrada de dados de um questionário deve ser feita de uma vez só.

O critério da entrada de resultados: a percentagem de erro da entrada de dados deve ficar abaixo de 0,05%. Deve-se verificar atempadamente os dados errados. Caso a percentagem ultrapassar 0,05%, o trabalho de registo deve ser interrompido, e os trabalhadores só podem voltar a participar nos trabalhos após terem obtido aprovação na formação. E os dados já entrados devem ser excluídos e registados novamente depois de corrigidos.

4. Verificação dos resultados de entrada

Cerca de 300 livros (3% de todos os livros de registo) foram escolhidos de forma aleatória para efectuar a verificação de resultados de entrada. O método de escolha de livro de registo: toma-se o livro de registo de cada avaliador como uma unidade de amostragem. Conforme o método de amostragem sistemática, foram escolhidos 96 livros no grupo de crianças, 65 livros no grupo de crianças e adolescentes, 52 livros do grupo I de adultos, 36 livros do grupo II de adultos e 46 livros do grupo de idosos. Foram verificadas as operações de todos os questionários escolhidos. Foram verificados todos resultados de entrada de cada avaliador e os livros de registo de cada grupo etário e de sexo diferente.

Faz-se a verificação da correspondência entre os dados electrónicos entrados nos livros de registo de dados e as

respostas de livros originais de registo de dados. Caso os dois dados não correspondam, o banco de dados deve ser modificado conforme os livros de registo de dados. Entre eles, foram modificados 19 itens de dados do grupo de crianças, 44 itens do grupo de crianças e adolescentes, 9 itens do grupo I de adultos, 13 itens do grupo II de adultos e 3 itens do grupo de idosos.

De 29 a 30 de Junho de 2015, o Centro de Avaliação da Condição Física terminou todos o trabalho de verificação dos resultados de entrada e a taxa de erro apurada foi de 0,027%, tendo sido atingida a qualidade exigida no país para este tipo de operações. Os erros ocorreram principalmente em introdução, tais como “8”-“5”、 “9”-“6”, “introdução de valor vazio em linha errada” e “pressão sistólica e pressão diastólica”. Os especialistas corrigiram oportunamente cerca de 82 caracteres errados na verificação de operação e na verificação lógica.

5. Arrumação de dados

A arrumação de dados é a última fase da selecção de dados, onde se faz uma apreciação lógica e completa sobre as opções tomadas, principalmente através da apreciação lógica de itens de parâmetros diferentes, limites de parâmetros diferentes, selecção de dados repetidos, remoção de amostras excessivas dos grupos etários e de sexo e julgamento da faixa lógica de opções de cada pergunta de questionário.

(1) Itens de identificação lógica entre os parâmetros de avaliação

Há 102 itens de julgamento lógico de parâmetros dos dados desta avaliação. Por exemplo:

Verificação lógica [Altura X-Peso Y]

Masculino (De 3 a 6 anos) $Y = 49,9017 - 0,9643 * X + 0,0067 * X^2$

$$Y = -84,623 + 1,6647 * X - 0,0070 * X^2$$

Masculino (De 20 a 29 anos) $Y = 71,5611 - 1,1026 * X - 0,0072 * X^2$

$$Y = -44,371 + 0,5764 * X - 0,0005 * X^2$$

Feminino (De 3 a 6 anos) $Y = 33,8955 - 0,6359 * X + 0,0050 * X^2$

$$Y = -70,576 + 1,3983 * X - 0,0058 * X^2$$

Feminino (De 20 a 29 anos) $Y = 191,275 - 2,3152 * X + 0,0099 * X^2$

$$Y = 50,7099 - 0,6507 * X + 0,0034 * X^2$$

(2) Itens de identificação lógica da parte de questionário

Foram elaborados 52 frases para fazer o julgamento lógico de todo o questionário.

Por exemplo: grupo de crianças

▲ Parte da codificação de classificação

- ① Sexo de criança: 1 ou 2;
- ② A data de nascimento de criança menos a data de avaliação, o resultado é dentro de 3-6 anos;
- ③ Tempo de residência em Macau de criança deve estar dentro da faixa etária.

▲ Parte do questionário: ultrapassar as opções de resposta.

▲ Tipos concretos de perguntas:

Informações pessoais da criança:

- ① A 3ª pergunta, o peso ao nascer $\geq 6\text{kg}$; preste atenção em que 99,9 é um valor eficaz para o preenchimento.
- ② A 4ª pergunta, a altura ao nascer $\geq 60\text{cm}$; preste atenção em que 99,9 é um valor eficaz para o preenchimento.

- ③ O número preenchido na 7ª pergunta deve ser menor que o na 8ª pergunta.
- ④ Na 10ª pergunta, caso escolha a resposta “(2) Não”, deve passar para a 12ª pergunta.
- ⑤ Na 22ª pergunta, caso escolha “(2) Não” ou “(3) Não sei”, deve passar para a 24ª pergunta.

Informações do pai de criança:

- ① A data de nascimento do pai deve ser antes de 30 de Junho de 1997; (18 anos).
- ② O tempo de residência em Macau não deve ser maior que a idade.
- ③ A altura e o peso são dentro da faixa de adultos dos parâmetros de avaliação.
- ④ Na 8ª pergunta, se escolher “(1) Não pratica desporto”, não deve responder a 9ª e a 10ª pergunta.

(3) Resultados da arrumação de dados

▲ Parte dos parâmetros de avaliação da condição física:

- ① Resultado de detecção: há 120 dados suspeitos do grupo de crianças, 196 do grupo de crianças e adolescentes, 326 do grupo de adultos I, 219 do grupo de adultos II e 46 do grupo de idosos.
- ② Resultados da interpretação, remoção e modificação de dados pelos especialistas:

Grupo de crianças: foram removidos 18 dados de parâmetros da forma corporal, 2 dados da função física e 12 dados da qualidade física.

Grupo de crianças e adolescentes: foram removidos 46 dados de parâmetros da forma corporal, 48 dados da função física e 15 dados da qualidade física.

Grupo de adultos I: foram removidos 6 dados de parâmetros da forma corporal, 14 dados da função física e 1 dado da qualidade física.

Grupo de adultos II: foram removidos 11 dados de parâmetros da forma corporal, 18 dados da função física e 2 dados da qualidade física.

Grupo de idosos: foram removidos 1 dado de parâmetros da forma corporal, 7 dados da função física e 2 dados da qualidade física.

▲ Parte de parâmetros do questionário:

- ① Há 701 dados suspeitos do grupo de crianças, 1723 dados suspeitos do grupo de crianças e adolescentes, 717 dados suspeitos do grupo de adultos I, 1116 dados suspeitos do grupo de adultos II e 154 dados suspeitos do grupo de idosos.
- ② Os erros mostram principalmente que no preenchimento da pergunta de ordenação de opções limitadas uma contradição entre a idade e o tempo de residência em Macau.
- ③ Princípio de resolução: na ordenação de opções limitadas, se não houver nenhuma resposta na primeira e segunda caixas de código mas houver resposta na terceira caixa, muda a resposta da terceira caixa para a primeira.

No final, foram tratados 5318 dados suspeitos de parâmetros (incluindo 4411 dados suspeitos dos parâmetros de questionário), e a quantidade de amostras eficazes do banco de dados após o tratamento foi de 10235.

6. Constituição de banco de dados

A plataforma de banco de dados originais necessita de uma filtragem e verificação cuidadosas e repetidas. Para isso, o Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau e o Instituto da Investigação de Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos procederam ao um trabalho detalhado de verificação lógica, prévio à criação de banco de dados. Por fim, foram removidos 88 itens e o banco de dados foi criado com 10235 amostras.

V. Dados estatísticos

(I) Divisão por grupos

1. Crianças são classificadas em duas categorias, masculina e feminina, sendo divididas 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 19-22 anos.
3. Adultos são classificados 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 classificados 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 (Freguesia de Nossa Senhora de Fátima), o grupo central (Freguesia de S. António e Freguesia de S. Lázaro) e o grupo da zona sul (Freguesia de S. Lourenço, Freguesia da Sé, Freguesia de Nossa Senhora do Carmo e Freguesia de São Francisco).

(II) Cálculo de índices

1. Itens do questionário

- ① Crianças: 26 itens com 7 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a freguesia em que vive e a frequência de jardim-de-infância), situação de nascimento, hábitos de vida, modalidades desportivas praticadas, doenças contraídas, saúde oral e os hábitos alimentares.
- ② Estudantes: 30 itens com 7 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a freguesia em que vive e a frequência escolar), hábitos de vida, educação física escolar, actividades desportivas extra-escolares, doenças contraídas, saúde oral e hábitos alimentares.
- ③ Adultos: 34 itens com 6 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a freguesia em que vive, habilitações académicas, a profissão e o ambiente de trabalho), hábitos de vida, actividades desportivas, doenças contraídas, hábitos alimentares e conhecimentos sobre a avaliação da condição física.
- ④ Idosos: 35 itens com 6 aspectos (inclui o local de nascimento, a freguesia em que vive, habilitações académicas, profissão antes da aposentação e o ambiente de trabalho), hábitos de vida, actividades desportivas, doenças contraídas, hábitos alimentares e conhecimentos sobre a avaliação da condição física.

2. Parâmetros de teste

- ① Forma corporal: 10 itens, nomeadamente, altura, altura medida sentada, peso, circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, espessura da prega subcutânea, largura dos ombros, largura da pélvis e comprimento do pé.

② Função física: 4 itens, nomeadamente, pulsação em repouso (frequência cardíaca), tensão arterial, capacidade vital e teste de step (adulto).

③ Qualidade física:

• **Crianças**

Corrida de 10m com mudança de direcção, salto em comprimento sem balanço, andar na trave de equilíbrio, saltos com os pés juntos, lançamento de bola de ténis e flexão ventral sentada, no total de 6 itens.

• **Crianças e adolescentes**

De 6 a 12 anos: corrida de 50m, corrida de ida e volta de 50m 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; no total de 11 itens.

De 13 a 18 anos: corrida de 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (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; no total de 11 itens.

De 19 a 22 anos: corrida de 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (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; no total de 11 itens.

• **Adultos**

De 20 a 39 anos: salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexões de braços (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; no total de 8 itens.

De 40 a 59 anos: força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; no total de 4 itens.

• **Idosos**

Força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva; no total de 4 itens.

3. Índices derivados

IMC, índice de Quetelet, razão entre a circunferência abdominal e de quadril, taxa de gordura do corpo, peso de massa limpa, tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica, capacidade vital/peso. A fórmula de cálculo é seguinte:

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

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

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

$$\text{Taxa de gordura de corpo (\%)} = (4,570 \div \text{Db} - 4,142) \times 100$$

$$\text{De 9 a 11 anos : Db} = 1,0879 - 0,00151\text{X(masculino)}, \text{ Db} = 1,0794 - 0,00142\text{X(feminino)}$$

$$\text{De 12 a 14 anos : Db} = 1,0868 - 0,00131\text{X(masculino)}, \text{ Db} = 1,0888 - 0,00153\text{X(feminino)}$$

$$\text{De 15 a 18 anos : Db} = 1,0977 - 0,00146\text{X(masculino)}, \text{ Db} = 1,0931 - 0,00160\text{X(feminino)}$$

Igual ou superior a 19 anos : $Db = 1,0913 - 0,00116X(\text{masculino})$, $Db = 1,0897 - 0,00133X(\text{feminino})$

X = espessura da prega subcutânea tricípite + espessura da prega sub-escapular (mm)

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

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

4. Índices do estado saudável

Abrange a taxa de cáries dentárias, a taxa de problemas de visão (grau ligeiro, médio e grave), a taxa de miopia e a taxa de anormalidade da capacidade de apreciação de cores. 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 de leite cariados, das cáries dentárias de dentes de leite obturados e de perda dos dentes de leite obturados; 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 permanentes cariados, de dentes cariados permanentes obturados e de perda de dentes permanentes obturados.

A má visão é mostrada pela taxa de inspecção, pelo grau e pela taxa de miopia. Se o valor de vista for inferior a 5,0, considera-se má visão; grau ligeiro se for de 4,9; grau médio, 4,6-4,8 e grau grave se 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 existem erros de reflexão. São míopes os que têm vista diminuída com lente positiva e vista melhorada com lente negativa.

(III) Conteúdo de contagem

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

Dos quais:

- ① Quanto às crianças: a quantidade de amostras, os seus valores médios, desvio padrão e pontos percentuais nos 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97 do peso e da altura ao nascer, 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, filme e jogos de computador, bem como o tempo de participação em actividade extra-curriculares; as modalidades desportivas, doenças contraídas, saúde oral e hábitos alimentares.
- ② Em relação aos estudantes, o hábito de vida abrange o tempo acumulado utilizado durante a ida e volta da escola e os meios de transporte, o tempo médio acumulado destinado à diversão ao ar livre, o tempo acumulado para ver televisão, vídeos e jogos de computador, o tempo gasto nos trabalhos de casa, e o tempo médio de sono (incluindo o tempo de sesta) e participação nas actividades extra-curriculares. A aula de educação física abrange o número de participação em exercício desportivo por semana e o seu grau de intensidade. O exercício físico extra-escolar abrange o número médio de participação nas actividades desportivas, a duração, o grau de intensidade de exercício e as principais modalidades desportivas, bem como doenças contraídas nos últimos 5 anos, saúde oral e hábitos alimentares.

- ③ Em relação aos adultos e idosos, os hábitos de vida envolvem o tempo diário e a qualidade do sono, o tempo de passeio e o tempo em que se encontra sentado, as actividades nos tempos livres, bem como a situação de hábitos tabágicos e alcoólicos. Exercício desportivo abrange o tempo médio por semana, tempo médio por exercício, a duração da prática do desporto, o objectivo de participação desportiva, as modalidades desportivas, o local de prática, a sensação da prática e os principais obstáculos que impedem a prática; as doenças contraídas nos últimos 5 anos, o conhecimento sobre “avaliação de condição física” e os hábitos alimentares.
5. É feita respectivamente, o cálculo sobre a frequência e a percentagem de “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes”, bem como a sua frequência e percentagem totais de todas as amostras dos **grupos (2), (3) e (4)**. São considerados “praticantes regulares” os que praticam 3 ou mais vezes por semana, com duração contínua de mais 30 minutos por vez e com uma actividade de média intensidade; “praticantes ocasionais” referem-se aos que participam nas actividades desportivas mas não correspondem simultaneamente aos 3 requisitos acima mencionados; e “não praticantes” os restantes.
 6. É feito 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, o desvio padrão e os pontos percentuais nos 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97.
 7. É feito 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, o desvio padrão e os pontos percentuais nos 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97.
 8. Segundo o **grupo (1)**, é feito o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário e a taxa (%) de cáries dentárias, incluindo dentes de leite e permanentes.
 9. Segundo o **grupo (2)**, é feito o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário, a taxa (%) de cáries dentárias, 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 análise de variação de um factor (One-way ANOVA), analisa-se a diferença entre os itens de questionário, os índices de teste, os índices derivados e os índices de estado saudável dos diversos grupos etários de dois sexos.

(IV) Esclarecimento sobre a metodologia de cálculo

1. Valor médio

Valor médio representa, através de símbolo “Mean”, o nível médio e a tendência centralizada de valores observados num determinado grupo, a 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.

2. Desvio de padrão

Desvio de padrão traduz, pelo símbolo Sd, o grau de alteração dos valores observados, num determinado grupo. Quando o desvio de padrão for menor, menor será o grau de variação, a fórmula de cálculo é a seguinte:

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

3. Percentis

Quando a distribuição da frequência de variáveis não revela uma distribuição normal, os percentis são índices estatísticas vulgarmente usadas. Se se colocarem todos os valores observados de acordo com a ordem crescente, os números dos valores observados entre 1 e 100 podem-se chamar respectivamente 1-100%, usando o símbolo P_x . A fórmula de cálculo é a seguinte:

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

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

O cálculo segue a seguinte fórmula:

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

Na fórmula, M_1 representa o valor médio 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, a fórmula de cálculo de S_m (desvio padrão):

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

Tabela 1-15 A relação entre o grau de liberdade ($n' = n_1 + n_2 - 2$) e as diferenças é a seguinte:

Valores de t	Valores de p	Sentido da diferença
$< t (n') 0.05$	> 0.05	Não significativo
$\geq t (n') 0.05$	≤ 0.05	Significativo (*)
$\geq t (n') 0.01$	≤ 0.01	Muito significativo (**)

Note: ***) $P < 0.01$, **) $P < 0.05$

Quando os valores contidos na amostra forem $n \geq 1000$,

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

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

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

5. Cálculo de taxas

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

6. Verificação de notabilidade de taxas

① Verificação de notabilidade da diferença entre a taxa de amostras e a taxa geral

Quando o número de amostras observadas for grande, a distribuição da sua frequência é próxima da distribuição normal e assim pode-se verificar a diferença de taxas através da lei de distribuição normal, sem precisar de recorrer à tabela de valor T. No cálculo pode ser obtido o desvio padrão com base na taxa geral e procurar depois o múltiplo do desvio padrão entre a taxa de amostras e a taxa geral, que é designado como valor U. A 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 - Desvio padrão resultante do cálculo da taxa geral

② Verificação da diferença entre as duas amostras

A fórmula é a seguinte:

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

Na fórmula: P_1 , P_2 - P_1 e P_2 são respectivamente taxas positivas das duas amostras

S ($P_1 - P_2$) - Desvio padrão entre as duas taxas

P - Soma das taxas positivas de dois grupos

n_1 , n_2 - Quantidade contida nas duas amostras

Tabela 1-16 Relação entre os valores de $|U|$, P e o sentido de diferença

Valores $ U $	Valores P	Sentido da diferença
< 1.96	> 0.05	Não significativo
≥ 1.96	≤ 0.05	Significativo (*)
≥ 2.58	≤ 0.01	Muito significativo (**)

Note: *** $P < 0.01$, ** $P < 0.05$

(V) Instrumento estatístico

Adopta-se o software estatístico SPSS10,0 para o cálculo.



Segunda Parte

**Resultados da
Avaliação**

I. Crianças

(I) Condição física das crianças em 2015

1. Objectos da avaliação

As amostras são divididas em sexo masculino e feminino; cada ano de idade corresponde a um grupo etário, formando assim 8 grupos etários por cada sexo. Na amostragem, Macau é dividido em três zonas: zona norte, central e sul. Na zona norte (Freguesia de Nossa Senhora de Fátima), foram recolhidas 353 amostras respectivamente da Escola Keang Peng (jardim-de-infância) e da Escola Hou Kong (jardim-de-infância), entre as quais, 206 são masculinas e 147 são femininas; na zona central (Freguesia de Santo António e Freguesia de S. Lázaro), foram recolhidas 408 amostras respectivamente da Escola Secundária Pui Ching (jardim-de-infância) e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal), entre as quais 255 são crianças de sexo masculino e 153 são crianças de sexo feminino; na zona sul (Freguesia da Sé e Freguesia de S. Lourenço), foram recolhidas 311 amostras respectivamente da Escola Pui Tou (jardim-de-infância) e da Escola Estrela do Mar (jardim-de-infância), entre as quais 187 são crianças de sexo masculino e 124 são crianças de sexo feminino. Vide a Tabela 2-1-1-1, Quantidade das amostras avaliadas em todos os grupos etários de crianças. Vide a Tabela 3-1-1-1, Distribuição das amostras de jardins-de-infância e instituições de amostragem, e a Tabela 3-1-1-2, Percentagem populacional dos bairros onde residem as pessoas que serviram de amostras.

Tabela 2-1-1-1 Quantidade das amostras avaliadas nos diversos grupos etários

Grupo etário	3	4	5	6
Masculino	206	180	221	41
Feminino	128	131	142	23
Total	334	311	363	64

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

Entre as 1008 amostras entre os 3 e os 5 anos, 93,4% das crianças de sexo masculino e 92,0% das crianças de sexo feminino nasceram em Macau, a que se seguem Hong Kong, a China Continental e outros países (ou regiões) (Vide Tabela 3-1-1-3). Por outro lado, 99,0% das crianças de sexo masculino e 97,3% das crianças de sexo feminino frequentam o jardim-de-infância a tempo inteiro e nenhuma criança reside no jardim-de-infância (Vide Tabela 3-1-1-4). A vida diária das 3/5 das crianças é da responsabilidade dos pais e 2/5 das crianças são cuidadas por idosos e por baby-sitters. A percentagem dos casos em que os pais cuidam sozinhos das crianças aumenta com o crescimento das crianças de sexo feminino, mas não tem uma mudança significativa nas crianças de sexo masculino (Vide Tabela 3-1-1-5).

2. Modos de vida

Foram feitas pesquisas sobre 6 aspectos do modo de vida das crianças, nomeadamente, nascimento, tipo de alimentação, hábitos de vida, modalidades de exercícios físicos, doenças contraídas, saúde oral e hábitos alimentares. A situação é seguinte:

(1) Nascimento e tipo de alimentação

Os resultados da pesquisa mostram que as crianças de parto normal ocupam 84,3%, enquanto as crianças de parto prematuro e de parto fora de prazo representam respectivamente 12,1% e 3,6%. Não há uma diferença significativa na idade gestacional no momento do nascimento entre as crianças de sexo masculino e de sexo feminino e entre as crianças dos diversos grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-1).

O peso médio no momento de nascimento das crianças é de $3,2 \pm 0,51$ kg, entre eles, o peso médio das crianças de sexo masculino é de $3,2 \pm 0,54$ kg e o das crianças do sexo feminino é de $3,1 \pm 0,45$ kg. Não há uma diferença significativa no peso no momento de nascimento entre as crianças de sexo masculino e feminino e entre as crianças de diversos grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-2).

A altura média no momento de nascimento das crianças é de $48,3 \pm 5,04$ cm, entre elas, a altura média das crianças de sexo masculino é de $48,4 \pm 5,21$ cm e a das crianças de sexo feminino é de $48,2 \pm 4,76$ cm. Não há uma diferença significativa na altura no momento de nascimento entre as crianças de sexo masculino e feminino e entre as crianças de diversos grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-3).

Os tipos de alimentação são divididos em amamentação, alimentação artificial e alimentação mista. Enquanto 23,4% das crianças adopta a amamentação nos primeiros 4 meses após o nascimento, 35,6% das crianças usa a alimentação artificial e 41,0% delas usam uma alimentação mista. A percentagem de alimentação artificial das crianças de sexo masculino (36,9%) é mais alta que a das crianças de sexo feminino (33,7%) e a percentagem de amamentação nas crianças de sexo masculino é mais baixa que a das crianças de sexo feminino ($p < 0,05$). Não há uma diferença significativa na percentagem de crianças que adoptam formas diferentes de alimentação entre diversos grupos etários (de 3 a 5 anos) (Vide Tabela 3-1-2-4, Diagrama 2-1-1-1).

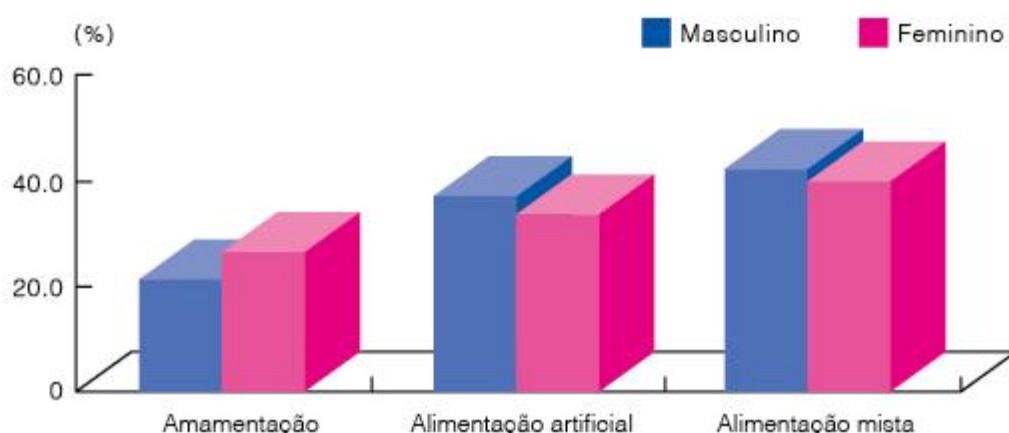


Diagrama 2-1-1-1 Percentagem de crianças de Macau que adoptam formas diferentes de alimentação

(2) Hábitos de vida

A pesquisa dos hábitos de vida inclui os seguintes 4 aspectos: o tempo de sono acumulado por dia (incluindo a sesta), o tempo médio gasto em actividades ao ar livre por dia, o tempo acumulado gasto em assistir TV, vídeos e jogar jogos de computador por dia (actividades dentro de casa), bem como a participação em classes extracurriculares nos tempos livres.

Os resultados da pesquisa mostram que o tempo médio de sono de 73,0% das crianças é de 8~10 horas por dia, o tempo de sono de 25,1% das crianças é mais que 10 horas e de 1,9% das crianças é menos que 8 horas. Não há uma diferença significativa no tempo de sono entre as crianças de sexo masculino e feminino. À medida que aumenta a idade, a percentagem de crianças que dormem mais de 10 horas diminui gradualmente e a percentagem de crianças que dormem menos de 8 horas aumenta. (Vide Tabela 3-1-2-5, Diagrama 2-1-1-2).

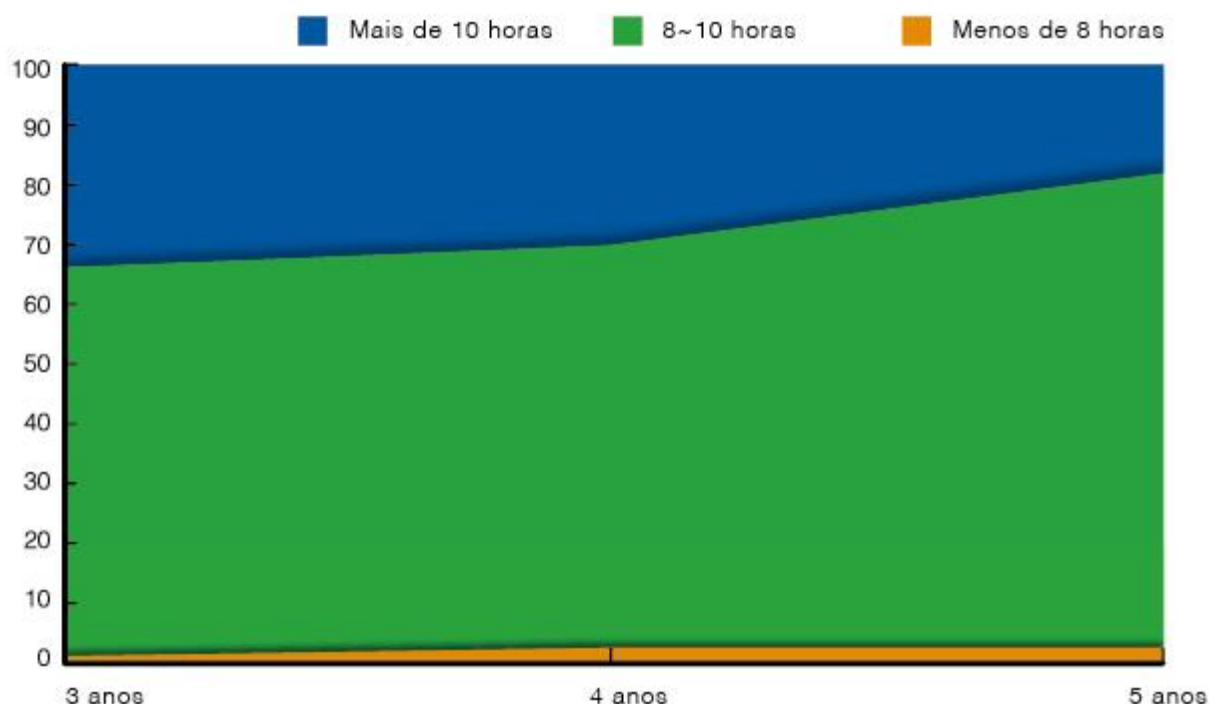


Diagrama 2-1-1-2 Percentagem do tempo de sono das crianças de Macau nos diversos grupos etários(%)

O tempo gasto nas actividades ao ar livre é a soma do tempo que as crianças usam para brincar, jogar, fazer exercícios e praticar actividades desportivas ao ar livre. A quantidade de crianças que gasta diariamente 30 minutos a 1 hora ao ar livre é relativamente maior, ocupando 49,2%, a taxa de quantidade de crianças que usa menos de 30 minutos para as actividades ao ar livre é 26,8% e as percentagens de crianças que gastam 1~2 horas e mais de 2 horas são respectivamente 19,2% e 4,8%. Não há uma diferença significativa em tempo gasto nas actividades ao ar livre das crianças de sexo diferente e entre vários grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-6, Diagrama 2-1-1-3).

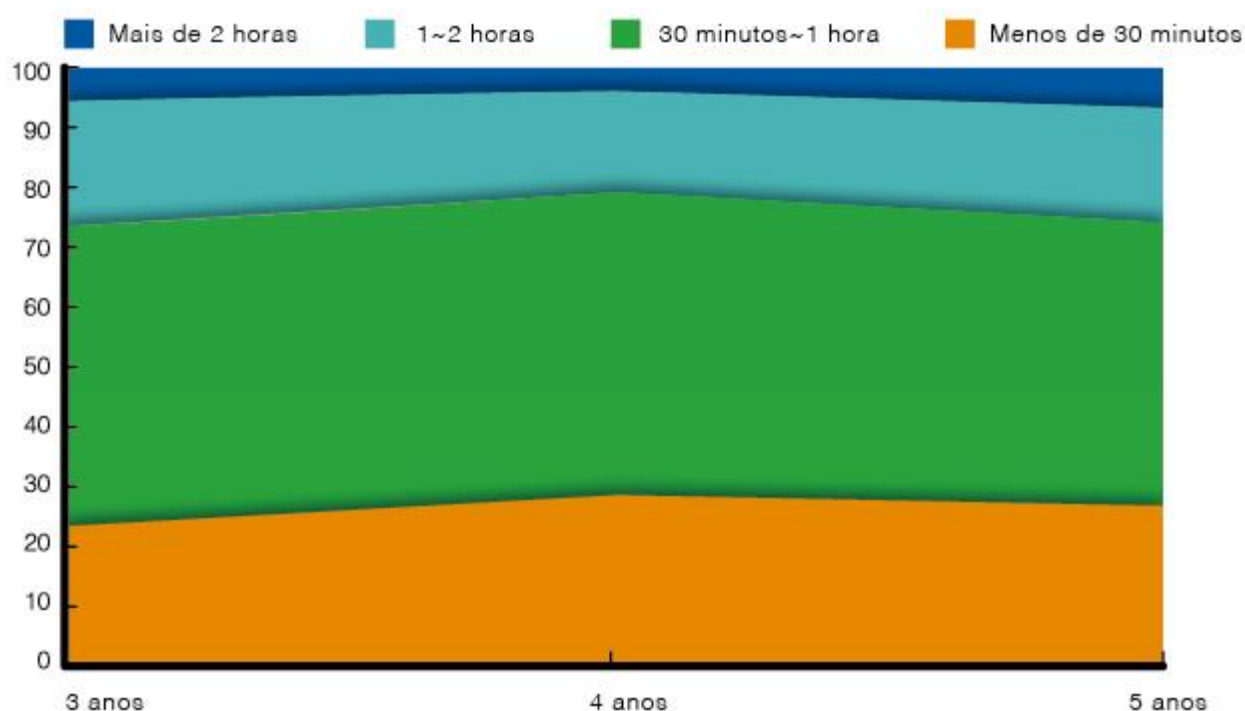


Diagrama 2-1-1-3 Percentagem do tempo médio gasto em actividades ao ar livre entre as crianças de Macau nos diversos grupos etários(%)

A percentagem das crianças que usa menos de 30 minutos para assistir televisão, vídeos e jogar computador é 19,4% e as percentagens de crianças que usam de 30 minutos a 1 hora, de 1 a 2 horas, de 2 a 3 horas e mais de 3 horas são respectivamente 41,7%, 25,8%, 9,2% e 3,8%. Não há uma diferença significativa em tempo diário gasto em entretenimentos das crianças de sexo diferente e entre vários grupos etários (Vide Tabela 3-1-2-7).

A percentagem das crianças que participam nos cursos extracurriculares é de 59,4%. Entre elas, as percentagens das crianças que participam em um, dois e três cursos são respectivamente 29,5%, 18,4% e 11,5%. As crianças que participam em cursos de música e dança ocupam a maior proporção (57,4%), em seguida são os cursos de pintura e caligrafia (36,1%), cultura e estudos (35,5%), desporto (23,2%), e a percentagem da participação em curso de xadrez é a menor (2,0%). Vide a percentagem das pessoas que participam em vários cursos de interesses extracurriculares (Tabela 3-1-2-8). Não há uma diferença significativa em percentagem das crianças de vários grupos etários que participam em cursos extracurriculares ($P < 0,01$). À medida que aumenta a idade, aumenta significativamente a percentagem da participação em cursos de interesses, especialmente a percentagem da participação em cursos de interesses das crianças de sexo masculino de 5 anos é a mais alta (Vide Diagrama 2-1-1-4).

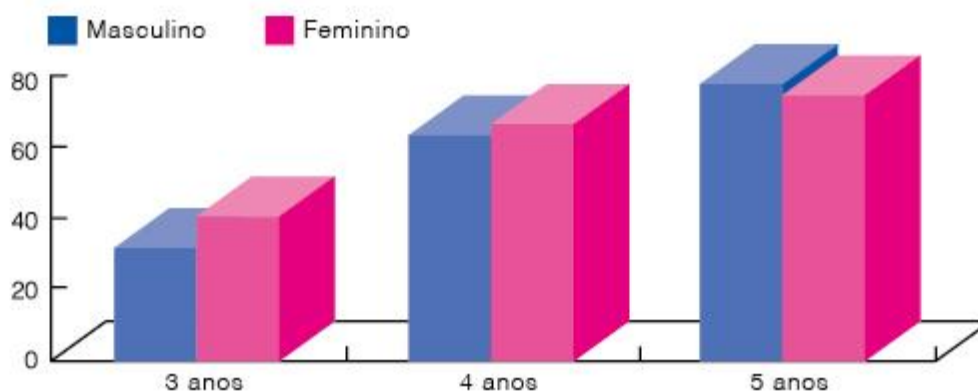


Diagrama 2-1-1-4 Percentagem das crianças que participam em classes de interesses(%)

(3) Modalidades desportivas

As modalidades desportivas das crianças referem-se principalmente à participação das crianças em modalidades desportivas fora do jardim-de-infância, incluindo a participação em cursos extracurriculares, clubes ou exercícios individuais. As cinco modalidades desportivas mais populares entre a amostra de crianças são: bicicleta (43,9%), natação (25,9%), bolas (21,8%), dança (17,5%) e atletismo (12,9%). Existe uma diferença na participação nas modalidades desportivas entre as crianças de sexo masculino e feminino, a percentagem da escolha de bicicleta das crianças de sexo masculino é a mais alta (50,5%) e a percentagem da escolha de dança das crianças de sexo feminino é a mais alta (36,0%). (Vide Diagrama 2-1-1-5, Diagrama 2-1-1-6 e Tabela 3-1-2-9).

Não há uma diferença significativa entre as percentagens de participação das crianças de diversos grupos etários nas modalidades desportivas, que se concentram principalmente em bicicleta, bolas, natação e dança.

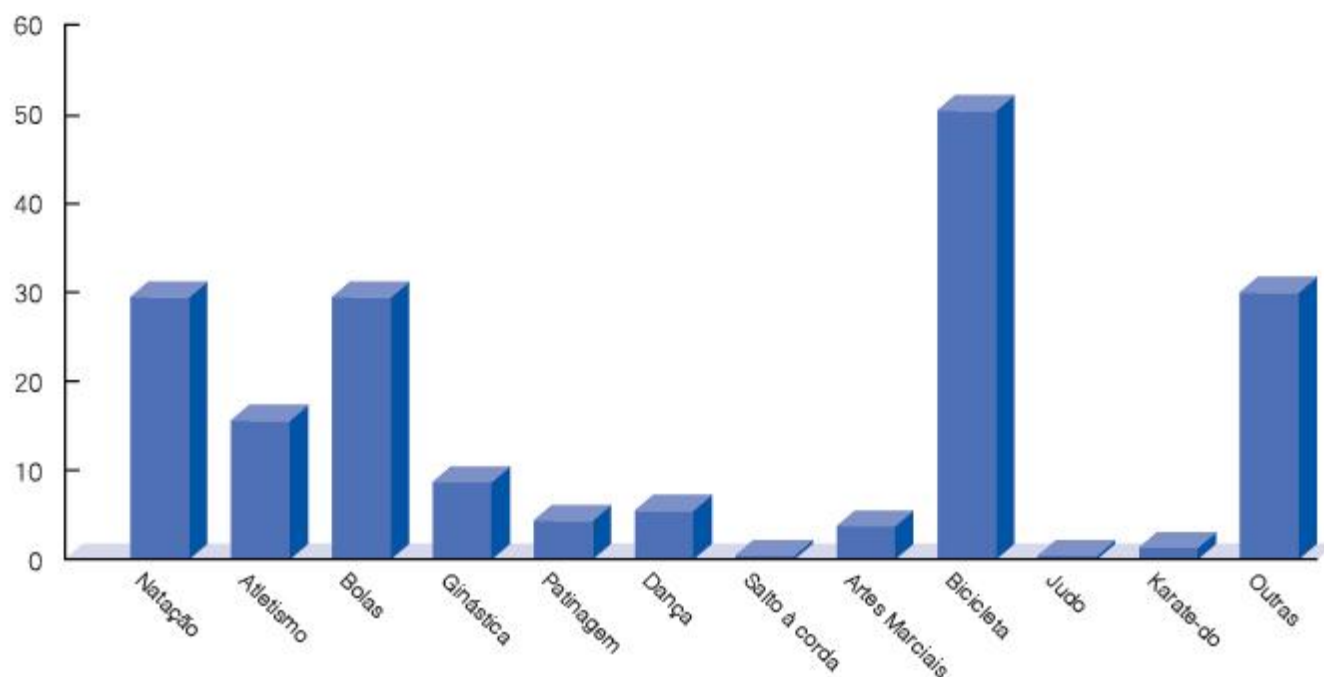


Diagrama 2-1-1-5 Percentagem de participação das crianças de sexo masculino de Macau em modalidades desportivas (%)

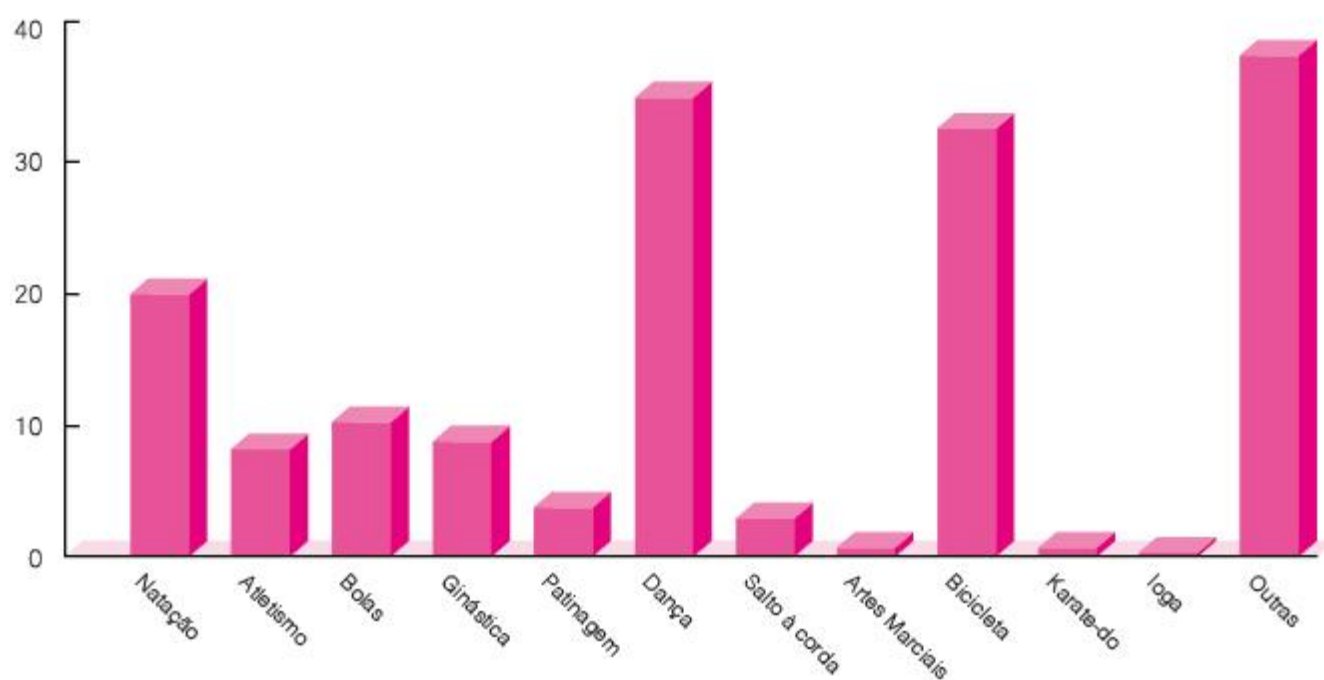


Diagrama 2-1-1-6 Percentagem de participação das crianças de sexo feminino de Macau em modalidades desportivas (%)

(4) Doenças contraídas

Verifica-se que 97,6% das crianças contraíram gripe e febre no último ano. Entre elas, a taxa das crianças que contraíram gripe e febre por 3 vezes ou mais é de 64,0%. Não há uma diferença significativa na frequência em que contraíram gripe entre as crianças de sexo masculino e feminino, mas sim entre os diversos grupos etários ($P < 0,01$). Em geral, à medida que aumenta a idade, reduz-se gradualmente a taxa de crianças que contraíram doenças mais de 3 vezes dentro de um ano (Tabela 3-1-2-10, Diagrama 2-1-1-7).

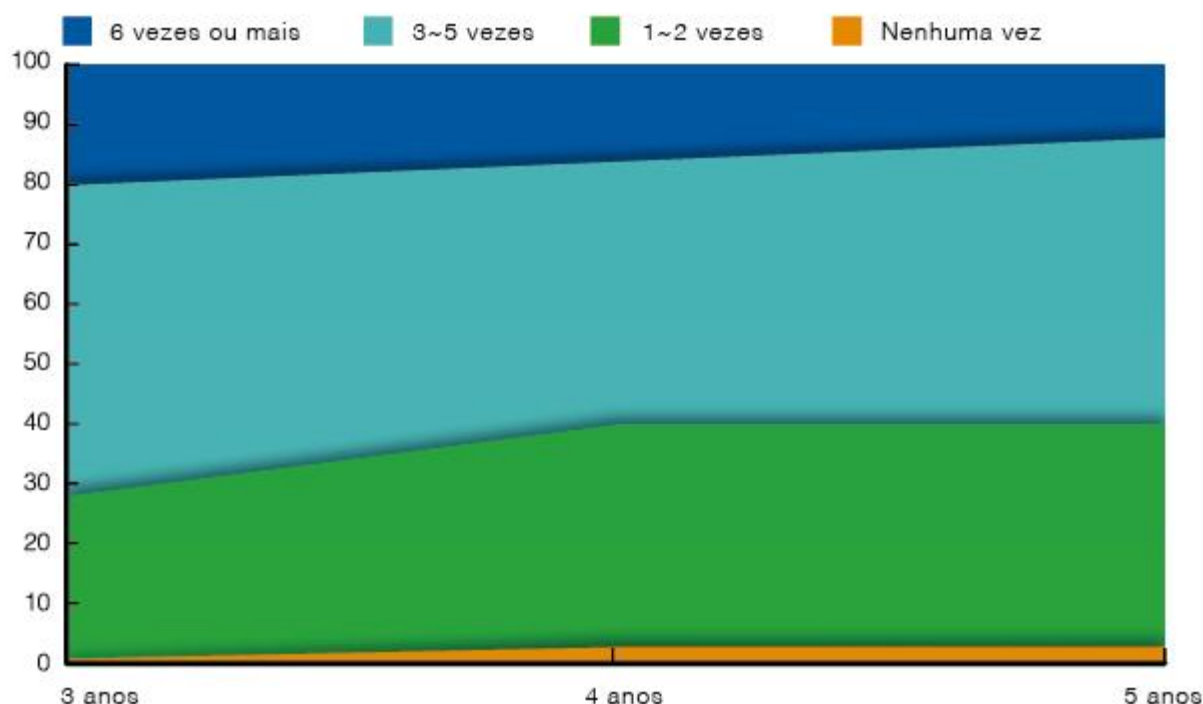


Diagrama 2-1-1-7 Percentagem de crianças dos diversos grupos etários de Macau que contraíram gripe e febre no último ano (%)

A taxa de crianças que contraíram uma doença diagnosticada pelo hospital é de 21,1%. A taxa de sofrimento de doença das crianças de sexo masculino é de 23,6% e a taxa das crianças de sexo feminino é de 17,2%. As taxas de sofrimento de doenças entre os grupos etários de 3 a 5 anos são respectivamente de 20,1%, 20,6% e 22,3%. Entre as crianças que sofreram doenças, as doenças mais frequentes são bronquite crónica, pneumonia e asma. Há uma diferença significativa na taxa de sofrimento de doença entre os sexos, no entanto, não há uma diferença notável entre os diversos grupos etários. (Vide Tabela 3-1-2-11 e Tabela 3-1-2-12).

(5) Saúde oral

Constata-se que 88,7% das crianças escova diariamente os dentes e somente 3,9% delas usa fio dental diariamente. A frequência com que escovam os dentes aumenta à medida que aumenta a idade das crianças, especialmente das crianças de sexo masculino ($P < 0,01$). Não há uma diferença significativa na frequência com que escovam os dentes e do uso de fio dental entre as crianças de sexo masculino e feminino. (Vide Tabela 3-1-2-13 e Tabela 3-1-2-14).

A percentagem das crianças que foram a uma clínica dentária para fazer exames odontológicos nos últimos 12 meses é de 20,8%. À medida que aumenta a idade, no último ano tem tendência para subir a percentagem das crianças de dois sexos que foi a uma clínica dentária para fazer exames odontológicos e também há uma diferença entre os diversos grupos etários ($P < 0,01$). Não há uma diferença significativa em percentagem das crianças de sexo masculino e feminino que foram a uma clínica dentária para fazer exames nos últimos 12 meses (Vide Tabela 3-1-2-15 e Diagrama 2-1-1-8). Entre eles, 16,1% das crianças cujos pais estão cientes de que as crianças sofrem de cárie dentária. À medida que aumenta a idade, mais pais estão conscientes que os seus filhos sofrem de cárie dentária e há uma diferença entre os diversos grupos etários ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-1-2-16). Além disso, para as crianças que sofrem de cárie dentária, 54,9% foram a uma clínica dentária para fazer tratamento e, à medida que aumenta a idade, mais pessoas foram receber tratamento nas clínicas dentárias. Há uma diferença entre os diversos grupos etários ($P < 0,05$) e mais crianças de sexo masculino receberam tratamento em comparação com as crianças do sexo feminino (Tabela 3-1-2-17).

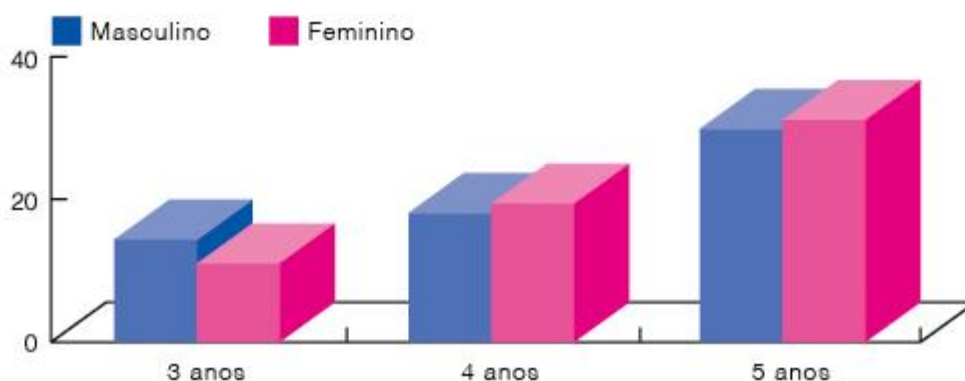


Diagrama 2-1-1-8 Percentagem de crianças de Macau que foram a uma clínica dentária para fazer exames odontológicos nos últimos 12 meses (%)

(6) Hábitos alimentares

Constata-se que 89,3% das crianças tomam pequeno-almoço, pelo menos, 6 dias por semana e que 8,3% das crianças tomam pequeno-almoço de 3 a 5 dias por semana. A percentagem de crianças que não toma pequeno-almoço ou somente o toma 1 a 2 dias por semana são respectivamente de 0,3% e 2,1%. Não há uma diferença significativa em dias de pequeno-almoço por semana das crianças entre os sexos e grupos etários diferentes (Vide Diagrama 2-1-1-9 e Tabela 3-1-2-18).

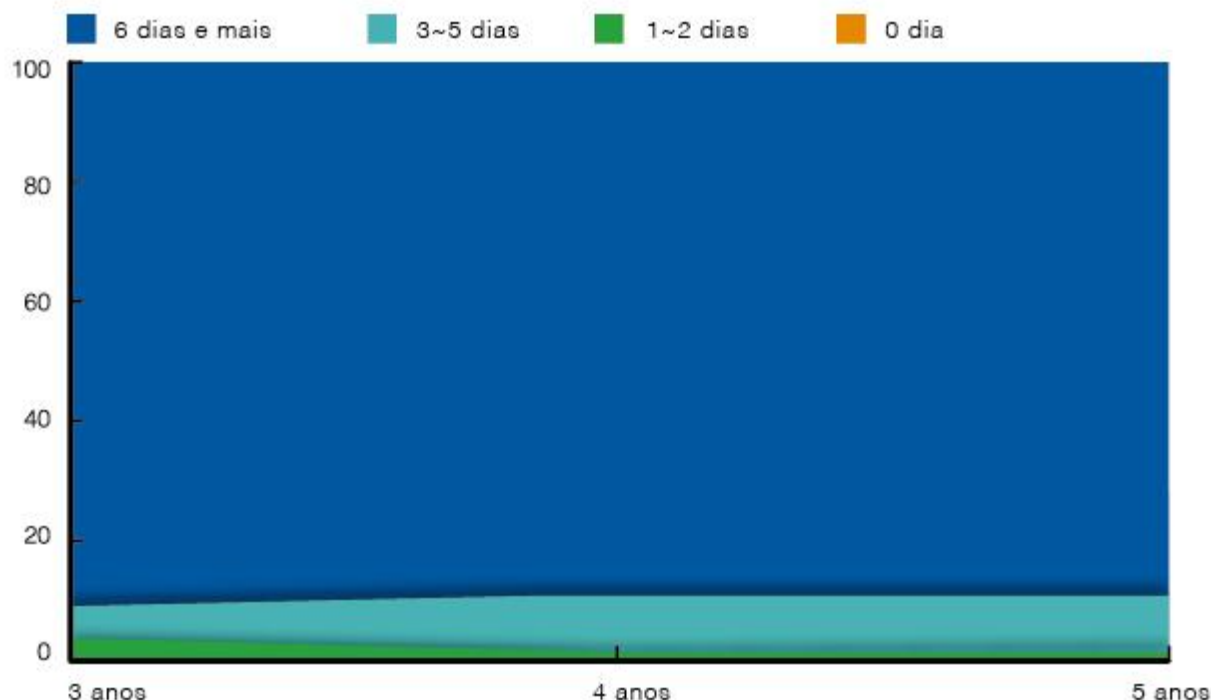


Diagrama 2-1-1-9 Percentagem das crianças de Macau que toma pequeno-almoço por semana (%)

A percentagens de crianças que comem em restaurantes ou lojas de comida rápida por semana são respectivamente de 10,0% (nenhuma vez), 69,4% (de 1 a 3 refeições), 17,0% (de 4 a 6 refeições), 1,6% (de 7 a 9 refeições) e 2,0% (10 refeições ou mais). Não há uma diferença significativa nas refeições de restaurantes ou de comida rápida tomadas pelas crianças por semana entre os sexos e grupos etários diferentes (Vide Tabela 3-1-2-19).

A percentagem de crianças que comem petiscos com alto teor de gordura e de açúcar por semana são respectivamente de 1,9% (nenhuma vez), 39,3% (de 1 a 2 vezes), 38,2% (de 3 a 5 vezes) e 20,7% (6 vezes e mais). Não há uma diferença significativa em frequência semanal de petiscos com alto teor de gordura e açúcar comidos pelas crianças entre os sexos e grupos etários diferentes (Vide Tabela 3-1-2-20).

3. Medidas de antropometria

(1) Índices de altura

A altura, a altura medida sentada e o comprimento de pé crescem à medida que aumenta a idade das crianças há uma diferença significativa entre os diversos grupos etários ($P < 0,05$). A variação da altura média das crianças de sexo masculino e feminino é respectivamente de 99,0cm~112,0cm e de 98,3cm~111,8cm; a variação da altura média medida sentada é de 57,3cm~62,5cm e de 56,0cm~61,8cm e a variação do comprimento médio do pé é respectivamente de 15,6cm~17,3cm e de 15,6cm~17,4cm (Vide Tabela 3-1-3-1, Tabela 3-1-3-2 e Tabela 3-1-3-3).

A média de altura e da altura medida sentada das crianças de sexo masculino é mais alta que a média das crianças de sexo feminino, especialmente é mais significativa ($p < 0,05$) a diferença entre os sexos na avaliação de altura do grupo etário dos 4 anos e na avaliação de altura medida sentada do grupo etário dos 3 ~ 5 anos ($p < 0,05$), mas não há uma diferença significativa no comprimento do pé entre as crianças de ambos os sexos e grupos etários diferentes (Vide Diagrama 2-1-1-10, Diagrama 2-1-1-11 e Diagrama 2-1-1-12).

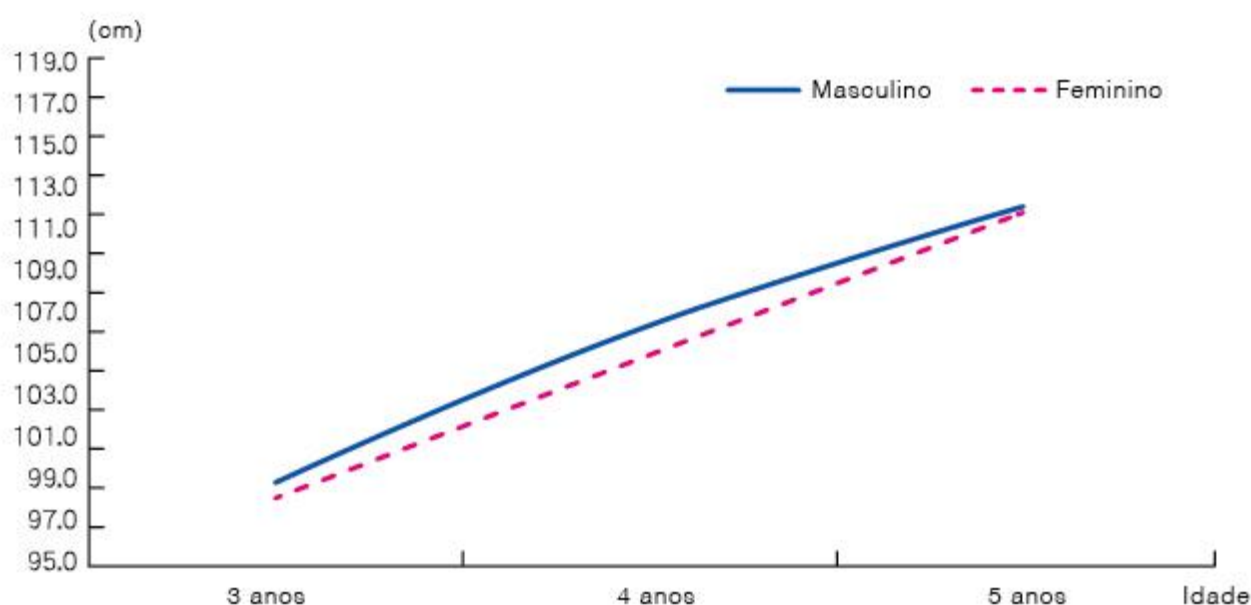


Diagrama 2-1-1-10 Altura média das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

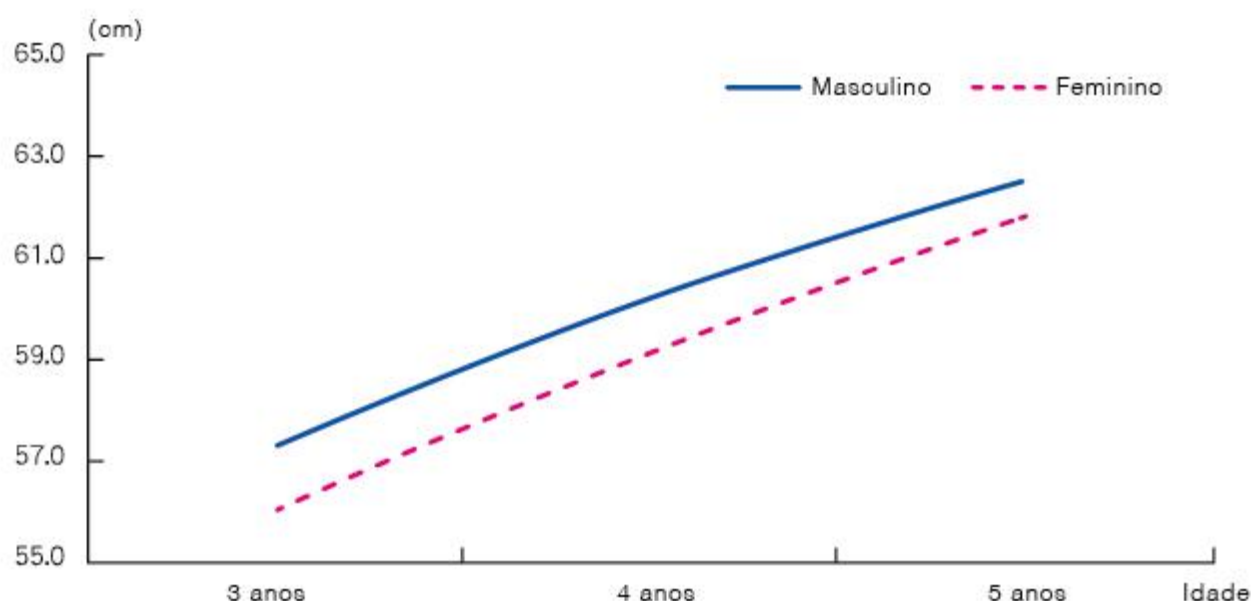


Diagrama 2-1-1-11 Altura média medida sentada das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

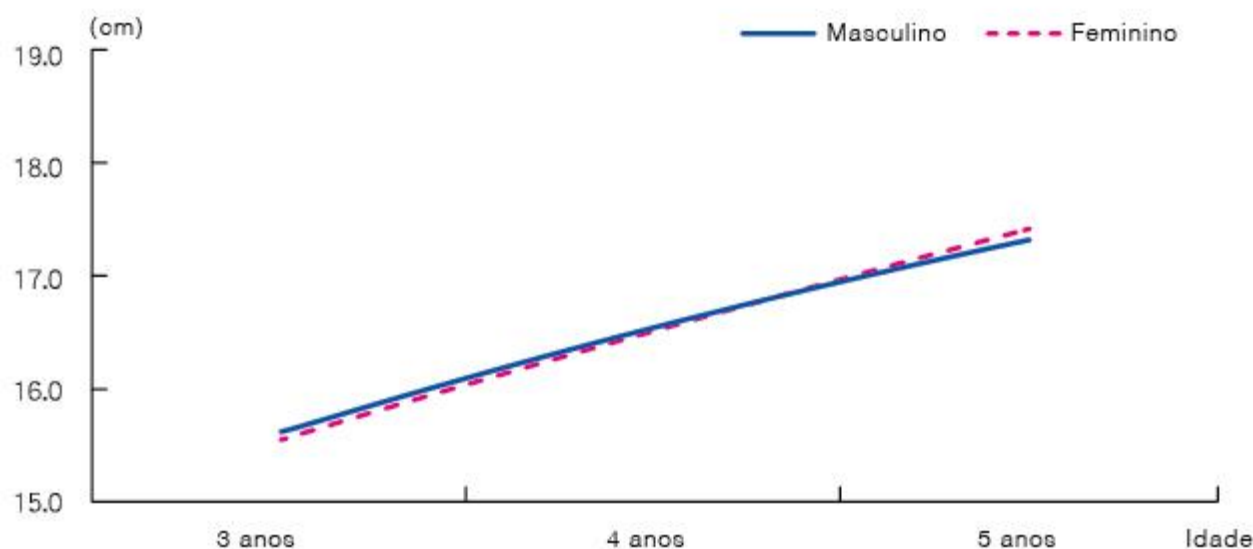


Diagrama 2-1-1-12 Comprimento médio do pé das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(2) Peso e IMC

O peso das crianças de sexo masculino e feminino aumenta com a idade. A variação do peso médio das crianças de sexo masculino e feminino é respectivamente de 15,3~19,5kg e de 14,9~19,0kg (Vide Tabela 3-1-3-4, Diagrama 2-1-1-13).

Os parâmetros de IMC das crianças de sexo masculino e feminino são relativamente estáveis. A variação de valores médios é muito pequena à medida que aumenta a idade e a variação do valor médio é respectivamente de 15,4~15,6 e de 15,2~15,3 (Vide Tabela 3-1-3-5, Diagrama 2-1-1-14).

Tanto o peso médio quanto os valores médios de IMC das crianças de sexo masculino e feminino são relativamente próximos e somente existe uma diferença significativa de peso das crianças de 3 anos dos sexos diferentes ($P < 0,05$).

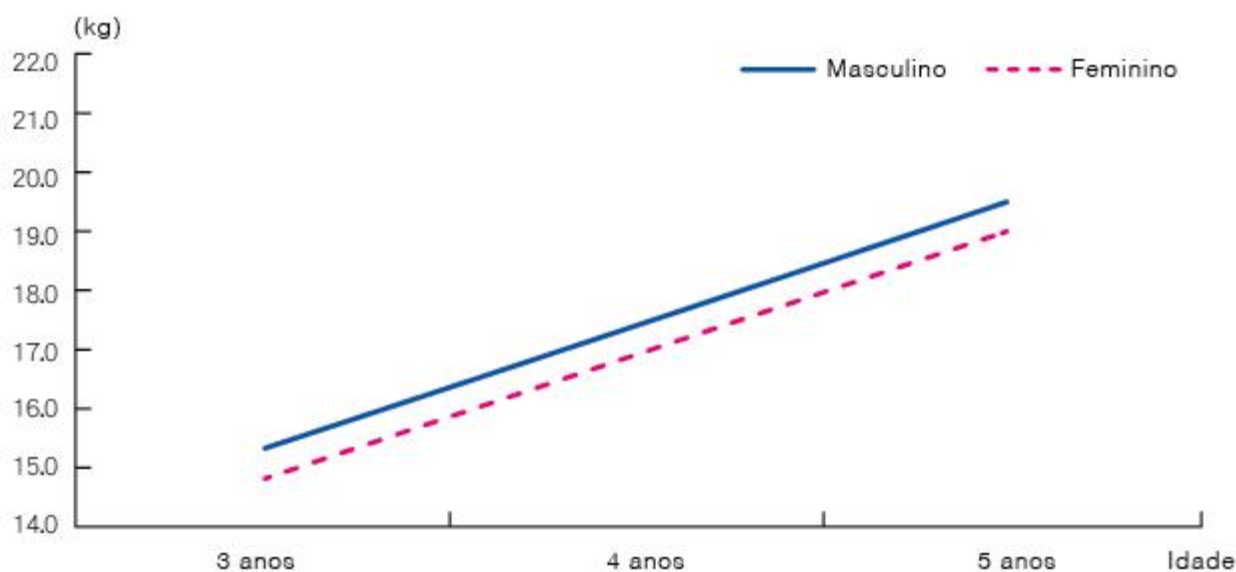


Diagrama 2-1-1-13 Peso médio das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

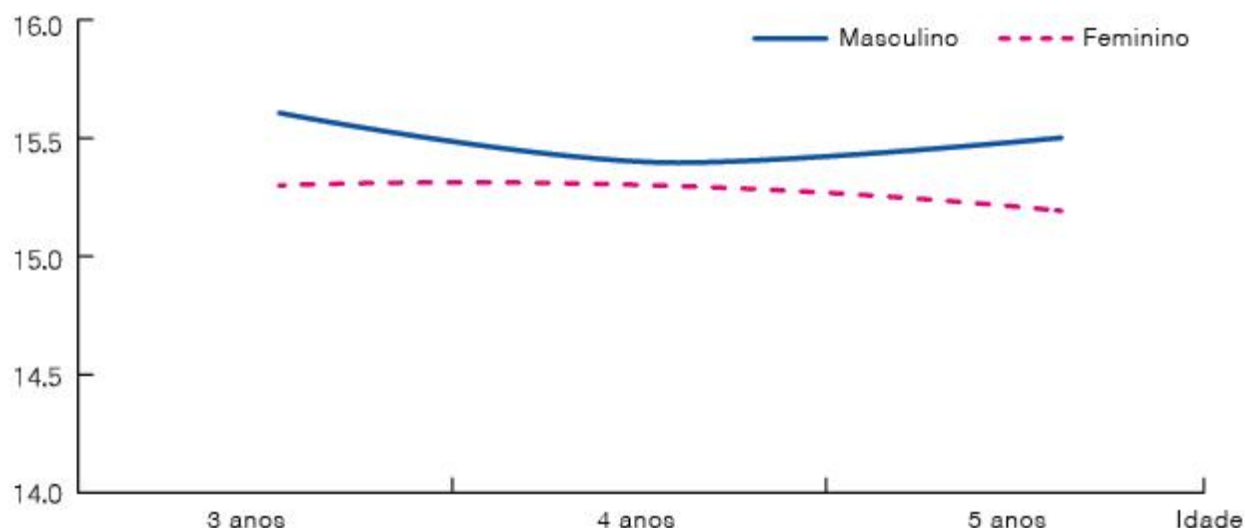


Diagrama 2-1-1-14 Média de IMC das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

Conforme os critérios do peso e da altura das crianças definidos pelos Critérios de Avaliação da Condição Física Nacional, analisa-se a situação de obesidade das crianças de Macau. A percentagem de obesidade das crianças de sexo masculino nos grupos etários de 3 a 5 anos é respectivamente de 3,9%, de 7,2% e de 11,4%; a percentagem das crianças de sexo feminino nos grupos etários de 3 a 5 anos é respectivamente de 2,3%, de 2,3% e de 3,5%. A taxa de obesidade das crianças de sexo masculino aumenta à medida que crescem e existe uma diferença significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 3-1-3-6, Diagrama 2-1-1-15).

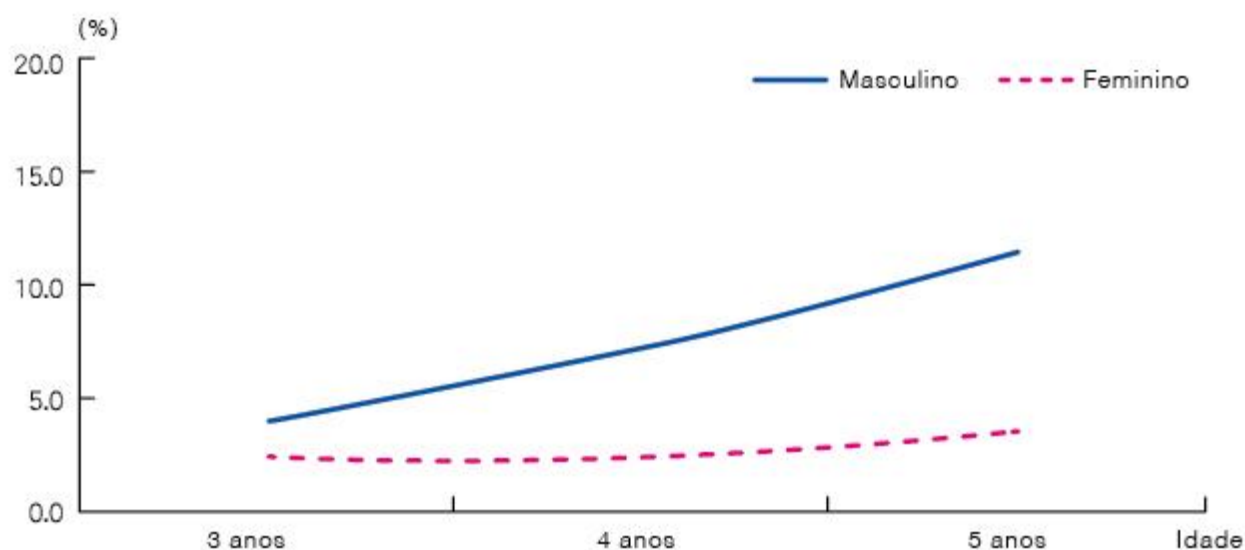


Diagrama 2-1-1-15 Percentagem de obesidade das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(3) Índices de circunferência

As circunferências torácica, abdominal e do quadril das crianças de sexo masculino e feminino aumentam à medida que crescem. A variação das circunferência torácica das crianças de sexo masculino e feminino é respectivamente de 51,4~55,3cm e de 50,4~53,9cm; a variação da circunferência média abdominal é de 48,6~51,6cm e de 48,2~50,7cm e a variação da circunferência média do quadril é respectivamente de 52,4~57,7cm e de 52,7~57,7cm (Vide Tabela 3-1-3-7, Tabela 3-1-3-9).

A proporção da cintura para o quadril das crianças de sexo masculino e feminino diminui à medida que aumenta a idade. A variação da proporção da cintura para o quadril das crianças de sexo masculino e feminino são respectivamente de 0,897~0,929 e 0,878 ~ 0,915 (Vide Tabela 3-1-3-10).

A circunferência média torácica das crianças de sexo masculino é maior que a das crianças de sexo feminino e a faixa de diferença é de 0,9~1,4cm. O valor fica maior à medida que aumenta a idade e existe uma diferença significativa na circunferência torácica das crianças de sexos e grupos etários diferentes ($P < 0,05$). A circunferência média torácica das crianças de sexo masculino e feminino nos grupos etários de 3 a 4 anos não tem uma diferença significativa, mas a das crianças de sexo masculino com 5 anos é maior que a das crianças de sexo feminino. Há uma diferença significativa em proporção da cintura para o quadril das crianças de sexo masculino e feminino nos grupos etários dos 3 e 5 anos ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-1-1-16, Diagrama 2-1-1-19).

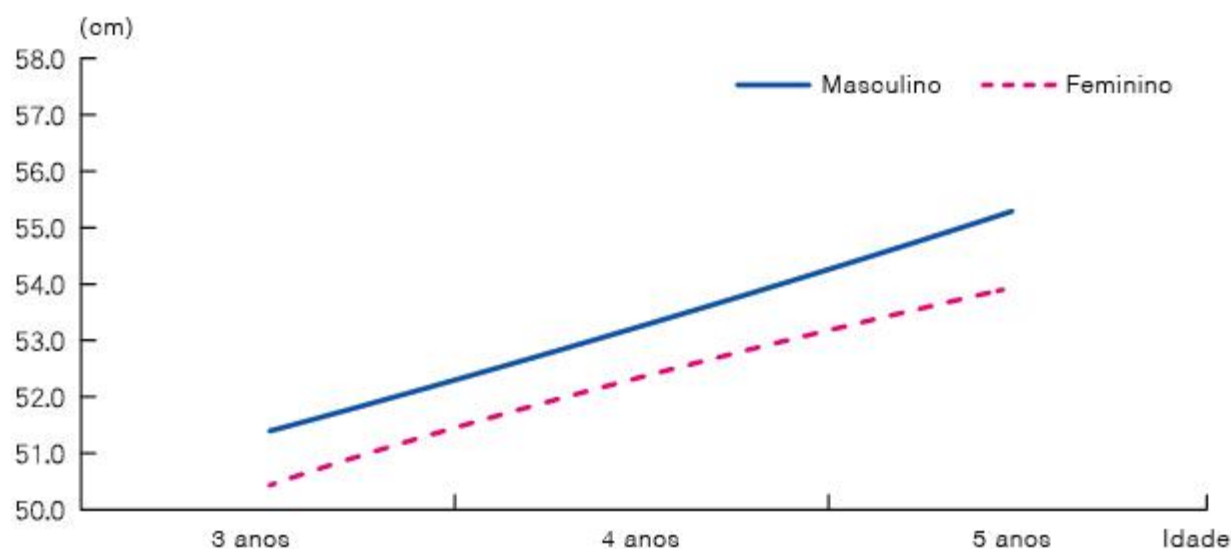


Diagrama 2-1-1-16 Circunferência média torácica das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

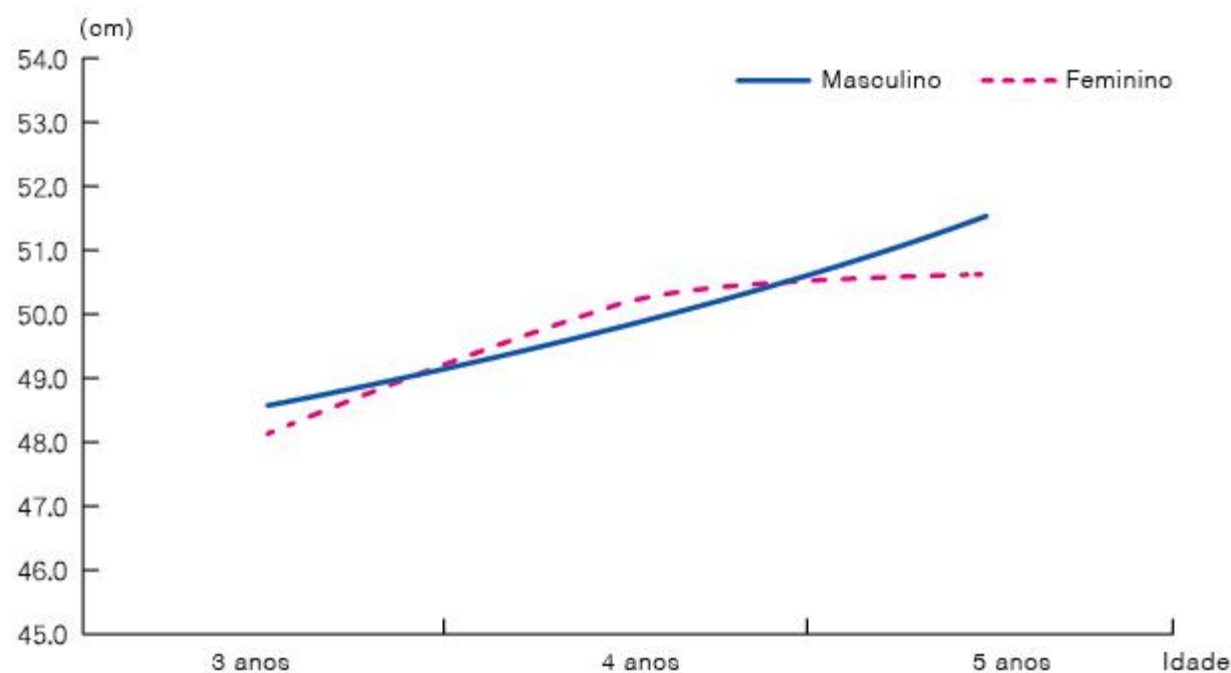


Diagrama 2-1-1-17 Circunferência média abdominal das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

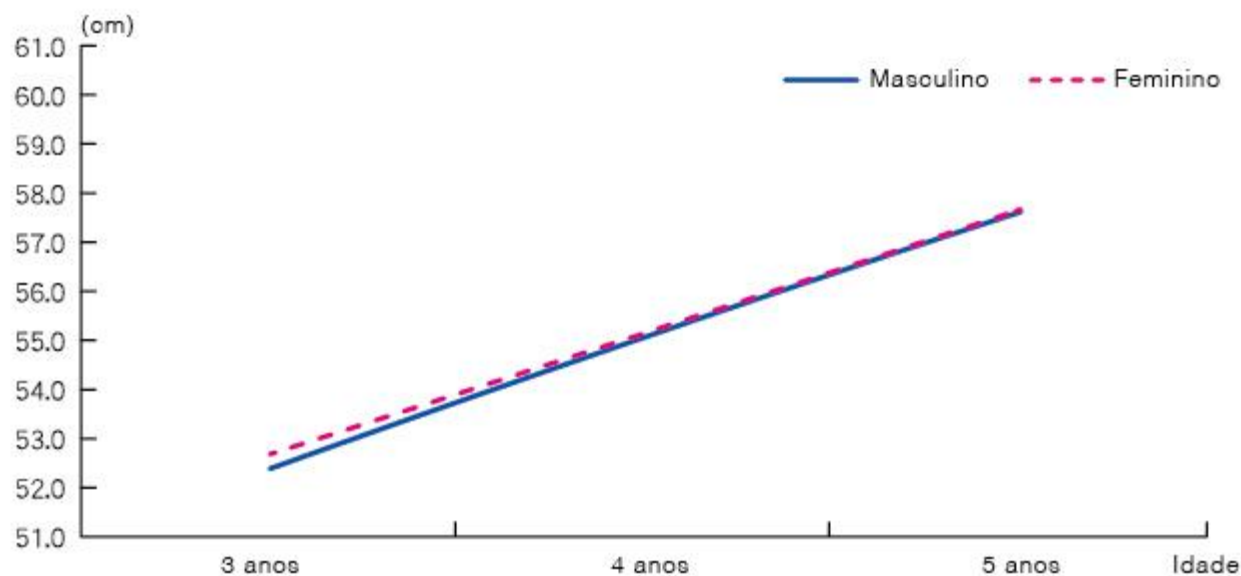


Diagrama 2-1-1-18 Circunferência média do quadril das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

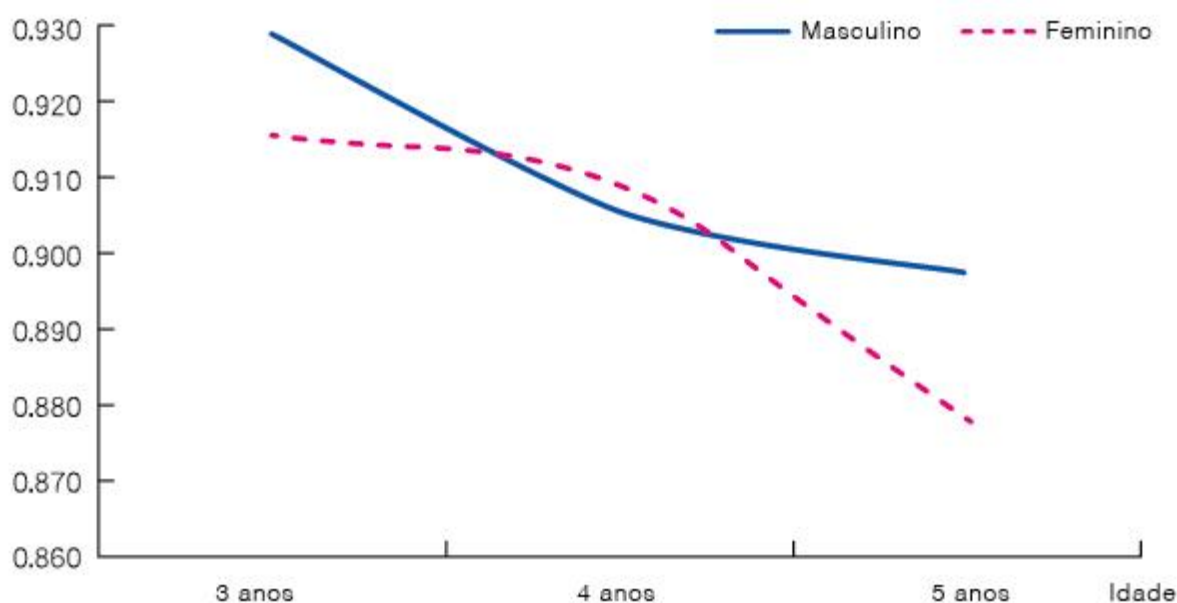


Diagrama 2-1-1-19 Proporção média da cintura para o quadril das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(4) Índices de largura

A largura de ombros e da pélvis das crianças de sexo masculino e feminino aumenta à medida que crescem. A variação da largura média dos ombros das crianças de sexo masculino e feminino é respectivamente de 21,6~24,1cm e de 21,9~24,1cm, e a variação da largura média da pélvis é de 15,9~17,3cm e de 16,0~17,5cm (Vide Tabela 3-1-3-11, Tabela 3-1-3-12).

Entre os parâmetros de largura das crianças de sexo masculino e feminino, somente a largura de ombros das crianças de sexo feminino do grupo etário dos 3 anos é maior que a das crianças de sexo masculino e existe uma diferença significativa ($p < 0,05$) mas a diferença entre outros parâmetros de largura não tem sentido estatístico (Vide Diagrama 2-1-1-20, Diagrama 2-1-1-21).

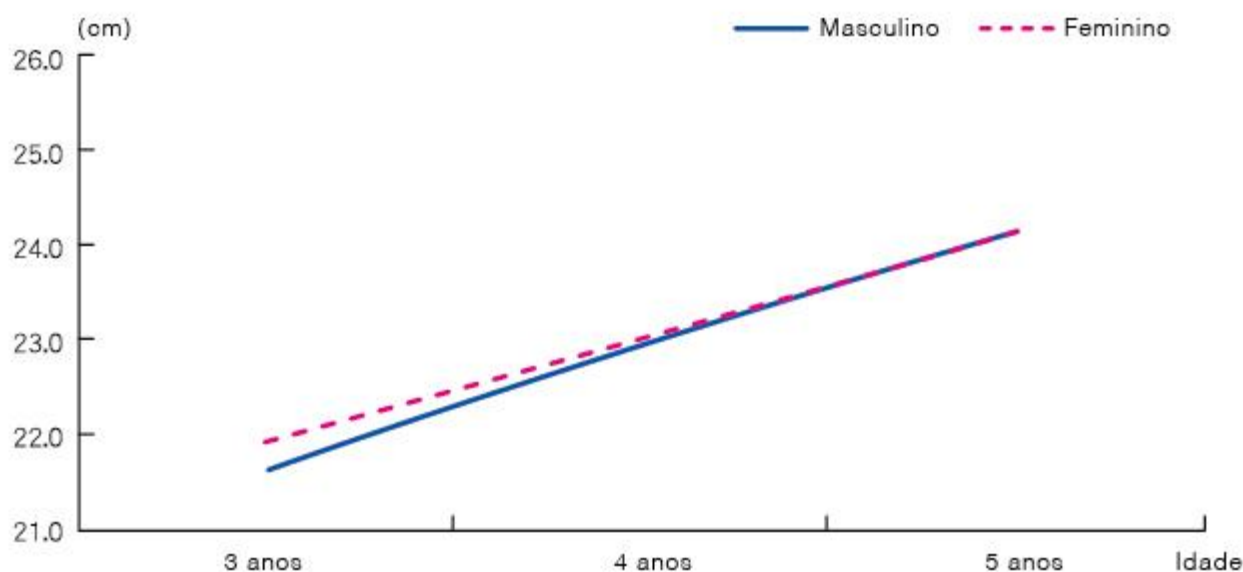


Diagrama 2-1-1-20 Largura média dos ombros das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

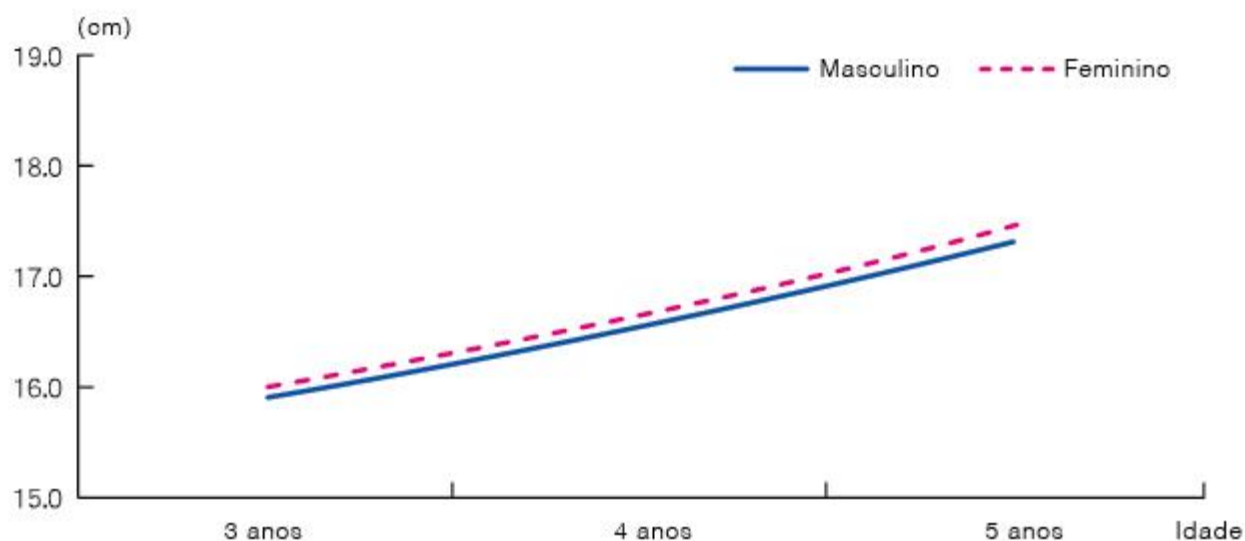


Diagrama 2-1-1-21 Largura média da pélvis das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(5) Composição do corpo

A espessura média das pregas subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças de sexo masculino aumentam à medida que crescem e a espessura média das pregas subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças de sexo feminino aumenta mas depois reduz-se. A variação da espessura média da prega subcutânea tricípite das crianças de sexo masculino e feminino é respectivamente de 8,4~8,9mm e de 9,9~10,7mm; a espessura média subescapular é respectivamente de 5,1~5,2mm e de 5,3~5,8mm; a espessura média abdominal é respectivamente de 5,1~6,7mm e de 6,6~7,6mm (Vide Tabela 3-1-3-13, Tabela 3-1-3-14 e Tabela 3-1-3-15).

A espessura média da prega das três partes referidas das crianças de sexo femininas em todos os grupos etários são mais altas que as das crianças de sexo masculino. A diferença entre a espessura média da prega subcutânea tricípite é de 1,3~2,1mm, da subescapular e abdominal é respectivamente de 0,2~0,6mm e de 0,4~1,8mm. Há uma diferença significativa entre os sexos no que se refere à espessura da prega subcutânea tricípite em todos os grupos etários, no que se refere à espessura subescapular do grupo etário de 4 anos e no que se refere à espessura abdominal do grupos etários dos 3~4 anos ($p < 0,05$) (Vide Diagrama 2-1-1-22, Diagrama 2-1-1-23 e Diagrama 2-1-1-24).

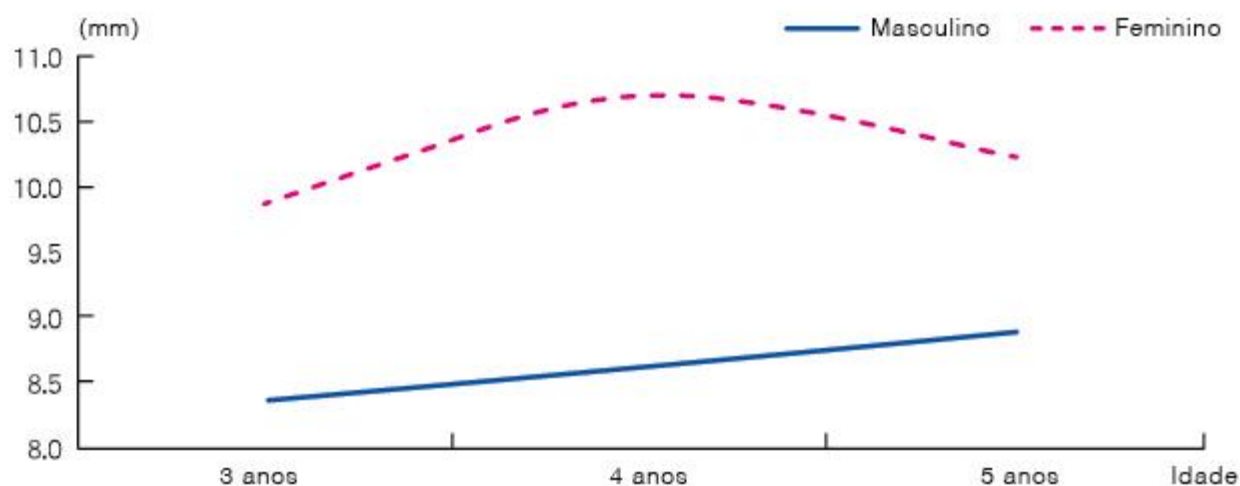


Diagrama 2-1-1-22 Espessura média da prega subcutânea tricípite das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

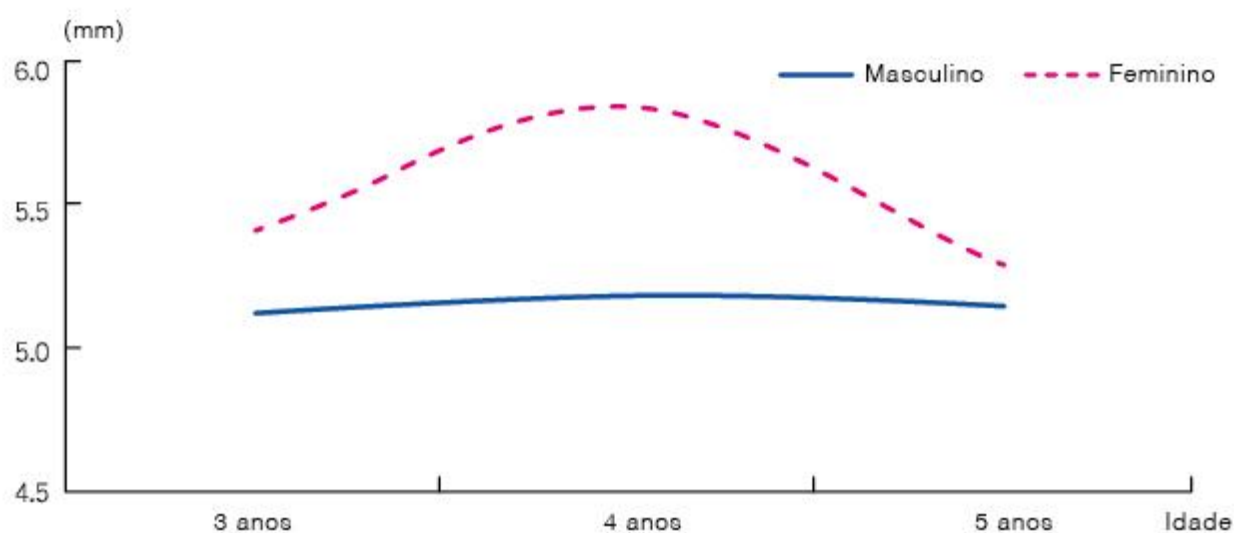


Diagrama 2-1-1-23 Espessura média da prega subescapular das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

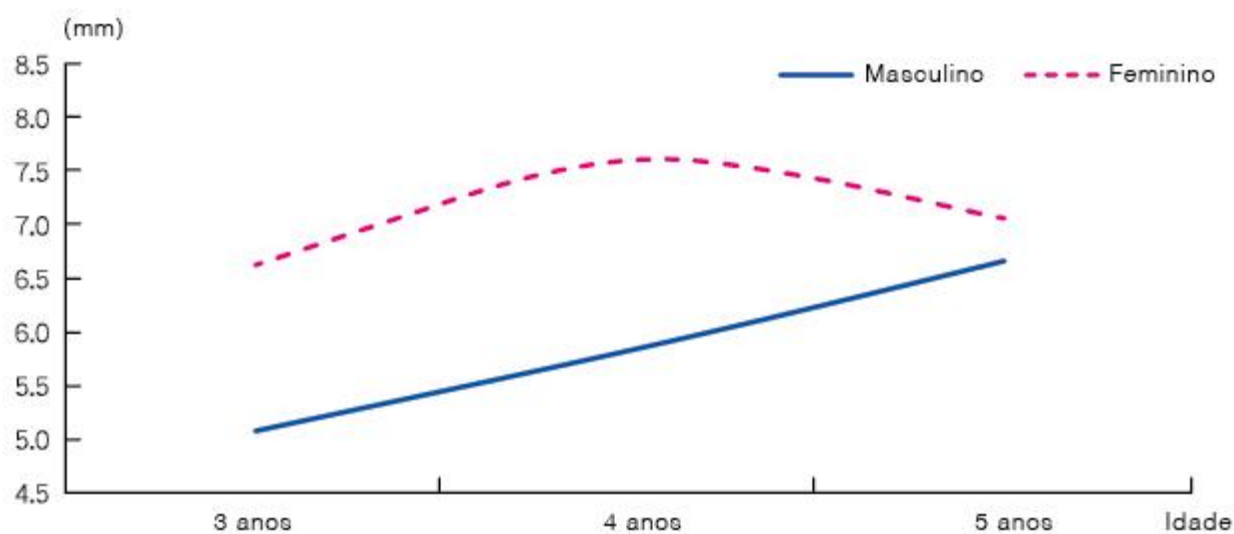


Diagrama 2-1-1-24 Espessura média da prega abdominal das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

4. Estado físico

O valor médio da pulsação em repouso das crianças de sexo masculino e feminino reduz-se à medida que crescem e a variação das crianças de sexo masculino é de 93,5~89,1 vezes/minuto e das crianças de sexo feminino é de 97,0~90,4 vezes/minuto. Há uma diferença significativa no valor médio da pulsação em repouso entre as crianças de sexo diferente entre os 3 e 4 anos ($p<0,05$) (Vide Tabela 3-1-4-1 e Diagrama 2-1-1-25).

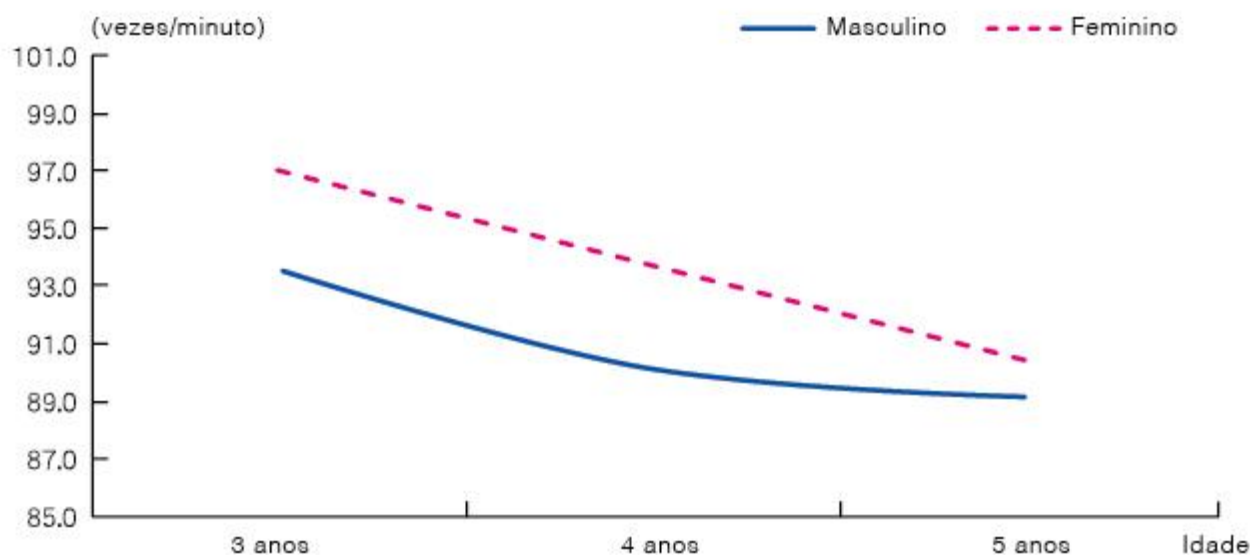


Diagrama 2-1-1-25 Valor médio da pulsação em repouso das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

5. Capacidade física

(1) Velocidade e capacidade de reacção

Adoptam-se a corrida de 10m com mudança de direcção e os saltos com os pés juntos para reflectir as capacidades de velocidade e capacidade de reacção das crianças.

A variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e dos saltos com os pés juntos das crianças de sexo masculino dos vários grupos etários é respectivamente de 6,9~9,8 segundos e de 6,9~13,7 segundos; a variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e dos saltos com os pés juntos das crianças de sexo feminino dos vários grupos etários é respectivamente de 7,1~9,9 segundos e de 6,7~13,2 segundos (Vide Tabela 3-1-5-1 e Tabela 3-1-5-2). Há uma diferença significativa nos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e dos saltos com os pés juntos nas crianças do mesmo sexo e dos vários grupos etários ($p<0,05$); comparando ambos os sexos, há uma diferença significativa na corrida de 10m com mudança de direcção entre crianças de sexo masculino e feminino de vários grupos etários ($p<0,05$), excepto no grupo etário de 3 anos, mas não há uma diferença significativa em saltos com os pés juntos entre as crianças de ambos os sexos. Os resultados mostram que as qualidades de velocidade e da capacidade de reacção das crianças de sexo masculino e feminino melhoram à medida que aumenta a idade e a melhoria é considerável. As características das qualidades de velocidade e de capacidade de reacção entre as crianças de sexo masculino e feminino têm uma pequena diferença, a capacidade de reacção de todas as crianças é basicamente igual, mas a capacidade de velocidade das crianças de sexo masculino é maior que a das crianças de sexo feminino (Vide Diagrama 2-1-1-26 e Diagrama 2-1-1-27).

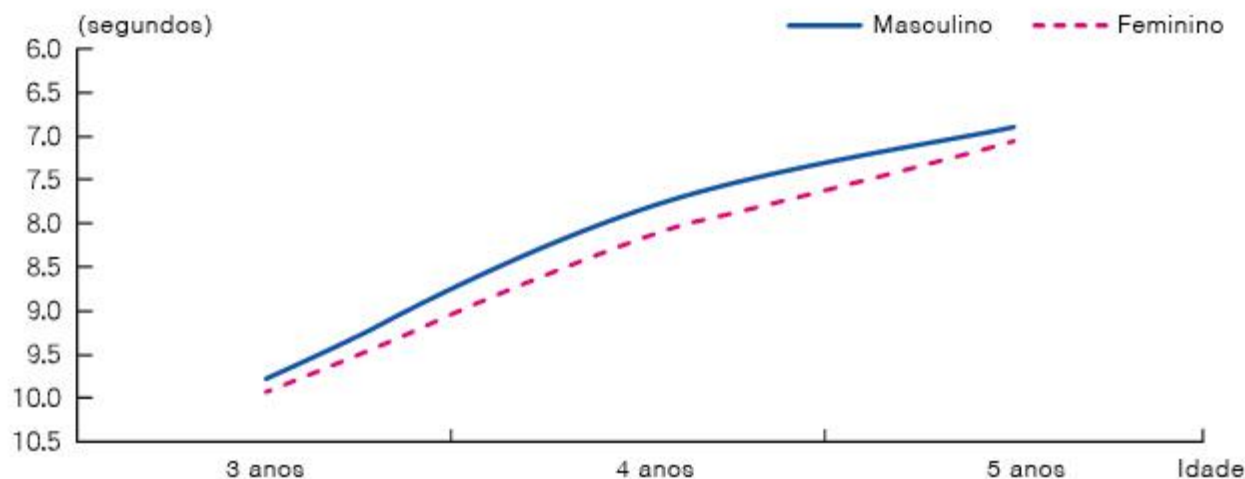


Diagrama 2-1-1-26 Valor médio da corrida de 10m com mudança de direcção das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

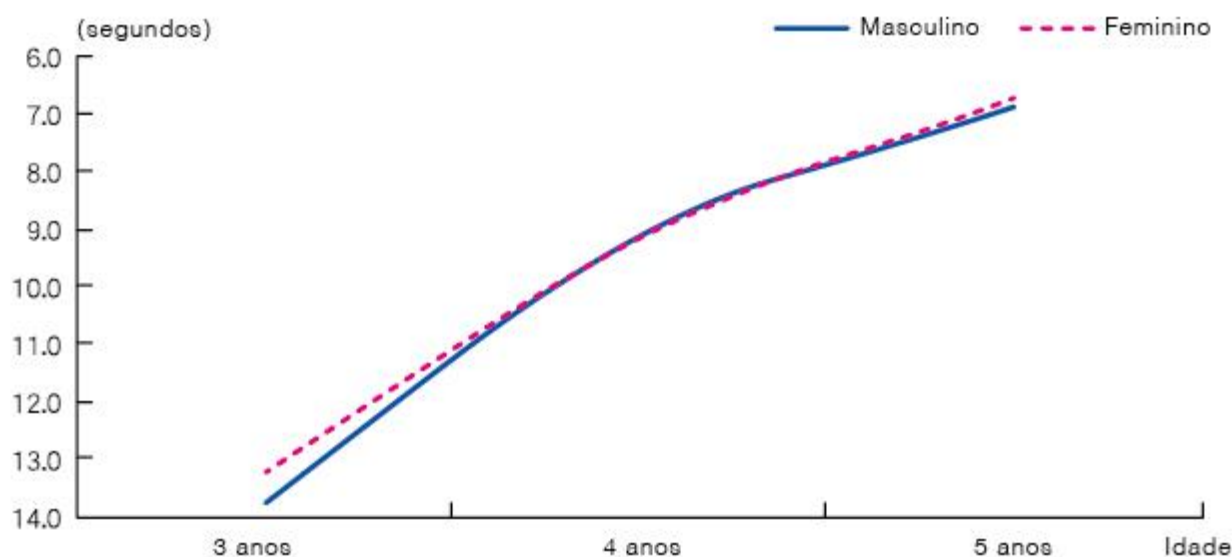


Diagrama 2-1-1-27 Valor médio dos saltos com os pés juntos das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(2) Força

Adoptam-se salto em comprimento sem balanço e o lançamento de bolas de ténis para reflectir a capacidade de força.

A variação dos valores médios de cada parâmetro e em cada grupo etário das crianças de sexo masculino são os seguintes: salto em comprimento sem balanço (54,3~94,1cm) e lançamento de bolas de ténis (2,7~5,2m). Os das crianças de sexo feminino são respectivamente: salto em comprimento sem balanço (49,9~87,6cm) e lançamento de bolas de ténis (2,2~4,2m) (Vide Tabela 3-1-5-3 e Tabela 3-1-5-4). Há uma diferença significativa nos valores médios de salto em comprimento sem balanço e lançamento de bolas de ténis das crianças do mesmo sexo e nos vários grupos etários; comparando entre as crianças de sexo masculino e feminino, os valores dos dois itens mencionados das crianças de sexo masculino em todos os grupos etários são maiores que os das crianças de sexo feminino, excepto no salto em comprimento sem balanço do grupo etário dos 4 anos e há uma diferença significativa entre os sexos diferentes ($p < 0.05$), que aumenta conforme a idade. Os resultados mostram que a força das crianças tem tendência para aumentar à medida que crescem. A capacidade de força das crianças de sexo masculino é maior que a das crianças de sexo feminino, mostrando uma tendência para aumentar conforme a idade (Vide Diagrama 2-1-1-28 e Diagrama 2-1-1-29).

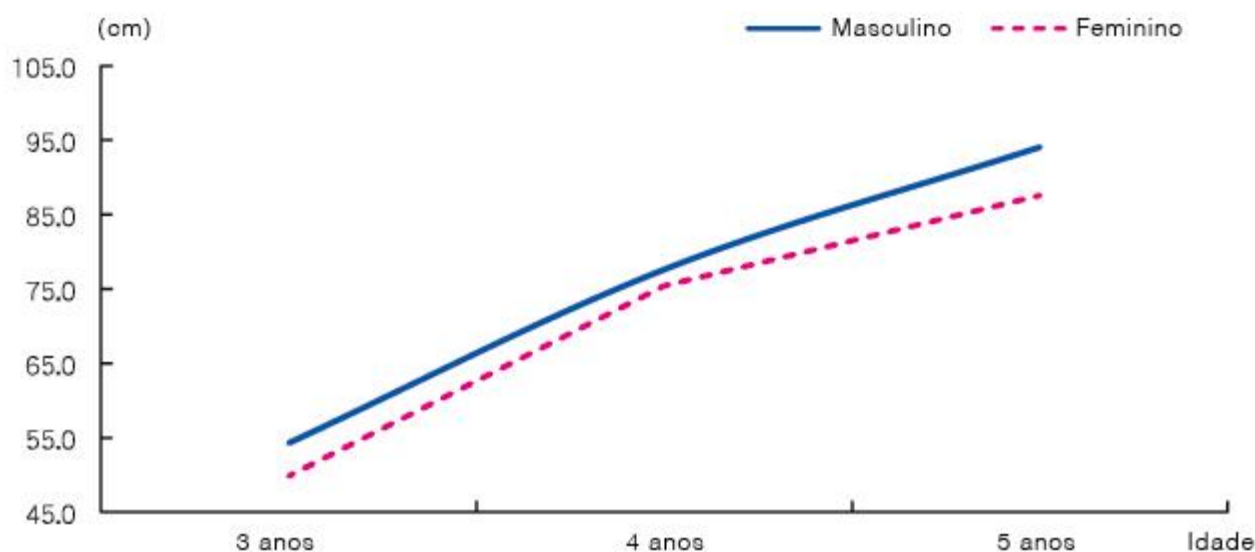


Diagrama 2-1-1-28 Valor médio do salto em comprimento sem balanço das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

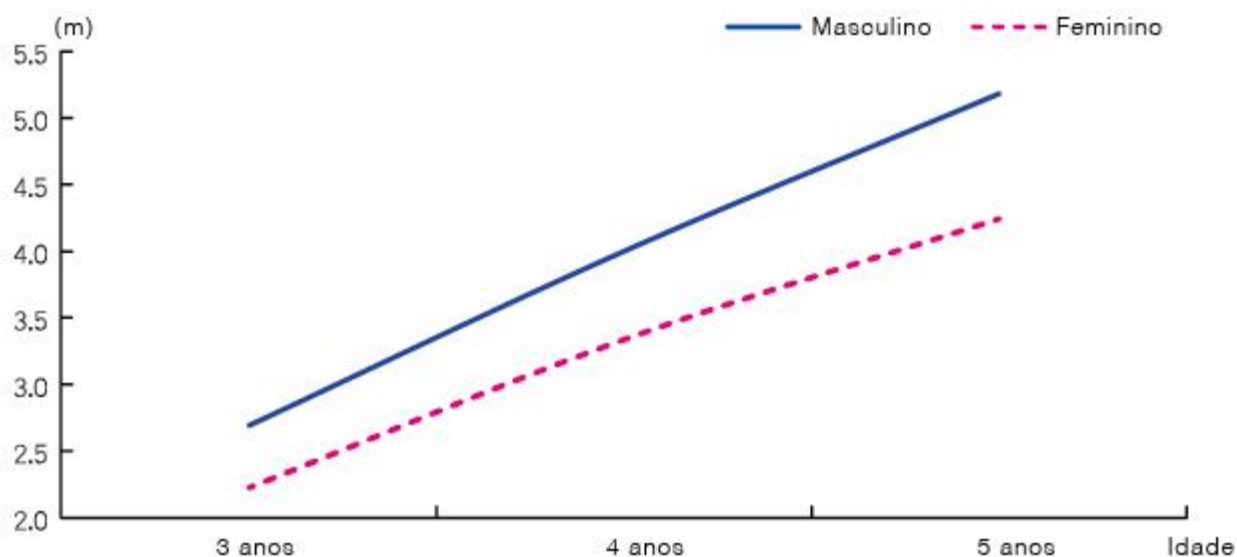


Diagrama 2-1-1-29 Valor médio do lançamento de bolas de ténis das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(3) Flexibilidade

Adopta-se a flexão ventral sentada para reflectir a capacidade de flexibilidade do corpo humano.

A variação dos valores médios das crianças do sexo masculino e feminino de cada grupo etário são: 7,6~10,2cm (masculino) e 8,9~10,4cm (feminino). À medida que aumenta a idade, a capacidade de flexão ventral sentada das crianças de sexo masculino diminui e a das crianças de sexo feminino oscila, mostrando que a capacidade de flexibilidade das crianças de sexo masculino piora à medida que aumenta a idade (Vide Tabela 3-1-5-5).

O valor médio da flexão ventral sentada das crianças de sexo feminino é maior que a das crianças de sexo masculino e há uma diferença significativa entre as crianças de ambos os sexos nos grupos etários de 4 e 5 anos ($p < 0,05$), indicando que a flexibilidade das crianças de sexo feminino é muito maior que a das crianças de sexo masculino (Vide Diagrama 2-1-1-30).

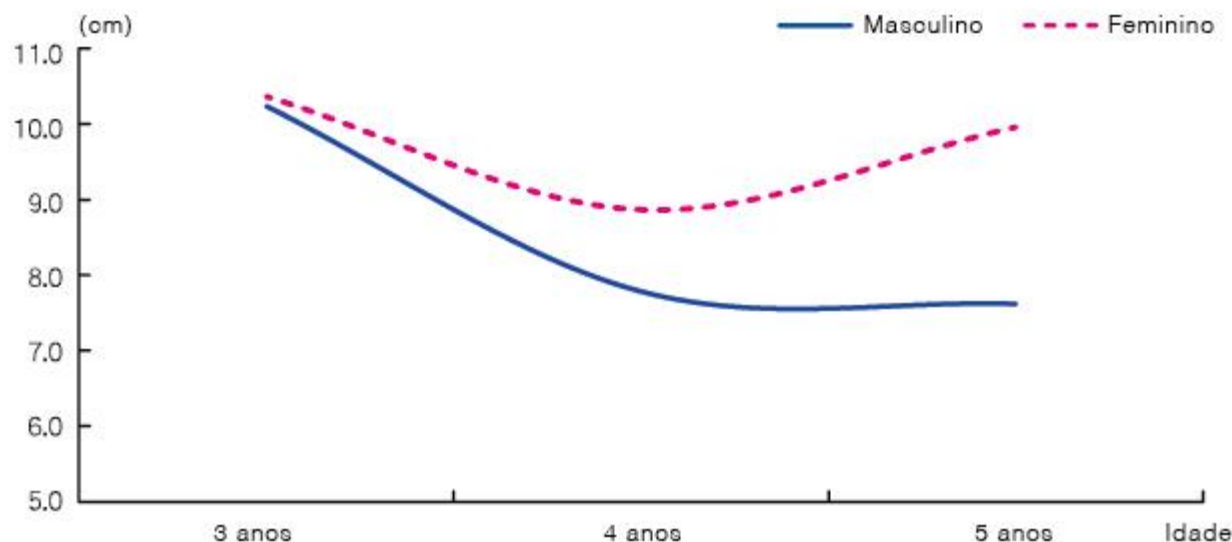


Diagrama 2-1-1-30 Valor médio da flexão ventral sentada das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(4) Equilíbrio

Adopta-se o teste de caminhar sobre a trave de equilíbrio para reflectir a capacidade de equilíbrio das crianças, avaliando a partir dos seguintes dois parâmetros: I. Forma de caminhar e II. Tempo dispendido.

A partir do teste de caminhar sobre a trave de equilíbrio, 73,3% das crianças de sexo masculino e 85,2% das crianças de sexo feminino do grupo etário dos 3 anos conseguem terminar o teste. No grupo etário dos 5 anos, as crianças de ambos os sexos conseguem passar o teste (Vide Tabela 2-1-1-2).

A partir do tempo de conclusão, a variação dos valores médios de cada grupo etário são os seguintes: 22,1~7,6 segundos (sexo masculino) e 22,5~9,4 segundos (sexo feminino). Os valores médios máximos dos dois sexos concentram-se no grupo etário dos 3 anos e os valores médios mínimos menores acontecem no grupo etário dos 5 anos. Isso mostra que a capacidade de equilíbrio das crianças melhora significativamente à medida que aumenta a idade (Vide Diagrama 2-1-1-31).

A tendência de mudança com o aumento da idade das crianças são basicamente iguais em ambos os sexos, o tempo de dispendido para caminhar sobre a trave de equilíbrio das crianças de sexo masculino é um pouco menor que o das crianças de sexo feminino. Há uma diferença significativa no valor médio entre dois sexos no grupo etário dos 5 anos ($p < 0,05$) (Vide Diagrama 2-1-1-31, Tabela 3-1-5-6).

Tabela 2-1-1-2 Percentagem do modo de caminhar sobre a trave de equilíbrio das crianças de sexo masculino e feminino de Macau (%)

Sexo	Caminhar sobre a trave de equilíbrio	Grupo etário			Total
		3 anos	4 anos	5 anos	
Masculino	Conclusão normal	73.3	95.0	99.5	89.3
	Movimento transversal	15.5	3.9	0.5	6.6
	Não foi concluído	11.2	1.1	0.0	4.1
Feminino	Conclusão normal	85.2	95.4	99.3	93.5
	Movimento transversal	8.6	2.3	0.7	3.7
	Não foi concluído	6.3	2.3	0.0	2.7

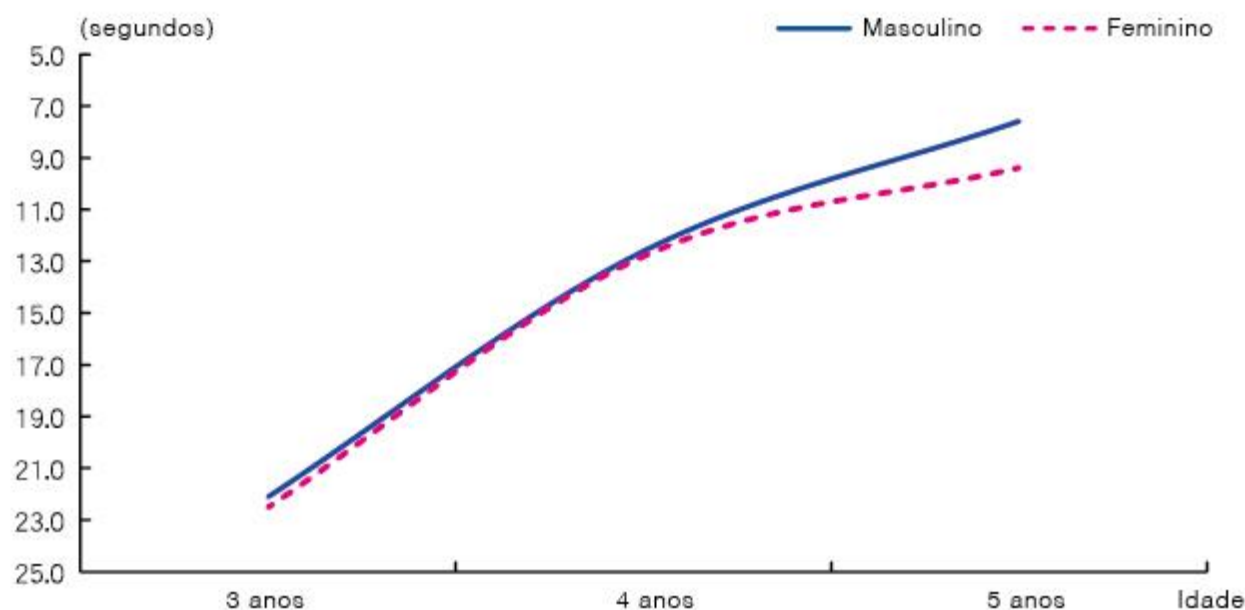


Diagrama 2-1-1-31 Tempo médio dispendido para caminhar sobre a trave de equilíbrio pelas crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

6. Saúde oral

Adoptam-se a percentagem de cárie dentária (%), de perda de dentes cariados (%), de dentes cariados obturados (%) e de perda de dentes obturados cariados (%). Entre elas, a taxa de cárie em dentes de leite (d) indica a incidência de cárie dentária, a taxa de perda dos dentes de leite cariados (m) significa a incidência de perda de dentes devido à cárie dentária na idade de troca, a taxa dos dentes cariados obturados (f) representa a incidência de dentes obturados e a taxa de perda de obturação de dentes de leite cariados (dmf) indica a incidência da soma de cárie dentária em dentes de leite, perda dos dentes de leite cariados e dentes de leite cariados obturados.

(1) Cáries em dentes de leite

A taxa de cáries em dentes de leite das crianças de sexo masculino e feminino têm a tendência para aumentar à medida que aumenta a idade e o crescimento desta taxa nos dois sexos é quase igual, mas há uma diferença significativa entre os diversos grupos etários ($p < 0,05$). Dos 3 aos 5 anos, a incidência de cáries em dentes de leite das crianças de sexo masculino é de 19,8%, e das crianças de sexo feminino é de 18,8%. A variação da incidência de cáries em dentes de leite das crianças de todos os grupos etários é de 42,2%~62,0% (sexo masculino) e de 37,5%~56,3% (sexo feminino).

Não há uma diferença significativa na incidência de cáries em dentes de leite entre as crianças de sexo masculino e feminino de vários grupos etários (Vide Tabela 3-1-6-1, Diagrama 2-1-1-32).

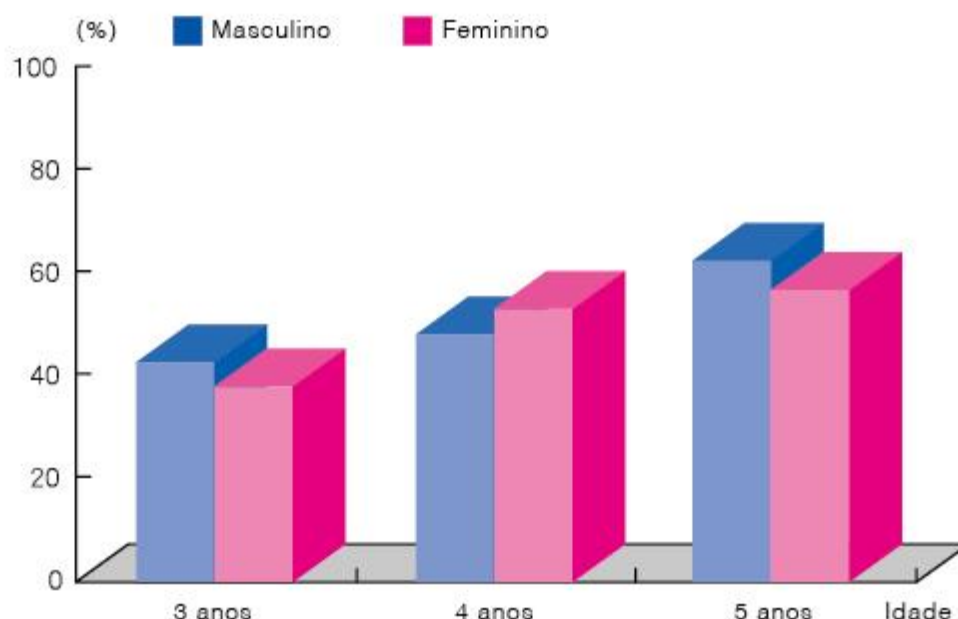


Diagrama 2-1-1-32 Incidência de cáries em dentes de leite das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

A taxa de dentes de leite cariados e obturados tem tendência para subir nas crianças dos grupos etários dos 3 aos 5 anos e o crescimento desta taxa nos dois sexos é quase igual, mas há uma diferença significativa entre os diversos grupos etários ($p < 0,05$). A variação da taxa dos dentes de leite cariados e obturados das crianças em todos os grupos etários é de 2,9%~13,1% (masculino) e de 1,6%~12,0% (feminino).

Comparando entre as crianças de sexo masculino com as de sexo feminino de vários grupos etários há uma diferença significativa no grupo etário de 4 anos ($p < 0,05$) (Vide Diagrama 2-1-1-33).

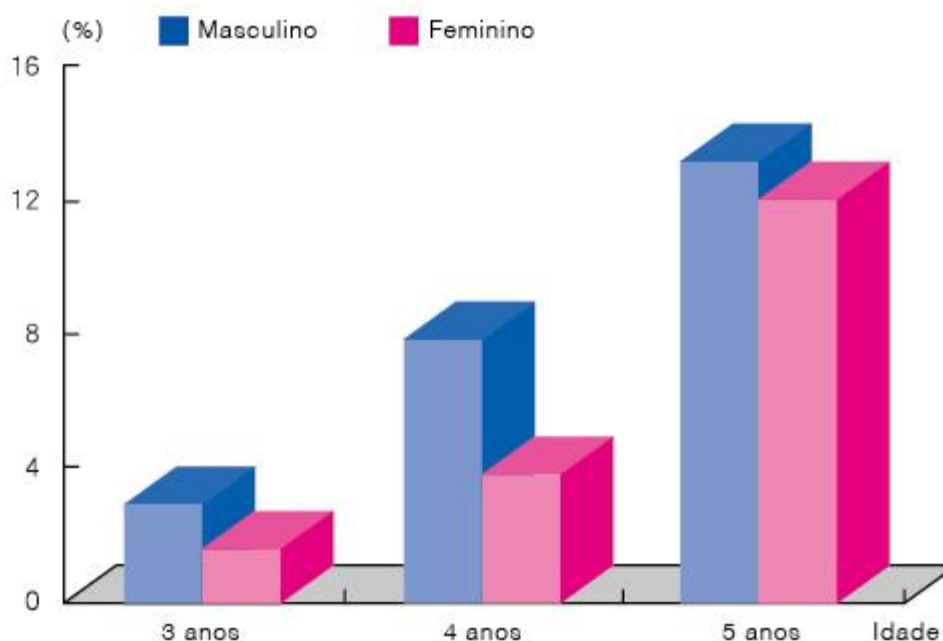


Diagrama 2-1-1-33 Taxa de dentes de leite cariados e obturados das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

A taxa de perda de dentes de leite cariados nas crianças de sexo masculino e feminino dos 3 grupos etários é inferior a 1%. Não há uma diferença significativa entre as crianças dos dois sexos em todos os grupos etários (Vide Diagrama 2-1-1-34).

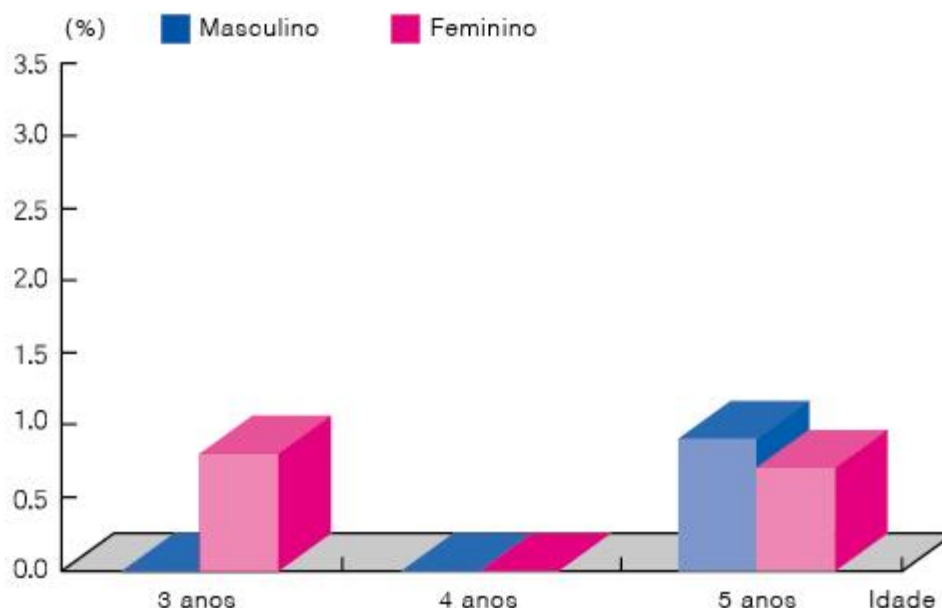


Diagrama 2-1-1-34 Taxa de perda de dentes de leite cariados das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

A taxa de perda dos dentes de leite cariados e obturados sobe de forma considerável à medida que aumenta a idade das crianças. A taxa nas crianças de sexo masculino sobe de 42,7% aos 3 anos para 63,3% aos 5 anos, num aumento de 20,6%; a taxa das crianças de sexo feminino sobe gradualmente de 37,5% aos 3 anos para 59,9% aos 5 anos, num aumento de 22,4%. Há uma diferença significativa entre vários grupos etários ($p < 0,05$).

Há uma diferença significativa entre as crianças de sexo masculino e feminino nos diferentes grupos etários ($p < 0,05$). No grupo etário dos 3 e de 5 anos, a diferença das crianças de sexo masculino é maior que nas crianças de sexo feminino (Vide Diagrama 2-1-1-35).

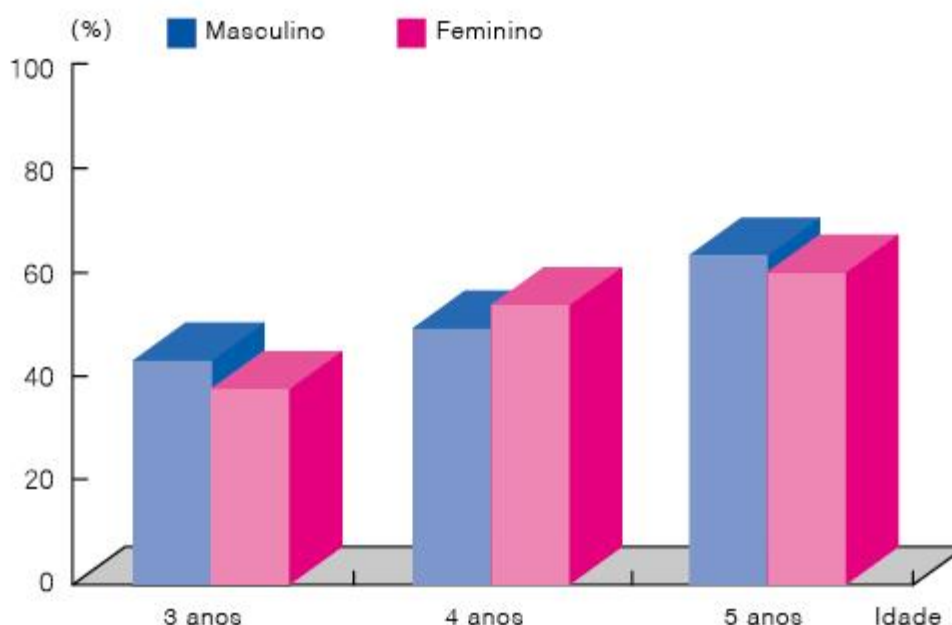


Diagrama 2-1-1-35 Taxa de perda de dentes de leite cariados e obturados nas crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

(2) Cáries em dentes definitivos

Adopta-se a percentagem da cárie em dentes definitivos, a da perda de dentes definitivos, a dos dentes definitivos obturados e a de perda de dentes definitivos cariados e obturados para reflectir a cárie em dentes definitivos. Entre elas, a taxa de cárie em dentes definitivos (D) indica a incidência da cárie dentária, a taxa de perda de dentes definitivos cariados (M) significa a incidência de perda de dentes devido à cárie dentária, a taxa dos dentes definitivos cariados e obturados (F) representa a incidência de dentes obturados e a taxa de perda de obturação de dentes definitivos cariados (DMF) indica a incidência da soma de cárie em dentes definitivos, a perda de dentes definitivos cariados e de dentes definitivos cariados e obturados.

A cárie em dentes definitivos, em dentes definitivos obturados e de perda de dentes definitivos cariados e obturados começa a ocorrer nas crianças a partir dos 5 anos. A taxa de incidência nas crianças de sexo masculino é de 0,5% e nas crianças de sexo feminino é de 0,7% (Vide Tabela 3-1-6-2).

(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças de Macau em 2015 e 2010

1. Comparação entre as amostras da avaliação

Em 2010 e 2015, foram escolhidas, respectivamente, 893 e 1008 amostras para as avaliações da condição física das crianças (dos 3 aos 5 anos) de Macau. As zonas que se encontram localizadas mantiveram-se sensivelmente sem alteração.

2. Comparação dos modos de vida

(1) Nascimento e tipo de alimentação

O resultado da pesquisa mostra que, em comparação com o ano 2010, não existe uma diferença significativa no peso médio ao nascer das crianças de sexo masculino e das crianças de sexo feminino nos vários grupos etários em 2015 e que a altura média das crianças dos dois sexos de cada grupo etário baixou respectivamente 0,4cm e 0,1cm, mas não há uma diferença significativa entre as duas avaliações.

Comparando com o ano 2010, aumentaram as taxas da amamentação e de alimentação mista das crianças, ao mesmo tempo, a taxa de alimentação artificial das crianças baixou, respectivamente, 20,2% e 18,5% (Vide Tabela 2-1-2-1).

Tabela 2-1-2-1 Percentagem dos diferentes tipos de alimentação das crianças de Macau (%)

Forma de alimentação	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Amamentação	11.5	21.4	9.9	16.0	26.4	10.4
Alimentação artificial	57.1	36.9	-20.2	52.1	33.6	-18.5
Alimentação mista	31.4	41.7	10.3	31.9	39.9	8.0

Observação: A diferença resulta dos dados de 2015 menos os dados de 2010.

O sinal * indica o resultado de comparação entre dois anos $P < 0.05$, sendo igualmente adoptado nos seguintes casos.

(2) Hábitos de vida

A pesquisa sobre os hábitos de vida inclui os seguintes 4 aspectos: o tempo acumulado diário médio de sono (incluindo a sesta), o tempo médio diário de actividades ao ar livre, o tempo diário despendido com televisão, videos e jogos electrónicos (actividades interiores) e a participação em actividades extra-curriculares.

As duas pesquisas mostram que não há uma grande mudança no tempo acumulado diário médio de sono das crianças. Comparando com o ano 2010, relativamente ao tempo médio de exercícios ao ar livre das crianças,

na avaliação de 2015 este aumentou 5,8% na taxa de actividades físicas por período de 30 minutos a 1 hora e baixou nas taxas de actividades físicas por períodos de 1~2 horas, por períodos de mais de 2 horas e por períodos de menos de 30 minutos (Vide Tabela 2-1-2-2). Relativamente ao tempo diário acumulado despendido com a televisão, vídeos e jogos electrónicos pelas crianças em 2015, este aumentou 13,4% em mais de 1 hora, com uma diferença significativa ($p < 0,05$) e baixou a taxa no período igual ou superior a 1 hora, mostrando que as crianças gastam menos tempo com a televisão, vídeos e jogos electrónicos (Vide Tabela 2-1-2-3). A quantidade das crianças que participam em actividades extra-curriculares aumentou 5,7% em 2015, em comparação com o ano 2010.

Tabela 2-1-2-2 Percentagem de tempo diário acumulado em actividades ao ar livre pelas crianças de Macau (%)

Ano	Menos que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	Igual e superior a 2 horas
Ano 2010	28.4	43.4	20.9	7.3
Ano 2015	26.8	49.2	19.2	4.8
Diferença	-1.6	5.8	-1.7	-2.5

Tabela 2-1-2-3 Percentagem de tempo diário acumulado com a televisão, vídeos e jogos electrónicos pelas crianças de Macau (%)

Ano	Menos que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	Igual e superior a 3 horas
Ano 2010	16.8	30.9	33.0	15.7	3.6
Ano 2015	19.4	41.7	25.8	9.2	3.8
Diferença	2.6	10.8*	-7.2	-6.5	0.2

(3) Modalidades desportivas

As duas avaliações mostram que as primeiras quatro modalidades desportivas em qua as crianças mais participam são: bicicleta, natação, bolas e dança (Vide Tabela 2-1-2-4). Há uma diferença nas modalidades desportivas praticadas por crianças do sexo masculino e feminino: a modalidade desportiva mais praticada pelas crianças de sexo masculino foi a bicicleta em 2010 e 2015 e a praticada pelas crianças de sexo feminino foi a dança.

Tabela 2-1-2-4 Percentagem de participação em modalidades desportivas pelas crianças de Macau (%)

Ano	Natação	Atletismo	Bolas	Ginástica	Dança	Salto de corda	Arte marcial	Bioioleta	Outras
Ano 2010	23.2	13.0	22.5	17.8	18.6	2.8	2.7	44.0	20.6
Ano 2015	25.9	12.9	21.8	8.8	17.5	1.3	2.5	43.9	33.5
Diferença	2.7	-0.1	-0.7	-9.0	-1.1	-1.5	-0.2	-0.1	12.9

(4) Comparação das doenças contraídas

As duas avaliações mostram que não há uma diferença significativa na frequência com que as crianças contraíram no último ano gripe e febre.

3. Comparação da situação antropométrica

(1) Índices de altura

Os resultados das duas avaliações mostram que a altura, a altura medida sentada e o comprimento do pé das crianças aumenta com a idade. Os valores médios da altura medida sentada das crianças de ambos os sexos e os valores médios do comprimento do pé das crianças de sexo masculino de muitos grupos etários baixaram em 2015 em comparação com o ano de 2010. A altura média das crianças de sexo masculino com 3 anos e das

crianças de sexo feminino com 4 anos também baixou, mas o comprimento médio do pé das crianças de sexo feminino aumentou. Há uma diferença significativa no comprimento do pé das crianças de sexo masculino e de sexo feminino de cada grupo etário ($p < 0,05$). (Vide Tabela 2-1-2-5, Tabela 2-1-2-6 e Tabela 2-1-2-7).

Tabela 2-1-2-5 Comparação da altura média das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	99.8	99.0	-0.8	98.2	98.3	0.1
4 anos	106.2	106.4	0.2	105.1	105.0	-0.1
5 anos	111.9	112.0	0.1	110.9	111.8	0.9

Tabela 2-1-2-6 Comparação da altura média medida sentada das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	57.4	57.3	-0.1	56.3	56.0	-0.3
4 anos	60.4	60.2	-0.2	59.4	59.2	-0.2
5 anos	62.3	62.5	0.2	62.0	61.8	-0.2

Tabela 2-1-2-7 Comparação do comprimento médio do pé das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	15.9	15.6	-0.3*	15.2	15.6	0.4*
4 anos	16.8	16.5	-0.3*	16.2	16.6	0.4*
5 anos	17.5	17.3	-0.2*	17.1	17.4	0.3*

(2) Peso e IMC

Nas duas avaliações da condição física, o peso das crianças aumentou com a idade. Comparando com 2010, o peso e o valor médio do IMC das crianças em 2015 baixou um pouco. A redução do peso das crianças de sexo masculino e de sexo feminino é respectivamente de 0,1kg~0,4kg e de 0,2~0,3kg. A redução do seu IMC foi respectivamente de 0,1~0,2 (masculino) e de 0,2 (feminino) (Vide Tabela 2-1-2-8, Tabela 2-1-2-9). As taxas de obesidade das crianças de todos os grupos etários em 2015 baixou em comparação com o ano 2010. A redução nas crianças de sexo masculino e nas crianças de sexo feminino foi respectivamente de 0,2~6,3 % e de 2,6~4,5%. No entanto, comparando as duas avaliações, não há uma diferença significativa em peso, de IMC e de taxa de obesidade entre as crianças de ambos os sexos (Vide Tabela 2-1-2-10).

Tabela 2-1-2-8 Comparação do peso médio das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	15.7	15.3	-0.4	15.1	14.9	-0.2
4 anos	17.7	17.4	-0.3	17.2	16.9	-0.3
5 anos	19.6	19.5	-0.1	18.8	19.0	0.2

Tabela 2-1-2-9 Comparação dos valores médios do IMC das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	15.6	15.6	0.0	15.5	15.3	-0.2
4 anos	15.6	15.4	-0.2	15.5	15.3	-0.2
5 anos	15.6	15.5	-0.1	15.2	15.2	0.0

Tabela 2-1-2-10 Comparação da taxa de obesidade entre as crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	5.2	3.9	-1.3	4.9	2.3	-2.6
4 anos	13.5	7.2	-6.3	6.8	2.3	-4.5
5 anos	11.6	11.4	-0.2	7.5	3.5	-4.0

(3) Índices de circunferência

As duas avaliações da condição física revelam que as circunferência torácica, abdominal e do quadril das crianças aumentam com a idade e que a proporção da cintura para o quadril se reduz à medida que aumenta a idade. Comparando com o ano 2010, em 2015 os valores da circunferência torácica, abdominal e do quadril das crianças da maioria dos grupos etários reduziram-se e a proporção da cintura para o quadril aumentou. Os valores médios da circunferência torácica, abdominal e do quadril das crianças de sexo masculino baixou em 0,1~0,9cm e os valores médios das das crianças de sexo feminino com 3 anos baixou em 0,1~0,5cm. A proporção da cintura para o quadril das crianças de todos os grupos etários aumentou em 0,003~0,018. Entre as duas avaliações, há uma diferença significativa na circunferência do quadril e na proporção da cintura para o quadril das crianças de sexo masculino com 3 anos e na proporção da cintura para o quadril das crianças de sexo feminino com 4 anos ($p<0,05$). (Vide Tabela 2-1-2-11 ~ Tabela 2-1-2-14).

Tabela 2-1-2-11 Comparação dos valores médios da circunferência torácica das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	51.7	51.4	-0.3	50.5	50.4	-0.1
4 anos	53.6	53.2	-0.4	52.4	52.3	-0.1
5 anos	55.4	55.3	-0.1	53.8	53.9	0.1

Tabela 2-1-2-12 Comparação dos valores médios da circunferência abdominal das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	48.8	48.6	-0.2	48.5	48.2	-0.3
4 anos	50.4	49.8	-0.6	49.8	50.2	0.4
5 anos	51.6	51.6	0.0	50.2	50.7	0.5

Tabela 2-1-2-13 Comparação dos valores médios da circunferência do quadril das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	53.3	52.4	-0.9*	53.2	52.7	-0.5
4 anos	55.8	55.1	-0.7	55.9	55.2	-0.7
5 anos	58.1	57.7	-0.4	57.7	57.7	0.0

Tabela 2-1-2-14 Comparação dos valores médios da proporção da cintura para o quadril das crianças masculinas e femininas de Macau nos diversos grupos etários

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	0.918	0.929	0.011*	0.912	0.915	0.003
4 anos	0.902	0.906	0.004	0.891	0.909	0.018*
5 anos	0.889	0.897	0.008	0.870	0.878	0.008

(4) Índices de largura

As duas avaliações mostram que a largura dos ombros e da pélvis das crianças aumenta com a idade. Comparando com 2010, a largura média dos ombros das crianças de sexo feminino de 4 anos baixou 0,4cm em 2015, pelo que existe uma diferença significativa ($p<0,05$), contudo a largura dos ombros de outros grupos etários aumentou ligeiramente. A largura média da pélvis das crianças de sexo masculino em todos os grupos etários baixou de 0,1~0,3cm e há uma diferença significativa no grupo etário dos 5 anos ($p<0,05$). A largura média da pélvis das crianças de sexo feminino de 4 anos baixou 0,3cm e há uma diferença significativa ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-1-2-15 e Tabela 2-1-2-16).

Tabela 2-1-2-15 Comparação da largura média dos ombros das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	21.5	21.6	0.1	21.9	21.9	0.0
4 anos	22.7	23.0	0.3	23.4	23.0	-0.4*
5 anos	24.1	24.1	0.0	24.1	24.1	0.0

Tabela 2-1-2-16 Comparação da largura média da pélvis das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	16.0	15.9	-0.1	15.9	16.0	0.1
4 anos	16.8	16.5	-0.3	16.9	16.6	-0.3*
5 anos	17.6	17.3	-0.3*	17.5	17.5	0.0

(5) Composição do corpo

As duas avaliações revelam que as espessuras médias da prega subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças de sexo masculino aumentam com a idade e que espessuras as médias das crianças de sexo feminino têm tendência para se reduzirem após um ligeiro aumento inicial. Comparando com 2010, as espessuras médias da prega subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças de sexo masculino aumentaram em 2015 e as espessuras médias das crianças de sexo feminino baixaram. O aumento das espessuras médias da prega subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças masculinas foi respectivamente de 0,3~1,0mm, de 0,9~1,5mm e de 1,0~1,4mm. A redução das espessuras médias da prega subcutânea tricípite, subescapular e abdominal das crianças de sexo feminino foi respectivamente de 0,2~0,9mm, de 0,4~0,7mm e de 0,3mm. Comparando as duas avaliações, há uma diferença significativa na espessura das três pregas nas crianças de sexo masculino dos 3 e 5 anos e na espessura das pregas subescapular e abdominal das crianças de sexo masculinas dos 4 anos ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-1-2-17 ~ Tabela 2-1-2-19).

Tabela 2-1-2-17 Comparação das espessuras médias da prega subcutânea tricípite das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	7.7	8.4	0.7*	10.8	9.9	-0.9
4 anos	8.3	8.6	0.3	10.9	10.7	-0.2
5 anos	7.9	8.9	1.0*	10.9	10.2	-0.7

Tabela 2-1-2-18 Comparação das espessuras médias da prega subescapular das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	3.6	5.1	1.5*	6.1	5.4	-0.7
4 anos	3.8	5.2	1.4*	6.5	5.8	-0.7
5 anos	4.2	5.1	0.9*	5.7	5.3	-0.4

Tabela 2-1-2-19 Comparação das espessuras médias da prega abdominal das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	4.1	5.1	1.0*	6.9	6.6	-0.3
4 anos	4.7	5.8	1.1*	7.9	7.6	-0.3
5 anos	5.3	6.7	1.4*	7.4	7.1	-0.3

4. Comparação do estado físico

As duas avaliações mostram que os valores médios da pulsação em repouso das crianças dos 3 aos 5 anos em 2015 são muito mais baixos que os de 2010 ($p<0,05$). A redução dos valores médios da pulsação em repouso das crianças de sexo masculino é de 5,5~7,0 vezes/minuto e a redução da pulsação em repouso das crianças de sexo feminino é de 3,1~4,0 vezes/minuto e há uma diferença significativa entre os vários grupos etários ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-1-2-20).

Tabela 2-1-2-20 Comparação dos valores médios da pulsação em repouso das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (vezes/minuto)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	99.0	93.5	-5.5*	100.1	97.0	-3.1*
4 anos	97.1	90.1	-7.0*	97.0	93.6	-3.4*
5 anos	94.8	89.1	-5.7*	94.4	90.4	-4.0*

5. Comparação da capacidade física

(1) Velocidade e capacidade de reacção

As duas avaliações mostram que as capacidades de velocidade e capacidade de reacção melhoram com a idade. Após a comparação dos resultados obtidos nos parâmetros de velocidade e capacidade de reacção nas duas avaliações, os valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção das crianças de sexo masculino com 4 anos e das crianças de sexo feminino com 3-4 anos baixaram de 0,1-0,2 segundo e os valores médios dos outros grupos etários não mudaram. A redução dos valores médios de saltos com os pés juntos das crianças de sexo masculino com 4-5 anos são de 0,1-0,7 segundo e não houve uma mudança nos valores médios de saltos com os pés juntos das crianças de sexo feminino com 4 anos mas nas crianças de sexo feminino com 5 anos baixaram 0,7 segundo. Os valores dos outros grupos etários aumentaram de 0,8 a 1,1 segundos. Há uma diferença significativa nos valores médios de saltos com os pés juntos das crianças de sexo masculino dos 3 e 5 anos e das crianças de sexo feminino com 5 anos ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-1-2-21 e Tabela 2-1-2-22).

Tabela 2-1-2-21 Comparação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	9.8	9.8	0.0	10.1	9.9	-0.2
4 anos	8.0	7.8	-0.2	8.3	8.2	-0.1
5 anos	6.9	6.9	0.0	7.1	7.1	0.0

Tabela 2-1-2-22 Comparação dos valores médios dos saltos com os pés juntos das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	12.6	13.7	1.1*	12.4	13.2	0.8
4 anos	9.2	9.1	-0.1	9.1	9.1	0.0
5 anos	7.6	6.9	-0.7*	7.4	6.7	-0.7*

(2) Força

As duas avaliações mostram que a capacidade de força das crianças tem tendência para aumentar com a idade e a capacidade de força das crianças de sexo masculino é maior que a das crianças de sexo feminino. Após comparação das duas avaliações, os valores médios de salto em comprimento sem balanço das crianças de sexo masculino em todos os grupos etários e das crianças de sexo feminino com 3 e 4 anos aumentaram de 1,6-6,8cm. O valor médio das crianças de sexo feminino com 5 anos baixou 2,6cm. O valor médio de lançamento de bolas de ténis das crianças de sexo feminino com 5 anos baixou 0,3m e o dos outros grupos etários ou manteve-se inalterado ou aumentou 0,1m. Somente há uma diferença significativa no valor médio de salto em comprimento sem balanço das crianças com 4 anos ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-1-2-23 e Tabela 2-1-2-24).

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

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	52.7	54.3	1.6	46.9	49.9	3.0
4 anos	73.3	77.6	4.3*	68.6	75.4	6.8*
5 anos	91.6	94.1	2.5	90.2	87.6	-2.6

Tabela 2-1-2-24 Comparação dos valores médios de lançamento de bolas de ténis das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (m)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	2.7	2.7	0.0	2.2	2.2	0.0
4 anos	3.9	4.0	0.1	3.2	3.3	0.1
5 anos	5.1	5.2	0.1	4.5	4.2	-0.3

(3) Flexibilidade

As duas avaliações mostram que a capacidade de flexibilidade e resistência das crianças de sexo feminino é maior que a das crianças de sexo masculino. Após comparação dos resultados das duas avaliações, o valor médio da flexão ventral sentada das crianças de sexo masculino em todos os grupos etários e das crianças de sexo feminino com 5 anos aumentou de 0,1~1,8cm, mas o valor médio das crianças de sexo feminino com 3 e 4 anos baixou respectivamente 0,3cm e 1,5cm. Há uma diferença significativa nos valores médios entre as crianças de sexo masculino dos 3 e 5 anos e das crianças de sexo feminino com 4 anos ($p < 0,05$). (Vide Tabela 2-1-2-25).

Tabela 2-1-2-25 Comparação dos valores médios de flexão ventral sentada das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	8.4	10.2	1.8*	10.7	10.4	-0.3
4 anos	7.7	7.8	0.1	10.4	8.9	-1.5*
5 anos	6.5	7.6	1.1*	9.5	10.0	0.5

(4) Equilíbrio

Comparando com o ano 2010, os valores médio de conclusão em 2015 das crianças de sexo masculino com 4 e 5 anos baixaram respectivamente 1,1 e 1,9 segundos ($p < 0,05$); os das crianças de sexo feminino com 3 e 5 anos baixaram respectivamente 0,2 e 0,4 segundos; os valores médios das crianças de sexo masculino com 3 anos e das crianças de sexo feminino com 4 anos aumentaram 0,1 e 0,9 segundo. Podemos ver que a capacidade de equilíbrio das crianças mais velhas melhorou e das crianças mais jovens piorou (Vide Tabela 2-1-2-26).

Tabela 2-1-2-26 Comparação dos valores médios de caminhar sobre a trave de equilíbrio pelas crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (conclusão normal) (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	22.0	22.1	0.1	22.7	22.5	-0.2
4 anos	13.7	12.6	-1.1	11.9	12.8	0.9
5 anos	9.5	7.6	-1.9*	9.8	9.4	-0.4

6. Comparação da saúde oral

(1) Cáries em dentes de leite

As duas avaliações revelam que as taxas de cáries em dentes de leite das crianças têm tendência para subir com a idade e que não há grandes diferenças entre os sexos. Comparando com o ano 2010, a taxa de cárie em dentes de leite das crianças em 2015 tem uma mudança irregular, com diferenças entre os dois sexos. A taxa de cáries em dentes de leite das crianças de sexo masculino com 3 e 4 anos é mais baixa que em 2010 e há uma diferença significativa no grupo etário dos 4 anos ($p < 0,05$). A taxa de cáries em dentes de leite nas crianças com 5 anos é mais alta que a de 2010 ($p < 0,05$). A taxa de cáries em dentes de leite das crianças de sexo feminino com 3 e 5 anos em 2015 é mais baixa que em 2010 ($p < 0,05$), mas a taxa de cáries em dentes de leite das de 4 anos é muito mais alta que em 2010 ($p < 0,05$). A variação da taxa de cáries em dentes de leite das crianças de sexo masculino e feminino em 2015 é respectivamente de 42,2%~62,0% e de 37,5%~56,3%; A variação em 2010 foi respectivamente de 42,5%~55,0% e de 39,3%~60,7% (Vide Tabela 2-1-2-27).

Tabela 2-1-2-27 Comparação de taxas de cárie em dentes de leite das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	42.5	42.2	-0.3	40.2	37.5	-2.7*
4 anos	54.1	47.8	-6.3*	39.3	52.7	13.4*
5 anos	55.0	62.0	7.0*	60.7	56.3	-4.4*

A taxa de dentes de leite cariados e obturados também aumenta com a idade e a esta nas crianças em 2015 é mais alta que 2010 ($p < 0,05$), excepto nas crianças de sexo masculino do grupo etário dos 3 anos. A taxa de dentes de leite cariados e obturados das crianças de sexo feminino com 5 anos é muito mais alta que em 2010 ($p < 0,05$). A variação desta taxa nas crianças de sexo masculino e feminino em 2015 é respectivamente de 2,9%~13,1% e de 1,6%~12,0%; a variação em 2010 foi respectivamente de 3,2%~9,5% (sexo masculino) e de 3,9%~10,3% (sexo feminino) (Vide Tabela 2-1-2-28).

Tabela 2-1-2-28 Comparação de taxa dos dentes de leite cariados e obturados das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	3.6	2.9	-0.7*	3.9	1.6	-2.3*
4 anos	3.2	7.8	4.6*	4.3	3.8	-0.5*
5 anos	9.5	13.1	3.6*	10.3	12.0	1.7*

A taxa de perda de dentes de leite cariados das crianças tem uma mudança irregular com o aumento da idade. Em 2015 as crianças de sexo masculino começam a perder os dentes de leite cariados com 5 anos, enquanto as crianças de sexo feminino começam a partir dos 3 anos (Vide Tabela 2-1-2-29).

Tabela 2-1-2-29 Comparação de taxa de perda de dentes de leite cariados das crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	0.5	0.0	-0.5*	0.0	0.8	0.8*
4 anos	1.1	0.0	-1.1*	0.9	0.0	-0.9*
5 anos	3.2	0.9	-2.3*	0.9	0.7	-0.2

As duas avaliações mostram que a taxa de perda de dentes de leite cariados e obturados das crianças tende a aumentar com a idade. A taxa de perda de dentes de leite cariados e obturados das crianças de sexo masculino com 3 e 4 anos é muito mais baixa que em 2010 ($p < 0,05$) mas a taxa do grupo etário dos 5 anos é muito mais alta que em 2010 ($p < 0,05$). A taxa de perda de dentes de leite cariados e obturados das crianças de sexo feminino com 3 e 5 anos é muito mais baixa que em 2010 ($p < 0,05$) mas a do grupo etário dos 4 anos é muito mais alta que em 2010 ($p < 0,05$). A variação desta taxa nas crianças de sexo masculino e feminino em 2015 foi respectivamente de 42,7%-63,3% e de 37,5%-59,9% e em 2010 foi respectivamente de 44,0%-57,7% e de 40,2%-61,7% (Vide Tabela 2-1-2-30).

Tabela 2-1-2-30 Comparação de taxa de perda de dentes de leite cariados e obturados nas crianças de sexo masculino e feminino de Macau nos diversos grupos etários (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
3 anos	44.0	42.7	-1.3*	40.2	37.5	-2.7*
4 anos	55.1	48.9	-6.2*	42.7	53.4	10.7*
5 anos	57.7	63.3	5.6*	61.7	59.9	-1.8*

(2) Cáries em dentes definitivos

Os resultados da avaliação de 2015 mostram que a taxa de cárie em dentes definitivos, dos dentes definitivos obturados e de perda de dentes definitivos cariados e obturados começa a ocorrer nas crianças a partir dos 5 anos, com a mesma taxa de ocorrência, nomeadamente 0,5% (sexo masculino) e 0,7% (sexo feminino). Os resultados da avaliação de 2010 revelaram que a taxa de cárie em dentes definitivos começava a ocorrer a partir de 5 anos nas crianças dos ambos sexos, com taxa de ocorrência de 0,5% a 1,9%.

(III) Conclusão

1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças de 2015

Quanto ao nascimento das crianças, a maioria nasce de parto normal e o seu comprimento e peso ao nascer estão dentro da faixa normal. A taxa de aleitamento materno exclusivo das crianças com menos de 4 meses ainda não é alta, somente ocupando 1/5. O tempo diário de sono da maioria das crianças é mais de 8 horas, e cerca de 1/4 delas dorme mais de 10 horas; metade das crianças gasta 30 minutos a 1 hora em actividades ao ar livre, a assistir à TV, vídeos e jogos de computador e mais de metade delas participa em actividades extracurriculares, onde os cursos de dança e de música ocupam a maior proporção. As cinco modalidades desportivas mais populares entre as crianças são bicicleta, natação, bolas, dança e atletismo; entre elas, a modalidade de bicicleta é a mais popular entre crianças de sexo masculino e a dança a mais popular entre as crianças de sexo femininos. A maioria das crianças escova diariamente os dentes, mas a taxa do uso de fio dental é baixa. Cerca de 1/5 das crianças foi a uma clínica dentária para realizar exames orais nos últimos 12 meses; a maioria das crianças toma o pequeno-almoço 6 dias ou mais dias por semana e 1 a 3 refeições por semana são tomadas em restaurantes ou em lojas de comida rápida. De igual modo consomem 1 a 5 vezes semanalmente lanches com alto teor de gordura e carboidratos.

Todos os parâmetros da forma física das crianças mostram tendência para aumentarem com a idade, o que é absolutamente normal. O aumento de altura e de peso é consistente. A circunferência abdominal aumenta de modo mais gradual do que a circunferência do quadril, o que significa que a relação abdómen-quadril reduz-se gradualmente à medida que as crianças crescem. A espessura de prega subcutânea das crianças de sexo feminino e a obesidade reduziram-se no grupo etário dos 5 anos. A altura, a altura sentada medida e a circunferência torácica das crianças do sexo masculino são maiores que as das crianças de sexo feminino, mas a espessura prega subcutânea é menor do que nas crianças de sexo feminino.

A pulsação em repouso das crianças reduz-se à medida que aumenta a idade e os seus níveis de função física melhoram com a idade.

A velocidade, a capacidade de reacção, a força e o equilíbrio das crianças melhora com a idade. A flexibilidade das crianças de sexo feminino é maior do que a das crianças de sexo masculino, mas a velocidade e a força das crianças de sexo masculino são maiores que as das crianças de sexo feminino. Não há uma diferença significativa na capacidade de equilíbrio e na capacidade de reacção entre as crianças de sexos diferentes.

Quanto à ocorrência da cáries em dentes de leite, a taxa de cárie em dentes de leite, de dentes cariados obturados e de perda de dentes obturados e cariados mostram um aumento gradual com a idade. A diferença nas cáries em dentes de leite não é significativa entre as crianças de ambos os sexos. A cárie em dentes definitivos acontece nas crianças somente após os 5 anos de idade (excepto a taxa de perda de dentes definitivos).

2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças entre 2015 e 2010

Comparando os resultados dos questionários de 2015 com os de 2010, verifica-se que as taxas de aleitamento materno e de alimentação mista aumentaram; a taxa de participação das crianças em actividades extracurriculares continuaram a aumentar, que o tempo de participação em actividades ao ar livre principalmente se concentra na faixa de 0,5-1 hora, ao mesmo tempo, que o tempo acumulado despendido em TV, videos e jogos de computador se reduziu. As quatro modalidades desportivas mais populares entre as crianças ainda são a bicicleta, a natação, bolas e a dança.

Nas avaliações de 2015 e 2010, a condição física das crianças mostra um aumento natural à medida que crescem. No entanto, na comparação com o ano 2010, a proporção da cintura para o quadril das crianças dos dois sexos, a largura de ombros e espessura de prega subcutânea das crianças de sexo masculino aumentaram em 2015, enquanto os outros parâmetros se mantiveram basicamente iguais ou manifestaram uma tendência de redução ligeira.

Comparando com o ano 2010, o nível das funções físicas das crianças em 2015 continua a melhorar à medida que crescem, indicando o desenvolvimento do seu sistema cardiovascular continua a progredir gradualmente.

Comparando com o ano de 2010, a mudança da capacidade física das crianças em 2015 não foi homogénea, nomeadamente, melhoraram a força e a flexibilidade dos membros inferiores das crianças de sexo masculino e a capacidade de reacção e o equilíbrio das crianças de sexo masculino com 4 e 5 anos, no entanto, a das crianças de sexo masculino do grupo etário dos 3 anos baixou. A velocidade e a força das crianças de sexo feminino com 3 e 4 anos melhoraram, mas a capacidade de reacção, flexibilidade e equilíbrio baixaram; o contrário aconteceu nas crianças de sexo feminino com 5 anos que baixaram a velocidade e a força mas aumentaram a flexibilidade e a capacidade de reacção.

Comparando com o ano 2010, no que toca à ocorrência de cárie em dentes de leite, a taxa de cáries em dentes de leite, dos dentes cariados e obturados e de perda de dentes obturados e cariados mostram um aumento gradual com a idade. Comparando as duas avaliações, a diferença de cáries em dentes de leite não é significativa entre as crianças de sexo masculino e feminino. A cárie em dentes definitivos nas crianças nas duas avaliações acontece somente após os 5 anos de idade (excepto a taxa de perda de dentes definitivos).

II. Crianças e adolescentes (estudantes)

(I) Condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2015

1. Objectos da avaliação

Para os estudantes das escolas primárias e secundárias, as amostras são divididas em indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino. A cada ano de idade corresponde a um grupo etário, formando 26 grupos etários. Para os estudantes universitários, as amostras são também divididas em indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino e a cada ano de idade também corresponde um grupo etário, formando assim 8 grupos etários.

Estudantes das escolas primárias e secundárias (dos 6 aos 18 anos): na zona Norte (Freguesia de Nossa Senhora de Fátima) foram escolhidas 1640 amostras da Escola Keang Peng (Secções Primária e Secundária) e da Escola Hou Kong, incluindo a Escola Hou Kong (primária), entre as quais, 906 são crianças do sexo masculino e 734 são crianças do sexo feminino; na zona Centro (Freguesia de Santo António e Freguesia de S. Lázaro) foram escolhidas 1394 amostras (793 crianças do sexo masculino e 601 crianças do sexo feminino) da Escola Secundária Pui Ching, do Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa), do Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa) e do Colégio do Sagrado Coração de Jesus; na zona Sul (Freguesia da Sé e Freguesia de S. Lourenço) foram escolhidas 1371 amostras (794 crianças do sexo masculino e 577 crianças do sexo feminino) da Escola Pui Tou (Secção Primária-Sucursal da Taipa, Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Secção Primária), e da Escola Estrela do Mar (incluindo a Sucursal). Além disso, algumas amostras dos estudantes universitários da Universidade de Macau, da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau, do Instituto Politécnico de Macau, do Instituto de Enfermagem Kiang Wu, do Instituto de Formação Turística de Macau e de outras instituições do ensino superior, num total de 40 amostras (3 indivíduos do sexo masculino e 37 do sexo feminino), com idade inferior a 19 anos, foram inseridos neste grupo.

Estudantes universitários (dos 19 aos 22 anos): foram escolhidas amostras da Universidade de Macau, da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau, do Instituto Politécnico de Macau, do Instituto de Enfermagem Kiang Wu, do Instituto de Formação Turística de Macau e de outras instituições do ensino superior. Além disso, alguns estudantes do ensino secundário da Escola Keang Peng (Secções Primária e Secundária), Escola Hou Kong (incluindo a Primária), Escola Secundária Pui Ching, Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa), Colégio do Sagrado Coração de Jesus, Escola Pui Tou (Secção Primária-Sucursal da Taipa, Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Secção Primária), Escola Estrela do Mar (incluindo a Sucursal), cuja idade é superior a 19 anos, foram inseridos neste grupo. Num total de 790 amostras neste grupo, 376 são indivíduos do sexo masculino e 414 do sexo feminino.

Vide Tabela 3-2-1-1, Distribuição das amostras de estudantes e instituições de amostragem; vide Tabela 3-2-1-2, Percentagem da população em freguesia onde residem as amostras de estudantes. Vide Tabela 2-2-1-1, Quantidade de amostras de estudantes avaliadas de todos os grupos etários.

Tabela 2-2-1-1 Quantidade de amostras de estudantes avaliadas de todos os grupos etários

Grupo etário	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
Masculino	180	238	188	218	170	171	190	181	199	184	200	214	163	106	92	85	93	2872
Feminino	140	185	132	142	148	149	141	124	144	158	150	162	174	123	104	90	97	2363
Total	320	423	320	360	318	320	331	305	343	342	350	376	337	229	196	175	190	5235

Na presente pesquisa, a maioria das crianças e adolescentes nasceu em Macau, seguidas das que nasceram na China Continental e em Hong Kong e a percentagem dos alunos do sexo masculino e feminino são semelhantes. Entre eles, a quantidade dos estudantes do ensino secundário entre os 13 e os 18 anos nascidos na China Continental é relativamente grande, representando, respectivamente 19,7% (sexo masculino) e 24,6% (sexo feminino) (Vide Tabela 3-2-1-3). Além disso, a maioria das crianças e adolescentes de Macau frequenta as aulas em tempo integral (Vide Tabela 3-2-1-4).

2. Modos de vida

No grupo das crianças e adolescentes (estudantes entre os 6 e os 22 anos) foram feitas avaliações principalmente sobre 6 aspectos: hábitos de vida, educação física escolar, actividades desportivas extra-escolares, doenças contraídas, saúde oral e hábitos alimentares. Os resultados de avaliação são os seguintes:

(1) Hábitos de vida

Foram avaliados os hábitos de vida dos estudantes a partir de sete aspectos: o tempo acumulado durante a ida e volta entre a casa e a escola e os meios de transporte, o tempo médio acumulado destinado à diversão ao ar livre, o tempo gasto nos trabalhos de casa, o tempo médio acumulado por dia para assistir televisão, vídeos e jogos de computador e o tempo médio de sono (incluindo a sesta) e a participação em actividades extracurriculares.

Os resultados da pesquisa mostram que a proporção de estudantes que gasta menos de 30 minutos na ida e volta entre a casa e a escola por dia é de 63,2%, entre eles, a taxa dos estudantes entre os 6 e os 12 anos é a mais alta, atingindo até 71,5%; para os estudantes com idade igual ou superior a 13 anos, a proporção de 30 minutos a 1 hora e de 1 hora a 2 horas aumenta, não havendo uma diferença significativa entre os sexos (Vide Tabela 3-2-2-1 e Tabela 3-2-2-2). Existe uma grande diferença na escolha dos meios de transportes entre os estudantes de vários grupos etários ($P < 0,05$), o meio principal de transporte dos estudantes entre os 6 e os 18 anos na ida e volta da escola é a caminhada (58,9%), em seguida são os transportes públicos (25,0%), não havendo uma diferença significativa entre os sexos. A partir dos 19 anos, a maior parte dos alunos do sexo feminino usa transportes públicos (48,8%), seguida da caminhada (30,0%); a percentagem de recurso à caminhada e aos transportes públicos pelos alunos do sexo masculino são mais ou menos equivalentes, respectivamente, 33,9% e 32,5%. A utilização de motocicletas nestas deslocações é opção de 27,5%, pelo que fica em terceiro lugar. (Vide Diagrama 2-2-1-1, Tabela 3-2-2-3, Tabela 3-2-2-4).

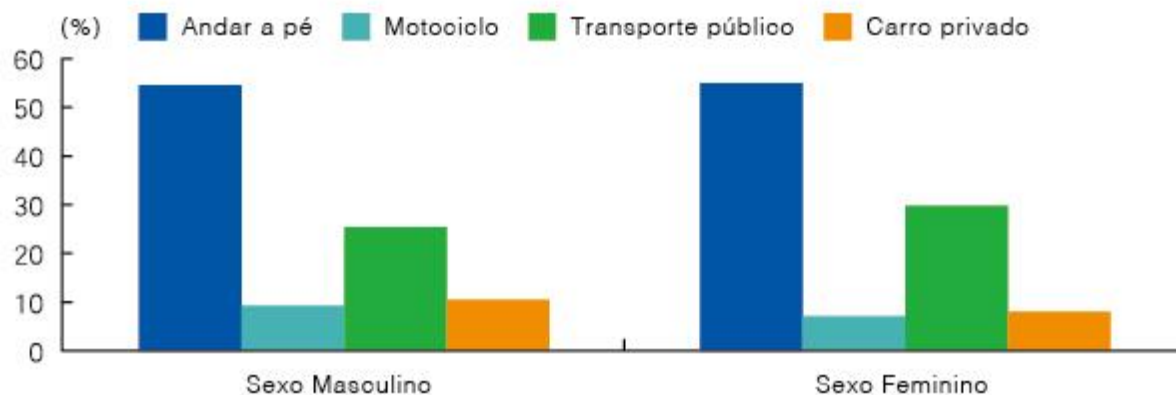


Diagrama 2-2-1-1 Proporção da principal opção de transporte escolhida pelos estudantes de Macau na ida e volta da escola

Os alunos que gastam diariamente menos de 30 minutos na diversão ao ar livre representam a maior taxa (47,6%), em seguida surge o grupo que gasta entre 30 minutos a 1 hora (29,9%), entre 1 a 2 horas (13,1%) e o grupo que gasta 2 horas ou mais horas (9,4%). A taxa dos alunos do sexo feminino que gasta menos de 30 minutos é maior do que a dos alunos do sexo masculino. Há uma diferença significativa entre os sexos e entre os diversos grupos etários ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-2-2-5, Tabela 3-2-2-6).

Os estudantes que gastam diariamente entre 30 minutos a uma hora nos trabalhos de casa representam a maior taxa (30,9%), em seguida surge o grupo que gasta entre 1 a 2 horas (29,8%), o grupo que gasta até 30 minutos (16,5%), entre 2 a 3 horas (13,6%) e mais de 3 horas (9,1%). Entre os diversos grupos etários, a proporção dos alunos entre os 6 e os 12 anos que gastam menos de 30 minutos (12,9%) é mais baixa do que as dos grupos etários entre os 13 e os 18 anos (19,9%) e entre os 19 e os 22 anos (18,7%) ($p < 0,01$); a proporção dos alunos entre os 6 e os 12 anos que gasta entre 30 minutos a 1 hora (34,0%) é mais alta do que a dos grupos etários entre os 13 e os 18 anos (27,9%) e entre os 19 e os 22 anos (29,9%) ($p < 0,01$); quanto a gastar entre 1 a 2 horas, a proporção dos alunos entre os 6 e os 12 anos (32,8%) é mais alta do que a dos grupos etários entre os 13 e

os 18 anos (28,7%) e entre os 19 e os 22 anos (23,7%) ($p < 0,01$); quanto a gastar entre 2 a 3 horas, a proporção dos alunos com 6 a 12 anos (13,7%) é mais alta do que as dos grupos etários com 13 a 18 anos (13,6%) e com 19 a 22 anos (13,5%); quanto a gastar mais de 3 horas, a proporção dos alunos com 6 a 12 anos (6,7%) é mais alta do que as dos grupos etários com 13 a 18 anos (10,0%) e com 19 a 22 anos (14,2%) ($p < 0,05$). Comparando com os rapazes (19,0%), as raparigas (13,4%) terminam os trabalhos de casa dentro de 30 minutos e a taxa das estudantes de sexo feminino que gasta entre 2 a 3 horas em trabalhos de casa (16,1%) é mais alta do que a dos estudantes de sexo masculino (11,5%) ($p < 0,05$). (Vide Tabela 3-2-2-7, Tabela 3-2-2-8).

A proporção dos estudantes que gasta entre 1 a 2 horas para assistir televisão, vídeos e jogos de computador é a mais alta (28,5%), em seguida surge o grupo que gasta entre 30 minutos a 1 hora (25,1%), o grupo que gasta 3 horas ou mais (17,3%), o grupo que gasta entre 2 a 3 horas (15,4%) e até 30 minutos (13,7%). Não há uma diferença significativa entre os sexos. A proporção dos estudantes com 6 a 12 anos que gasta entre 30 minutos a 1 hora (35,8%) é mais alta do que a dos estudantes com 13 a 22 anos (16,0%), e a taxa dos que gastam mais de 2 horas (16,8%) é mais baixa do que a dos estudantes com 13 a 22 anos (46,1%). Há uma diferença significativa entre os vários grupos etários ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-2-2-9, Tabela 3-2-2-10).

Um total de 77,5% dos estudantes entre os 6 e os 12 anos tem tempo médio de sono (incluindo a sesta) entre 8 a 10 horas. Os grupos etários entre os 13 e os 18 anos e entre os 19 e os 22 anos tem um tempo médio de sono inferior a 8 horas respectivamente, 71,2% e 76,8%. Quanto ao tempo de sono inferior a 8 horas, a taxa do estudantes de sexo feminino é mais alta do que a dos estudantes de sexo masculino, e é o contrário relativamente ao tempo médio de sono superior a 8 horas. Há uma diferença significativa entre os sexos e entre os grupos etários ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-2-2-11, Tabela 3-2-2-12).

À medida que aumenta a idade, a participação dos estudantes em actividades extracurriculares tem tendência para diminuir. A participação dos estudantes de sexo feminino (72,1%) é mais alta do que a dos estudantes de sexo masculino (69,7%), mas a diferença não é significativa. Há uma diferença no tipo de classes extracurriculares entre os sexos. Entre os estudantes de sexo masculino que participam em classes extracurriculares, a proporção de exercícios físicos é a mais alta, seguida dos estudos culturais, música e dança, pintura, caligrafia e xadrez; para as alunas, é maior a participação em actividades de música e dança, seguida de estudos culturais, exercícios físicos, pintura, caligrafia e xadrez. Além de assistir os estudos culturais, a proporção dos grupos etários com 19 a 22 anos é muito mais baixa do que a dos grupos etários com 6 a 12 anos e com 13 a 18 anos e a ordem de escolha das actividades extracurriculares dos diversos grupos etários são parecidas, somente com uma diferença em proporções ($P < 0,01$). (Vide Diagrama 2-2-1-2, Diagrama 2-2-1-3; Tabela 3-2-2-13, Tabela 3-2-2-14).

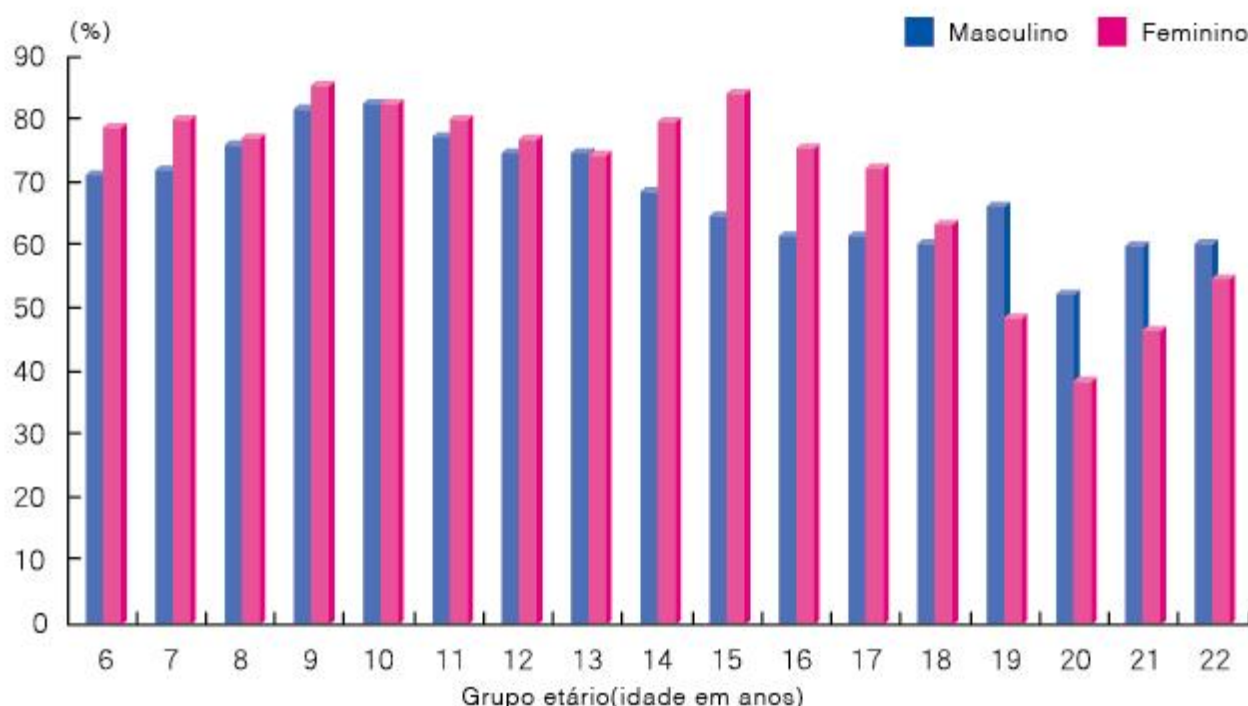


Diagrama 2-2-1-2 Proporção da participação em actividades extracurriculares entre os estudantes de Macau

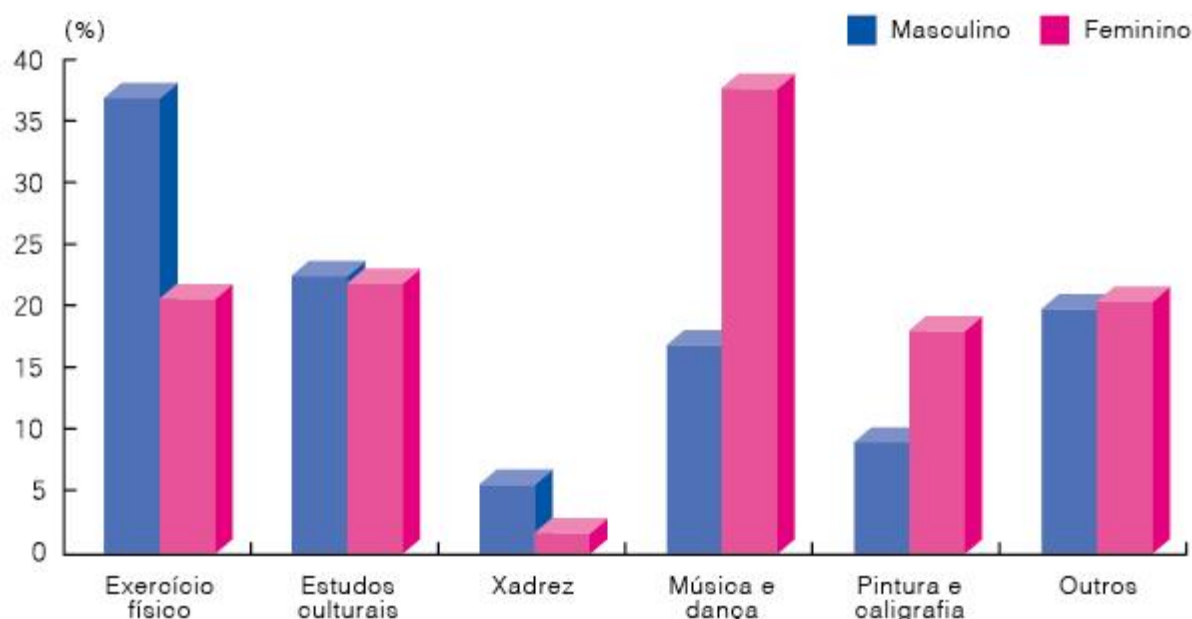


Diagrama 2-2-1-3 Proporção do tipo de actividades extracurriculares em que participam os estudantes de Macau

(2) Educação física escolar

A avaliação da educação física escolar dos estudantes abrange dois aspectos: o número de aulas de exercício desportivo na escola por semana e o seu grau de intensidade.

A proporção dos estudantes com 6 a 12 anos que pratica exercício físico duas vezes por semana é de 71,9%, e as percentagens dos estudantes que pratica uma, três e quatro vezes ou mais são respectivamente de 26,8%, 0,8% e 0,3%. A proporção dos estudantes com 13 a 18 anos que pratica exercício físico duas vezes por semana é de 34,8%, a proporção que pratica uma vez é de 61,8% e a proporção que pratica três e quatro ou mais vezes é de 0,9%. Entre os estudantes com 19 a 22 anos, a proporção que não tem aulas de educação física é de 66,0% e a proporção que pratica uma, duas, três, quatro vezes ou mais é respectivamente de 22,7%, 8,3%, 1,1% e 1,9% (Vide Diagrama 2-2-1-4, Diagrama 2-2-1-5, Tabela 3-2-2-15, Tabela 3-2-2-16).

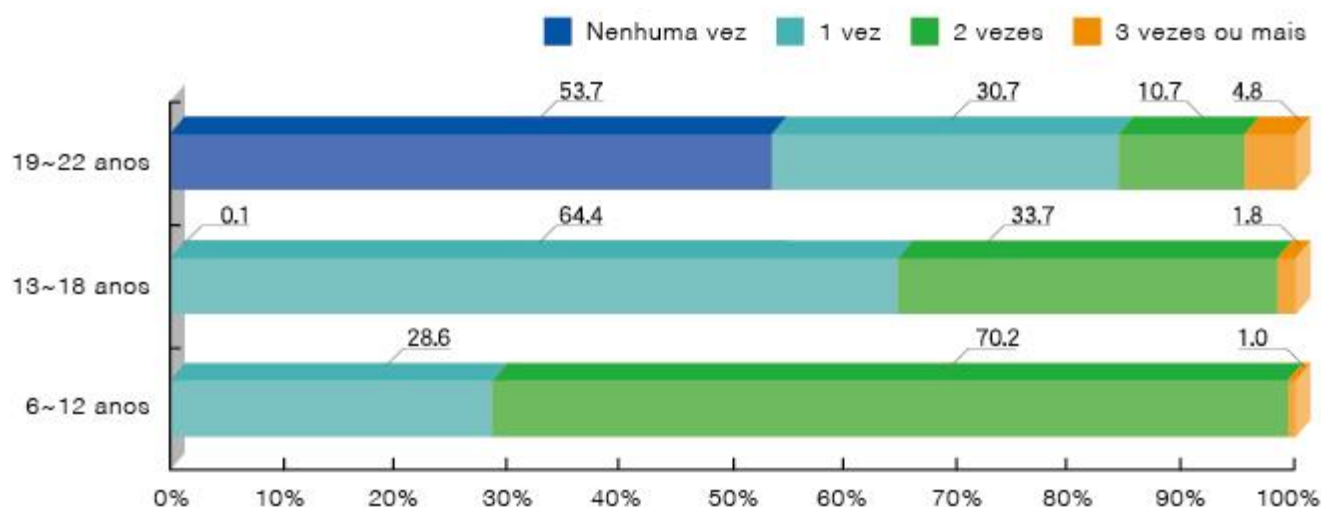


Diagrama 2-2-1-4 Proporção do número de aulas de educação física na escola por semana dos estudantes de sexo masculino de Macau

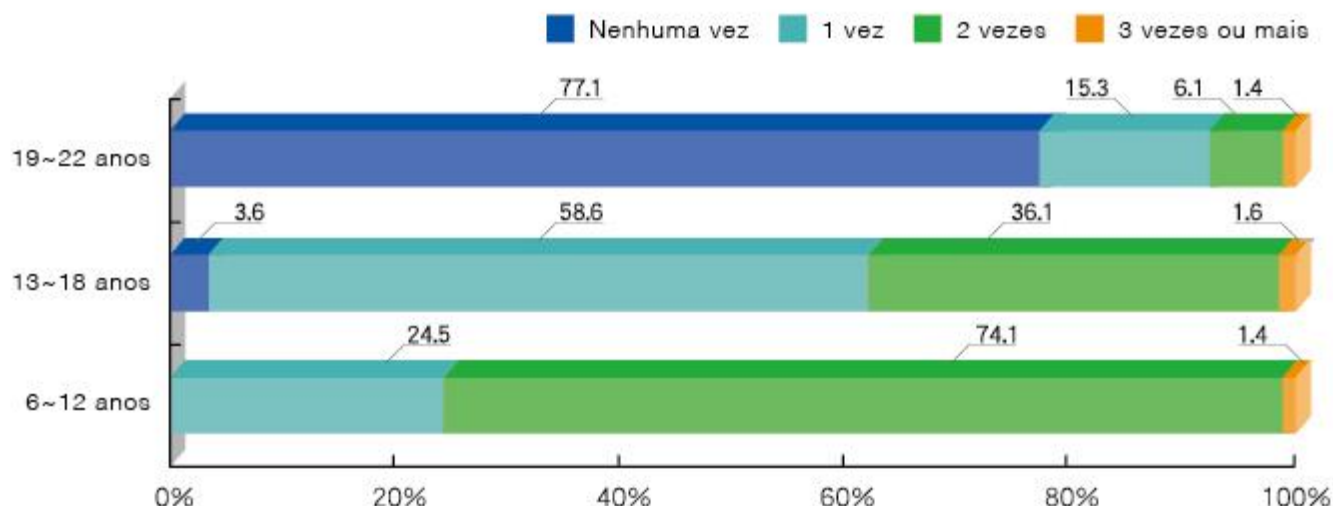


Diagrama 2-2-1-5 Proporção do número de aulas de educação física na escola por semana dos estudantes de sexo feminino de Macau

Nas aulas de educação física, a intensidade na prática desportiva é dividida em pequena, média e grande e correspondem respectivamente a 20,9%, 61,0% e 18,1% do total. À medida que aumenta a idade, a proporção de estudantes que têm aulas de educação física com grande intensidade diminui. Os estudantes de dois sexos têm a mesma tendência de mudança, no entanto, a proporção dos estudantes de sexo masculino (19,9%) que têm aulas de educação física de grande intensidade é mais alta do que a dos estudantes de sexo feminino (15,7%). Há uma diferença significativa entre os sexos e entre grupos etários diferentes ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-2-1-6, Diagrama 2-2-1-7, Tabela 3-2-2-19, Tabela 3-2-2-20).

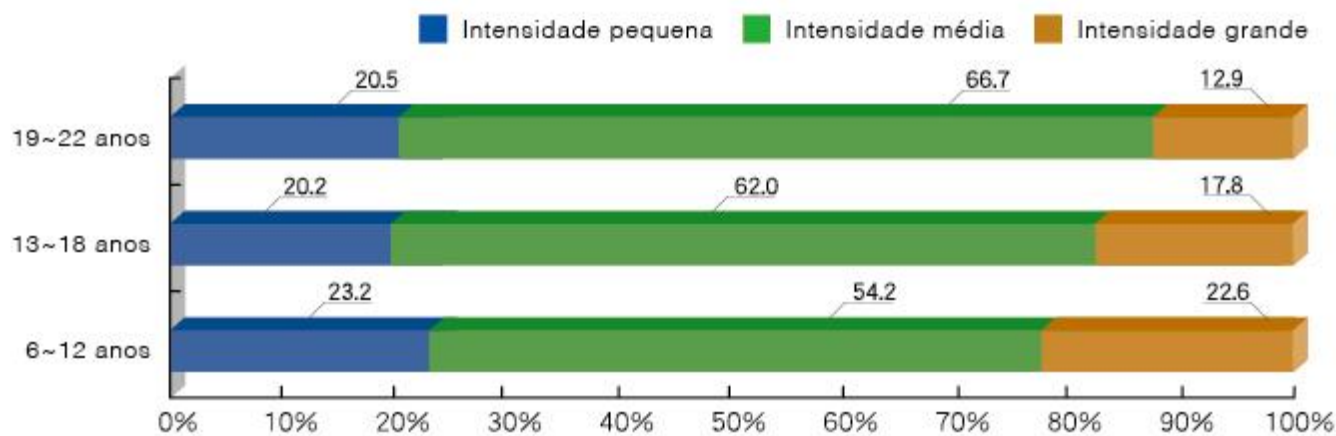


Diagrama 2-2-1-6 Proporção do grau de intensidade das aulas de educação física escolar em que participam por semana os estudantes de sexo masculino de Macau

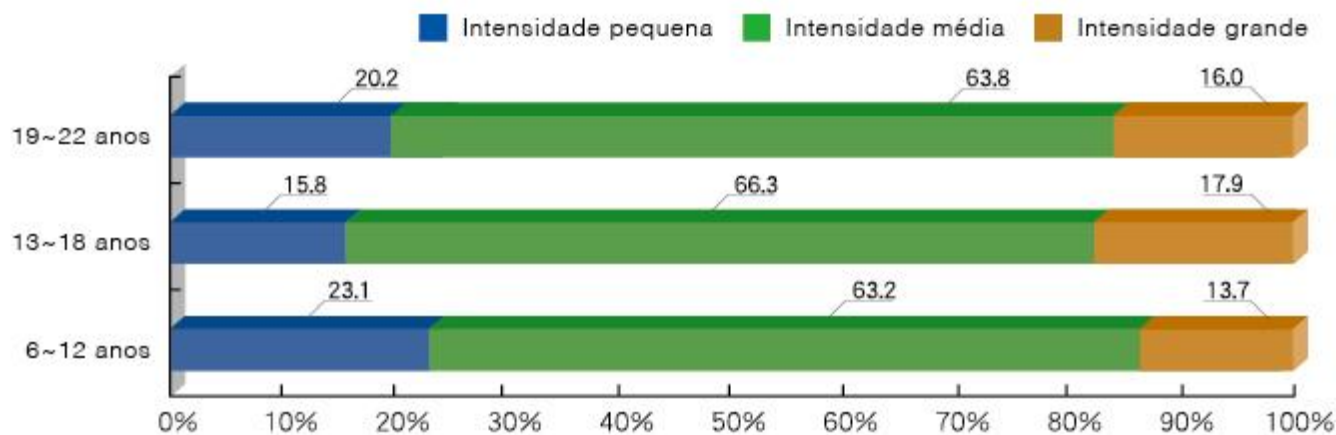


Diagrama 2-2-1-7 Proporção do grau de intensidade das aulas de educação física escolar em que participam por semana os estudantes de sexo feminino de Macau

(3) Exercício físico extra-escolar

A avaliação da situação do exercício físico extra-escolar dos estudantes inclui quatro aspectos: quantas vezes por semana participa em actividades desportivas por semana, a respectiva duração, o respectivo grau de intensidade e as principais modalidades desportivas.

Os resultados da avaliação mostram que a proporção dos estudantes que praticam 1 a 2 vezes por semana exercício físico extra-escolar é a mais alta (35,9%), seguida pelos que não praticam nenhuma actividade física (27,9%), pelos que praticam pelo menos 1 vez (18,9%), pelos que praticam 3 a 4 vezes (11,1%) e pelos que praticam 5 vezes ou mais (6,3%). As percentagens de estudantes do sexo masculino e feminino e dos três grupos etários são basicamente iguais.

De entre os estudantes com 6 a 22 anos, a taxa dos estudantes de sexo feminino que não pratica exercício físico (33,6%) é mais alta do que a dos estudantes de sexo masculino (23,1%) e a taxa de estudantes com 19 a 22 anos que não praticam exercício físico é mais alta do que a dos estudantes com 6 a 12 anos e com 13 a 18 anos. Há uma diferença significativa entre os sexos e entre os diferentes grupos etários ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-2-1-8, Tabela 3-2-2-21, Tabela 3-2-2-22).

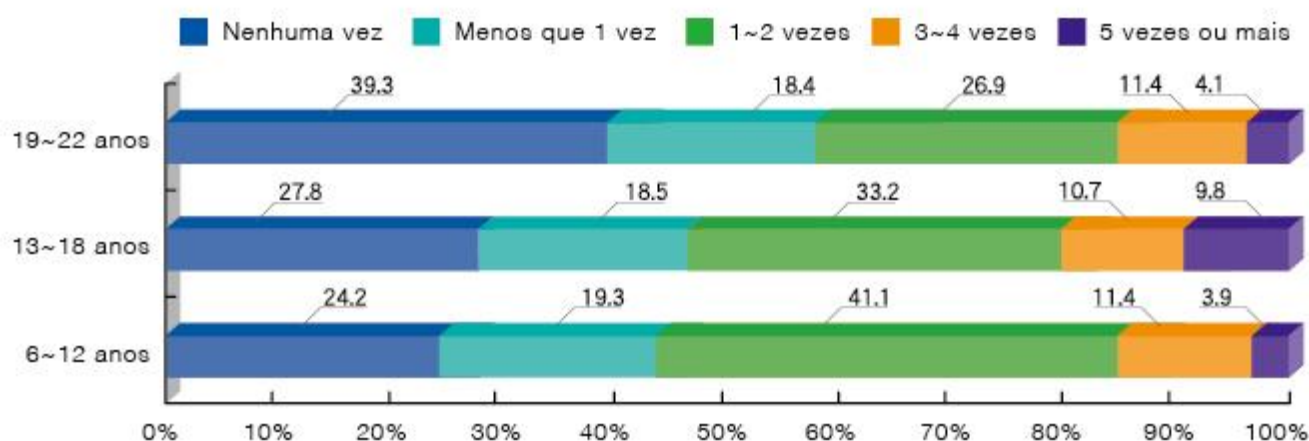


Diagrama 2-2-1-8 Proporção dos estudantes de Macau que praticam exercício físico extra-escolar por semana

De entre os estudantes que praticam exercício físico, a proporção mais alta é entre os que praticam exercício físico entre 30 minutos a 1 hora (41,8%), seguida dos que praticam exercício físico 1 a 2 horas (29,2%), os que praticam até 30 minutos (16,5%) e os que praticam 2 horas ou mais (12,5%). Entre eles, as características dos alunos de sexo masculino e feminino são basicamente iguais, mas a proporação das raparigas que praticam durante 2 horas ou mais é relativamente menor do que a dos rapazes. As percentagens da duração da prática de exercício físico dos três grupos etários são basicamente iguais (Vide Tabela 3-2-2-23 e Tabela 3-2-2-24).

A maioria dos estudantes a praticar actividade física com grau médio da intensidade (54,9%). Há mais alunos do sexo masculino (35,5%) a praticar actividade física de grande intensidade do que alunos do sexo feminino (23,9%). A proporção de alunos dos 3 grupos etários a praticar actividade física com grau médio de intensidade é a mais alta. À medida que aumenta a idade, reduz-se gradualmente a proporção dos alunos e alunas que praticam exercícios de intensidade pequena, mas aumenta a proporção dos alunos de sexo masculino que praticam desporto com grande intensidade. A proporção da pratica de actividade física com grande intensidade pelos estudantes de sexo feminino entre os 13 a 18 anos é a mais alta (Vide Diagrama 2-2-1-9, Tabela 3-2-2-25 e Tabela 3-2-2-26).

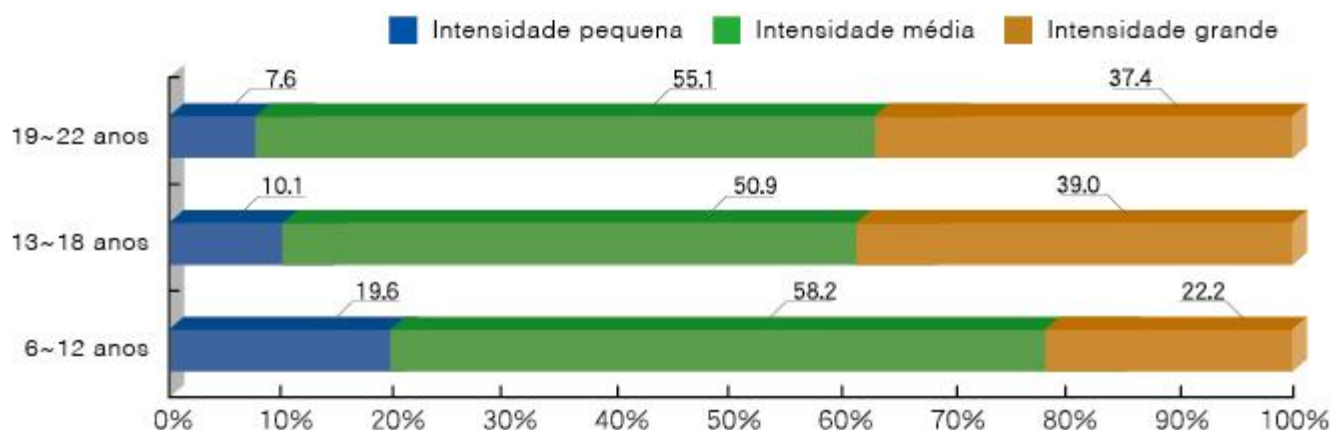


Diagrama 2-2-1-9 Proporção do grau de intensidade de cada prática desportiva extra-escolar dos estudantes de Macau

No âmbito do exercício físico extra-escolar, são considerados “praticantes regulares” os alunos que praticam desporto com média intensidade 3 vezes ou mais por semana, com a duração contínua de mais de 30 minutos de cada vez; são considerados “praticantes ocasionais” os alunos que praticam desporto mas que não preenchem simultaneamente os 3 requisitos acima mencionados e são considerados como “não praticantes” os restantes alunos.

A proporção de “praticantes regulares” de exercício físico extra-escolar atinge 14,5% do total e a proporção de “praticantes ocasionais” e de “não praticantes” representam respectivamente 57,7% e 27,9%. A proporção dos praticantes regulares do sexo masculino é mais alta que a dos praticantes do sexo feminino e há menos rapazes que não praticam desporto em comparação com as raparigas. Entre os três grupos etários, há mais estudantes com 13 a 18 anos que praticam frequentemente desporto (18,1%), sendo que a percentagem mais baixa é a do grupo com 6 a 12 anos (11,8%). A percentagem de “não praticantes” com 19 a 22 anos é a mais alta (39,3%). Há uma diferença significativa entre os sexos e grupos etários diferentes ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-2-1-10).

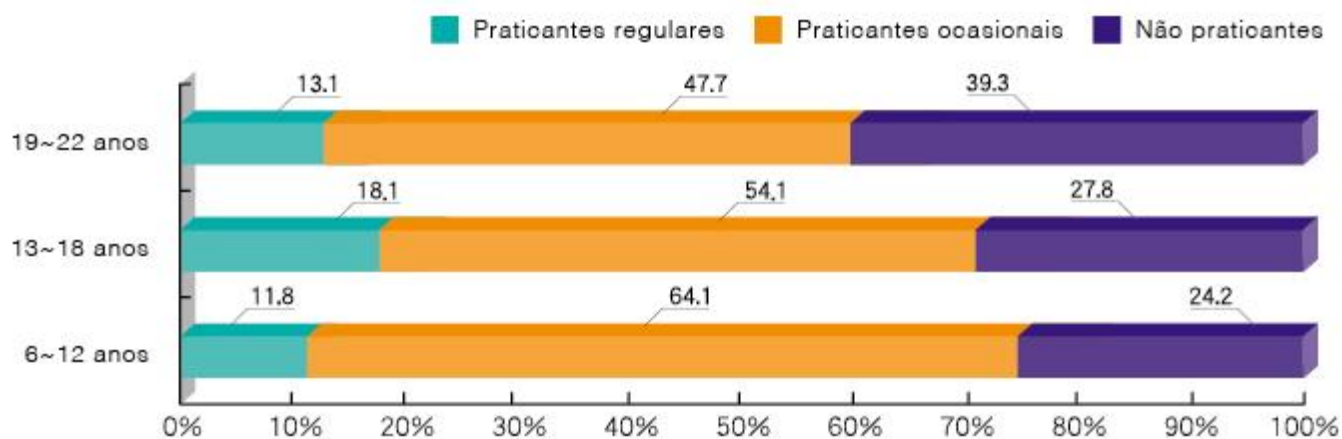


Diagrama 2-2-1-10 A proporção de frequência da participação no exercício físico extra-escolar dos estudantes de Macau

De entre os estudantes que praticam exercício desportivo extra-escolar, as modalidades principais são modalidades com bolas (50,8%), natação (26,3%), atletismo (25,4%), ciclismo (24,4%) e dança (10,4%). A ordem das primeiras três modalidades desportivas mais praticadas pelos estudantes de sexo masculino e feminino é basicamente igual, mas a proporção das modalidades com bolas nos estudantes de sexo feminino é menor do que a dos estudantes de sexo masculino. As modalidades mais praticadas pelos grupos etários com 13 a 18 anos e com 19 a 22 anos são modalidades desportivas com bolas, seguidas do atletismo, ciclismo, natação e outros, no entanto, a ordem no grupo etário com 6 a 12 anos é diferente, ou seja, às modalidades com bolas seguem-se a natação, ciclismo, atletismo e outros (Tabela 3-2-2-27, Tabela 3-2-2-28).

Entre as modalidades com bolas mais praticadas, a percentagem dos alunos que jogam basquetebol é a maior (36,4%), seguida do badminton (25,8%), futebol (14,3%), ténis-de-mesa (11,0%) e voleibol (5,8%) e a percentagem dos alunos que participam noutras modalidades com bolas é relativamente baixa. As modalidades com bolas mais praticadas entre os rapazes são basquetebol (41,9%), futebol (20,0%), badminton (16,2%); e as raparigas preferem badminton (48,6%), basquetebol (23,2%) e voleibol (10,8%). De entre os estudantes com 6 a 12 anos, a percentagem que pratica basquetebol é a mais alta, seguida pelo badminton e futebol; há mais alunos com a idade superior a 13 anos a praticar basquetebol (43,1%), seguido por badminton e futebol (Tabela 3-2-2-29, Tabela 3-2-2-30).

(4) Doenças contraídas

Registou-se uma percentagem de 12,9% dos alunos avaliados com doenças diagnosticadas em hospital nos últimos 5 anos e, entre eles, 13,6% são do sexo masculino e 11,9% do sexo feminino (Vide Diagrama 2-2-1-11, Tabela 3-2-2-31, Tabela 3-2-2-32).

De entre os alunos que adoeceram, as primeiras cinco doenças com maior incidência são lesões acidentais (20,1%), bronquite crónica (14,6%), pneumonia (13,2%), asma (11,9%), anemia (7,1%); de entre os alunos de sexo masculino as cinco doenças com maior incidência são lesões acidentais (22,0%), bronquite crónica (15,6%), asma (14,3%), pneumonia (13,6%) e anemia (3,1%) e para os alunos de sexo feminino, as cinco doenças com maior incidência são lesões acidentais (17,4%), bronquite crónica (13,1%), pneumonia (12,8%), anemia (12,8%) e asma (8,5%).

Quanto aos estudantes com 6 a 12 anos, as cinco doenças com maior incidência são pneumonia, bronquite crónica, asma, lesões acidentais e anemia. Quanto aos estudantes com 13 a 18 anos as cinco doenças com maior incidência são lesões acidentais, bronquite crónica, asma, anemia e pneumonia. Quanto aos estudantes com 19 a 22 anos as cinco doenças com maior incidência são lesões acidentais, bronquite crónica, anemia e pneumonia. Devemos ter em atenção que nos estudantes de sexo masculino com idade superior a 10 anos, a proporção de lesões acidentais é a maior entre todas as doenças com maior incidência; quanto aos estudantes do sexo feminino com idade superior a 13 anos, a proporção de anemia aumenta (Tabela 3-2-2-33 e Tabel 3-2-2-34).

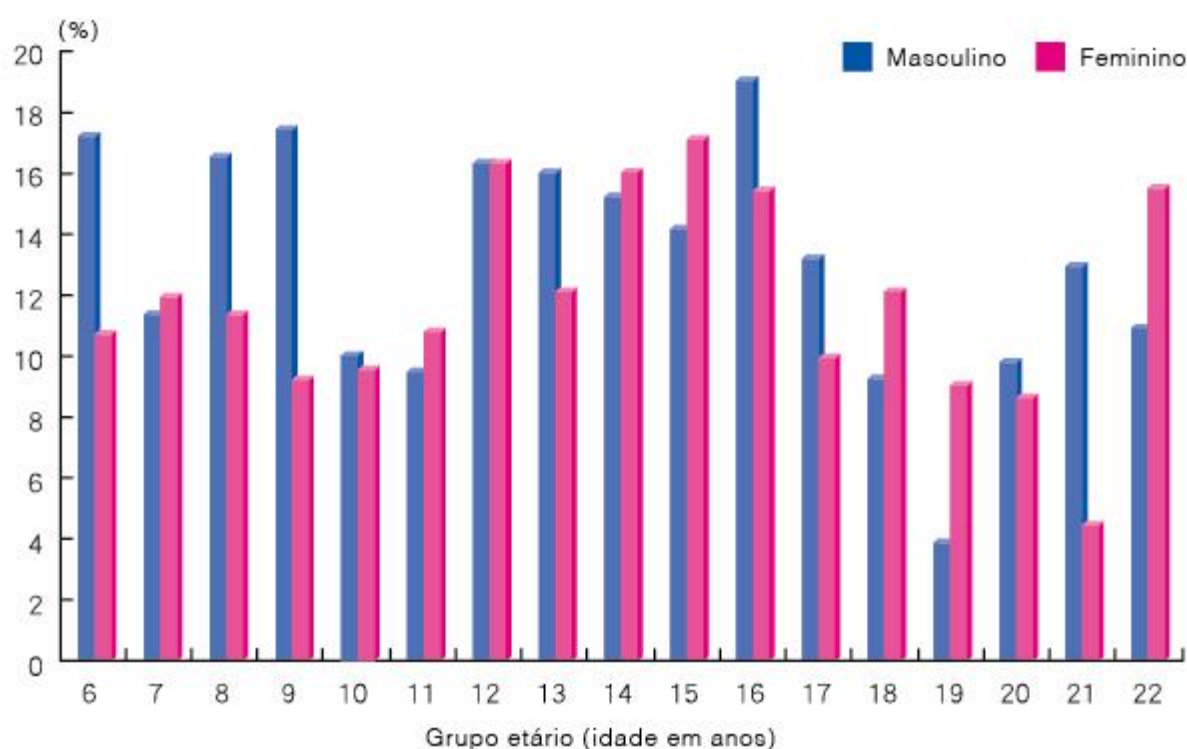


Diagrama 2-2-1-11 Proporção das doenças de maior incidência nos estudantes de Macau nos últimos 5 anos

(5) Saúde oral

De entre os alunos avaliados, mais de 90% escovam diariamente os dentes. A proporção das raparigas é maior do que a dos rapazes; entre as raparigas com idade superior a 12 anos, mais de 98% escova os dentes todos os dias (Vide Diagrama 2-2-1-12, Tabela 3-2-2-35, Tabela 3-2-2-36).

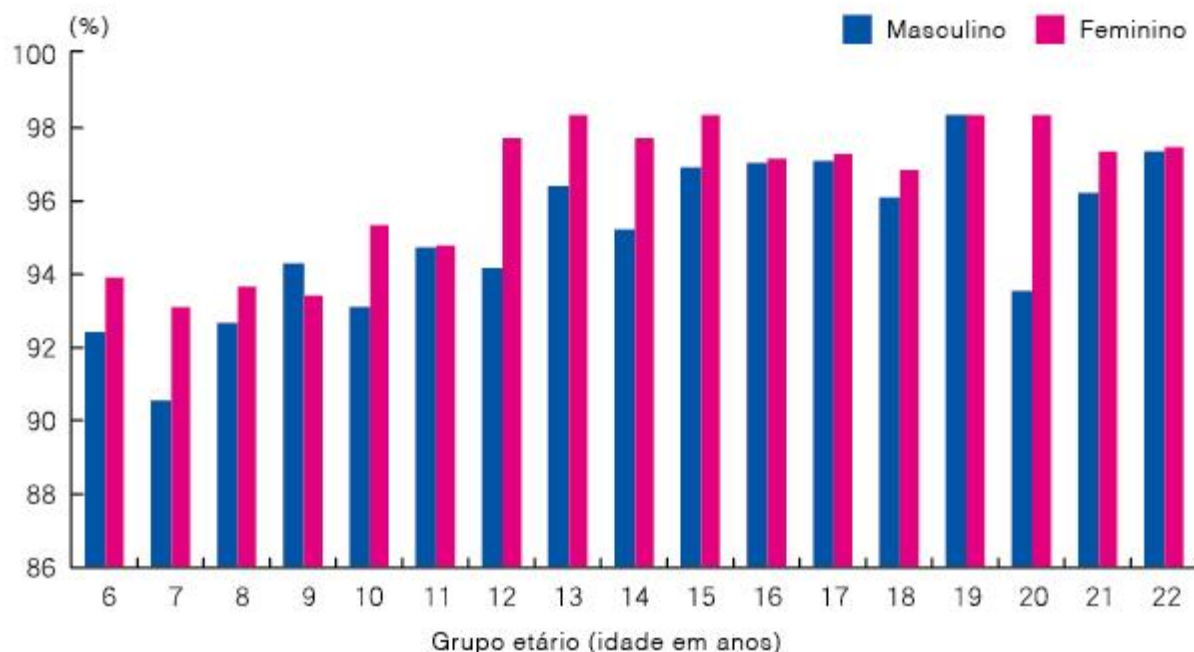


Diagrama 2-2-1-12 Hábito de escovar diariamente os dentes dos estudantes de Macau

No entanto, o uso diário do fio dental não é o ideal. Com exceção das percentagens dos estudantes de sexo masculino com 12 e 13 anos, dos estudantes do sexo feminino com 15 anos e dos estudantes com 19 a 21 anos em que 10% usa o fio dental diariamente, os outros grupos etários o uso diário do fio dental fica abaixo dos 10%. Entre os adolescentes com 19 a 22 anos, a proporção do uso diário do fio dental dos estudantes do sexo feminino é claramente mais alta que a dos estudantes do sexo masculino ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-2-1-13, Tabela 3-2-2-37, Tabela 3-2-2-38).

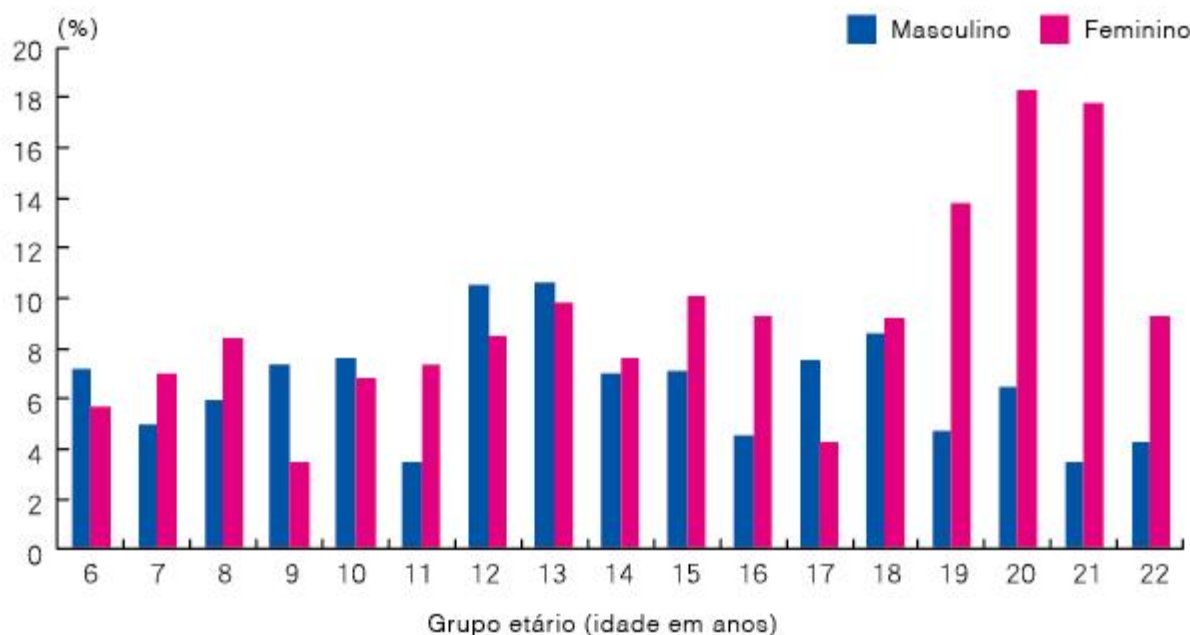


Diagrama 2-2-1-13 Uso diário do fio dental dos estudantes de Macau

No último ano, a percentagem dos estudantes que foram ao dentista para fazer exame oral tem tendência de baixar com o aumento da idade. E o pico das percentagens dos estudantes do sexo masculino e feminino ocorre aos 8 anos de idade, respectivamente de 68,1% e 66,7% (Vide Diagrama 2-2-1-14, Tabela 3-2-2-39, Tabela 3-2-2-40).

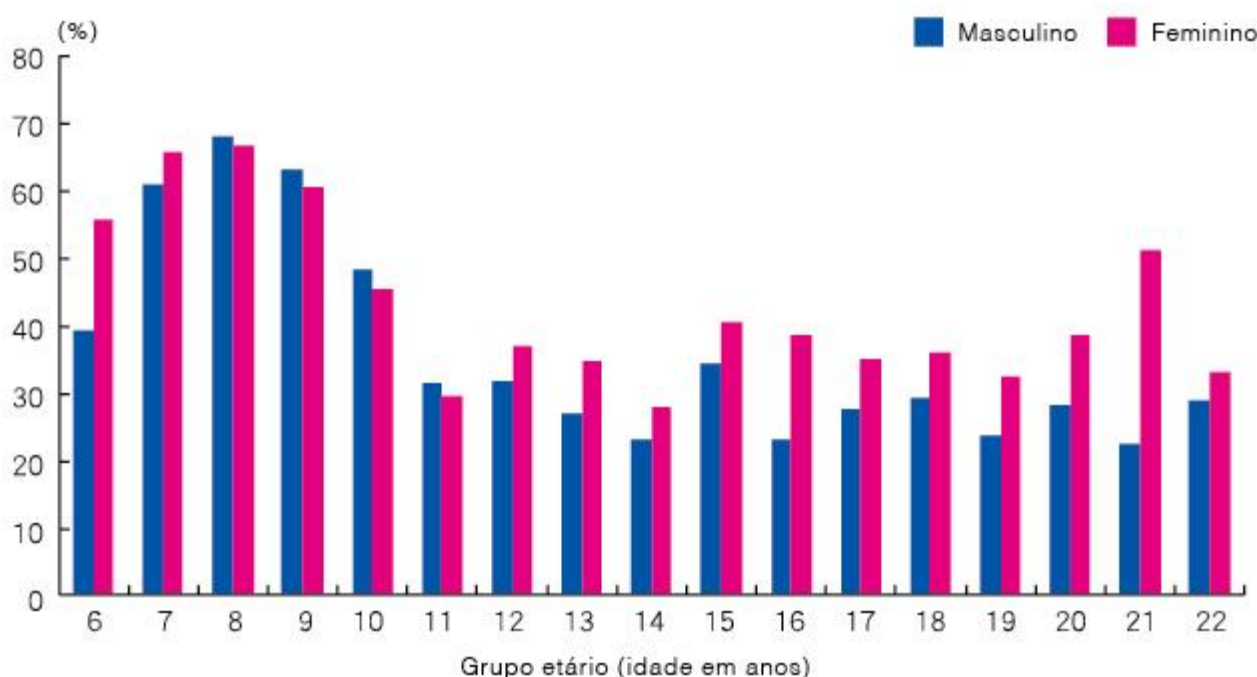


Diagrama 2-2-1-14 Ida ao dentista no último ano pelos estudantes de Macau para fazer um exame oral

De entre as crianças e adolescentes avaliados, a consciência de que têm cárie dentária tem tendência para diminuir e depois aumenta com a idade, entre os 12 e os 15 anos, o número de estudantes que está ciente da sua cárie diminui e após completar 16 anos, aumenta o número de alunos que sabe que tem cárie dentária. Com exceção dos alunos com 8, 9 e 11 anos, a percentagem de raparigas de outros grupos etários com consciência da sua cárie dentária é mais alta que a dos rapazes. A diferença maior ocorre no grupo etário dos 16 anos, que atinge 17% (Vide Diagrama 2-2-1-15, Tabela 3-2-2-41, Tabela 3-2-2-42). De entre os estudantes que estão cientes da sua cárie dentária, mais raparigas (72,8%) do que rapazes (67,5%) vão ao dentista (Tabela 3-2-2-43, Tabela 3-2-2-44).

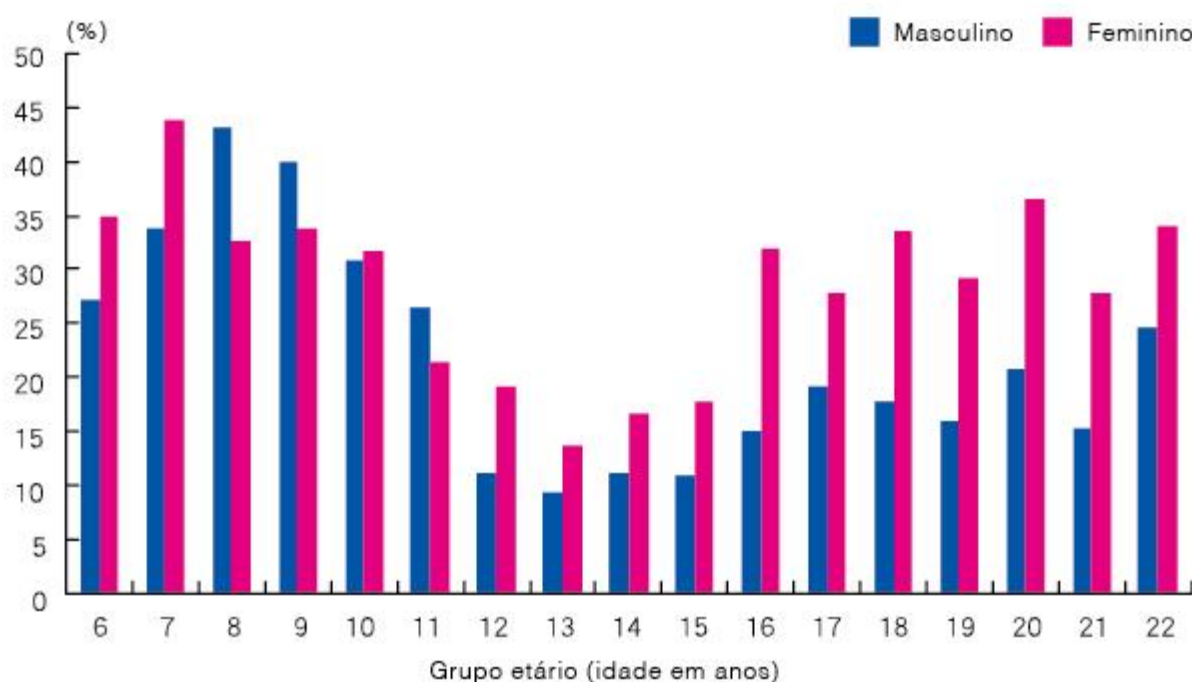


Diagrama 2-2-1-15 Consciência dos estudantes de Macau de que têm carie dentária

(6) Hábitos alimentares

De entre as crianças e os adolescentes avaliados, a percentagem do número de estudantes que toma o pequeno-almoço, pelo menos, 6 dias por semana diminui com o aumento da idade e não há uma diferença entre os rapazes e as raparigas. A percentagem dos estudantes do grupo etário dos 22 anos que toma o pequeno-almoço, pelo menos, 6 dias por semana é a mais baixa, respectivamente 37,6% (sexo masculino) e 39,2% (sexo feminino) (Vide Diagrama 2-2-1-16, Tabela 3-2-2-45, Tabela 3-2-2-46).



Diagrama 2-2-1-16 Estudantes de Macau que toma o pequeno-almoço todos os dias

De entre as crianças e os adolescentes avaliados, a percentagem de estudantes que come mais de uma vez por semana em restaurante ou sob a forma de comida rápida o grupo etário com 6 a 22 anos apresenta os valores mais altos, com mais de 80% e os valores são basicamente iguais nos rapazes e nas raparigas. Ao mesmo tempo, esta avaliação também estudou o hábito de comer alimentos gordurosos e de tomar bebidas pelos adolescentes. A proporção dos estudantes que come alimentos gordurosos 6 ou mais vezes por semana diminui à medida que a idade aumenta. Entre eles, a proporção dos rapazes de 15 anos que comem alimentos gordurosos durante 6 dias ou mais é a mais alta (32,6%) e a das raparigas de 14 anos é a mais alta (33,3%) (Vide Diagrama 2-2-1-17, Diagrama 2-2-1-18, Tabelas de 3-2-2-47 a 3-2-2-50).

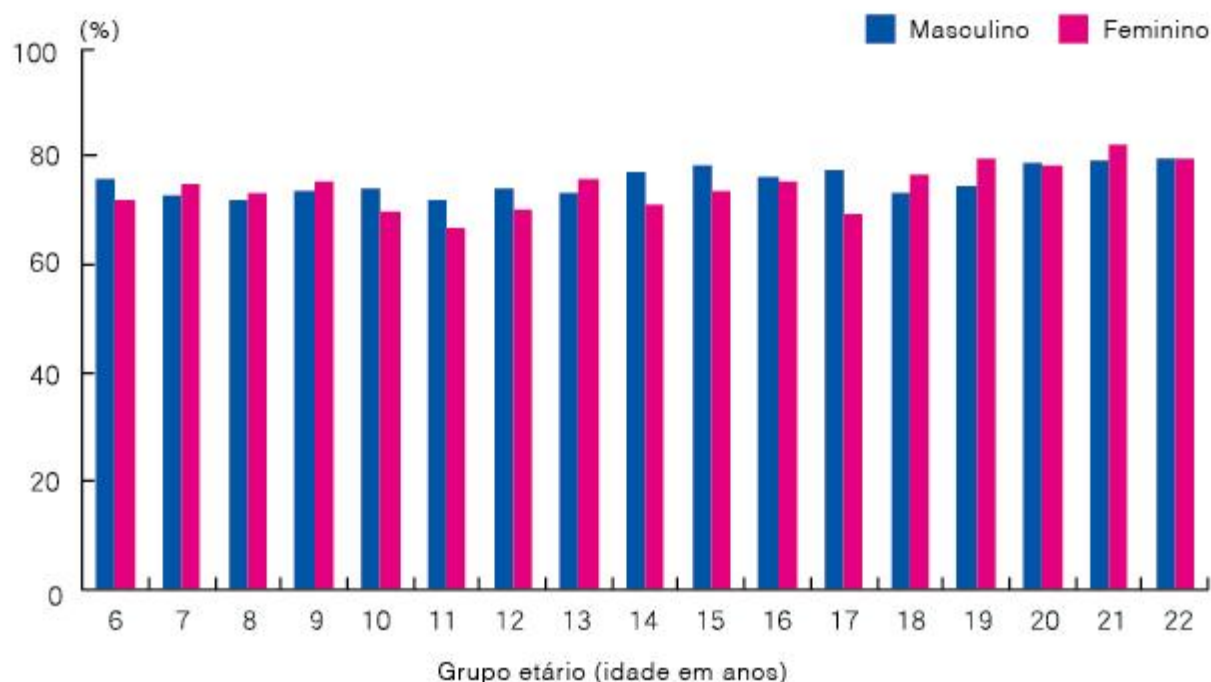


Diagrama 2-2-1-17 Estudantes de Macau que comem fora de casa mais do que uma vez por semana

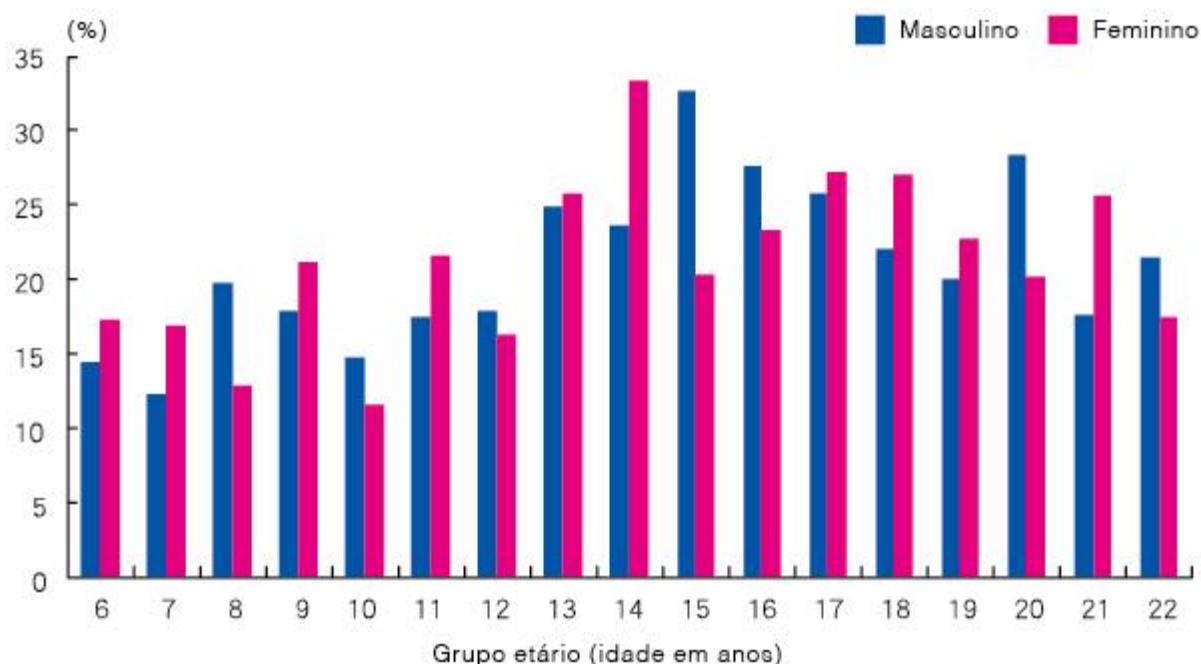


Diagrama 2-2-1-18 Estudantes de Macau que comem alimentos gordurosos com alto teor de açúcar, pelo menos, 6 vezes por semana

3. Medidas de antropometria

(1) Índices de altura

O leque de variação das alturas médias dos estudantes do sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 120,1~172,5cm e de 117,6~160,4cm. Não há uma diferença significativa na altura entre os estudantes de dois sexos com 6 a 12 anos. Depois de 13 anos, a altura média dos rapazes é sempre mais alta que a das raparigas do mesmo grupo etário, com uma diferença significativa de 5,7~13,1cm ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-1, Diagrama 2-2-1-19).

O leque de variação das alturas médias medidas sentadas dos estudantes do sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 66,1~91,9cm e de 64,3~86,6cm. Não existe uma diferença significativa na altura medida sentada entre os estudantes de dois sexos com 6 a 12 anos e a partir de 13 anos a altura média medida sentada dos rapazes é mais alta que a das raparigas do mesmo grupo etário, com a diferença de 1,4~5,8cm, o que é significativo entre os sexos ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-2, Diagrama 2-2-1-20).

O comprimento do pé dos estudantes de sexo masculino (até aos 14 anos) e do sexo feminino (até aos 12 anos) tem tendência para aumentar com a idade. Quando os rapazes têm 14 anos e as raparigas 12 anos, o comprimento do pé é, respectivamente, de 25,2cm e de 22,8cm. O leque de variação do comprimento médio do pé dos alunos do sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 18,5~25,5cm e de 18,1~23,1cm. O comprimento do pé dos rapazes é maior que o das raparigas. Com excepção da idade de 11 anos, há diferença estatística no comprimento do pé nos outros grupos etários ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-3, Diagrama 2-2-1-21).

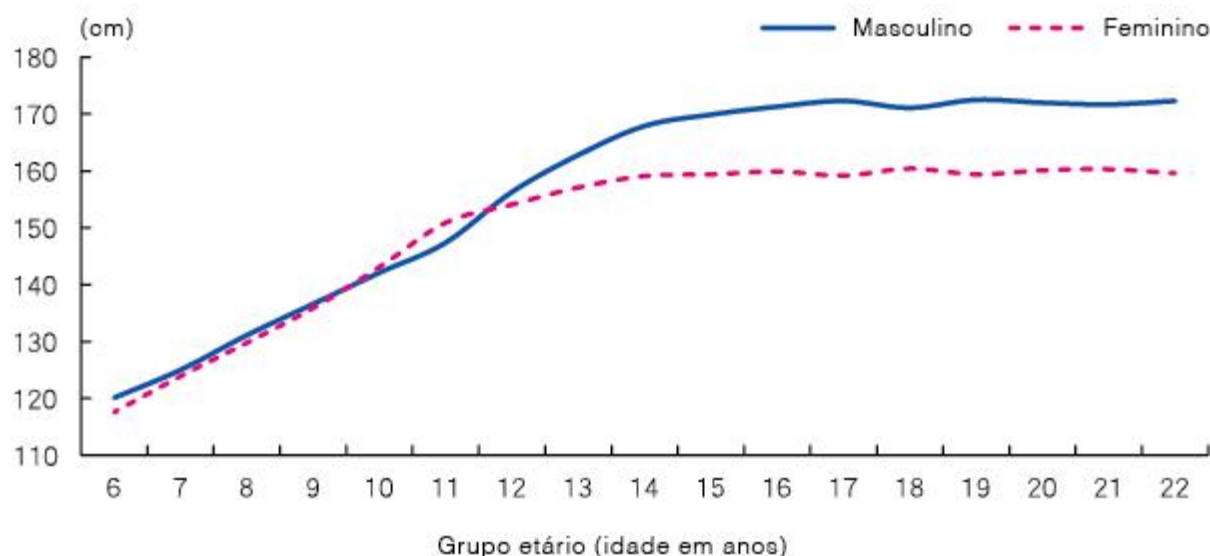


Diagrama 2-2-1-19 Altura média dos estudantes de vários grupos etários de Macau

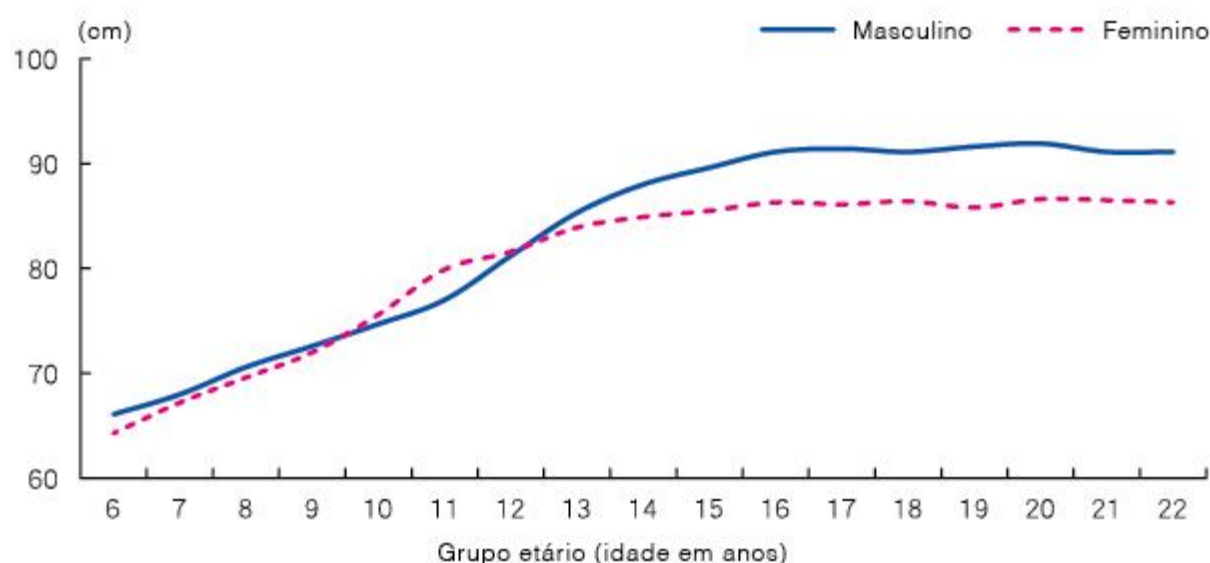


Diagrama 2-2-1-20 Altura média medida sentada dos estudantes de vários grupos etários de Macau

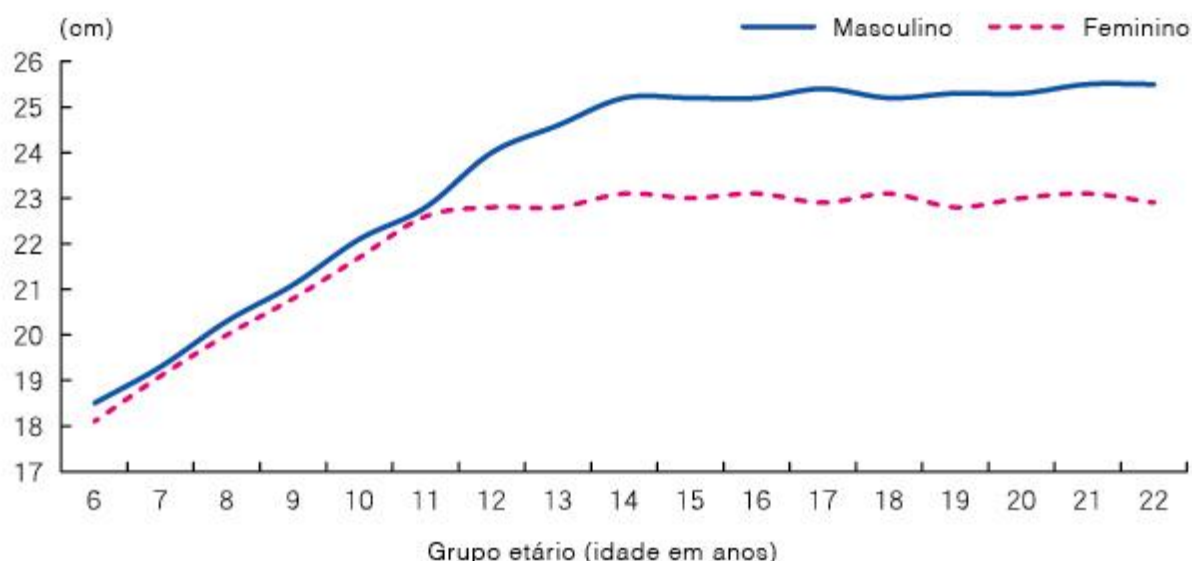


Diagrama 2-2-1-21 Comprimento médio do pé dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(2) Peso e IMC

O peso dos estudantes aumenta rapidamente até os 13 anos. O peso das raparigas com a idade superior a 15 anos mantém-se basicamente estável, mas o peso dos rapazes com a idade superior a 15 anos flutua dentro de uma pequena faixa. O leque de variação do peso médio dos estudantes do sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 23,0~66,9kg e de 21,1~54,4kg. Há uma diferença significativa de peso entre os dois sexos com a idade superior a 13 anos ($P < 0,01$) e o peso médio dos rapazes é mais alto que a das raparigas, com uma diferença de 4,8~13,4kg (Vide Tabela 3-2-3-4, Diagrama 2-2-1-22).

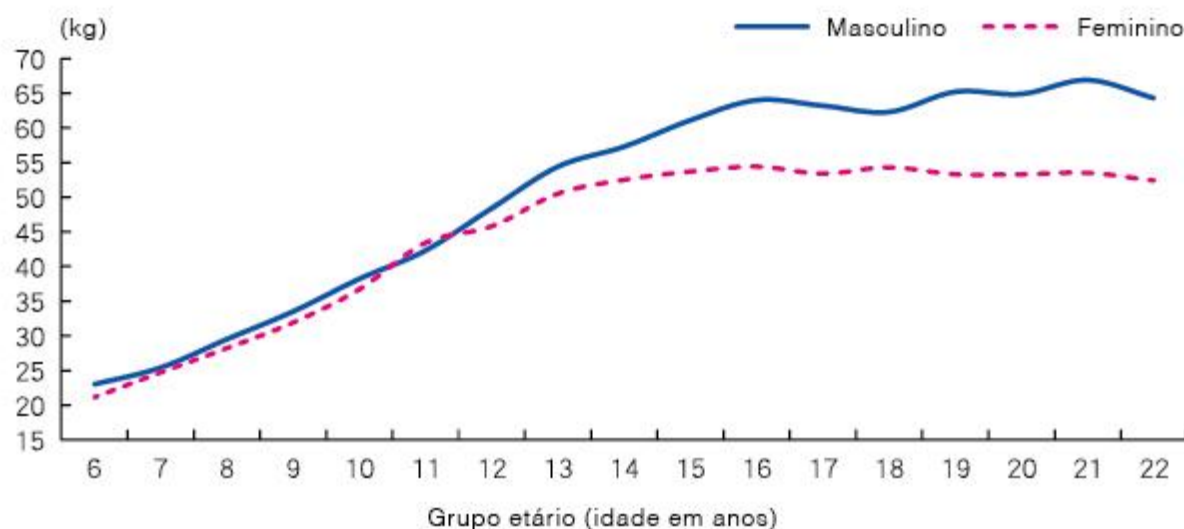


Diagrama 2-2-1-22 Peso médio dos estudantes de vários grupos etários de Macau

Dos 6 aos 16 anos, o índice de IMC dos estudantes aumenta com a idade; a partir de 16 anos, o índice de IMC dos rapazes mantém-se estável e o das raparigas baixa ligeiramente. O leque de variação do índice médio de IMC dos dois sexos é, respectivamente, de 15,8~22,7 e de 15,2~21,3. Conforme os padrões de altura e peso dos estudantes nos Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional, a proporção de obesidade dos rapazes com 6 a 22 anos é entre 19,1% e 40,8%, a proporção mais baixa e mais alta ocorre, respectivamente, no grupo etário dos 17 anos e 22 anos; a proporção de obesidade das raparigas com 6 a 22 anos é entre 8,4% e 35,0%, a proporção mais baixa e mais alta ocorre, respectivamente, nos grupos etários dos 21 anos e 14 anos. (Vide Tabela 3-2-3-5, Tabela 3-2-3-6, Diagrama 2-2-1-23 e Diagrama 2-2-1-24).

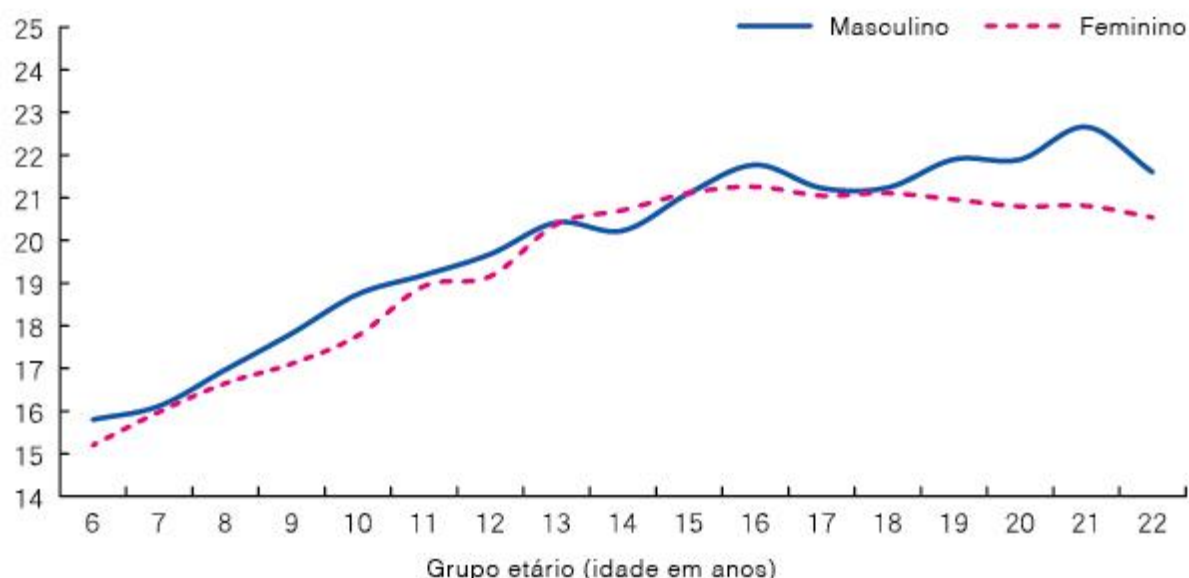


Diagrama 2-2-1-23 Valor médio de IMC dos estudantes de vários grupos etários de Macau

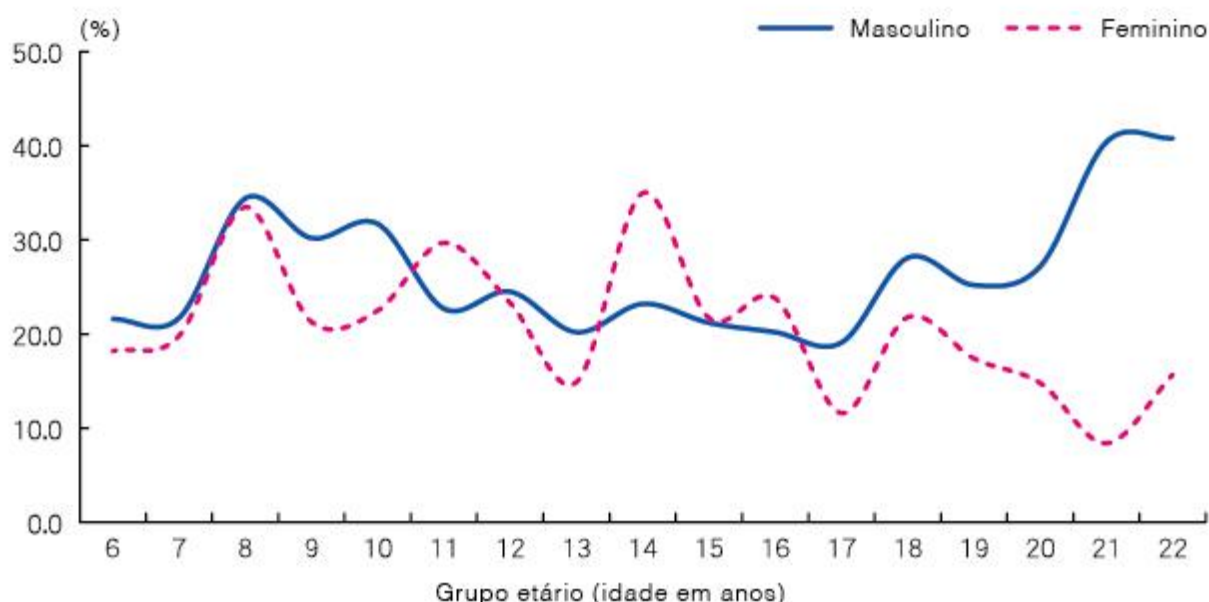


Diagrama 2-2-1-24 Taxa de obesidade dos estudantes de Macau

(3) Índices de circunferência

As circunferências torácica, abdominal e de quadril dos estudantes de sexo masculino aumentam com a idade e as dos estudantes de sexo feminino com a idade inferior a 17 anos também aumentam com a idade, mantendo-se estáveis após essa idade. O leque de variação das circunferências torácica, abdominal e de quadril dos dois sexos é, respectivamente, de 57,8~89,0cm e de 55,3~82,6cm, de 54,0~78,3cm e de 51,2~70,5cm, de 61,2~92,2cm e de 60,8~91,4cm (Vide Tabela 3-2-3-7, Tabela 3-2-3-8 e Tabela 3-2-3-9).

A diferença média entre as circunferências torácicas dos estudantes de sexo masculino e feminino com idade superior a 14 anos começa a aumentar, sendo de 3,6 ~6,6cm e há uma diferença significativa entre os sexos ($P<0,01$). Entre os 6 e os 22 anos, os valores médios da circunferência abdominal dos rapazes são 1,2~8,1cm, mais altos que os das raparigas e a diferença é significativa, com exceção do grupo etário de 7 anos ($P<0,01$). A diferença da circunferência de quadril entre os dois sexos não é tão óbvia como a diferença das circunferências torácica e abdominal. Apenas os valores médios das raparigas com 7, 11 a 14 e 18 anos são mais altos que os dos

rapazes, com uma diferença significativa ($P < 0,01$). E a tendência de mudança mantém-se basicamente igual. (Vide Diagrama 2-2-1-25, Diagrama 2-2-1-26, Diagrama 2-2-1-27).

A relação entre a circunferência abdominal e de quadril dos rapazes com 6 a 11 anos mantém-se estável e baixa ligeiramente nos grupos etários dos 12 a 14 anos, aumentando após os 14 anos. No entanto, a relação entre a circunferência abdominal e de quadril das raparigas com 6 a 18 anos tem tendência para diminuir, aumentando ligeiramente após os 18 anos. O leque de variação da relação entre circunferência abdominal e de quadril é, respectivamente, de 0,830~0,882 e de 0,753~0,843. A relação entre a circunferência abdominal e de quadril dos rapazes é mais alta que a das raparigas, com uma diferença significativa de 0,039~0,095 ($P < 0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-10, Diagrama 2-2-1-28).

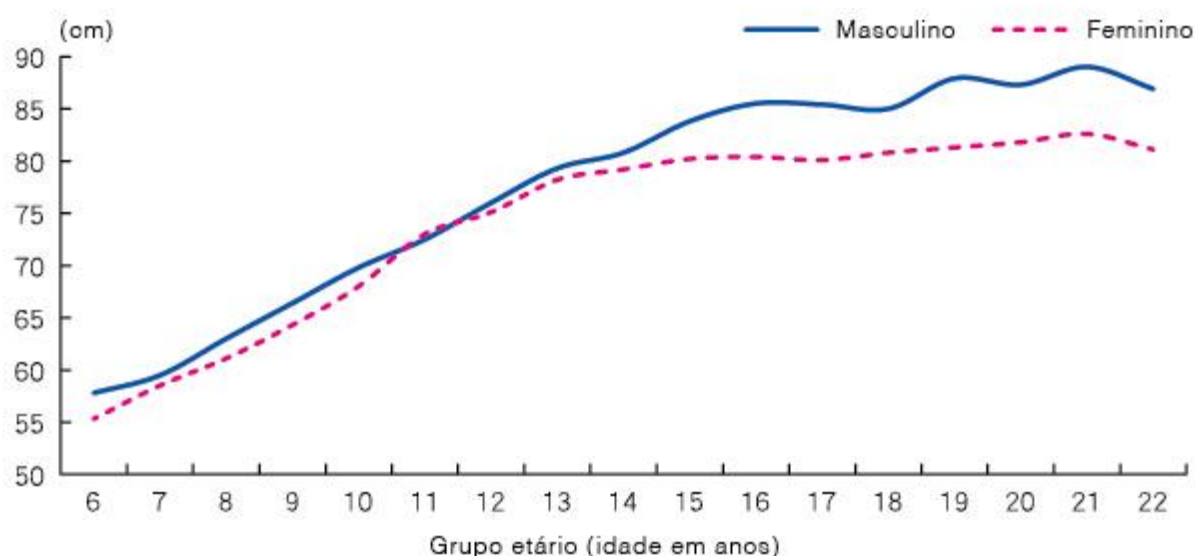


Diagrama 2-2-1-25 Valor médio da circunferência torácica dos estudantes de vários grupos etários de Macau

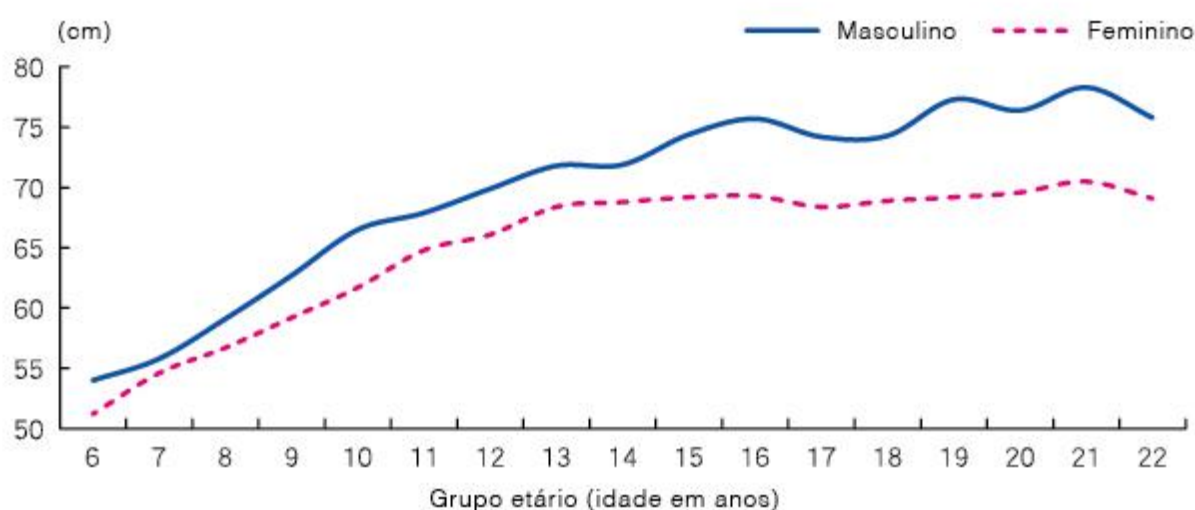


Diagrama 2-2-1-26 Valor médio da circunferência abdominal dos estudantes de vários grupos etários de Macau

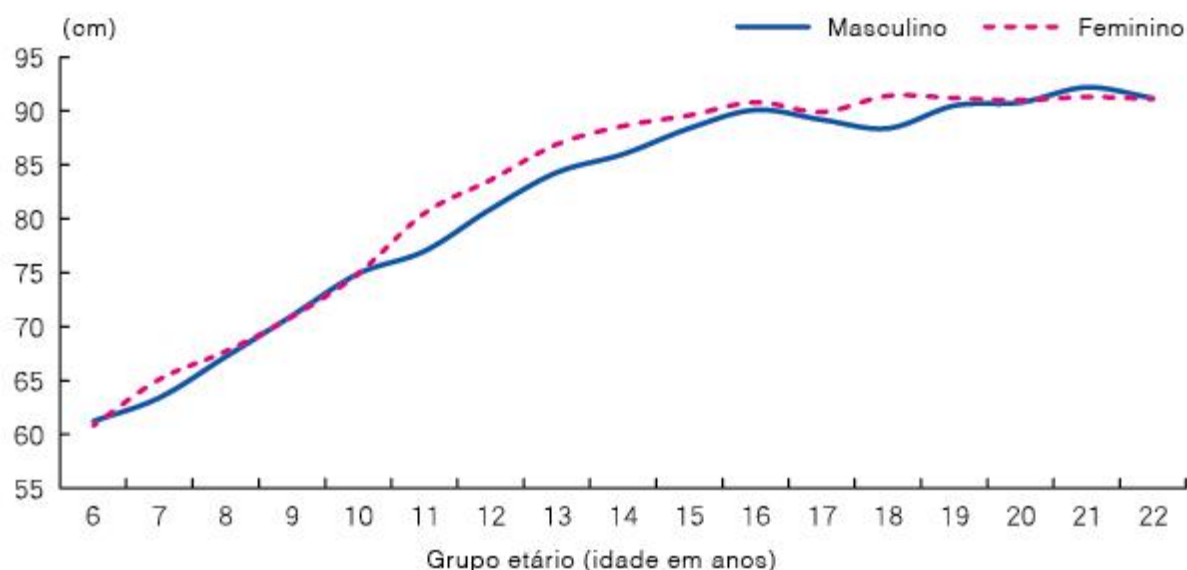


Diagrama 2-2-1-27 Valor médio da circunferência do quadril dos estudantes de vários grupos etários de Macau

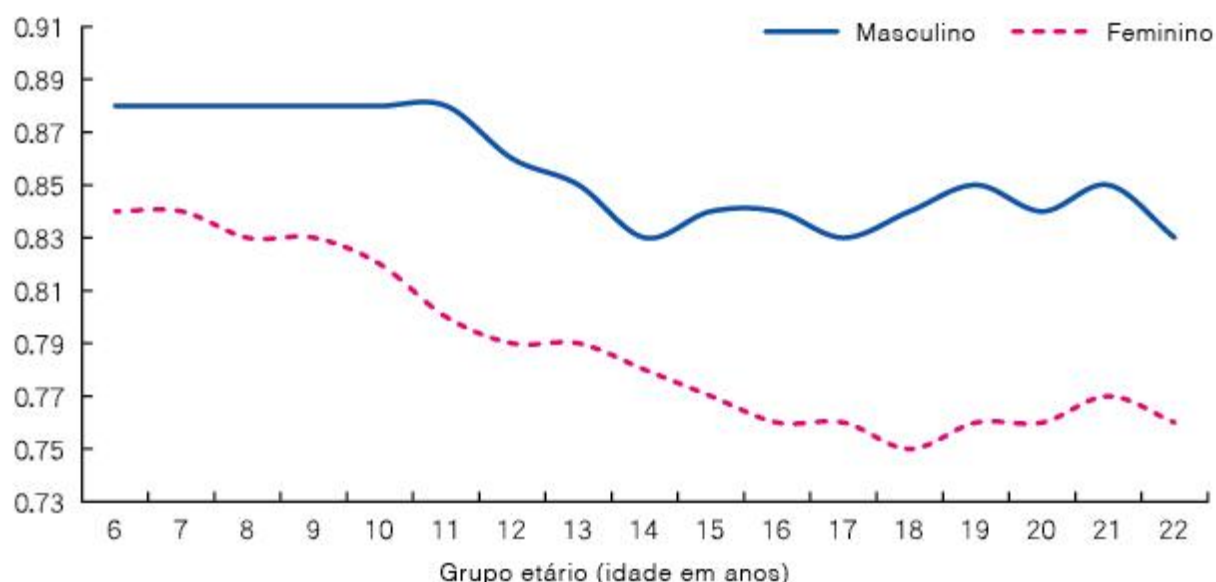


Diagrama 2-2-1-28 Relação entre circunferência abdominal e de quadril dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(4) Índices de largura

A largura dos ombros dos estudantes aumenta com a idade. O crescimento da largura dos ombros dos rapazes entre os 6 e os 14 anos e das raparigas entre os 6 e os 12 anos é mais rápido abrandando depois. O leque de variação da largura média dos ombros dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 26,3~39,3cm e de 24,7~34,6cm. Após os 13 anos, a diferença de largura dos ombros dos dois sexos começa a aumentar, com uma diferença significativa de 1,9~5,1cm ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-11, Diagrama 2-2-1-29).

A largura da pélvis dos estudantes aumenta com a idade. O crescimento da largura da pélvis dos rapazes com idade inferior a 15 anos e das raparigas com idade inferior a 14 anos é mais rápido abrandando à medida que a idade aumenta. O leque de variação da largura média da pélvis dos rapazes e das raparigas é, respectivamente, de 19,0~27,5cm e de 18,1~26,7cm. Entre os 15 e os 20 anos, a largura média da pélvis dos rapazes é maior que a das raparigas, com uma diferença significativa de 0,7~1,4cm ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-2-3-12, Diagrama 2-2-1-30).

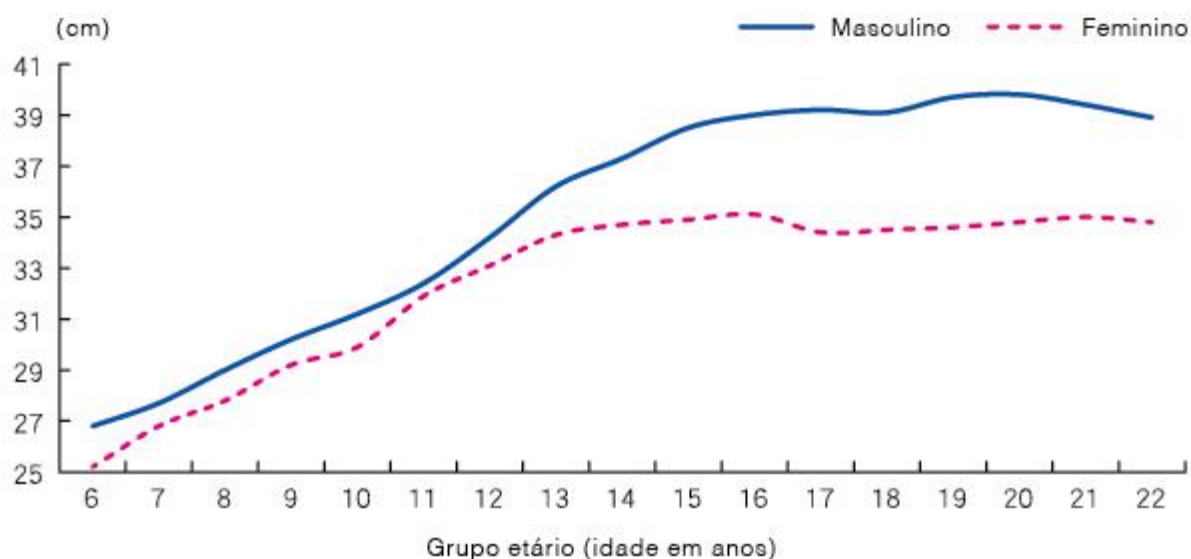


Diagrama 2-2-1-29 Largura média dos ombros dos estudantes de vários grupos etários de Macau

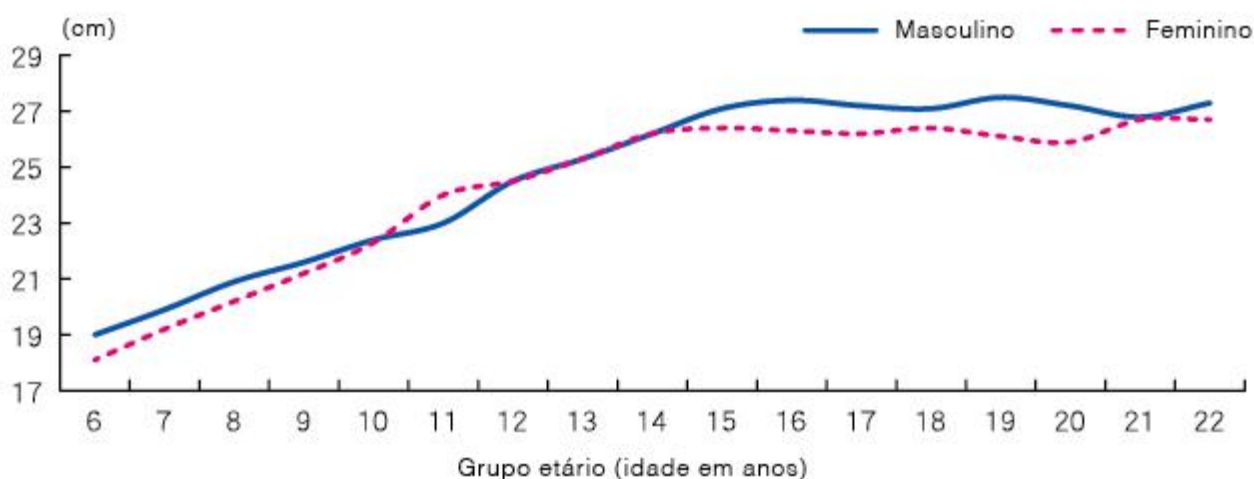


Diagrama 2-2-1-30 Largura média da pélvis dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(5) Composição do corpo

A espessura da prega subcutânea tricípide, subescapular e abdominal dos estudantes de sexo masculino com 6 a 12 anos aumenta com a idade, mas depois reduz-se, enquanto nos grupos etários dos 13 aos 22 anos se mantém estável. A espessura das três partes dos estudantes do sexo feminino aumenta com a idade. O leque de variação da espessura média da prega subcutânea tricípide, subescapular e abdominal dos rapazes e das raparigas é, respectivamente, de 9,6~14,7mm e de 10,7~20,7mm, de 6,1~14,9mm e de 6,1~17,5mm, de 7,4~19,3mm e de 8,0~24,7mm (Vide Tabela 3-2-3-13, Tabela 3-2-3-14, Tabela 3-2-3-15).

Não há uma diferença significativa na espessura das pregas das três partes entres os estudantes de sexo masculino e feminino com 6 a 12 anos (excepto em alguns grupos etários), no grupo etário dos 13 aos 22 anos, a espessura das pregas subcutâneas das raparigas é mais elevada que a do rapazes e a faixa de diferença da espessura média da prega subcutânea tricípide, subescapular e abdominal é, respectivamente, de 5,6~8,7mm, de 1,0~5,3mm e de 4,1~7,9mm, que são significativas ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-2-1-31, Diagrama 2-2-1-32, Diagrama 2-2-1-33).

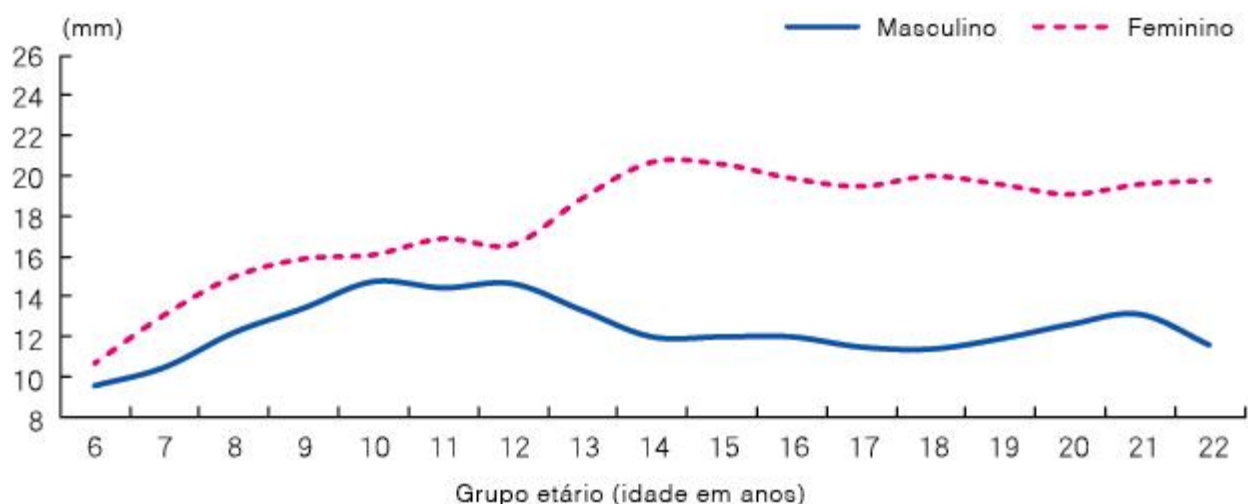


Diagrama 2-2-1-31 Espessura média da prega subcutânea tricípite dos estudantes de vários grupos etários de Macau

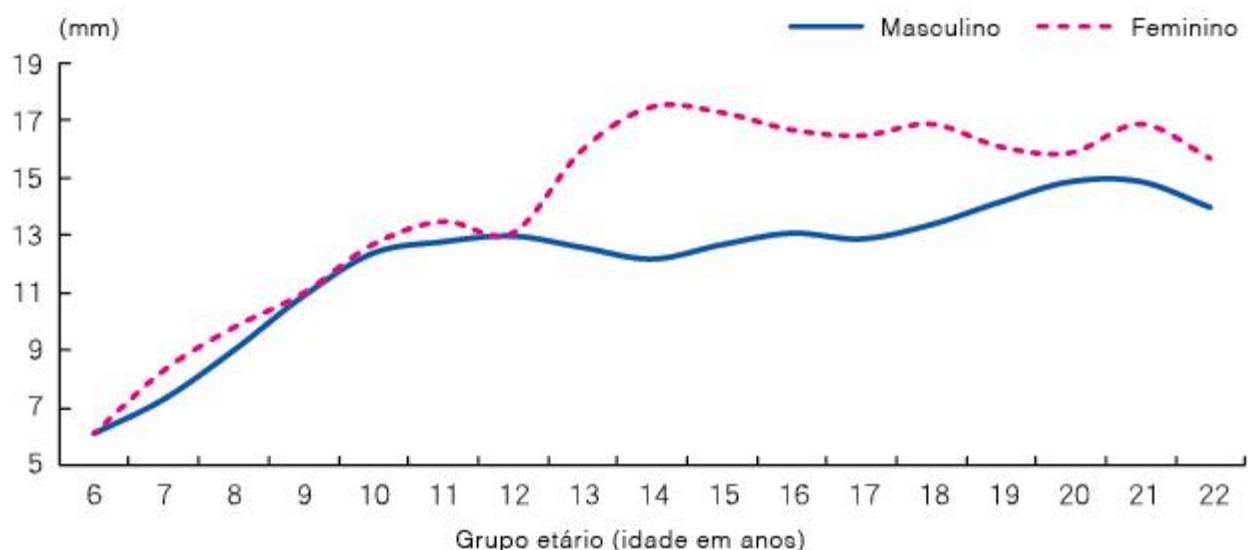


Diagrama 2-2-1-32 Espessura média da prega subescapular dos estudantes de vários grupos etários de Macau

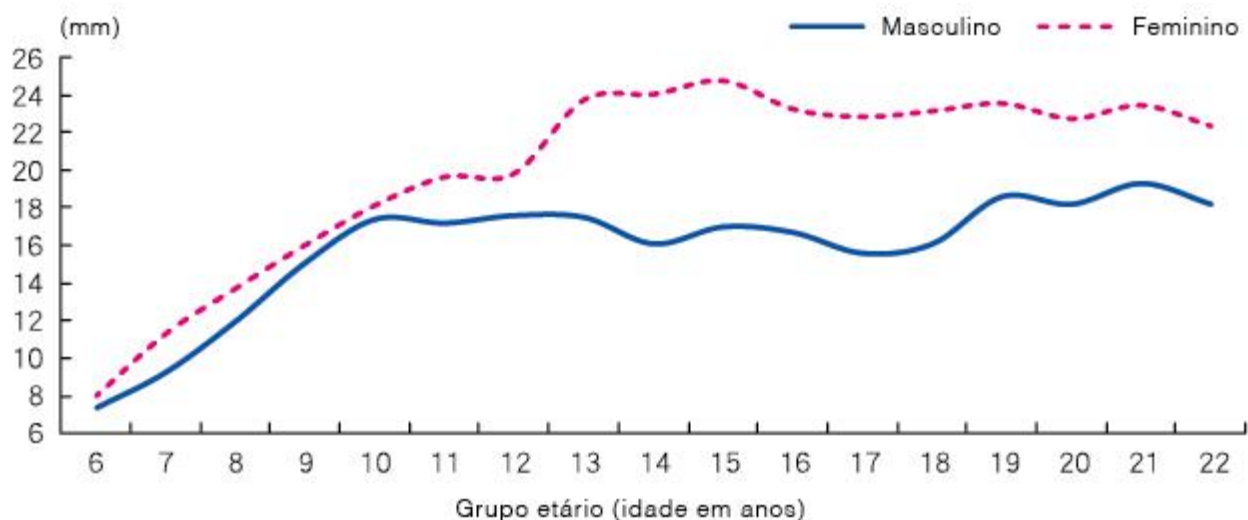


Diagrama 2-2-1-33 Espessura média da prega abdominal dos estudantes de vários grupos etários de Macau

Para a população com a idade superior a 9 anos, pode-se utilizar a fórmula japonesa Brozek para calcular a taxa de gordura corporal e o peso de massa livre de gordura através da espessura de prega. A taxa de gordura corporal refere-se principalmente à percentagem de gordura corporal no peso total e o peso de massa livre de gordura significa o teor de água, matéria mineral e substâncias orgânicas no corpo, que são utilizadas sempre para avaliar a composição corporal.

A taxa de gordura corporal dos estudantes de sexo masculino com 9 a 11 anos aumenta ligeiramente com a idade e depois reduz. Entre os 12 e os 22 anos, o leque de variação da taxa de gordura corporal é de 16,2%~20,9%. A taxa de gordura corporal das raparigas é mais elevada que a dos rapazes, variando em 24,0%~29,6% entre os grupos etários de 9 a 22 anos (Vide Tabela 3-2-3-16).

A taxa de gordura corporal das raparigas com 9 a 22 anos é mais elevada que a dos rapazes, com uma diferença significativa de 3,1%~12,1% ($P<0,05$). A diferença entre os dois sexos no grupo etário dos 14 a 18 anos é a maior (Vide Diagrama 2-2-1-34).

O peso médio de massa livre de gordura dos estudantes de sexo masculino aumenta com a idade. O crescimento antes de 15 anos é mais rápido, mas depois abranda. O peso médio de massa livre de gordura das raparigas aumenta com a idade, mas não há uma mudança evidente depois de 13 anos e a faixa de mudança não é óbvia em comparação com a dos rapazes. O leque de variação do peso médio de massa livre de gordura dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 26,0~54,7kg e de 23,5~39,9kg (Tabela 3-2-3-17).

Os valores médios do peso de massa livre de gordura dos estudantes de sexo masculino entre os 9 e os 22 anos são mais elevados do que os dos estudantes de sexo feminino e a diferença começa a aumentar a partir de 12 anos. A diferença no grupo etário dos 9 aos 11 anos é de 0,8~2,5kg e no grupo etário dos 12 a 22 anos é de 3,4~14,8kg. Há uma diferença significativa entre os dois sexos ($P<0,05$) (Vide Diagrama 2-2-1-35).

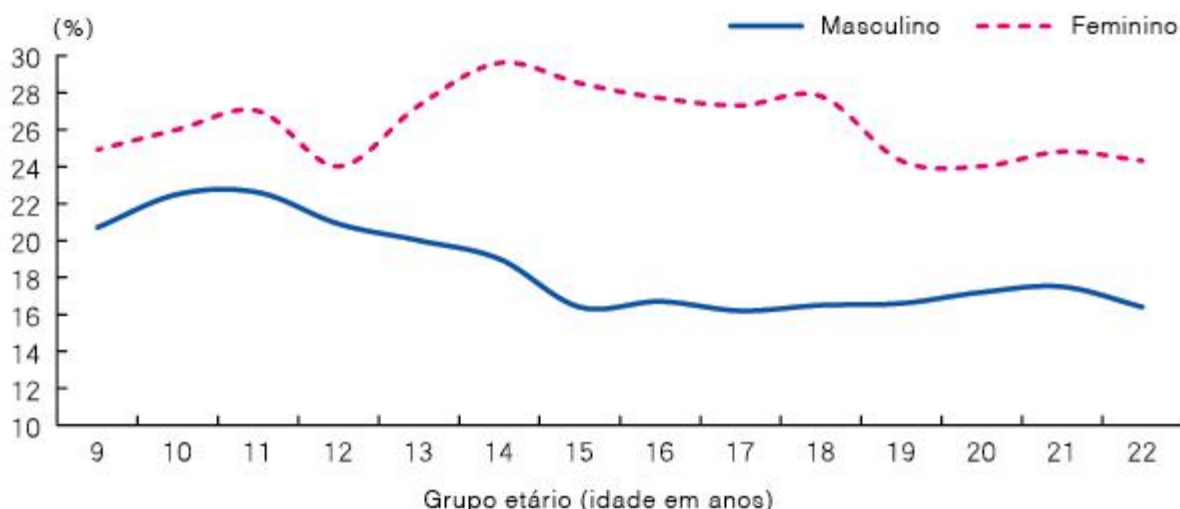


Diagrama 2-2-1-34 Valor médio da taxa de gordura corporal dos estudantes de vários grupos etários de Macau

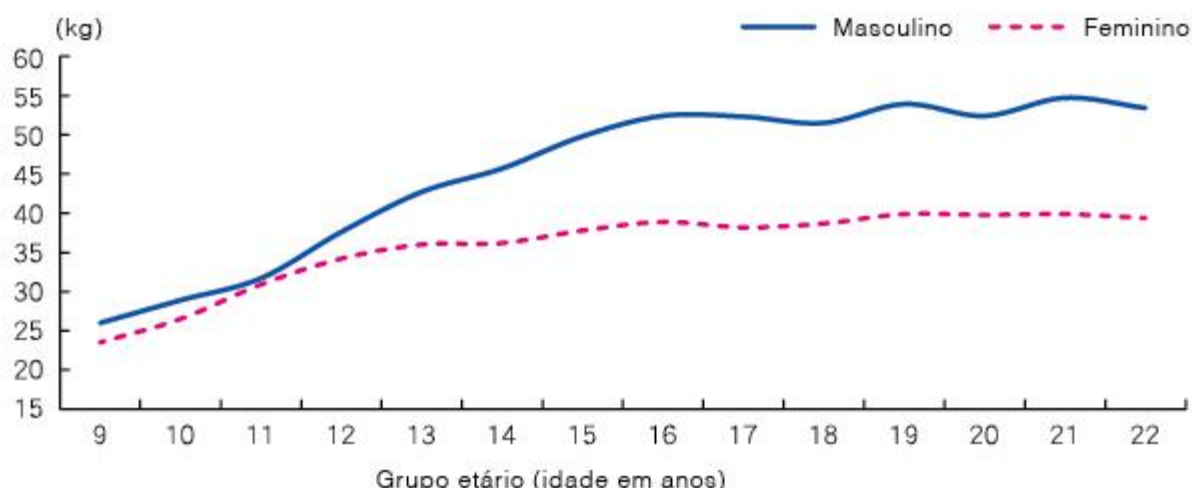


Diagrama 2-2-1-35 Valor médio do peso de massa livre de gordura dos estudantes de vários grupos etários de Macau

4. Estado físico

Utilizou-se a pulsação em repouso, a tensão arterial (pressão sistólica e pressão diastólica) e a capacidade vital para avaliar o nível de crescimento das funções vitais.

(1) Pulsação em repouso

A frequência cardíaca de repouso é um critério básico para reflectir a função do sistema cardiopulmonar. Os valores médios da pulsação em repouso dos estudantes de sexo masculino e feminino com 6 a 22 anos diminuem gradualmente com a idade, mas os dos estudantes de sexo masculino com idade superior a 20 anos aumentam ligeiramente. O leque de variação dos valores médios da frequência cardíaca dos estudantes de sexo masculino e feminino são de 76,9~90,1 vezes/minuto e de 78,4~92,3 vezes/minuto. Os valores médios da maioria dos grupos etários dos estudantes de sexo feminino são mais elevados que os dos estudantes de sexo masculino (Vide Tabela 3-2-4-1, Diagrama 2-2-1-36).

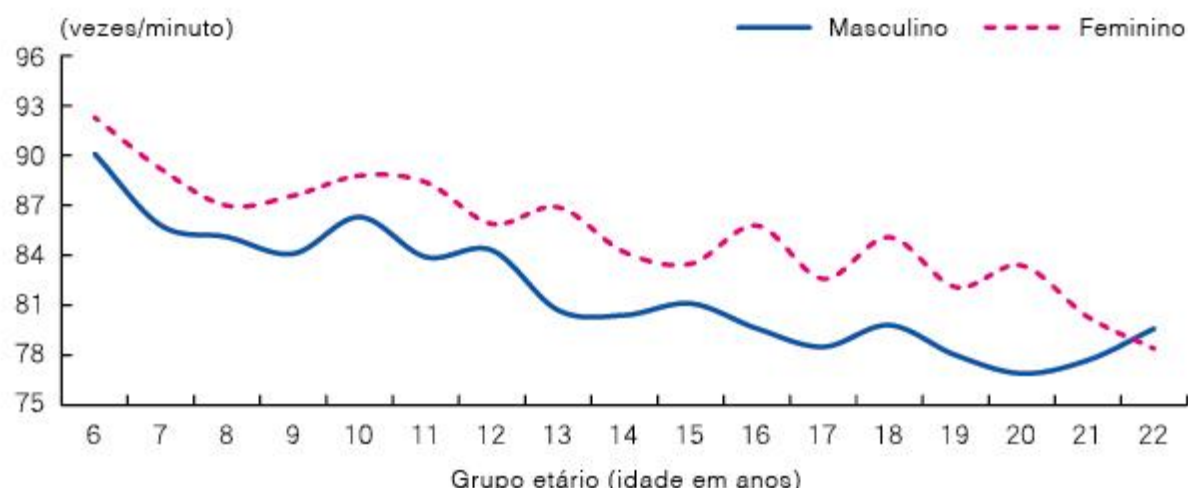


Diagrama 2-2-1-36 Valor médio da pulsação em repouso dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(2) Tensão arterial

Quando o ventrículo se contrai, a tensão arterial sobe. O valor máximo calculado é chamado de pressão sistólica, com o qual se avalia principalmente a quantidade do sangue ejectado por cada batimento; quando o ventrículo se dilata, a tensão arterial baixa e o valor mínimo no final de dilatação é a pressão diastólica, que reflecte principalmente a resistência periférica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a diferença de pressão, que mostra a elasticidade da parede arterial.

Os valores médios da pressão sistólica dos rapazes e das raparigas aumentam com a idade, nomeadamente, a pressão sistólica das raparigas mantém-se estável a partir de 13 anos e a dos rapazes começa a estabilizar após os 16 anos. O leque de variação dos valores médios dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 97,0~132,1mmHg e de 94,4~111,7mmHg. A partir dos 14 anos, a pressão sistólica dos rapazes é mais elevada do que a das raparigas ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-2-4-2, Diagrama 2-2-1-37).

Os valores médios da pressão diastólica dos estudantes de sexo masculino e feminino com 6 a 22 anos sobem lentamente à medida que aumenta a idade, mas não há uma diferença significativa de aumento entre os vários grupos etários. O leque de variação dos valores médios da pressão diastólica nos rapazes e nas raparigas é, respectivamente, de 59,9~74,2mmHg e de 59,9~70,6mmHg. O valor médio da pressão diastólica dos estudantes de sexo masculino com 11 a 12 anos é claramente mais baixo do que o dos estudantes de sexo feminino, mas entre os 18 e os 22 anos este valor é muito mais elevado nos rapazes do que nas raparigas ($P<0,01$). Não há uma diferença significativa entre os estudantes de sexo masculino e feminino nos outros grupos etários (Vide Tabela 3-2-4-3, Diagrama 2-2-1-38).

O valor médio da diferença de pressão dos rapazes entre os 6 a 22 anos aumenta com a idade e o das raparigas aumenta a partir dos 13 anos mantém-se estável. O leque de variação da diferença de pressão dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 37,2~57,8mmHg e de 34,9~42,7mmHg. (Vide Tabela 3-2-4-4 e Diagrama 2-2-1-39).

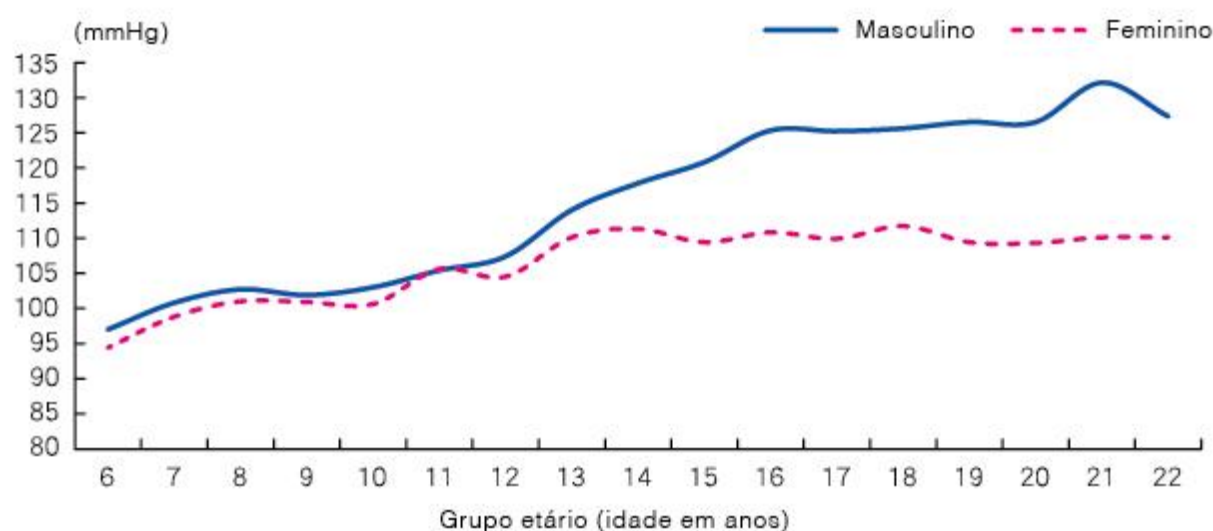


Diagrama 2-2-1-37 Valor médio da pressão sistólica dos estudantes de vários grupos etários de Macau

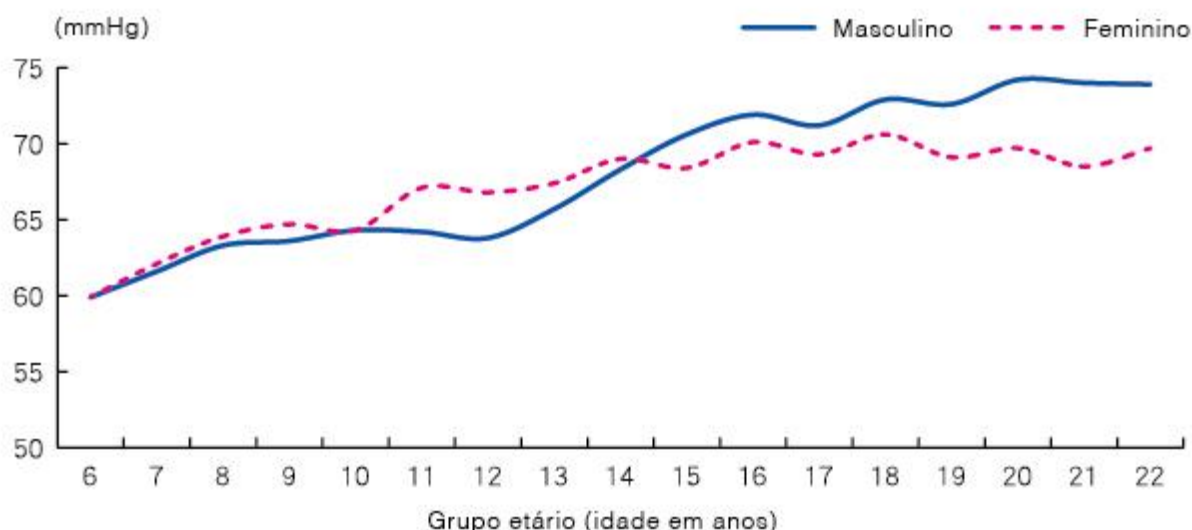


Diagrama 2-2-1-38 Valor médio da pressão diastólica dos estudantes de vários grupos etários de Macau

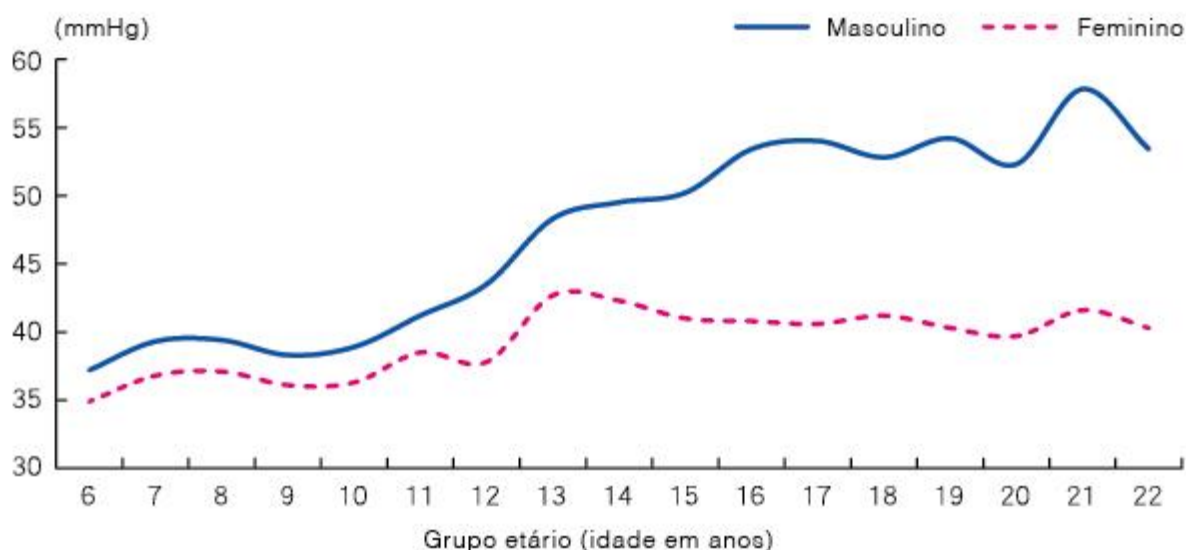


Diagrama 2-2-1-39 Valor médio da diferença de pressão dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(3) Capacidade vital

A capacidade vital refere-se ao volume total de ar expelido ao realizar uma inspiração com o maior esforço, seguida de uma expiração com o maior esforço, com a qual se avalia principalmente a capacidade máxima do sistema respiratório humano.

Os valores médios da capacidade vital dos estudantes de sexo masculino e feminino com 6 a 22 anos têm tendência óbvia para crescer com o aumento da idade, nomeadamente, a velocidade de crescimento dos rapazes entre os 6 e os 16 anos e das raparigas entre os 6 e os 14 anos é mais rápida. Depois destas idades o aumento da capacidade vital mantém-se estável. O leque de variação dos valores médios da capacidade vital dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 1089,7~4007,0ml e de 974,8~2797,3ml, e os valores máximos ocorrem respectivamente aos 18 anos (rapazes) e aos 16 anos (raparigas). Com exceção do grupo etário dos 11 anos, os valores médios da capacidade vital dos rapazes é mais elevado do que o das raparigas ($P < 0,01$). Em particular entre os estudantes com a idade superior a 15 anos, os valores médios da capacidade vital dos rapazes é muito mais elevado do que o das raparigas (Vide Tabela 3-2-4-5, Diagrama 2-2-1-40).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos estudantes de sexo masculino e feminino entre os 6 e os 22 anos aumentam lentamente com a idade. O leque de variação da capacidade vital/peso dos dois sexos é, respectivamente, de 48,3~65,4ml/kg e de 47,0~52,8ml/kg. Com exceção dos grupos etários de 6, 10 e 11 anos, os valores médios dos rapazes são muito mais elevados do que o das raparigas ($P < 0,05$). A diferença entre os valores médios dos rapazes e das raparigas com idade inferior a 11 anos é pequena, mas após os 12 anos, a diferença começa a aumentar de 5,8~13,8ml/kg (Vide Tabela 3-2-4-6, Diagrama 2-2-1-41).

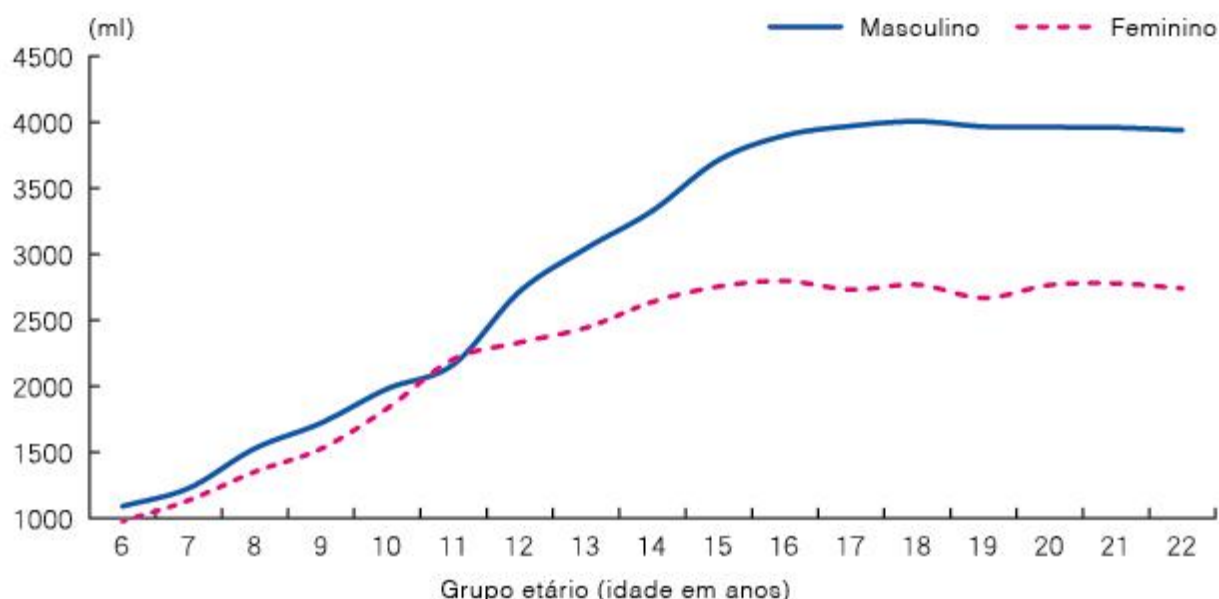


Diagrama 2-2-1-40 Valor médio da capacidade vital dos estudantes de vários grupos etários de Macau

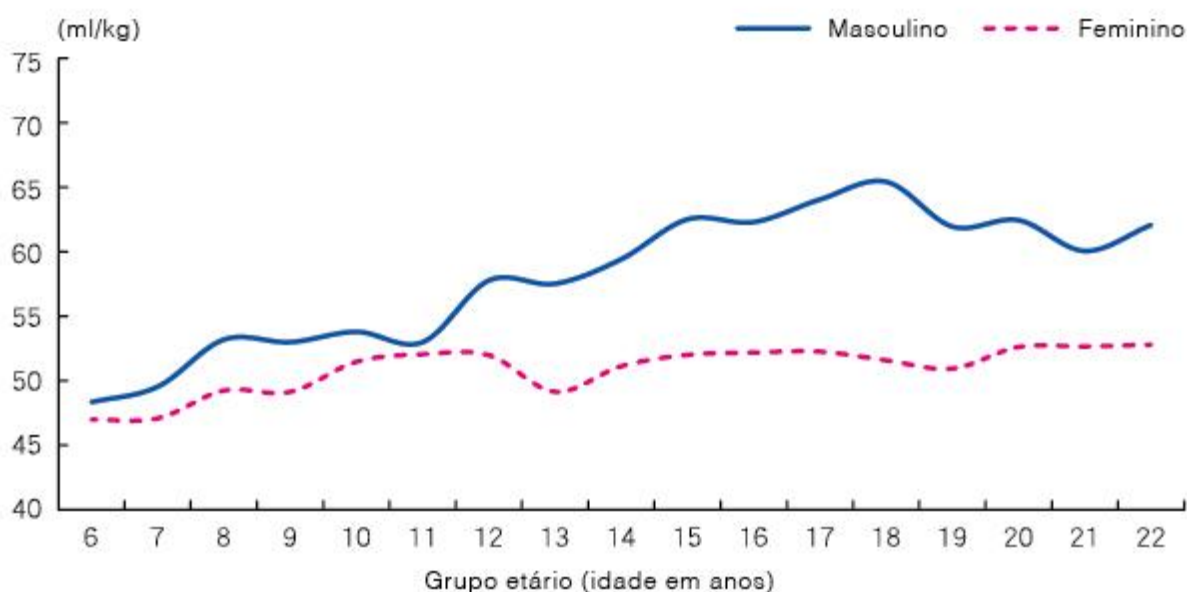


Diagrama 2-2-1-41 Valor médio de capacidade vital/peso dos estudantes de vários grupos etários de Macau

5. Capacidade física

(1) Velocidade

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

O leque de variação do tempo médio da corrida de 50 metros dos estudantes de todos grupos etários são: 7,8~12,2 segundos (rapazes) e 9,7~12,7 segundos (raparigas). O tempo máximo dos dois sexos ocorre no grupo etário de 6 anos e as velocidades mais rápidas acontecem nos grupos etários de 18 anos, que são respectivamente, de 7,8 segundos e de 9,7 segundos. A velocidade aumenta com a idade. Comparando entre os dois sexos, o aumento da velocidade com a idade dos rapazes é maior do que nas raparigas e a capacidade de velocidade dos rapazes de todos os grupos etários é maior do que a das raparigas. A diferença tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 3-2-5-1, Diagrama 2-2-1-42).

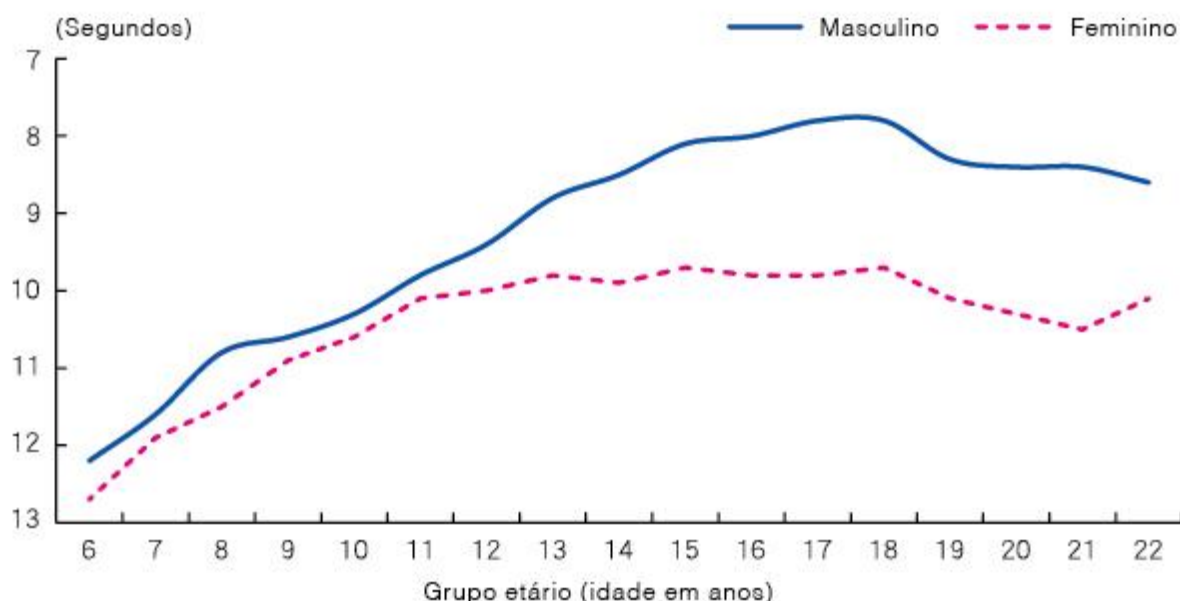


Diagrama 2-2-1-42 Tempo médio da corrida de 50 metros dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(2) Força

Usam-se os parâmetros de salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais, força de prensão e força dorsal, para reflectir a capacidade de força dos estudantes. O salto em comprimento sem balanço e o salto vertical mostram principalmente a força explosiva; as elevações (elevações em posição inclinada) e flexões abdominais reflectem a resistência de força, enquanto a força de prensão e a força dorsal reflectem a força máxima dos músculos.

O leque de variação dos valores médios de cada parâmetro dos estudantes de sexo masculino em todos os grupos etários é: 100,6~198,9cm (salto em comprimento sem balanço), 19,7~41,7cm (salto vertical), 0,6~3,8 vezes (elevações), 13,0~18,9 vezes (elevações em posição inclinada), 8,3~41,7kg (força de prensão), 26,0~110,7kg (força dorsal). O leque de variação dos valores médios de cada parâmetro dos estudantes de sexo feminino é: 93,3~144,9cm (salto em comprimento sem balanço), 19,2~27,9cm (salto vertical), 10,5~28,4 vez/minuto (flexões abdominais), 7,5~25,3kg (força de prensão), 21,3~60,7kg (força dorsal). (Vide 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 parâmetros dos estudantes aumentam com a idade, mas o aumento é diferentes. O aumento de todos os parâmetros da qualidade de força dos estudantes de sexo masculino é maior do que as nas raparigas, e nas raparigas o aumento que se regista é mais lento em comparação com os rapazes. Comparando os dois sexos, a capacidade de força dos rapazes é maior do que a nas raparigas e o aumento com a idade também é maior nos rapazes do que nas raparigas. O aumento da capacidade de força nos rapazes com idade inferior a 17 anos é relativamente rápido, mas depois de 17 anos abranda. O aumento da força das raparigas começa a ser estável após os 11~13 anos. A força das raparigas com idade inferior a 17 anos reduz-se ligeiramente à medida que aumenta a idade (Vide Diagrama 2-2-1-43, Diagrama 2-2-1-44, Diagrama 2-2-1-45, Diagrama 2-2-1-46, Diagrama 2-2-1-47).

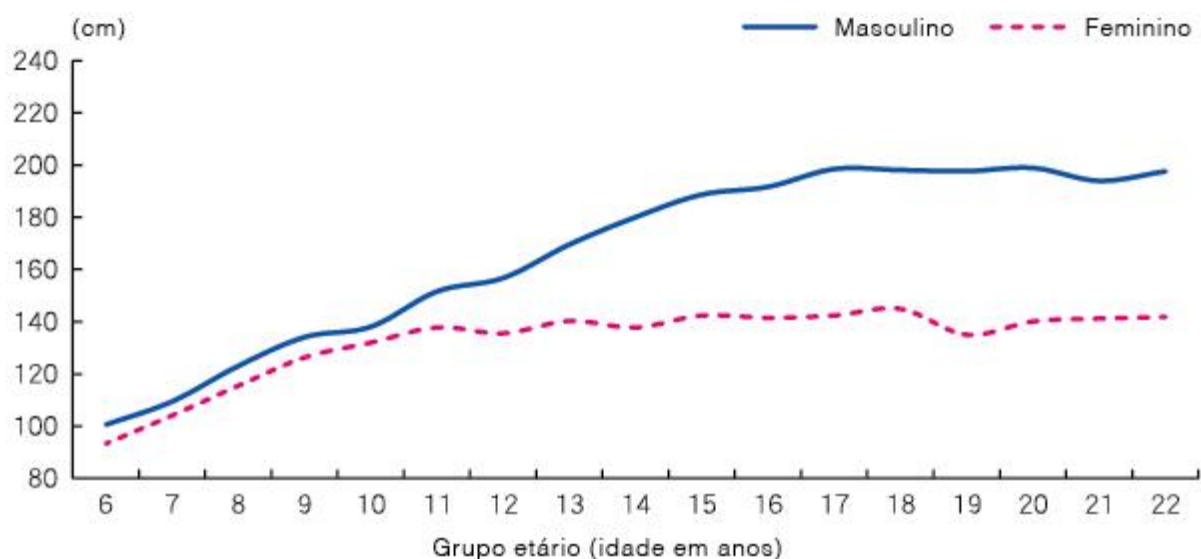


Diagrama 2-2-1-43 Valor médio de salto em comprimento sem balanço dos estudantes de vários grupos etários de Macau

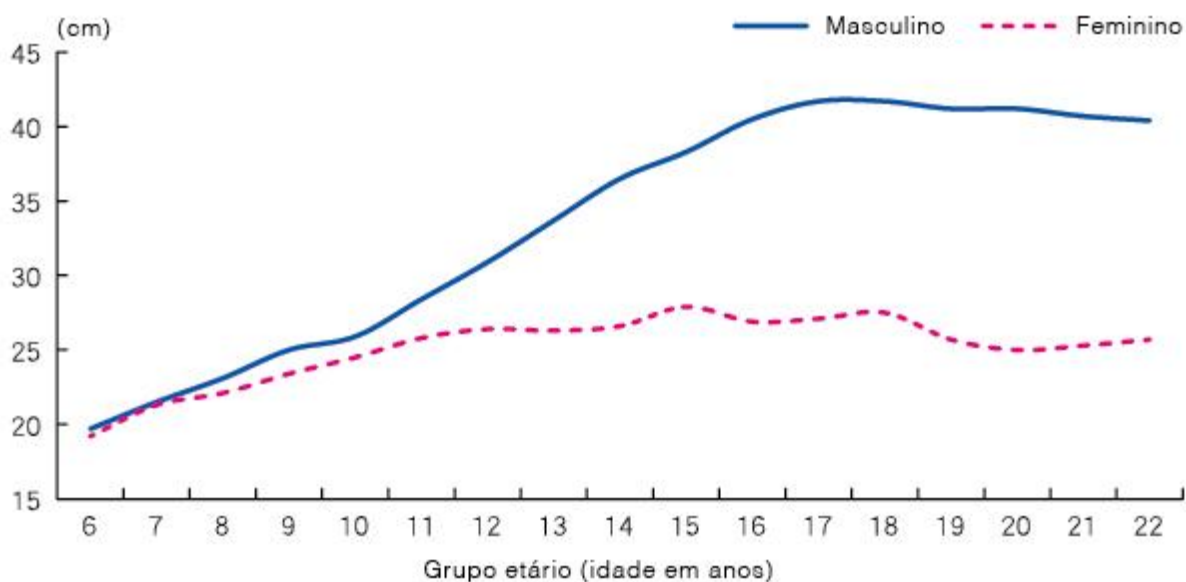


Diagrama 2-2-1-44 Valor médio de salto vertical dos estudantes de vários grupos etários de Macau

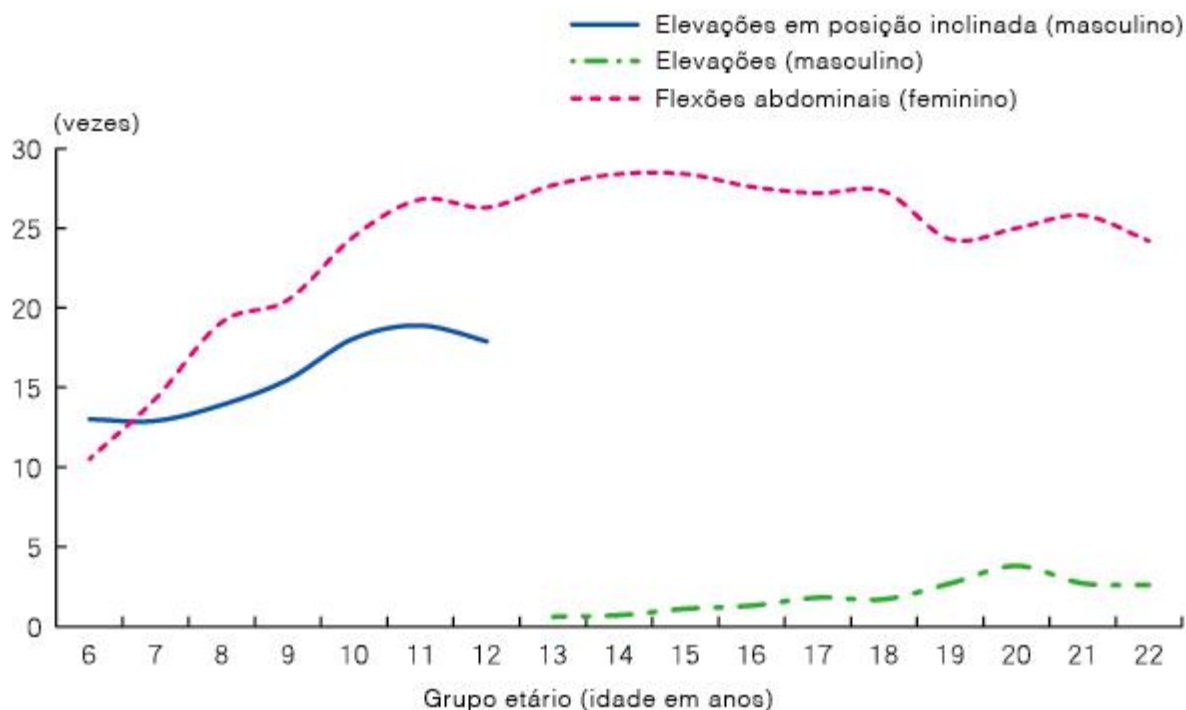


Diagrama 2-2-1-45 Valores médios de elevações em posição inclinada, elevações, flexões abdominais dos estudantes de vários grupos etários de Macau

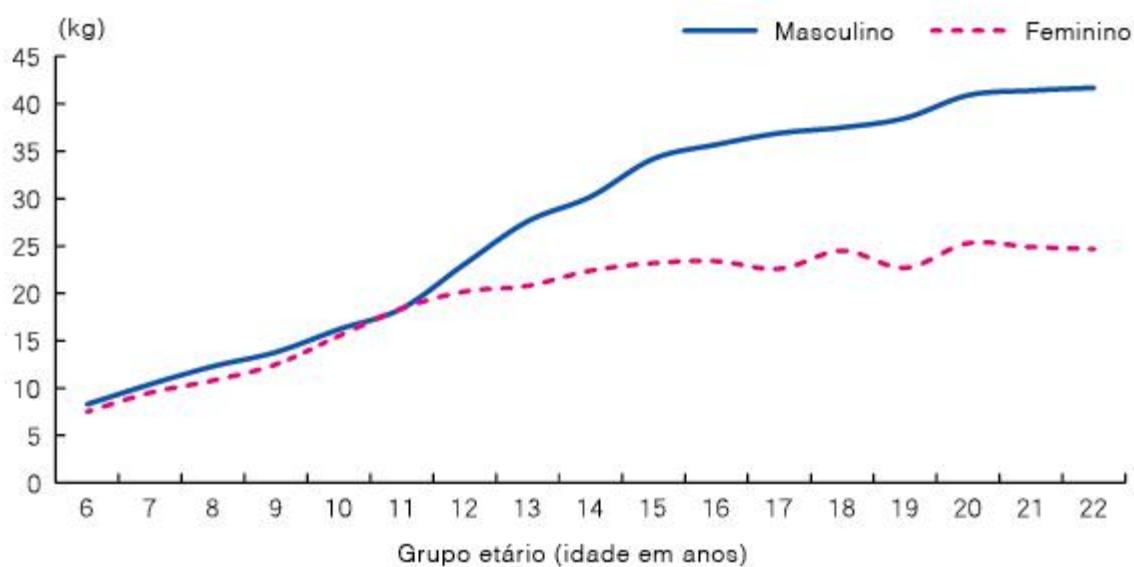


Diagrama 2-2-1-46 Valor médio de força de prensão dos estudantes de vários grupos etários de Macau

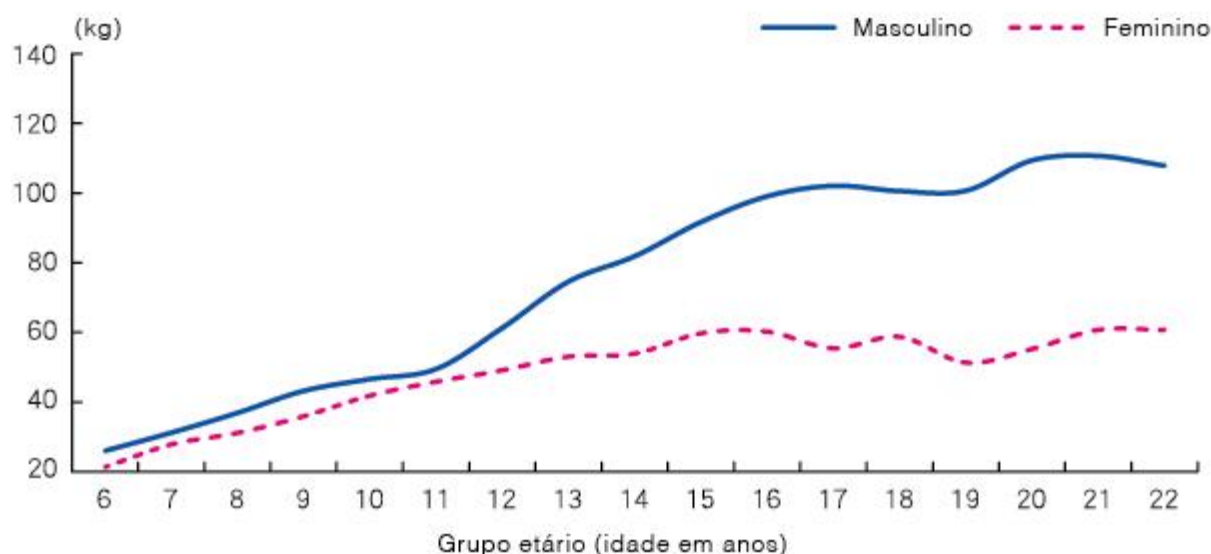


Diagrama 2-2-1-47 Valor médio de força dorsal dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(3) Corrida de resistência

Utiliza-se a corrida de ida e volta de 50m x 8 para avaliar a capacidade de resistência dos estudantes entre os 6 e os 12 anos e as corridas de 1000 metros e 800 metros para avaliar, respectivamente, a capacidade de resistência dos estudantes entre os 13 e os 22 anos.

O leque de variação dos valores médios de cada parâmetro dos estudantes de sexo masculino de todos os grupos etários é: 117,9~155,1 segundos (corrida de ida e volta de 50m x 8) e 279,9~325,0 segundos (corrida de 1000 metros). O leque de variação dos parâmetros relevantes dos estudantes de sexo feminino de todos os grupos etários é: 127,7~159,3 segundos (corrida de ida e volta de 50m x 8) e 282,5~310,3 segundos (corrida de 800 metros) (Vide Tabela 3-2-5-7).

Para os rapazes com idade até aos 19 anos, a capacidade de resistência aumenta com a idade. Para as raparigas com idade até aos 17 anos, a tendência é a mesma, mas depois dos 17 anos, há tendência para diminuir à medida que aumenta a idade. Após os 20 anos, a resistência volta a aumentar ligeiramente. A diferença da capacidade de resistência entre os rapazes e as raparigas com idade até aos 10 anos não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-2-1-48, Diagrama 2-2-1-49).

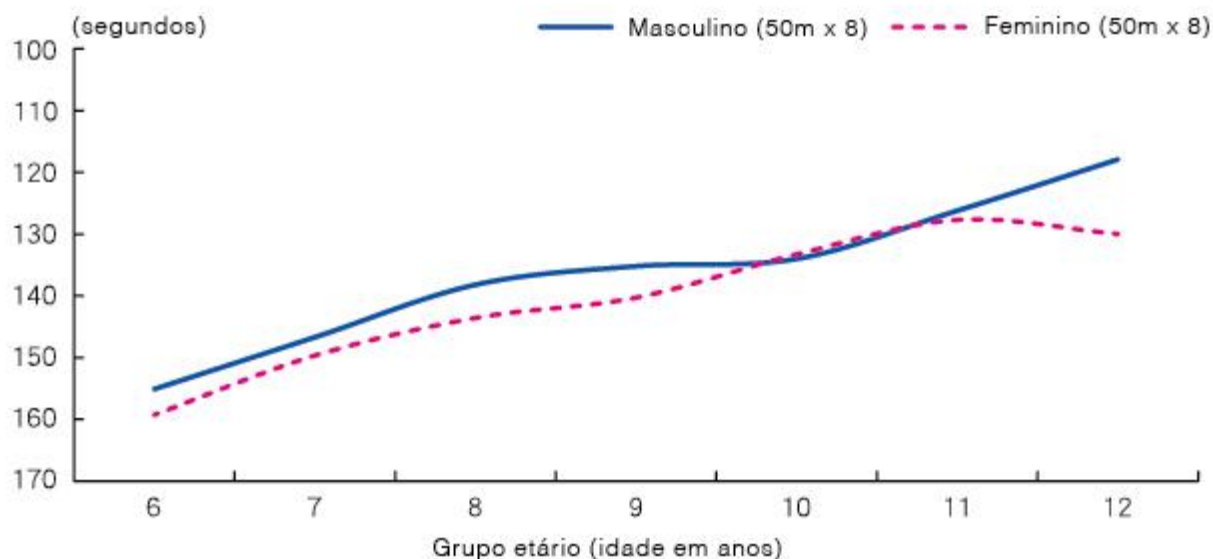


Diagrama 2-2-1-48 Tempo médio da corrida de resistência das crianças de vários grupos etários de Macau

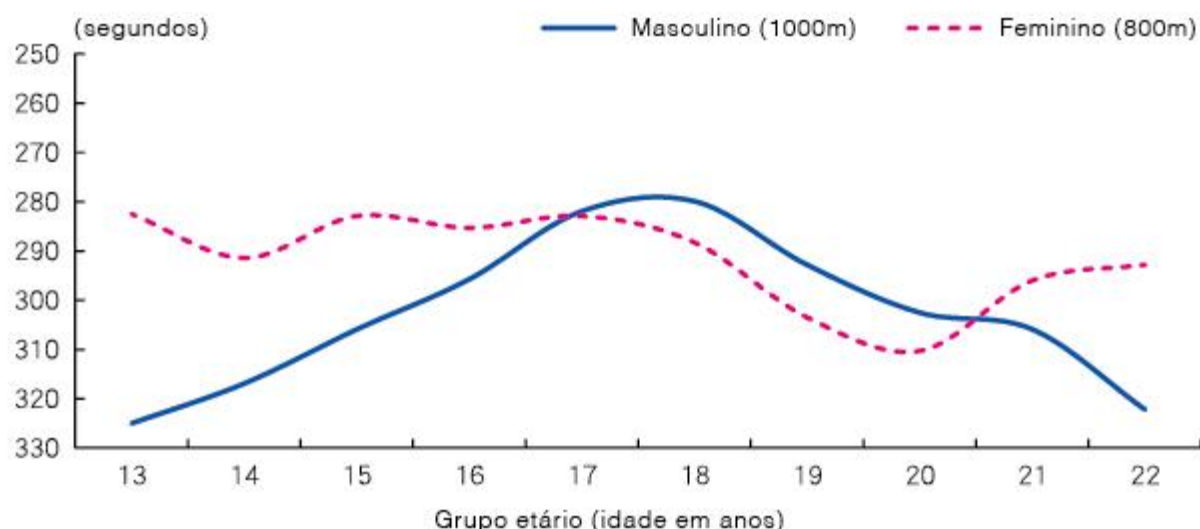


Diagrama 2-2-1-49 Tempo médio da corrida de resistência dos estudantes adolescentes de vários grupos etários de Macau

(4) Flexibilidade

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

O leque de variação da flexão ventral sentada dos estudantes de sexo masculino e feminino de todos os grupos etários é, respectivamente de 1,3~4,6cm e de 5,1~9,7cm (Vide Tabela 3-2-5-8). Para os rapazes entre os 10 e os 12 anos, a capacidade de flexibilidade tem tendência para baixar, mas após completarem 13 anos aumenta ligeiramente. A capacidade de flexibilidade das raparigas muda à medida que aumenta a idade, mas mantém-se basicamente estável. Comparando os dois sexos, a capacidade de flexibilidade dos estudantes de sexo feminino de todos os grupos etários é maior que a dos estudantes de sexo masculino (excepto no grupo etário dos 22 anos) e a diferença é significativa ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-2-1-50).

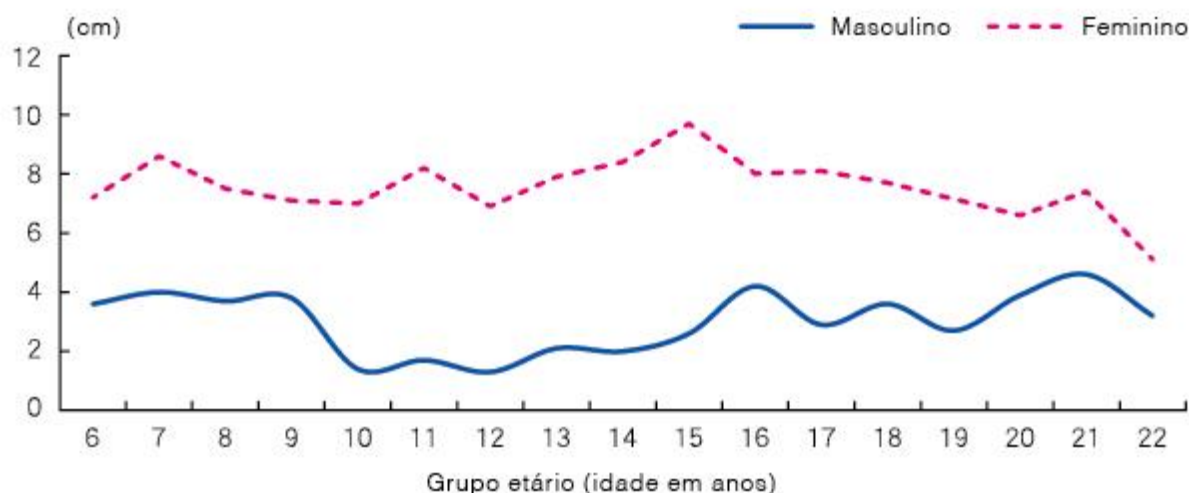


Diagrama 2-2-1-50 Valor médio da flexão ventral sentada dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(5) Capacidade de reacção

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

O leque de variação do tempo médio de reacção selectiva dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 0,39~0,61 segundos e 0,42~0,64 segundos (Vide Tabela 3-2-5-9). À medida que aumenta a idade, a capacidade de reacção dos estudantes de dois sexos aumenta também, mas mantém-se estável após terem completado 13 anos. A diferença entre rapazes e raparigas não é grande (Vide Diagrama 2-2-1-51).

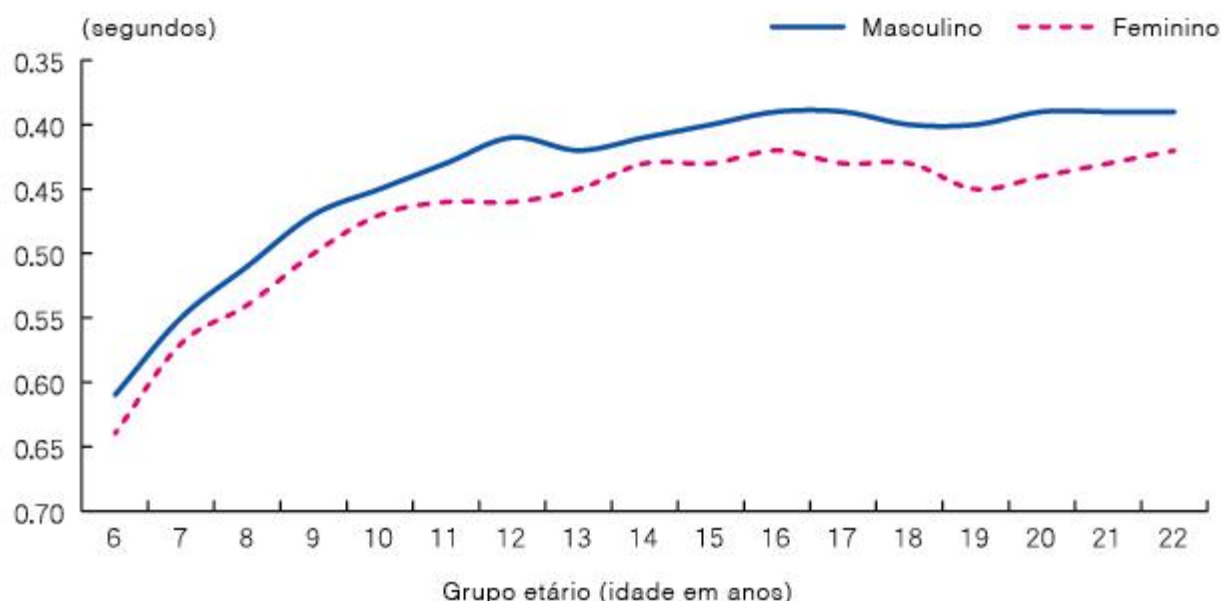


Diagrama 2-2-1-51 Tempo médio da reacção selectiva dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(6) Equilíbrio

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

O leques de variação do tempo médio do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos estudantes de sexo masculino e feminino em todos os grupos etários é, respectivamente, de 13,1~54,5 segundos e de 15,4~70,9 segundos (Vide Tabela 3-2-5-10). À medida que aumenta a idade, a capacidade de equilíbrio dos rapazes continua a aumentar 3 a 4 vezes; até aos 17 anos, a capacidade de equilíbrio das raparigas também aumenta com a idade, com um aumento de quase 3 vezes e o pico ocorre no grupo etário dos 16 anos, que é de 70,9 segundos. A partir dos 16 anos, começa-se a reduzir. Comparando os dois sexos, a capacidade de equilíbrio das raparigas é um pouco maior do que a dos rapazes (a diferença na maioria dos grupos etários não tem significado estatístico) (Vide Diagrama 2-2-1-52).

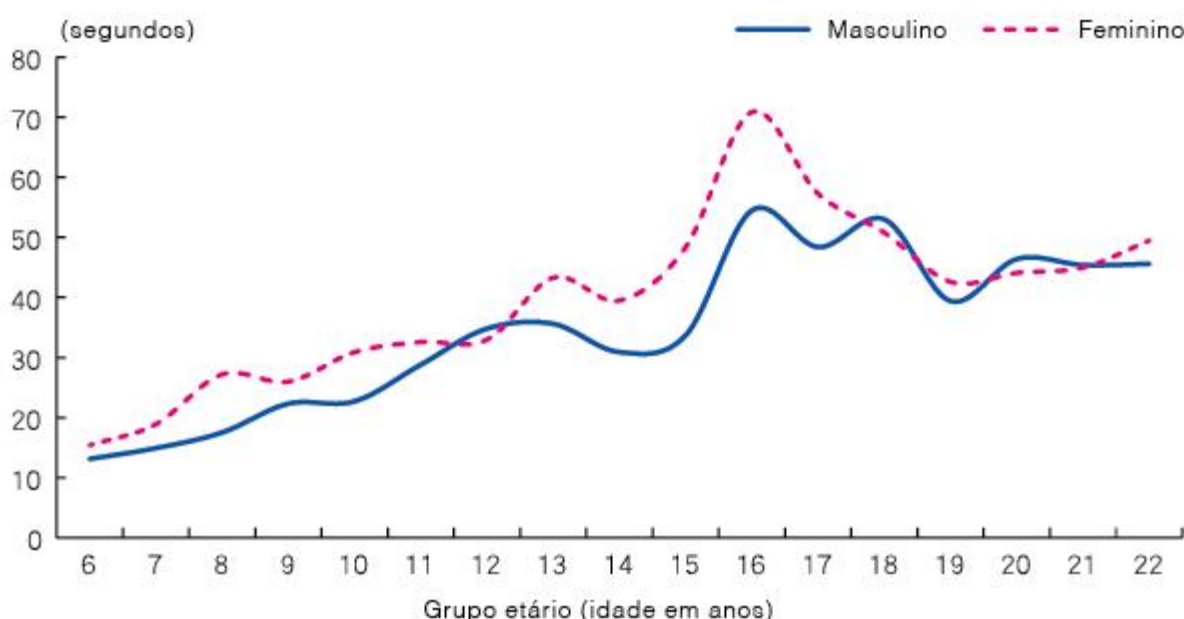


Diagrama 2-2-1-52 Tempo médio do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

6. Saúde geral

(1) Cáries em dentes de leite

Cáries em dentes de leite dos estudantes ocorre principalmente nos grupos etários dos 6 aos 12 anos. Com a substituição dos dentes de leite por dentes definitivos, após os 14 anos, a taxa de cáries em dentes de leite é baixa, aproximando-se de 0.

A tendência de mudança da taxa de cáries em dentes de leite dos estudantes do sexo masculino e feminino são basicamente iguais. Ambas aumentam e depois descem com a idade, sendo que o pico nos rapazes ocorre no grupo etário dos 7 anos, atingindo 73,5%, e o pico nas raparigas acontece no grupo etário dos 8 anos (72,7%). O leque de variação da taxa de cáries em dentes de leite dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 0,0%~73,5% e de 0,6%~72,7% (Vide Tabela 3-2-6-1).

Comparando os rapazes e as raparigas nos mesmos grupos etários, as taxas de cáries em dentes de leite dos rapazes entre os 9 e 11 anos são maiores do que as das raparigas ($p < 0,05$), com diferenças, respectivamente, de 12,1% e de 13,9% e não há uma diferença entre os estudantes de sexo masculino e feminino dos outros grupos etários (Vide Diagrama 2-2-1-53).

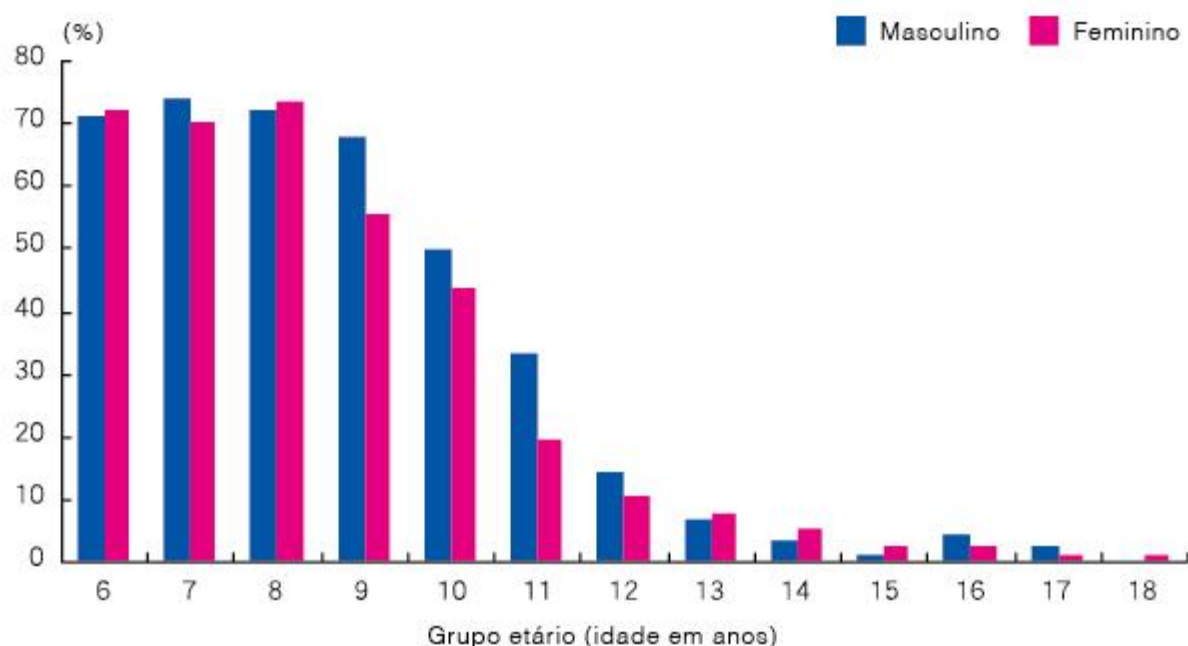


Diagrama 2-2-1-53 Taxa de cáries em dentes de leite dos estudantes de vários grupos etários de Macau

A taxa de dentes de leite cariados obturados (enchimento de cárie em dentes de leite) dos estudantes aumenta e depois baixa, sendo que o pico nos rapazes ocorre aos 8 anos, atingindo 41,0% e o pico nas raparigas acontece aos 7 anos atingindo 33,0%. O leque de variação da taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes é 0,0%~41,0% (rapazes) e 0,0%~33,0% (raparigas) (Vide Tabela 3-2-6-1).

Comparando com os estudantes de sexo masculino e feminino do mesmo grupo etário, a taxa de dentes de leite cariados obturados dos rapazes com 8 anos é maior que a das raparigas, com a diferença de 16,0% ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-2-1-54).

A taxa de perda de dentes de leite cariados nos rapazes entre os 6 e os 10 anos muda de forma irregular e atinge o pico no grupo etário dos 7 anos (4,2%). Após terem completado 10 anos, a taxa reduz-se para 0. Nas raparigas, com exceção dos grupos etários dos 7 anos (1,1%) e dos 8 anos (1,5%), a taxa é de 0 (Vide Tabela 3-2-6-1). Comparando os estudantes de sexo masculino e feminino do mesmo grupo etário, não há uma diferença significativa (Vide Diagrama 2-2-1-55).

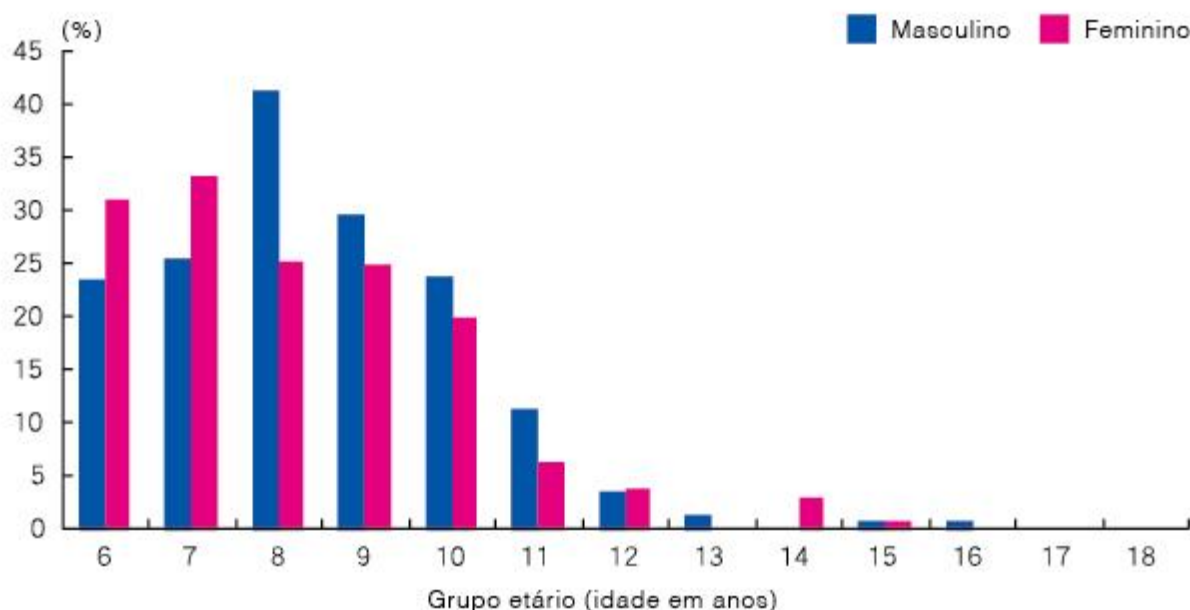


Diagrama 2-2-1-54 Taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

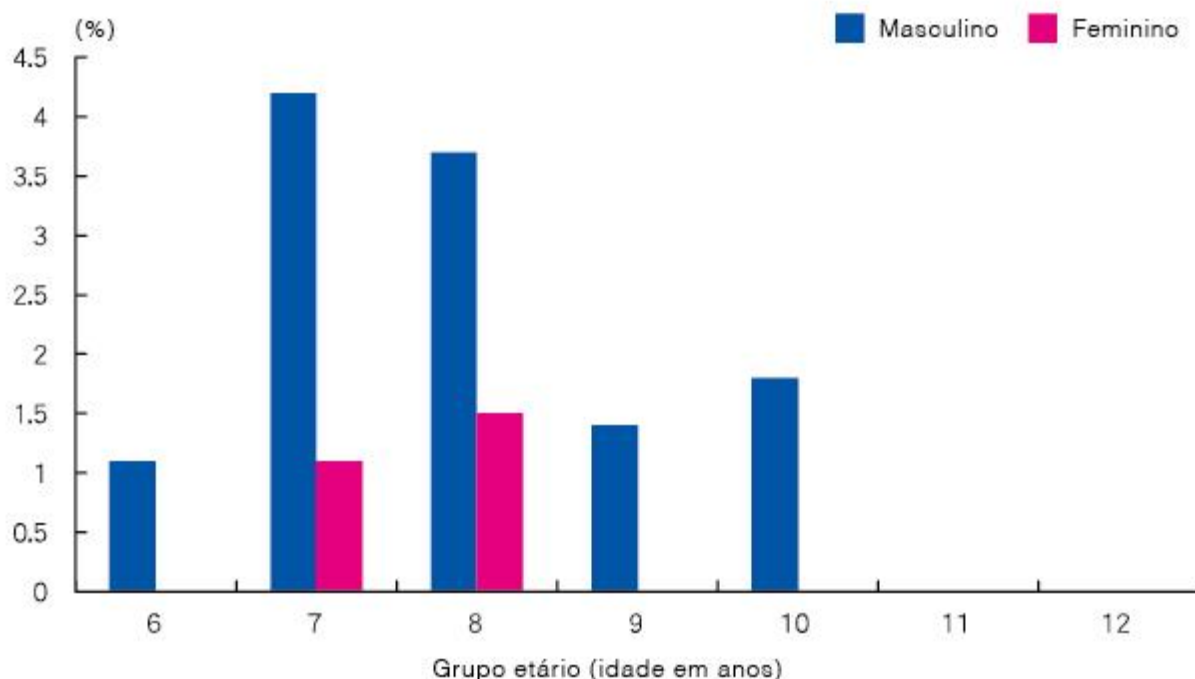


Diagrama 2-2-1-55 Taxa de perda de dentes de leite cariados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

A taxa de perda de dentes de leite obturados cariados dos rapazes aumenta mas depois baixa com a idade, atingindo o pico aos 8 anos (81,9%). A taxa de perda de dentes de leite obturados cariados nas raparigas baixa com a idade. O leque de variação da taxa de perda dos dentes de leite obturados cariados dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 0,0%~81,9% e de 0,6%~76,5%.

Comparando os estudantes de sexo masculino e feminino do mesmo grupo etário, as taxas de perda dos dentes de leite obturados cariados dos rapazes com 9 e 11 anos são mais elevadas do que as das raparigas ($P < 0,05$), sendo que as diferenças são respectivamente de 13,0% e de 12,9% (Vide Diagrama 2-2-1-56).

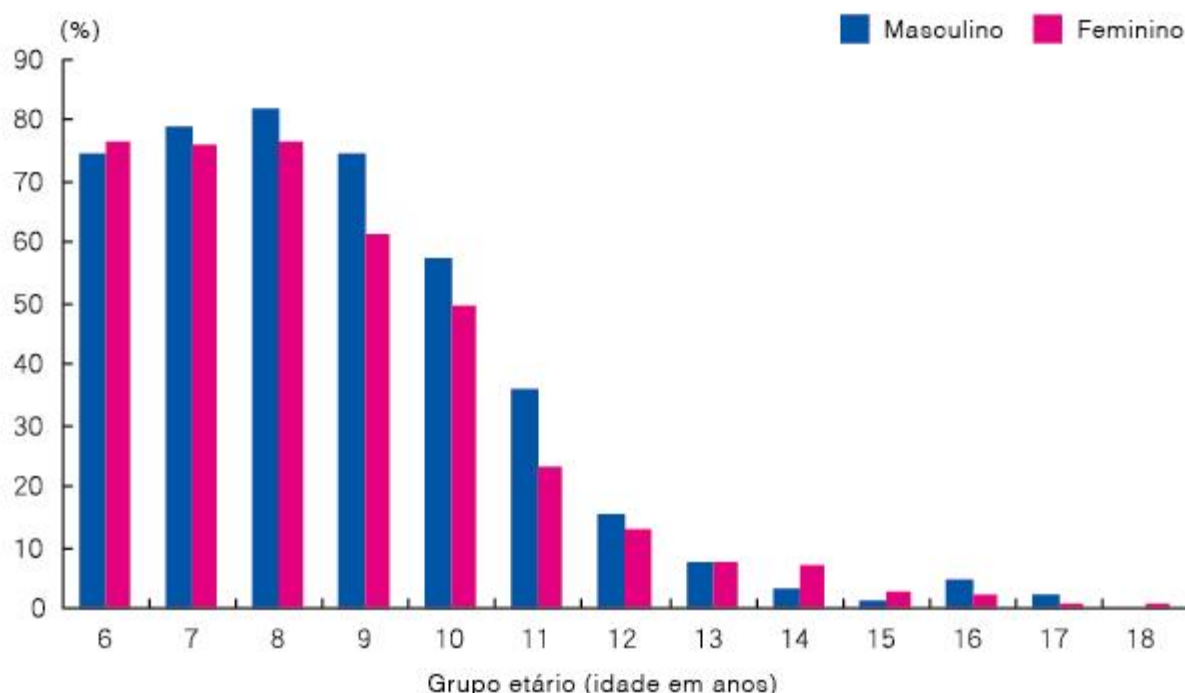


Diagrama 2-2-1-56 Taxa de perda de dentes de leite obturados cariados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(2) Cáries em dentes definitivos

Os estudantes de sexo masculino e feminino começam a ter cáries em dentes definitivos a partir dos 6 anos e a taxa de ocorrência é, respectivamente, de 7,8% (rapazes) e de 10,7% (raparigas), taxas que aumentam com a idade. Os picos nos rapazes e nas raparigas ocorrem, respectivamente, aos 16 anos (49,0%) e aos 17 anos (53,1%). O leque de variação da taxa de cárie em dentes permanentes é, respectivamente, de 7,8%~49,0% (rapazes) e de 10,7%~53,1% (raparigas) (Vide Tabela 3-2-6-2).

Comparando os estudantes de sexo masculino e feminino no mesmo grupo etário, as taxas nas raparigas com 10 e 12 anos são mais elevadas do que as dos rapazes ($P < 0,05$), com as diferenças de 10,0% e 14,7%, respectivamente. (Vide Diagrama 2-2-1-57).

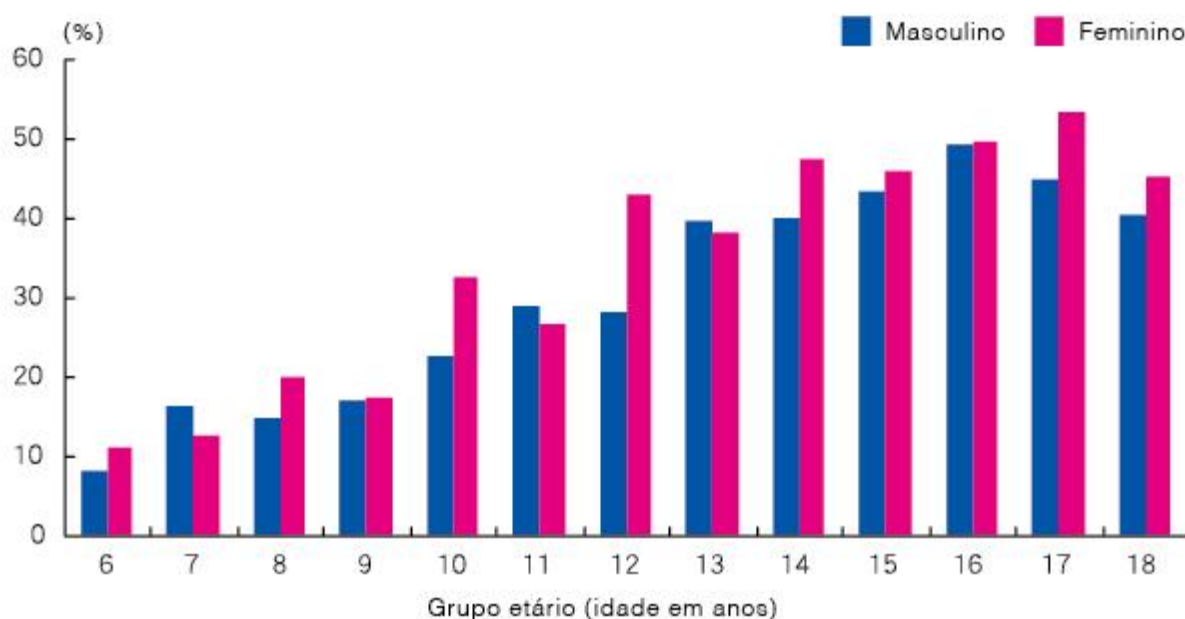


Diagrama 2-2-1-57 Taxa de cáries em dentes definitivos dos estudantes de vários grupos etários de Macau

As taxas de dentes definitivos cariados obturados começam a ocorrer aos 7 anos (rapazes) e aos 6 anos (raparigas), sendo que a taxa de ocorrência é, respectivamente, de 3,4% e de 2,1%. Quanto aos estudantes do sexo masculino com 7 a 15 anos, a taxa aumenta com a idade e atinge o pico aos 15 anos (31,5%). Depois, a taxa mantém-se estável nos os grupos etários dos 16 a 18 anos. A taxa nas raparigas aumenta inicialmente mas depois desce com a idade, atingindo o pico aos 17 anos (42,6%). O leque de variação das taxas de dentes definitivos cariados obturados é respectivamente, de 3,4%~31,5% (rapazes) e de 2,1%~42,6% (raparigas) (Vide Tabela 3-2-6-2).

Comparando os estudantes do sexo masculino e feminino do mesmo grupo etário, constata-se que as taxas de incidência nas raparigas de 12 anos, 16 anos e 17 anos são maiores do que as nos rapazes ($P<0,05$), sendo que a diferença é entre 10,1% e 11,8% (Vide Diagrama 2-2-1-58).

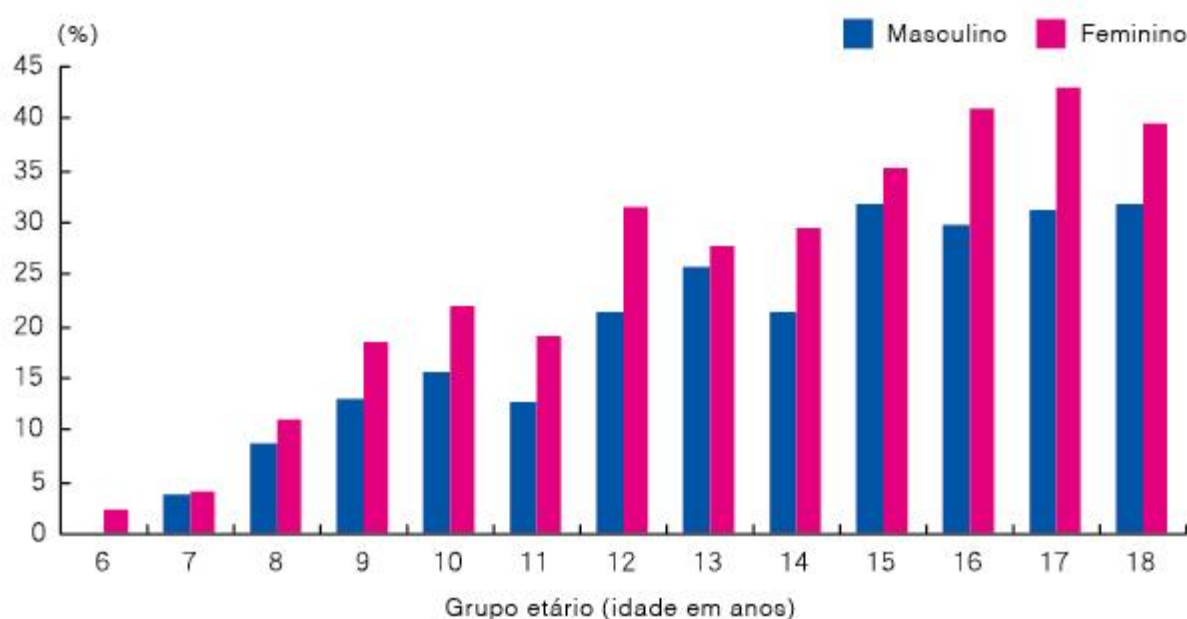


Diagrama 2-2-1-58 Taxa de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

A perda de dentes definitivos cariados começa a ocorrer aos 14 anos (rapazes) e aos 12 anos (raparigas), sendo que a taxa de incidência é, respectivamente, de 0,5% e de 1,4%; a taxa nos estudantes de sexo masculino aumenta com a idade e atinge o pico aos 17 anos (1,4%); a taxa dos estudantes do sexo feminino apresenta uma mudança irregular. O leque de variação da taxas de perda de dentes definitivos cariados dos rapazes e das raparigas é, respectivamente, de 0,0%~1,4% e de 0,0%~2,0%.

Comparando os estudantes de sexo masculino e feminino no mesmo grupo etário, a taxa de perda de dentes definitivos cariados nas raparigas do grupo etário de 12 anos é maior que a dos rapazes ($P<0,05$) (Vide Diagrama 2-2-1-59).

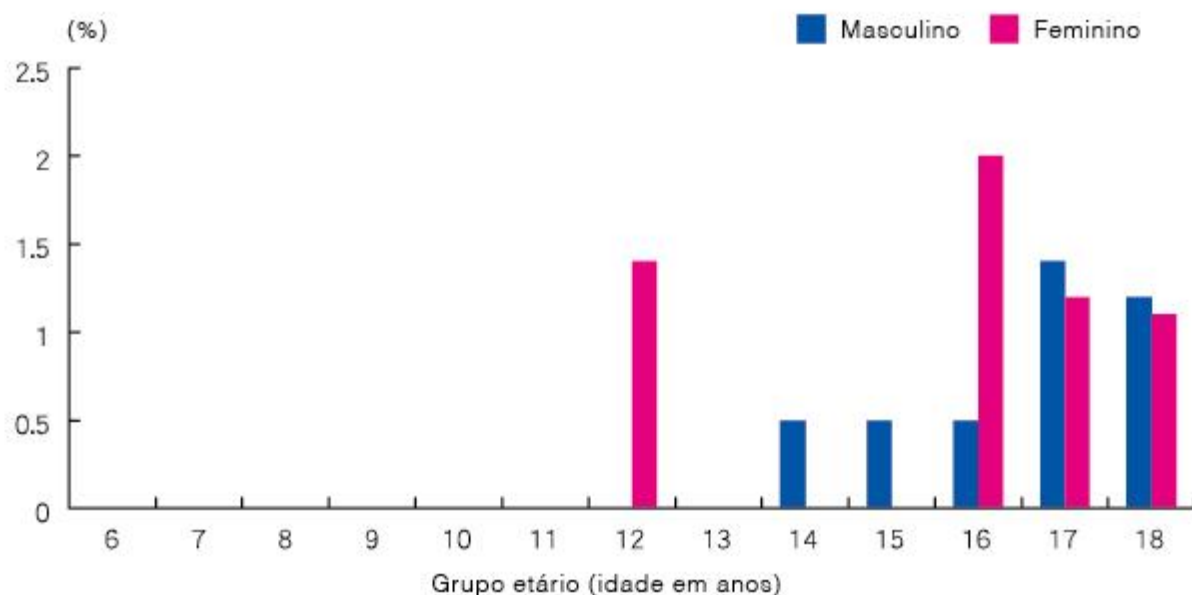


Diagrama 2-2-1-59 Taxa de perda de dentes definitivos cariados dos estudantes de vários grupos etários de Macau

A taxa de perda de obstrução de dentes definitivos cariados dos estudantes de sexo masculino e feminino começa a ocorrer a partir dos 6 anos e as taxas são, respectivamente, de 7,8% e de 11,4%. A taxa nos rapazes entre os 6 e os 16 anos aumenta com a idade e atinge o pico aos 16 anos (61,5%). Entre os 17 e 18 anos, a taxa mantém-se estável. Para as raparigas a taxa de perda de obstrução de dentes definitivos cariados aumenta com a idade e depois desce de forma gradual, atingindo o pico aos 16 anos (72,7%). O leque de variação de taxa de perda de obstrução de dentes definitivos cariados é de 7,8%~61,5% (rapazes) e de 11,4%~72,7% (raparigas).

Comparando os estudantes de sexo masculino e feminino do mesmo grupo etário, as taxas das raparigas com 12 e 16 anos são mais elevadas do que as dos rapazes ($P < 0,05$), sendo que as diferenças são, respectivamente, de 19,8% e de 11,2% (Vide Diagrama 2-2-1-60).

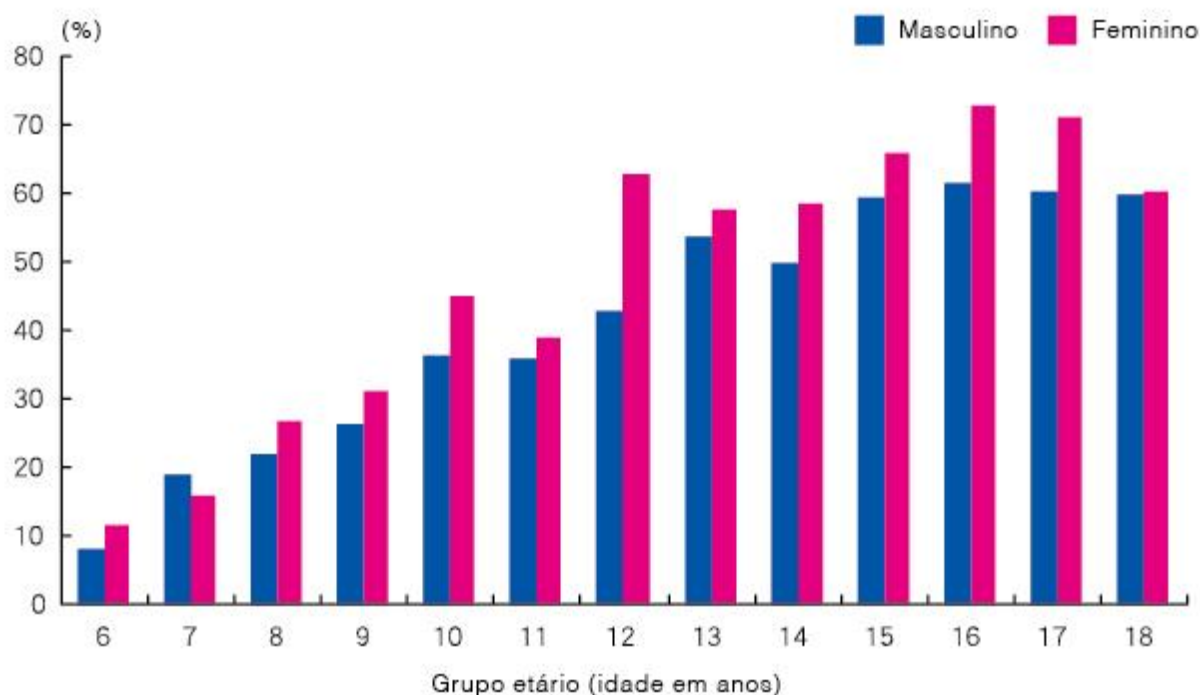


Diagrama 2-2-1-60 Taxa de perda de obstrução de dentes definitivos cariados dos estudantes e vários grupos etários de Macau

(3) Problemas de visão

Se o valor de visão for inferior a 5,0, considera-se má visão; o grau ligeiro de visão refere-se que quando for de 4,9; o grau médio quando for 4,6 a 4,8 e grau grave quando os valores forem equivalentes ou inferiores a 4,5. A unidade é por pessoa na estatística, quando uma pessoa tem visão desequilibrada, prevalece o valor de visão inferior.

A taxa de má visão dos estudantes de sexo masculino entre os 6 e os 22 anos aumenta gradualmente e atinge o pico entre os 20 e 21 anos (82,4%). A taxa aos 7 anos é a mais baixa (48,7%) e o maior aumento acontece nos grupos etários de 12~13 anos e 14~15 anos, que crescem, respectivamente, 7,8% e 9,8%. A taxa no grupo etário dos 22 anos baixa um pouco, mas ainda se mantém superior a 75%. O leque de variação da taxa de má visão dos rapazes é de 48,7%~82,4% (Vide Tabela 3-2-6-3, Diagrama 2-2-1-61).

O pico da taxa de má visão de grau ligeiro dos rapazes acontece aos 6 anos (21,7%) e nos grupos etários de 6, 8, 11 e 12 anos ocorre a alta taxa de má visão de grau médio, que é superior a 20%. A taxa de má visão de grau grave aumenta rapidamente com a idade e atinge o pico nos grupos etários de 19 e 22 anos, respectivamente, de 61,0% e de 63,4%. O leque de variação das taxas de má visão de grau ligeiro, médio e grave dos rapazes é, respectivamente, de 2,6%~21,7%, de 8,6%~22,9% e de 11,7%~63,4% (Vide Tabela 3-2-6-3).

A taxa de má visão das raparigas aos 6 anos atinge 60% e baixa um pouco entre os 7 e os 8 anos, mas volta a aumentar nos grupos etários entre 9 e 22 anos, atingindo o pico aos 20 anos (84,5%). Entre 18 e 22 anos, a taxa de má visão mantém-se em mais de 80%. O leque de variação da taxa de má visão das raparigas é de 50,4%~84,5% (Vide Tabela 3-2-6-3 e Diagrama 2-2-1-61).

A taxa de má visão de grau ligeiro das raparigas aos 6 anos já atinge 27,1%, baixando em seguida com a idade. A taxa de má visão de grau médio muda de forma gradual nos vários grupos etários e a máxima e a mínima caem respectivamente em 6 anos (27,1%) e 21 anos (8,9%). A taxa de má visão de grau grave aumenta rapidamente com a idade e atinge o pico aos 20 anos (68,9%). Após os 20 anos, a taxa mantém-se basicamente superior a 60%. O leque de variação das taxas de má visão de grau ligeiro, médio e grave das raparigas são respectivamente de 1,9%~27,1%, de 8,9%~27,1% e de 5,7%~68,9% (Vide Tabela 3-2-6-3).

Excepto nos grupos etários dos 8, 9, 15, 16 e 21 anos, a taxa de má visão das raparigas dos restantes grupos etários é mais elevada do que a dos rapazes, o grupo etário de 11 anos tem a diferença menor (0,4%) e os grupos etários com a maior diferença são os 12 e 14 anos. A taxa das raparigas é mais de 10% do que a dos rapazes ($P < 0,05$). A diferença no grupo etário de 14 anos é de 11,4% (Vide Diagrama 2-2-1-61).

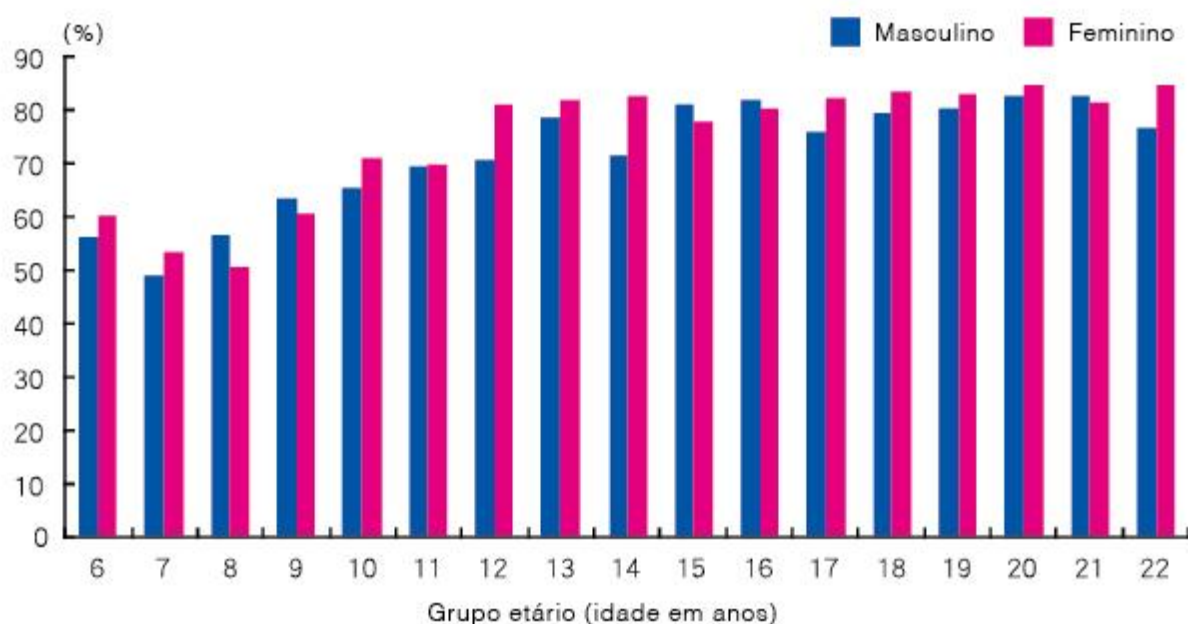


Diagrama 2-2-1-61 Taxa de má visão dos estudantes de vários grupos etários de Macau

Os avaliados com má visão sujeitam-se ao exame com lentes em série para se saber se existem erros de refração. São míopes os que têm visão diminuta com lente positiva e visão melhorada com lente negativa. Na avaliação as taxas de miopia dos estudantes de sexo masculino e feminino aumentam com a idade e a tendência é geral. Somente a taxa dos estudantes de sexo masculino de 6 a 7 anos baixa ligeiramente, mas a dos grupos etários de 7 a 19 anos continua a aumentar (excepto no grupo etário de 14 anos), aumentando rapidamente especialmente nos grupos etários de 7 a 8, 12 a 13 e 14 a 15 anos. Após atingir o pico aos 20 anos (81,5%), baixa à medida que aumenta a idade, mas ainda se mantém num nível elevado, em cerca de 70%. A taxa dos estudantes de sexo feminino com 6 a 8 anos baixa ligeiramente e em seguida aumenta rapidamente até atingir o pico aos 20 anos (82,7%) e após os 20 anos, a taxa mantém-se em nível elevado em cerca de 80%. O leque de variação da taxa de miopia dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de 44,1%~81,5% e de 47,0%~82,7%. Excepto a taxa de miopia dos estudantes de sexo masculino de 8, 9, 15 e 16 anos, que é mais alta que a dos estudantes de sexo feminino. A taxa de miopia das raparigas dos restantes grupos etários é mais alta do que a dos rapazes ($P < 0,05$). Os grupos etários de 12 e 14 anos têm a maior diferença, que é de 11,5% (Vide Diagrama 2-2-1-62).

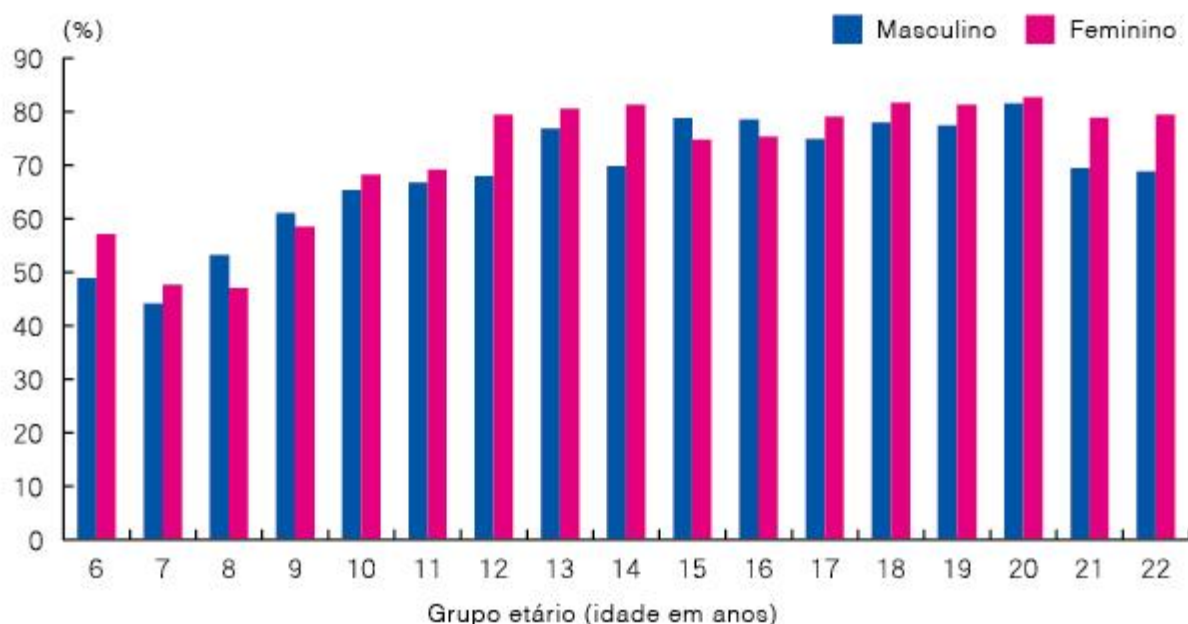


Diagrama 2-2-1-62 Taxa de miopia dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(4) Capacidade de discernimento de cores

A capacidade de discernimento de cores mostra a capacidade das crianças e adolescentes em identificarem as cores.

A taxa de desvio da capacidade de discernimento de cores muda de forma gradual entre os vários grupos etários e a taxa das raparigas baixa à medida que aumenta a idade. A diferença dos rapazes entre os diversos grupos etários é grande, dos quais, 12,2% dos rapazes de 6 anos tem desvios e a taxa reduz-se gradualmente com a idade, mas em alguns grupos etários acontecem uma recuperação. Por exemplo, a taxa atinge 8,6% após os 18 anos e aos 22 anos baixa de novo para 3,2%. A taxa de desvio da capacidade de discernimento de cores das raparigas é muito mais baixa que a dos rapazes, sendo que a taxa das raparigas com a idade superior a 10 anos é quase de 0 (Vide Tabela 3-2-6-4 e Diagrama 2-2-1-63).

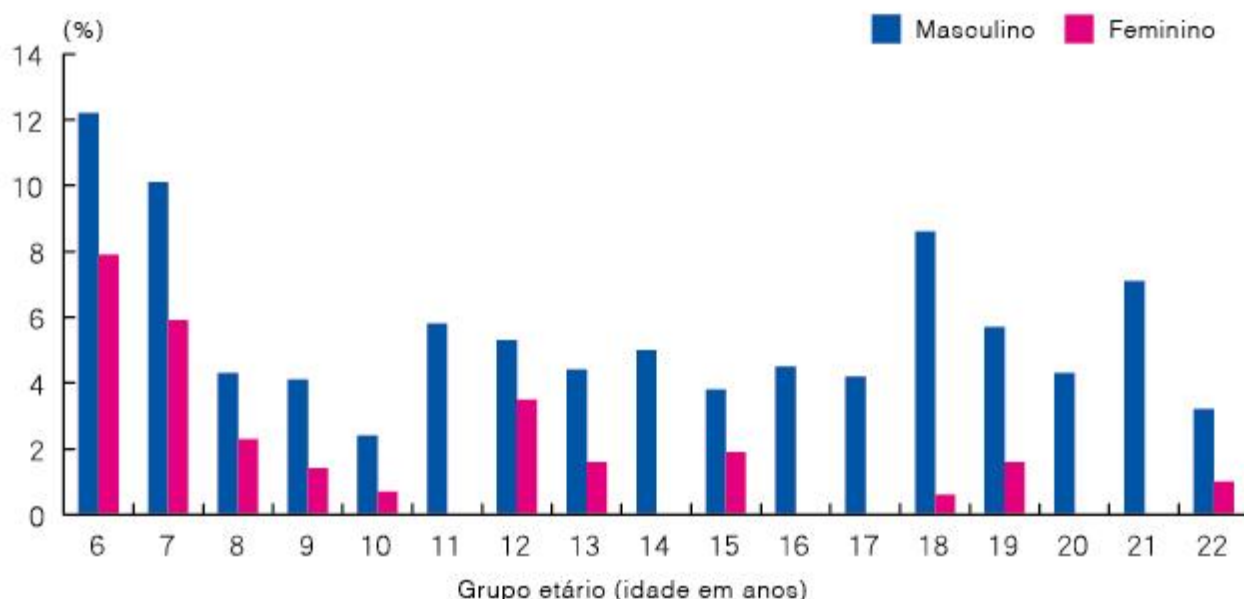


Diagrama 2-2-1-63 Taxa de desvio da capacidade de discernimento de cores dos estudantes de vários grupos etários de Macau

(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) de Macau em 2015 e 2010

1. Comparação entre as amostras da avaliação

Em 2015 e 2010 foram seleccionadas, respectivamente, 5235 e 5130 amostras nas duas avaliações da condição física de estudantes de Macau. As zonas onde ficam as unidades de avaliação das duas avaliações não sofreram alterações.

Comparando os dados de 2010 e de 2015, o local de nascimento dos estudantes dos ensinos primário, secundário e universitário tem a seguinte ordem: Macau, China Continental, Hong Kong e outros países (regiões) e a população que nasceu em Hong Kong e China Continental aumentou e a que nasceu em Macau reduziu-se. Nas amostras avaliadas não foi encontrada nenhuma pessoa nascida em Portugal (Vide a Tabela 2-2-2-1).

Tabela 2-2-2-1 Percentagem de estudantes de vários graus educativos conforme o local de nascimento em 2015 e 2010 (%)

Sexo	Local de nascimento	Ano de avaliação	6~12 anos (ensino primário)	13~18 anos (ensino secundário)	19~22 anos (ensino universitário)	Total
Masculino	China Continental	Ano 2010	12.2	11.4	20.8	13.1
		Ano 2015	10.6	19.7	11.2	14.3
	Macau	Ano 2010	82.9	85.5	74.5	82.7
		Ano 2015	83.9	75.9	85.6	81.0
	Hong Kong	Ano 2010	2.3	1.9	4.5	2.5
		Ano 2015	3.2	2.4	2.1	2.8
	Portugal	Ano 2010	0.0	0.0	0.0	0.0
		Ano 2015	0.0	0.1	0.0	0.0
	Outros	Ano 2010	2.6	1.2	0.3	1.7
		Ano 2015	2.2	1.9	1.1	1.9
Feminino	China Continental	Ano 2010	11.4	13.5	25.5	14.6
		Ano 2015	13.0	24.6	21.7	19.0
	Macau	Ano 2010	84.7	84.3	71.9	82.4
		Ano 2015	81.0	72.0	76.1	76.7
	Hong Kong	Ano 2010	2.5	1.5	2.6	2.1
		Ano 2015	3.4	2.0	1.8	2.6
	Outros	Ano 2010	1.4	0.7	0.0	0.9
		Ano 2015	2.3	1.9	0.9	1.9

2. Comparação dos modos de vida

Na fase das crianças e adolescentes (estudantes entre os 6 e os 22 anos), foram comparados em especial quatro aspectos em 2010 e 2015: hábitos de vida, educação física escolar, actividades desportivas extra-escolares e doenças contraídas. Os resultados da comparação são os seguintes:

(1) Hábitos de vida

Foram feitas avaliações sobre os hábitos de vida dos estudantes a partir dos seguintes 7 aspectos: o tempo acumulado durante a ida e volta entre a casa e a escola e os meios de transporte, o tempo médio acumulado dedicado à diversão ao ar livre, o tempo gasto nos trabalhos de casa, o tempo acumulado para assistir a televisão, vídeos e jogos de computador, o tempo médio de sono (incluindo a sesta) e a participação em actividades extracurriculares.

Os resultados mostram que em 2015, a taxa de estudantes que gastam até 30 minutos na ida e volta entre a casa e a escola é a mais alta, os alunos com o tempo de deslocação com mais de 30 minutos aumentam de forma significativa com a idade, que é basicamente igual ao resultado da avaliação de 2010 (excepto com os estudantes universitários). Quanto aos estudantes de sexo masculino do ensino universitário, a taxa dos alunos com tempo de deslocação de 1 a 2 horas subiu 5,5% e a taxa que gasta mais de 2 horas subiu 2,4% em comparação com o ano 2010. A taxa de estudantes de sexo feminino que utilizam mais de 2 horas subiu 2,9% (Vide Tabela 2-2-2-2, Tabela 2-2-2-3). Não há uma diferença significativa na escolha dos meios de transporte pelos estudantes.

Tabela 2-2-2-2 Percentagem de estudantes de sexo masculino de vários graus educativos conforme o tempo de deslocação em 2015 e 2010 (%)

Grau educativo	Ano	Até 30 minutos	De 30 minutos a 1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
Ensino primário	2015	71.2	21.8	5.7	1.3
	2010	73.2	22.2	4.1	0.5
Ensino secundário	2015	62.2	28.4	8.9	0.5
	2010	62.5	29.2	7.6	0.7
Ensino universitário	2015	46.1	35.7	15.5	2.7
	2010	51.1	38.4	10.0	0.3

Tabela 2-2-2-3 Percentagem de estudantes de sexo feminino de vários graus educativos conforme o tempo de deslocação em 2015 e 2010 (%)

Grau educativo	Ano	Até 30 minutos	De 30 minutos a 1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
Ensino primário	2015	72.0	22.8	4.2	1.0
	2010	72.7	23.1	3.7	0.5
Ensino secundário	2015	61.6	30.1	7.6	0.7
	2010	59.3	31.6	8.5	0.6
Ensino universitário	2015	37.0	42.5	16.9	3.6
	2010	44.3	37.6	17.4	0.7

Em 2010 e 2015, a taxa que gastou até 30 minutos destinados à diversão ao ar livre é a mais alta e a diferença entre o grau educativo universitário de 2010 e 2015 é significativa ($P<0,01$), sendo que taxa de alunos se reduziu em 2015 e a taxas de 30 minutos a 1 hora, de 1 a 2 horas e igual ou superior a 2 horas aumentaram (Vide Tabela 2-2-2-4).

Tabela 2-2-2-4 Percentagem de tempo dedicado à diversão ao ar livre pelos estudantes universitários em 2015 e 2010(%)

Tempo dedicado à diversão ao ar livre	Ano	%
Até 30 minutos	2015	47.3
	2010	59.1
30 minutos ~ 1 hora	2015	29.2
	2010	23.3
1 ~ 2 horas	2015	14.1
	2010	11.2
Igual ou superior a 2 horas	2015	9.5
	2010	6.4

Mais estudantes gastam de 30 minutos a 1 hora nos trabalhos de casa, e há uma diferença significativa em tempo gasto nos trabalhos de casa no período do ensino secundário entre 2010 e 2015 ($P<0,05$), mostrando que a taxa de estudantes de sexo masculino que gastam de 2 a 3 horas nos trabalhos de casa baixou 4,3%, comparando com a do 2010, e a taxa de estudantes de sexo feminino que gastam é superior a 2 horas aumentou 4,6% (Tabela 2-2-2-5).

Tabela 2-2-2-5 Percentagem de estudantes do ensino secundário quanto ao tempo gasto nos trabalhos de casa em 2015 e 2010 (%)

Ano	Tempo gasto nos trabalhos de casa	Masculino	Feminino
Ano 2015	Até 30 minutos	23.1	15.8
	30 minutos ~ 1 hora	32.5	22.1
	1~2 horas	28.8	28.5
	2~3 horas	9.2	19.0
	Igual e superior a 3 horas	6.4	14.6
Ano 2010	Até 30 minutos	21.5	12.4
	30 minutos ~ 1 hora	32.1	26.6
	1~2 horas	24.7	32.0
	2~3 horas	13.5	16.9
	Igual e superior a 3 horas	8.2	12.1

Há uma diferença significativa no tempo acumulado diário para ver televisão, vídeos e jogos de computador entre os dois anos ($P<0,05$). Comparando com o ano 2010, a taxa em 2015 dos estudantes que usam produtos electrónicos durante mais de 2 horas baixou e a taxa que usa até 2 horas aumentou. Por exemplo, a taxa de pessoas que gasta 1 ou mais horas em entretenimento aumentou de forma significativa, passando de 16,6% em 2010 para 22,9% em 2015 no caso dos estudantes de sexo masculino, enquanto a taxa das estudantes de sexo feminino, aumentou de 16,6% para 23,7% (Vide Tabela 2-2-2-6).

Tabela 2-2-2-6 Percentagem de estudantes quanto ao tempo destinado ao entretenimento em 2015 e 2010 (%)

Ano	Tempo destinado ao entretenimento	Masculino	Feminino
Ano 2015	Até 30 minutos	6.2	6.2
	30 minutos ~ 1 hora	16.7	17.5
	1~2 horas	32.8	33.4
	2~3 horas	18.8	20.4
	Igual e superior a 3 horas	25.4	22.4
Ano 2010	Até 30 minutos	3.6	2.8
	30 minutos ~ 1 hora	13	13.8
	1~2 horas	26	29.6
	2~3 horas	26	26.9
	Igual e superior a 3 horas	32	26.9

Comparando com o tempo médio de sono (incluindo a sesta) nos dois anos, há uma diferença significativa no ensino secundário ($P<0,05$). Após a análise dos dados, a taxa de sono com menos de 8 horas dos estudantes do ensino secundário aumentou em 2015 de forma clara, passando de 66,9% em 2010 para 71,2% em 2015 (Vide Tabela 2-2-2-7).

Tabela 2-2-2-7 Percentagem de estudantes nos diversos graus educativos quanto ao tempo diferente de sono em 2015 e 2010 (%)

Grau educativo	Ano	Tempo de sono	%
Ensino primário	2015	Menos de 8 horas	19.9
		8~10 horas	77.5
		Igual ou superior a 10 horas	2.6
	2010	Menos de 8 horas	19.2
		8~10 horas	77.7
		Igual ou superior a 10 horas	3.1
Ensino secundário	2015	Menos de 8 horas	71.2
		8~10 horas	27.4
		Igual ou superior a 10 horas	1.4
	2010	Menos de 8 horas	66.9
		8~10 horas	31.9
		Igual ou superior a 10 horas	1.2
Ensino universitário	2015	Menos de 8 horas	76.8
		8~10 horas	23.2
		Igual ou superior a 10 horas	0.0
	2010	Menos de 8 horas	78.4
		8~10 horas	20.9
		Igual ou superior a 10 horas	0.6

(2) Educação física escolar

A educação física escolar dos estudantes abrange dois aspectos: número de aulas de educação física por semana e o seu grau de intensidade.

Comparando com a educação física escolar dos dois anos, há uma diferença significativa no ensino primário. A taxa de duas aulas de educação física por semana dos estudantes do ensino primário subiu de 50,5% em 2010 para 71,9%, em 2015 e a taxa de 1 aula por semana baixou de 47,9% para 26,8%. Vale a pena notar que entre os estudantes de 19 a 22 anos, a taxa de sem educação física subiu de 59,5% em 2010 para 66,0% em 2015.

Nas aulas de educação física, a quantidade de estudantes cujo exercício físico é de pequena intensidade mantém-se igual e a taxa de grande intensidade subiu de 14,9% para 18,1%. Há uma diferença significativa na taxa de grande intensidade no ensino primário e secundário entre os dois anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-8).

Tabela 2-2-2-8 Percentagem de alunos quanto ao grau de Intensidade desportiva nas aulas de educação física em 2015 e 2010 (%)

Grau educativo	Ano	Intensidade desportiva	%
Ensino primário	2015	Pequena	23.1
		Média	58.1
		Grande	18.8
	2010	Pequena	23.1
		Média	60.7
		Grande	16.1
Ensino secundário	2015	Pequena	18.3
		Média	63.9
		Grande	17.8
	2010	Pequena	21.0
		Média	65.4
		Grande	13.7

(3) Exercício físico extra-escolar

A situação das actividades desportivas extra-escolares abrange quatro aspectos: o número de participação por semana em actividades desportivas, a duração, o grau de intensidade de exercício e as principais modalidades desportivas.

Os resultados da avaliação mostram que existe uma diferença significativa no número de participação nas actividades desportivas extra-escolares entre os dois anos. A taxa de não praticantes baixou de 35,3% em 2010 para 27,9% em 2015, e a taxa de quem pratica 3 vezes ou mais aumentou de 13,1% para 17,4%, o que revela uma diferença estatística ($P<0,01$). A quantidade de pessoas que praticam com grande intensidade aumentou de modo claro, de 26,1% para 30,7%; a taxa de pessoas que pratica actividades desportivas extra-curriculares até 30 minutos baixou de 19,5% em 2010 para 16,5% em 2015; a taxa que pratica entre 30 minutos a 1 hora aumentou de 40,8% em 2010 para 41,8% em 2015 e a taxa de quem pratica mais de 1 hora também aumentou de certa forma, significando que a importância de praticar exercícios físicos foi reconhecido.

Na prática de actividades desportivas extra-escolares para se classificarem os estudantes utilizam-se três parâmetros: a frequência por semana, a duração e o grau de intensidade de exercício. São considerados “praticantes regulares” os que praticam mais de 3 vezes por semana, com a duração contínua de mais 30 minutos de cada 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. Há uma diferença significativa na prática de actividades desportivas extra-escolares entre os dois anos, a taxa de praticante regular em 2010 foi de 10,5% e em 2015 subiu para 14,5%. Ao mesmo tempo, a taxa de não praticantes baixou de 35,3% em 2010 para 27,9% em 2015.

(4) Doenças contraídas

Entre os estudantes avaliados, não há uma diferença entre os dois anos na taxa de doenças contraídas diagnosticadas em hospital nos últimos cinco anos no ensino primário e secundário e a taxa de pessoas que contraiu doenças no ensino universitário baixou de 13,1% em 2010 para 9,4% em 2015 ($P<0,01$). Os tipos de doenças contraídas mantêm-se basicamente iguais a 2010.

3. Comparação da situação antropométrica

(1) Índices de altura

Na comparação dos dados de altura, altura medida sentada e comprimento do pé nos anos 2010 e 2015, foi descoberto que os valores médios de altura, altura medida sentada e comprimento do pé aumentaram, mas não há uma grande diferença entre os dois anos. Comparando com a altura em 2010, a altura dos todos os grupos etários não tem uma diferença grande em 2015, somente no grupo etário de 22 há uma diferença significativa (rapazes $P<0,01$ e raparigas $P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-9).

Comparando com o ano 2010, não há uma mudança óbvia na altura medida sentada em 2015, e as diferenças das alturas médias dos estudantes de sexo masculino e feminino de todos os grupos etários são menos que 1,0 (excepto os estudantes de sexo masculino dos grupos etários de 13, 16 e 22 anos e os estudantes de sexo feminino de 11, 13 e 22 anos). Nos grupos etários de 15 a 17, 19 e 21 anos, a altura dos rapazes tem uma diferença significativa e nas raparigas somente ocorre uma diferença significativa aos 13 anos ($P<0,05$). Nos restantes grupos, a variação não é óbvia (Vide Tabela 2-2-2-10).

Comparando com o ano 2010, o comprimento do pé das raparigas de 11, 14, 16 e de 18 a 22 anos tem uma diferença significativa ($P<0,05$) em 2015, com um pequeno aumento de 0,2~0,5cm. Não há uma mudança óbvia no comprimento do pé dos rapazes em todos os grupos etários entre os dois anos, somente no grupo etário dos 18 anos em 2015 reduziu 0,3cm comparação com 2010, pelo que existe uma diferença significativa ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-11).

Os indicadores de comprimento, tais como a altura, altura medida sentada e comprimento de pé entre os dois anos de avaliação mantêm-se basicamente estáveis, mostrando que o crescimento das crianças e adolescentes de Macau nos últimos cinco anos tem-se mantido estável.

Tabela 2-2-2-9 Comparação da altura média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	119.6	120.1	0.5	119.3	117.6	-1.7
7 anos	124.7	125.0	0.3	123.5	123.9	0.4
8 anos	130.9	131.1	0.2	129.9	129.8	-0.1
9 anos	135.7	136.6	0.9	136.6	135.9	-0.7
10 anos	140.2	142.1	1.9	142.9	143.1	0.2
11 anos	146.8	147.4	0.6	148.8	150.9	2.1
12 anos	154.9	156.3	1.4	153.8	154.1	0.3
13 anos	161.5	162.8	1.3	156.3	157.1	0.8
14 anos	166.0	167.9	1.9	157.8	159.1	1.3
15 anos	168.8	169.9	1.1	159.2	159.4	0.2
16 anos	170.5	171.3	0.8	159.4	159.9	0.5
17 anos	171.9	172.3	0.4	159.7	159.2	-0.5
18 anos	172.0	171.1	-0.9	158.9	160.4	1.5
19 anos	171.2	172.5	1.3	158.9	159.4	0.5
20 anos	172.1	172.0	-0.1	159.1	160.1	1.0
21 anos	172.5	171.7	-0.8	159.2	160.3	1.1
22 anos	172.2	172.3	0.1**	157.8	159.6	1.8*

Observação - A diferença é: dados de 2015 menos os dados de 2010, * $P<0,05$, ** $P<0,01$, e segue a mesma maneira nos próximos casos.

Tabela 2-2-2-10 Comparação da altura média medida sentada dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	65.6	66.1	0.5	65.2	64.3	-0.9
7 anos	67.9	68.0	0.1	66.9	67.2	0.3
8 anos	70.7	70.6	-0.1	69.5	69.6	0.1
9 anos	72.1	72.6	0.5	72.7	72.0	-0.7
10 anos	73.9	74.7	0.8	75.5	75.6	0.1
11 anos	77.0	77.0	0.0	78.7	79.9	1.2
12 anos	80.7	81.2	0.5	81.6	81.6	0.0
13 anos	84.2	85.3	1.1	82.9	83.9	1.0*
14 anos	87.2	88.0	0.8	84.1	84.9	0.8
15 anos	89.2	89.6	0.4*	85.0	85.5	0.5
16 anos	90.1	91.1	1.0*	85.4	86.3	0.9
17 anos	91.3	91.4	0.1*	85.6	86.1	0.5
18 anos	91.2	91.1	-0.1	85.7	86.4	0.7
19 anos	91.5	91.6	0.1*	85.6	85.8	0.2
20 anos	92.2	91.9	-0.3	85.8	86.6	0.8
21 anos	91.7	91.1	-0.6*	86.0	86.5	0.5
22 anos	92.1	91.1	-1.0	85.2	86.3	1.1

Tabela 2-2-2-11 Comparação do comprimento médio do pé dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	18.7	18.5	-0.2	18.2	18.1	-0.1
7 anos	19.4	19.3	-0.1	18.9	19.1	0.2
8 anos	20.3	20.3	0.0	19.9	20.0	0.1
9 anos	21.1	21.1	0.0	20.8	20.8	0.0
10 anos	21.8	22.1	0.3	21.6	21.7	0.1
11 anos	22.8	22.8	0.0	22.2	22.6	0.4*
12 anos	23.9	24.0	0.1	22.5	22.8	0.3
13 anos	24.6	24.6	0.0	22.7	22.8	0.1
14 anos	25.1	25.2	0.1	22.7	23.1	0.4*
15 anos	25.2	25.2	0.0	22.9	23.0	0.1
16 anos	25.3	25.2	-0.1	22.8	23.1	0.3*
17 anos	25.4	25.4	0.0	22.9	22.9	0.0
18 anos	25.5	25.2	-0.3*	22.8	23.1	0.3*
19 anos	25.2	25.3	0.1	22.6	22.8	0.2*
20 anos	25.3	25.3	0.0	22.5	23.0	0.5*
21 anos	25.3	25.5	0.2	22.6	23.1	0.5*
22 anos	25.3	25.5	0.2	22.5	22.9	0.4*

(2) Peso e IMC

Comparando com os dados de 2010, o peso e IMC das crianças e adolescentes da maioria do grupo etário de Macau em 2015 não tem uma flutuação óbvia, mas o peso e IMC têm uma tendência para crescer. Em 2015, o peso dos rapazes de 10, 13, de 15 a 17 e de 19 anos aumentou de 2,4 a 4,9kg, em comparação com 2010, pelo que a diferença é significativa ($P<0,05$); o peso das raparigas de 11, 13, 14, 16, 18 e de 21 a 22 anos aumentou de 2,2 a 3,1kg, o que é uma diferença significativa ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-12).

O valor de IMC de 2015 dos rapazes de 6, 8 e 22 anos e das raparigas de 6 anos é mais baixo que em 2010, mas o dos restantes grupos etários é mais alto que 2010; entre eles, há uma diferença significativa entre os rapazes de 10, 13, de 15 a 16 e de 19 anos e as raparigas de 11, 16 e 18 anos ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-13).

Em relação aos critérios de altura e peso, a taxa de obesidade dos estudantes de sexo masculino e feminino em 2015 é mais alta que em 2010, mas não há significado estatístico na diferença entre os grupos etários (Vide Tabela 2-2-2-14).

Tabela 2-2-2-12 Comparação do peso médio dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	22.9	23.0	0.1	22.0	21.1	-0.9
7 anos	25.2	25.4	0.2	24.4	24.7	0.3
8 anos	30.2	29.5	-0.7	27.9	28.2	0.3
9 anos	32.0	33.5	1.5	32.0	31.9	-0.1
10 anos	35.2	38.2	3.0*	36.6	36.7	0.1
11 anos	40.5	42.3	1.8	40.3	43.4	3.1*
12 anos	46.6	48.4	1.8	45.6	45.8	0.2
13 anos	51.2	54.4	3.2*	47.9	50.5	2.6*
14 anos	55.3	57.3	2.0	50.2	52.5	2.3*
15 anos	56.8	61.1	4.3*	52.1	53.7	1.6
16 anos	59.1	64.0	4.9*	51.8	54.4	2.6*
17 anos	60.8	63.2	2.4*	52.6	53.4	0.8
18 anos	62.0	62.3	0.3	51.6	54.3	2.7*
19 anos	60.9	65.2	4.3*	51.5	53.3	1.8
20 anos	63.3	64.9	1.6	51.8	53.3	1.5
21 anos	64.7	66.9	2.2	50.8	53.5	2.7*
22 anos	66.3	64.3	-2.0	50.2	52.4	2.2*

Tabela 2-2-2-13 Comparação de valor médio de IMC dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	15.9	15.8	-0.1	15.3	15.2	-0.1
7 anos	16.1	16.1	0.0	15.9	16.0	0.1
8 anos	17.4	17.0	-0.4	16.4	16.7	0.3
9 anos	17.2	17.8	0.6	17.0	17.1	0.1
10 anos	17.7	18.7	1.0*	17.7	17.8	0.1
11 anos	18.6	19.2	0.6	18.1	18.9	0.8*
12 anos	19.2	19.7	0.5	19.2	19.2	0.0
13 anos	19.5	20.4	0.9*	19.6	20.4	0.8
14 anos	20.0	20.2	0.2	20.1	20.7	0.6
15 anos	19.9	21.1	1.2*	20.6	21.1	0.5
16 anos	20.3	21.8	1.5*	20.4	21.3	0.9*
17 anos	20.5	21.2	0.7	20.6	21.1	0.5
18 anos	20.9	21.2	0.3	20.4	21.1	0.7*
19 anos	20.8	21.9	1.1*	20.4	21.0	0.6
20 anos	21.3	21.9	0.6	20.5	20.8	0.3
21 anos	21.8	22.7	0.9	20.1	20.8	0.7
22 anos	22.3	21.6	-0.7	20.1	20.5	0.4

Tabela 2-2-2-14 Comparação de taxa de obesidade dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	17.3	20.0	2.7	11.7	13.9	2.2
7 anos	12.4	16.4	4.0	14.5	16.6	2.1
8 anos	25.0	29.3	4.3	17.8	21.7	3.9
9 anos	19.3	23.2	3.9	16.1	16.9	0.8
10 anos	22.0	26.2	4.2	17.7	20.5	2.8
11 anos	14.8	16.7	1.9	14.6	17.5	2.9
12 anos	18.4	21.8	3.4	11.4	15.2	3.8
13 anos	10.8	13.4	2.6	11.9	14.6	2.7
14 anos	14.2	17.9	3.7	17.0	20.3	3.3
15 anos	11.7	14.9	3.2	12.5	14.2	1.7
16 anos	11.1	14.6	3.5	10.7	13.3	2.6
17 anos	11.3	15.4	4.1	7.4	10.6	3.2
18 anos	14.7	17.7	3.0	5.9	9.2	3.3
19 anos	13.7	16.9	3.2	4.7	9.8	5.1
20 anos	19.8	24.6	4.8	8.1	11.5	3.4
21 anos	23.2	26.7	3.5	3.0	6.1	3.1
22 anos	33.3	37.4	4.1	7.5	9.9	2.4

(3) Índices de circunferência

Na comparação da circunferência torácica entre 2015 e 2010, a circunferência dos rapazes de 6 a 8, 14, 18, 20 e 22 anos em 2015 é menor que em 2010, mais a circunferência nos outros grupos etários em 2015 é maior que em 2010, pelo que há uma diferença significativa entre os grupos etários de 10, de 15 a 16, 19 e 22 anos ($P < 0,05$). A circunferência torácica das raparigas de 6, de 8 a 10 anos em 2015 é menor que em 2010, mas a dos outros grupos etários em 2015 é maior que em 2010, pelo que há uma diferença significativa entre os grupos etários de 11, 13, de 20 a 22 anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-15).

Tabela 2-2-2-15 Comparação de circunferência média torácica dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	58.4	57.8	-0.6	56.2	55.3	-0.9
7 anos	59.8	59.5	-0.3	58.4	58.5	0.1
8 anos	64.4	63.0	-1.4	61.5	61.1	-0.4
9 anos	65.3	66.4	1.1	64.8	64.3	-0.5
10 anos	67.4	69.8	2.4*	68.4	68.0	-0.4
11 anos	71.0	72.5	1.5	70.9	73.0	2.1*
12 anos	74.9	76.0	1.1	74.4	75.1	0.7
13 anos	77.7	79.3	1.6	75.8	78.2	2.4*
14 anos	80.9	80.8	-0.1	78.1	79.2	1.1
15 anos	81.6	83.8	2.2*	79.4	80.2	0.8
16 anos	83.0	85.5	2.5*	79.5	80.4	0.9
17 anos	84.9	85.4	0.5	79.9	80.1	0.2
18 anos	86.2	85.0	-1.2	79.8	80.8	1.0
19 anos	85.8	87.9	2.1*	80.6	81.3	0.7
20 anos	87.8	87.3	-0.5	80.2	81.8	1.6*
21 anos	88.2	89.0	0.8	80.0	82.6	2.6*
22 anos	89.6	86.9	-2.7*	79.8	81.1	1.3*

A circunferência abdominal dos estudantes de sexo masculino tem tendência para aumentar e somente nos grupos de 6 a 8, 18 e 22 anos em 2015 é mais baixa que em 2010, pelo que há uma diferença significativa entre os grupos etários de 15 e 22 anos ($P < 0,05$). No entanto, os dados das raparigas na maioria dos grupos etários em 2015 baixaram ligeiramente e não tiveram diferenças significativas (Vide Tabela 2-2-2-16).

Tabela 2-2-2-16 Comparação de circunferência média abdominal dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	54.3	54.0	-0.3	52.4	51.2	-1.2
7 anos	56.1	55.8	-0.3	54.3	54.6	0.3
8 anos	60.7	59.1	-1.6	56.5	56.7	0.2
9 anos	61.8	62.7	0.9	59.7	59.2	-0.5
10 anos	64.4	66.5	2.1	62.3	61.7	-0.6
11 anos	66.8	67.9	1.1	63.2	64.8	1.6
12 anos	69.4	69.9	0.5	66.3	66.1	-0.2
13 anos	70.0	71.8	1.8	66.8	68.4	1.6
14 anos	71.9	71.9	0.0	68.7	68.8	0.1
15 anos	71.1	74.4	3.3*	69.6	69.2	-0.4
16 anos	72.9	75.7	2.8	70.1	69.3	-0.8
17 anos	73.8	74.2	0.4	70.1	68.4	-1.7
18 anos	75.1	74.3	-0.8	69.7	68.9	-0.8
19 anos	74.1	77.3	3.2	69.6	69.2	-0.4
20 anos	76.3	76.4	0.1	70.2	69.6	-0.6
21 anos	77.0	78.3	1.3	69.9	70.5	0.6
22 anos	80.0	75.8	-4.2*	69.9	69.1	-0.8

A circunferência do quadril dos estudantes de sexo masculino e feminino mantém-se relativamente estável. A circunferência do quadril dos rapazes de 8, 17 e 18 anos em 2015 é menor que em 2010, tendo-se reduzido, respectivamente, em 2,5cm, 1,9cm e 2,8cm, o que se traduz numa diferença significativa ($P < 0,05$). A circunferência do quadril das raparigas de 11, 16, 18, 19 e 22 anos em 2015 é maior que em 2010, tendo aumentado, respectivamente, em 2,1cm, 1,5cm, 2,3cm, 2,2cm e 2,6cm, o que se traduz numa diferença significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-17).

Tabela 2-2-2-17 Comparação de circunferência média do quadril dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	61.2	61.2	0	61.5	60.8	-0.7
7 anos	64.1	63.4	-0.7	63.9	65.1	1.2
8 anos	69.7	67.2	-2.5*	66.8	67.7	0.9
9 anos	71.2	71.0	-0.2	70.8	70.9	0.1
10 anos	74.0	74.9	0.9	75.0	74.9	-0.1
11 anos	77.6	77.0	-0.6	78.4	80.5	2.1*
12 anos	81.8	80.9	-0.9	83.2	83.6	0.4
13 anos	84.0	84.3	0.3	85.4	86.9	1.5
14 anos	87.1	86.0	-1.1	87.3	88.6	1.3
15 anos	87.7	88.4	0.7	89.2	89.6	0.4
16 anos	89.3	90.1	0.8	89.3	90.8	1.5*
17 anos	91.1	89.2	-1.9*	90.0	89.9	-0.1
18 anos	91.2	88.4	-2.8*	89.1	91.4	2.3*
19 anos	90.0	90.5	0.5	89.0	91.2	2.2*
20 anos	90.4	90.8	0.4	89.8	91.0	1.2
21 anos	91.3	92.2	0.9	89.7	91.3	1.6
22 anos	92.8	91.2	-1.6	88.5	91.1	2.6*

Comparando com os dados de 2010, a diferença entre a circunferência abdominal e a do quadril dos estudantes de sexo masculino em 2015 tem tendência para aumentar e a dos estudantes de sexo feminino tem tendência para diminuir. Em particular, a diferença nos rapazes de 10 a 13, de 15 a 17 e de 19 anos aumentou e nos rapazes de 22 anos baixou, pelo que há diferenças significativas ($P < 0,05$). A diferença nas raparigas de 16 a 20 anos e de 22 anos em 2015 é mais baixa que em 2010, pelo que a diferença é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-18).

Tabela 2-2-2-18 Comparação de diferença média entre a circunferência abdominal e a do quadril dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	0.888	0.882	-0.006	0.853	0.843	-0.010
7 anos	0.874	0.878	0.004	0.848	0.838	-0.010
8 anos	0.868	0.876	0.008	0.844	0.835	-0.009
9 anos	0.866	0.880	0.014	0.841	0.834	-0.007
10 anos	0.868	0.884	0.016*	0.828	0.822	-0.006
11 anos	0.858	0.879	0.021*	0.805	0.804	-0.001
12 anos	0.845	0.862	0.017*	0.795	0.791	-0.004
13 anos	0.832	0.848	0.016*	0.780	0.785	0.005
14 anos	0.822	0.834	0.012	0.786	0.775	-0.011
15 anos	0.809	0.837	0.028*	0.779	0.771	-0.008
16 anos	0.814	0.837	0.023*	0.784	0.763	-0.021*
17 anos	0.811	0.830	0.019*	0.777	0.759	-0.018*
18 anos	0.825	0.840	0.015	0.781	0.753	-0.028*
19 anos	0.821	0.853	0.032*	0.782	0.758	-0.024*
20 anos	0.843	0.841	-0.002	0.781	0.764	-0.017*
21 anos	0.843	0.848	0.005	0.780	0.772	-0.008
22 anos	0.862	0.830	-0.032*	0.789	0.757	-0.032*

A variação entre os parâmetros de circunferência em 2015 e 2010 não é grande, e o crescimento físico das crianças e adolescentes de Macau durante os cinco anos em matéria de índices de circunferência é basicamente estável. Mas na diferença entre a circunferência abdominal e a do quadril, ocorre uma alteração nos rapazes com idade superior a 9 anos e nas raparigas com mais de 15 anos, o que se traduz em diferenças significativas ($P < 0,05$). A tendência para o aumento da diferença entre a circunferência abdominal e a do quadril dos rapazes é clara, mas a diferença nas raparigas baixou. A diferença entre a circunferência abdominal e a do quadril é um dos parâmetros que reflectem a obesidade central, o aumento dessa diferença entre os rapazes com mais de 10 anos mostra que existe uma tendência para a obesidade central.

(4) Índices de largura

Após análise e comparação da largura dos ombros e da pélvis em 2015 e 2010, a largura dos ombros dos estudantes de sexo masculino de todos os grupos etários em 2015 é maior que em 2010 (excepto no grupo etário de 22 anos), pelo que as diferenças são significativas (excepto nos grupos etários de 18, 20 e 22 anos). Pelo contrário, a largura dos ombros das raparigas em 2015 é menor que em 2010, em particular as diferenças nos anos 6 a 10, 12 e de 17 a 18 anos são significativas ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-19).

Tabela 2-2-2-19 Comparação de largura média dos ombros dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	25.7	26.3	0.6*	25.7	24.7	-1.0*
7 anos	26.4	27.2	0.8*	26.7	26.3	-0.4*
8 anos	27.6	28.5	0.9*	28.2	27.3	-0.9*
9 anos	28.4	29.7	1.3*	29.5	28.7	-0.8*
10 anos	29.6	30.7	1.1*	30.5	29.4	-1.1*
11 anos	31.1	31.9	0.8*	31.7	31.4	-0.3
12 anos	33.0	33.7	0.7*	33.2	32.6	-0.6*
13 anos	34.5	35.7	1.2*	33.8	33.8	0.0
14 anos	35.7	36.8	1.1*	34.3	34.2	-0.1
15 anos	36.6	38.0	1.4*	34.5	34.4	-0.1
16 anos	37.1	38.5	1.4*	34.7	34.6	-0.1
17 anos	37.5	38.7	1.2*	34.8	33.9	-0.9*
18 anos	38.2	38.6	0.4	34.5	34.0	-0.5*
19 anos	37.9	39.2	1.3*	34.5	34.1	-0.4
20 anos	38.8	39.3	0.5	34.4	34.3	-0.1
21 anos	37.9	38.9	1.0*	34.8	34.5	-0.3
22 anos	38.8	38.4	-0.4	34.4	34.3	-0.1

A tendência de mudança de largura da pélvis é basicamente igual à de ombros, a largura da pélvis dos rapazes em 2015 é maior que em 2010, o que se traduz numa diferença significativa, com excepção dos grupos etários de 11 e 17 anos ($P < 0,05$). A largura da pélvis das raparigas de 6 a 9 anos, de 12 a 13 anos, 17 e de 19 a 20 anos reduziu-se ligeiramente em comparação com 2010, mas a dos outros grupos etários aumentou, em particular há uma diferença significativa nos grupos de 6, 11, 14 e 18 anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-20).

Tabela 2-2-2-20 Comparação de largura média da pélvis dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	18.5	19.0	0.5*	18.7	18.1	-0.6*
7 anos	19.0	19.9	0.9*	19.3	19.2	-0.1
8 anos	20.2	20.9	0.7*	20.3	20.2	-0.1
9 anos	20.6	21.6	1.0*	21.5	21.2	-0.3
10 anos	21.4	22.4	1.0*	22.2	22.3	0.1
11 anos	22.6	23.0	0.4	23.0	24.0	1.0*
12 anos	23.9	24.5	0.6*	24.6	24.5	-0.1
13 anos	24.7	25.3	0.6*	25.4	25.3	-0.1
14 anos	25.5	26.2	0.7*	25.7	26.2	0.5*
15 anos	25.8	27.1	1.3*	26.1	26.4	0.3
16 anos	26.2	27.4	1.2*	26.3	26.3	0.0
17 anos	26.3	27.2	0.9	26.5	26.2	-0.3
18 anos	26.5	27.1	0.6*	26.0	26.4	0.4*
19 anos	26.4	27.5	1.1*	26.2	26.1	-0.1
20 anos	26.3	27.2	0.9*	26.2	25.9	-0.3
21 anos	26.2	26.8	0.6*	26.5	26.7	0.2
22 anos	26.7	27.3	0.6*	26.3	26.7	0.4

Após análise e comparação dos índices de largura, a maioria dos índices de largura de ombros e da pélvis dos estudantes de sexo masculino em todos os grupos etários aumentou ligeiramente, enquanto nos estudantes de sexo feminino a mudança é justamente ao contrário.

(5) Composição do corpo

Após a comparação das espessuras de prega subcutânea tricípite em 2015 e em 2010, a espessura média dos rapazes em 2015 é maior que em 2010, e a diferença é significativa nos grupos etários de 6 a 7, de 9 a 10 e de 12 a 21 anos ($P < 0,05$), uma vez que a faixa de variação é de 1,5mm a 4,6mm. A mudança da espessura nas raparigas com mais de 12 anos não é clara e somente aumentou de forma significativa em 2015 nos grupos etários de 7 a 9 e 11 anos em comparação com 2010, com uma diferença de 2,0 a 2,9mm ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-21).

Tabela 2-2-2-21 Comparação da espessura média da prega subcutânea tricipíte dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	8.1	9.6	1.5*	10.1	10.7	0.6
7 anos	8.3	10.5	2.2*	11.0	13.1	2.1*
8 anos	11.1	12.2	1.1	12.4	15.0	2.6*
9 anos	10.7	13.4	2.7*	13.9	15.9	2.0*
10 anos	12.2	14.7	2.5*	14.5	16.1	1.6
11 anos	13.2	14.4	1.2	14.0	16.9	2.9*
12 anos	13.1	14.6	1.5*	16.0	16.6	0.6
13 anos	10.2	13.3	3.1*	17.9	18.9	1.0
14 anos	9.2	12.0	2.8*	17.8	20.7	2.9
15 anos	8.2	12.0	3.8*	20.8	20.6	-0.2
16 anos	8.3	12.0	3.7*	20.6	19.9	-0.7
17 anos	9.7	11.5	1.8*	20.2	19.5	-0.7
18 anos	8.9	11.4	2.5*	19.3	20.0	0.7
19 anos	8.8	11.9	3.1*	18.4	19.6	1.2
20 anos	9.7	12.6	2.9*	19.0	19.1	0.1
21 anos	8.5	13.1	4.6*	18.8	19.6	0.8
22 anos	10.5	11.6	1.1	18.5	19.8	1.3

Comparando com os dados de 2010, a espessura de prega sub-escapular dos estudantes de todos os grupos etários aumentou em 2015 (excepto nos rapazes com 22 anos), e há uma diferença significativa entre os rapazes de 7, de 9 a 11 e de 13 a 21 anos. A diferença nas raparigas nos grupos etários de 7 a 8, de 10 a 11, de 13 a 15 e de 17 a 22 anos é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-22).

Tabela 2-2-2-22 Comparação da espessura média da prega subescapular dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	5.1	6.1	1.0	5.9	6.1	0.2
7 anos	4.7	7.3	2.6*	5.9	8.3	2.4*
8 anos	8.0	9.0	1.0	7.2	9.8	2.6*
9 anos	7.7	10.9	3.2*	9.6	11.0	1.4
10 anos	9.0	12.4	3.4*	9.9	12.7	2.8*
11 anos	10.3	12.8	2.5*	10.4	13.5	3.1*
12 anos	11.8	13.0	1.2	11.8	13.1	1.3
13 anos	9.9	12.6	2.7*	12.5	16.0	3.5*
14 anos	9.7	12.2	2.5*	13.1	17.5	4.4*
15 anos	8.5	12.7	4.2*	15.5	17.3	1.8*
16 anos	9.3	13.1	3.8*	15.5	16.7	1.2
17 anos	10.8	12.9	2.1*	14.7	16.5	1.8*
18 anos	10.7	13.4	2.7*	14.1	16.9	2.8*
19 anos	11.3	14.2	2.9*	13.8	16.1	2.3*
20 anos	12.1	14.9	2.8*	13.1	15.9	2.8*
21 anos	11.7	14.9	3.2*	13.8	16.9	3.1*
22 anos	14.5	14.0	-0.5	13.6	15.7	2.1*

A espessura de prega abdominal em todos os grupos etários em 2015 é maior que em 2010 (excepto nos rapazes de 22 anos e nas raparigas de 6 anos), em especial, há uma diferença significativa nos rapazes de 7, de 9 a 10, de 13 a 16, de 18 a 19 e de 21 anos. Nas raparigas dos grupos etários de 7 a 11, de 13 a 15, de 18 a 19 e de 21 anos a diferença é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-23).

Tabela 2-2-2-23 Comparação da espessura média da prega abdominal dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	6.7	7.4	0.7	8.6	8.0	-0.6
7 anos	6.5	9.3	2.8*	9.1	11.3	2.2*
8 anos	11.1	12.0	0.9	10.9	13.7	2.8*
9 anos	11.3	15.1	3.8*	13.5	16.0	2.5*
10 anos	12.9	17.4	4.5*	15.6	18.1	2.5*
11 anos	15.7	17.2	1.5	15.9	19.6	3.7*
12 anos	17.4	17.6	0.2	18.5	19.8	1.3
13 anos	13.6	17.5	3.9*	19.7	23.7	4.0*
14 anos	12.8	16.1	3.3*	20.0	24.0	4.0*
15 anos	11.1	17.0	5.9*	22.5	24.7	2.2*
16 anos	11.9	16.7	4.8*	22.1	23.2	1.1
17 anos	13.8	15.6	1.8	21.7	22.8	1.1
18 anos	13.7	16.1	2.4*	20.6	23.1	2.5*
19 anos	15.0	18.6	3.6*	20.3	23.5	3.2*
20 anos	16.4	18.2	1.8	21.7	22.7	1.0
21 anos	15.8	19.3	3.5*	21.2	23.4	2.2*
22 anos	18.3	18.2	-0.1	20.9	22.3	1.4

Comparando a composição corporal em 2010 e em 2015, as espessuras de prega das três partes em 2015 aumentaram e o aumento no ensino primário, secundário e universitário é basicamente igual. O nível de obesidade das crianças e adolescentes de Macau tem aumentado nos últimos cinco anos.

A taxa de gordura corporal dos estudantes em todos os grupos etários em 2015 é maior que em 2010, especialmente nos rapazes de 15 anos ($P < 0,01$) e nas raparigas de 11, 13, 14 e 19 anos ($P < 0,05$) a diferença é significativa. O aumento da taxa de gordura corporal nos rapazes em todos os grupos etários é maior do que nas Raparigas. Comparando os dois anos, a mudança no peso de massa livre de gordura não é grande (Vide Tabela 2-2-2-24 e Tabela 2-2-2-25).

Tabela 2-2-2-24 Comparação de taxa média de gordura corporal dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
9 anos	17.8	20.7	2.9	22.9	24.9	2.0
10 anos	19.3	22.5	3.2	23.6	26.0	2.4
11 anos	20.3	22.6	2.3	23.3	27.0	3.7*
12 anos	19.5	20.9	1.4	22.7	24.0	1.3
13 anos	17.0	20.0	3.0	24.4	27.3	2.9*
14 anos	16.3	19.0	2.7	24.7	29.6	4.9*
15 anos	11.8	16.4	4.6**	27.5	28.5	1.0
16 anos	12.2	16.7	4.5	27.4	27.7	0.3
17 anos	14.0	16.2	2.2	26.6	27.3	0.7
18 anos	13.4	16.5	3.1	25.5	27.8	2.3
19 anos	13.9	16.6	2.7	22.4	24.3	1.9*
20 anos	14.6	17.2	2.6	22.4	24.0	1.6
21 anos	13.8	17.5	3.7	22.6	24.8	2.2
22 anos	16.0	16.4	0.4	22.3	24.3	2.0

Tabela 2-2-2-25 Comparação do peso médio de massa livre de gordura dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
9 anos	26.1	26.0	-0.1	24.2	23.5	-0.7
10 anos	28.1	28.9	0.8	27.5	26.5	-1.0
11 anos	31.6	31.7	0.1	30.3	30.9	0.6
12 anos	36.5	37.6	1.1	34.6	34.2	-0.4
13 anos	41.9	42.7	0.8	35.6	36.0	0.4
14 anos	45.8	45.7	-0.1	37.2	36.2	-1.0
15 anos	49.6	49.8	0.2	37.2	37.8	0.6
16 anos	51.3	52.4	1.1	37.1	38.9	1.8
17 anos	51.8	52.3	0.5	38.0	38.2	0.2
18 anos	53.2	51.5	-1.7	37.9	38.7	0.8
19 anos	52.2	53.9	1.7	39.7	39.9	0.2
20 anos	53.5	52.4	-1.1	39.8	39.8	0.0
21 anos	55.5	54.7	-0.8	39.1	39.9	0.8
22 anos	55.4	53.4	-2.0	38.6	39.4	0.8

4. Comparação do estado físico

Utilizou-se a pulsação de repouso, tensão arterial (pressão sistólica e pressão diastólica) e capacidade vital para avaliar o nível de desenvolvimento das funções físicas.

(1) *Pulsação em repouso*

A frequência cardíaca em repouso é um critério simples para avaliar a função do sistema circulatório. Comparando com os dados de 2010, a pulsação de repouso em 2015 dos estudantes de sexo masculino nos vários grupos etários mantém-se estável, e somente há uma diferença significativa nos grupos etários de 10, 14 e 21 anos ($P < 0,05$). Nas raparigas há uma tendência para aumentar, e há uma diferença significativa de 0,6 a 6,3 vezes/minuto nos grupos etários de 7, 8, de 10 a 11, 13 e de 16 a 22 anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-26).

Tabela 2-2-2-26 Comparação de valor médio de pulsação em repouso dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (vezes/minuto)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	88.3	90.1	1.8	87.9	92.3	4.4
7 anos	85.9	85.8	-0.1	86.9	89.2	2.3*
8 anos	86.5	85.1	-1.4	86.4	87.0	0.6*
9 anos	85.0	84.1	-0.9	85.0	87.6	2.6
10 anos	83.0	86.3	3.3*	84.9	88.8	3.9*
11 anos	82.7	83.9	1.2	84.2	88.4	4.2*
12 anos	83.6	84.3	0.7	83.8	85.9	2.1
13 anos	82.0	80.7	-1.3	81.8	86.9	5.1*
14 anos	82.9	80.4	-2.5*	81.7	84.2	2.5
15 anos	81.3	81.1	-0.2	83.6	83.5	-0.1
16 anos	78.4	79.6	1.2	81.4	85.8	4.4*
17 anos	79.1	78.5	-0.6	79.4	82.6	3.2*
18 anos	79.4	79.8	0.4	78.8	85.1	6.3*
19 anos	77.7	78.0	0.3	77.1	82.1	5.0*
20 anos	75.2	76.9	1.7	77.7	83.4	5.7*
21 anos	74.8	77.7	2.9*	76.4	80.3	3.9*
22 anos	77.2	79.6	2.4	76.1	78.4	2.3*

(2) *Tensão arterial*

Quando o ventrículo se contrai, a tensão arterial sobe. O valor máximo calculado é chamado de pressão sistólica, que avalia principalmente a quantidade do sangue ejetado por cada batimento; quando o ventrículo se dilata, a tensão arterial baixa, e o valor mínimo no final de dilatação é a pressão diastólica, que reflecte principalmente a resistência periférica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a diferença de pressão, que mostra a elasticidade da parede arterial.

Comparando com os dados de 2010, a pressão sistólica dos rapazes dos grupos etários de 6 a 7 e de 14 a 21 anos em 2015 aumentou de certa forma de 2,4 a 13,2mmHg, sendo que a diferença é significativa ($P < 0,05$). E verifica-se um aumento nas raparigas de 6 a 8 anos, sendo que o aumento é significativo, passou-se respectivamente de 4,5mmHg, 4,6mmHg e 4,7mmHg ($P < 0,05$). No entanto, nos grupos etários de 10 e 12 anos, houve uma diminuição, respectivamente de 3,8mmHg e de 3,4mmHg, pelo que as diferenças são significativas ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-27).

Tabela 2-2-2-27 Comparação de pressão sistólica média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	92.2	97.0	4.8*	89.9	94.4	4.5*
7 anos	94.8	100.8	6.0*	94.2	98.8	4.6*
8 anos	100.7	102.7	2.0	96.3	101.0	4.7*
9 anos	103.0	101.9	-1.1	102.3	100.9	-1.4
10 anos	104.8	103.0	-1.8	104.4	100.6	-3.8*
11 anos	105.9	105.4	-0.5	104.9	105.6	0.7
12 anos	109.5	107.4	-2.1	107.9	104.5	-3.4*
13 anos	113.5	114.0	0.5	110.0	110.1	0.1
14 anos	115.4	117.8	2.4*	111.0	111.3	0.3*
15 anos	116.0	120.8	4.8*	110.6	109.4	-1.2
16 anos	118.1	125.3	7.2*	110.8	110.8	0
17 anos	119.7	125.2	5.5*	111.4	109.9	-1.5
18 anos	118.2	125.6	7.4*	110.5	111.7	1.2
19 anos	117.7	126.5	8.8*	110.1	109.4	-0.7
20 anos	118.3	126.5	8.2*	111.1	109.3	-1.8
21 anos	118.9	132.1	13.2*	109.5	110.1	0.6
22 anos	124.6	127.3	2.7	108.8	110.1	1.3

A diferença na pressão diastólica entre os rapazes de 6 a 8, de 12 a 14, 17 e 22 anos e as raparigas de 6 a 8 anos é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-28).

Tabela 2-2-2-28 Comparação de pressão diastólica média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	57.4	59.9	2.5*	57.3	59.9	2.6*
7 anos	58.9	61.6	2.7*	58.8	62.1	3.3*
8 anos	60.5	63.3	2.8*	58.6	63.9	5.3*
9 anos	63.4	63.6	0.2	62.9	64.7	1.8
10 anos	64.8	64.3	-0.5	64.0	64.3	0.3
11 anos	64.9	64.2	-0.7	65.5	67.1	1.6
12 anos	67.3	63.8	-3.5*	67.5	66.8	-0.7
13 anos	68.8	65.7	-3.1*	68.7	67.4	-1.3
14 anos	71.2	68.3	-2.9*	69.5	69.0	-0.5
15 anos	70.7	70.6	-0.1	69.9	68.4	-1.5
16 anos	72.0	71.9	-0.1	69.8	70.1	0.3
17 anos	73.9	71.2	-2.7*	70.9	69.3	-1.6
18 anos	73.2	72.9	-0.3	70.2	70.6	0.4
19 anos	72.5	72.6	0.1	69.1	69.1	0.0
20 anos	75.0	74.2	-0.8	70.1	69.7	-0.4
21 anos	74.9	74.0	-0.9	69.1	68.5	-0.6
22 anos	78.4	73.9	-4.5*	68.2	69.7	1.5

A tendência de mudança na pressão e na pressão sistólica dos estudantes de sexo masculino nos últimos cinco anos mantém-se basicamente igual, tendo aumentado de 3,4 a 13,7mmHg nos grupos etários dos 7 e dos 13 a 21 anos em comparação com 2010, pelo que o aumento é significativo ($P<0,05$). A pressão nas raparigas em 2015 baixou ligeiramente nos grupos etários de 9, 10 e 12 anos, com uma diferença significativa ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-29).

Tabela 2-2-2-29 Comparação de diferença média de pressão dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	34.8	37.2	2.4	32.6	34.9	2.3
7 anos	35.9	39.3	3.4*	35.4	36.8	1.4
8 anos	40.1	39.4	-0.7	37.7	37.1	-0.6
9 anos	39.6	38.3	-1.3	39.4	36.1	-3.3*
10 anos	40.0	38.9	-1.1	40.5	36.3	-4.2*
11 anos	41.0	41.2	0.2	39.5	38.5	-1.0
12 anos	42.2	43.5	1.3	40.4	37.8	-2.6*
13 anos	44.7	48.3	3.6*	41.3	42.7	1.4
14 anos	44.1	49.5	5.4*	41.4	42.3	0.9
15 anos	45.3	50.2	4.9*	40.7	41.0	0.3
16 anos	46.1	53.4	7.3*	40.9	40.8	-0.1
17 anos	45.8	54.0	8.2*	40.4	40.6	0.2
18 anos	45.0	52.8	7.8*	40.3	41.2	0.9
19 anos	45.2	54.2	9.0*	41.0	40.3	-0.7
20 anos	43.3	52.3	9.0*	41.0	39.7	-1.3
21 anos	44.1	57.8	13.7*	40.5	41.6	1.1
22 anos	46.2	53.4	7.2	40.6	40.3	-0.3

(3) Capacidade vital

A capacidade vital refere-se ao volume total de ar expelido ao realizar uma inspiração com o maior esforço seguida de uma expiração com o maior esforço, que reflecte principalmente a capacidade máxima do sistema respiratório humano.

Após comparação da capacidade vital verifica-se que a capacidade dos rapazes de 12 anos em 2015 aumentou 132,7ml, ao mesmo tempo que a dos 22 anos se reduziu 190,7ml, pelo que as diferenças são significativas ($P<0,05$). A capacidade vital dos outros grupos etários não tem uma diferença clara. A capacidade vital das raparigas de 11 e 16 anos aumentou, respectivamente, 124,1ml e 161,8ml, no entanto, baixou 98,0ml no grupo etário de 9 anos, pelo que as diferenças são significativas ($P<0,05$). Nos outros grupos etários não foi encontrada uma diferença estatística (Vide Tabela 2-2-2-30).

Tabela 2-2-2-30 Comparação de valor médio de capacidade vital dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (ml)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	1068.7	1089.7	21.0	987.5	974.8	-12.7
7 anos	1255.3	1227.4	-27.9	1179.0	1134.5	-44.5
8 anos	1517.4	1528.1	10.7	1351.0	1351.1	0.1
9 anos	1741.0	1721.7	-19.3	1623.5	1525.5	-98.0*
10 anos	1924.8	1980.7	55.9	1830.2	1831.8	1.6
11 anos	2162.8	2166.3	3.5	2080.8	2204.9	124.1*
12 anos	2586.6	2719.3	132.7*	2311.4	2331.6	20.2
13 anos	2969.9	3045.6	75.7	2448.4	2443.8	-4.6
14 anos	3432.2	3329.8	-102.4	2624.7	2638.3	13.6
15 anos	3660.0	3714.1	54.1	2669.6	2755.3	85.7
16 anos	3793.1	3900.4	107.3	2635.5	2797.3	161.8*
17 anos	4036.0	3972.5	-63.5	2843.6	2732.4	-111.2
18 anos	3915.8	4007.0	91.2	2706.1	2768.9	62.8
19 anos	3997.0	3968.2	-28.8	2713.2	2669.3	-43.9
20 anos	4147.4	3963.9	-183.5	2751.7	2766.8	15.1
21 anos	4170.9	3960.6	-210.3	2688.4	2779.2	90.8
22 anos	4131.6	3940.9	-190.7*	2636.5	2741.1	104.6

Após comparação dos dados de capacidade vital/peso, o valor dos rapazes e raparigas na maioria dos grupos etários em 2015 é menor que em 2010, especialmente entre os rapazes de 9, 14, 16, 17 e de 19 a 21 anos e entre as raparigas de 9, 13 e 17 anos em que a diferença é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-31). O parâmetro de capacidade vital/peso é um indicador importante para reflectir a função pulmonar e os dados mostram que a função pulmonar das crianças e adolescentes de Macau tem tendência para diminuir.

Tabela 2-2-2-31 Comparação de valor médio de capacidade vital/peso dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (ml/kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	48.3	48.3	0.0	46.2	47.0	0.8
7 anos	51.1	49.5	-1.6	48.9	47.1	-1.8
8 anos	52.0	53.2	1.2	49.9	49.2	-0.7
9 anos	56.1	53.0	-3.1*	52.4	49.1	-3.3*
10 anos	56.6	53.8	-2.8	51.6	51.5	-0.1
11 anos	55.4	53.0	-2.4	52.7	52.1	-0.6
12 anos	57.7	57.8	0.1	51.7	52.0	0.3
13 anos	59.2	57.5	-1.7	51.9	49.1	-2.8*
14 anos	63.7	59.4	-4.3*	53.0	51.1	-1.9
15 anos	65.4	62.5	-2.9	51.9	52.0	0.1*
16 anos	65.5	62.3	-3.2*	51.5	52.2	0.7
17 anos	67.4	64.1	-3.3*	54.8	52.3	-2.5*
18 anos	64.3	65.4	1.1	53.1	51.6	-1.5
19 anos	66.3	62.0	-4.3*	53.4	51.0	-2.4
20 anos	66.9	62.5	-4.4*	53.9	52.6	-1.3
21 anos	65.4	60.1	-5.3*	53.4	52.7	-0.7
22 anos	63.1	62.1	-1.0	53.2	52.8	-0.4

5. Comparação da capacidade física

(1) Velocidade

Foi usada a corrida de 50 metros para avaliar a capacidade de velocidade dos estudantes. Após comparação dos resultados, o nível dos estudantes de sexo masculino mantém-se quase inalterado e somente baixou 0,4 segundos no grupo etário dos 8 anos, pelo que a diferença é significativa ($P < 0,01$). Há também uma diferença significativa nos estudantes de sexo feminino nos grupos etários dos 6, 7, 15, 17 e 18 anos, com uma redução de 0,3 a 0,8 segundos, mas a capacidade de velocidade aumentou ($P < 0,01$), não havendo diferença significativa nos outros grupos etários (Vide Tabela 2-2-2-32).

Tabela 2-2-2-32 Comparação do tempo médio da corrida de 50 metros dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	12.6	12.2	-0.4	13.5	12.7	-0.8**
7 anos	11.8	11.6	-0.2	12.5	11.9	-0.6**
8 anos	11.2	10.8	-0.4**	11.6	11.5	-0.1
9 anos	10.7	10.6	-0.1	11.2	10.9	-0.3
10 anos	10.2	10.3	0.1	10.7	10.6	-0.1
11 anos	9.9	9.8	-0.1	10.3	10.1	-0.2
12 anos	9.5	9.4	-0.1	10.2	10.0	-0.2
13 anos	8.8	8.8	0.0	10.1	9.8	-0.3
14 anos	8.6	8.5	-0.1	10.0	9.9	-0.1
15 anos	8.2	8.1	-0.1	10.0	9.7	-0.3**
16 anos	8.1	8.0	-0.1	9.7	9.8	0.1
17 anos	8.0	7.8	-0.2	10.1	9.8	-0.3**
18 anos	7.8	7.8	0.0	10.1	9.7	-0.4**
19 anos	8.1	8.3	0.2	10.3	10.1	-0.2
20 anos	8.3	8.4	0.1	10.2	10.3	0.1
21 anos	8.3	8.4	0.1	10.2	10.5	0.3
22 anos	8.4	8.6	0.2	10.2	10.1	-0.1

(2) Força

Foram usados os parâmetros do salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), flexões abdominais, força de preensão e força dorsal para avaliar a capacidade de força dos estudantes. O salto em comprimento sem balanço e o salto vertical mostram principalmente a força explosiva; as elevações (elevações em posição inclinada) e as flexões abdominais reflectem a resistência de força, enquanto a força de preensão e a força dorsal manifestam a força máxima dos músculos.

Após comparação da força de preensão, a força de preensão dos estudantes de sexo masculino e feminino tem tendência para aumentar. Há uma diferença significativa entre os rapazes, excepto nos grupos etários de 18, 19, de 21 a 22 anos ($P < 0,05$), cujo aumento é de 0,6 a 3,8kg; para as raparigas, com excepção dos grupos etários de 18 e 19 anos, a diferença nos outros grupos etários é significativa ($P < 0,05$), com um aumento de 0,5 a 3,2kg (Vide Tabela 2-2-2-33).

Tabela 2-2-2-33 Comparação de força de prensão média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	7.7	8.3	0.6*	7.0	7.5	0.5*
7 anos	9.3	10.4	1.1*	8.1	9.5	1.4*
8 anos	10.4	12.3	1.9*	9.7	10.8	1.1*
9 anos	11.9	13.8	1.9*	11.1	12.5	1.4*
10 anos	13.5	16.2	2.7*	13.4	15.5	2.1*
11 anos	16.4	18.4	2.0*	15.7	18.4	2.7*
12 anos	19.7	23.1	3.4*	17.5	20.2	2.7*
13 anos	24.1	27.6	3.5*	18.7	20.8	2.1*
14 anos	27.7	30.2	2.5*	20.0	22.4	2.4*
15 anos	30.4	34.2	3.8*	20.6	23.2	2.6*
16 anos	32.9	35.7	2.8*	20.6	23.4	2.8*
17 anos	34.7	36.9	2.2*	21.7	22.6	0.9*
18 anos	36.2	37.5	1.3	21.8	24.5	2.7
19 anos	37.9	38.5	0.6	22.0	22.7	0.7
20 anos	38.9	40.9	2.0*	22.1	25.3	3.2*
21 anos	42.5	41.4	-1.1	22.5	24.9	2.4*
22 anos	40.9	41.7	0.8	22.7	24.7	2.0*

Quando se compara as elevações ou elevações em posição inclinada dos estudantes de sexo masculino, há uma tendência geral de redução, somente há uma diferença significativa nos grupos etários de 6, 7, de 14 a 16 e 18 anos ($P < 0,05$). A capacidade de flexões abdominais da maioria das raparigas melhorou (excepto nos grupos etários de 19 e 20 anos) e há uma diferença significativa entre as raparigas de 8 e de 10 a 18 anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-34).

Tabela 2-2-2-34 Comparação de força de resistência[#] média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	16.8	13.0	-3.8*	9.3	10.5	1.2
7 anos	16.7	12.9	-3.8*	13.7	14.3	0.6
8 anos	16.2	13.9	-2.3	16.9	19.1	2.2*
9 anos	14.3	15.5	1.2	18.6	20.5	1.9
10 anos	17.7	18.1	0.4	20.3	24.5	4.2*
11 anos	21.3	18.9	-2.4	22.6	26.8	4.2*
12 anos	19.5	17.9	-1.6	23.9	26.3	2.4*
13 anos	0.8	0.6	-0.2	24.3	27.7	3.4*
14 anos	1.1	0.7	-0.4*	25.1	28.4	3.3*
15 anos	1.6	1.1	-0.5*	25.2	28.4	3.2*
16 anos	2.0	1.3	-0.7*	25.6	27.6	2.0*
17 anos	2.2	1.8	-0.4	23.4	27.2	3.8*
18 anos	2.9	1.7	-1.2*	23.7	27.3	3.6*
19 anos	2.7	2.7	0.0	24.7	24.3	-0.4
20 anos	2.8	3.8	1.0	25.4	25.0	-0.4
21 anos	3.0	2.7	-0.3	23.8	25.8	2.0
22 anos	2.5	2.6	0.1	21.9	24.2	2.3

Observação: Força de resistência de estudantes[#] : os estudantes de sexo masculino de 6 a 12 anos adoptam elevações em posição inclinada (vezes) e de 13 a 22 anos usam elevações (vezes); as estudantes de 6 a 22 anos adoptam flexões abdominais (vez/minuto).

A força dorsal dos estudantes de sexo masculino e feminino de Macau em 2015 tem tendência para melhorar e a melhoria na maior parte dos grupos etários é claro, especialmente nos estudantes do ensino secundário. O aumento da força nos rapazes e raparigas é, respectivamente, de 7,4~12,4kg e de 4,7~11,8kg, com diferenças significativas ($P<0,01$) (Vide Tabela 2-2-2-35).

Tabela 2-2-2-35 Comparação de força dorsal média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (Kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	24.0	26.0	2.0*	19.7	21.3	1.6
7 anos	27.4	31.2	3.8*	22.2	27.8	5.6*
8 anos	30.7	36.9	6.2*	25.9	31.1	5.2*
9 anos	34.3	43.2	8.9*	30.7	35.9	5.2*
10 anos	38.6	46.6	8.0*	33.1	41.8	8.7*
11 anos	44.9	49.5	4.6*	38.5	45.8	7.3*
12 anos	52.6	61.3	8.7*	41.4	49.1	7.7*
13 anos	64.5	74.6	10.1**	44.9	53.0	8.1**
14 anos	74.5	81.9	7.4**	47.2	53.9	6.7**
15 anos	79.9	91.7	11.8**	47.9	59.7	11.8**
16 anos	86.7	99.1	12.4**	49.0	60.2	11.2**
17 anos	91.9	102.1	10.2**	50.7	55.4	4.7**
18 anos	95.5	100.6	5.1	50.7	58.7	8.0**
19 anos	98.5	100.7	2.2	53.6	51.3	-2.3
20 anos	100.3	109.4	9.1*	50.9	55.2	4.3*
21 anos	108.9	110.7	1.8	53.9	60.7	6.8*
22 anos	104.8	107.9	3.1	55.7	60.7	5.0*

Comparando com 2010, a distância média do salto em comprimento sem balanço dos rapazes em 2015 reduziu-se e somente há uma diferença significativa nos grupos etários de 6 e 9 anos ($P<0,05$), cuja redução é, respectivamente, de 4,9cm e de 4,6cm; quanto às raparigas, com excepção dos grupos etários de 19 e 21 anos, a distância média do salto em comprimento sem balanço aumentou, havendo uma diferença significativa nos grupos de 9, de 11 a 13, 15 e de 17 a 18 anos ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-36).

Tabela 2-2-2-36 Comparação da distância média do salto em comprimento sem balanço dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	105.5	100.6	-4.9*	92.0	93.3	1.3
7 anos	112.0	109.5	-2.5	102.2	104.1	1.9
8 anos	121.9	123.1	1.2	112.9	115.5	2.6
9 anos	129.5	134.1	4.6*	121.3	126.3	5.0*
10 anos	137.2	138.1	0.9	127.7	132.0	4.3
11 anos	147.0	151.6	4.6	130.5	137.8	7.3*
12 anos	152.4	156.8	4.4	130.4	135.6	5.2*
13 anos	166.6	169.6	3.0	131.9	140.3	8.4*
14 anos	178.1	180.1	2.0	136.5	137.8	1.3
15 anos	184.9	188.7	3.8	136.0	142.4	6.4*
16 anos	193.2	191.7	-1.5	137.4	141.5	4.1
17 anos	198.0	198.5	0.5	135.5	142.4	6.9*
18 anos	201.3	198.1	-3.2	137.1	144.9	7.8*
19 anos	203.7	197.7	-6.0	139.4	135.0	-4.4
20 anos	207.6	198.9	-8.7	139.4	140.1	0.7
21 anos	202.0	194.0	-8.0	145.1	141.2	-3.9
22 anos	197.5	197.6	0.1	141.3	141.8	0.5

A alteração no salto vertical dos rapazes em 2015 não é clara, pois somente aumentou 1,9cm grupo etário dos 12 anos, sendo que a diferença é significativa ($P<0,05$). O aumento nas raparigas é relativamente maior e há uma diferença significativa nos grupos etários de 6 a 7, de 11 a 13, 15, de 17 a 18 e 22 anos ($P<0,05$), cujo aumento é de 1,3~2,3cm (Vide Tabela 2-2-2-37).

Tabela 2-2-2-37 Comparação da distância média do salto vertical dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	19.3	19.7	0.4	16.9	19.2	2.3*
7 anos	21.1	21.5	0.4	19.5	21.3	1.8*
8 anos	22.7	23.1	0.4	21.7	22.1	0.4
9 anos	24.3	25.0	0.7	22.7	23.4	0.7
10 anos	25.9	25.9	0.0	24.0	24.5	0.5
11 anos	27.4	28.4	1.0	24.4	25.8	1.4*
12 anos	29.0	30.9	1.9*	24.1	26.4	2.3*
13 anos	33.6	33.7	0.1	25.0	26.3	1.3*
14 anos	35.9	36.5	0.6	26.1	26.6	0.5
15 anos	37.9	38.3	0.4	25.8	27.9	2.1*
16 anos	39.6	40.5	0.9	26.0	26.9	0.9
17 anos	41.7	41.7	0.0	25.4	27.1	1.7*
18 anos	42.5	41.7	-0.8	25.5	27.5	2.0*
19 anos	42.1	41.2	-0.9	25.8	25.7	-0.1
20 anos	42.2	41.2	-1.0	25.0	25.0	0.0
21 anos	40.3	40.7	0.4	25.5	25.3	-0.2
22 anos	40.9	40.4	-0.5	24.3	25.7	1.4*

(3) Corrida de resistência

Utiliza-se a corrida de ida e volta de 50m x 8 para avaliar a capacidade de resistência das crianças de 6 a 12 anos e as corridas de 1000 metros e 800 metros para avaliar, respectivamente, a capacidade de resistência dos estudantes de sexo masculino e feminino de 13 a 22 anos. Após comparação da corrida de resistência entre 2015 e 2010, o tempo médio da corrida de ida e volta de 50m x 8 dos dois sexos reduziu-se, o que significa que o nível de força de resistência melhorou.

Na corrida de 1000 metros dos estudantes de sexo masculino, o tempo reduziu-se respectivamente, de 8,4 e 12,1 segundos, nos grupos etários de 8 e 17 anos e aumentou 15,9 segundos no grupo etário dos 20 anos, pelo que as diferenças são significativas ($P < 0,05$). O tempo dos estudantes de sexo feminino de 13 anos reduziu-se 12,5 segundos, mas nos grupos etários 14, 19 e 20 anos aumentou respectivamente 10,1, 16,8 e 21,6 segundos, pelo que as diferenças são significativas ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-38).

Tabela 2-2-2-38 Comparação do tempo médio da corrida de resistência[#] dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	152.8	155.1	2.3	159.2	159.3	0.1
7 anos	147.3	146.7	-0.6	152.1	149.7	-2.4
8 anos	146.6	138.2	-8.4*	147.3	143.6	-3.7
9 anos	138.5	135.2	-3.3	142.9	140.3	-2.6
10 anos	131.9	134.0	2.1	136.1	133.3	-2.8
11 anos	127.4	126.2	-1.2	128.3	127.7	-0.6
12 anos	119.2	117.9	-1.3	129.1	130.0	0.9
13 anos	333.1	325.0	-8.1	295.0	282.5	-12.5*
14 anos	316.0	316.9	0.9	281.3	291.4	10.1*
15 anos	298.2	305.9	7.7	283.7	282.9	-0.8
16 anos	289.8	295.7	5.9	280.6	285.3	4.7
17 anos	294.0	281.9	-12.1*	285.3	282.9	-2.4
18 anos	288.5	279.9	-8.6	288.2	288.3	0.1
19 anos	293.6	292.8	-0.8	286.7	303.5	16.8*
20 anos	286.6	302.5	15.9*	288.7	310.3	21.6*
21 anos	296.0	305.9	9.9	287.4	296.0	8.6
22 anos	311.2	322.2	11.0	284.9	292.8	7.9

Observação: Corrida de resistência de estudantes[#]: os estudantes de 6 a 12 anos adoptam a corrida de ida e volta de 50m x 8; os de 13 a 22 anos usam 1000 metros (masculino) e 800 metros (feminino).

(4) Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada para avaliar a capacidade de flexibilidade dos estudantes. Após comparação dos dois anos, os resultados dos rapazes de 6 a 7, de 14 a 20 e 22 anos em 2015 são inferiores aos de 2010 e há uma diferença significativa nos grupos etários de 9, de 17 e 18 e 22 anos ($P < 0,05$). Nas raparigas de 18 e 20 anos há uma redução da capacidade de flexibilidade, mas há um aumento significativo nos grupos etários dos 7 e de 9 a 11 anos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-39).

Tabela 2-2-2-39 Comparação de flexão ventral sentada média dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	4.8	3.6	-1.2	6.8	7.2	0.4
7 anos	4.5	4.0	-0.5	7.3	8.6	1.3*
8 anos	3.5	3.7	0.2	6.8	7.5	0.7
9 anos	2.0	3.8	1.8*	5.4	7.1	1.7*
10 anos	0.5	1.4	0.9	4.4	7.0	2.6*
11 anos	0.4	1.7	1.3	4.1	8.2	4.1*
12 anos	0.1	1.3	1.2	5.6	6.9	1.3
13 anos	2.0	2.1	0.1	6.9	7.9	1.0
14 anos	2.9	2.0	-0.9	6.8	8.4	1.6
15 anos	3.7	2.6	-1.1	8.7	9.7	1.0
16 anos	5.1	4.2	-0.9	6.6	8.0	1.4
17 anos	4.9	2.9	-2.0*	7.2	8.1	0.9
18 anos	6.3	3.6	-2.7*	8.1	7.7	-0.4
19 anos	4.5	2.7	-1.8	6.8	7.1	0.3
20 anos	4.1	3.9	-0.2	7.8	6.6	-1.2
21 anos	2.7	4.6	1.9	6.6	7.4	0.8
22 anos	5.8	3.2	-2.6*	5.1	5.1	0.0

(5) Capacidade de reacção

Após comparação da velocidade de reacção selectiva, o tempo dos rapazes aumentou de forma significativa e tem uma diferença evidente (excepto nos grupos etários de 21 e 22 anos). Nas raparigas com a idade inferior a 16 anos, e nos grupos etários dos 17, 19 e 20 anos, o tempo médio em 2015 é maior que a de 2010, mas o tempo médio das raparigas de 16, 18 e 22 anos é menor que em 2010, pelo que as diferenças são significativas ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-40).

Tabela 2-2-2-40 Comparação de velocidade de reacção selectiva dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	0.57	0.61	0.04*	0.62	0.64	0.02*
7 anos	0.54	0.55	0.01*	0.56	0.57	0.01*
8 anos	0.49	0.51	0.02*	0.51	0.54	0.03*
9 anos	0.45	0.47	0.02*	0.48	0.50	0.02*
10 anos	0.44	0.45	0.01*	0.47	0.47	0.0
11 anos	0.42	0.43	0.01*	0.45	0.46	0.01*
12 anos	0.41	0.41	0.0	0.45	0.46	0.01*
13 anos	0.41	0.42	0.01*	0.44	0.45	0.01*
14 anos	0.40	0.41	0.01*	0.43	0.43	0.0
15 anos	0.39	0.40	0.01*	0.42	0.43	0.01*
16 anos	0.38	0.39	0.01*	0.43	0.42	-0.01*
17 anos	0.37	0.39	0.02*	0.42	0.43	0.01*
18 anos	0.38	0.40	0.02*	0.44	0.43	-0.01*
19 anos	0.39	0.40	0.01*	0.44	0.45	0.01*
20 anos	0.39	0.39	0.0	0.43	0.44	0.01*
21 anos	0.40	0.39	-0.01*	0.43	0.43	0.0
22 anos	0.40	0.39	-0.01*	0.43	0.42	-0.01*

(6) Equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para avaliar a capacidade de equilíbrio dos estudantes. Após comparação do tempo médio, o valor médio dos rapazes de 6, 11, de 13 a 15 e de 17 a 22 anos em 2015 é menor que o de 2010 e o valor dos outros grupos etários em 2015 é maior que o de 2010, havendo uma diferença significativa nos grupos etários de 14, 15, 19 e 21 anos ($P < 0,05$). O valor médio das raparigas de 14 e de 18 a 22 anos em 2015 é menor que o de 2010, e o resultado dos outros grupos etários é maior que o de 2010, especialmente a diferença nos grupos etários de 16, 17 e 19 anos que é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-41).

Tabela 2-2-2-41 Comparação do tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	14.5	13.1	-1.4	14.7	15.4	0.7
7 anos	14.5	14.9	0.4	16.4	18.9	2.5
8 anos	16.4	17.5	1.1	22.5	27.2	4.7
9 anos	19.2	22.3	3.1	22.7	26.0	3.3
10 anos	21.6	22.7	1.1	29.3	30.9	1.6
11 anos	31.9	28.8	-3.1	27.7	32.6	4.9
12 anos	30.2	34.8	4.6	31.7	33.0	1.3
13 anos	36.5	35.6	-0.9	36.7	43.3	6.6
14 anos	42.2	30.9	-11.3*	41.0	39.5	-1.5
15 anos	51.0	33.7	-17.3*	44.6	48.4	3.8
16 anos	45.9	54.5	8.6	42.5	70.9	28.4*
17 anos	48.9	48.4	-0.5	42.2	57.3	15.1*
18 anos	60.5	53.0	-7.5	54.7	50.8	-3.9
19 anos	56.5	39.4	-17.1*	60.5	42.6	-17.9*
20 anos	54.6	46.4	-8.2	53.7	44.1	-9.6
21 anos	62.7	45.4	-17.3*	58.3	45.0	-13.3
22 anos	52.1	45.6	-6.5	55.8	49.5	-6.3

6. Comparação da saúde geral

(1) Cáries em dentes de leite

A cárie em dentes de leite dos estudantes de sexo masculino e feminino ocorre principalmente entre os 6 e os 12 anos, à medida que os dentes de leite vão sendo substituídos pelos dentes definitivos a taxa de cárie em dentes de leite reduz –se gradualmente até chegar a 0.

A taxa de cárie em dentes de leite dos estudantes de sexo masculino em 2015 é mais alta do que em 2010, excepto nos grupos etários de 10, 12, 13 e 14 anos. A diferença nos rapazes de 6 e 16 anos é significativa ($P < 0,05$). Em 2015, com excepção dos grupos etários de 9 e 11 anos, a taxa de cárie em dentes de leite nas raparigas é mais alta do que em 2010 e a diferença das raparigas de 6, 12, 13, 16 e 17 anos é significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-42).

Tabela 2-2-2-42 Comparação da taxa de cáries em dentes de leite dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	52.9	70.6	17.7*	54.3	71.4	17.1*
7 anos	63.2	73.5	10.3	64.8	69.7	4.9
8 anos	61.0	71.3	10.3	71.9	72.7	0.8
9 anos	65.3	67.0	1.7	60.6	54.9	-5.7
10 anos	54.3	49.4	-4.9	38.1	43.2	5.1
11 anos	28.9	32.7	3.8	21.9	18.8	-3.1
12 anos	13.8	13.7	-0.1	8.0	9.9	1.9*
13 anos	9.7	6.1	-3.6	5.0	7.3	2.3*
14 anos	4.3	3.0	-1.3	4.0	4.9	0.9
15 anos	0.0	0.5	0.5	0.0	1.9	1.9
16 anos	0.0	4.0	4.0*	0.0	2.0	2.0*
17 anos	0.0	1.9	1.9	0.0	0.6	0.6*
18 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6

Relativamente à taxa de dentes de leite cariados obturados (isto é, com enchimento da cárie em dentes de leite), a taxa dos rapazes de 6, 8, 9, 11, 15 e 16 anos em 2015 é mais alta do que em 2010, mas a taxa dos grupos etários de 7, 10, 12, 13 e 14 é mais baixa do que em 2010, sendo que a diferença dos grupos etários de 6 e 16 anos é significativa ($P < 0,05$). A taxa de dentes de leite cariados obturados nas raparigas dos grupos etários de 6, 7, 9, 10, 12, 14 e 15 é mais alta do que em 2010 e nos grupos etários de 8 e 11 anos é mais baixa do que em 2010, sendo que a diferença no grupo de 6 anos é significativa ($P < 0,05$). O leque de variação nos rapazes e nas raparigas é, respectivamente, de -2,7~19,5% e de -9,9~16,0%, e as maiores diferenças ocorrem respectivamente em 8 anos (rapazes) e 7 anos (raparigas) (Vide Tabela 2-2-2-43).

Tabela 2-2-2-43 Comparação da taxa de dentes de leite cariados obturados dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	15.4	23.3	7.9*	18.1	30.7	12.6*
7 anos	27.9	25.2	-2.7	17.0	33.0	16.0
8 anos	21.5	41.0	19.5	34.9	25.0	-9.9
9 anos	28.7	29.4	0.7	24.5	24.6	0.1
10 anos	23.7	23.5	-0.2	15.6	19.6	4.0
11 anos	7.4	11.1	3.7	10.6	6.0	-4.6
12 anos	5.1	3.2	-1.9	2.3	3.5	1.2
13 anos	1.6	1.1	-0.5	0.0	0.0	0.0
14 anos	1.9	0.0	-1.9	0.6	2.8	2.2
15 anos	0.0	0.5	0.5	0.0	0.6	0.6
16 anos	0.0	0.5	0.5*	0.0	0.0	0.0
17 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Após comparação entre anos diferentes, a taxa de perda dos dentes cariados de leite em 2015 é mais baixa do que em 2010 e só a taxa dos rapazes dos grupos etários dos 7 e 10 anos é mais alta do que em 2010. Há uma diferença significativa nos dois sexos de 6 anos ($P<0,05$). Na avaliação de 2015, entre os rapazes com mais de 10 anos e entre as raparigas com mais de 8 anos, não há a perda de dentes cariados de leite. Comparando dois anos, o leque de diferença dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de -2,6%~1,2% e de -4,3%~0%, sendo que a diferença do grupo etário de 6 anos é a maior (Vide Tabela 2-2-2-44).

Tabela 2-2-2-44 Comparação da taxa de perda dos dentes cariados de leite dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	2.9	1.1	-1.8*	4.3	0.0	-4.3*
7 anos	4.0	4.2	0.2	5.0	1.1	-3.9
8 anos	4.1	3.7	-0.4	5.5	1.5	-4.0
9 anos	4.0	1.4	-2.6	3.9	0.0	-3.9
10 anos	0.6	1.8	1.2	0.0	0.0	0.0
11 anos	1.3	0.0	-1.3	0.0	0.0	0.0
12 anos	0.5	0.0	-0.5	0.6	0.0	-0.6
13 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(2) Cáries em dentes definitivos

A taxa de cárie em dentes definitivos dos estudantes de sexo masculino dos grupos etários dos 8, 9, 13, 14 e 15 anos em 2015 é mais baixa do que em 2010, mas a dos outros grupos etários é mais alta do que em 2010, sendo que há uma diferença significativa nos grupos etários de 6 e 16 anos ($P<0,05$). A taxa dos estudantes de sexo feminino dos grupos etários dos 6, 10, 12, 16 e 17 anos é mais alta do que em 2010, mas a de outros grupos etários é mais baixa do que em 2010, havendo uma diferença significativa nos grupos etários de 6, 13, 16 e 17 anos ($P<0,05$). O leque de diferença dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de -9,4%~10,1% e de -8,3%~9,6% (Vide Tabela 2-2-2-45).

Tabela 2-2-2-45 Comparação da taxa de cárie em dentes definitivos dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	2.9	7.8	4.9*	1.1	10.7	9.6*
7 anos	9.5	16.0	6.5	14.5	12.4	-2.1
8 anos	23.8	14.4	-9.4	21.2	19.7	-1.5
9 anos	18.3	16.5	-1.8	25.2	16.9	-8.3
10 anos	22.0	22.4	0.4	29.9	32.4	2.5
11 anos	25.5	28.7	3.2	30.5	26.2	-4.3
12 anos	27.6	27.9	0.3	36.6	42.6	6.0
13 anos	40.5	39.2	-1.3	45.3	37.9	-7.4*
14 anos	46.3	39.7	-6.6	51.7	47.2	-4.5
15 anos	47.9	42.9	-5.0	50.3	45.6	-4.7
16 anos	38.9	49.0	10.1*	41.7	49.3	7.6*
17 anos	43.5	44.4	0.9	48.3	53.1	4.8*
18 anos	37.8	39.9	2.1	46.2	44.8	-1.4

Em 2015 a taxa de dentes definitivos cariados obturados nos rapazes é mais baixa do que em 2010 (excepto nos grupos etários de 8, 9 e 15 anos), havendo uma diferença significativa no grupo etário de 16 anos ($P<0,05$). A taxa de dentes definitivos cariados obturados nas raparigas dos grupos etários dos 6, 8, 9, 10, 12 e 13 anos em 2015 é mais alta do que em 2010, mas a dos outros grupos é mais baixa, pelo que há uma diferença significativa nos grupos etários de 6, 13, 16 e 17 anos ($P<0,05$). O leque de diferença dos estudantes de sexo masculino e feminino é, respectivamente, de $-9,0\%$ ~ $4,9\%$ e de $-9,3\%$ ~ $8,7\%$ (Vide Tabela 2-2-2-46).

A taxa de perda dos dentes definitivos cariados dos rapazes e raparigas (excepto nas raparigas do grupo etário de 16 anos) em 2015 é mais baixa do que em 2010, nos quais, as diferenças entre os rapazes de 16 anos, raparigas de 13, 16 e 17 anos são significativas ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-47).

Tabela 2-2-2-46 Comparação de taxa de dentes definitivos cariados obturados dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	2.1*
7 anos	4.0	3.4	-0.6	6.9	3.8	-3.1
8 anos	6.4	8.5	2.1	6.8	10.6	3.8
9 anos	10.4	12.8	2.4	14.8	18.3	3.5
10 anos	16.2	15.3	-0.9	12.9	21.6	8.7
11 anos	18.8	12.3	-6.5	23.2	18.8	-4.4
12 anos	22.4	21.1	-1.3	25.7	31.2	5.5
13 anos	26.5	25.4	-1.1	27.0	27.4	0.4*
14 anos	23.5	21.1	-2.4	34.1	29.2	-4.9
15 anos	26.6	31.5	4.9	43.2	34.8	-8.4
16 anos	34.0	29.5	-4.5*	49.2	40.7	-8.5*
17 anos	39.8	30.8	-9.0	42.9	42.6	-0.3*
18 anos	35.7	31.3	-4.4	48.4	39.1	-9.3

Tabela 2-2-2-47 Comparação de taxa de perda dos dentes definitivos cariados dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8 anos	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	-0.7
9 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10 anos	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11 anos	1.3	0.0	-1.3	0.0	0.0	0.0
12 anos	0.5	0.0	-0.5	3.4	1.4	-2.0
13 anos	1.1	0.0	-1.1	1.3	0.0	-1.3*
14 anos	1.9	0.5	-1.4	2.8	0.0	-2.8
15 anos	1.1	0.5	-0.6	2.4	0.0	-2.4
16 anos	1.2	0.5	-0.7*	1.1	2.0	0.9*
17 anos	1.6	1.4	-0.2	2.5	1.2	-1.3*
18 anos	2.8	1.2	-1.6	4.3	1.1	-3.2

(3) Problemas de visão

Se a taxa de visão for inferior a 5,0, considera-se má visão; grau ligeiro de visão refere-se que se a taxa de visão for de 4,9; grau médio quando o valor ficar entre 4,6 e 4,8 e grau grave se os valores forem iguais ou inferiores a 4,5. A unidade é por pessoa na estatística, quando uma pessoa tem uma visão com desequilíbrios, prevalece o valor de visão inferior.

Após comparação da taxa de má visão entre 2015 e 2010, com excepção dos grupos etários dos 6 anos (rapazes e raparigas), dos 9 anos (rapazes), dos 10 anos (raparigas) e dos 12 anos (raparigas), a taxa de má visão durante o ensino primário nos outros grupos etários em 2015 é mais baixa que em 2010, pelo que há uma diferença significativa nos rapazes dos grupos etários 6, 8, 10 e 12 anos ($P<0,05$) e nas raparigas dos grupos etários 6, 8, 9 e 12 anos ($P<0,05$), demonstrando que a visão dos estudantes do ensino primário melhorou em comparação com 2010. No entanto, entre 13 e 18 anos, a taxa de má visão dos grupos etários de 14 e 17 anos (rapazes) e de 15 a 17 anos (raparigas) em 2015 é mais baixa do que em 2010, sendo que a dos outros grupos etários é mais alta do que em 2010, apresentando diferenças significativas ($P<0,05$) (com excepção dos rapazes de 17 anos e das raparigas de 14 e 17 anos). Entre os estudantes universitários, a taxa dos grupos etários de 19 e 20 anos (rapazes) e de 21 e 22 anos (raparigas) em 2015 é mais baixa do que em 2010, mas a dos outros grupos etários em 2015 é mais alta do que em 2010. Com excepção do grupo etário de 19 anos, a diferença nos outros grupos etários é significativa ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-48).

Tabela 2-2-2-48 Comparação de taxa de má visão dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	46.2	56.1	9.9*	38.3	60.0	21.7*
7 anos	50.7	48.7	-2.0	54.7	53.3	-1.4
8 anos	58.7	56.4	-2.3*	60.3	50.4	-9.9*
9 anos	61.9	63.1	1.2	68.4	60.6	-7.8*
10 anos	71.5	65.3	-6.2*	65.3	70.7	5.4
11 anos	70.5	69.4	-1.1	72.8	69.8	-3.0
12 anos	75.0	70.5	-4.5*	77.7	80.9	3.2*
13 anos	74.5	78.3	3.8*	75.5	81.5	6.0*
14 anos	73.3	71.2	-2.1*	82.4	82.6	0.2
15 anos	79.3	81.0	1.7*	86.3	77.8	-8.5*
16 anos	74.7	81.5	6.8*	82.9	80.0	-2.9*
17 anos	76.8	75.7	-1.1	83.7	82.1	-1.6
18 anos	69.9	79.1	9.2*	80.5	83.3	2.8*
19 anos	80.4	80.0	-0.4	82.0	82.9	0.9
20 anos	86.5	82.4	-4.1*	82.8	84.5	1.7*
21 anos	72.6	82.4	9.8*	84.4	81.1	-3.3*
22 anos	72.4	76.3	3.9*	86.5	84.4	-2.1*

Após comparação da taxa de má visão de grau médio e grave, a taxa de má visão de grau grave nos grupos etários de 7, 11, 12, 14, 15, 17, 19 e 20 em 2015 é mais baixa do que em 2010, com uma diferença de -0,2%~-3,6%, e a taxa nos outros grupos etários em 2015 aumentou, especialmente nos grupos etários de 7, 10, 13, de 15 a 19, 21 e 22 anos que têm diferenças significativas ($P<0,05$). Com exceção dos grupos etários de 7 a 10, 15, 16, de 20 a 22 anos, a taxa média de má visão de grau médio dos outros grupos etários em 2015 é mais alta do que em 2010 e as diferenças de 6, 8, 10, 12, 16, 17, 21 e 22 anos são significativas ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-2-2-49).

Tabela 2-2-2-49 Comparação de taxa de má visão de grau médio e grave dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	13.1	24.7	11.6*	9.1	9.1	0.0
7 anos	19.2	17.6	-1.6	18.6	16.4	-2.2*
8 anos	22.6	20.1	-2.5*	23.3	23.8	0.5
9 anos	20.7	20.1	-0.6	30.3	30.9	0.6
10 anos	20.1	16.7	-3.4*	36.7	45.1	8.4*
11 anos	16.0	18.2	2.2	46.3	45.5	-0.8
12 anos	18.9	20.8	1.9*	51.5	50.8	-0.7
13 anos	17.8	18.4	0.6	50.1	54.9	4.8*
14 anos	15.1	15.8	0.7	56.1	55.6	-0.5
15 anos	16.6	14.9	-1.7	60.1	58.2	-1.9*
16 anos	16.0	12.0	-4.0*	58.7	63.7	5.0*
17 anos	11.6	13.6	2.0*	63.4	59.8	-3.6*
18 anos	11.6	13.1	1.5	60.4	63.2	2.8*
19 anos	11.3	12.3	1.0	66.5	64.0	-2.5*
20 anos	15.4	14.4	-1.0	65.1	64.9	-0.2
21 anos	18.8	13.7	-5.1*	56.5	60.6	4.1*
22 anos	21.6	11.6	-10.0*	55.7	63.5	7.8*

(4) Capacidade de discernimento de cores

A capacidade de discernimento de cores mostra a capacidade dos estudantes para distinguirem as cores. Após comparação dos dois anos, a taxa de anomalia da capacidade de discernimento de cores em 2015 é mais baixa do que em 2010, e há uma diferença significativa nos rapazes de 8 a 10 e de 21 anos e nas raparigas de 7 a 11 anos ($P<0,05$), mostrando que a capacidade de discernimento de cores dos estudantes em 2015 é melhor do que em 2010 (excepto nos grupos etários dos dois sexos dos 6, de 18 a 19 anos e nos grupos etários de 12 e 22 anos das raparigas) (Vide Tabela 2-2-2-50).

Tabela 2-2-2-50 Comparação de taxa de anomalia da capacidade de discernimento de cores dos estudantes de vários grupos etários em 2015 e em 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
6 anos	11.5	12.2	0.7	7.5	7.9	0.4
7 anos	15.7	10.1	-5.6	23.3	5.9	-17.4*
8 anos	28.7	4.3	-24.4*	18.5	2.3	-16.2*
9 anos	15.8	4.1	-11.7*	9.7	1.4	-8.3*
10 anos	8.1	2.4	-5.7*	6.1	0.7	-5.4*
11 anos	6.0	5.8	-0.2	4.0	0.0	-4.0*
12 anos	9.2	5.3	-3.9	3.4	3.5	0.1
13 anos	7.6	4.4	-3.2	3.8	1.6	-2.2
14 anos	8.1	5.0	-3.1	1.7	0.0	-1.7
15 anos	5.9	3.8	-2.1	3.0	1.9	-1.1
16 anos	6.2	4.5	-1.7	2.1	0.0	-2.1
17 anos	5.9	4.2	-1.7	2.0	0.0	-2.0
18 anos	4.2	8.6	4.4	0.5	0.6	0.1
19 anos	2.9	5.7	2.8	0.0	1.6	1.6
20 anos	6.3	4.3	-2.0	0.0	0.0	0.0
21 anos	17.0	7.1	-9.9*	1.0	0.0	-1.0
22 anos	4.6	3.2	-1.4	0.0	1.0	1.0

(III) Conclusão

1. Conclusão da avaliação da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) em 2015

O meio de transporte principal dos estudantes do ensino primário e secundário é a caminhada e 60% deles gasta até 30 minutos em transporte. Ao mesmo tempo, o tempo médio destinado à diversão ao ar livre dos estudantes é geralmente menos de 30 minutos. Nas aulas da educação física, 61,0% dos estudantes consegue alcançar um grau médio de intensidade. À medida que aumenta a idade, o número de estudantes que passa fazer exercícios de intensidade média e grande tem tendência para aumentar. Nas actividades desportivas extra-escolares, 14,5% dos estudantes são praticantes regulares e a proporção dos estudantes de sexo masculino é mais alta do que a dos estudantes de sexo feminino.

A taxa de cárie em dentes das crianças e adolescentes de Macau é relativamente alta, especialmente entre os 6 e os 11 anos. Ao mesmo tempo, ainda há um espaço para melhorar a consciência da saúde oral. Embora mais de 90% das crianças e adolescentes escovem diariamente os dentes, ainda não estão cientes da importância do uso diário de fio dental. Quanto aos hábitos alimentares, a quantidade de estudantes com a idade superior a 12 anos que toma o pequeno-almoço tem tendência para diminuir. Ao mesmo tempo, a proporção da população que come alimentos gordurosos é relativamente alta. Os fenómenos mencionados mostram que ainda precisam de ser melhorados os hábitos alimentares das crianças e adolescentes de Macau.

Na antropometria, entre os parâmetros de comprimento, peso e circunferência, o aumento nos grupos etários de 6 a 12 anos é óbvio, mas após os 12 anos, o crescimento aumenta. A taxa de excesso de peso e de obesidade em todos os grupos etários é de cerca 20%, e há uma flutuação grande em alguns grupos etários. É importante salientar que as espessuras de prega subcutânea em três partes e a taxa de gordura corporal das raparigas de todos os grupos etários são maiores do que nos rapazes e a taxa do peso de massa livre de gordura é mais baixa do que os rapazes. Esse fenómeno pode ser causado pela diferença física entre os dois sexos.

Quanto aos aspectos da função física, à medida que aumenta a idade, a função cardíaca e pulmonar das crianças e adolescentes melhora gradualmente, demonstrado pelo aumento do nível da capacidade pulmonar e redução de frequência cardíaca de repouso. Os resultados de capacidade vital/peso dos rapazes são melhores do que os das raparigas, o que significa que o nível da função cardíaca e pulmonar deles é melhor que raparigas e a diferença tem uma tendência para aumentar com a idade.

A capacidade física geral das crianças e adolescentes de Macau melhora à medida que aumenta a idade, especialmente melhora a capacidade de força. A capacidade de flexibilidade dos estudantes de sexo feminino é maior do que a dos estudantes de sexo masculino, e a capacidade de equilíbrio e de reacção são iguais às dos estudantes de sexo masculino, mas os rapazes são melhores nos outros parâmetros, especialmente na capacidade de força. Todos os índices de força das raparigas após a puberdade mantêm-se num nível estável, e a capacidade de resistência de força reduz-se ligeiramente, mas a força dos rapazes aumenta ligeiramente com a idade. No entanto, as elevações dos rapazes depois de 13 anos ainda permanecem num nível baixo, significando que a força dorsal e dos membros superiores precisam ainda de melhorar. Através dos exercícios físicos adequados é muito importante reforçar a capacidade de força dos adolescentes após a puberdade, especialmente a capacidade de força dos estudantes de sexo feminino.

A tendência de mudança da taxa de cárie em dentes de leite dos estudantes de sexo masculino e feminino é basicamente igual, com tendência para diminuir após registar um aumento, o que é demonstrado na taxa de cárie em dentes de leite, na taxa de dentes de leite cariados obturados e na taxa de perda dos dentes de leite obturados cariados. Há uma diferença na taxa de cárie em dentes de leite dos estudantes de sexo masculino e feminino de alguns grupos etários. A taxa de cárie em dentes definitivos tem tendência para diminuir depois de registar um aumento à medida que sobe a idade, e a tendência de mudança dos estudantes de sexo masculino e feminino é basicamente igual, o que é demonstrado na taxa de cárie em dentes definitivos, na taxa de dentes definitivos cariados obturados e na taxa de perda dos dentes definitivos obturados cariados. Há uma diferença na taxa de cárie em dentes definitivos dos estudantes de sexo masculino e feminino de alguns grupos etários.

A taxa de miopia aumenta gradualmente com a idade e entre os estudantes com mais de 15 anos a taxa é superior a 70% (excepto nos rapazes de 21 e 22 anos). Combinando com as características físicas e mentais das crianças e adolescentes, é necessários encorajar as crianças à aquisição de bons hábitos de saúde visual e a uma postura corporal adequada, o que ajuda a prevenir a ocorrência da miopia.

2. Conclusão da comparação dos resultados das avaliações da condição física das crianças e adolescentes (estudantes) entre 2015 e 2010

Comparando com 2010, aumentou a consciência da necessidade de exercícios desportivos nas crianças e adolescentes de Macau, demonstrado no aumento da quantidade de estudantes que pratica actividades desportivas extracurriculares, com tendência de prolongamento do tempo geral de exercícios físicos e no aumento da taxa no desporto de grande intensidade. A proporção de estudantes do ensino primário e secundário que frequenta duas aulas de educação física por semana aumentou significativamente, no entanto a taxa nos estudantes universitários diminuiu. A taxa de doenças contraídas das crianças e adolescentes de Macau diminuiu, mas as lesões acidentais ainda ocupam uma grande percentagem, por isso as autoridades relevantes devem estabelecer um bom mecanismo para prevenir a ocorrência de lesões acidentais em crianças e adolescentes.

Comparando com 2010, o comprimento mantém-se basicamente igual. Relativamente à largura, somente as larguras de ombros e da pélvis dos estudantes de sexo masculino aumentaram de cerca forma. O peso, IMC e a taxa de obesidade de todos os grupos etários aumentaram ligeiramente e o aumento nos rapazes é mais óbvio. Em comparação com 2010, os índices de circunferência mantêm-se estáveis. Na composição física, as espessuras de prega subcutânea das três partes aumentaram de diferentes graus e a taxa de gordura corporal de todos os grupos etários também aumentou, mas as taxas de aumento entre os dois sexos são semelhantes.

Comparando com 2010, após os 14 anos, a pressão arterial sistólica dos estudantes de sexo masculino em 2015 mostrou tendência para aumentar e a pressão diastólica baixou ligeiramente, o que causou o aumento da diferença da pressão de pulso dos estudantes de sexo masculino, entre eles, a diferença em pressão de pulso dos rapazes de 21 anos aumentou 13.7mmHg. O nível de capacidade vital dos estudantes de sexo masculino e de sexo feminino mantém-se num nível relativamente estável.

Comparando com 2010, a capacidade de velocidade dos estudantes de dois sexos mantém-se basicamente estável. Com exceção dos estudantes de sexo masculino de 18, 19, 21 e 22 anos e das raparigas de 18 e 19 anos, a força máxima dos outros grupos etários aumentou. Vale a pena notar que a diminuição da força de resistência dos estudantes de sexo masculino de Macau é muito evidente. O nível de resistência cardiorrespiratória dos estudantes universitários diminuiu de certa forma em comparação com 2010. Ainda precisam ser tomadas medidas para melhorar a força de resistência e resistência cardiorrespiratória das crianças e adolescentes de Macau.

Em comparação com 2010, a taxa de cárie em dentes de leite dos estudantes de dois sexos e a taxa de cárie em dentes definitivos de estudantes de sexo masculino aumentou, no entanto, as taxas de perda dos dentes definitivos e de leite cariados reduziram-se ligeiramente, mostrando que foi dada particular atenção ao tratamento da cárie em dentes das crianças e adolescentes de Macau, mas ainda é necessário reforçar a prevenção da cárie em dentes. Comparando com 2010, as taxas de má visão de grau médio e grave ainda são muito altas e o aumento da taxa de má visão de grau grave de alguns grupos etários é evidente, por isso, ainda é necessário reforçar a saúde ocular das crianças e adolescentes de Macau.

III. Adultos

(I) Condição física dos adultos em 2015

1. Objectos da avaliação

A avaliação dos adultos abrange trabalhadores com actividades predominantemente físicas e predominantemente não físicas, divididos em 32 grupos etários conforme o sexo e a idade (Vidé a Tabela 2-3-1-1). Entre elas, 1190 amostras são provenientes de instituições governamentais (548 amostras masculinas e 642 femininas) e 2100 amostras de instituições ou associações privadas (1003 masculinas e 1097 femininas) (Vidé Tabela 3-3-1-1).

Tabela 2-3-1-1 Amostras de adultos de cada grupo etário

Sexo	Grupo etário	Trabalhadores com actividades predominantemente físicas	Trabalhadores com actividades predominantemente não físicas	Total
Masculino	20~24	93	92	185
	25~29	111	102	213
	30~34	95	112	207
	35~39	96	101	197
	40~44	94	91	185
	45~49	89	94	183
	50~54	96	97	193
	55~59	93	95	188
Feminino	20~24	96	99	195
	25~29	104	166	270
	30~34	103	122	225
	35~39	92	101	193
	40~44	97	104	201
	45~49	102	107	209
	50~54	119	120	239
	55~59	105	102	207
Total		1585	1705	3290

A partir da distribuição de profissão, há 109 chefes de instituições governamentais e privadas (57 amostras do sexo masculino e 52 amostras do sexo feminino); 538 profissionais (288 do sexo masculino e 250 do sexo feminino); 656 técnicos e profissionais auxiliares (388 do sexo masculino e 268 do sexo feminino); 896 funcionários (280 do sexo masculino e 616 do sexo feminino); 432 trabalhadores de serviço e de venda (229 do sexo masculino e 203 do sexo feminino); 7 trabalhadores na agricultura e na pesca (7 do sexo masculino e 0 do sexo feminino); 58 artesãos (47 do sexo masculino e 11 do sexo feminino); 81 operadores das máquinas, motoristas e montadores (79 do sexo masculino e 2 do sexo feminino); 88 trabalhadores não técnicos (36 do sexo masculino e 52 do sexo feminino); 425 com outra ocupação (140 do sexo masculino e 285 do sexo feminino) (Vidé Tabela 3-3-1-2).

Nas amostras escolhidas aleatoriamente há 1224 amostras que residem na Zona Norte (Freguesia de Nossa Senhora de Fátima) (545 do sexo masculino e 679 do sexo feminino); 837 amostras provenientes da Zona Central (Freguesias de S. António e de S. Lázaro) (402 do sexo masculino e 435 do sexo feminino); 1229 amostras residem na Zona Sul (Freguesias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco) (603 do sexo masculino e 626 do sexo feminino) (Vidé Tabela 3-3-1-3).

A partir do local de nascimento, 60,3% das amostras masculinas e 57,2% das femininas nasceram em Macau; 31,9% das amostras masculinas e 36,7% das femininas nasceram na China Continental e, à medida que aumenta a idade, a proporção da população que nasceu na China Continental é mais alta. Quanto às habilitações académicas, a proporção da população que tem habilitações académicas ao nível do ensino secundário (ensino secundário e educação especializada) é a mais alta (80% do sexo masculino e 77,4% do sexo feminino), seguida pelas habilitações académicas ao nível de ensino primário (igual e inferior ao ensino primário) (7,8% do sexo masculino e 9,5% do sexo feminino). Há 12,7% dos adultos que têm habilitações académicas ao nível da pós-graduação (Vide Tabela 3-3-1-4 e Tabela 3-3-1-5).

Relativamente ao ambiente de trabalho, a proporção da população que trabalha num ambiente fechado é a mais alta (83,8% do sexo masculino e 96,8% do sexo feminino), entre eles, 70,0% dos adultos do sexo masculino e 78,4% do sexo feminino trabalham quase sempre num ambiente fechado com “ajustamento por ar condicionado”. À medida que aumenta a idade, há uma tendência de redução de população que trabalha num ambiente fechado com “ajustamento por ar condicionado” e uma tendência de aumento de população que trabalha num ambiente com “ventilação natural”; ao mesmo tempo, há 16,2% de homens e 3,2% de mulheres trabalha ao ar livre durante todo o ano (Vide Tabela 3-3-1-6).

Quanto ao tempo médio de trabalho por semana, 84,2% dos homens e 75,2% das mulheres trabalha em média entre 35 a 50 horas por semana, no entanto, ainda há 6,3% dos homens e 9,5% das mulheres trabalham, em média, menos de 20 horas por semana e entre 20 a 35 horas. Existem muito mais mulheres (10,2%) que não trabalham em comparação com os homens (2,6%). Depois dos 45 anos, a proporção da população que não trabalha tem uma tendência para aumentar com o aumento da idade, sendo que 27,1% das mulheres entre os 55 e os 59 anos não trabalha. A proporção de homens que trabalha 50 ou mais horas por semana (6,9%) é mais alta que a das mulheres (5,1%). Ao mesmo tempo, a proporção de população que não trabalha representa uma característica de “elevada nos dois lados e baixa no meio” (Vide Tabela 3-3-1-7).

2. Modos de vida

Foram analisados 4 aspectos, nomeadamente, hábitos de vida, actividades desportivas, as doenças contraídas e conhecimentos sobre a avaliação da condição física, cujos resultados são os seguintes:

(1) Hábitos de vida

Os hábitos de vida abrange o tempo diário e a qualidade do sono, o tempo de passeio e o tempo em que se encontra sentado, actividades nos tempos livres, bem como hábitos tabágicos, alcoólicos e alimentares.

Os resultados de avaliação mostram que 83,1% dos adultos dorme diariamente entre 6 a 9 horas, 14,9% dorme menos de 6 horas e há poucas pessoas que durmam 9 ou mais horas (apenas 2,0%). A proporção dos homens que dorme entre 6 a 9 horas é mais alta que a das mulheres e o tempo do sono diminui com a idade (Vide Tabela 3-3-2-1). Cerca de 67,4% dos adultos considera que o seu sono é, em geral, de qualidade, e comparando com as mulheres, há um pouco mais homens que consideram que a qualidade do seu sono é boa. A proporção do “sono de má qualidade” entre os homens de 35 e 39 anos é a mais alta (11,7%), e para as mulheres, a população com “sono de má qualidade” aumenta gradualmente com a idade (Vide Tabela 3-3-2-2).

Cerca de 37,7% dos adultos caminha diariamente menos de 30 minutos (não incluindo o tempo de caminhada nas actividades desportivas), sendo que a caminhada entre 30 e 60 minutos e durante mais de 1 hora ocupa, respectivamente, de 38,8% e 23,5% da população avaliada. A proporção de homens que caminha diariamente mais de 1 hora é mais alta que a das mulheres, e o aumento do tempo de caminhada entre os homens mais de 45 anos e mulheres mais de 40 anos é relativamente mais evidente (Vide Tabela 3-3-2-3).

No que se refere ao tempo que passam sentados os adultos, a proporção de inferior a 3 horas, de entre 3 a 6 horas, entre 6 a 9 horas e mais de 9 horas em que se encontra sentado são respectivamente de 12,4%, 37,3%, 30,4% e 20,0%; entre eles, a proporção dos homens que ficam sentados menos de 6 horas por dia é mais alta que a das mulheres, acontecendo o contrário no caso de mais de 9 horas por dia; à medida que aumenta a idade, a população que fica sentada menos de 3 horas por dia tem tendência para aumentar (Vide Tabela 3-3-2-4).

A principal actividade de lazer dos adultos é o entretenimento audiovisual (54,7%). Além disso, as actividades de lazer praticadas frequentemente pelos homens são o entretenimento audiovisual, actividades desportivas, encontros, compensação de sono, viagens, trabalhos domésticos e para as mulheres, as actividades são respectivamente, o entretenimento audiovisual, trabalhos domésticos, encontros, actividades desportivas, compensação de sono e viagens. Há uma diferença na organização das actividades de lazer entre os grupos etários diferentes. Para os homens, além do entretenimento audiovisual que ocupa o primeiro lugar entre todos os grupos etários, à medida que aumenta a idade, menos homens escolhem viagens, encontros e compensação de sono e a população a fazer trabalhos domésticos aumenta, sendo que a proporção da participação desportiva é basicamente estável. As mulheres escolhem menos viagens, encontros, entretenimento audiovisual e compensação de sono à medida que aumenta a idade, e escolhem mais actividades desportivas e trabalhos domésticos (Vide Tabela 3-3-2-5).

Os resultados da avaliação mostram que 18,9% dos homens e 1,9% das mulheres têm o hábito de fumar. A diferença em hábito de fumar entre os grupos etários é expressa no facto de a proporção dos fumadores do sexo masculino aumenta com a idade, e diminui gradualmente a proporção das fumadoras com a idade superior a 45 anos (Vide Diagrama 2-3-1-1, Tabela 3-3-2-6).

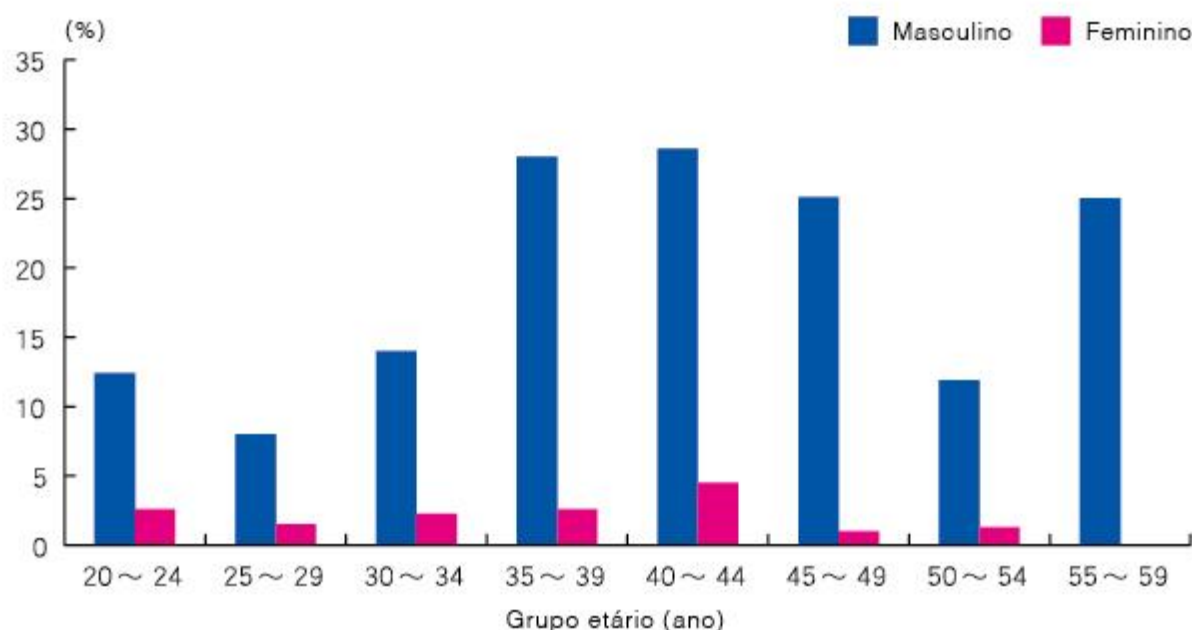


Diagrama 2-3-1-1 Proporção dos adultos do sexo masculino e feminino de Macau que fuma

Entre as pessoas que fumam, 49,5% dos homens fumam menos que 10 cigarros por dia, 42,3% fumam entre 10 a 20 cigarros por dia e 8,2% fuma mais de 20 cigarros por dia. E nas mulheres 93,9% fuma menos de 10 cigarros por dia. A proporção dos fumadores entre 30 e os 39 e entre 50 e os 54 anos que fuma mais de 10 cigarros por dia é mais baixa que outros grupos etários, e a proporção que fuma menos de 10 cigarros aumenta. A quantidade de tabaco consumido pelos dos grupos etários referidos é relativamente menor. A maioria das fumadoras de todos os grupos etários consome menos de 10 cigarros por dia (não há mulheres de 55 a 59 anos que fumem) (Vide Tabela 3-3-2-6).

Entre os fumadores que ainda fumam e que já fumaram, a proporção dos homens que fuma há 15 ou mais anos é a mais alta (43,4%) e há mais mulheres que fumam de 5 a 10 anos (39,7%) (Vide Tabela 3-3-2-7). Entre as pessoas que pararam de fumar, 18,9% delas do sexo masculino deixaram de fumar à menos de 2 anos e 81,1% deixaram de fumar à mais de 2 anos; para as mulheres, a proporção é respectivamente de 28,0% e 72,0% (Vide Tabela 3-3-2-8).

Cerca de 52,9% dos homens e 27,6% das mulheres têm um historial alcoólico e há uma diferença significativa entre os sexos ($P < 0,05$). As características de distribuição da situação de consumo de álcool dos homens e mulheres são as seguintes: a proporção de consumidores de álcool entre os homens entre os 25 e os 29 anos e entre os 30 e os 34 anos é mais alta, respectivamente de 60,1% e 61,2%. A taxa dos outros grupos etários é cerca de 50%. Mais mulheres entre os 20 e os 24 anos consome álcool (39,0%) e a taxa reduz-se com a idade (Vide Diagrama 2-3-1-2, Tabela 3-3-2-9).

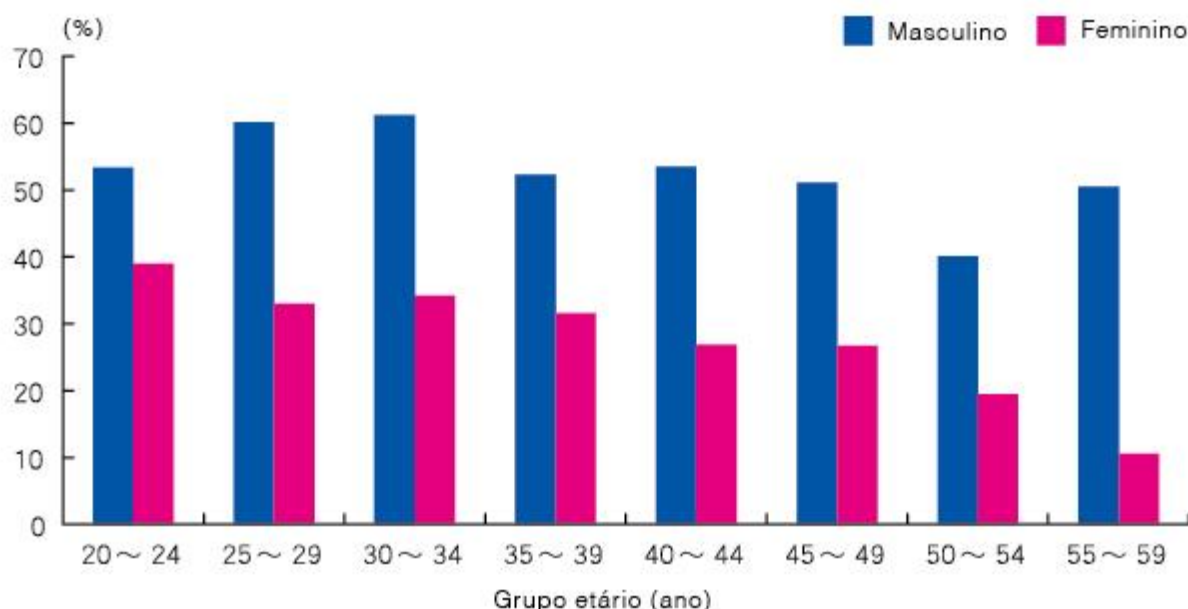


Diagrama 2-3-1-2 Proporção dos adultos de Macau que consome álcool de todos os grupos etários

Entre os consumidores de álcool, 56% dos homens bebe uma vez por mês, 31,1% deles bebe 1 ou 2 vezes por semana e a proporção dos que bebem 3 a 4 vezes e 5 a 7 vezes por semana é, respectivamente, de 8,3% e 4,5%. No entanto, as mulheres que bebem uma vez por semana ocupa a maior proporção que é 74,4% (Vide Tabela 3-3-2-10). De entre as bebidas alcoólicas tomadas pelos adultos a proporção de cerveja é a mais alta (44,5%), seguida do vinho ou bebidas alcoólicas de fruta (42,0%), entre eles, mais homens preferem cerveja e as mulheres gostam mais de vinho ou bebidas alcoólicas de fruta (Vide Tabela 3-3-2-11).

Quanto aos hábitos alimentares, na avaliação resultou que 71,9% dos adultos toma o pequeno-almoço 6 dias ou mais por semana (68,5% do sexo masculino e 74,9% do sexo feminino) e a proporção que toma o pequeno-almoço 3 a 5 dias por semana e 1 a 2 dias é, respectivamente, de 20,9% (21,5% do sexo masculino e 20,3% do sexo feminino) e 4,9% (6,5% do sexo masculino e 3,5% do sexo feminino). Cerca de 2,3% dos avaliados nunca toma o pequeno-almoço (3,5% do sexo masculino e 1,3% do sexo feminino) (Vide Tabela 3-3-2-12).

A proporção dos adultos que tomam “10 ou mais refeições” por semana fora de casa é de 14,1% (16,4% do sexo masculino e 12,0% do sexo feminino) e a proporção que toma “7-9 refeições”, “4-6 refeições”, “1-3 refeições” é, respectivamente, de 11,3% (12,9% do sexo masculino e 9,9% do sexo feminino), 23,5% (24,2% do sexo masculino e 22,8% do sexo feminino) e 43,3% (41,0% do sexo masculino e 45,3% do sexo feminino). Cerca de 7,9% nunca come fora de casa (5,5% do sexo masculino e 10,0% do sexo feminino) (Vide Tabela 3-3-2-13).

A proporção dos adultos que consome petiscos com alto teor de gordura e açúcar “6 ou mais vezes” por semana é de 15,7% (14,7% do sexo masculino e 16,5% do sexo feminino) e a proporção que consome “3 a 5 vezes”, “1 ou 2 vezes” é, respectivamente, de 30,0% (32,0% do sexo masculino e 28,2% do sexo feminino) e 44,0% (43,2% do sexo masculino e 44,7% do sexo feminino). Cerca de 10,3% nunca come petiscos com alto teor de gordura e açúcar (10,1% do sexo masculino e 10,6% do sexo feminino) (Vide Tabela 3-3-2-14).

(2) Exercício físico

Os resultados da avaliação mostram que 76,5% dos adultos pratica desporto, de entre eles 69,9% pratica desporto menos do que 2 vezes por semana, 68,6% pratica mais do que 30 minutos em cada exercício e 54,6% faz exercício físico de intensidade média. Além disso, a maioria faz exercício físico há menos de 1 ano (53,7%) e a percentagem que faz exercício físico entre 1 a 5 anos e há mais de 5 anos é, respectivamente, de 21,3% e 25,1%.

Há uma diferença entre os sexos diferentes. Mais homens (30,6%) do que mulheres (29,6%) praticam mais do que 3 vezes por semana. Também a percentagem de homens (72,1%) que pratica exercício físico mais do que 30 minutos de cada vez é um pouco mais alta que a das mulheres (64,9%). Mais homens (41,2%) do que mulheres (22,5%) fazem exercício de grande intensidade ($P<0,05$) e mais homens (30,9%) do que mulheres (19,2%) fazem exercício físico há mais do que 5 anos ($P<0,05$).

A frequência da prática desportiva por semana dos adultos do sexo masculino e feminino aumenta com a idade, enquanto a intensidade desportiva baixa. A proporção de adultos que pratica desporto há menos de 6 meses reduziu-se, aumentando a proporção de quem pratica há mais de 5 anos; ao mesmo tempo, o tempo de exercício físico de cada vez nos homens tem uma tendência para se reduzir com o aumento da idade, acontecendo o contrário no caso das mulheres (Vide Tabela 3-3-2-15, Tabela 3-3-2-16, Tabela 3-3-2-17, Tabela 3-3-2-18).

São classificados como “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes” conforme a frequência semanal, a duração de cada exercício e o seu grau de intensidade (Vide a definição na parte “II, Crianças e adolescentes”). Os resultados da avaliação mostram que os praticantes regulares, praticantes ocasionais e não praticantes ocupam respectivamente de 16,0%, 60,5% e 23,5%. E há uma diferença significativa entre os sexos nos três grupos, a proporção de praticantes regulares (18,0%) e ocasionais (63,4%) do sexo masculino é mais alta que a do sexo feminino (14,3% e 57,8%) ($P<0,05$). Há características específicas dos homens e mulheres em todos os grupos etários na prática desportiva. A proporção de praticantes regulares do sexo masculino de 20 a 24, de 50 a 54 e de 55 a 59 anos é muito mais alta que a dos outros grupos etários; e a redução da proporção de praticantes ocasionais dos grupos etários de 50 a 59 anos é maior que nos outros grupos etários. Por outro lado a proporção de não praticante aumenta com a idade. A proporção de praticantes regulares do sexo feminino aumenta rapidamente com a idade e a mudança de praticantes ocasionais é pequena, a proporção de não praticantes diminui gradualmente (Vide Diagrama 2-3-1-3, Diagrama 2-3-1-4).

Entre os praticantes regulares, quem pratica há 5 ou mais anos ocupa a maior proporção (44,9%), seguida dos que praticam entre 1 a 3 anos (19,1%) e entre 6 a 12 meses (13,6%), Entre os praticantes ocasionais, 47,2%, pratica há menos do que 6 meses, seguida dos que praticam há 5 ou mais anos (19,8%) e entre 6 a 12 meses (14,2%).

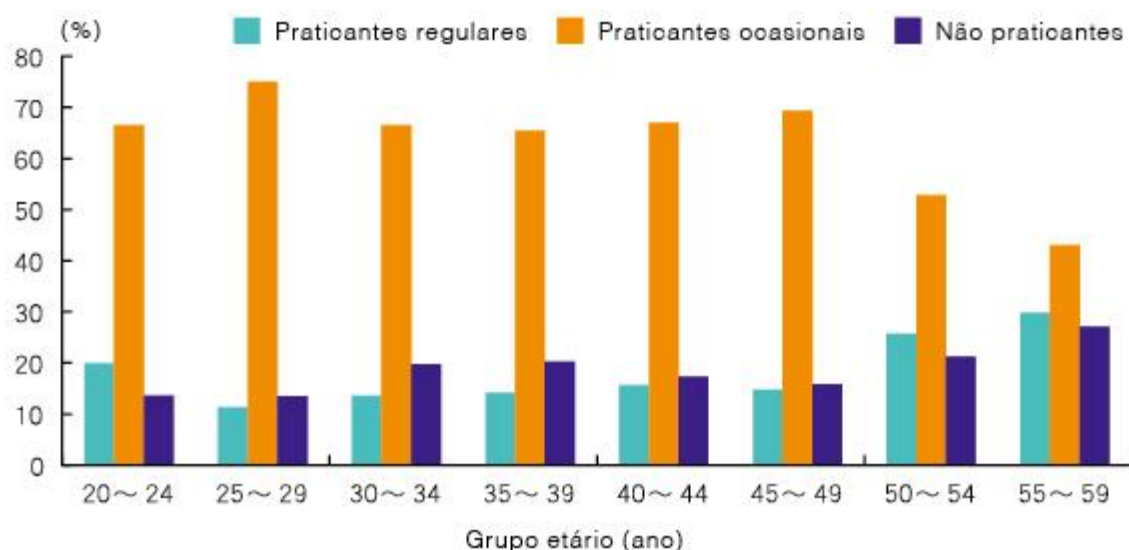


Diagrama 2-3-1-3 Proporção de homens de Macau que pratica exercício físico

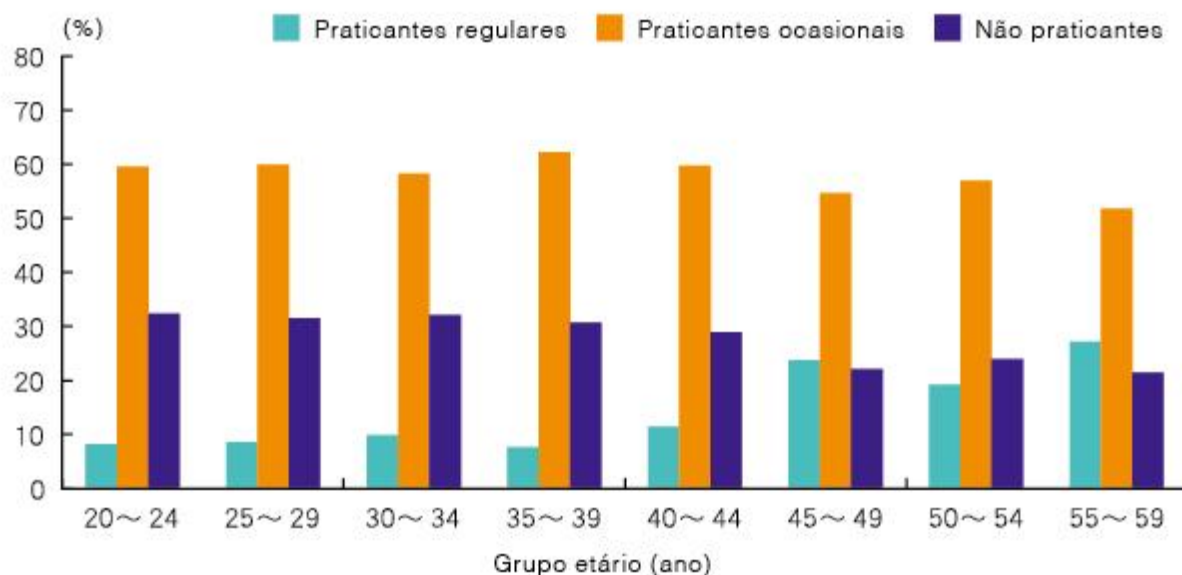


Diagrama 2-3-1-4 Proporção de mulheres de Macau que pratica exercício físico

O principal objectivo da prática desportiva dos homens é melhorar a capacidade desportiva (65,5%), aliviar a pressão e ajustar as emoções (58,6%), prevenir e controlar doenças (54,3%). Os objectivos dos praticantes regulares e ocasionais são basicamente iguais. Os principais objectivos da prática desportiva das mulheres são prevenir e controlar doenças (60,7%) e aliviar a pressão (58,3%) e os objectivos das praticantes regulares e ocasionais são basicamente iguais. Os objectivos da prática desportiva dos adultos de grupos etários diferentes são diferentes, à medida que aumenta a idade, a proporção de prevenir e controlar doenças aumenta e as proporções de melhorar a capacidade desportiva, emagrecer, fitness, aliviar a pressão reduzem-se (Vide Tabela 3-3-2-19).

O principal local onde os adultos praticam actividades desportivas é no parque (50,4%), em recinto desportivo (49,7%), num espaço vazio, na estrada ou na rua (39,1%), no escritório ou sala de estar (17,6%) e no clube (10,0%). Há uma diferença nas escolhas entre os dois sexos, os homens preferem recinto desportivo, seguido do parque no segundo lugar, que é contrário no caso das mulheres. Entre os praticantes regulares, a proporção de recinto desportivo ocupa a maior proporção e os praticantes ocasionais praticam mais em parque (Vide Tabela 3-3-2-20).

As primeiras seis modalidades desportivas escolhidas pelos praticantes são: caminhada (51,0%), corrida (49,8%), exercícios com bolas (30,6%), natação (23,2%), ciclismo (13,5%) e montanhismo (11,7%). Há uma preferência dos homens pela corrida, exercícios com bolas, caminhada, natação, equipamentos de ginástica, treinamento de força, etc. As mulheres escolhem principalmente caminhada, corrida, natação, aeróbica (dança), Yangko (dança em linha), yoga, etc. As escolhas de modalidades desportivas dos praticantes regulares e ocasionais são basicamente iguais. As escolhas de modalidades desportivas têm alguma relação com a idade, pois à medida que aumenta a idade, menos pessoas praticam corrida e exercícios com bolas. No entanto, o número de praticantes que fazem caminhada, aeróbica (dança) e artes marciais aumenta com a idade (Vide Tabela 3-3-2-21).

Na outra pesquisa sobre a primeira escolha de bolas dos adultos de Macau, as modalidades desportivas mais praticadas pelos homens são futebol, basquetebol, badminton e ténis de mesa. Para as mulheres, a primeira escolha de todos os grupos etários é badminton, seguida do ténis de mesa (Vide Tabela 3-3-2-22).

As causas principais apontadas que dificultam a prática desportiva dos adultos de Macau são pela seguinte ordem: preguiça (58,8%), falta de tempo (58,4%), falta de espaço e instalações (27,1%), falta de orientação (11,5%), sem interesse (11,2%). Os primeiros obstáculos encontrados pelos praticantes regulares, ocasionais e não praticantes são a preguiça, falta de tempo, espaço e instalações (Vide Tabela 3-3-2-23).

Além disso, a avaliação mostra que as principais modalidades desportivas assistidas pelos homens de Macau são futebol (55,4%) e basquetebol (36,5%) e a proporções das restantes 15 modalidades não ultrapassam 20%. À medida que aumenta a idade, a mudança na proporção dos homens que assiste a jogos de futebol é pequena, no entanto, menos pessoas assistem a jogos de basquetebol e mais homens assistem a natação e ténis de mesa. As principais modalidades desportivas assistidas pelas mulheres de Macau são natação (27,5%), ginástica (23,3%) e badminton (18,7%). A proporção de mulheres que assiste a modalidades em cada grupo etário é basicamente estável, entre elas, as três modalidades mais populares são futebol (34,7%), basquetebol (26,2%) e natação (20,6%). A proporção de adultos que assiste aos jogos de basquetebol diminui com a idade. É mais altas a proporção dos homens de 50 a 54 anos (20,3%) do que a das mulheres de 35 a 39 anos (35,8%) que assiste a natação e a proporção de homens de 30 a 34 anos e das mulheres de 20 a 24 anos que assiste a jogos de futebol é mais alta que as dos outros grupos etários (Vide Tabela 3-3-2-24).

(3) Doenças contraídas

Os resultados da avaliação mostram que 24,8% dos adultos sofreram de doença nos últimos anos (diagnosticada por hospital). As primeiras três doenças contraídas mais frequentes são: hipertensão arterial (25,2%), doenças do sistema respiratório (21,7%) e doenças do sistema digestivo (20,1%). Entre eles, a taxa dos homens que sofrem de doença é de 24,4% e das mulheres é de 25,2%. À medida que aumenta a idade, a proporção de adultos que sofre de doença aumenta (Vide Diagrama 2-3-1-5). Os tipos de doenças contraídas em grupos etários diferentes são diferentes. Para o grupo etário entre os 20 e os 30 anos, as doenças contraídas principalmente são do sistema digestivo, respiratório e lesões acidentais; após os 45 anos, aumenta rapidamente o número de doentes que sofrem de hipertensão, doenças cardiovasculares, cancro e diabete (Vide Tabela 3-3-2-25 e Tabela 3-3-2-26).

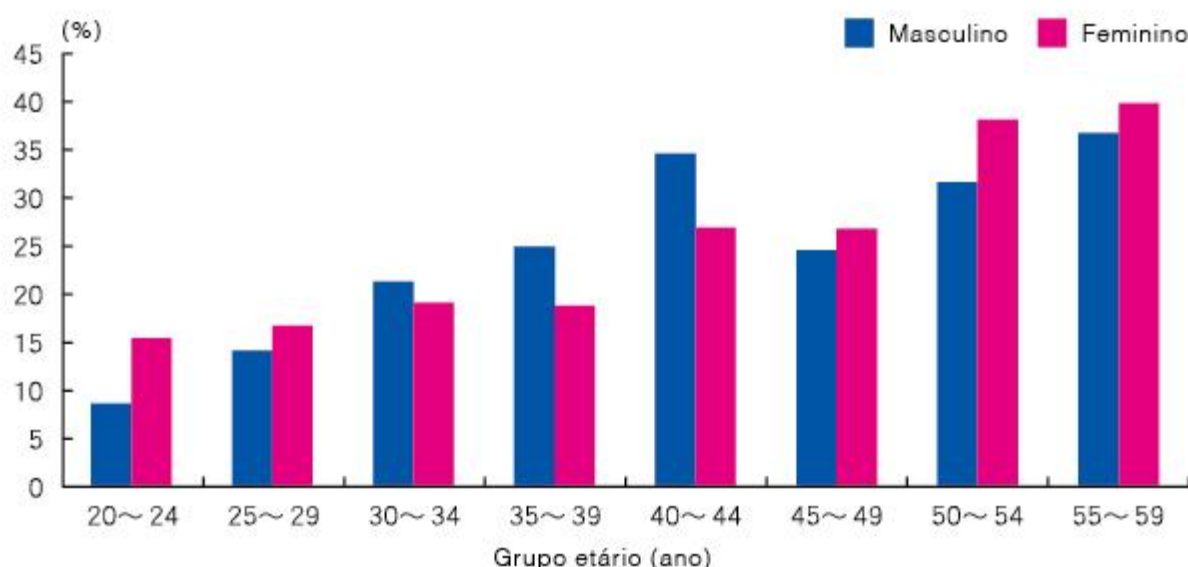


Diagrama 2-3-1-5 Proporção dos adultos do sexo masculino e feminino de Macau que tem sofrido de doenças nos últimos 5 anos

(4) Conhecimento sobre a avaliação da condição física

Os resultados da avaliação mostram que 68,9% dos adultos já ouviram falar da avaliação da condição física, entre eles 66,5% são homens e 71,1% são mulheres; a proporção dos adultos de cada grupo etário que já ouviram falar da avaliação da condição física ultrapassa 60% (Vide Diagrama 2-3-1-6, Tabela 3-3-2-27).

Cerca de 34,0% dos adultos já fizeram a avaliação da condição física, entre eles, os homens ocupam 34,8% e as mulheres representam 33,2%. À medida que aumenta a idade, a proporção de homens e mulheres já fizeram a avaliação da condição física têm tendência para aumentar e após os 35 anos, a proporção de adultos dos dois sexos que já participaram na avaliação da condição física ultrapassa 30,0% (Vide Tabela 3-3-2-27). Quanto aos conhecimentos sobre a avaliação da condição física, 94,2% deles acha que podem “conhecer a sua condição física” através da avaliação e 54,3% dos adultos considera que a avaliação ajuda a “reconhecer a importância do exercício físico”, 43,7% acha que a avaliação pode “aumentar os conhecimentos dos exercícios físicos

científicos” e 4,3% deles considera que a avaliação não “tem significado” (Vide Tabela 3-3-2-28).

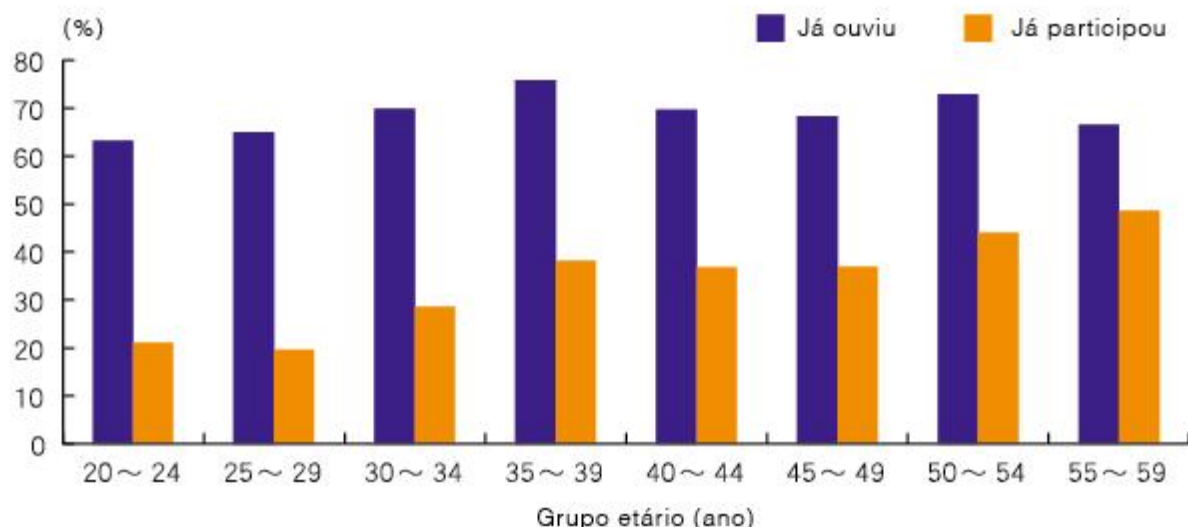


Diagrama 2-3-1-6 Proporção dos adultos do sexo masculino e feminino de Macau que ouviu falar e participou na avaliação da condição física

3. Medidas de antropometria

(1) Índices de altura

A altura média dos homens e mulheres diminui com a idade e a altura dos adultos dos dois sexos do grupo de 20 a 24 anos é a mais alta, respectivamente de 172,4cm e 159,5cm. A altura do grupo etário de 55 a 59 anos é a mais baixa, respectivamente 167,1cm e 155,5cm (Vide Diagrama 2-3-1-7; Tabela 3-3-3-1).

A altura medida sentada dos homens e mulheres diminui com a idade e os leques de variação do sexo masculino e feminino são respectivamente de 89,8~92,6cm e 84,1~86,5cm (Vide Diagrama 2-3-1-8; Tabela 3-3-3-2).

O comprimento do pé dos homens e mulheres pára de aumentar na adolescência e mantém-se estável na fase adulta, com pouca diferença. Os leques de variação do comprimento do pé dos adultos do sexo masculino e feminino são respectivamente de 24,6~25,3cm e 22,8~23,0cm (Vide Diagrama 2-3-1-9; Tabela 3-3-3-3).

Há uma diferença nos parâmetros da altura entre os sexos, a altura, a altura medida sentada e o comprimento do pé dos homens são maiores do que as mulheres ($P < 0,01$), cujas diferenças são respectivamente de 11,3~13,5cm (altura), 4,9~6,6cm (altura medida sentada) e 1,8~2,5cm (comprimento do pé).

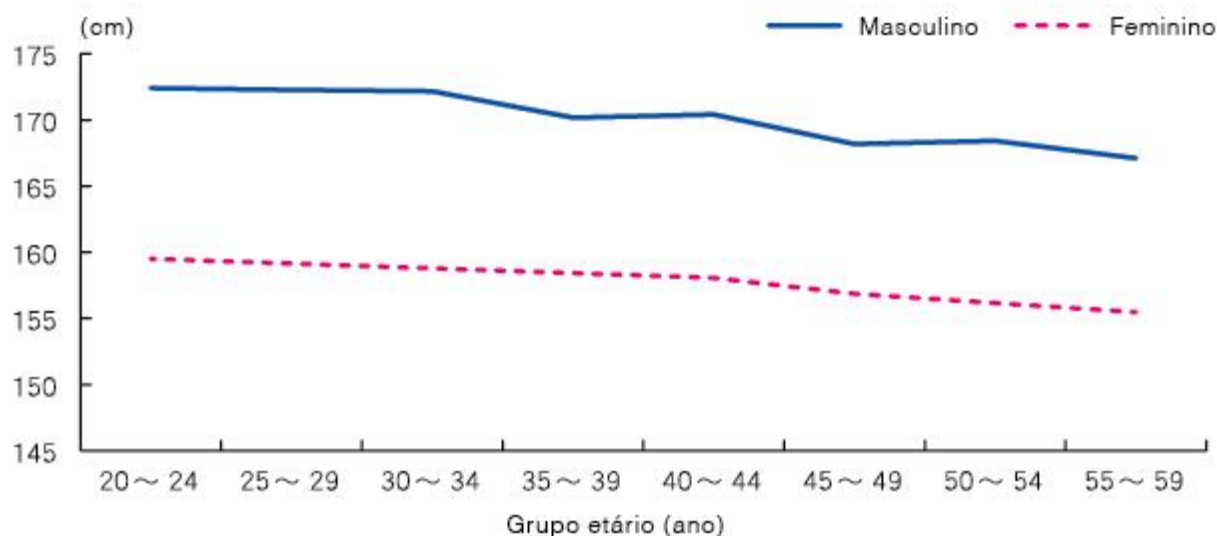


Diagrama 2-3-1-7 Altura média dos homens e mulheres de diversos grupos etários de Macau

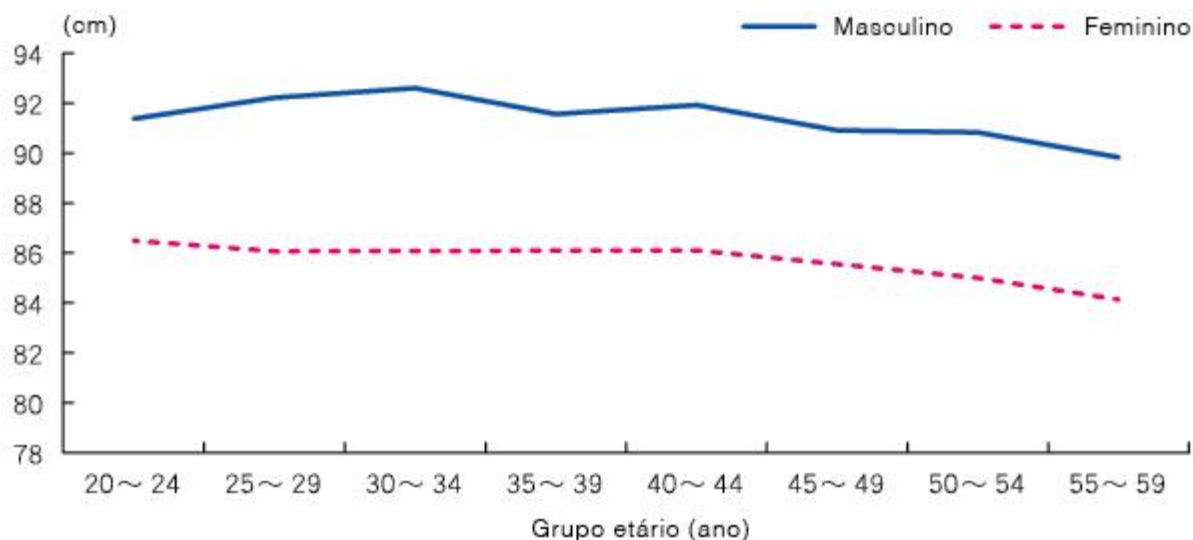


Diagrama 2-3-1-8 Altura média medida sentada dos homens e mulheres de diversos grupos etários de Macau

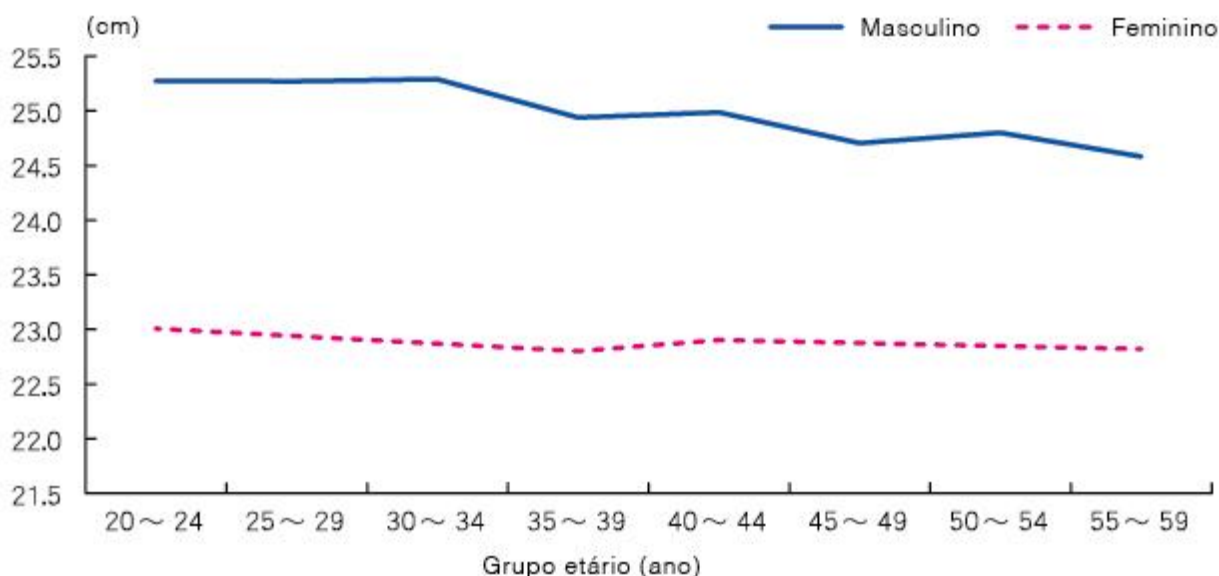


Diagrama 2-3-1-9 Comprimento médio do pé dos homens e mulheres de diversos grupos etários de Macau

(2) Peso e IMC

Antes dos 35 anos, o peso dos adultos do sexo masculino aumenta com a idade e o peso do grupo etário entre os 30 e os 34 anos é o mais alto (70,1kg), sendo que no grupo etário entre os 20 e os 24 anos é o mais baixo (65,7kg); depois dos 35 anos, o peso tem uma tendência de diminuição gradual com a idade. O peso das mulheres nos grupos etários dos 20 a 29 e dos 50 a 59 anos diminui com a idade e mostra uma tendência de aumento com a idade entre os 30 e os 49 anos. O peso do grupo etário dos 25 a 29 anos é o mais baixo (52,7kg) e o do grupo etário dos 45 a 49 anos é o mais alto (58,1kg) (Vide Diagrama 2-3-1-10). O peso dos homens é mais alto do que o das mulheres e à medida que aumenta a idade, a diferença reduz-se, com o leque de 10,3~17,3kg ($P<0,01$) (Vide Tabela 3-3-3-4).

O índice IMC, que se obtém quando se divide o peso (kg) pela altura (m^2), é usado frequentemente no mundo para avaliar o nível de gordura corporal. Conforme o critério usado pelo Grupo de Trabalho sobre o Problema da Obesidade da China, o índice $IMC<18,5$ significa magro; $18,5\leq IMC<24,0$ representa o peso normal; $24,0\leq IMC<28,0$ indica ligeiramente acima do peso normal e $IMC\geq 28,0$ é obeso.

Conforme o Grupo de Trabalho sobre o Problema da Obesidade, o IMC dos homens entre os 20 e os 29 anos aumenta com a idade e a mudança no grupo etário dos 30 a 49 anos é pequena, mas no grupo etário dos 50 a 59 anos, o IMC diminui à medida que aumenta a idade. O IMC do grupo etário dos 45 a 49 anos é o mais alto atingindo 24,3; e o valor do grupo de 20 a 24 anos é o menor, sendo de 22,1. O IMC das mulheres entre os 20 e os 29 anos reduz-se com a idade e entre os 30 e os 54 anos aumenta com a idade; o IMC no grupo dos 55 a 59 anos reduz-se. O IMC do grupo de 50 a 54 anos é o maior, atingindo 23,7; e o valor do grupo de 25 a 29 anos é o menor, sendo 20,7 (Vide Diagrama 2-3-1-11). O IMC dos homens é maior que o das mulheres e a diferença nos homens aumenta com a idade, cujo leque é 0,5 a 2,9 (Vide Tabela 3-3-3-5).

A taxa de obesidade é maior entre os homens com 25 a 39 anos, em especial nos grupos etários de 25 a 29 anos, de 30 a 34 anos e de 35 a 39 anos cujas taxas são respectivamente de 13,2%, 13,5% e 10,2%; a taxa de obesidade entre os grupos etários de 20 a 24 anos e de 40 a 44 anos é relativamente baixa, com as proporções de 4,9% e 5,4%; e a taxa de obesidade dos outros grupos etários é de 8,0% a 9,3%. A taxa de obesidade das mulheres aumenta e depois diminui com a idade, o pico ocorre no grupo etário de 50 a 54 anos (12,6%) e a taxa no grupo etário de 20 a 24 anos é a mais baixa (3,6%) (Vide Diagrama 2-3-1-12; Tabela 3-3-3-6).

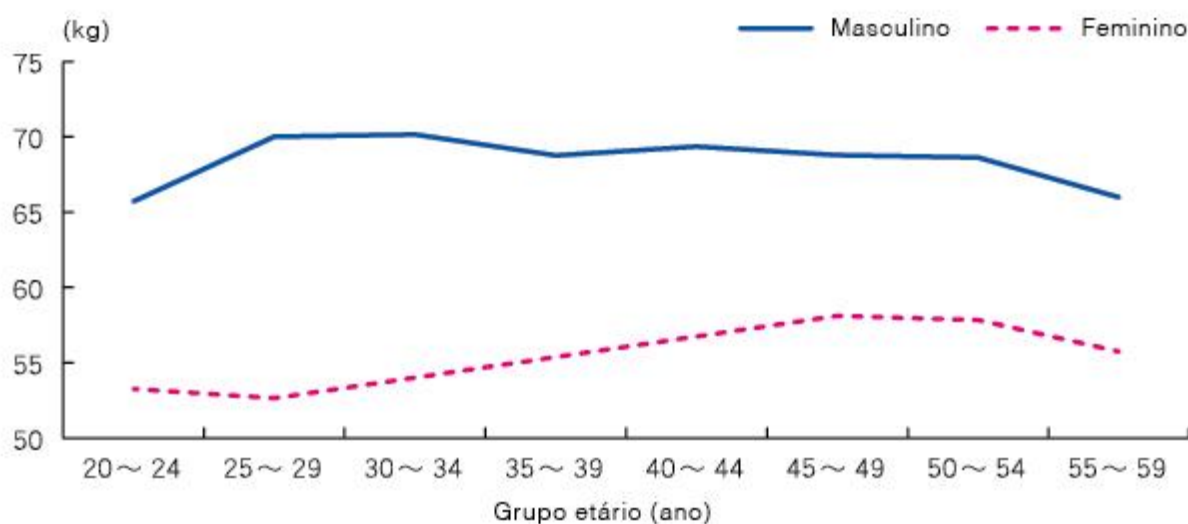


Diagrama 2-3-1-10 Peso médio dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

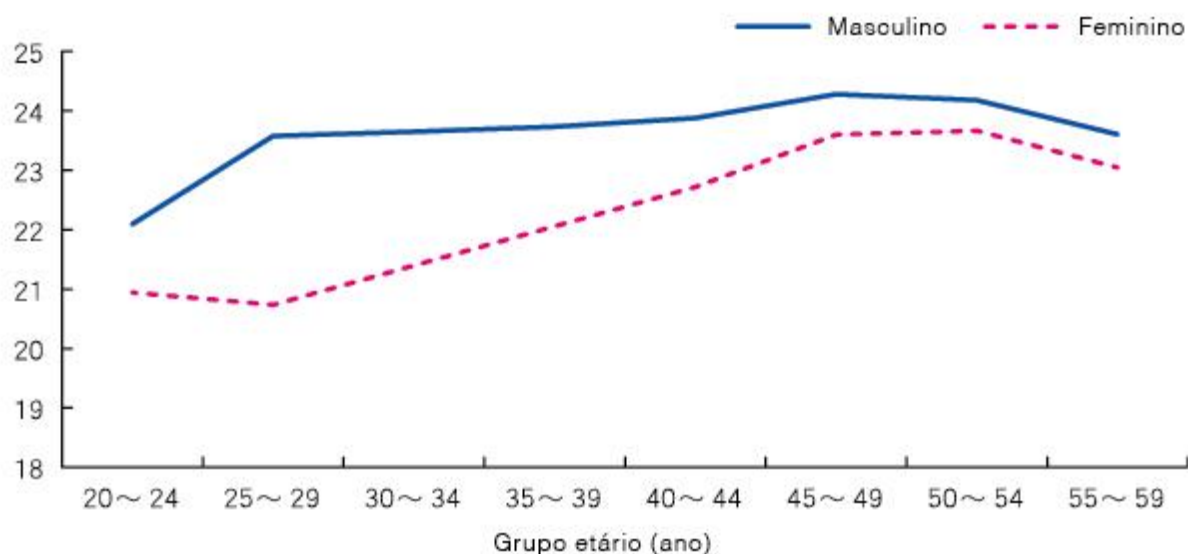


Diagrama 2-3-1-11 Valor médio de IMC dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

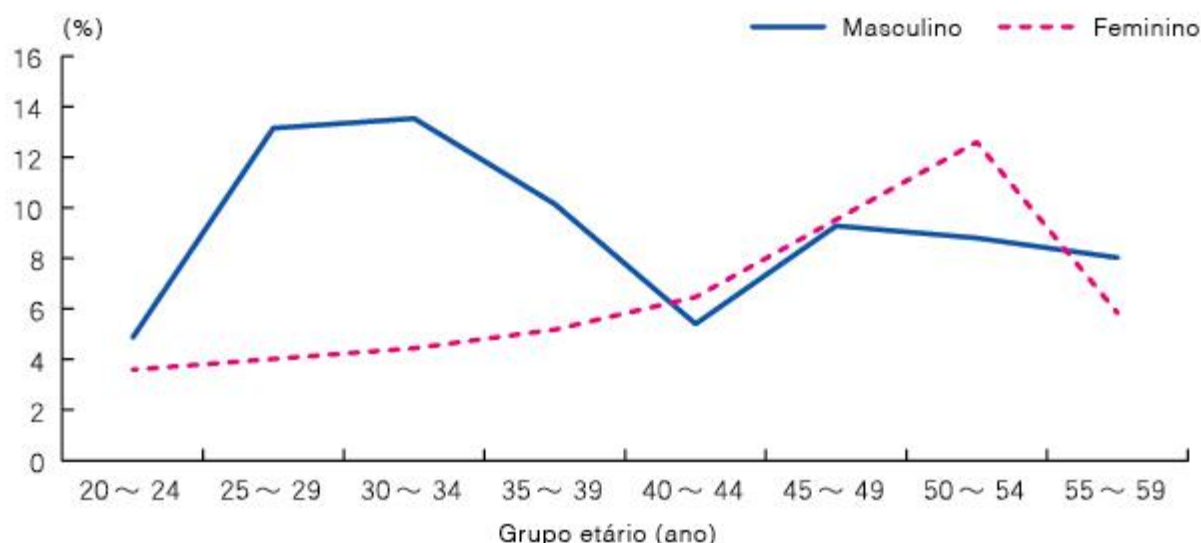


Diagrama 2-3-1-12 Proporção de obesos entre homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(3) Índices de circunferência

Antes dos 55 anos, as circunferências do tórax e da cintura dos adultos dos dois sexos aumentam com a idade e depois mantêm-se estáveis. Os leques de variação da circunferência do tórax dos homens e mulheres são respectivamente de 89,1~93,2cm e 81,6~87,3cm e os leques de variação da circunferência da cintura são respectivamente de 78,1~86,2cm e 70,7~80,2cm (Vide Diagrama 2-3-1-13, Diagrama 2-3-1-14; Tabela 3-3-3-7, Tabela 3-3-3-8). A circunferência do quadril dos homens de 20 a 29 anos aumenta com a idade e mantém-se estável entre os 30 e 54 anos, baixando no grupo etário de 55 a 59 anos; a circunferência do quadril das mulheres de 20 a 49 anos aumenta com a idade e baixa ligeiramente entre 50 e 59 anos. Os leques de variação de circunferência do quadril dos homens e mulheres são respectivamente de 91,5~93,5cm e 90,6~94,0cm (Vide Diagrama 2-3-1-15; Tabela 3-3-3-9).

As circunferências torácica e abdominal dos homens são maiores do que a das mulheres e as diferenças diminuem com a idade, cujos leques são respectivamente de 4,6~10,2cm e 5,6~11,7cm, existindo uma grande diferença de sexo ($P < 0,01$). Depois dos 40 anos, a circunferência do quadril dos homens é menor do que a das mulheres. Há diferenças significativas entre os homens e mulheres de 25 a 34 anos, de 45 a 49 anos e de 55 a 59 anos ($P < 0,05$), mas as diferenças entre os outros grupos etários são pequenas.

A razão entre circunferência abdominal e do quadril dos adultos aumenta com a idade, com os leques de variação, que são respectivamente de 0,851~0,930 e 0,778~0,856. A razão dos homens é maior que a das mulheres, com uma diferença significativa de 0,073 a 0,098 entre os sexos diferentes ($P < 0,01$). Apesar da diferença da circunferência de quadril entre os homens e mulheres ser pequena, a circunferência abdominal deles é muito maior que a das mulheres (Vide Diagrama 2-3-1-16; Tabela 3-3-3-10).

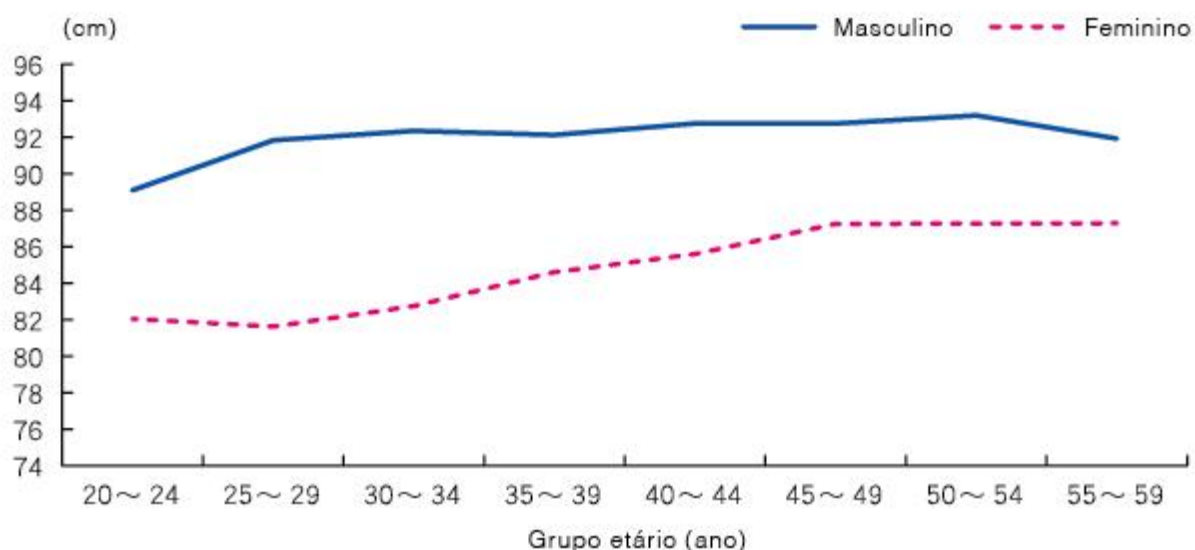


Diagrama 2-3-1-13 Tamanho médio de circunferência torácica dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

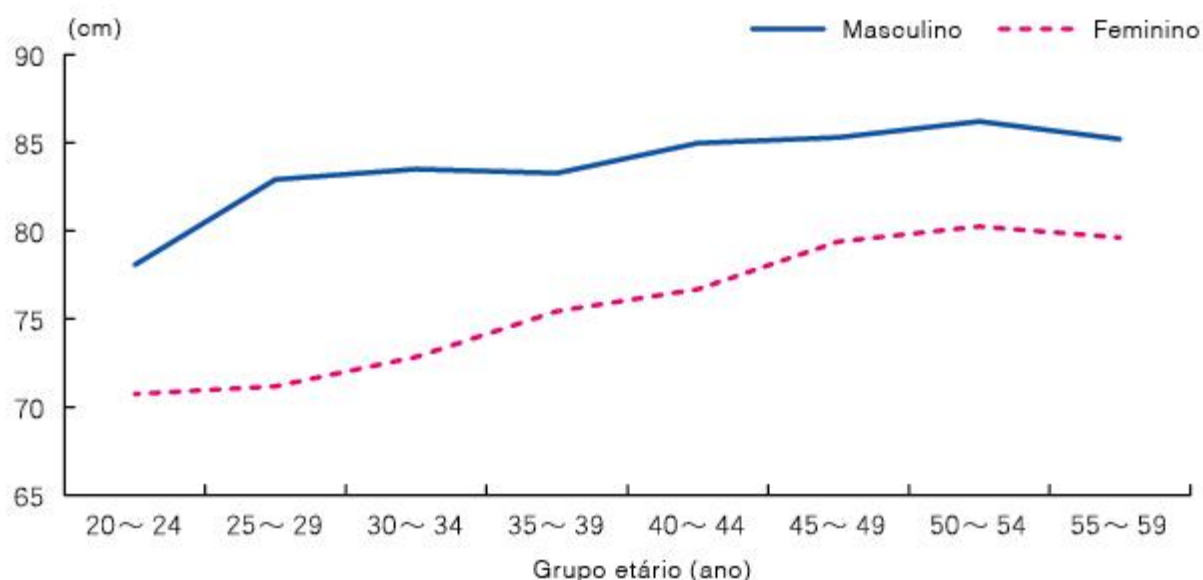


Diagrama 2-3-1-14 Tamanho médio de circunferência abdominal dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

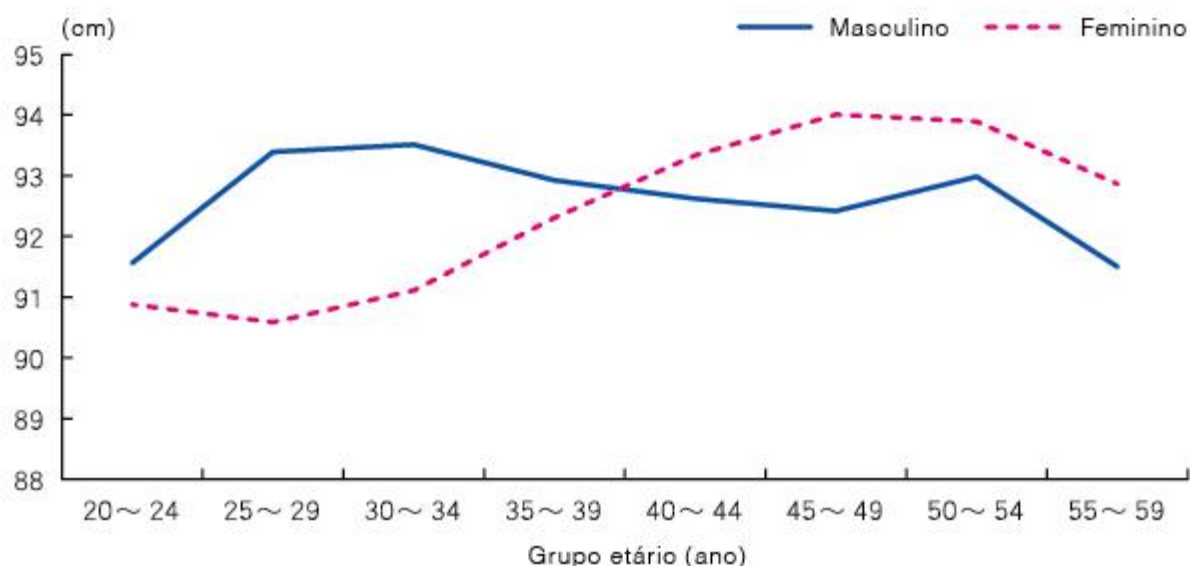


Diagrama 2-3-1-15 Tamanho médio de circunferência do quadril dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

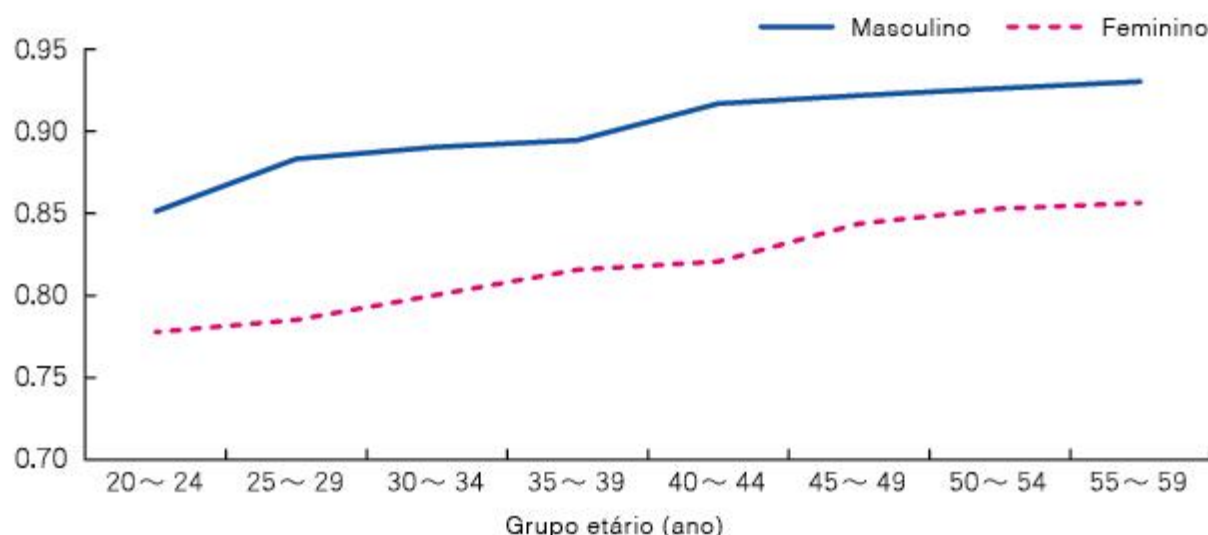


Diagrama 2-3-1-16 Razão média entre circunferência abdominal e do quadril dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(4) Índices de largura

A largura dos ombros dos homens reduz-se ligeiramente com a idade e a diferença na largura dos ombros entre as mulheres dos diversos grupos etários é pequena, sendo que os leques de variação são respectivamente de 38,6~40,1cm e 33,6~34,4cm. A largura dos ombros dos homens é maior do que a das mulheres, com uma diferença significativa de 4,6 a 6,0cm entre os sexos ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-3-1-17; Tabela 3-3-3-11).

A largura da pélvis das mulheres aumenta com a idade; a largura da pélvis dos homens de 20 a 29 anos aumenta rapidamente com a idade, em seguida, reduz ligeiramente, mas no grupo etário de 35 a 39 anos, aparece uma tendência de crescimento estável. Os leques de variação da largura da pélvis dos homens e das mulheres são respectivamente de 27,2~28,0cm e 26,6~28,0cm. No grupo etário dos 20 a 54 anos, a largura da pélvis dos homens é maior do que a das mulheres, mas à medida que aumenta a idade, a diferença reduz-se; há uma diferença significativa entre os dois sexos de 20 a 34 anos ($P<0,01$), cujo leque é de 0,6 a 1,1cm. Depois dos 35 anos, não há significado estatístico na diferença (Vide Diagrama 2-3-1-18; Tabela 3-3-3-12).

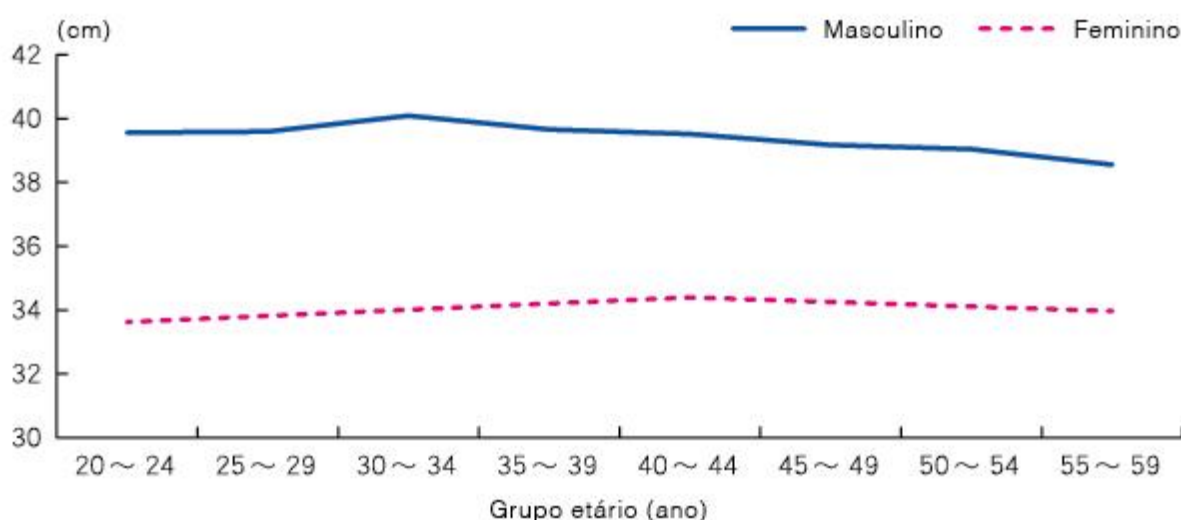


Diagrama 2-3-1-17 Largura média dos ombros dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

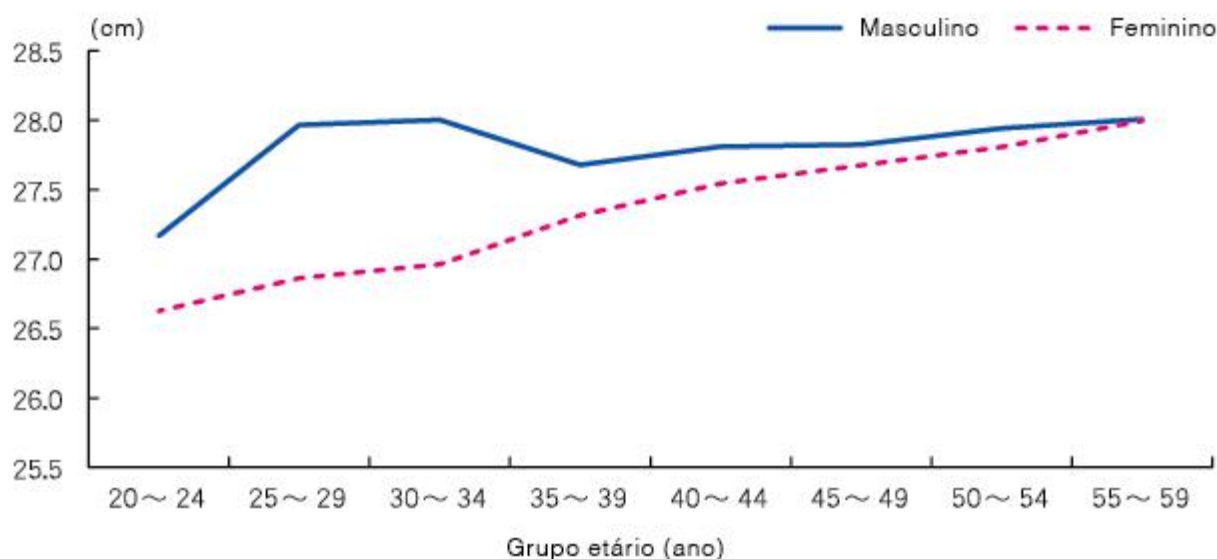


Diagrama 2-3-1-18 Largura média da pélvis dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(5) Composição do corpo

A espessura da prega subcutânea tricípite dos homens entre os 20 e os 29 anos aumenta com a idade, em seguida reduz; as espessuras da prega subescapular e abdominal aumentam com a idade entre os 30 e 44 anos, em seguida tornam-se estáveis, mas depois dos 55 anos reduzem-se. A espessura da prega subcutânea tricípite das mulheres antes dos 44 anos, e as espessuras da prega subescapular e abdominal das mulheres com idade inferior a 49 anos aumentam com a idade, em seguida, tornam-se estáveis, mas após os 55 anos, começam a reduzir-se. A prega mais grossa entre as três partes dos adultos é a prega abdominal, em seguida as ordens são, a prega subescapular (masculino), prega subcutânea tricípite (masculino) e prega subcutânea tricípite (feminino), prega subescapular (feminino) (Vide Diagrama 2-3-1-19, Diagrama 2-3-1-20, Diagrama 2-3-1-21).

Os leques de variação da espessura da prega subcutânea tricípite dos homens e mulheres são respectivamente de 9,8~13,6mm e 19,2~24,1mm; os leques de variação da espessura da prega subescapular são respectivamente de 14,4~20,9mm e 16,4~23,0mm; os da espessura da prega abdominal são de 18,3~25,3mm e 22,3~27,3mm (Vide Tabela 3-3-3-13, Tabela 3-3-3-14, Tabela 3-3-3-15).

As espessuras das três partes mencionadas das mulheres são maiores do que as dos homens (excepto a prega subescapular e abdominal dos grupos etários de 25 a 34 anos) e as diferenças aumentam com a idade. Os leques de variação das espessuras da prega subcutânea tricípite, subescapular e abdominal são respectivamente de 6,0~12,5mm, 1,1~2,2mm e 0,3~4,0mm. Excepto os grupos etários de 25 a 34 e de 40 a 44 anos, há uma diferença significativa na espessura de prega das três partes entre os dois sexos dos outros grupos etários ($P < 0,05$).

O leque de variação da taxa de gordura corporal dos homens é de 16,7% a 19,8%, somente as taxas dos grupos etários de 20 a 24 anos e de 55 a 59 anos são mais baixas, as dos outros grupos são relativamente estáveis; o leque de variação da taxa de gordura corporal é de 24,3% a 30,8%, que aumenta com a idade; a taxa de gordura corporal das mulheres é muito mais alta do que a dos homens ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-3-1-22; Tabela 3-3-3-16).

O peso de massa livre de gordura dos homens e mulheres flutua ligeiramente com a idade, entre 53,9kg a 55,7kg (masculino) e de 38,9kg a 40,1kg (feminino); o peso de massa livre de gordura dos homens é muito maior que o das mulheres ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-3-1-23; Tabela 3-3-3-17).

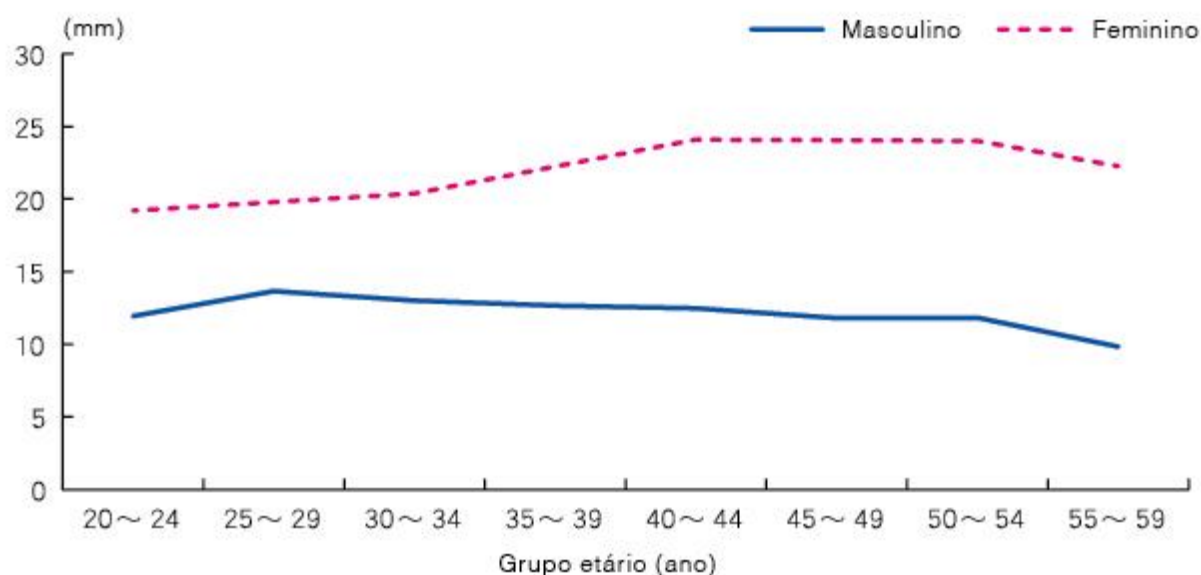


Diagrama 2-3-1-19 Espessura média da prega subcutânea tricípíte dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

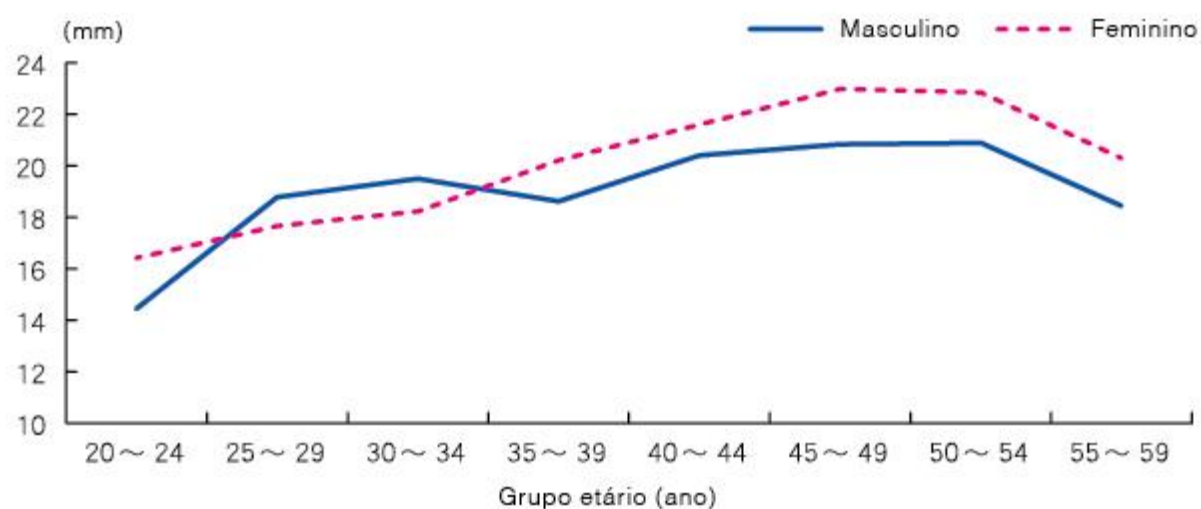


Diagrama 2-3-1-20 Espessura média da prega subescapular dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

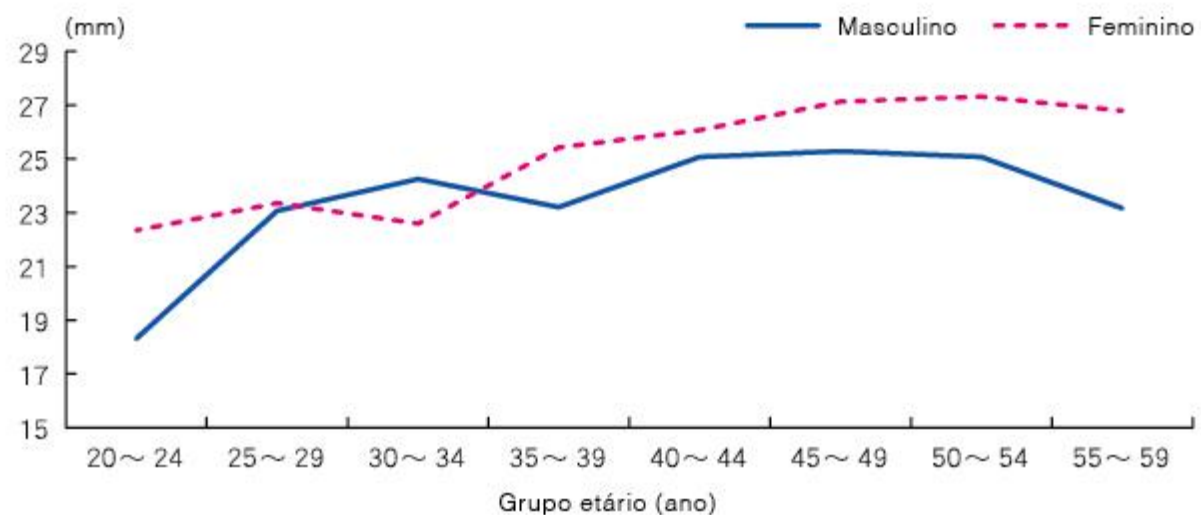


Diagrama 2-3-1-21 Espessura média da prega abdominal dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

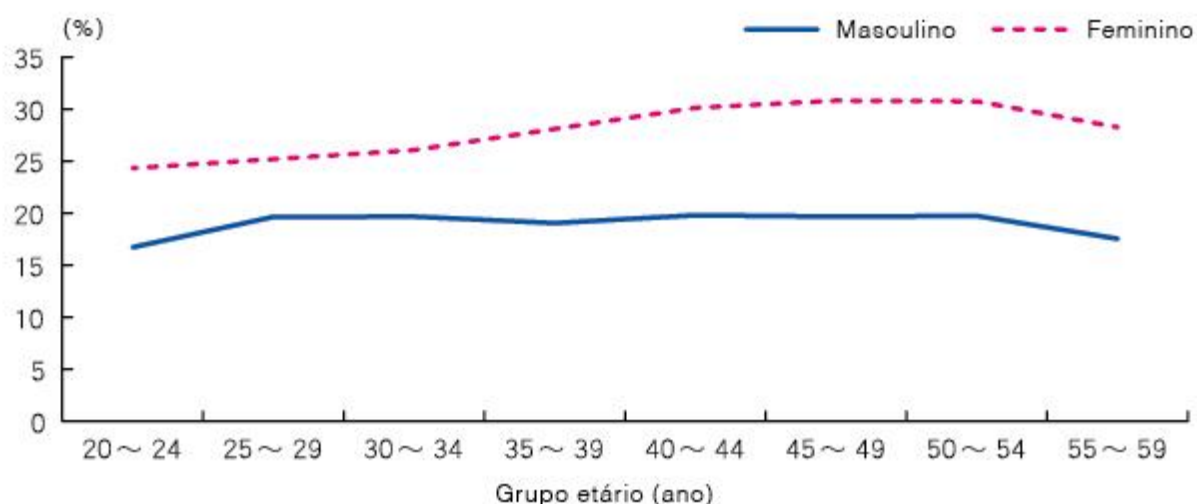


Diagrama 2-3-1-22 Taxa média de gordura corporal dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

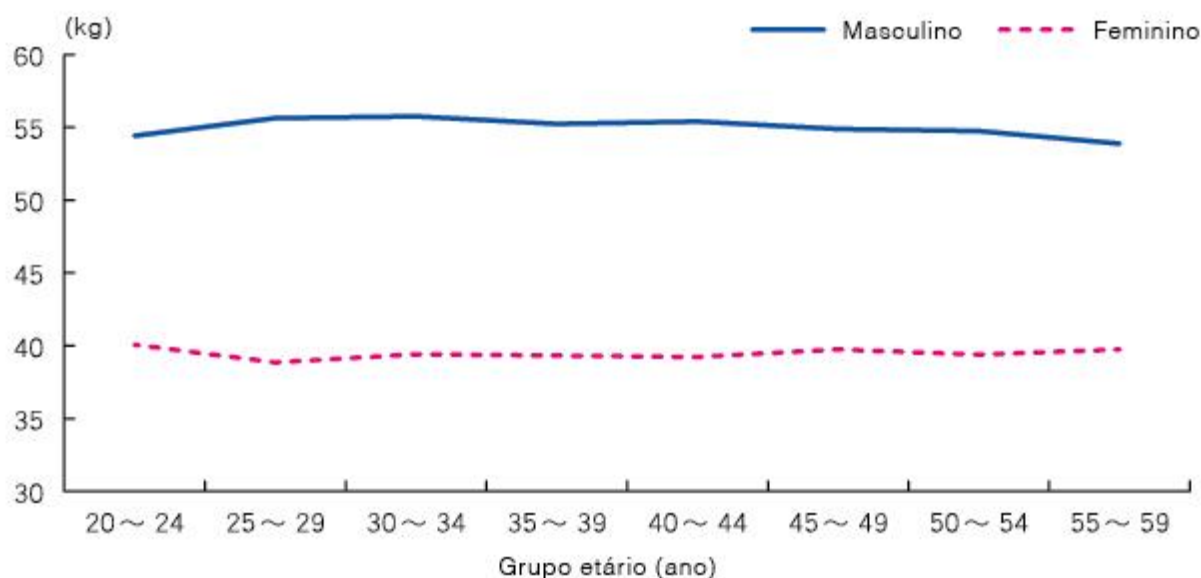


Diagrama 2-3-1-23 Peso médio de massa livre de gordura dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

4. Estado físico

(1) *Pulsção em repouso*

A pulsção em repouso dos homens e mulheres aumenta com a idade e mantém-se relativamente estável. Os leques de variação são respectivamente de 73,1~76,7 vezes/minuto (masculino) e 72,3~78,8 vezes/minuto (feminino). Com excepção dos homens e mulheres dos grupos etários dos 25 a 29 e dos 50 a 54 anos, há uma diferença significativa entre os dois sexos de outros grupos etários ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-3-1-24, Tabela 3-3-4-1).

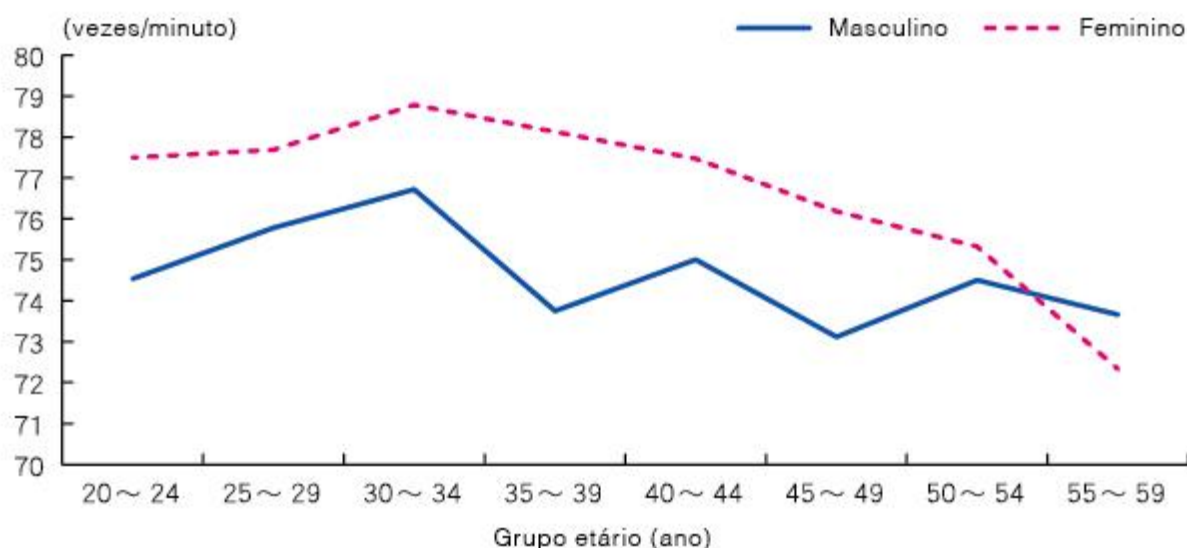


Diagrama 2-3-1-24 Pulsação em repouso média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(2) Tensão arterial

A pressão sistólica dos homens dos vários grupos etários mantém-se relativamente estável, com uma pequena mudança; a pressão sistólica das mulheres aumenta com a idade, mostrando uma tendência de lento crescimento. Os leques de variação dos homens e mulheres são respectivamente de 126,3~131,7mmHg e 107,4~125,2mmHg. A pressão sistólica dos homens é mais alta do que a das mulheres, com uma diferença de 6,5~20,1mmHg, existindo uma diferença significativa entre os sexos ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-3-1-25, Tabela 3-3-4-2).

A pressão diastólica dos homens e mulheres tem uma tendência de aumento lento com a idade. Os leques de variação dos homens e mulheres são respectivamente de 73,1~78,8mmHg e 67,3~73,2mmHg; a pressão diastólica dos homens é mais alta do que a das mulheres ($P<0,01$), com uma diferença de 4,3~9,0mmHg (Vide Diagrama 2-3-1-26, Tabela 3-3-4-3).

A diferença entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens mantém-se relativamente estável à medida que aumenta a idade, variando entre 50,4~53,4mmHg; e a diferença nas mulheres tem uma tendência de aumento lento com a idade, variando entre 40,1~54,0mmHg, antes dos 55 anos, a diferença nos homens é mais alta do que a das mulheres e aumenta com a idade, a diferença entre os homens e mulheres vai-se reduzindo gradualmente (Vide Diagrama 2-3-1-27; Tabela 3-3-4-4).

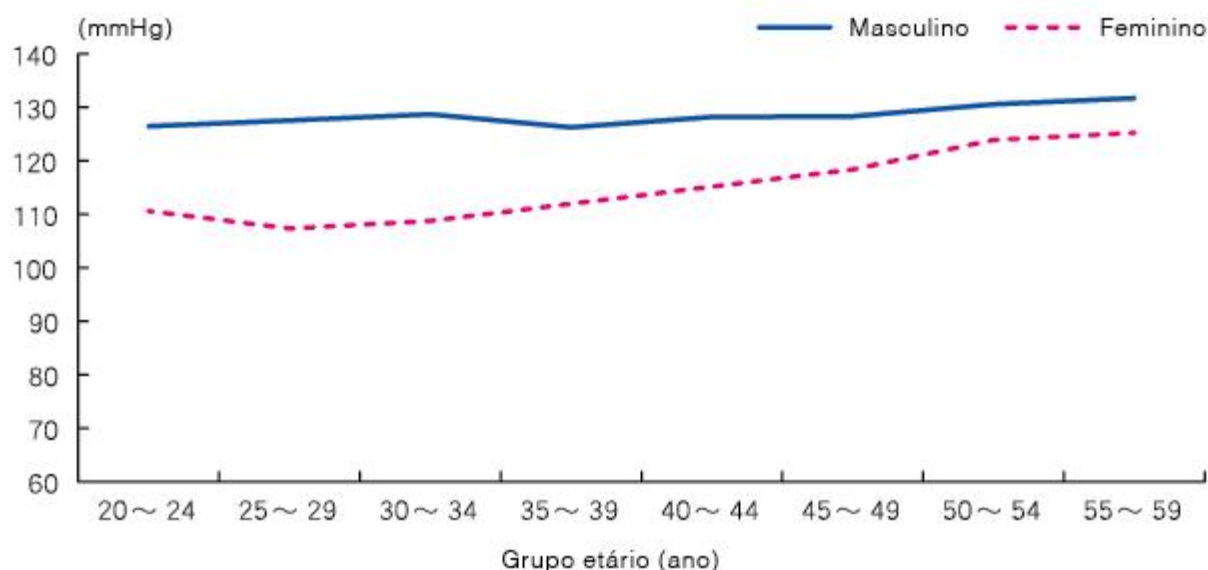


Diagrama 2-3-1-25 Pressão sistólica média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

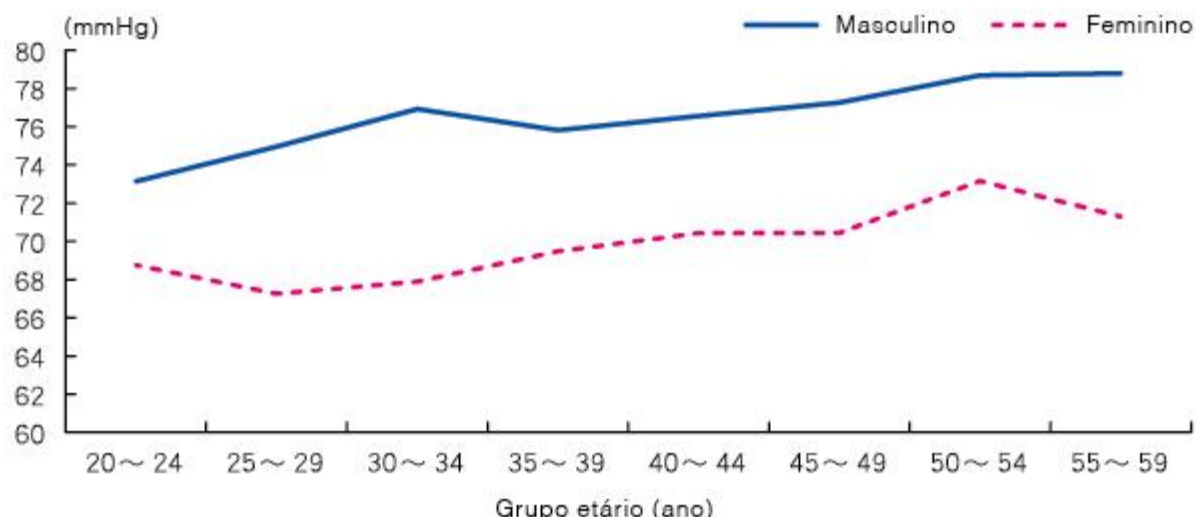


Diagrama 2-3-1-26 Pressão diastólica média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

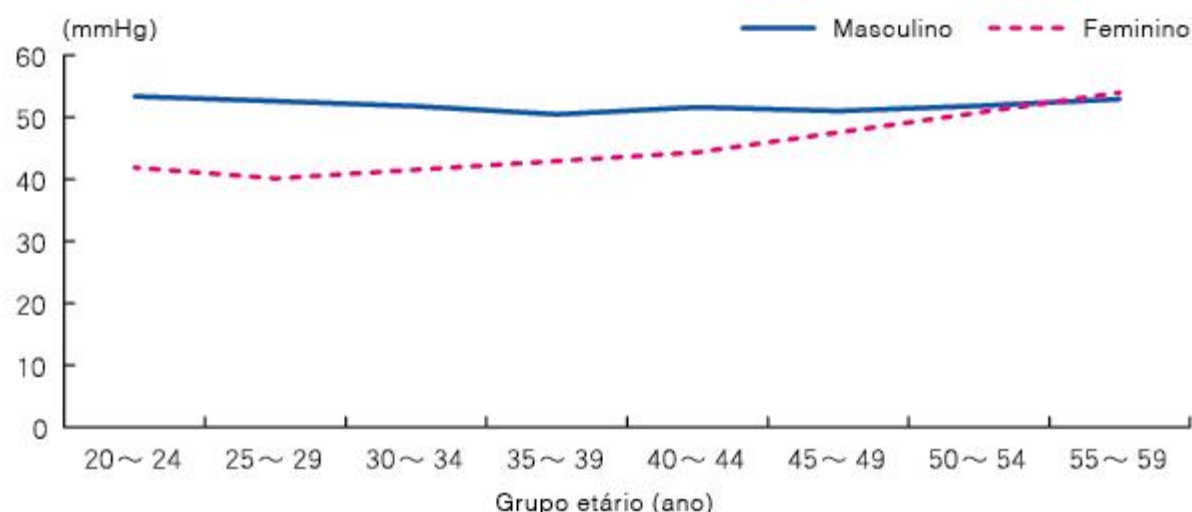


Diagrama 2-3-1-27 Diferença média entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(3) Capacidade vital

A capacidade vital dos homens e mulheres entre os 20 e os 34 anos é relativamente estável, com uma pequena mudança; a capacidade vital dos homens e mulheres entre os 35 a 59 anos diminui à medida que aumenta a idade. Os leques de variação dos homens e mulheres são respectivamente de 3144,7~4064,0ml e 2213,6~2789,7ml; a capacidade vital dos homens é mais alta do que a das mulheres, com uma diferença significativa ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-3-1-28; Tabela 3-3-4-5).

O valor de capacidade vital/peso dos homens e mulheres reduz-se gradualmente com a idade. Os leques de variação dos homens e mulheres são respectivamente de 48,2~61,9ml/kg e 40,3~53,0ml/kg; o valor dos homens é maior do que o das mulheres, com uma diferença significativa ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-3-1-29; Tabela 3-3-4-6).

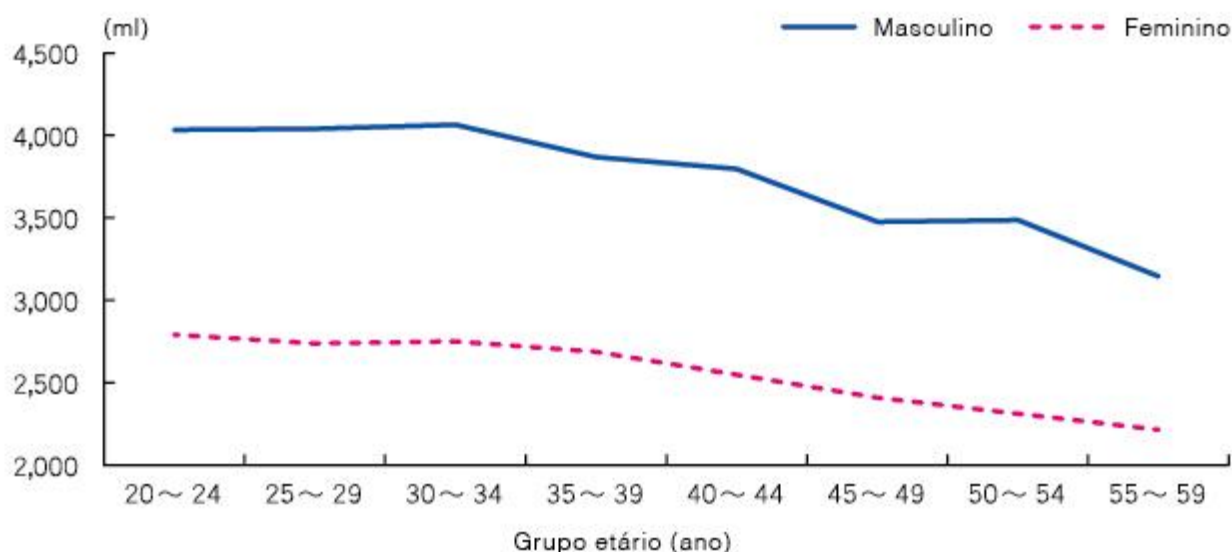


Diagrama 2-3-1-28 Capacidade vital média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

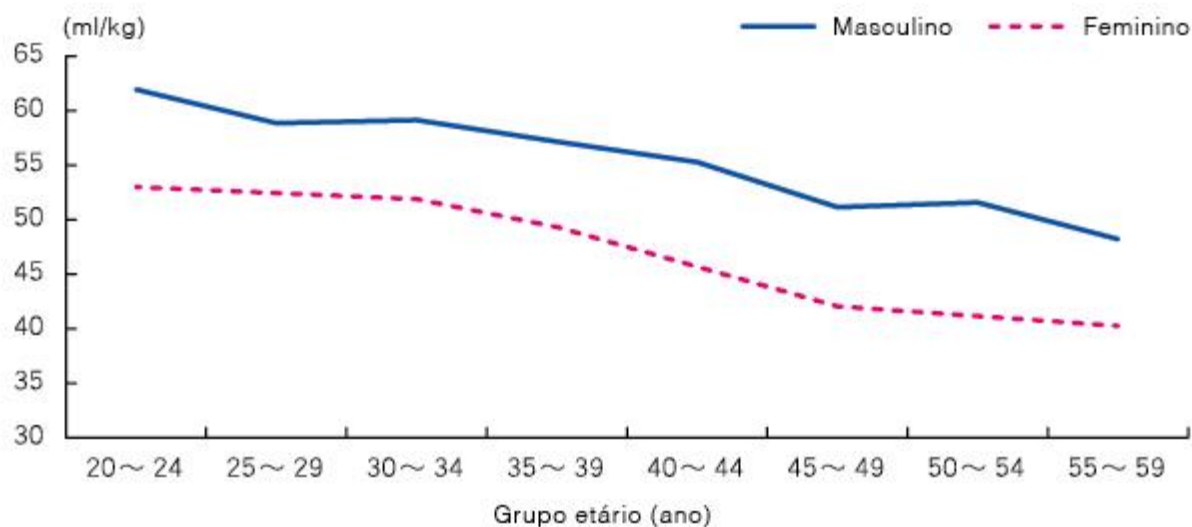


Diagrama 2-3-1-29 Valor médio de capacidade vital/peso dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(4) Índice de step

O teste de step é um ensaio quantitativo simples de carga para avaliar a função física do sistema cardiovascular. Através da observação de tempo contínuo de exercício físico com carga quantitativa, a relação entre a reacção cardiovascular nas actividades físicas e a velocidade de recuperação de frequência cardíaca após carregamento (índice de step), avalia-se o nível de função física do sistema cardiovascular.

O índice do teste de step das mulheres de 20 a 59 anos aumenta com a idade. No caso dos homens, com excepção dos grupos etários de 25 a 34 anos, o índice dos outros grupos etários mantém-se relativamente estável. Os leques de variação dos homens e mulheres são respectivamente de 53,2~56,4 e 54,4~60,2. O índice do teste de step das mulheres de 25 a 59 anos de cada grupo etário é um pouco mais alto do que o dos homens, excepto nos grupos etários de 35 a 44 e de 50 a 54 anos. Há uma diferença significativa entre os dois sexos de outros grupos etários ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-3-1-30; Tabela 3-3-4-7).

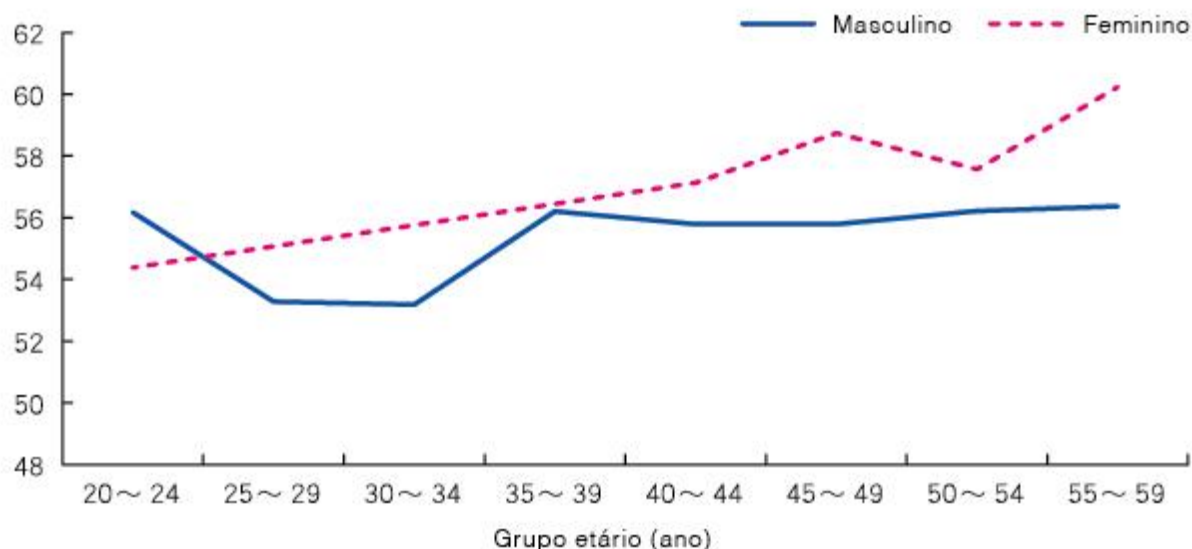


Diagrama 2-3-1-30 Valor médio do teste de step dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

5. Capacidade física

(1) Força

Para os adultos com idade inferior a 39 anos, usam-se quatro parâmetros para avaliar a força: o salto vertical, as flexões de braços (masculino)/flexão abdominal durante um minuto (feminino), a força de preensão e a força dorsal. Para os grupos etários mais de 40 anos, usa-se o parâmetro força de preensão.

Para o grupo etário dos 20 a 24 anos, os resultados de salto vertical e flexões de braços dos homens e de flexão abdominal durante um minuto das mulheres são os maiores, reduzindo-se com a idade. A força de preensão dos homens com menos de 54 anos é relativamente estável e reduz-se no grupo etário de 55 a 59 anos; até aos 29 anos, a força de preensão reduz-se com a idade e depois aumenta entre 30 e 44 anos, a que se segue uma tendência de diminuição à medida que aumenta a idade. Com exceção nas mulheres com 20 a 29 anos, cuja força dorsal se reduz com a idade, a mudança dos homens e mulheres de outros grupos etários é relativamente estável (Vide Diagrama 2-3-1-31, Diagrama 2-3-1-32, Diagrama 2-3-1-33 e Diagrama 2-3-1-34).

Os leques de variação de cada parâmetro dos homens de diversos grupos etários são: 35,5~37,7cm (salto vertical), 26,1~30,2 vezes (flexões de braços), 41,2~46,0kg (força de preensão) e 108,1~110,4kg (força dorsal). Os leques de variação das mulheres são: 22,9~25,0cm (salto vertical), 19,2~24,8 vezes (flexão abdominal durante um minuto), 23,4~26,4kg (força de preensão) e 55,3~61,4kg (força dorsal). A força dos homens é maior do que a das mulheres e existe uma diferença significativa entre os dois sexos ($P < 0,05$) (Vide Tabela 3-3-5-1, Tabela 3-3-5-2, Tabela 3-3-5-3 e Tabela 3-3-5-4).

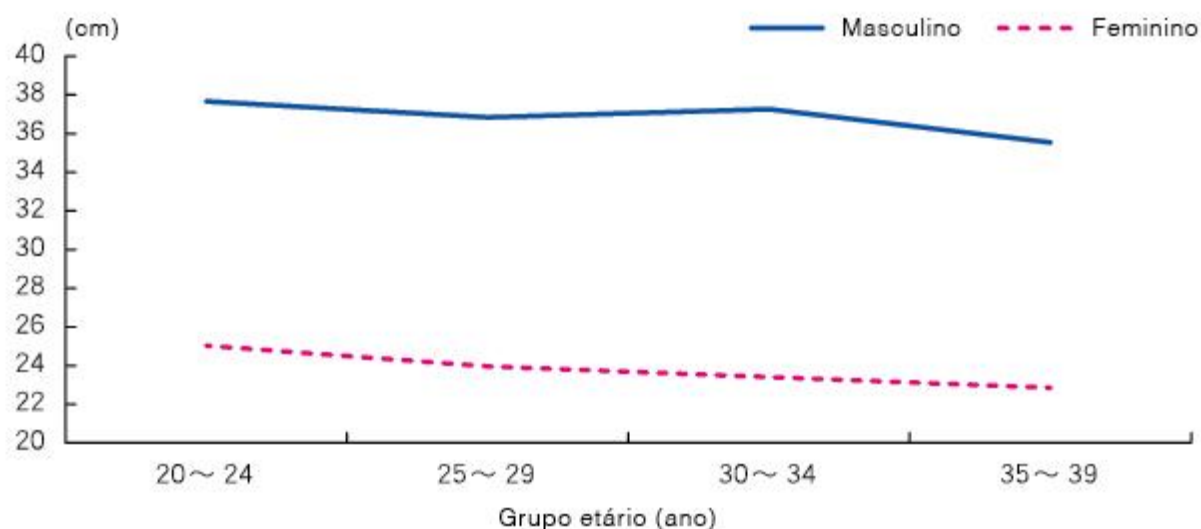


Diagrama 2-3-1-31 Altura média de salto vertical dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

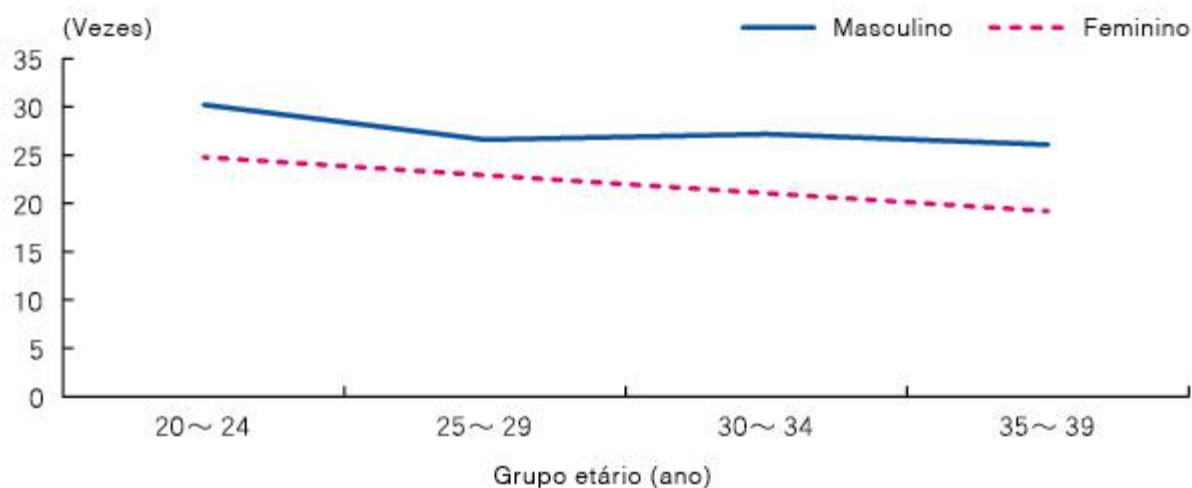


Diagrama 2-3-1-32 Número médio de flexões de braços (masculino)/flexão abdominal durante um minuto (feminino) dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

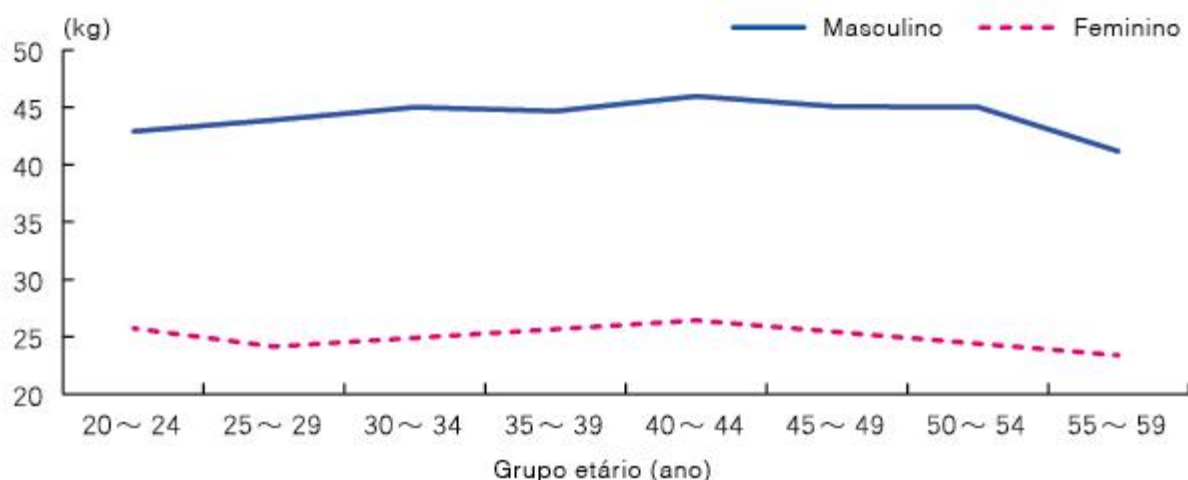


Diagrama 2-3-1-33 Força de prensão média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

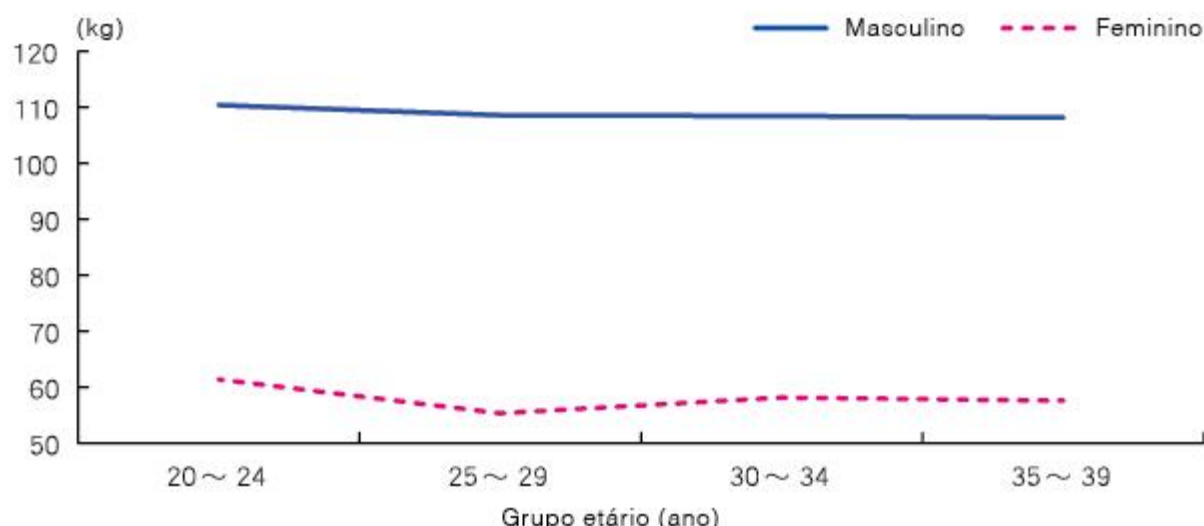


Diagrama 2-3-1-34 Força dorsal média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(2) Flexibilidade

Utiliza-se a flexão ventral sentada para avaliar a flexibilidade do corpo humano. A flexibilidade dos homens de 20 a 44 anos muda ligeiramente à medida que aumenta a idade, e não há um significado estatístico entre os grupos etários. Depois há uma tendência de redução, especialmente depois de 55 anos, em que a velocidade de redução acelera. A flexão ventral sentada das mulheres de diversos grupos etários varia entre 5,2 e 7,3cm (Vide Tabela 3-3-5-5).

A flexão ventral sentada das mulheres dos diversos grupos etários é maior do que a dos homens, com uma diferença significativa ($P < 0,01$), sendo que a maior diferença, que é 7,3cm, ocorre no grupo etário de 55 a 59 anos. A flexibilidade das mulheres é maior do que a dos homens (Vide Diagrama 2-3-1-35).

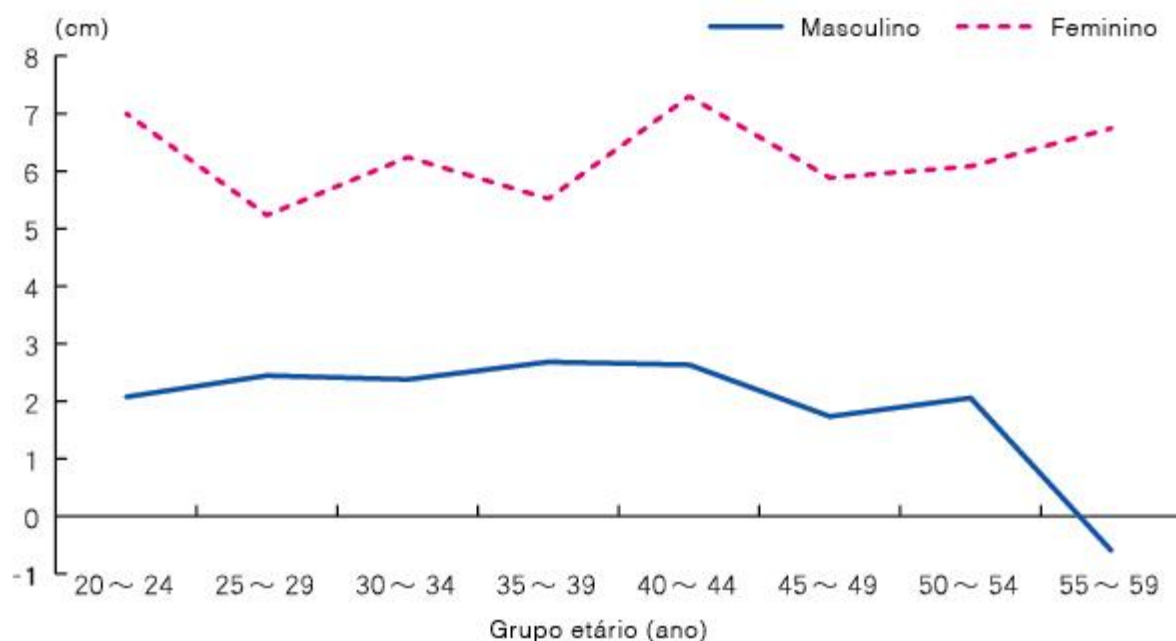


Diagrama 2-3-1-35 Flexão ventral sentada média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(3) Capacidade de reacção

Adopta-se a velocidade de reacção selectiva para avaliar a capacidade de reacção dos adultos. A velocidade de reacção selectiva nos homens e mulheres tem tendência para diminuir com a idade e as faixas de redução são basicamente iguais; as velocidades mais rápidas e mais lenta ocorrem respectivamente nos grupos etários de 20 a 24 anos e de 55 a 59 anos. Os leques de variação são: 0,40~0,45 segundos (masculino) e 0,43~0,52 segundos (feminino)(Vide Tabela 3-3-5-6). A capacidade de reacção dos homens é maior do que a das mulheres e a diferença é significativa ($P<0,01$)(Vide Diagrama 2-3-1-36).

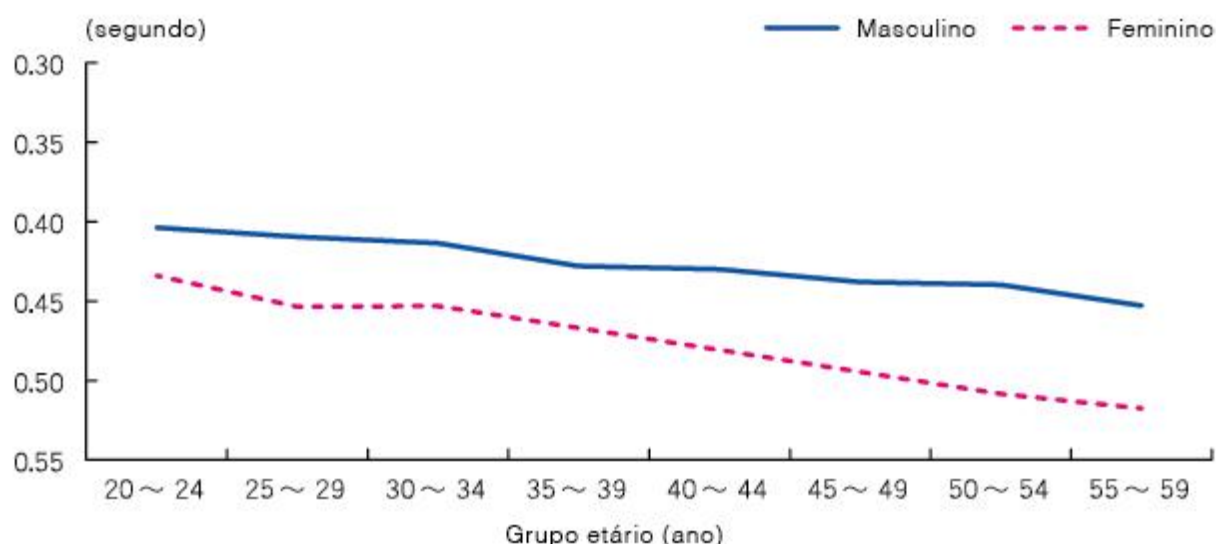


Diagrama 2-3-1-36 Velocidade de reacção selectiva média dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(4) Equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para avaliar a capacidade de equilíbrio dos adultos. O equilíbrio dos homens e mulheres piora à medida que aumenta a idade; o melhor equilíbrio ocorre entre os homens de 20 a 24 anos e as mulheres de 25 a 29 anos. O equilíbrio dos adultos de dois sexos de 55 a 59 anos é o pior (Vide Tabela 3-3-5-7). Os leques de variação são 22,7~47,9 segundos (masculino) e 14,1~46,3 segundos (feminino). Comparando os dois sexos, há uma pequena diferença na capacidade de equilíbrio (Vide Diagrama 2-3-1-37).

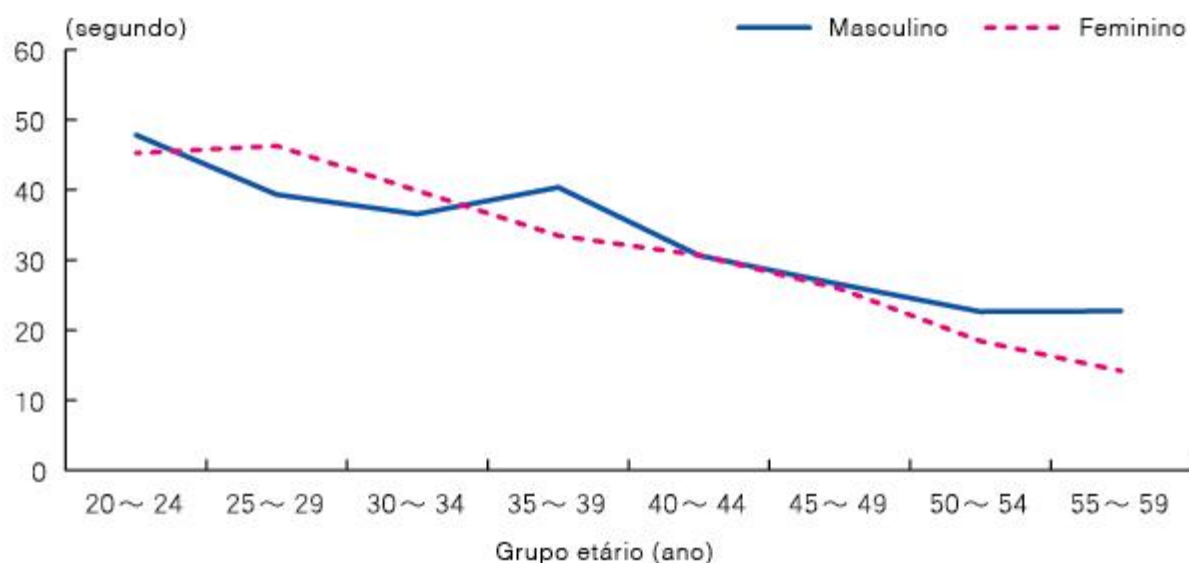


Diagrama 2-3-1-37 Tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres dos diversos grupos etários de Macau

(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos de Macau entre 2015 e 2010

1. Comparação entre as amostras da avaliação

Há 3290 amostras na avaliação dos adultos em 2015, que é um pouco menor que o número de 2010, que foram 3540 amostras. Comparando com 2010, não há uma mudança evidente na proporção dos homens nascidos na China Continental e a proporção das mulheres reduziu-se de forma óbvia ($P < 0,05$). A mudança da proporção dos homens nascidos em Macau é pequena e a das mulheres subiu significativamente ($P < 0,05$). A proporção das mulheres que receberam a educação ao nível do doutoramento não teve uma mudança evidente, mas subiram as proporções dos homens que receberam a educação ao nível do doutoramento e dos adultos de dois sexos que receberam a educação ao nível do mestrado ($P < 0,05$). Ao mesmo tempo, a proporção dos adultos que receberam uma educação especializada aumentou de forma significativa, no entanto a proporção de adultos que recebeu uma educação igual ou inferior ao ensino secundário baixou de forma óbvia ($P < 0,05$).

O aumento da proporção de adultos que trabalha num ambiente fechado com ar condicionado é relativamente evidente ($P < 0,05$) e a população que trabalha num ambiente fechado com ventilação natural reduziu-se ($P < 0,05$). A proporção de homens que trabalha ao ar livre apresenta tendência para diminuir ($P < 0,05$), não se registando nenhuma mudança no caso das mulheres. Aumentou o número de adultos que trabalha entre 35 a 40 horas por semana ($P < 0,05$), mas a proporção de homens que trabalha entre 40 a 50 horas reduziu-se ($P < 0,05$). Também a proporção de mulheres que trabalha mais de 50 horas diminuiu ($P < 0,05$), no entanto, a proporção das mulheres que não trabalham subiu de forma significativa ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-1, Tabela 2-3-2-2, Tabela 2-3-2-3, Tabela 2-3-2-4).

Tabela 2-3-2-1 Comparação dos locais de nascimento dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Locais de nascimento	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
China Continental	32.3	31.9	-0.4	41.0	36.7	-4.3*
Macau	57.0	60.3	3.3	51.2	57.2	6.0*
Hong Kong	5.5	3.8	-1.7*	3.2	3.4	0.2
Portugal	0.8	0.4	-0.4	0.7	0.1	-0.6*
Outros	4.3	3.6	-0.7	3.9	2.6	-1.3*

Observação: A diferença é igual aos dados de 2015 menos os dados de 2010, e o asterisco * significa " $P < 0,05$ " que se aplica às tabelas seguintes.

Tabela 2-3-2-2 Comparação do nível de escolaridade dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Habilitações literárias	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Inferior ao ensino primário	3.1	1.0	-2.1*	3.3	2.1	-1.2*
Ensino primário	11.5	6.8	-4.7*	13.7	7.4	-6.3*
Ensino secundário	39.4	31.4	-8.0*	35.7	25.8	-9.9*
Licenciatura	37.6	48.6	11.0*	38.8	51.6	12.8*
Mestrado	7.9	10.8	2.9*	8.2	12.8	4.6*
Doutoramento	0.4	1.5	1.1*	0.3	0.3	0.0

Tabela 2-3-2-3 Comparação da proporção dos homens e mulheres que trabalha em diferentes ambientes de trabalho entre 2015 e 2010 (%)

Ambiente de trabalho	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Ao ar livre	19.1	16.2	-2.9*	2.5	3.2	0.7
Ambiente fechado com ventilação natural	17.9	13.8	-4.1*	23.7	18.4	-5.3*
Ambiente fechado com ar condicionado	63.0	70.0	7.0*	73.8	78.4	4.6*

Tabela 2-3-2-4 Comparação das horas de trabalho dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tempo de trabalho	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Não trabalha	3.7	2.6	-1.1	4.6	10.2	5.6*
Menos de 20 horas	3.3	2.5	-0.8	8.9	4.4	-4.5*
20-35 horas	4.9	3.8	-1.1	9.3	5.1	-4.2*
35-40 horas	40.9	46.7	5.8*	31.9	40.3	8.4*
40-50 horas	41.5	37.5	-4.0*	37.4	34.9	-2.5
Igual ou superior a 50 horas	5.6	6.9	1.3	7.9	5.1	-2.8*

2. Comparação dos modos de vida

(1) Hábitos de vida

Comparando com 2010, a proporção das mulheres que dorme 9 ou mais horas em 2015 reduziu-se ligeiramente ($P<0,05$) e não há uma mudança evidente na proporção dos outros tempos de sono. De igual modo não há uma diferença significativa na qualidade de sono entre os dois anos (Vide Tabela 2-3-2-5). Comparando com 2010, a proporção de adultos que caminha diariamente menos de 30 minutos em 2015 reduziu-se de forma significativa ($P<0,05$) e a proporção de adultos que caminha entre 30 a 60 minutos aumentou de forma evidente ($P<0,05$). A proporção de homens que caminha entre 1 e 2 horas aumentou de forma óbvia ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-6). A proporção de adultos que utiliza diariamente entre 6 a 9 horas para actividades sentadas aumentou ($P<0,05$) e a proporção que utiliza de menos que 3 horas reduziu-se significativamente ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-7). A proporção de adultos que pratica exercício físico nos tempos livres também aumentou ($P<0,05$) e menos pessoas escolhem “entretenimento audiovisual” ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-8).

Tabela 2-3-2-5 Comparação do tempo e qualidade de sono dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tempo e qualidade de sono	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 6 horas	13.6	13.1	-0.5	16.4	16.4	0.0
6-9 horas	83.5	84.8	1.3	80.5	81.6	1.1
Igual ou superior a 9 horas	2.9	2.1	-0.8	3.1	2.0	-1.1*
Má qualidade de sono	9.7	8.1	-1.6	13.6	14.1	0.5
Qualidade normal de sono	69.1	68.5	-0.6	67.8	66.4	-1.4
Boa qualidade de sono	21.1	23.3	2.2	18.6	19.5	0.9

Tabela 2-3-2-6 Comparação do tempo de caminhada por dia dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tempo de caminhada	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 30 minutos	47.1	35.2	-11.9*	47.7	40.0	-7.7*
30~60 minutos	32.3	39.5	7.2*	30.6	38.1	7.5*
1~2 horas	10.4	15.0	4.6*	10.5	11.9	1.4
Igual ou superior a 2 horas	10.3	10.3	0.0	11.2	10.0	-1.2

Tabela 2-3-2-7 Comparação do tempo diário acumulado destinado a actividades sentadas dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tempo diário acumulado destinado a actividades sentadas	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 3 horas	17.6	14.2	-3.4*	15.1	10.8	-4.3*
3~6 horas	39.1	38.9	-0.2	36.3	35.8	-0.5
6~9 horas	25.5	30.2	4.7*	26.8	30.6	3.8*
9~12 horas	13.6	13.7	0.1	16.7	17.7	1.0
Igual ou superior a 12 horas	4.2	3.0	-1.2	5.2	5.2	0.0

Tabela 2-3-2-8 Comparação da participação em actividades nos tempos livres dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Actividades nos tempos livres	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Exercício físico	49.1	55.8	6.7*	30.1	40.2	10.1*
Jogos de xadrez	7.1	5.5	-1.6	3.8	2.9	-0.9
Viagens	27.6	31.7	4.1*	17.9	21.5	3.6*
Festas	32.6	35.2	2.6	39.4	44.8	5.4*
Entretenimento audiovisual	65.2	57.0	-8.2*	63.3	52.7	-10.6*
Trabalhos domésticos	27.7	27.2	-0.5	56.4	49.5	-6.9*
Recuperação de sono	30.9	32.1	1.2	35.3	39.3	4.0*
Outros	16.0	14.2	-1.8	16.1	14.5	-1.6

Comparando com 2010, as proporções dos homens que fumam mais de 10 cigarros por dia e das mulheres que fumam entre 10 a 20 cigarros por dia reduziu-se em 2015 ($P < 0,05$), fora isto não há uma mudança evidente nos em fumar entre os dois anos. A proporção dos adultos que deixaram de fumar não é óbvia; a proporção de homens e mulheres que fuma entre 5 e 10 anos aumentou respectivamente ($P < 0,05$) e a proporção de mulheres que fuma há mais de 15 anos reduziu-se de forma significativa ($P < 0,05$). No entanto a mudança nos homens não é evidente (Vide Tabela 2-3-2-9 e Tabela 2-3-2-10).

Tabela 2-3-2-9 Comparação de nível de tabagismo dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Hábitos tabágicos	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Nunca fuma	71.7	74.3	2.6	96.2	96.7	0.5
Menos de 10 cigarros	8.1	9.4	1.3	2.1	1.8	-0.3
10~20 cigarros por dia	10.1	8.0	-2.1*	0.7	0.1	-0.6*
Mais de 20 cigarros por dia	2.6	1.5	-1.1*	0.1	0.1	0.0
Deixou de fumar há menos de 2 anos	1.8	1.3	-0.5	0.4	0.4	0.0
Deixou de fumar há 2 ou mais anos	5.7	5.5	-0.2	0.6	1.0	0.4

Tabela 2-3-2-10 Comparação de anos de fumo dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Anos de fumo	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 5 anos	17.2	18.0	0.8	27.6	25.9	-1.7
5~10 anos	17.4	21.1	3.7*	31.6	39.7	8.1*
10~15 anos	20.1	17.5	-2.6	15.8	15.5	-0.3
Igual ou superior a 15 anos	45.3	43.4	-1.9	25.0	19.0	-6.0*

Em comparação com 2010, a proporção de mulheres que consome álcool em 2015 aumentou ($P<0,05$), mas a mudança dos homens não é evidente. A proporção de adultos que bebe uma vez por mês aumentou significativamente ($P<0,05$), a proporção de homens que bebe entre 5 a 7 vezes por semana e das mulheres que bebe entre 3 a 4 vezes por semana diminuiu ($P<0,05$). O aumento da proporção de homens que escolhe vinho ou bebida alcoólica de fruta é óbvia ($P<0,05$) e a proporção de homens que escolhe bebidas alcoólicas misturadas diminuiu ($P<0,05$). A proporção de mulheres que escolhe vinho amarelo, vinho ou bebida alcoólica de fruta aumentou de forma significativa ($P<0,05$) e a proporção de mulheres que bebe cerveja ou bebida alcoólica misturada diminuiu ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-11 e Tabela 2-3-2-12).

Tabela 2-3-2-11 Comparação da frequência de consumo de álcool dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Frequência de consumo de álcool	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Não bebe	47.6	47.2	-0.4	80.2	72.4	-7.8*
Consome álcool	52.4	52.8	0.4	19.8	27.6	7.8*
1 vez/mês	48.2	56.0	7.8*	67.9	74.4	6.5*
1~2 vezes/semana	34.4	31.1	-3.3	21.3	19.2	-2.1
3~4 vezes/semana	9.2	8.3	-0.9	5.6	2.7	-2.9*
5~7 vezes/semana	8.2	4.5	-3.7*	5.1	3.8	-1.3

Tabela 2-3-2-12 Comparação de tipos diferentes de bebida alcoólica dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tipos de bebida alcoólica	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Aguardente	6.5	8.0	1.5	4.6	4.8	0.2
Cerveja	56.0	57.2	1.2	25.6	22.6	-3.0*
Vinho amarelo	0.5	0.2	-0.3	0.3	1.5	1.2*
Bebida alcoólica de arroz	1.7	1.5	-0.2	1.5	1.9	0.4
Vinho ou bebida alcoólica de fruta	24.2	29.7	5.5*	50.8	63.1	12.3*
Bebida alcoólica misturada	11.1	3.4	-7.7*	17.2	6.1	-11.1*

(2) Exercício físico

Comparando com 2010, a proporção de adultos que pratica desporto em 2015 aumentou, atingindo 16,0% (em 2010 foi de 15,5%). A proporção de adultos que não pratica desporto reduziu-se de forma significativa ($P<0,05$), mostrando que a popularidade e a promoção do desporto junto do público de Macau têm feito alguns progressos.

Em 2015, a proporção de adultos que pratica desporto 1 a 2 vezes por semana, com duração contínua entre 30 a 60 minutos de cada vez e com de intensidade de “respirar mais rapidamente, bater o coração mais apressado, suar mais do que o normal” aumentou de forma significativa ($P<0,05$).

A proporção de homens que pratica desporto durante 6 a 12 meses aumentou de forma evidente e a proporção que pratica desporto há 5 ou mais anos reduziu-se significativamente ($P<0,05$); a proporção de mulheres que pratica desporto há menos de 6 meses aumentou ($P<0,05$), no entanto não há uma diferença na proporção de mulheres que pratica desporto entre 1 e 5 anos. Os objectivos de “Prevenir e tratar de doenças”, “melhorar a capacidade desportiva”, “aliviar pressão” e “ajustar as emoções” continuam a ser os objectivos principais da participação dos adultos em práticas desportivas, além disso, a proporções de adultos que escolhe “emagrecimento e musculação” aumentou ($P<0,05$). A proporção de homens que escolhe “melhorar a capacidade desportiva” aumentou significativamente e a proporção das mulheres que escolhem “prevenção e tratamento de doenças” tem tendência para diminuir ($P<0,05$).

A proporção de homens que escolhe “rua e estrada” para praticar desporto aumentou de forma significativa ($P<0,05$) e a proporção das mulheres que escolhe “escritório e quarto” e “rua e estrada” para praticar desporto aumentou de forma significativa ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-13, Tabela 2-3-2-14, Tabela 2-3-2-15, Tabela 2-3-2-16 e Tabela 2-3-2-17).

A proporção dos homens que escolhe “basquetebol”, “futebol” e “voleibol” como primeira opção subiu ($P<0,05$), mas as proporções de “ténis de mesa” e “bola de bilhar” como a primeira opção desceu ($P<0,05$); a proporção de mulheres que escolhe “basquetebol”, “voleibol”, “futebol”, “ténis de mesa”, “golf” e “bola de bilhar” como primeira opção reduziu-se de forma significativa ($P<0,05$) e a proporção de “badminton” subiu ($P<0,05$), “Falta de tempo” e “preguiça” continuam a ser os principais obstáculos à participação em actividades de exercício físico dos adultos de Macau. Além disso, a proporção de homens que não pratica desporto devido à “falta de instalações e orientações” subiu ($P<0,05$) e no caso das mulheres, as proporções de “sem interesse”, “já com muitos trabalhos físicos, sem necessidades de prática” e “falta de tempo” reduziram-se de forma significativa ($P<0,05$). As proporções de não prática de exercício devido à “preguiça” e “falta de instalações” têm a tendência para aumentar ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-18, Tabela 2-3-2-19).

Tabela 2-3-2-13 Comparação de frequência média semanal de exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Frequência de exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Sem exercício físico	23.6	18.6	-5.0*	35.8	27.8	-8.0*
Menos de 1 vez	19.3	21.9	2.6	19.7	23.3	3.6*
1~2 vezes	30.2	34.6	4.4*	21.3	27.5	6.2*
3~4 vezes	16.1	17.3	1.2	11.4	12.5	1.1
Igual ou superior a 5 vezes	10.8	7.5	-3.3*	11.8	8.8	-3.0*

Table 2-3-2-14 Comparação de duração e sensação de exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Duração e sensação de exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 30 minutos	33.3	27.9	-5.4*	35.5	35.1	-0.4
30~60 minutos	40.9	46.0	5.1*	44.8	48.1	3.3*
Igual ou superior a 60 minutos	25.8	26.1	0.3	19.7	16.8	-2.9*
Sem mudança na respiração e batimento cardíaco	14.0	11.9	-2.1	19.1	15.2	-3.9*
Respiração e batimento cardíaco aumentam ligeiramente, com pouco suor	46.6	46.9	0.3	61.8	62.3	0.5
Respiração e batimento cardíaco aumentam significativamente, com muito suor	39.3	41.2	1.9	19.1	22.5	3.4*

Tabela 2-3-2-15 Comparação do tempo de persistência no exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Tempo de persistência no exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 6 meses	34.5	32.9	-1.6	42.2	46.3	4.1*
6~12 meses	12.0	15.6	3.6*	13.1	12.5	-0.6
1~3 anos	12.5	13.2	0.7	16.4	15.8	-0.6
3~5 anos	6.1	7.3	1.2	7.6	6.2	-1.4
Igual ou superior a 5 anos	34.8	30.9	-3.9*	20.7	19.2	-1.5

Tabela 2-3-2-16 Comparação de objetivos do exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Objectivos do exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Prevenção e tratamento de doenças	56.1	54.3	-1.8	66.9	60.7	-6.2*
Melhoria da capacidade desportiva	62.0	65.5	3.5*	44.0	43.0	-1.0
Emagrecimento e musculação	32.6	39.9	7.3*	47.8	56.3	8.5*
Alívio de pressão e ajustamento de emoções	55.5	58.6	3.1	56.7	58.3	1.6
Relações sociais	18.1	18.5	0.4	12.2	10.0	-2.2*
Outros	11.7	9.4	-2.3*	9.2	7.5	-1.7

Tabela 2-3-2-17 Comparação de locais diferentes de exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Locais de exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Instalação desportiva	55.0	57.4	2.4	43.7	41.9	-1.8
Parque	49.1	49.0	-0.1	54.9	51.7	-3.2
Escritório ou quarto	11.8	12.8	1.0	19.1	22.5	3.4*
Espaço vazio	25.4	17.0	-8.4*	18.9	15.1	-3.8*
Rua ou estrada	23.4	28.1	4.7*	12.5	17.9	5.4*
Clubes	13.2	10.5	-2.7*	10.7	9.4	-1.3
Outros	9.0	15.8	6.8*	10.3	13.9	3.6*

Tabela 2-3-2-18 Comparação dos homens e mulheres que escolhem modalidades com bolas como primeira opção entre 2015 e 2010 (%)

Modalidades com bolas	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Basquetebol	18.8	25.3	6.5*	10.6	7.5	-3.1*
Voleibol	0.9	2.3	1.4*	3.5	0.3	-3.2*
Futebol	25.0	29.9	4.9*	0.4	0.0	-0.4*
Ténis de mesa	16.4	8.8	-7.6*	19.8	14.4	-5.4*
Badminton	19.4	17.7	-1.7	43.8	50.0	6.2*
Ténis	5.1	4.9	-0.2	5.9	5.2	-0.7
Golf	0.3	0.5	0.2	1.3	0.6	-0.7*
Bola de bilhar	6.1	1.2	-4.9*	1.1	0.3	-0.8*
Outros	7.8	9.4	1.6	13.6	21.7	8.1*

Tabela 2-3-2-19 Comparação de obstáculos à participação em exercício físico dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Obstáculos à participação em exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Falta de interesse	13.0	11.5	-1.5	15.0	10.9	-4.1*
Preguiça	53.9	55.4	1.5	56.9	61.8	4.9*
Boa saúde, sem necessidade de participação	2.6	2.3	-0.3	1.0	1.0	0.0
Saúde fraca, não é adequada a participação	3.4	2.9	-0.5	6.6	6.0	-0.6
Muitos trabalhos físicos, sem necessidade de participação	8.0	7.6	-0.4	7.4	3.7	-3.7*
Falta de tempo	60.4	59.4	-1.0	64.3	57.5	-6.8*
Falta de instalações	25.3	29.6	4.3*	17.2	24.9	7.7*
Falta de orientações	8.7	11.7	3.0*	12.1	11.3	-0.8
Falta de organização	13.4	13.1	-0.3	9.5	8.9	-0.6
Restrição de condições económicas	2.5	3.0	0.5	2.1	1.6	-0.5
Medo de ser gozado	0.9	0.5	-0.4	0.4	0.7	0.3
Outros	8.9	10.7	1.8	8.8	11.6	2.8*

(3) Doenças contraídas e conhecimentos sobre a avaliação da condição física

Em 2015, a proporção da população que tem contraída doenças nos últimos 5 anos é de 24,8%, que é mais baixa que em 2010. A proporção dos homens que sofrem de “doenças do sistema respiratório” e “doenças do sistema endócrino” aumentou ($P<0,05$), enquanto têm uma tendência de redução as “doenças do sistema digestivo”, “diabetes” e “doenças do sistema genito-urinário” ($P<0,05$); a proporção de mulheres que contraíram “doenças do sistema respiratório”, “doenças cardiovasculares e cerebrovasculares” e “doenças do sistema endócrino” aumentou de forma significativa ($P<0,05$), e a proporção de “hipertensão” reduziu-se ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-20).

Tabela 2-3-2-20 Comparação dos homens e mulheres que contralram doenças diferentes entre 2015 e 2010 (%)

Tipos de doenças	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Tumores	2.9	2.9	0.0	14.1	12.9	-1.2
Doenças cardiovasculares e cerebrovasculares	7.4	6.6	-0.8	4.1	6.9	2.8*
Doenças do sistema respiratório	18.8	23.3	4.5*	15.7	20.2	4.5*
Lesões acidentais	11.0	12.7	1.7	5.8	5.8	0.0
Doenças do sistema digestivo	21.9	17.5	-4.4*	20.7	22.3	1.6
Hipertensão	32.6	32.6	0.0	25.7	18.9	-6.8*
Doenças do sistema endócrino	1.0	2.7	1.7*	7.8	10.4	2.6*
Doenças do sistema genito-urinário	9.0	6.4	-2.6*	8.1	9.0	0.9
Diabetes	7.9	5.3	-2.6*	6.5	6.9	0.4
Outros	22.9	15.6	-7.3*	26.0	22.8	-3.2*

Em comparação com 2010, a proporção da população que tinha participado na “avaliação da condição física” em 2015 aumentou de forma significativa ($P<0,05$), mostrando que os conhecimentos relacionados à avaliação da condição física são populares. No entanto, a proporção de homens que conhecem “a sua própria condição física” e “aumentam os conhecimentos científicos de exercício físico” através da “avaliação da condição física” reduziu-se ($P<0,05$). Ao mesmo tempo, a proporção de mulheres que “reconhecem a importância de exercício físico” e “aumentam os conhecimentos científicos de exercício físico” através da “avaliação da condição física” também tem tendência para diminuir ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-21, Tabela 2-3-2-22).

Tabela 2-3-2-21 Comparação dos homens e mulheres que já ouviram ou participaram na avaliação da condição física entre 2015 e 2010 (%)

Já ouviu ou participou na avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Tinha ouvido	68.2	66.5	-1.7	69.4	71.1	1.7
Nunca ouviu	31.8	33.5	1.7	30.6	28.9	-1.7
Tinha participado	27.1	34.8	7.7*	28.7	33.2	4.5*
Nunca participou	72.9	65.2	-7.7*	71.3	66.8	-4.5*

Tabela 2-3-2-22 Comparação de conhecimentos sobre a avaliação da condição física dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Conhecimentos sobre a avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Sem significado	3.4	5.7	2.3*	2.7	3.1	0.4
Conhecer a sua própria condição física	95.0	92.3	-2.7*	96.2	95.9	-0.3
Reconhecer a importância de exercício físico	58.1	55.7	-2.4	60.2	53.1	-7.1*
Aumentar os conhecimentos científicos sobre o exercício físico	49.5	45.9	-3.6*	50.3	41.6	-8.7*

3. Comparação da situação antropométrica

(1) Índices de altura

Com exceção do grupo etário de 50 a 54 anos ($P<0,05$), não existe significado estatístico na diferença de altura dos outros grupos etários entre os dois anos; não há diferença significativa na diferença de altura das mulheres de todos os grupos etários. Isso mostra que a altura dos adultos de Macau se mantém estável (Vide Tabela 2-3-2-23).

Comparando com 2010, a mudança em altura medida sentada dos adultos de 20 a 59 anos em 2015 não é evidente em 2015 e poucos grupos etários têm diferenças.

O comprimento do pé dos homens de 35 a 39 anos em 2015 é menor que o de 2010, com uma diferença significativa ($P<0,05$), mas os dados de outros grupos etários entre os dois anos não têm significado estatístico. Em 2015, o comprimento do pé das mulheres de todos os grupos etários é maior que o de 2010, com uma diferença significativa de 0,2 a 0,4cm ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-25).

Tabela 2-3-2-23 Comparação da altura média dos homens e mulheres de todos os grupos etários entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	171.3	172.4	1.1	159.0	159.5	0.5
25~29 anos	171.5	172.3	0.8	158.3	159.3	1.0
30~34 anos	171.1	172.2	1.0	158.4	158.7	0.3
35~39 anos	170.7	170.2	-0.5	157.9	158.1	0.2
40~44 anos	169.3	170.4	1.1	157.4	158.1	0.7
45~49 anos	168.3	168.2	-0.1	156.6	156.9	0.3
50~54 anos	167.0	168.4	1.4*	155.6	156.2	0.6
55~59 anos	166.5	167.1	0.6	155.5	155.5	0.0

Tabela 2-3-2-24 Comparação da altura média medida sentada dos homens e mulheres de todos os grupos etários entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	91.8	91.4	-0.4	86.0	86.5	0.5*
25~29 anos	92.2	92.2	0.0	85.8	86.1	0.3
30~34 anos	91.8	92.6	0.8*	85.7	86.0	0.3
35~39 anos	92.3	91.6	-0.7*	86.0	86.0	0.0
40~44 anos	91.5	91.9	0.4	85.6	86.1	0.5*
45~49 anos	91.2	90.9	-0.3	85.2	85.6	0.4
50~54 anos	90.2	90.8	0.6*	84.3	85.0	0.7*
55~59 anos	89.7	89.8	0.1	84.3	84.1	-0.2

Tabela 2-3-2-25 Comparação do comprimento médio do pé dos homens e mulheres de todos os grupos etários entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	25.3	25.3	0.0	22.6	23.0	0.4 *
25~29 anos	25.3	25.3	0.0	22.5	22.9	0.4 *
30~34 anos	25.3	25.3	0.0	22.6	22.8	0.2 *
35~39 anos	25.2	24.9	-0.3*	22.5	22.8	0.3 *
40~44 anos	25.1	25.0	-0.1	22.6	22.9	0.3 *
45~49 anos	24.9	24.7	-0.2	22.5	22.9	0.4 *
50~54 anos	24.8	24.8	0.0	22.5	22.9	0.4 *
55~59 anos	24.8	24.6	-0.2	22.5	22.8	0.3 *

(2) Peso e IMC

Comparando com 2010, o peso dos adultos de Macau em 2015 aumentou. Em especial, o aumento de peso dos homens entre os 25 e 34 anos e entre 50 e 54 anos e das mulheres entre 20 e 29 anos, entre 45 e 49 anos e entre 50 e 54 anos é evidente, com diferenças são significativas ($P < 0,05$). A diferença nos outros grupos etários entre os dois anos não tem significado estatístico (Vide Tabela 2-3-2-26).

Em comparação com 2010, com excepção do aumento dos valores de IMC dos homens com 25 a 29 anos e das mulheres com 25 a 29 anos e com 45 a 49 anos, com diferenças significativas ($P < 0,05$), em 2015 não há uma diferença significativa nos outros grupos etários. A proporção de obesidade dos homens com 25 a 29 anos e das mulheres com 50 a 54 anos é mais alta que em 2010 e a proporção de obesidade dos homens com 40 a 44 anos é menor que em 2010, cuja diferença é significativa ($P < 0,05$), não havendo uma diferença significativa nos outros grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-27 e Tabela 2-3-2-28).

Tabela 2-3-2-26 Comparação do peso médio dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	64.3	65.7	1.4	51.6	53.3	1.7*
25~29 anos	66.6	70.0	3.4*	50.3	52.7	2.4*
30~34 anos	67.4	70.1	2.7*	53.3	53.9	0.6
35~39 anos	69.6	68.8	-0.8	55.7	55.4	-0.3
40~44 anos	69.2	69.4	0.2	57.0	56.8	-0.2
45~49 anos	68.6	68.8	0.2	56.5	58.1	1.6*
50~54 anos	66.2	68.6	2.4*	55.9	57.8	1.9*
55~59 anos	65.3	66.0	0.7	56.5	55.7	-0.8

Tabela 2-3-2-27 Comparação dos valores médios de IMC dos homens e mulheres entre 2015 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	21.9	22.1	0.2	20.4	20.9	0.5
25~29 anos	22.6	23.6	1.0*	20.1	20.7	0.6*
30~34 anos	23.0	23.7	0.7	21.2	21.4	0.2
35~39 anos	23.9	23.7	-0.2	22.3	22.1	-0.2
40~44 anos	24.1	23.9	-0.2	23.0	22.7	-0.3
45~49 anos	24.2	24.3	0.1	23.0	23.6	0.6*
50~54 anos	23.7	24.2	0.5	23.1	23.7	0.6
55~59 anos	23.5	23.6	0.1	23.3	23.1	-0.2

Tabela 2-3-2-28 Comparação de taxa de obesidade dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	5.4	4.9	-0.5	2.1	3.6	1.5
25~29 anos	4.5	13.2	8.7*	1.5	4.1	2.6
30~34 anos	8.3	13.5	5.2	3.0	4.4	1.4
35~39 anos	10.8	10.2	-0.6	6.9	5.2	-1.7
40~44 anos	13.6	5.4	-8.2*	6.1	6.5	0.4
45~49 anos	12.2	9.3	-2.9	6.7	9.6	2.9
50~54 anos	6.9	8.8	1.9	6.5	12.6	6.1*
55~59 anos	7.4	8.0	0.6	9.9	5.8	-4.1

(3) Índices de circunferência

A diferença na circunferência torácica dos homens de todos os grupos etários entre 2015 e 2010 não tem significado estatístico; em 2015, os índices de circunferência das mulheres com 20 a 29 anos e com 45 a 49 anos são maiores que as de 2010, com um aumento significativo de 1,3~1,7cm ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-29).

Comparando com 2010, com exceção do aumento evidente na circunferência abdominal dos homens com 25 a 29 anos e da redução significativa na circunferência abdominal nas mulheres com 40 a 44 anos e com 55 a 59 anos ($P<0,05$), não há significado estatístico nas diferenças dos outros grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-30).

Em comparação com 2010, a circunferência do quadril dos homens com 35 a 49 anos reduziu-se de 1,3~1,4cm ($p<0,05$), e as diferenças dos outros grupos etários entre os dois anos não têm significado estatístico. A circunferência do quadril das mulheres com 20 a 29 anos e com 45 a 54 anos aumentou significativamente ($p<0,05$), com um aumento de 1,5~2,2cm, mas as diferenças dos outros grupos etários entre os dois anos não têm significado estatístico (Vide Tabela 2-3-2-31).

Comparando com 2010, o aumento da razão entre circunferência abdominal e do quadril dos homens com 25 a 34 anos aumentou de forma significativa ($p<0,05$), com um aumento de 0,01~0,02, mas as diferenças dos outros grupos etários entre os dois anos não são significativas. No caso das mulheres, excepto nos grupos etários de 20 a 29 anos, a razão dos outros grupos etários é menor que a de 2010, com um declínio significativo de 0,01~0,03 ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-32).

Table 2-3-2-29 Comparação de circunferência média torácica dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	88.5	89.1	0.6	80.4	82.0	1.6*
25~29 anos	90.5	91.8	1.3	79.9	81.6	1.7*
30~34 anos	92.0	92.3	0.3	82.7	82.7	0
35~39 anos	92.9	92.1	-0.8	84.4	84.6	0.2
40~44 anos	93.5	92.7	-0.8	85.9	85.6	-0.3
45~49 anos	93.8	92.7	-1.1	85.9	87.2	1.3*
50~54 anos	92.2	93.2	1	86.2	87.2	1
55~59 anos	91.9	91.9	0	86.7	87.3	0.6

Tabela 2-3-2-30 Comparação de circunferência média abdominal dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	78.7	78.1	-0.6	70.4	70.7	0.3
25~29 anos	80.6	82.9	2.3*	70.1	71.2	1.1
30~34 anos	82.0	83.5	1.5	74.0	72.8	-1.2
35~39 anos	85.0	83.3	-1.7	76.7	75.4	-1.3
40~44 anos	85.2	85.0	-0.2	78.4	76.7	-1.7*
45~49 anos	86.6	85.3	-1.3	79.4	79.4	0
50~54 anos	85.4	86.2	0.8	79.9	80.2	0.3
55~59 anos	85.7	85.2	-0.5	81.4	79.6	-1.8*

Tabela 2-3-2-31 Comparação de circunferência média do quadril dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	91.8	91.6	-0.2	89.4	90.9	1.5*
25~29 anos	93.2	93.4	0.2	88.7	90.6	1.9*
30~34 anos	93.5	93.5	0	90.4	91.1	0.7
35~39 anos	94.3	92.9	-1.4*	92.0	92.3	0.3
40~44 anos	93.9	92.6	-1.3*	92.4	93.3	0.9
45~49 anos	93.7	92.4	-1.3*	91.9	94.0	2.1*
50~54 anos	93.0	93.0	0	91.7	93.9	2.2*
55~59 anos	92.5	91.5	-1	92.1	92.9	0.8

Tabela 2-3-2-32 Comparação de razão média entre circunferência abdominal e do quadril dos homens e mulheres entre 2015 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	0.86	0.85	-0.01	0.79	0.78	-0.01
25~29 anos	0.86	0.88	0.02*	0.79	0.79	0.0
30~34 anos	0.88	0.89	0.01*	0.82	0.80	-0.02*
35~39 anos	0.90	0.90	0.0	0.83	0.82	-0.01*
40~44 anos	0.91	0.92	0.01	0.85	0.82	-0.03*
45~49 anos	0.92	0.92	0.0	0.86	0.84	-0.02*
50~54 anos	0.92	0.93	0.01	0.87	0.85	-0.02*
55~59 anos	0.93	0.93	0.0	0.88	0.86	-0.02*

(4) Índices de largura

Comparando com 2010, a largura dos ombros e da pélvis dos homens de Macau aumentou e a largura de ombros aumentou de 0,7 a 1,7cm, cujas diferenças entre as duas avaliações são significativas ($p < 0,05$); com excepção dos grupos etários de 20 a 24 anos e de 45 a 49 anos, a largura da pélvis dos homens de outros grupos etários aumentou de 0,5~0,9cm, com diferenças são significativas ($p < 0,05$).

Em comparação com 2010, a largura dos ombros e da pélvis das mulheres de Macau reduziu-se em 2015 e a largura dos ombros reduziu-se de forma significativa de 0,3 a 0,8cm ($p < 0,05$); com excepção dos grupos etários de 20 a 29 anos, a largura da pélvis das mulheres dos outros grupos etários reduziu-se, mas as diferenças não são significativas, entre elas, a redução do grupo etário de 55 a 59 anos de 0,4cm é evidente ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-33, Tabela 2-3-2-34).

Tabela 2-3-2-33 Comparação de largura média dos ombros dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	38.1	39.6	1.5*	34.4	33.6	-0.8*
25~29 anos	38.9	39.6	0.7*	34.5	33.9	-0.6*
30~34 anos	38.4	40.1	1.7*	34.8	34.1	-0.7*
35~39 anos	38.4	39.7	1.3*	35.0	34.2	-0.8*
40~44 anos	38.3	39.5	1.2*	35.1	34.4	-0.7*
45~49 anos	38.1	39.2	1.1*	34.9	34.3	-0.6*
50~54 anos	37.7	39.0	1.3*	34.6	34.3	-0.3*
55~59 anos	36.9	38.6	1.7*	34.5	34.0	-0.5*

Tabela 2-3-2-34 Comparação de largura média da pélvis dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	26.9	27.2	0.3	26.6	26.6	0.0
25~29 anos	27.2	28.0	0.8*	26.5	26.9	0.4*
30~34 anos	27.1	28.0	0.9*	27.1	27.0	-0.1
35~39 anos	27.2	27.7	0.5*	27.6	27.3	-0.3
40~44 anos	27.3	27.8	0.5*	27.8	27.5	-0.3
45~49 anos	27.5	27.8	0.3	27.9	27.7	-0.2
50~54 anos	27.2	27.9	0.7*	28.0	27.8	-0.2
55~59 anos	27.4	28.0	0.6*	28.4	28.0	-0.4*

(5) Composição do corpo

Comparando com 2010, em 2015, as espessuras da prega subcutânea tricípite, da prega subescapular e da prega abdominal dos adultos têm tendência para aumentar. Em especial, o aumento de espessura da prega subcutânea tricípite dos homens com 20 a 34 anos, com 40 a 54 anos e das mulheres com 40 a 54 anos é evidente. O aumento nos homens e nas mulheres são respectivamente de 1,0~3,1mm e 1,7~2,0mm, com diferenças são significativas ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-35).

Com exceção dos homens com 20 a 24 anos e com 35 a 39 anos, as espessuras de prega subescapular dos outros grupos etários aumentaram de modo significativo de 1,9~3,9mm ($p<0,05$). A espessura de prega subescapular das mulheres com 20 a 29 anos e com 40 a 54 anos aumentou, com um aumento significativo de 2,0 a 3,5mm ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-36).

A espessura da prega abdominal dos homens com 25 a 34 anos e com 50 a 54 anos aumentou em comparação com 2010, com um aumento significativo de 2,9 a 3,5mm ($p<0,05$). A espessura da prega abdominal das mulheres com 25 a 29 anos aumentou em comparação com 2010, com um aumento significativo de 2,6mm ($p<0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-37).

Tabela 2-3-2-35 Comparação da espessura média da prega subcutânea tricíplice dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	10.5	11.9	1.4*	19.1	19.2	0.1
25~29 anos	10.5	13.6	3.1*	18.7	19.6	0.9
30~34 anos	11.2	13.0	1.8*	20.5	20.4	-0.1
35~39 anos	12.0	12.7	0.7	21.9	22.1	0.2
40~44 anos	11.5	12.5	1.0*	22.2	24.1	1.9*
45~49 anos	10.5	11.8	1.3*	22.0	24.0	2.0*
50~54 anos	9.4	11.8	2.4*	22.3	24.0	1.7*
55~59 anos	9.1	9.8	0.7	22.4	22.3	-0.1

Tabela 2-3-2-36 Comparação da espessura média da prega subescapular dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	14.2	14.4	0.2	14.4	16.4	2.0*
25~29 anos	15.0	18.8	3.8*	14.2	17.7	3.5*
30~34 anos	16.1	19.5	3.4*	17.3	18.2	0.9
35~39 anos	19.5	18.6	-0.9	19.0	20.2	1.2
40~44 anos	18.5	20.4	1.9*	19.4	21.7	2.3*
45~49 anos	18.3	20.8	2.5*	19.9	23.0	3.1*
50~54 anos	17.0	20.9	3.9*	19.9	22.9	3.0*
55~59 anos	16.5	18.4	1.9*	20.0	20.3	0.3

Tabela 2-3-2-37 Comparação da espessura média da prega abdominal dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	19.2	18.3	-0.9	21.7	22.3	0.6
25~29 anos	19.6	23.1	3.5*	20.8	23.4	2.6*
30~34 anos	21.0	24.2	3.2*	23.6	22.6	-1.0
35~39 anos	24.3	23.2	-1.1	24.3	25.4	1.1
40~44 anos	23.6	25.1	1.5	25.2	26.1	0.9
45~49 anos	24.1	25.3	1.2	26.2	27.1	0.9
50~54 anos	22.2	25.1	2.9*	26.5	27.3	0.8
55~59 anos	21.6	23.2	1.6	26.8	26.8	0.0

A taxa de gordura de corpo dos homens e mulheres em 2015 é mais alta que a taxa da maioria dos grupos etários em 2010 ($p < 0,05$). Com excepção de uma redução evidente no peso de massa livre de gordura dos homens com 45 a 49 anos e das mulheres com 40 a 44 anos em comparação com 2010 ($p < 0,05$), a diferença dos outros grupos etários é pequena (Vide Tabela 2-3-2-38, Tabela 2-3-2-39).

Tabela 2-3-2-38 Comparação da taxa média de gordura de corpo dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (%)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	15.9	16.7	0.8	23.2	24.3	1.1*
25~29 anos	16.3	19.6	3.3*	22.9	25.2	2.3*
30~34 anos	17.2	19.7	2.5*	25.5	26.1	0.6
35~39 anos	19.2	19.0	-0.2	27.4	28.1	0.7
40~44 anos	18.5	19.8	1.3*	27.7	30.1	2.4*
45~49 anos	17.9	19.7	1.8*	27.9	30.8	2.9*
50~54 anos	16.8	19.7	2.9*	28.1	30.8	2.7*
55~59 anos	16.4	17.5	1.1*	28.2	28.3	0.1

Tabela 2-3-2-39 Comparação do peso médio de massa livre de gordura dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	53.7	54.4	0.7	39.3	40.1	0.8
25~29 anos	55.3	55.7	0.4	38.7	38.9	0.2
30~34 anos	55.5	55.7	0.2	39.2	39.4	0.2
35~39 anos	55.9	55.2	-0.7	40.0	39.4	-0.6
40~44 anos	55.9	55.4	-0.5	40.8	39.2	-1.6*
45~49 anos	56.0	54.9	-1.1*	40.3	39.7	-0.6
50~54 anos	54.9	54.7	-0.2	39.9	39.4	-0.5
55~59 anos	54.4	53.9	-0.5	40.1	39.7	-0.4

4. Comparação do estado físico

(1) *Pulsção em repouso*

Em comparação com 2010, com exceção de um aumento evidente da pulsação em repouso dos homens com 30 a 34 anos e das mulheres com 25 a 54 anos em 2015 ($p < 0,05$), a mudança na pulsação em repouso dos outros grupos etários é pequena (Vide Tabela 2-3-2-40).

Tabela 2-3-2-40 Comparação da pulsação em repouso média dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (vezes/minuto)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	74.1	74.5	0.4	76.0	77.5	1.5
25~29 anos	75.9	75.8	-0.1	75.9	77.7	1.8*
30~34 anos	74.2	76.7	2.5*	76.0	78.8	2.8*
35~39 anos	73.6	73.7	0.1	73.8	78.1	4.3*
40~44 anos	75.8	75.0	-0.8	74.7	77.5	2.8*
45~49 anos	74.1	73.1	-1.0	73.7	76.2	2.5*
50~54 anos	74.4	74.5	0.1	73.3	75.3	2.0*
55~59 anos	74.4	73.7	-0.7	72.8	72.3	-0.5

(2) *Tensão arterial*

Em comparação com 2010, a pressão sistólica dos homens aumentou e a das mulheres reduziu-se em 2015. A pressão diastólica dos dois sexos reduziu-se e a diferença entre a pressão sistólica e a diastólica tem tendência para aumentar. Entre elas, a pressão sistólica dos homens dos quatro grupos etários, nomeadamente com 20 a 24 anos, com 25 a 29 anos, com 30 a 34 anos e com 35 a 39 anos, aumentou de forma significativa ($P < 0,05$). Com exceção dos dois grupos etários com 25 a 29 anos e com 30 a 34 anos, a pressão diastólica dos homens dos outros grupos etários reduziu-se ($p < 0,05$). Comparando com 2010, a pressão sistólica das mulheres com 25 a 34 anos reduziu-se de forma significativa ($p < 0,05$) e a pressão diastólica das mulheres com 25 a 59 anos também se reduziu de modo evidente ($p < 0,05$). A diferença entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens de todos os grupos etários aumentou de forma significativa ($p < 0,05$); no caso das mulheres, com exceção dos grupos etários de 22 a 44 anos, a diferença aumentou significativamente ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-41, Tabela 2-3-2-42, Tabela 2-3-2-43).

Tabela 2-3-2-41 Comparação da pressão sistólica média dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	120.1	126.5	6.4*	109.8	110.6	0.8
25~29 anos	121.7	127.5	5.8*	109.4	107.4	-2.0*
30~34 anos	121.6	128.7	7.1*	111.1	108.8	-2.3*
35~39 anos	123.2	126.3	3.1*	113.0	111.7	-1.3
40~44 anos	127.3	128.2	0.9	115.9	114.8	-1.1
45~49 anos	128.4	128.3	-0.1	119.0	118.4	-0.6
50~54 anos	128.9	130.5	1.6	122.5	123.9	1.4
55~59 anos	130.6	131.7	1.1	124.9	125.2	0.3

Tabela 2-3-2-42 Comparação da pressão diastólica média dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	75.0	73.1	-1.9 *	68.4	68.8	0.4
25~29 anos	75.7	74.9	-0.8	69.3	67.3	-2.0*
30~34 anos	76.0	76.9	0.9	70.6	67.9	-2.7*
35~39 anos	78.5	75.8	-2.7*	71.9	69.5	-2.4*
40~44 anos	80.1	76.6	-3.5*	72.8	70.4	-2.4*
45~49 anos	81.8	77.3	-4.5*	75.0	70.4	-4.6*
50~54 anos	81.0	78.7	-2.3*	75.7	73.2	-2.5*
55~59 anos	81.7	78.8	-2.9*	76.8	71.3	-5.5*

Tabela 2-3-2-43 Comparação de tolerância média entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	45.1	53.4	8.3*	41.3	41.9	0.6
25~29 anos	46.0	52.6	6.6*	40.1	40.1	0.0
30~34 anos	45.6	51.9	6.3*	40.5	40.9	0.4
35~39 anos	44.7	50.4	5.7*	41.1	42.3	1.2
40~44 anos	47.1	51.6	4.5*	43.1	44.3	1.2
45~49 anos	46.6	51.0	4.4*	43.9	48.0	4.1*
50~54 anos	47.9	51.8	3.9*	46.8	50.8	4.0*
55~59 anos	48.9	52.9	4.0*	48.1	54.0	5.9*

(3) Capacidade vital e capacidade vital/peso

Comparando com 2010, a capacidade vital dos homens e mulheres em 2015 tem tendência para aumentar e o aumento dos homens com 20 a 24 anos e das mulheres com 20 a 24 anos, com 30 a 34 anos e com 50 a 54 anos são evidentes ($p < 0,05$). Não há uma mudança significativa em capacidade vital/peso dos homens e mulheres (Vide Tabela 2-3-2-44, Tabela 2-3-2-45).

Tabela 2-3-2-44 Comparação do valor médio de capacidade vital dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (ml)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	3865.1	4033.6	168.5*	2666.9	2789.7	122.8*
25~29 anos	3981.7	4038.9	57.2	2660.2	2737.0	76.8
30~34 anos	4008.2	4064.0	55.8	2626.2	2749.1	122.9*
35~39 anos	3793.4	3867.7	74.3	2621.5	2686.9	65.4
40~44 anos	3698.1	3795.5	97.4	2516.8	2562.6	45.8
45~49 anos	3431.9	3475.7	43.8	2363.2	2408.1	44.9
50~54 anos	3363.3	3485.5	122.2	2224.2	2322.6	98.4*
55~59 anos	3215.9	3144.7	-71.2	2142.2	2213.6	71.4

Tabela 2-3-2-45 Comparação do valor médio de capacidade vital/peso dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (ml/kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	60.8	61.9	1.1	52.3	53.0	0.7
25~29 anos	60.8	58.9	-1.9	53.1	52.5	-0.6
30~34 anos	60.3	59.1	-1.2	49.8	51.9	2.1
35~39 anos	55.2	57.1	1.9	48.0	49.3	1.3
40~44 anos	54.4	55.3	0.9	44.9	45.9	1.0
45~49 anos	50.8	51.2	0.4	42.6	42.0	-0.6
50~54 anos	51.4	51.6	0.2	40.5	41.3	0.8
55~59 anos	50.0	48.2	-1.8	38.8	40.3	1.5

(4) Índice de step

Comparando com 2010, em 2015 o índice do teste de step dos homens com 20 a 24 anos aumentou significativamente e o das mulheres de 50 a 54 anos diminuiu de forma evidente ($p < 0,05$), no entanto, a diferença dos outros grupos etários é pequena (Vide Tabela 2-3-2-46).

Tabela 2-3-2-46 Comparação do valor médio do teste de step dos homens e mulheres de entre 2015 e 2010

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	53.4	56.2	2.8*	54.1	54.4	0.3
25~29 anos	53.0	53.3	0.3	55.6	55.1	-0.5
30~34 anos	53.9	53.2	-0.7	56.3	55.7	-0.6
35~39 anos	54.9	56.2	1.3	57.5	56.5	-1.0
40~44 anos	55.8	55.8	0.0	58.5	57.1	-1.4
45~49 anos	56.8	55.8	-1.0	60.4	58.7	-1.7
50~54 anos	58.3	56.2	-2.1	62.6	57.6	-5.0*
55~59 anos	58.3	56.4	-1.9	61.8	60.2	-1.6

5. Comparação da capacidade física

(1) Força

Comparando com 2010, a altura de salto vertical dos homens com 25 a 29 anos em 2015 reduziu-se de forma significativa ($p < 0,05$) e a das mulheres de 20 a 24 anos aumentou significativamente ($p < 0,05$). A mudança dos adultos nos outros grupos etários não é evidente (Vide Tabela 2-3-2-47).

Em comparação com 2010, a força dorsal, a força de preensão dos adultos dos dois sexos, as flexões de braços dos homens e as flexões abdominais durante um minuto das mulheres em 2015 melhoraram. Entre eles, a força dorsal dos adultos com 20 a 24 anos melhorou significativamente ($p < 0,05$); a força de preensão dos adultos de todos os grupos etários aumentou de forma significativa ($p < 0,05$); flexões de braços dos homens com 20 a 24 anos e flexões abdominais durante um minuto das mulheres com 30 a 34 anos e com 35 a 39 anos melhoraram de forma significativa ($p < 0,05$) (Vide Tabela 2-3-2-48, Tabela 2-3-2-49 e Tabela 2-3-2-50).

Tabela 2-3-2-47 Comparação da altura média de salto vertical dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	38.3	37.7	-0.6	23.9	25.0	1.1*
25~29 anos	38.8	36.8	-2.0*	24.3	24.0	-0.3
30~34 anos	37.1	37.3	0.2	23.2	23.7	0.5
35~39 anos	35.8	35.5	-0.3	22.6	22.9	0.3

Tabela 2-3-2-48 Comparação das flexões de braços (masculino) e flexões abdominais (feminino) dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (vez)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	24.6	30.2	5.6*	23.6	24.8	1.2
25~29 anos	25.8	26.6	0.8	22.7	22.6	-0.1
30~34 anos	25.0	27.2	2.2	19.3	21.2	1.9*
35~39 anos	23.5	26.1	2.6	17.0	19.2	2.2*

Tabela 2-3-2-49 Comparação do valor médio de força dorsal dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	103.6	110.4	6.8*	55.2	61.4	6.2*
25~29 anos	104.1	108.6	4.5	55.5	55.3	-0.2
30~34 anos	107.9	108.4	0.5	55.9	58.2	2.3
35~39 anos	109.0	108.1	-0.9	58.4	57.6	-0.8

Tabela 2-3-2-50 Comparação do valor médio de força de prensão dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	38.9	42.9	4.0*	22.6	25.7	3.1*
25~29 anos	39.5	43.9	4.4*	22.7	24.1	1.4*
30~34 anos	41.9	45.0	3.1*	22.7	24.9	2.2*
35~39 anos	42.9	44.7	1.8*	23.6	25.6	2.0*
40~44 anos	41.5	46.0	4.5*	24.0	26.4	2.4*
45~49 anos	40.5	45.1	4.6*	23.0	25.7	2.7*
50~54 anos	39.1	45.1	6.0*	21.9	24.4	2.5*
55~59 anos	38.6	41.2	2.6*	21.5	23.4	1.9*

(2) Flexibilidade

Comparando com 2010, apenas a flexão ventral sentada das mulheres com 40 a 44 anos aumentou de forma significativa ($p < 0,05$), não existindo uma mudança evidente dos adultos de outros grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-51).

Tabela 2-3-2-51 Comparação do valor médio de flexão ventral sentada dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	3.2	2.1	-1.1	6.1	7.0	0.9
25~29 anos	2.8	2.4	-0.4	6.4	5.2	-1.2
30~34 anos	1.5	2.4	0.9	4.8	6.2	1.4
35~39 anos	2.3	2.7	0.4	5.8	5.5	-0.3
40~44 anos	2.2	2.6	0.4	5.5	7.3	1.8*
45~49 anos	1.9	1.7	-0.2	5.3	5.9	0.6
50~54 anos	2.7	2.1	-0.6	5.4	6.1	0.7
55~59 anos	1.0	-0.6	-1.6	6.3	6.7	0.4

(3) Capacidade de reacção

Em comparação com 2010, a capacidade de reacção dos homens com 35 a 39 anos reduziu-se de forma significativa, mas a capacidade do grupo etário com 55 a 59 anos aumentou de modo evidente ($p < 0,05$), não existindo mudança óbvia nos outros grupos etários; a capacidade de reacção das mulheres com 25 a 29 anos, com 35 a 39 anos e com 50 a 54 anos reduziu-se de forma significativa ($p < 0,05$), não havendo uma diferença evidente nos outros grupos etários (Vide Tabela 2-3-2-52).

Tabela 2-3-2-52 Comparação de velocidade de reacção selectiva dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	0.41	0.40	-0.01	0.43	0.43	0.00
25~29 anos	0.41	0.41	0.00	0.44	0.45	0.01*
30~34 anos	0.42	0.41	-0.01	0.45	0.45	0.00
35~39 anos	0.41	0.43	0.02*	0.45	0.46	0.01*
40~44 anos	0.43	0.43	0.00	0.47	0.48	0.01
45~49 anos	0.43	0.44	0.01	0.49	0.50	0.01
50~54 anos	0.45	0.44	-0.01	0.49	0.51	0.02*
55~59 anos	0.47	0.45	-0.02*	0.51	0.52	0.01

(4) Equilíbrio

Comparando com 2010, não há uma mudança evidente na capacidade de equilíbrio dos adultos em 2015. No caso das mulheres, com excepção de um aumento evidente do tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados das mulheres com 45 a 49 anos ($p < 0,05$), a diferença dos outros grupos etários é pequena, com uma diferença sem significado estatístico (Vide Tabela 2-3-2-53).

Tabela 2-3-2-53 Comparação do tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres entre 2015 e 2010 (segundos)

Grupo etário	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
20~24 anos	43.2	47.9	4.7	43.5	45.2	1.7
25~29 anos	44.3	39.4	-4.9	47.8	46.3	-1.5
30~34 anos	38.7	36.6	-2.1	36.5	39.6	3.1
35~39 anos	38.1	40.4	2.3	37.6	33.5	-4.1
40~44 anos	31.3	30.6	-0.7	28.9	30.7	1.8
45~49 anos	30.6	26.5	-4.1	20.5	25.9	5.4*
50~54 anos	22.9	22.6	-0.3	17.9	18.4	0.5
55~59 anos	18.8	22.7	3.9	13.0	14.1	1.1

(III) Conclusão

1. Conclusão da avaliação da condição física dos adultos em 2015

Os resultados do inquérito da avaliação de 2015 mostram que três quartos dos adultos receberam a educação secundária; dois terços deles trabalham num ambiente fechado com “ajustamento de ar condicionado” e à medida que aumenta a idade, a proporção das pessoas que trabalha num ambiente com “ajustamento de ar condicionado” tem tendência para diminuir, mas a proporção de pessoas que trabalha num ambiente com “ventilação natural” tem a tendência para aumentar; ao mesmo tempo, cerca de 80% dos adultos trabalham entre 35 a 50 horas por semana.

No aspecto do sono, 83,1% dos adultos dormem diariamente entre 6 a 9 horas e à medida que aumenta a idade, reduz-se o tempo de sono 14,9% deles dormem menos de 6 horas, Somente 21,3% dos adultos consideram que têm uma boa qualidade de sono, 11,3% acham que a sua qualidade de sono é má e os restantes sente que a sua qualidade de sono é mais ou menos.

A proporção dos adultos que caminham diariamente menos que 1 hora atinge 76,5%, e os que caminham mais do que 1 hora ocupa 23,5%. A proporção de caminhada diária durante mais do que 1 hora é mais alta nos homens do que nas mulheres e é evidente o aumento de tempo de caminhada entre os homens mais de 45 anos e nas mulheres com mais de 40 anos.

Na vida diária, a actividade principal de lazer dos adultos é o entretenimento audiovisual (54,7%). Existe uma diferença na organização de actividades de lazer entre as diferentes populações, além do entretenimento audiovisual que é a mais popular entre os homens de todos os grupos etários, a proporção de viagem, encontros e recuperação de sono reduzem-se à medida que aumenta a idade. No entanto, a proporção de trabalhos domésticos aumenta e a taxa de exercício físico mantém-se estável. No caso das mulheres, a proporção de viagem, encontros, entretenimento audiovisual e recuperação de sono diminuem com a idade e as taxas de exercício físico e trabalhos doméstico aumentam.

Quanto a hábitos tabágicos, 18,9% dos homens e 1,9% das mulheres fumam. A proporção de fumadores aumenta com a idade e a proporção de fumadoras com mais de 45 anos reduz-se gradualmente com a idade. A proporção

de consumo de 10 ou menos cigarros por dia é a mais alta. Do ponto de vista de há quanto tempo fuma, a proporção de quem fuma à 15 ou mais anos é mais alta entre os homens, atingindo 43,4%. A taxa de quem fuma entre 5 e 10 anos entre as mulheres é a mais alta, ocupando 39,7%. Entre as pessoas que deixaram de fumar, 18,9% dos homens deixaram de fumar à menos de 2 anos e os restantes (81,1%) deixou de fumar à mais de 2 anos; no caso das mulheres, a proporção de quem deixou de fumar à mais e à menos de 2 anos é respectivamente de 28,0% e 72,0%.

Quanto ao aspecto de consumir bebidas alcoólicas, 52,9% dos homens e 27,6% das mulheres consomem álcool. Entre eles, a proporção de pessoas que consomem bebidas alcoólicas é mais alta entre os homens com 25 a 29 anos e com 30 a 34 anos, ocupando respectivamente de 60,1% e 61,2%. A taxa dos outros grupos etários mantém-se basicamente em 50%; a taxa das mulheres com 20 a 24 anos que consomem bebidas alcoólicas é a mais alta, situando-se nos 39%. Entre as pessoas que consomem bebidas alcoólicas, 56% dos homens bebem uma vez por mês, 31,1% bebem de 1 a 2 vezes por semana, somente 4,5% deles bebem de 5 a 7 vezes por semana; no caso das mulheres, a proporção das que consomem álcool 1 vez por mês é a mais alta, atingindo 74,4%. A cerveja é a bebida alcoólica mais consumida pelos adultos (44,5%), seguida do vinho ou vinho de fruta (42,0%). Os homens preferem a cerveja, enquanto as mulheres preferem o vinho ou o vinho de fruta.

Quanto aos hábitos alimentares, a proporção de adultos que toma pequeno-almoço “6 ou mais dias” por semana é a mais alta (71,9%), sendo que a proporção que toma pequeno-almoço 2 ou menos vezes por semana ocupa somente 7,2%. A taxa de adultos que tomam 1 a 3 refeições por semana fora de casa é a mais alta (43,3%) e a taxa de adultos que quase nunca come fora de casa é a mais baixa (7,9%), sendo que a taxa dos que tomam “10 ou mais refeições” por semana fora de casa é de 14,1%. A taxa de adultos que come 1 ou 2 vezes por semana petiscos com alto teor de gordura e açúcar é a mais alta (44,0%) e a taxa dos que nunca comem petiscos com alto teor de gordura e açúcar é a mais baixa (10,3%).

No aspecto de exercício físico, 76,5% dos adultos pratica desporto, entre eles, os praticantes regulares e ocasionais ocupam respectivamente 16% e 60,5%; quanto à frequência e intensidade do exercício físico tanto na duração de cada vez, o desempenho dos homens é melhor do que o das mulheres. Ao mesmo tempo, à medida que aumenta a idade, os adultos dos dois sexos praticam cada vez mais exercício físico por semana, com menor intensidade, e a taxa de população que “pratica desporto por menos de 6 meses” reduz-se e a que pratica desporto “à 5 ou mais anos” aumenta.

O objectivo principal de realização de exercício físico dos homens é melhorar a capacidade desportiva, seguida do alívio de pressão, ajustamento de emoções, prevenção e tratamento de doenças. Os objectivos principais das mulheres são prevenção, tratamento de doenças e alívio de pressão. Os objectivos de prática desportiva dos grupos diferentes são variados, à medida que aumenta a idade, a proporção de prevenção e tratamento de doenças aumenta, enquanto a proporção de melhoria da capacidade desportiva, emagrecimento, musculação e alívio de pressão se reduzem.

O local principal onde os adultos praticam desporto é no parque, seguido da instalação desportiva, espaço vazio, rua ou avenida, escritório ou quarto e clube. As modalidades desportivas principais em que os adultos participam são caminhada, corrida, modalidades com bolas, natação, ciclismo e montanhismo. Na escolha de modalidades desportivas, os homens praticam mais frequentemente corrida, modalidades com bolas, caminhada, natação, musculação, exercícios de força, etc. Por seu turno, as mulheres preferem caminhada, corrida, natação, ginástica (dança), Yangko (dança em linha), ioga, etc. Além disso, os resultados da avaliação mostram que a proporção de modalidades assistidas pelos adultos de todos os grupos etários de Macau são estáveis, sendo que as primeiras três modalidades mais assistidas são futebol, basquetebol e natação.

Os obstáculos que impedem a participação dos adultos de Macau à prática de exercício físico são principalmente a preguiça, falta de tempo, falta de instalação desportiva, falta de orientação e sem interesse, etc.

De acordo com os resultados da avaliação de 2015, os parâmetros de comprimento e largura da forma corporal mostram que os adultos de Macau têm completado o crescimento, excepto a largura de pélvis, os outros parâmetros têm a tendência para diminuir com a idade; o peso dos adultos com 20 a 35 anos continua a aumentar, depois desta idade mantém-se estável ou reduz-se ligeiramente; o peso das mulheres com 30 a 49 anos tem tendência para aumentar com a idade. As circunferências torácica e abdominal dos adultos aumentam com

a idade até aos 55 anos e depois mantêm-se estáveis. Além disso, o aumento de circunferência abdominal é mais rápido que o aumento da circunferência de quadril.

O nível de capacidade física dos adultos de Macau em geral reduz-se gradualmente à medida que aumenta a idade, o que é demonstrado principalmente no aumento gradual da tensão arterial, na redução evidente de capacidade vital e no aumento do parâmetro do teste de step. O nível da capacidade física dos homens é geralmente melhor do que o das mulheres da mesma idade.

A mudança nas forças de prensão e dorsal dos adultos de Macau com a idade é pequena, e a duração de pico é relativamente longa, no entanto, a força explosiva, a resistência de força, a capacidade de reacção e a capacidade de equilíbrio reduzem-se rapidamente com a idade. Comparando os dois sexos, a capacidade de flexibilidade das mulheres é melhor que a dos homens e não há uma diferença significativa em capacidade de equilíbrio, no entanto, o desempenho das outras capacidades físicas dos homens é melhor do que o das mulheres.

2. Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos adultos entre 2015 e 2010

A comparação dos resultados das avaliações entre 2015 e 2010 mostra que, em comparação com 2010, entre os adultos de Macau a proporção de população nascida na China Continental reduziu-se e a proporção de adultos que nasceram em Macau aumentou; a proporção de adultos que receberam o ensino superior (incluindo o ensino de pós-graduado, nomeadamente mestrado e doutoramento) aumentou de certa forma. É evidente o aumento na proporção de adultos que trabalham num ambiente fechado com ajustamento de ar condicionado; ao mesmo tempo, a proporção de mulheres que não trabalham em 2015 aumentou.

Em 2015, a proporção dos adultos de Macau que pratica regularmente desporto tem um aumento de 0,5% em comparação com 2010 e a proporção de não praticantes reduziu-se de forma significativa. A proporção dos adultos que persistem na prática de exercício físico entre 6 e 12 meses aumentou. Tendo em vista os objectivos da prática desportiva entre os dois anos, os principais objectivos são prevenção e tratamento de doenças, melhoria da capacidade desportiva, alívio de pressão e ajustamento de emoções; entre a população que escolhe praticar modalidades com bolas, as principais escolhas continuam a ser futebol, basquetebol e badminton. Com base na avaliação os factores principais que obstam à prática de exercício físico pelos adultos são, preguiça, falta de tempo, falta de instalações desportivas e falta de orientações e, em comparação com 2010, a proporção de adultos que escolhe a falta de instalações desportivas aumentou de forma significativa.

A comparação dos resultados das avaliações de 2015 e 2010 mostra que a altura dos homens e mulheres de Macau se tem mantido estável ao longo dos cinco anos, registando-se somente um aumento de 1,4cm na altura dos homens com 50 a 54 anos, a diferença dos outros grupos etários entre os dois anos é pequena; entre as duas avaliações não há uma diferença significativa nas mulheres. Comparando com 2010, o peso dos homens e mulheres de Macau em 2015 aumentou, entre eles, é mais evidente o aumento de peso dos homens com 25 a 34 anos e com 50 a 54 anos e das mulheres com 20 a 29 anos, com 45 a 49 anos e com 50 a 54 anos; a taxa de obesidade dos homens com 25 a 29 anos e das mulheres com 50 a 54 anos é mais alta que a de 2010. A taxa dos homens com 40 a 44 anos é mais baixa que a de 2010. As suas diferenças são significativas, mas a diferença na taxa de obesidade dos outros grupos etários entre os dois anos é pequena. Em comparação com 2010, as circunferências dos homens de Macau em 2015 não tiveram uma grande mudança; a circunferência torácica e a de quadril das mulheres aumentaram e a circunferência abdominal reduziu-se, sendo que a razão entre circunferência abdominal e de quadril também se reduziu ligeiramente.

Quanto à capacidade física, comparando com 2010, a pressão sistólica dos homens em 2015 aumentou de forma significativa e a pressão sistólica das mulheres e a pressão diastólica dos dois sexos reduziram-se. A diferença entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens e mulheres é mais alta que a de 2010. A capacidade vital geral dos adultos mostra tendência para aumentar e os índices do teste de step permaneceram estáveis.

Em comparação com 2010, a força e a resistência dos homens e mulheres em 2015 melhoraram; a flexibilidade e a capacidade de reacção mantêm-se iguais; com excepção da melhoria na capacidade de equilíbrio das mulheres de alguns grupos etários, não há uma mudança significativa em nível geral.

IV. Idosos

(I) Condição física dos idosos em 2015

1. Objectos da avaliação

Os objectos da avaliação foram divididos em sexo masculino e feminino. Cada grupo etário integra 5 anos (de 60 a 64 anos, de 65 a 69 anos), perfazendo um total de 4 grupos etários. Foram seleccionadas 638 amostras, entre elas, 201 homens e 437 mulheres. (Para as amostras de idosos de cada grupo etário vide a Tabela 2-4-1-1).

As 215 amostras com idade superior a 60 anos são provenientes de instituições governamentais ou privadas e associações (90 amostras masculinas e 125 amostras femininas) e localizam-se principalmente nas Zonas Norte, Central, Sul e nas Ilhas. Além disso, na Zona Norte (freguesia de Nossa Senhora de Fátima), foram seleccionadas 106 amostras (38 amostras masculinas e 68 amostras femininas) de instituições para idosos de Macau, por exemplo, Centro de Dia da Ilha Verde, Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há, Centro de Convívio da Obra das Mães, Centro de Actividades para Idosos da Associação Beneficência Tung Sin Tong; foram seleccionadas 10 amostras (10 amostras femininas) do Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun na Zona Central (freguesia de S. António e freguesia de S. Lázaro); na Zona Sul e Zona das Ilhas (freguesias de S. Lourenço, da Sé, de Nossa Senhora do Carmo e de S. Francisco), foram seleccionadas 88 amostras (19 masculinas e 69 femininas) do Centro de Cuidados Especiais Longevidade, Associação dos Antigos Alunos da Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico de Macau, vários centros de serviços da Associação Geral das Mulheres de Macau, Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau; devido à insuficiência de amostras, foram seleccionadas 219 amostras (54 masculinas e 165 femininas) do Centro de Dia Mong-Há da Associação dos Operários, vários centros da Federação das Associações dos Operários de Macau, Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek e entre outras instituições de serviços para idosos nas três zonas como postos de avaliação complementares (Vide a Tabela 3-4-1-1). Para a percentagem de habitantes de freguesia onde se localizam as instituições de serviços para idosos vide a Tabela 3-4-1-2.

Tabela 2-4-1-1 Idosos de cada grupo etário

Sexo/Grupo etário	60~64 anos	65~69 anos	Total
Masculino	101	100	201
Feminino	243	194	437
Total	344	294	638

Os resultados da avaliação mostram que 69,3% dos idosos nasceram na China Continental, entre eles, a percentagem do sexo masculino é de 58,7% e a do sexo feminino é de 74,1%; 21,3% dos idosos nasceram em Macau, 31,3% são homens e 16,7% mulheres; há uma diferença em proporção de local de nascimento entre os sexos diferentes ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-1, Tabela 3-4-1-3).

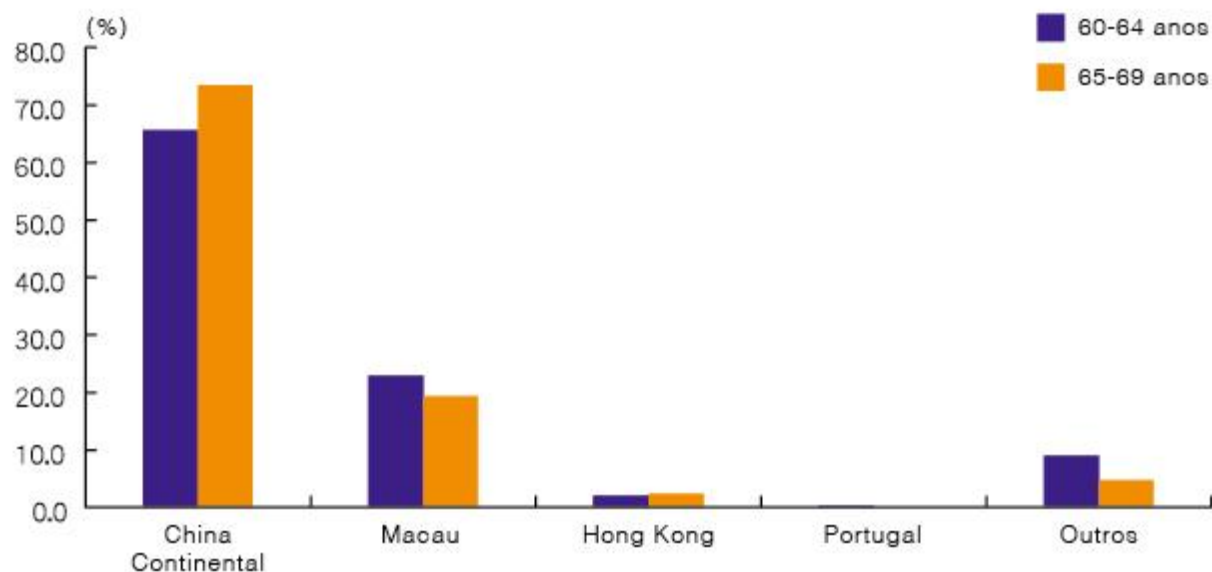


Diagrama 2-4-1-1 Proporção dos idosos de diversos grupos etários de Macau consoante o local de nascimento

Entre os idosos avaliados, a proporção da população com habilitação escolar primária (igual e inferior ao ensino primário) é a mais alta (52,7%), 32,4% são homens e 62,0% são mulheres; em seguida, é a habilitação escolar secundária (ensino secundário e educação de especialização) (47,0%), 66,6% são homens e 38,0% são mulheres; há uma diferença em proporção de habilitação escolar entre os sexos diferentes ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-2, Tabela 3-4-1-4).

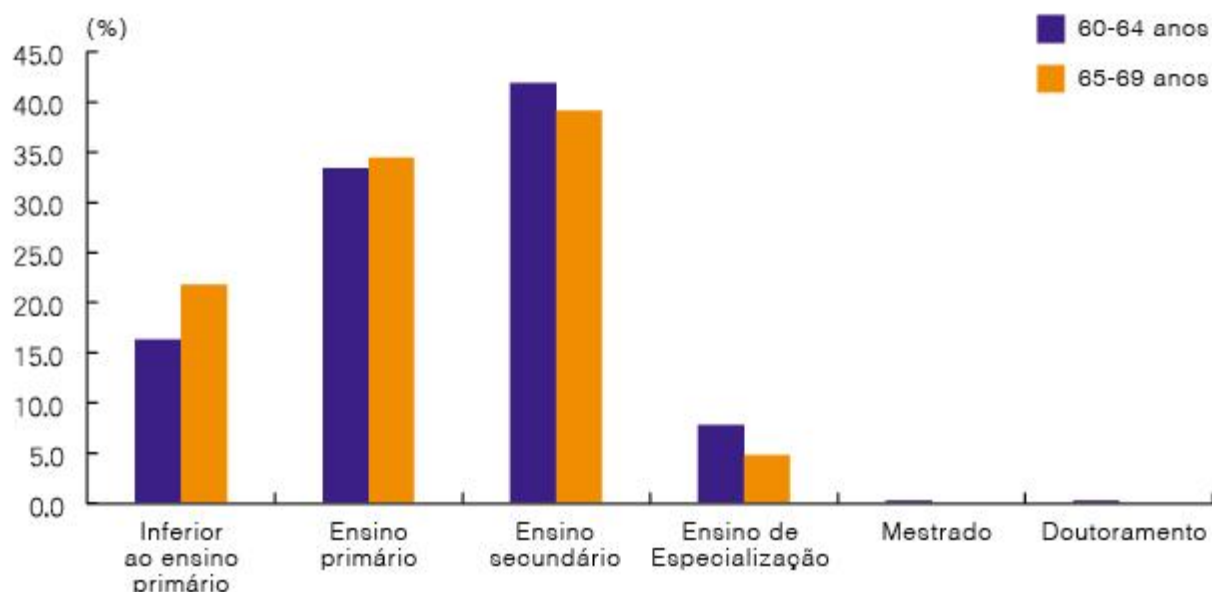


Diagrama 2-4-1-2 Proporção dos idosos de diversos grupos etários de Macau consoante as habilitações

Entre os idosos avaliados, a proporção das pessoas que tinham trabalhado em actividades predominantemente físicas antes de aposentação ou que ainda fazem esse tipo de trabalho actualmente é a mais alta (74,5%), entre elas, 69,7% são homens e 76,7% são mulheres; a proporção de trabalhadores que fazem actividades não predominantemente físicas é de 25,5%, 30,3% são homens e 23,3% são mulheres. A proporção de trabalhadores que fazem actividades predominantemente físicas tem tendência para aumentar com a idade e é igual nos dois sexos (Vide Diagrama 2-4-1-3, Tabela 3-4-1-5).

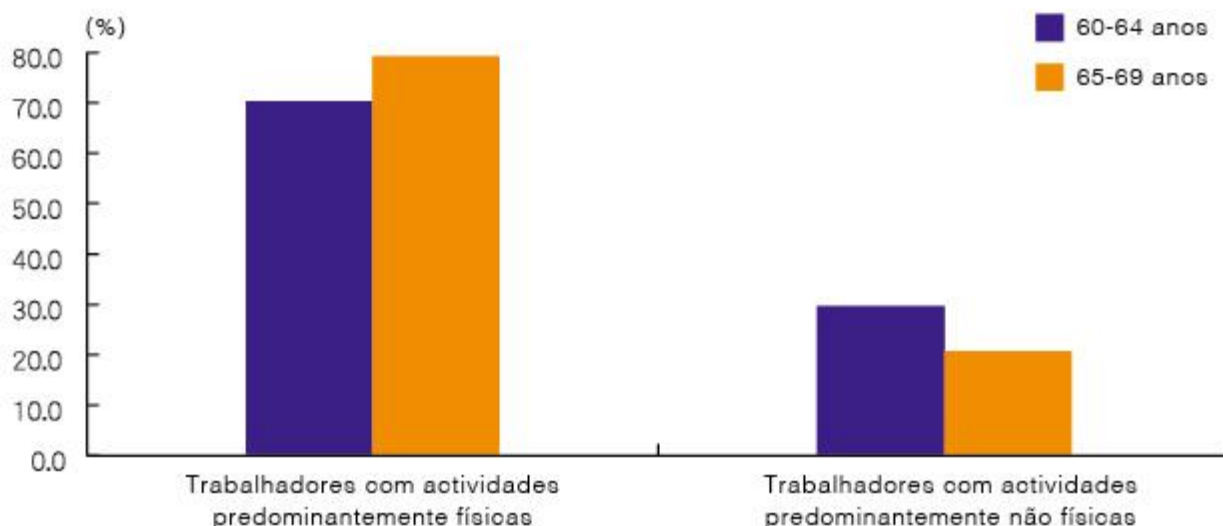


Diagrama 2-4-1-3 Proporção dos idosos de diversos grupos etários de Macau consoante o tipo de actividade

A proporção de idosos que tinham trabalhado num “ambiente fechado” é a mais alta (85,6%), 73,2% são homens e 91,3% são mulheres; entre eles, a proporção da população que tinha trabalhado num ambiente com “ajustamento de ar condicionado” é a mais alta (51,7%), 45,3% são homens e 54,7% são mulheres. Há uma diferença no ambiente de trabalho entre os dois sexos ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-4 e Tabela 3-4-1-6).

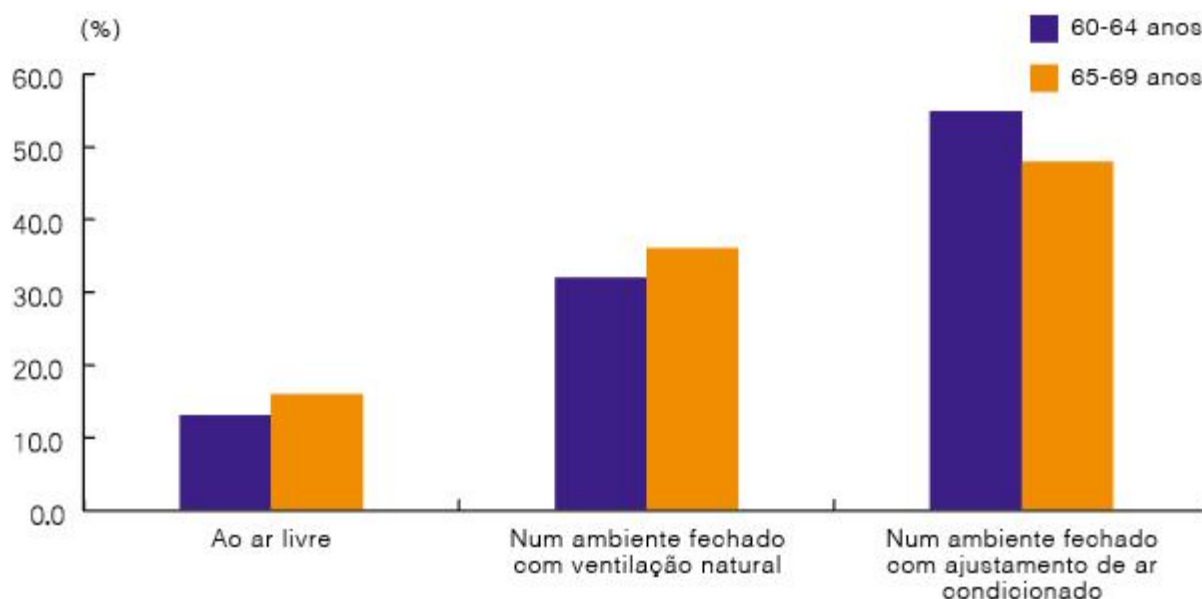


Diagrama 2-4-1-4 Proporção dos idosos de diversos grupos etários de Macau consoante o ambiente em que trabalham

Além disso, entre os idosos avaliados, a proporção dos que “não trabalha” é a mais alta, 54,2% são homens e 67,7% são mulheres. No grupo etário de 60 a 64 anos, a proporção dos homens que não trabalha é mais baixa que a das mulheres ($P < 0,05$); ainda há uma parte de idosos que trabalha mais de 50 horas por semana, 5,5% são homens e 2,5% são mulheres (Vide Tabela 3-4-1-7).

2. Modos de vida

Os idosos (de 60 a 69 anos), foram avaliados em quatro aspectos: hábitos de vida, actividades desportivas, doenças contraídas e conhecimentos sobre a avaliação da condição física. Os resultados da avaliação são os seguintes:

(1) Hábitos de vida

Os hábitos de vida envolvem o tempo diário e a qualidade do sono, o tempo de passeio e o tempo em que se encontra sentado, as actividades nos tempos livres, bem como a situação de hábitos tabágicos, alcoólicos e alimentares.

Os resultados da avaliação mostram que 65,8% dos idosos dormem diariamente de 6 a 9 horas, 30,4% deles dormem menos de 6 horas e 3,8% deles dormem 9 ou mais horas (Vide Tabela 3-4-2-1). Há uma diferença no tempo do sono entre os dois sexos, mostrando que a proporção do sono durante menos de 6 horas por dia é mais alta no sexo feminino do que a do sexo masculino ($P < 0,05$); a proporção de homens que dorme de 6 a 9 horas é mais alta que nas mulheres ($P < 0,05$); e a percentagem que dorme 9 ou mais horas é 4 % mais alta no sexo masculino do que a do sexo feminino ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-5). À medida que aumenta a idade, a proporção de idosos que dorme 6 horas ou menos horas por dia aumenta (Vide Diagrama 2-4-1-6).

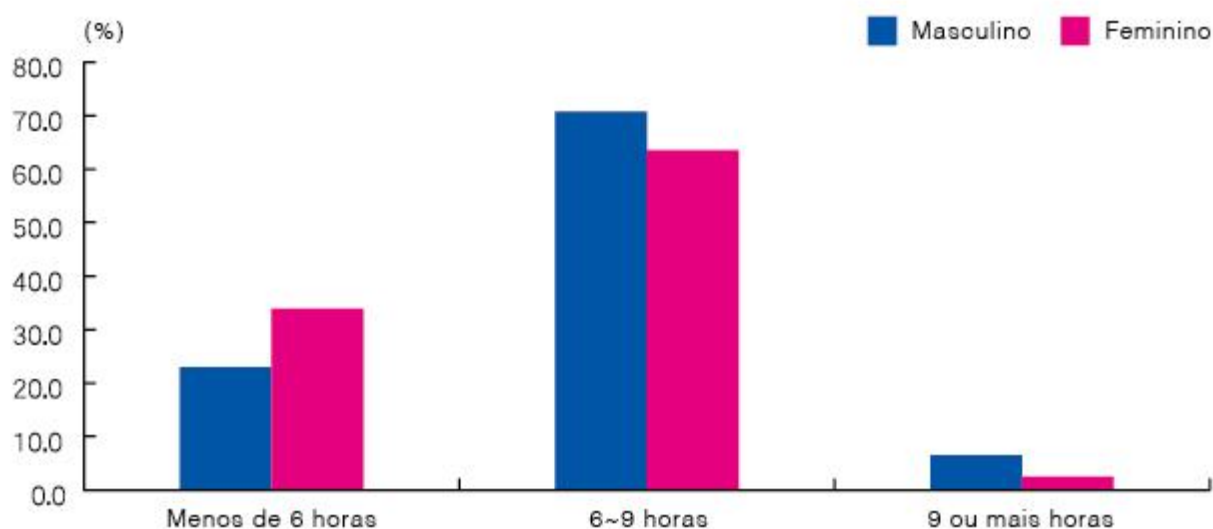


Diagrama 2-4-1-5 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo de sono

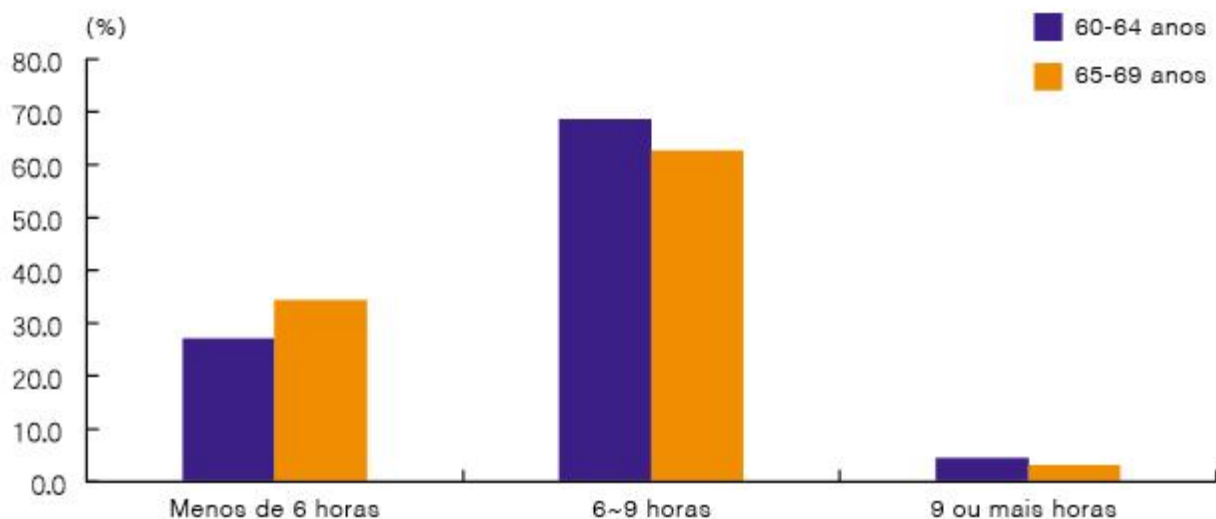


Diagrama 2-4-1-6 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo de sono

A boa qualidade do sono significa adormecer rapidamente, duração longa de sono profundo e sem fenómeno de insónia. Conforme os resultados da avaliação, a proporção de idosos que considera a sua qualidade do sono boa, geral e má é, respectivamente, de 28,2%, 53,1% e 18,7%. Mais de metade dos idosos do sexo masculino acha que a sua qualidade do sono é geral (62,2%), e a proporção das idosas que acha a sua qualidade do sono é má é mais alta que a dos idosos ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-7, Tabela 3-4-2-2).

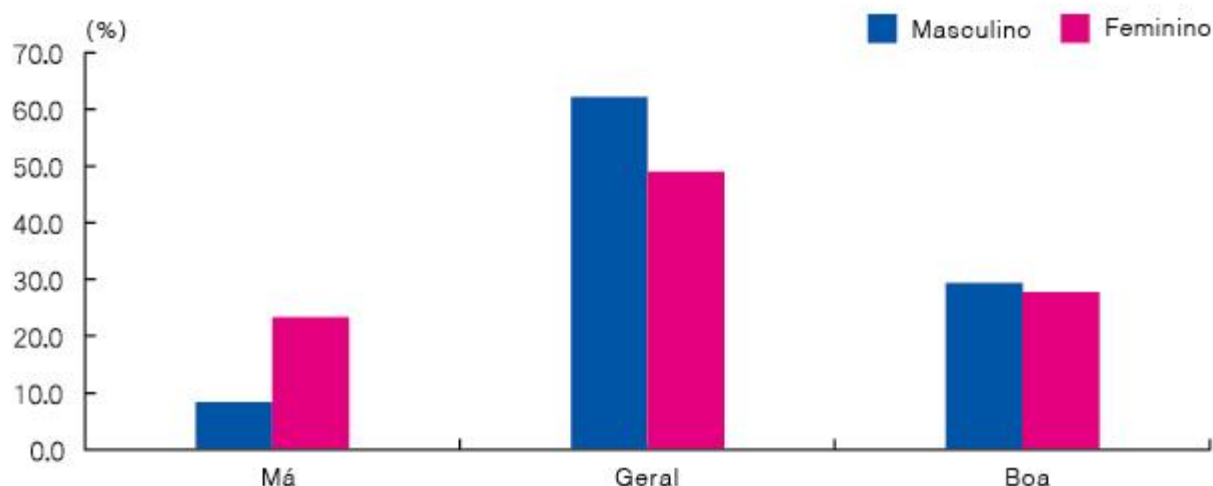


Diagrama 2-4-1-7 Proporção dos idosos de Macau consoante a qualidade de sono

Os resultados da avaliação mostram que a proporção da população que caminha diariamente menos de 30 minutos é de 13,3%, e a proporção que caminha entre 30 a 60 minutos, entre 1 a 2 horas e 2 e mais horas são, respectivamente, de 30,1%, 33,2% e 23,4%. A diferença entre os dois sexos não tem significado estatístico. À medida que aumenta a idade, a proporção da população que caminha durante mais tempo (mais de 2 horas) aumenta e a proporção da população que caminha menos de 2 horas diminui (Vide Diagrama 2-4-1-8, Diagrama 2-4-1-9; Tabela 3-4-2-3).

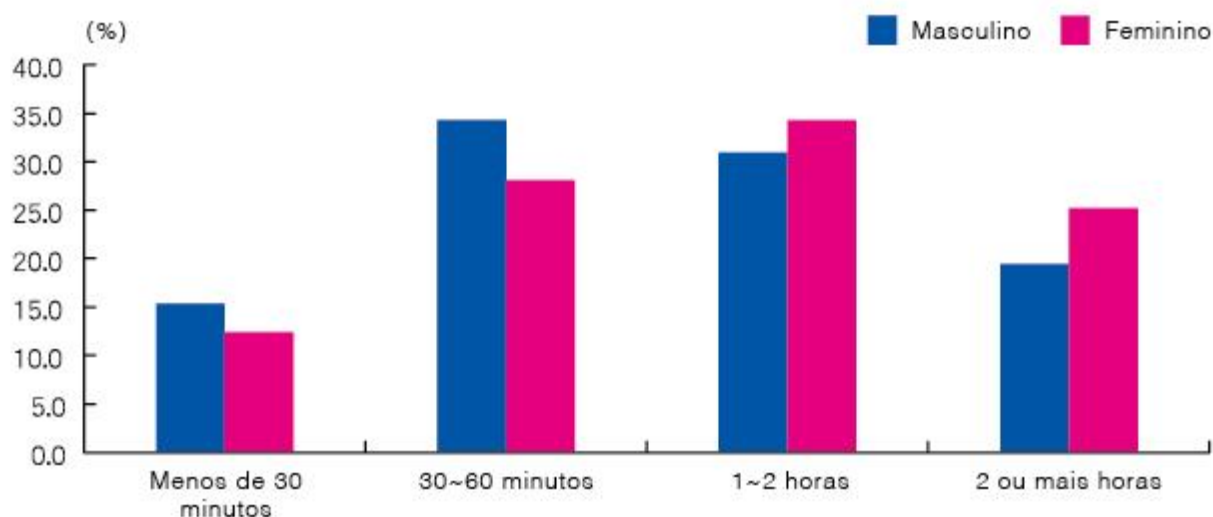


Diagrama 2-4-1-8 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo de duração diária da caminhada

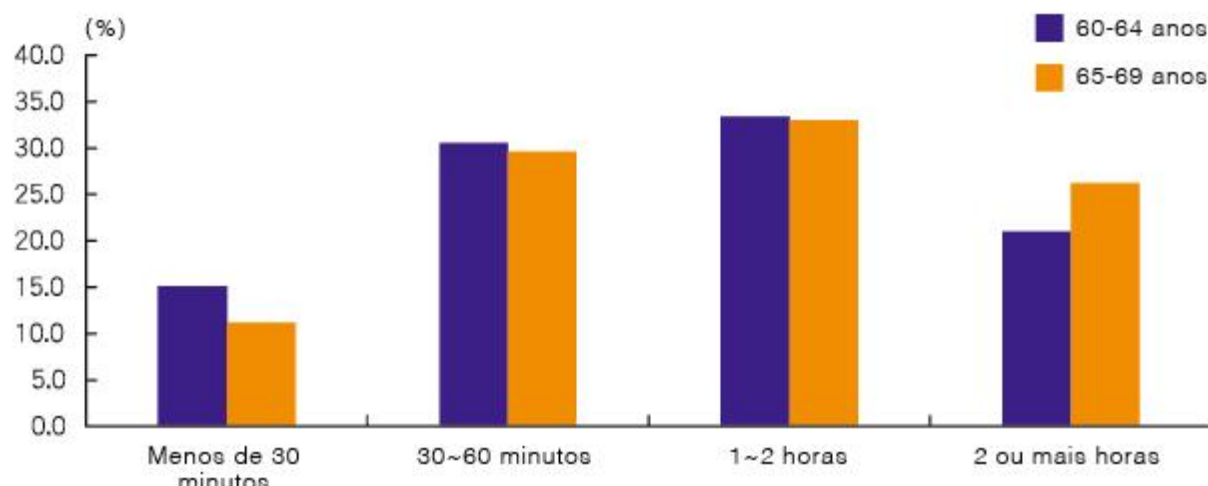


Diagrama 2-4-1-9 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo de duração diária da caminhada

A proporção de idosos que fica diariamente sentado menos de 3 horas, de 3 a 6 horas, de 6 a 9 horas e 9 ou mais horas é respectivamente, de 30,4%, 52,0%, 13,6% e 4,0%. Em geral, a diferença entre os dois sexos tem significado estatístico ($P < 0,05$), a proporção de idosas que se senta por pouco tempo (menos de 3 horas) é mais alta que a dos idosos ($P < 0,05$), no entanto, a proporção de idosas que se senta mais de 6 horas é mais baixa que a dos idosos ($P < 0,05$). A diferença no tempo em que se encontra sentado entre os grupos etários diferentes não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-10, Diagrama 2-4-1-11; Tabela 3-4-2-4).

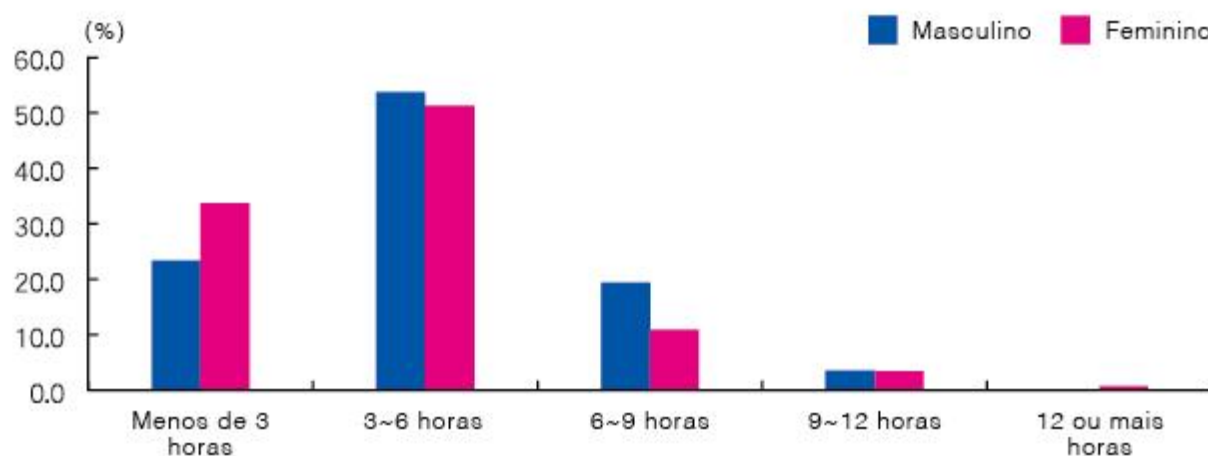


Diagrama 2-4-1-10 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo em que está diariamente sentado

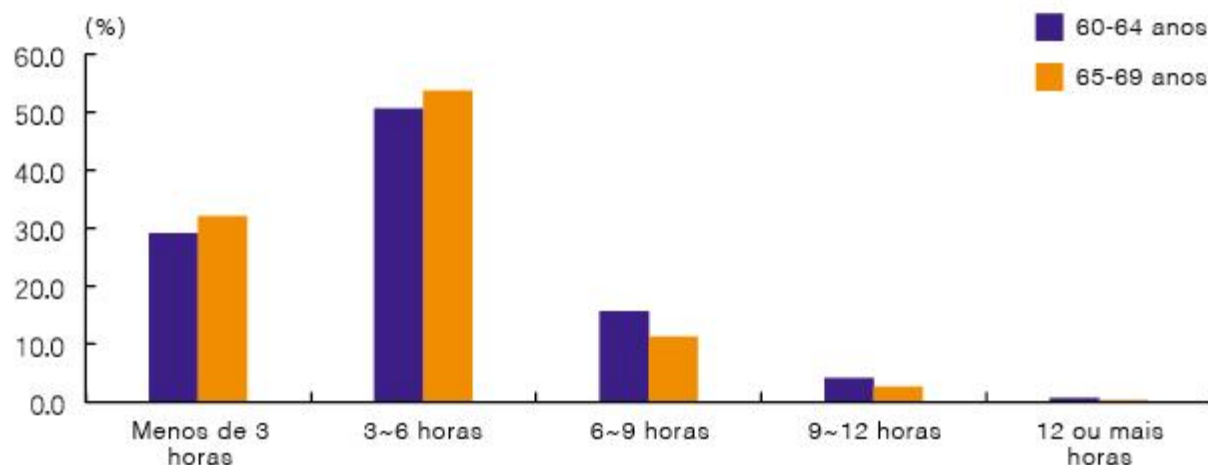


Diagrama 2-4-1-11 Proporção dos idosos de Macau consoante o tempo em que está diariamente sentado

Os resultados da avaliação mostram que 11,9% dos idosos fuma (fuma hoje e fumou no passado). Entre eles, a proporção da população que fuma diariamente menos de 10 cigarros, de 10 a 20 cigarros e 20 e mais cigarros é, respectivamente, de 26,3%, 23,7% e 7,9%. Cerca de 9,2% dos idosos deixou de fumar há menos de 2 anos e 32,9% deles deixou de fumar há mais de 2 anos (Tabela 3-4-2-5). A proporção dos fumadores do sexo masculino (37,3%) é muito mais alta que a do sexo feminino (0,2%) e há uma diferença entre os dois sexos ($P < 0,05$). À medida que aumenta a idade, a proporção dos idosos que fuma reduz-se gradualmente. Entre os fumadores, a proporção dos que fuma há mais de 15 anos é de 69,3% (Vide Diagrama 2-4-1-12; Tabela 3-4-2-6).

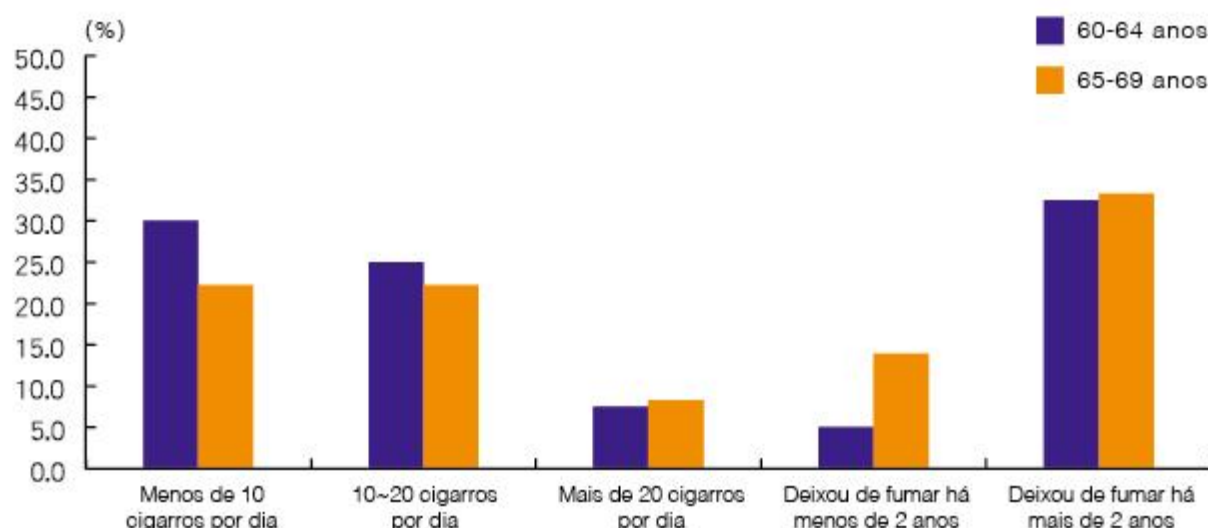


Diagrama 2-4-1-12 Proporção dos idosos de Macau consoante os hábitos tabágicos

Os resultados da avaliação mostram que 19,0% dos idosos bebe. Entre eles, a proporções dos que bebem uma vez por mês (ocasional), de 1 a 2 vezes por semana, de 3 a 4 vezes por semana e de 5 a 7 vezes por semana são respectivamente de 29,8%, 33,0%, 18,2% e 19,0%. Os tipos principais de bebida alcoólica ingeridos pelos idosos são: vinho ou vinho de fruta (43,0%), cerveja (30,6%), bebida alcoólica feita com arroz (19,8%), bebida alcoólica misturada (4,1%) e aguardente (2,5%). As bebidas alcoólicas ingeridas com mais frequência pelos idosos do sexo masculino e do feminino são respectivamente cerveja (39,2%) e vinho ou vinho de fruta (61,9%), existindo uma diferença em tipo de bebida alcoólica entre os dois sexos ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-13; Tabela 3-4-2-7, Tabela 3-4-2-8 e Tabela 3-4-2-9).

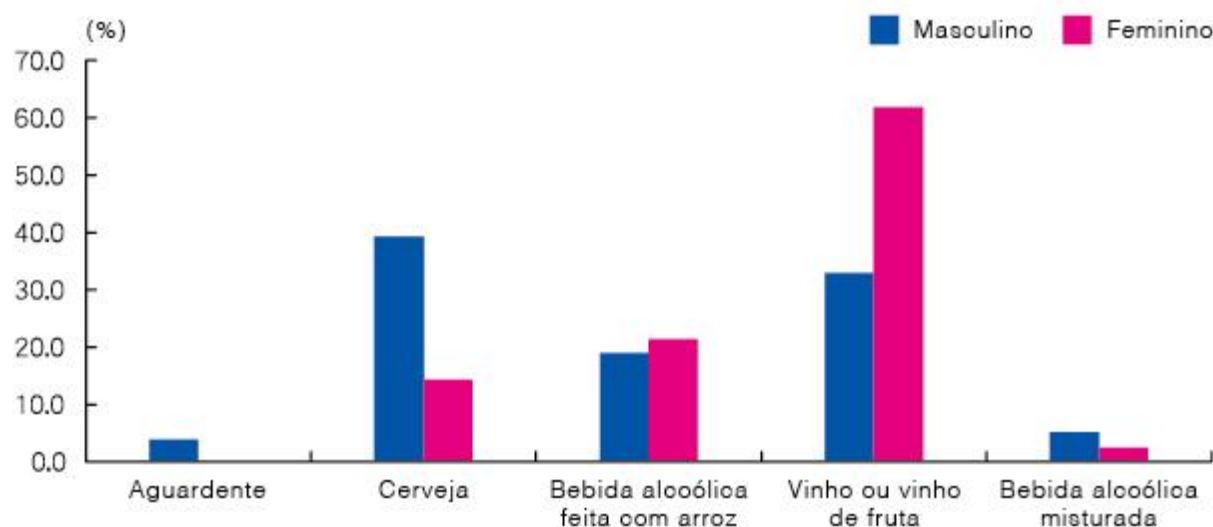


Diagrama 2-4-1-13 Proporção dos idosos de Macau consoante o tipo de bebidas alcoólicas

Os tempos livres dos idosos são despendidos principalmente em: exercício físico (76,6%), trabalho doméstico (58,6%), entretenimento audiovisual (40,4%) e encontros (23,7%). Há uma pequena diferença na organização dos tempos livres entre os idosos dos dois sexos. A organização dos tempos livres dos idosos do sexo masculino é mais diversificada: exercício físico (69,6%), entretenimento audiovisual (47,3%), trabalho doméstico (28,9%), encontros (26,4%), xadrez (8,5%) e viagens (8,4%). E as actividades das mulheres focalizam-se principalmente em: exercício físico (79,9%), trabalho doméstico (72,3%), entretenimento audiovisual (37,3%) e encontros (22,4%); as formas de organização dos tempos livres entre os idosos dos grupos etários diferentes são basicamente iguais (Vide Diagrama 2-4-1-14; Tabela 3-4-2-10).

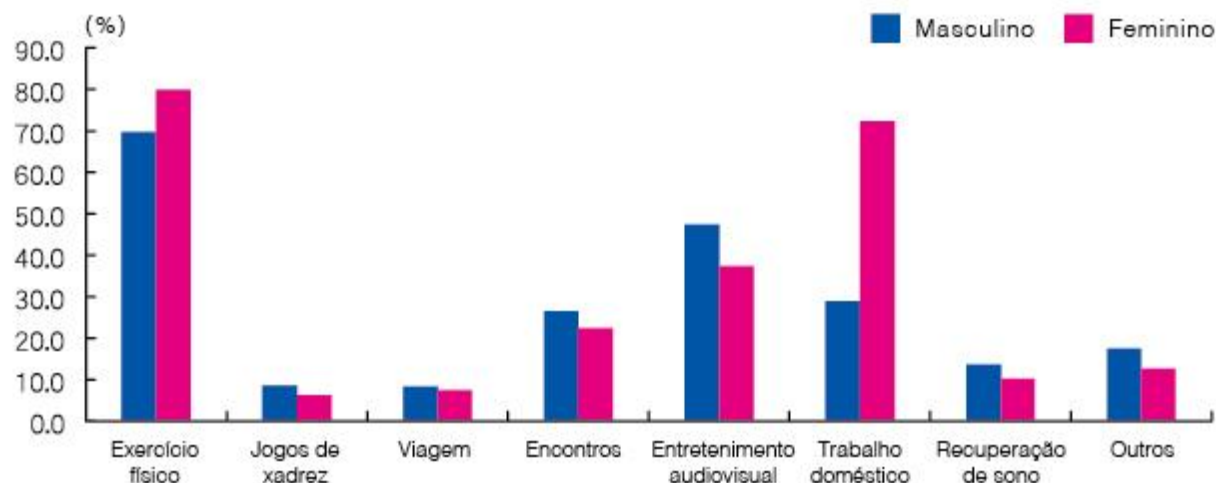


Diagrama 2-4-1-14 Proporção dos idosos de Macau consoante as actividades de tempos livres

(2) Exercício físico

A avaliação do exercício físico dos idosos abrange 9 aspectos: o objectivo de prática desportiva, as modalidades desportivas principais, a frequência da prática, o tempo da prática por dia, a duração da prática do desporto, a sensação durante a prática, o local da prática, os principais obstáculos que impedem a prática e as modalidades desportivas a que costumam assistir.

Cerca de 87,3% dos idosos avaliados praticam desporto, e entre eles, a proporção da população que pratica 5 e mais vezes por semana é a mais alta (52,6%), a proporção da duração de cada prática mais de 30 minutos é a mais alta (85,4%) e a proporção de exercício com intensidade média e alta é a mais alta (62,1%). Além disso, a proporção dos idosos que pratica desporto há, pelo menos, 5 anos é a mais alta (51,5%), seguida de quem pratica entre 1 a 3 anos (17,6%). À medida que aumenta a idade, a proporção dos idosos que pratica, pelo menos, 5 vezes por semana e insiste na prática há 5 ou mais anos aumenta ($P < 0,05$) (Vide Tabela 3-4-2-11, Tabela 3-4-2-12, Tabela 3-4-2-13 e Tabela 3-4-2-14).

São classificados como “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes” conforme a frequência semanal, duração de cada exercício e o seu grau de intensidade. São considerados “praticantes regulares” os que praticam 3 ou mais vezes por semana, com duração contínua de mais 30 minutos de cada vez e com uma actividade de média e alta intensidades.

Os resultados da avaliação mostram que 38,6% dos idosos pratica desporto frequentemente, que 12,7% deles não praticam e que o restante (48,7%) são praticantes ocasionais. Não há uma diferença nos três tipos de praticantes entre os dois sexos, mas sim entre os grupos etários diferentes. A proporção de praticantes frequentes e ocasionais dos idosos com mais de 65 anos são mais altas que as do grupo etário de 60 a 64 anos ($P < 0,05$).

Os praticantes regulares geralmente têm bons hábitos desportivos, com a duração mais longa da prática, entre eles, os que praticam há 5 ou mais anos ocupam 59,8%. E entre os praticantes ocasionais, os que praticam há 5 ou mais anos é de 45,0%. Não há uma diferença na duração da prática entre os dois sexos. Existe uma diferença

entre os idosos dos grupos etários diferentes, à medida que aumenta a idade, a proporção dos idosos que praticam cinco e mais anos aumenta, e as proporções de 1 a 3 e de 3 a 5 anos diminuem.

O objectivo principal da prática desportiva dos idosos é a prevenção e o tratamento de doenças (73,8%), seguida da melhoria da capacidade desportiva (38,2%), alívio de pressão e ajustamento de emoções (27,1%), comunicação social (23,9%), emagrecimento e musculação (15,6%) e outros (7,5%). A proporção das idosas cujo objectivo da prática desportiva é “melhoria da capacidade desportiva” (34,5%) é mais baixa que a do sexo masculino (46,7%). À medida que aumenta a idade, a proporção de “prevenção e tratamento de doenças” aumenta, sendo respectivamente de 71,8% do grupo etário de 60 a 64 anos e 75,9% do grupo etário de 65 a 69 anos, com o aumento de 4,1 % (Vide Diagrama 2-4-1-15, 2-4-1-16; Tabela 3-4-2-15).

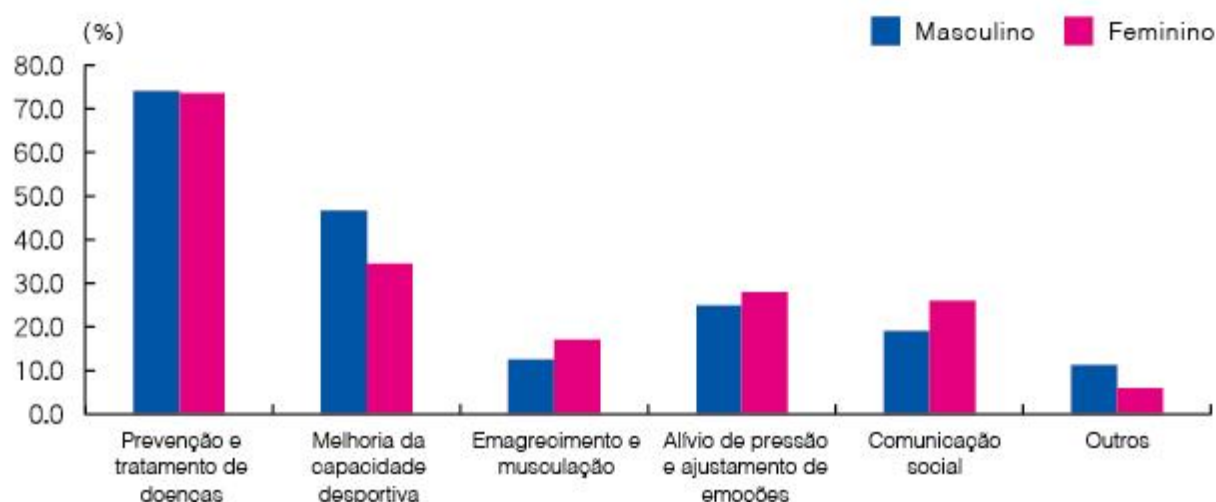


Diagrama 2-4-1-15 Proporção dos idosos de Macau consoante os seus objectivos na prática desportiva

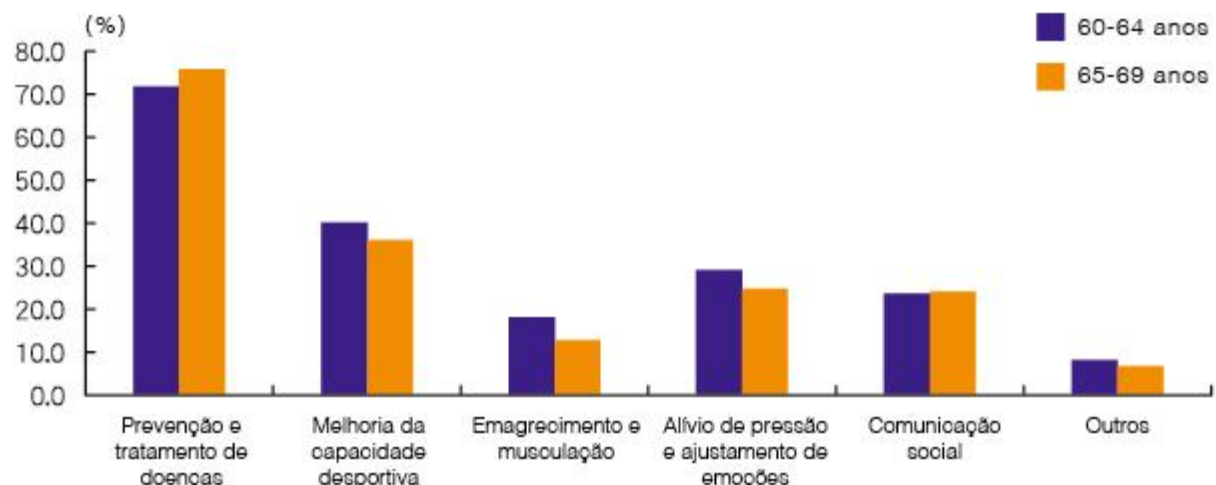


Diagrama 2-4-1-16 Proporção dos idosos dos Macau consoante os seus objectivos na prática desportiva

Os locais principais da participação desportiva dos idosos são: parque (68,2%), instalação desportiva (32,7%), escritório ou dormitório (12,6%), rua ou avenida (10,8%) e espaço vazio (9,5%). Entre eles, a proporção dos idosos do sexo masculino que escolhe escritório ou dormitório, rua ou avenida diminui com a idade, mas a proporção de espaço vazio aumenta; no caso do sexo feminino, a proporção de instalação desportiva diminui, e não há uma diferença em outras opções (Vide Tabela 3-4-2-16).

Os idosos que pratica frequentemente desporto escolhe principalmente parque e instalação desportiva. Há uma pequena diferença em escolha de local de exercício desportiva entre os dois sexos, os idosos do sexo masculino escolhem parque, instalação desportiva, avenida ou rua e espaço vazio, no entanto, as idosas preferem parque, instalação desportiva, escritório ou dormitório. À medida que aumenta a idade, a proporção dos idosos que escolhem espaço vazio para praticar desporto aumenta, e as proporções de instalação desportiva, parque, rua ou avenida diminuem.

As principais modalidades desportivas praticadas pelos idosos são: caminhada (47,2%), ginástica (dança) e Yangko (35,2%), arte marcial e Qigong (30,0%), natação (14,9%) e corrida (10,6%). Há uma pequena diferença na participação de modalidades desportivas entre os dois sexos. Para os idosos do sexo masculino são: caminhada (56,2%), arte marcial e Qigong (25,4%), corrida (21,9%) e natação (20,1%); no caso das mulheres, as modalidades praticadas são: ginástica (dança) e Yangko (46,4%), caminhada (43,3%), arte marcial e Qigong (32,0%). À medida que aumenta a idade, a proporção de idosos que pratica arte marcial e Qigong aumenta, de 27,5% do grupo etário de 60 a 64 anos para 32,7% do grupo etário de 65 a 69 anos. Não existe uma diferença na escolha de modalidades desportivas entre os praticantes idosos regulares e ocasionais (Vide Diagrama 2-4-1-17; Tabela 3-4-2-17).

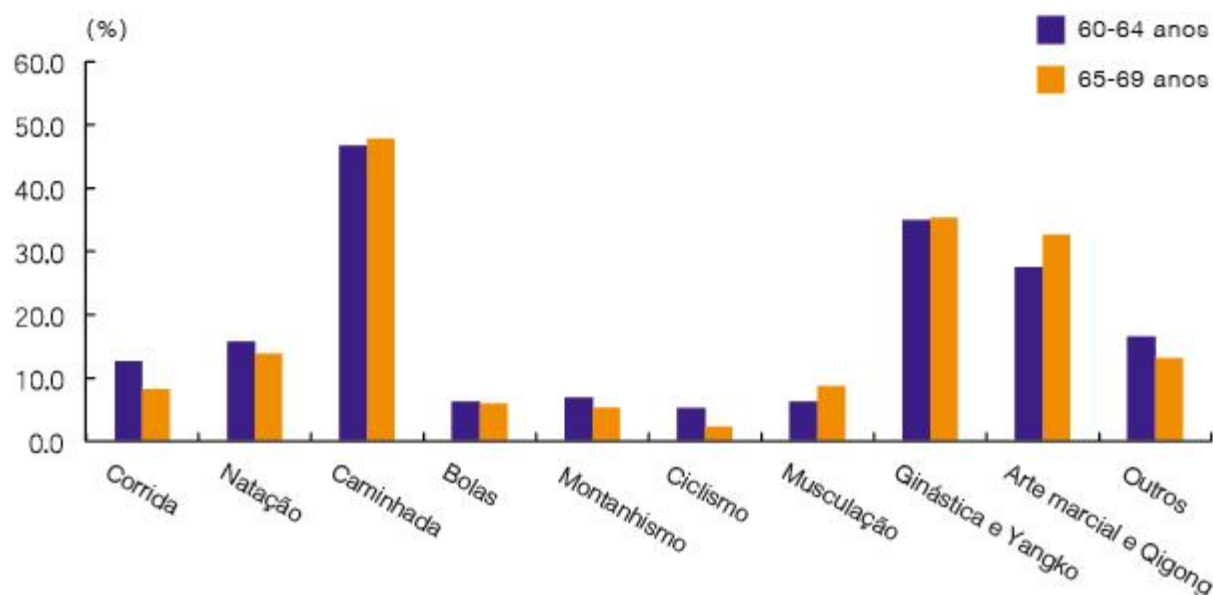


Diagrama 2-4-1-17 Proporção dos idosos de Macau consoante as modalidades desportivas que pratica

Os obstáculos que impedem a prática desportiva dos idosos são diversificados e a maioria deles considera que os seus obstáculos principais são falta de tempo (36,0%), preguiça (20,0%) e fraqueza física (13,7%). Os obstáculos principais que impedem os idosos dos dois sexos, dos grupos etários diferentes e dos praticantes regulares são basicamente iguais; os obstáculos principais que impedem a prática desportiva dos não praticantes são: falta de tempo e preguiça (ambos de 35,8%), falta de interesse (24,7%), muitos trabalhos físicos, “não sente necessidade da prática desportiva” e “é melhor não praticar desporto devido à fraqueza física” (todos de 8,6%) (Vide Tabela 3-4-2-18).

Os resultados da avaliação mostram que a modalidade desportiva mais assistida é “outros” (51,5%), em seguida, são natação (17,2%), futebol (15,0%), ginástica (14,8%) e basquetebol (10,2%). Os idosos do sexo masculino assistem principalmente a futebol (35,4%), basquetebol (16,2%), natação (14,6%), badminton (13,7%) e ténis de mesa (12,6%) e as idosas assistem mais a natação (18,3%), ginástica (17,6%) e arte marcial (9,2%). À medida que aumenta a idade, a proporção de idosos do sexo masculino que assiste às três modalidades de bolas diminuem e a proporção que assiste a natação e arte marcial aumenta (Vide Tabela 3-4-2-19).

(3) Doenças contraídas

Na população avaliada, 59,7% dos idosos sofre de doenças diagnosticadas em hospital. Entre os idosos que contraem doenças, as doenças mais contraídas são: hipertensão (55,8%), outros (24,8%), diabetes (18,3%), doenças do aparelho digestivo (14,1%) e doenças cardiovasculares (9,2%). A diferença em proporção de doentes entre os dois sexos tem significado estatístico ($P<0,05$). À medida que aumenta a idade, a proporção de doentes sobe de 52,0% do grupo etário de 60 a 64 anos para 67,3% do grupo etário de 65 a 69 anos. As primeiras quatro doenças dos idosos de grupos etários diferentes são: hipertensão, outros, diabete e doenças do aparelho digestivo (Vide Tabela 3-4-2-20, Tabela 3-4-2-21).

(4) Conhecimentos sobre a avaliação da condição física

Cerca de 57,8% dos idosos já ouviu falar da avaliação da condição física. A proporção de idosos que responde “já ouviu” dos dois sexos são basicamente iguais. Cerca de 37,1% dos idosos já participou na avaliação da condição física. A proporção de participação do sexo masculino e do sexo feminino é, respectivamente, de 37,8% e 36,8%, cuja diferença não tem significado estatístico. À medida que aumenta a idade, a proporção de idosos que já ouviu falar e que participou na avaliação reduz-se ($P<0,05$). Cerca de 88,9% dos idosos considera que o significado da avaliação da condição física é “conhecer a sua condição física” e 39,4% acha que o significado da avaliação da condição física é “reconhecer a importância do exercício físico” e, por fim, 30,8% acha que a avaliação pode “aumentar os conhecimentos do exercício físico científico”. As escolhas dos idosos dos dois sexos e dos grupos etários diferentes são basicamente iguais (Vide Tabela 3-4-2-22, Tabela 3-4-2-23).

(5) Hábitos alimentares

Na população avaliada, 92,6% dos idosos toma o pequeno-almoço, pelo mesno, 6 dias por semana, sendo que não há uma diferença estatística na diferença entre os dois sexos. Cerca de 36,3% dos idosos não come fora de casa, sendo que a proporção do sexo masculino é mais baixa que a do sexo feminino, cuja diferença tem significado estatístico ($P<0,05$); a proporção dos idosos que, por semana, toma alguma refeição fora de casa é de 63,7%, sendo que a proporção do sexo masculino é mais alta que a do sexo feminino, cuja diferença tem significado estatístico ($P<0,05$). Entre eles, a proporção que toma fora de casa por semana entre 1 a 3 refeições e, pelo menos, 4 refeições é, respectivamente, de 39,9% e 23,8%. Por outro lado 44,6% dos idosos não come petiscos com alto teor de gordura e açúcar, sendo que a proporção do sexo masculino é mais baixa que a do sexo feminino, cuja diferença tem significado estatístico ($P<0,05$); a população que come algumas vezes por semana petiscos com alto teor de gordura e açúcar ocupa 55,4%, sendo que a proporção do sexo masculino é mais alta que a do sexo feminino, cuja diferença tem significado estatístico ($P<0,05$). A proporção dos que comem fora 1~2 vezes e, pelo menos, 3 vezes por semana petiscos com alto teor de gordura e açúcar é, respectivamente, de 42,1% e 13,3% (Vide Tabela 3-4-2-24, Tabela 3-4-2-25 e Tabela 3-4-2-26).

3. Medidas de antropometria

(1) Índices de altura

A altura média dos idosos diminui com a idade e os leques de variação são de 166,1~166,3cm (sexo masculino) e 153,7~154,9cm (sexo feminino). A altura média dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é mais elevada do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-18; Tabela 3-4-3-1).

A altura média medida sentada dos idosos diminui com a idade e os leques de variação são de 89,1~89,5cm (sexo masculino) e 82,8~84,0cm (sexo feminino). A altura média medida sentada dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é mais elevada do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-19; Tabela 3-4-3-2).

O comprimento médio do pé dos idosos mantém-se basicamente estável e os leques de variação são de 24,6~24,8cm (sexo masculino) e 22,8~22,9cm (sexo feminino). O comprimento médio do pé dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que o do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-20; Tabela 3-4-3-3).

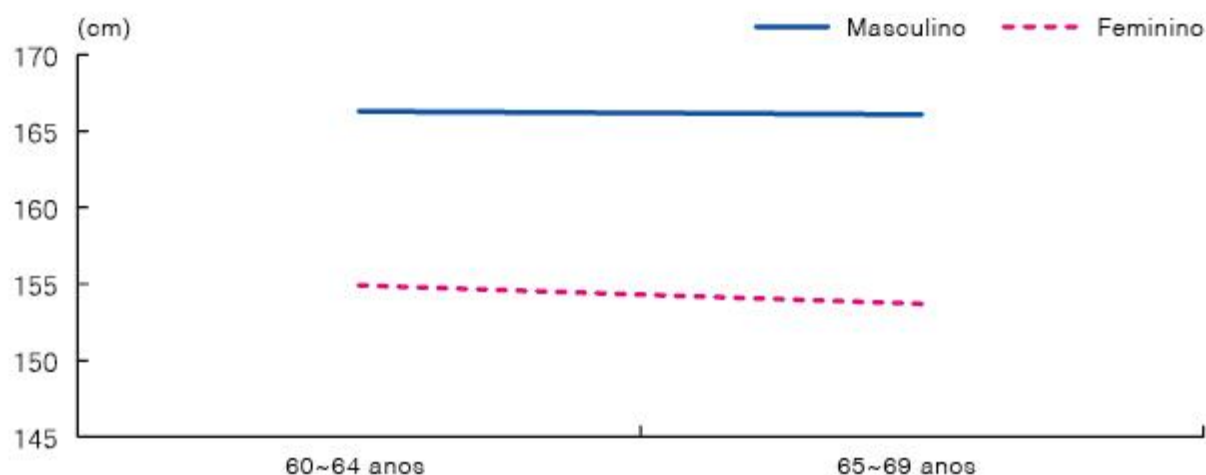


Diagrama 2-4-1-18 Altura média dos idosos de cada grupo etário de Macau

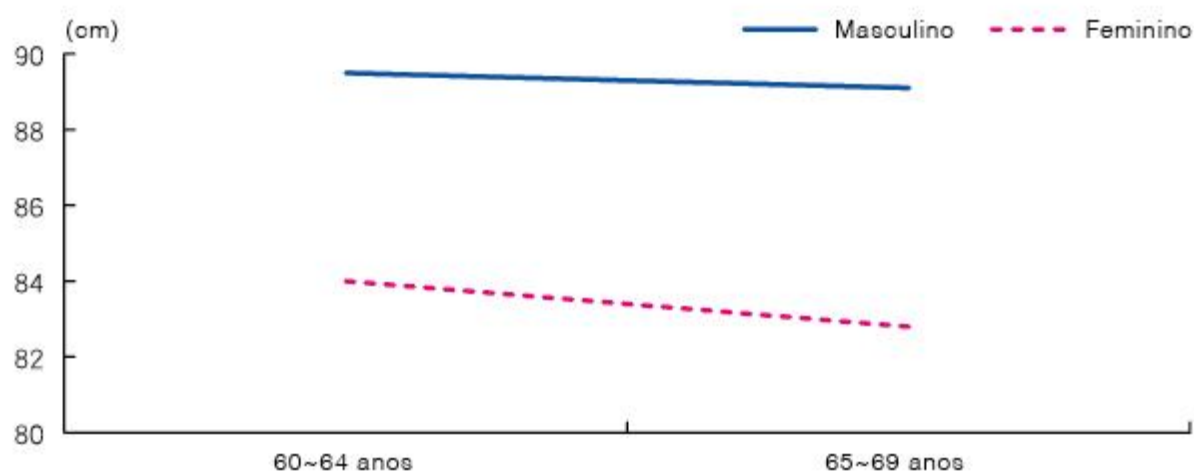


Diagrama 2-4-1-19 Altura média medida sentada dos idosos de cada grupo etário de Macau

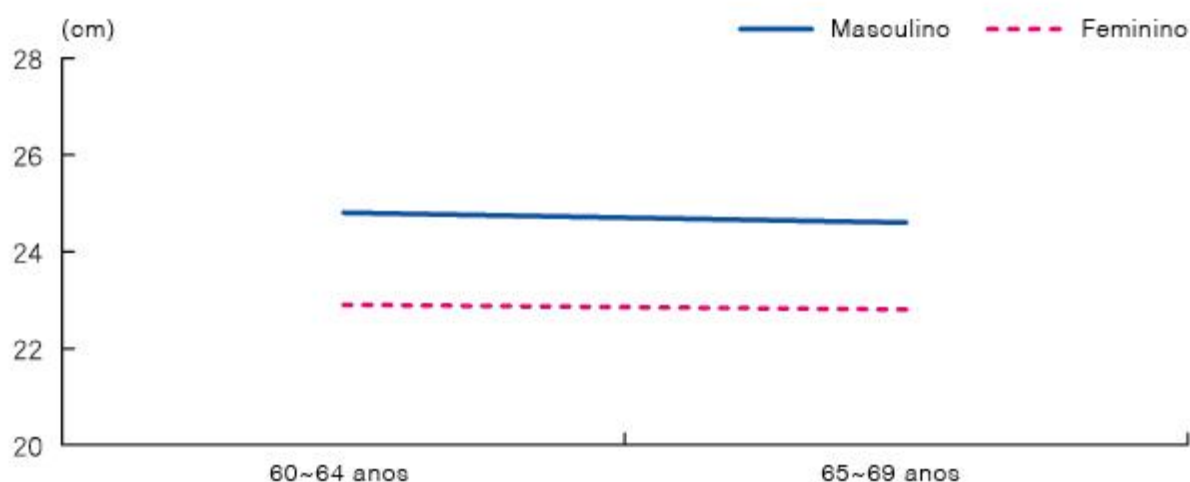


Diagrama 2-4-1-20 Comprimento médio do pé dos idosos de cada grupo etário de Macau

(2) Peso e IMC

O peso médio dos idosos diminui com a idade, sendo que os leques de variação são de 64,7~65,6kg (sexo masculino) e 56,9~57,8kg (sexo feminino). O peso médio dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que o do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-21; Tabela 3-4-3-4).

A mudança no valor médio de IMC dos idosos é muito pequena e mantém-se estável, sendo que os leques de variação são de 23,4~23,7 (sexo masculino) e 24,1~24,1 (sexo feminino). O valor médio de IMC dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que o do sexo feminino, mas a diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-22; Tabela 3-4-3-5).

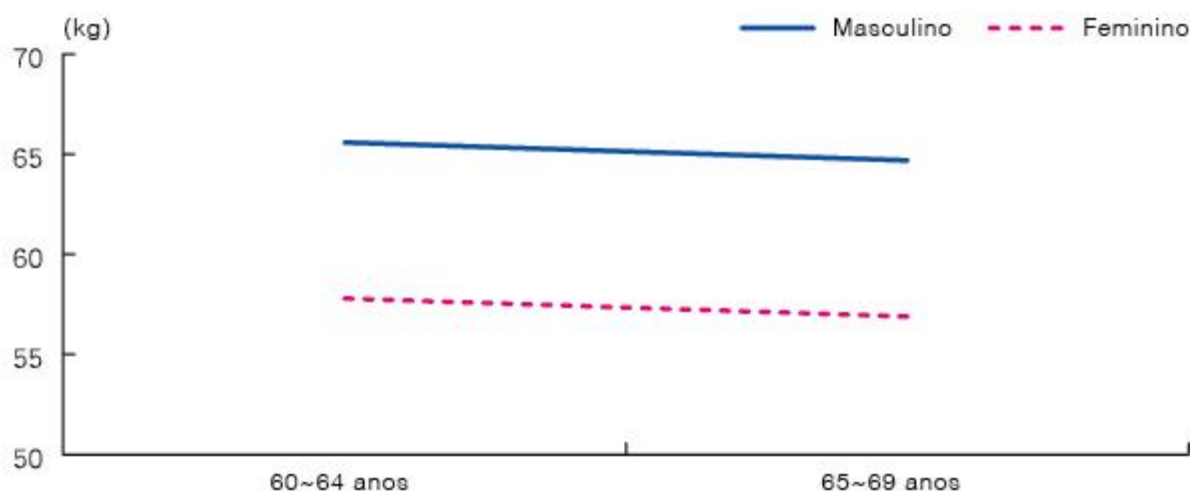


Diagrama 2-4-1-21 Peso médio dos idosos de cada grupo etário de Macau

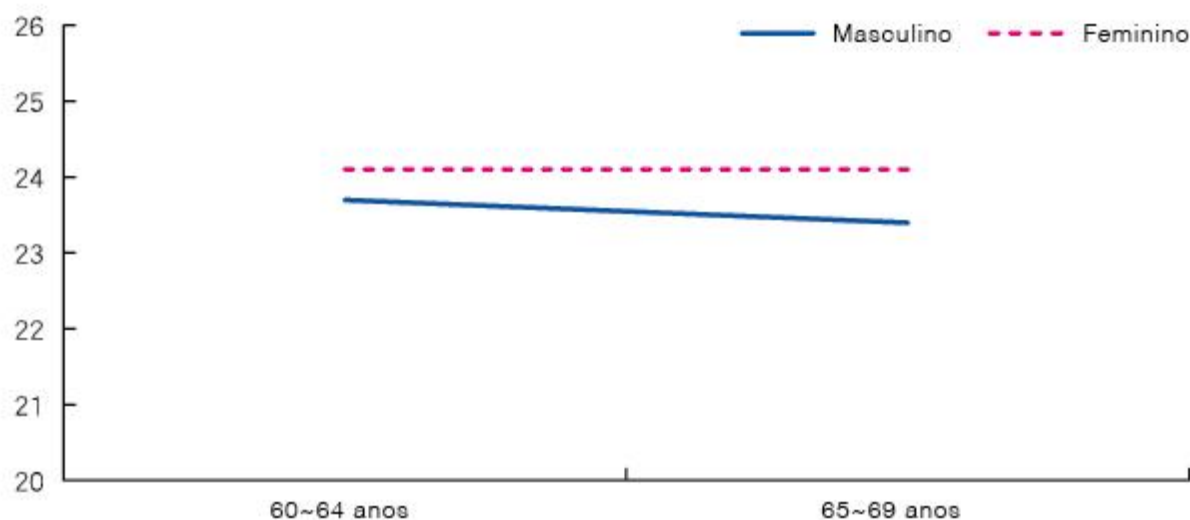


Diagrama 2-4-1-22 Valor médio de IMC dos idosos de cada grupo etário de Macau

Conforme os critérios de agrupamento de IMC sugeridos pelo Grupo de Trabalho sobre o Problema de Obesidade da China, $IMC \geq 28,0$ é obeso. A proporção de idosos do grupo etário de 60 a 64 anos com valor de $IMC \geq 28,0$ é, respectivamente, de 5,9% (sexo masculino) e 8,2% (sexo feminino), enquanto a proporção de idosos de 65 a 69 anos com valor de $IMC \geq 28,0$ é, respectivamente, de 5,0% (sexo masculino) e 11,9% (sexo feminino). A taxa de obesidade do sexo feminino é mais alta do que a do masculino, mas a diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-23; Tabela 3-4-3-6).

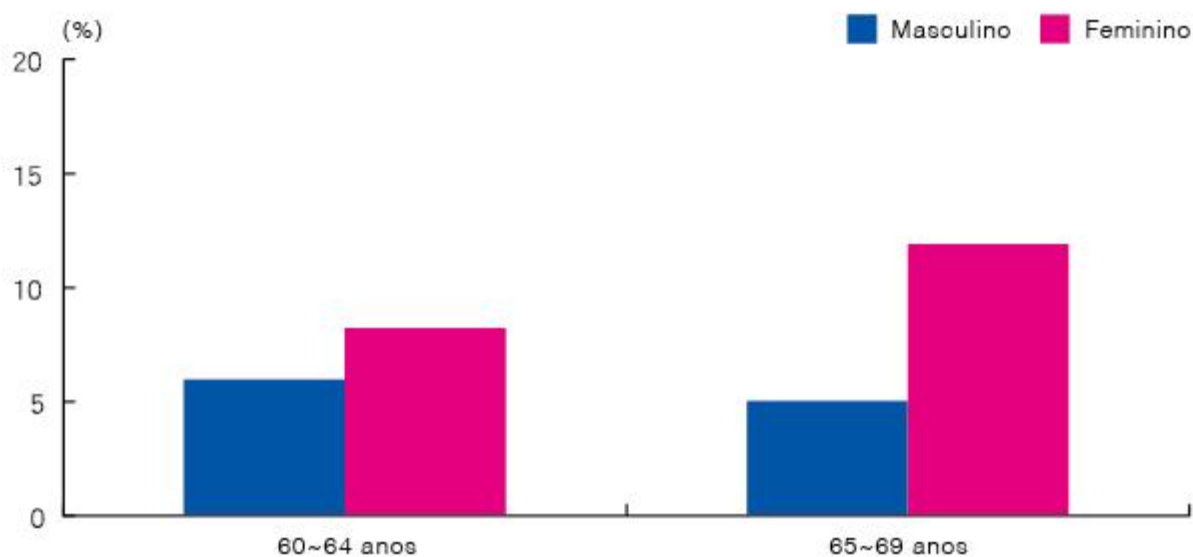


Diagrama 2-4-1-23 Taxa de obesidade dos idosos de cada grupo etário de Macau

(3) Índices de circunferência

A circunferência torácica média dos idosos do sexo masculino diminui com a idade, sendo o leque de variação de 91,7~91,8cm; a circunferência torácica média das idosas aumenta com a idade, variando entre 88,9 e 89,1cm. A circunferência torácica média do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-24; Tabela 3-4-3-7).

A circunferência abdominal média dos idosos aumenta com a idade, sendo os leques de variação, respectivamente, de 85,4~86,5cm (sexo masculino) e de 83,1~83,2cm (sexo feminino). A circunferência abdominal média do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-25; Tabela 3-4-3-8).

A circunferência média do quadril dos idosos diminui com a idade, sendo os leques de variação, respectivamente, de 91,0~91,8cm (sexo masculino) e de 94,2~94,5cm (sexo feminino). A circunferência média do quadril do sexo masculino de cada grupo etário é igualmente menor do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-26; Tabela 3-4-3-9).

A razão entre circunferência abdominal e do quadril dos idosos mantém-se estável, sendo os leques de variação, respectivamente, de 0,93~0,95 (sexo masculino) e de 0,88~0,88 (sexo feminino). A razão entre circunferência abdominal e do quadril dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é igualmente maior do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-27; Tabela 3-4-3-10).

Conforme os critérios do Colégio Americano de Medicina do Desporto (ACSM), que são os mais reconhecidos no mundo, quando as razões entre circunferência abdominal e do quadril dos idosos do sexo masculino é $\geq 1,03$ e do sexo feminino é $\geq 0,90$, significa a acumulação excessiva de gordura na parte abdominal e muito maior risco de contrair doenças (hipertensão, diabetes do tipo II, elevado teor de gordura em sangue, etc).

Entre os 60 e 69 anos, os idosos do sexo masculino com a razão entre circunferência abdominal e de quadril superior a 1,03 ocupa de 5,0 a 6,1% da população do respectivo grupo etário e as idosas com a razão superior a 0,90 ocupam de 33,3 a 43,3%.

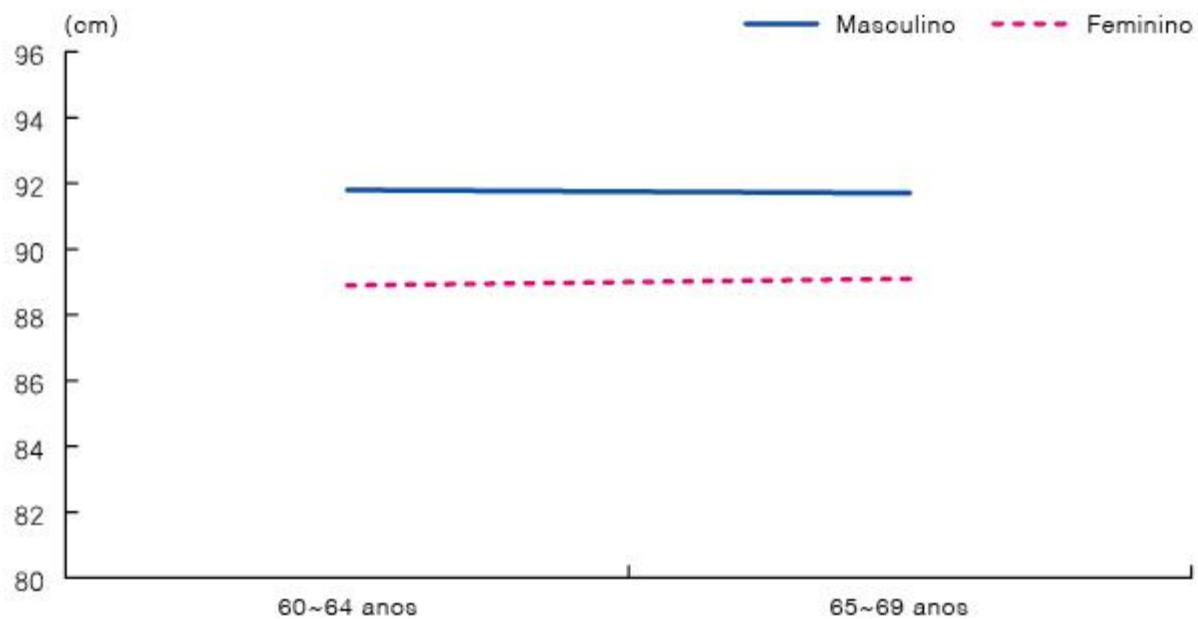


Diagrama 2-4-1-24 Circunferência média torácica dos idosos de cada grupo etário de Macau

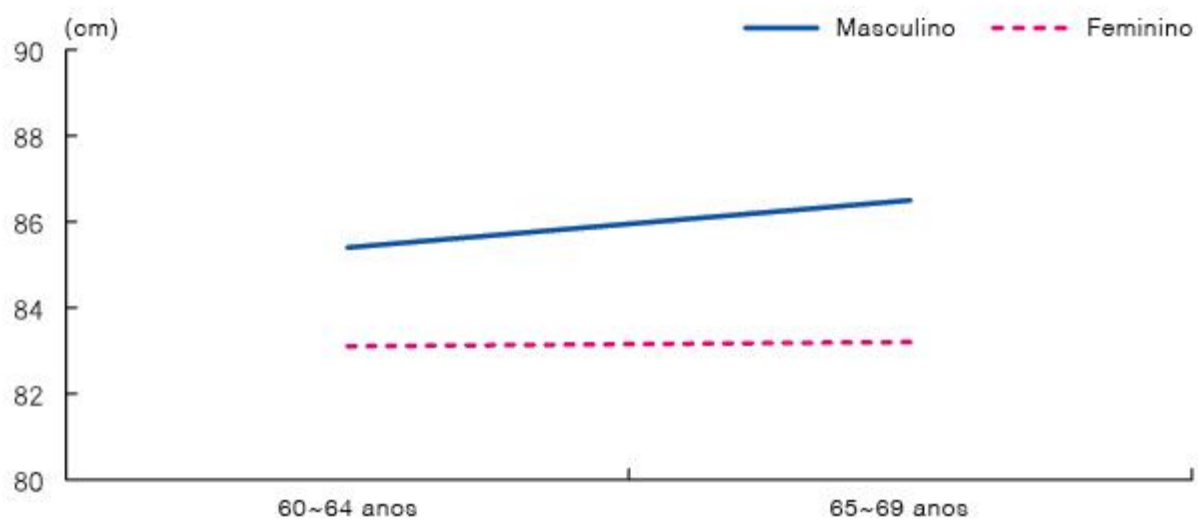


Diagrama 2-4-1-25 Circunferência média abdominal dos idosos de cada grupo etário de Macau

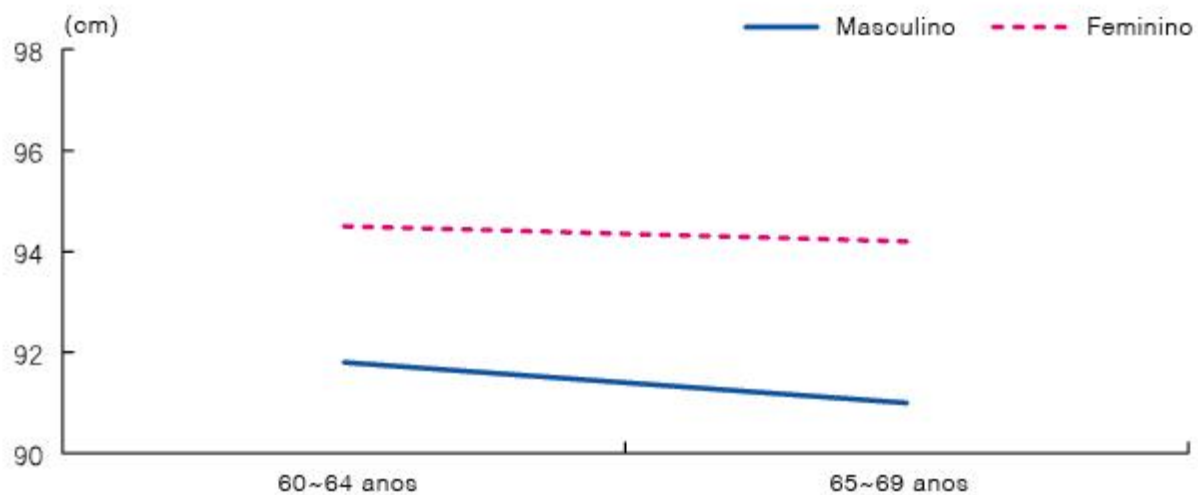


Diagrama 2-4-1-26 Circunferência média do quadril dos idosos de cada grupo etário de Macau

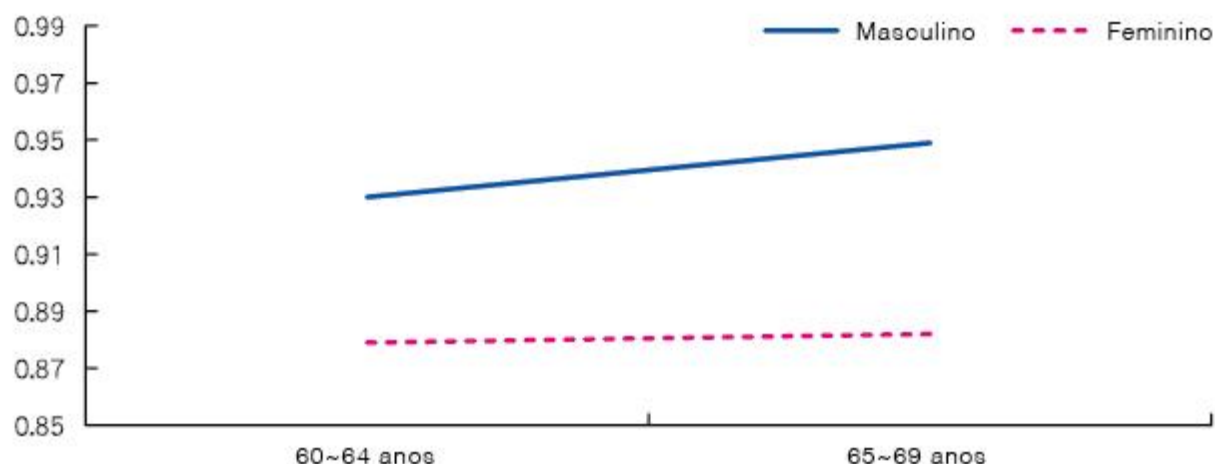


Diagrama 2-4-1-27 Valor médio da razão entre circunferências abdominal e do quadril dos idosos de cada grupo etário de Macau

(4) Índices de largura

A largura média dos ombros dos idosos diminui com a idade, sendo que os leques de variação são respectivamente de 37,9~38,4cm (sexo masculino) e de 33,6~34,0cm (sexo feminino). A largura média dos ombros do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que a do sexo feminino ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-28; Tabela 3-4-3-11).

A largura média da pélvis dos idosos mantém-se estável com a idade, sendo que os leques de variação são, respectivamente, de 27,8~28,0cm (sexo masculino) e de 27,9~28,2cm (sexo feminino). A largura média da pélvis dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é parecida com a do sexo feminino, sendo que a diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-29; Tabela 3-4-3-12).

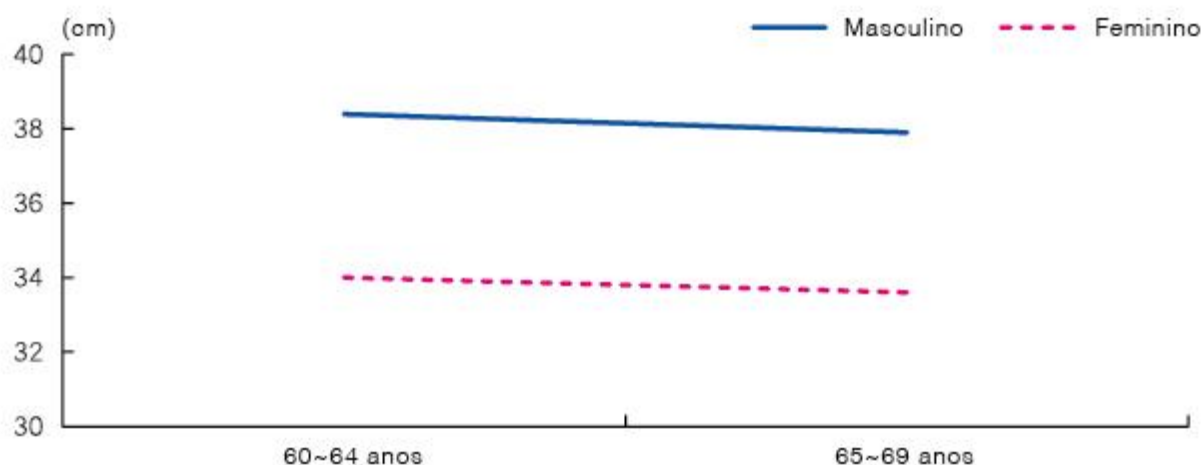


Diagrama 2-4-1-28 Largura média dos ombros dos idosos de cada grupo etário de Macau

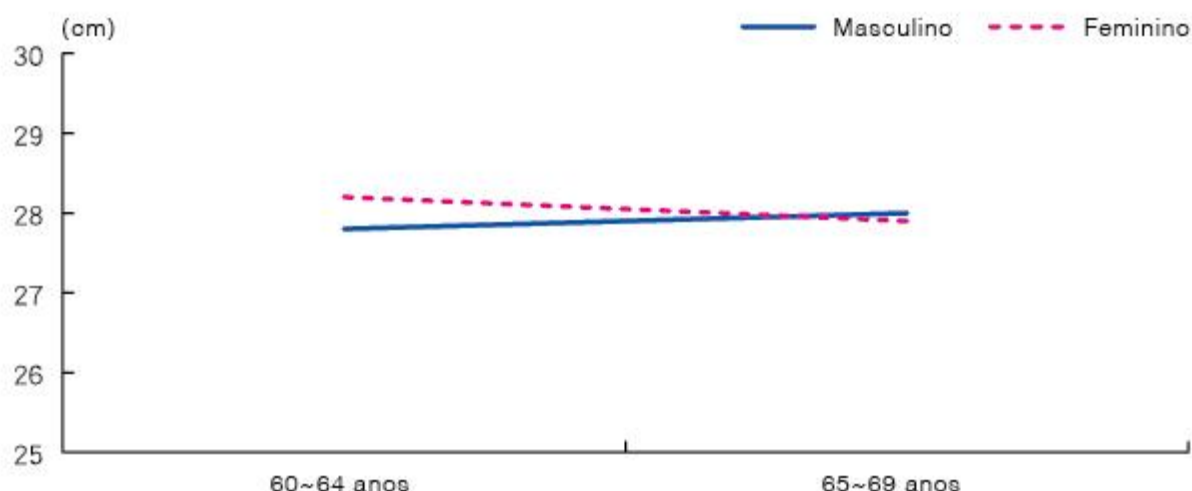


Diagrama 2-4-1-29 Largura média da pélvis dos idosos de cada grupo etário de Macau

(5) Composição do corpo

A espessura média da prega subcutânea tricípite dos idosos do sexo masculino diminui com a idade, sendo o leque de variação de 10,3~10,6mm; a espessura média da prega subcutânea tricípite das idosas aumenta com a idade, cujo leque de variação é de 23,1~23,6mm. A espessura da parte referida dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-30; Tabela 3-4-3-13).

A espessura média da prega subescapular dos idosos do sexo masculino aumenta com a idade, sendo o leque de variação de 18,4~18,9mm; a espessura média da prega subescapular das idosas diminui com a idade, sendo o leque de variação é de 20,3~21,3mm. A espessura da prega subescapular dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que a do sexo feminino e há uma diferença no grupo etário de 60 a 64 anos ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-31; Tabela 3-4-3-14).

A espessura média da prega abdominal dos idosos dos dois sexos diminui com a idade e os leques de variação são respectivamente de 22,9~23,3mm (sexo masculino) e de 29,6~30,0mm (sexo feminino). A espessura média da prega abdominal dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-32; Tabela 3-4-3-15).

A taxa de gordura corporal do sexo masculino aumenta com a idade, o que contraria o que se passa no caso das idosas; os leques de variação são, respectivamente, de 17,9~18,0% (sexo masculino) e de 29,0~29,3% (sexo feminino). A taxa de gordura corporal dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-33; Tabela 3-4-3-16).

O peso da massa livre de gordura dos idosos diminui com a idade e os leques de variação são, respectivamente, de 52,7~53,7kg (sexo masculino) e de 40,0~40,6kg (sexo feminino). O peso da massa livre de gordura dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que o do sexo feminino ($P<0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-34; Tabela 3-4-3-17).

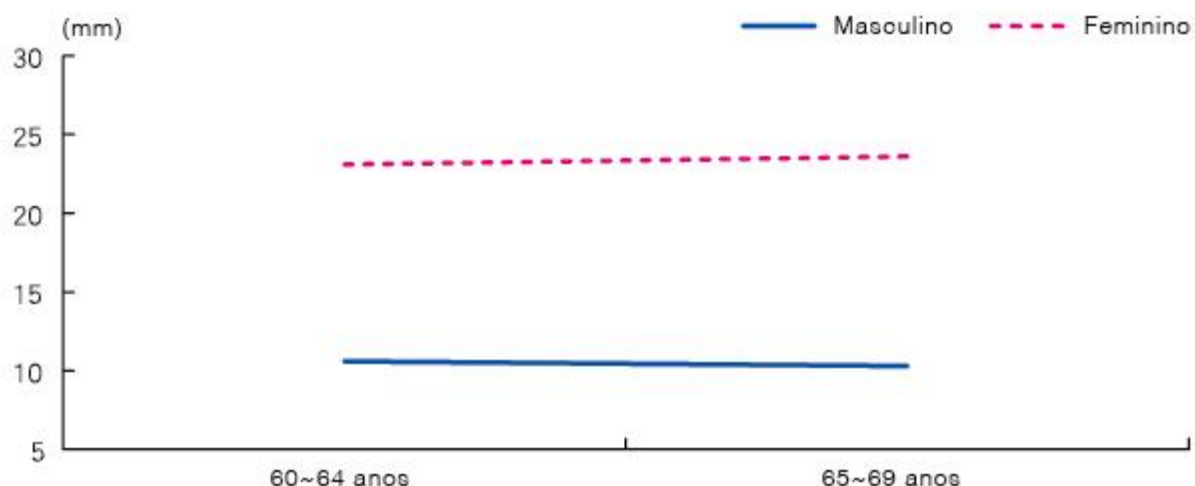


Diagrama 2-4-1-30 Espessura média da prega subcutânea tricípite dos idosos de cada grupo etário de Macau

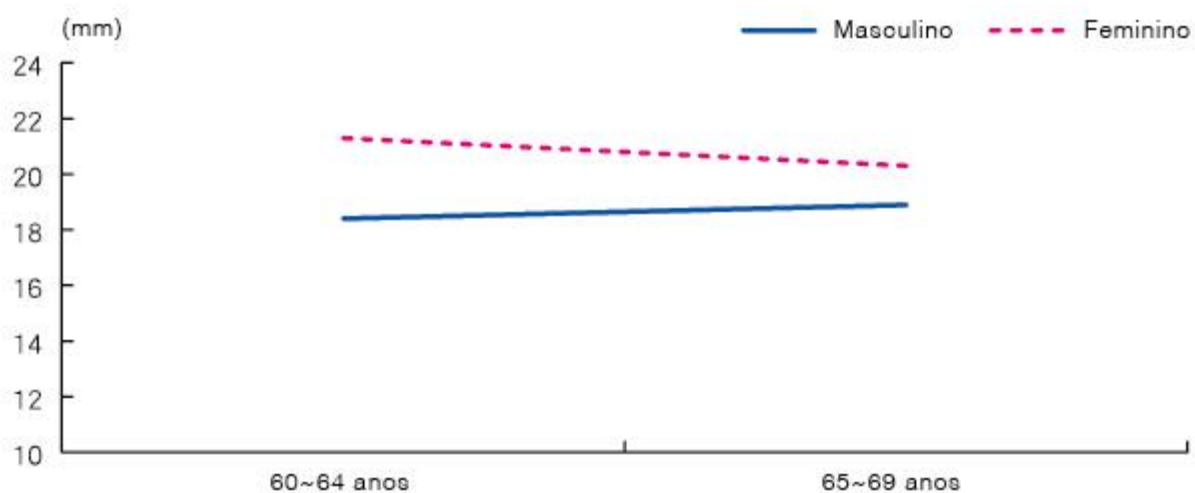


Diagrama 2-4-1-31 Espessura média da prega subescapular dos idosos de cada grupo etário de Macau

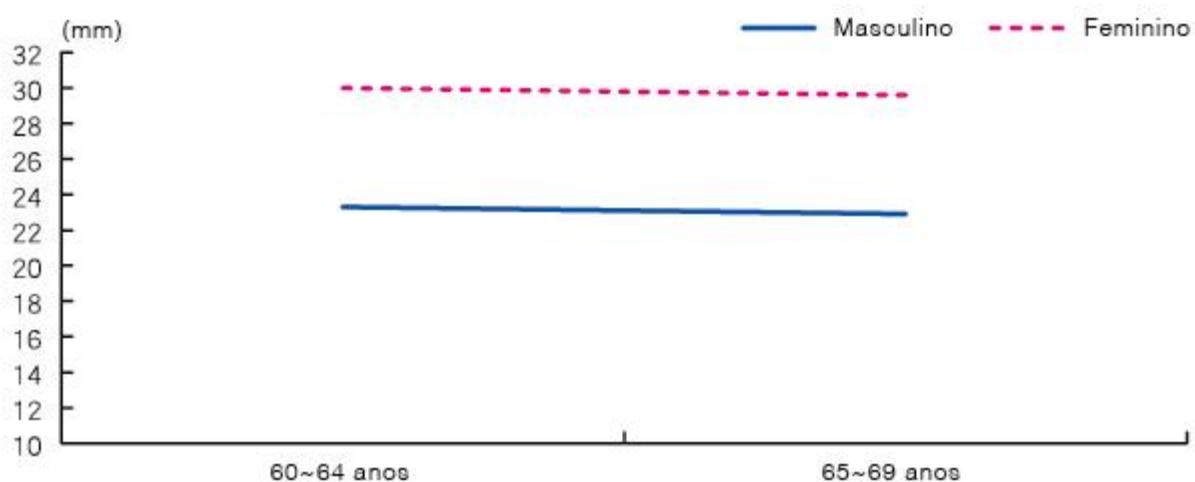


Diagrama 2-4-1-32 Espessura média da prega abdominal dos idosos de cada grupo etário de Macau

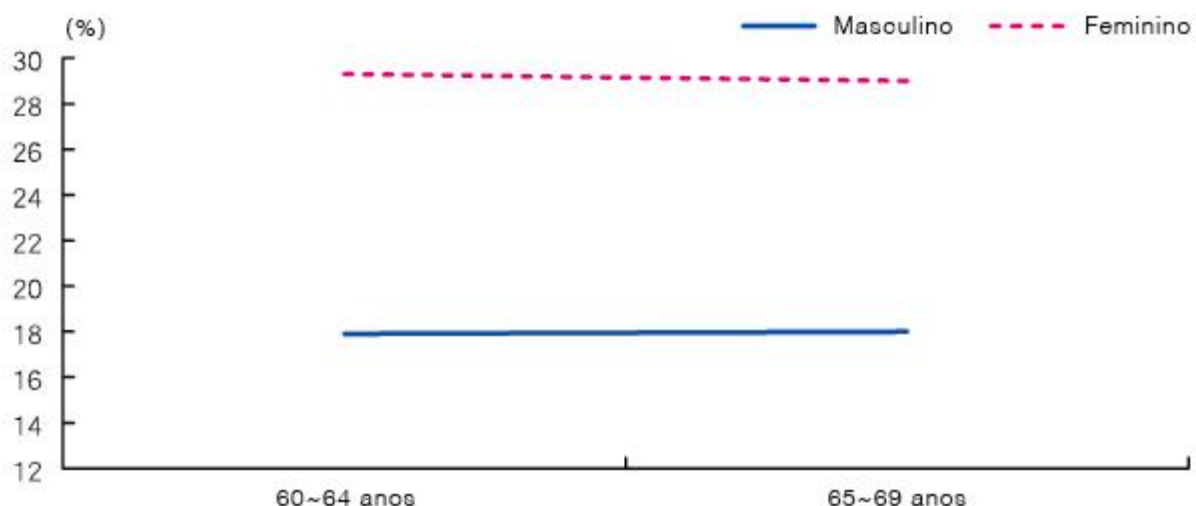


Diagrama 2-4-1-33 Taxa média de gordura corporal dos idosos de cada grupo etário de Macau

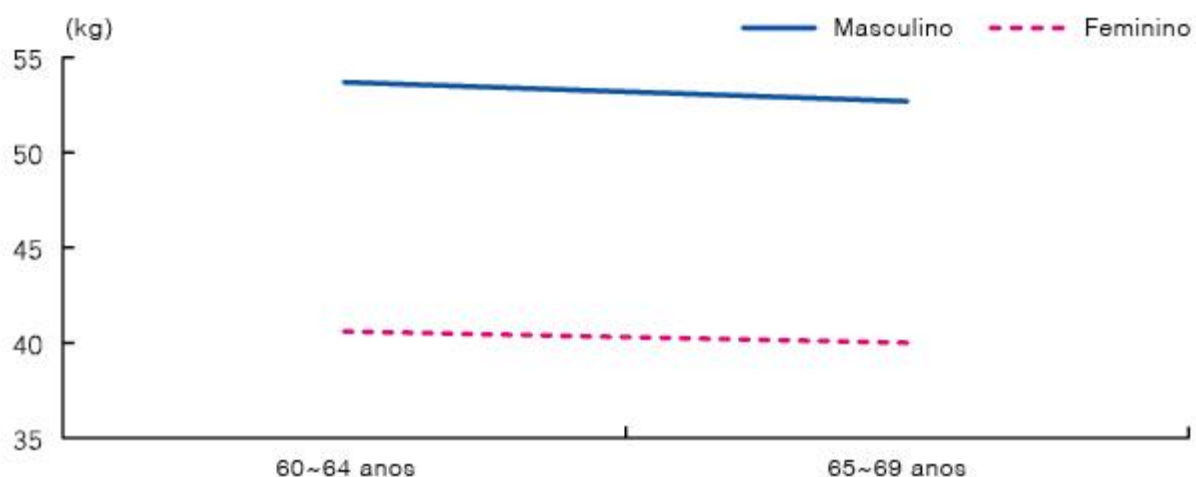


Diagrama 2-4-1-34 Peso da massa livre de gordura dos idosos de cada grupo etário de Macau

4. Estado físico

(1) *Pulsção em repouso*

A pulsação em repouso em média dos idosos mantém-se estável à medida que aumenta a idade e os leques de variação são, respectivamente, de 73,3~74,8 vezes/minuto (sexo masculino) e de 72,9~73,2 vezes/minuto (sexo feminino). A pulsação em repouso em média dos idosos do sexo masculino é maior do que a do sexo feminino e a diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-35; Tabela 3-4-4-1).

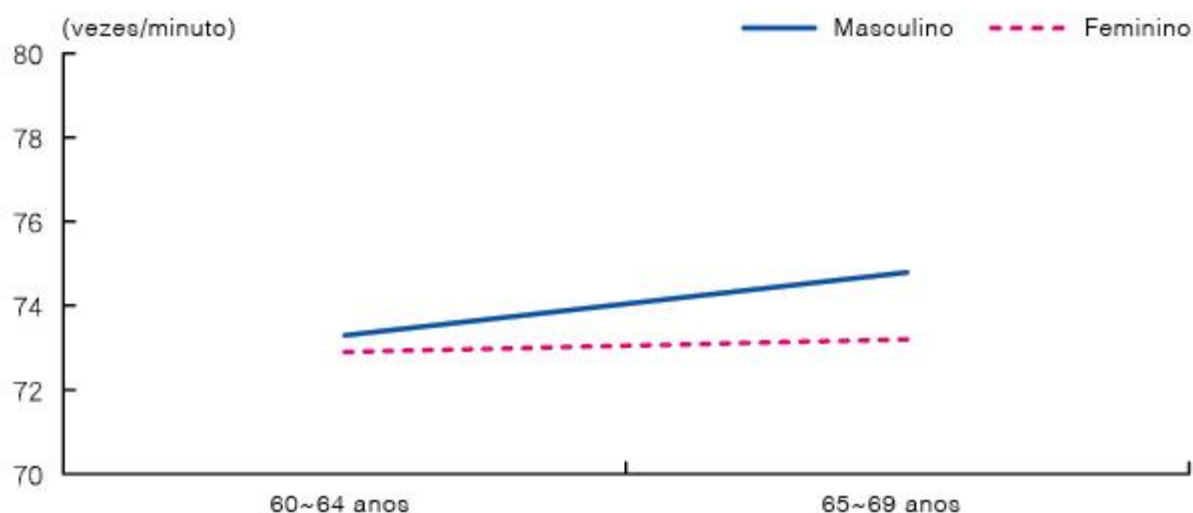


Diagrama 2-4-1-35 Pulsação em repouso média dos idosos de cada grupo etário de Macau

(2) Tensão arterial

A pressão sistólica média dos idosos mantém-se estável à medida que aumenta a idade e os leques de variação são, respectivamente, de 132,8~133,9mmHg (sexo masculino) e de 130,6~131,4mmHg (sexo feminino). A pressão sistólica em média dos idosos do sexo masculino é maior do que a do sexo feminino e a diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-36; Tabela 3-4-4-2).

A pressão diastólica média dos idosos diminui à medida que aumenta a idade e os leques de variação são, respectivamente, de 74,0~75,8mmHg (sexo masculino) e de 71,6~74,2mmHg (sexo feminino). A pressão diastólica em média dos idosos do sexo masculino é maior do que a do sexo feminino e há uma diferença no grupo etário de 65 a 69 anos ($P < 0,05$) (Vide Diagrama 2-4-1-37; Tabela 3-4-4-3).

A diferença média entre a pressão sistólica e a diastólica aumenta com a idade. A diferença dos idosos do sexo masculino dos grupos etários de 60~64 anos e de 65~69 anos são, respectivamente, de 57,0mmHg e de 59,9mmHg; a diferença das idosas dos dois grupos etários referidos são de 57,2mmHg e de 59,1mmHg. A diferença média dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é parecida com a diferença do sexo feminino, cuja diferença não tem significado estatístico (Vide Diagrama 2-4-1-38; Tabela 3-4-4-4).

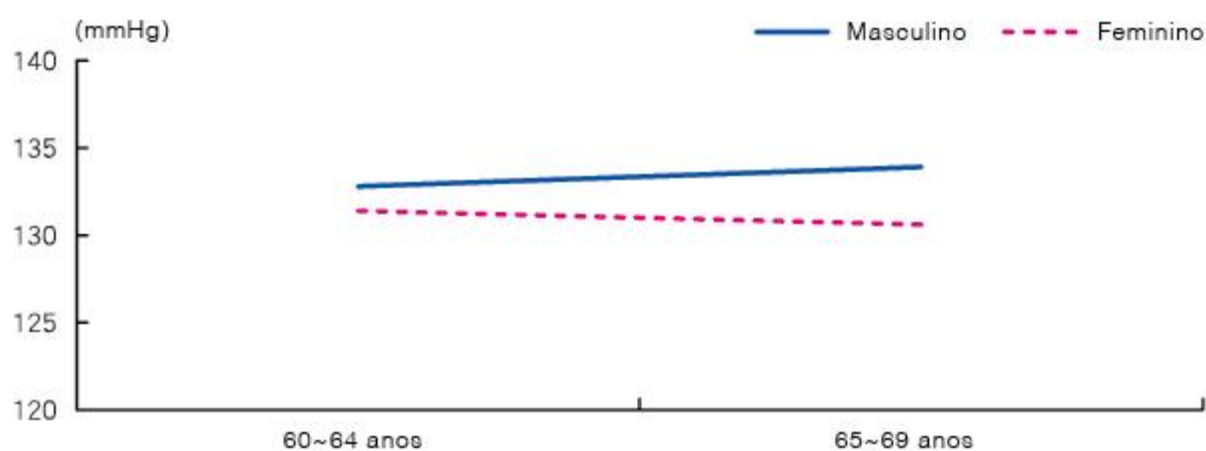


Diagrama 2-4-1-36 Pressão sistólica média dos idosos de cada grupo etário de Macau

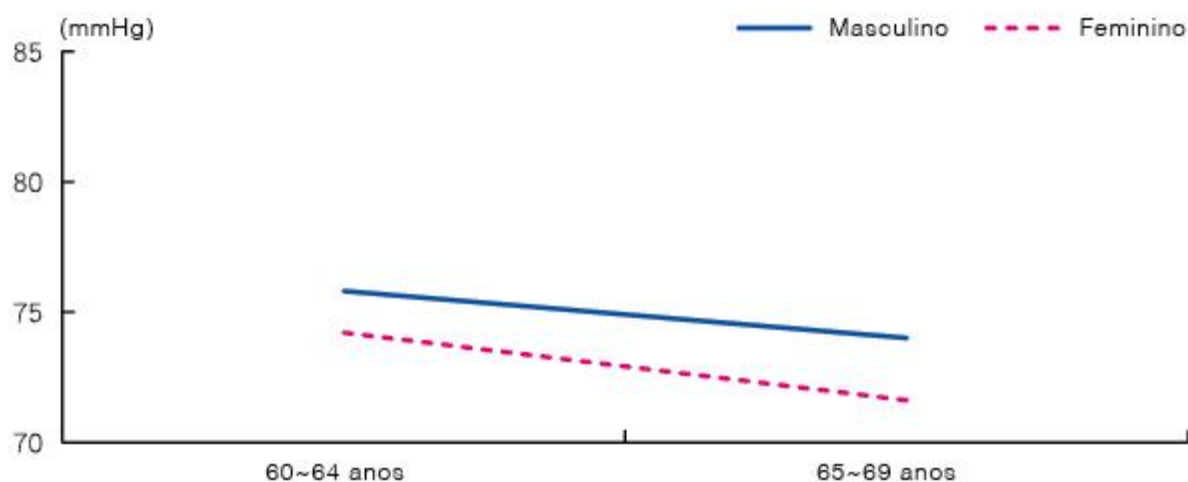


Diagrama 2-4-1-37 Pressão diastólica média dos idosos de cada grupo etário de Macau

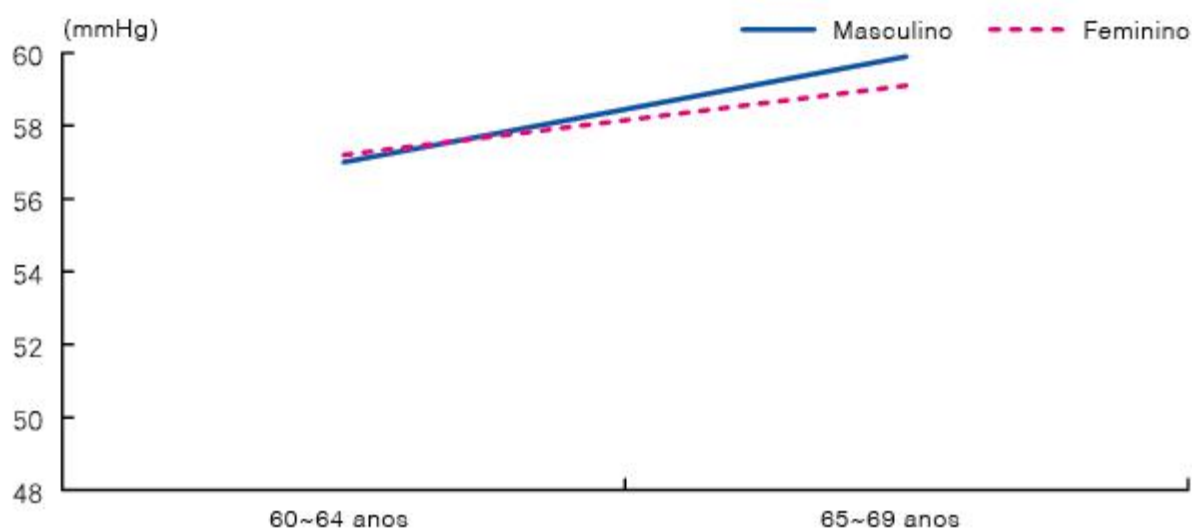


Diagrama 2-4-1-38 Diferença média entre a pressão sistólica e a diastólica dos idosos de cada grupo etário de Macau

(3) Capacidade vital

A capacidade vital dos idosos diminui com a idade e os leques de variação são respectivamente de 2816,6~3043,7ml (sexo masculino) e de 1816,8~1966,3ml (sexo feminino). A capacidade vital dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário é maior do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-39; Tabela 3-4-4-5).

O valor médio de capacidade vital/peso diminui com a idade e os valores médios dos idosos do sexo masculino de 60 a 64 anos e de 65 a 69 anos são respectivamente de 47,0ml/kg e de 44,0ml/kg, cujas diferenças entre os grupos etários são significativas ($P<0,05$); os valores médios do sexo feminino são de 34,7ml/kg e de 32,6ml/kg e as diferenças entre os grupos etários não têm significado estatístico. O valor do sexo masculino é mais alto do que o do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-40; Tabela 3-4-4-6).

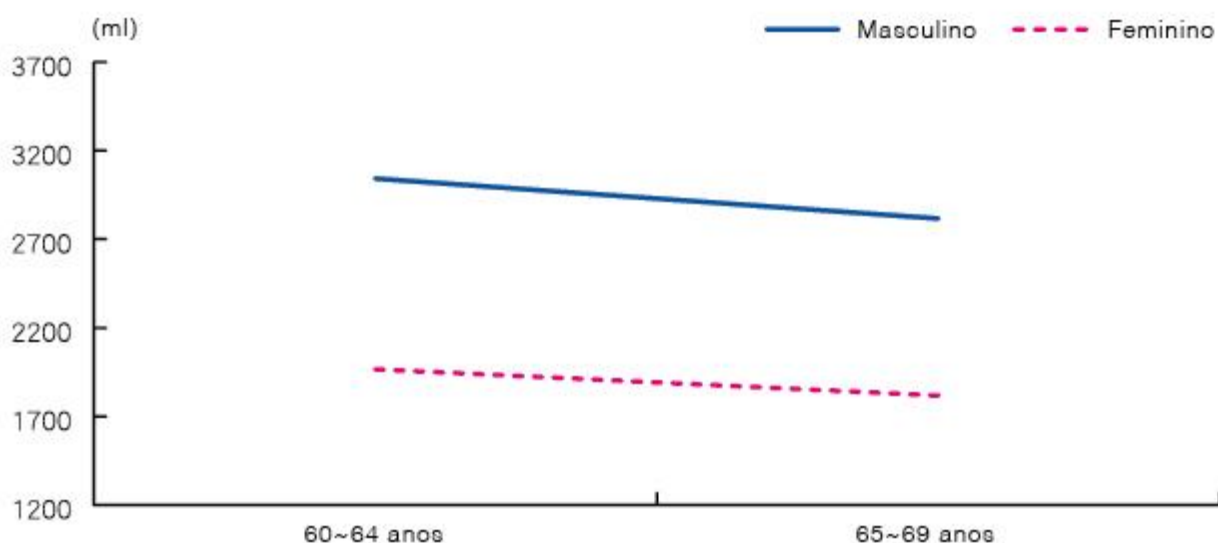


Diagrama 2-4-1-39 Valor médio de capacidade vital dos idosos de cada grupo etário de Macau

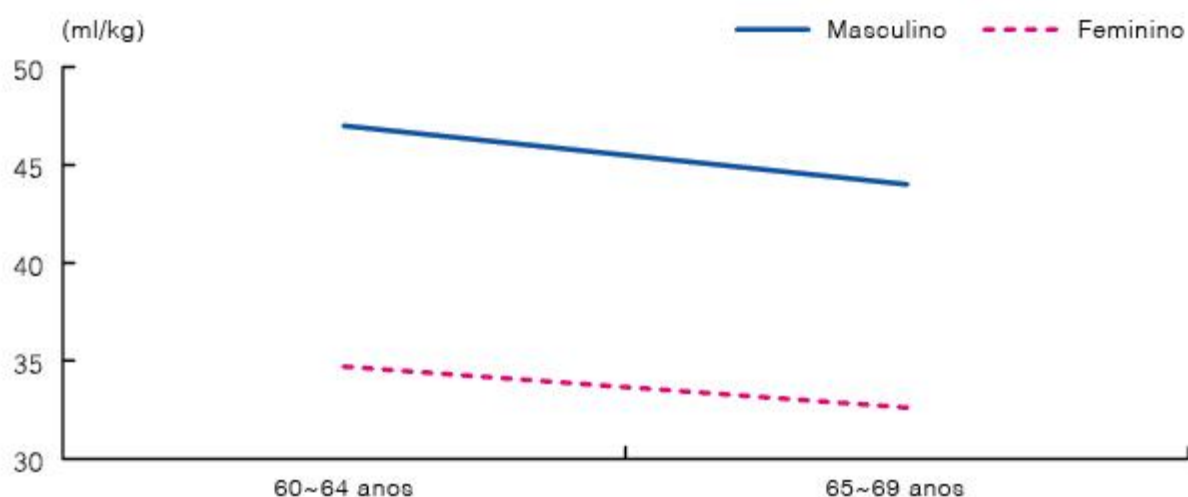


Diagrama 2-4-1-40 Valor médio de capacidade vital/peso dos idosos de cada grupo etário de Macau

5. Capacidade física

(1) Força

Usa-se a força de preensão para avaliar a força.

A força de preensão média dos idosos diminui com a idade e os leques de variação são respectivamente de 37,0~37,7kg (sexo masculino) e de 21,1~23,0kg (sexo feminino). A força média do sexo masculino é maior do que a do sexo feminino ($P<0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-41; Tabela 3-4-5-1).

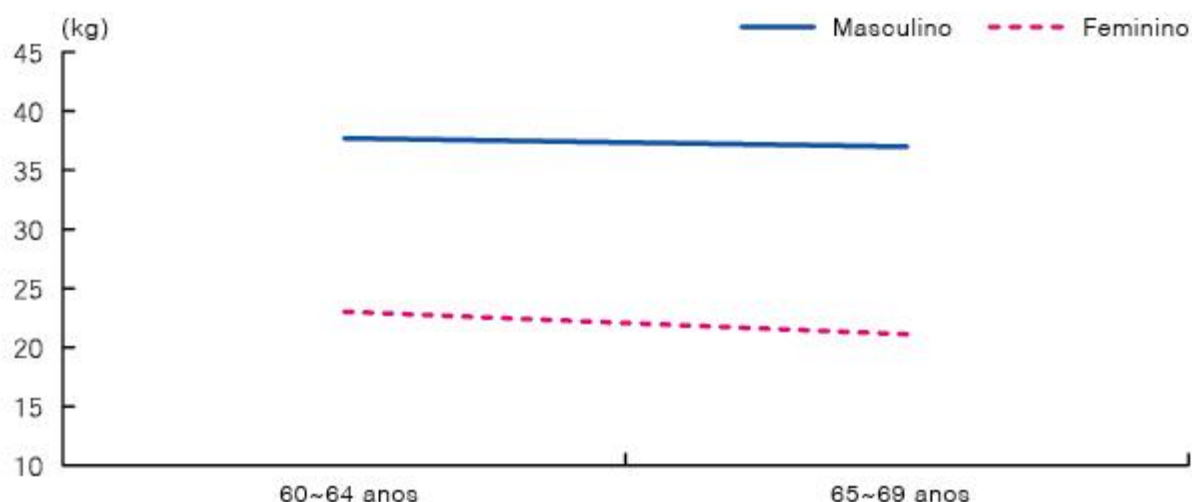


Diagrama 2-4-1-41 Força de preensão média dos idosos de cada grupo etário de Macau

(2) Flexibilidade

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

A flexão ventral sentada média dos idosos do sexo masculino mantém-se estável à medida que aumenta a idade, no entanto, a flexão ventral sentada do sexo feminino diminui com a idade. Os leques de variação são respectivamente de 0,9~0,9cm (sexo masculino) e de 6,6~7,8cm (sexo feminino). A flexão ventral sentada média do sexo masculino de cada grupo etário é menor do que a do sexo feminino ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-42; Tabela 3-4-5-2).

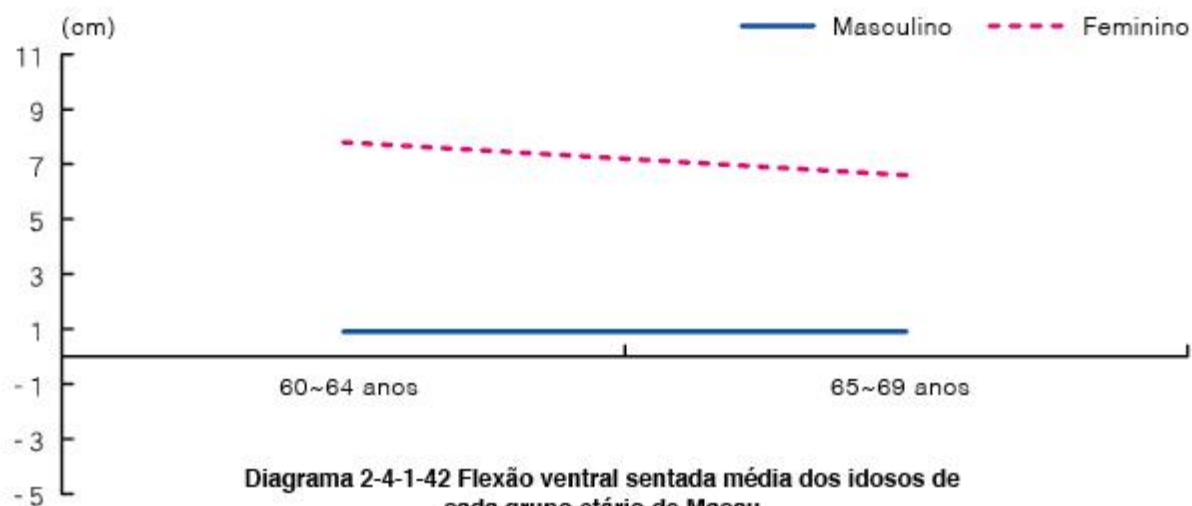


Diagrama 2-4-1-42 Flexão ventral sentada média dos idosos de cada grupo etário de Macau

(3) Capacidade de reacção

Adopta-se a velocidade de reacção selectiva para reflectir a capacidade de reacção.

O tempo de reacção selectiva dos idosos dos dois sexos aumenta com a idade, e os leques de variação são respectivamente de 0,50~0,53 segundos (masculino) e 0,56~0,60 segundos (feminino). O tempo de reacção selectiva do sexo masculino de cada grupo etário é menor que o do sexo feminino ($P < 0,01$). Isso significa que a capacidade de reacção dos idosos piora com a idade, e a capacidade de reacção do sexo masculino é melhor que a do sexo feminino (Diagrama 2-4-1-43; Tabela 3-4-5-3).

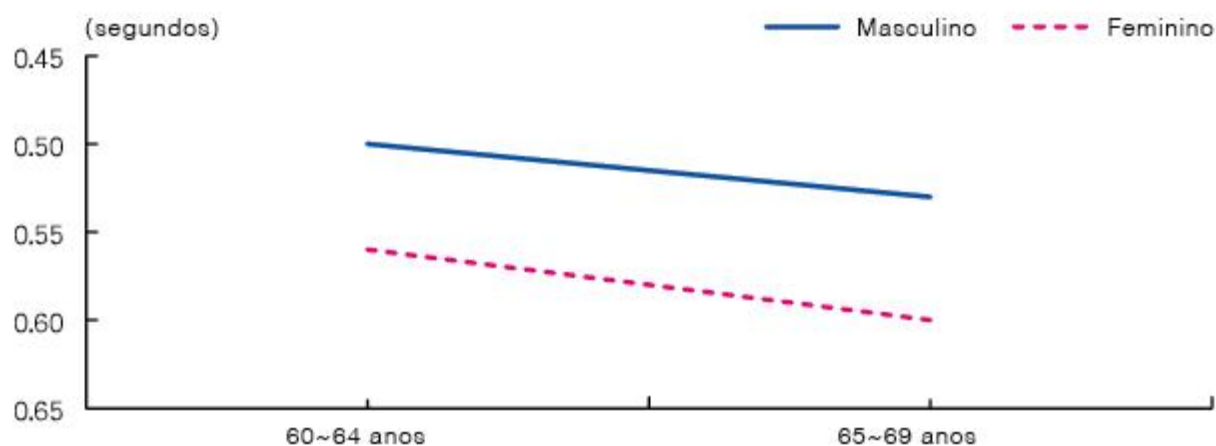


Diagrama 2-4-1-43 Tempo de reacção selectiva dos idosos de cada grupo etário de Macau

(4) Equilíbrio

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

O tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos reduz-se com a idade e os leques de variação são, respectivamente, de 8,2~12,2 segundos (sexo masculino) e de 7,2~8,4 segundos (sexo feminino). O tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos do sexo masculino é maior do que o do sexo feminino e há uma diferença entre o grupo etário de 60 a 64 anos ($P < 0,01$) (Vide Diagrama 2-4-1-44; Tabela 3-4-5-4).

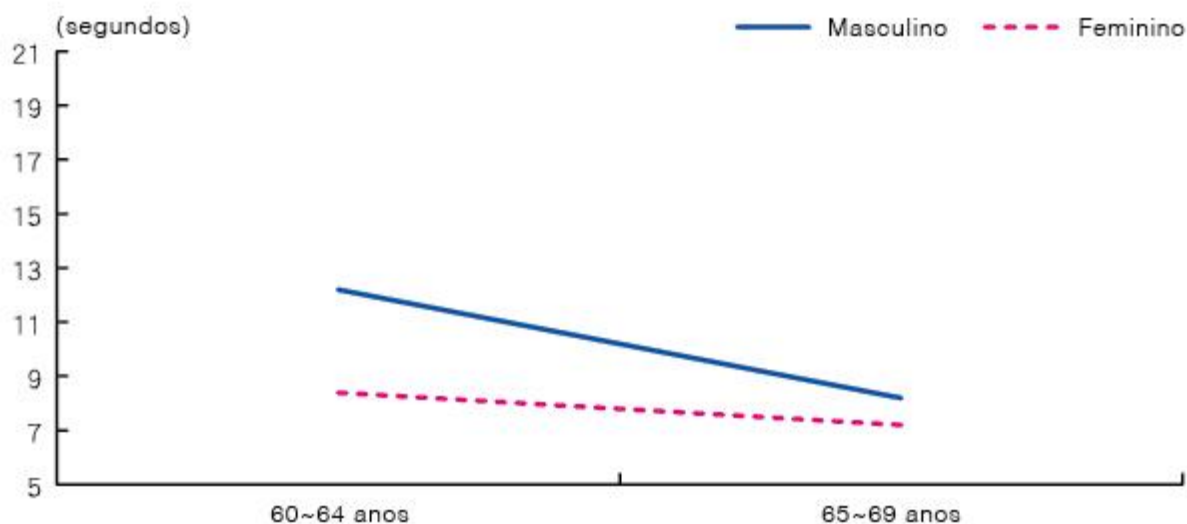


Diagrama 2-4-1-44 Tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos de cada grupo etário de Macau

(II) Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos de Macau entre 2015 e 2010

Conforme os dados das avaliações da condição física dos idosos de 2015 e de 2010, foram avaliados os parâmetros de antropometria, estado e capacidade física dos idosos de 60 a 69 anos de Macau, para avaliar as características e regras de mudança da condição física deles, dominar a tendência de desenvolvimento e da saúde física, a fim de conhecer a situação actual da condição física dos idosos de Macau e fornecer fundamentos científicos para a avaliação científica do nível da saúde dos idosos.

1. Comparação entre as amostras da avaliação

As amostras de idosos das duas avaliações de 2015 e 2010 são formadas por idosos de 60 a 69 anos de Macau. As características de amostras adoptadas pela presente avaliação são basicamente iguais (Vide a Tabela 2-4-2-1 e a Tabela 2-4-2-2).

Tabela 2-4-2-1 Comparação das características básicas dos idosos em 2015 e 2010

Características básicas	Ano 2010	Ano 2015
Fonte	7 freguesias de Macau	7 freguesias de Macau
Âmbito de idade	60~69 anos	60~69 anos
Agrupamento	Cada 5 anos pertencem a um grupo etário, perfazendo um total de 2 grupos etários	Cada 5 anos pertencem a um grupo etário, perfazendo um total de 2 grupos etários
Categoria	Masculino e feminino	Masculino e feminino
Princípio de amostragem	Amostragem estratificada aleatória dos diferentes grupos etários	Amostragem estratificada aleatória dos diferentes grupos etários
Quantidade de amostras	591	638

Tabela 2-4-2-2 Comparação de amostras por freguesia e grupo etário em 2015 e 2010

Ano	Freguesia	60~64 anos	65~69 anos	Total
2010	Freguesia de S. Francisco	3	1	4
	Freguesia de Nossa Senhora de Carmo	56	29	85
	Freguesia de S. Lourenço	47	29	76
	Freguesia da Sé	42	22	64
	Freguesia de S. António	80	68	148
	Freguesia de S. Lázaro	42	19	61
	Freguesia de Nossa Senhora de Fátima	101	52	153
	Total	371	220	591
2015	Freguesia de S. Francisco	21	33	54
	Freguesia de Nossa Senhora de Carmo	60	52	112
	Freguesia de S. Lourenço	22	16	38
	Freguesia da Sé	21	18	39
	Freguesia de S. António	64	36	100
	Freguesia de S. Lázaro	30	18	48
	Freguesia de Nossa Senhora de Fátima	126	121	247
	Total	344	294	638

2. Comparação dos modos de vida

No grupo etário de 60 a 69 anos, foram analisados 4 aspectos, nomeadamente, os hábitos de vida, as actividades desportivas, as doenças contraídas e os conhecimentos sobre a avaliação da condição física e os resultados de comparação são seguintes:

(1) Hábitos de vida

Os hábitos de vida envolve o tempo e a qualidade do sono, o tempo acumulado de caminhada por dia, o tempo em que se encontra sentado por dia, hábitos tabágicos, há quanto tempo é fumador, hábitos alcoólicos, a frequência de consumo de bebidas alcoólicas e os tipos de bebida alcoólica mais consumidos, etc.

Os resultados da avaliação mostram que em comparação com 2010, a diferença no tempo do sono dos idosos de 60 a 69 anos em 2015 não tem significado estatístico. Comparando com 2010, o tempo médio do sono com menos de 6 horas dos idosos do sexo masculino em 2015 aumentou 1,6 %; a proporção que dorme entre 6 a 9 horas reduziu-se em 4,6 % e a proporção que dorme 9 ou mais horas aumentou 3,1 %; o tempo médio do sono com menos de 6 horas das idosas em 2015 aumentou 3,8 %; a proporção que dorme 6 a 9 horas reduziu-se em 2,4 % e a proporção que dorme 9 ou mais horas reduziu-se em 1,4 % (Vide Tabela 2-4-2-3).

Tabela 2-4-2-3 Comparação do tempo do sono dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Tempo do sono	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 6 horas	21.3	22.9	1.6	30.1	33.9	3.8
6~9 horas	75.2	70.7	-4.5	66.0	63.6	-2.4
9 ou mais horas	3.4	6.5	3.1	3.9	2.5	-1.4

Observação: A diferença é alcançado com os dados de 2015 menos os de 2010, * $P < 0,05$, e segue do mesmo modo nos próximos casos.

Quanto ao aspecto da qualidade do sono, em comparação com 2010, a diferença em 2015 não tem significado estatístico. A proporção de idosos do sexo masculino com uma qualidade do sono geral em 2015 aumentou 3,6 % e a proporção com má qualidade do sono baixou 3,4 %; no caso das idosas, a proporção com qualidade do sono geral baixou 5,6 % e a proporção com má qualidade aumentou 3,5 % (Vide Tabela 2-4-2-4).

Table 2-4-2-4 Comparação da qualidade do sono dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Qualidade do sono	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Má	11.8	8.4	-3.4	19.8	23.3	3.5
Geral	58.6	62.2	3.6	54.6	49.0	-5.6
Boa	29.6	29.3	-0.3	25.5	27.7	2.2

Os resultados da avaliação mostram que, em comparação com 2010, a proporção dos idosos do sexo masculino que caminha menos de 30 minutos e que caminha entre 30 a 60 minutos por dia diminuiu, respectivamente, de 12,7 e de 4,1 %, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$). A proporção de idosos que caminha 1 a 2 horas e 2 ou mais horas aumentou, respectivamente, de 9,7 e de 7,1 %, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$). A proporção de idosas que caminha menos de 30 minutos e que caminha entre 30 a 60 minutos por dia diminuiu igualmente 6,4 %, diferença que tem significado estatístico ($P < 0,05$) e a proporção de idosas que caminha entre 1 a 2 horas e 2 ou mais horas aumentou, respectivamente, 8,0 e 4,8 %, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-5).

Tabela 2-4-2-5 Comparação do tempo diário acumulado de caminhada dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Tempo acumulado de caminhada	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 30 minutos	28.1	15.4	-12.7*	18.8	12.4	-6.4*
30~60 minutos	38.4	34.3	-4.1*	34.5	28.1	-6.4*
1~2 horas	21.2	30.9	9.7*	26.3	34.3	8.0*
2 ou mais horas	12.3	19.4	7.1*	20.4	25.2	4.8*

No geral, em comparação com 2010, a proporção de idosos do sexo masculino que gasta diariamente de 3 a 6 horas em actividades sentadas em 2015 aumentou 5,9 %, mas a diferença não tem significado estatístico; a proporção que gasta diariamente menos de 3 horas reduziu-se em 3,7 %, diferença que também não tem significado estatístico (Vide Tabela 2-4-2-6).

Tabela 2-4-2-6 Comparação do tempo diário destinado a actividades sentadas dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Tempo acumulado destinado a actividades sentadas	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 3 horas	27.1	23.4	-3.7	33.5	33.7	0.2
3~6 horas	47.8	53.7	5.9	51.8	51.3	-0.5
6~9 horas	18.7	19.4	0.7	10.8	11.0	0.2
9~12 horas	5.9	3.5	-2.4	3.1	3.4	0.3
12 ou mais horas	0.5	0.0	-0.5	0.8	0.7	-0.1

Relativamente aos hábitos tabágicos, em comparação com 2010, aumentou a quantidade de fumadores idosos do sexo masculino em 2015, com uma diferença que tem significado estatístico ($P < 0,05$); não há diferença nos hábitos tabágicos das idosas. Comparando com 2010, a proporção dos idosos do sexo masculino que nunca fumaram reduziu-se em 7,3% e a proporção que fuma menos de 10 cigarros por dia aumentou 4,6%; por outro lado, a taxa de quem fuma mais de 20 cigarros por dia diminuiu 1,4%. Isso mostra que uma parte dos idosos reconheceu o perigo para a saúde em fumar, e diminuiu a quantidade de cigarros fumados. Os resultados da avaliação também mostram que, em comparação com 2010, a proporção dos idosos do sexo masculino que fuma mais de 15 anos em 2015 diminuiu 8,1%, uma diferença significativa e com significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-7, Tabela 2-4-2-8).

Tabela 2-4-2-7 Comparação dos hábitos tabágicos dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Hábitos tabágicos	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Nunca fuma	70.0	62.7	-7.3*	99.2	99.8	0.6
Menos de 10 cigarros por dia	5.4	10.0	4.6	0.3	0.0	-0.3
10~20 cigarros por dia	6.9	8.5	1.6	0.0	0.2	0.2
20 ou mais cigarros por dia	4.4	3.0	-1.4	0.0	0.0	0.0
Deixou de fumar há menos de 2 anos	1.5	3.5	2.0	0.3	0.0	-0.3
Deixou de fumar há mais de 2 anos	11.8	12.4	0.6	0.3	0.0	-0.3

Tabela 2-4-2-8 Comparação da frequência do consumo de tabaco dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Frequência do consumo de tabaco	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 5 anos	4.9	6.8	1.9	0.0	0.0	0.0
5~10 anos	6.6	6.8	0.2	0.0	0.0	0.0
10~15 anos	11.5	17.5	6.0	0.0	0.0	0.0
15 ou mais anos	77.0	68.9	-8.1*	100.0	100.0	0.0

A comparação entre o consumo de bebidas alcoólicas dos idosos em 2010 e 2015 não tem significado estatístico. A frequência com que os idosos dos dois sexos bebe aumentou, em comparação com 2010, sendo que a proporção dos idosos do sexo masculino que bebe uma vez por mês em 2015 reduziu-se em 21,8%, uma diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$); a proporção dos idosos do sexo feminino que bebe uma vez por mês baixou 24,7%, uma diferença com significado estatístico ($P<0,05$). A proporção das idosas que bebem 1~2 vezes por semana aumentou 25,2% em comparação com 2010, diferença com significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-9, Tabela 2-4-2-10).

Tabela 2-4-2-9 Comparação dos hábitos de consumo de álcool dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Consumo de álcool	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Bebe	36.5	39.3	2.8	9.5	9.6	0.1
Não bebe	63.5	60.7	-2.8	90.5	90.4	-0.1

Tabela 2-4-2-10 Comparação da frequência do consumo de álcool dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Frequência do consumo	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
1 vez/mês	44.6	22.8	-21.8*	67.6	42.9	-24.7*
1~2 vezes/semana	27.0	32.9	5.9	8.1	33.3	25.2*
3~4 vezes/semana	6.8	20.2	13.4	8.1	14.3	6.2
5~7 vezes/semana	21.6	24.1	2.5	16.2	9.5	-6.7

Quanto ao tipo de bebidas alcoólicas mais ingeridos, a diferença tem significado estatístico ($P<0,05$). A proporção de idosos do sexo masculino que bebe cerveja baixou 18,3% e a proporção do consumo de bebida alcoólica feita com arroz aumentou 16,3%, diferenças com significado estatístico ($P<0,05$); no entanto, a proporção de consumo de bebida alcoólica misturada baixou 4,5%, diferença não significativa. Em 2015, a proporção de idosas que bebem vinho ou vinho de fruta baixou 16,5%, diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$), no entanto, a proporção de consumo de bebida alcoólica misturada e cerveja aumentou, respectivamente, 2,4% e 6,2%, diferenças que não são significativas (Vide Tabela 2-4-2-11).

Tabela 2-4-2-11 Comparação de tipos de bebidas alcoólicas ingeridas pelos idosos em 2015 e 2010 (%)

Tipos de bebida alcoólica	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Aguardente	4.1	3.8	-0.3	0.0	0.0	0.0
Cerveja	57.5	39.2	-18.3*	8.1	14.3	6.2
Bebida alcoólica feita com arroz	2.7	19.0	16.3*	13.5	21.4	7.9
Vinho ou vinho de fruta	26.0	32.9	6.9*	78.4	61.9	-16.5*
Bebida alcoólica misturada	9.6	5.1	-4.5	0.0	2.4	2.4

(2) Exercício físico

A avaliação de exercício desportivo inclui as actividades nos tempos livres, as modalidades desportivas a que assistem, o objectivo de prática desportiva, as modalidades desportivas praticadas, a frequência da prática por semana, o tempo médio da cada prática, a duração da prática do desporto, os locais principais onde praticam exercício físico, os principais obstáculos que impedem a prática, etc.

Os resultados mostram que, em geral, a diferença nas actividades nos tempos livres dos idosos em 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P < 0,05$). A proporção de idosos do sexo masculino e feminino que pratica desporto aumentou respectivamente 20,8% e 29,1%, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$); a proporção do entretenimento audiovisual, trabalho doméstico e viagens reduziu-se, especialmente, do entretenimento audiovisual, tendo diminuído, respectivamente, 12,3% e 18,6%, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-12).

Tabela 2-4-2-12 Comparação de actividades nos tempos livres dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Actividades nos tempos livres	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Actividade desportiva	48.8	69.6	20.8*	50.8	79.9	29.1*
Jogos de xadrez	10.3	8.5	-1.8	6.2	6.2	0.0
Viagens	11.3	8.4	-2.9	9.0	7.4	-1.6
Encontros	24.6	26.4	1.8	22.9	22.4	-0.5
Entretenimento audiovisual	59.6	47.3	-12.3*	55.9	37.3	-18.6*
Trabalho doméstico	35.5	28.9	-6.6*	74.7	72.3	-2.4
Recuperação do sono	15.8	13.6	-2.2	9.5	10.1	0.6
Outros	16.7	17.4	0.7	14.7	12.6	-2.1

A diferença nas modalidades desportivas a que os idosos assistem em 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P < 0,05$), tendo-se reduzido o número de idosos do sexo masculino que assistem às modalidades de basquetebol, futebol, ténis de mesa, natação, bilhar e ginástica, diferenças com significado estatístico ($P < 0,05$); diminuiu o número de idosas que assistem às modalidades de ginástica, natação, futebol, voleibol, basquetebol, arte marcial e ténis de mesa, diferença com significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-13).

Tabela 2-4-2-13 Comparação de modalidades desportivas a que assistem os idosos em 2015 e 2010 (%)

Modalidades desportivas	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Basquetebol	36.3	16.2	-20.1*	18.5	7.6	-10.9*
Voleibol	11.9	8.6	-3.3	20.4	8.7	-11.7*
Futebol	57.1	35.4	-21.7*	18.5	5.7	-12.8*
Ginástica	11.3	8.6	-2.7*	38.9	17.6	-21.3*
Natação	20.2	14.6	-5.6*	39.3	18.3	-21.0*
Arte marcial	10.1	10.6	0.5	18.0	9.2	-8.8*
Boxe	3.0	3.6	0.6	0.0	0.4	0.4
Ténis de mesa	20.2	12.6	-7.6*	14.7	7.4	-7.3*
Bilhar	5.4	2.5	-2.9*	0.0	0.4	0.4
Golfe	0.6	0.0	-0.6	0.0	0.2	0.2
Badminton	5.4	13.7	8.3*	7.6	6.4	-1.2
Basebol	0.6	0.0	-0.6	0.0	0.0	0.0
Softbol	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Levantamento de pesos	1.8	0.5	-1.3	0.0	0.0	0.0
Esgima	0.0	0.0	0.0	0.5	0.7	0.2
Luta e judo	3.6	1.0	-2.6	0.0	0.2	0.2
Outros	20.2	36.9	16.7*	25.6	58.1	32.5*

Os resultados da avaliação mostram que a diferença nos objectivos na realização de exercício desportivo dos idosos em 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P < 0,05$), especialmente a proporção que usa o exercício físico para alívio de pressão e ajustamento de emoções no sexo masculino reduziu-se 9,0% e a taxa que usa o exercício físico no âmbito de relações sociais aumentou 8,6%, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$); as proporções que usa o exercício físico para a prevenção e tratamento de doenças e de melhoria da capacidade desportiva reduziu-se, respectivamente, 6,7% e 1,9%, e a proporção que usa o exercício físico para alívio de pressão e ajustamento de emoções aumentou 3,8%, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-14).

Tabela 2-4-2-14 Comparação dos objectivos do exercício físico dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Objectivos do exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Prevenção de doenças	72.4	74.0	1.6	80.4	73.7	-6.7*
Melhoria da capacidade desportiva	47.1	46.7	-0.4	36.4	34.5	-1.9*
Emagrecimento e musculação	14.4	12.4	-2.0*	15.0	17.0	2.0*
Alívio de pressão e ajustamento de emoções	33.9	24.9	-9.0*	24.2	28.0	3.8*
Relações sociais	10.3	18.9	8.6*	24.2	26.0	1.8
Outros	11.5	11.2	-0.3	8.6	5.9	-2.7*

Os resultados da avaliação mostram que a diferença nas modalidades desportivas praticadas pelos idosos de 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P < 0,05$). Em 2015, as primeiras três modalidades desportivas praticadas pelos idosos de sexo masculino são caminhada, arte marcial ou Qiong e corrida; e, no caso dos idosos do sexo feminino, são ginástica (dança) ou Yangko, caminhada, arte marcial ou Qiong. Em 2010, as primeiras três modalidades desportivas praticadas pelos idosos do sexo masculino são caminhada, corrida e natação; e no caso dos idosos do sexo feminino, são caminhada, arte marcial ou Qiong e ginástica (dança) ou Yangko. Entre eles, nos idosos do sexo masculino a proporção da caminhada em 2015 reduziu-se e a proporção de arte marcial ou Qiong aumentou, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$); nos idosos do sexo feminino a proporção de caminhada, arte marcial ou Qigong reduziu-se e a proporção de ginástica (dança) ou Yangko aumentou, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-15).

Tabela 2-4-2-15 Comparação de modalidades desportivas praticadas pelos idosos em 2015 e 2010 (%)

Modalidades desportivas	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Corrida	18.9	21.9	3.0	6.2	5.7	-0.5
Natação	17.2	20.1	2.9	17.8	12.6	-5.2
Caminhada	73.0	56.2	-16.8*	50.6	43.3	-7.3*
Bolas	9.8	11.2	1.4	5.9	3.9	-2.0
Montanhismo	12.6	10.1	-2.5	4.6	4.4	-0.2
Ciclismo	4.6	9.5	4.9	1.9	1.3	-0.6
Musculação e exercício de força	14.4	11.8	-2.6	7.1	5.4	-1.7
Ginástica e Yangko	9.7	9.5	-0.2	35.3	46.4	11.1*
Arte marcial e Qigong	13.8	25.4	11.6*	42.3	32.0	-10.3*
Outros	8.0	12.4	4.4	11.0	16.0	5.0

Os resultados das duas avaliações mostram que, em comparação com 2010, a proporção de idosos do sexo masculino que não pratica desporto aumentou em 2015 e a proporção que pratica menos de 1 vez por semana diminuiu, diferenças que não têm significado estatístico. A proporção de idosos que pratica desporto 1~2 vezes por semana diminuiu e a proporção que pratica desporto 3~4 vezes por semana aumentou, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$), no entanto, a proporção de idosos que pratica desporto 5 ou mais vezes por semana aumentou, mas a diferença não tem significado estatístico; no caso das idosas, a proporção de não praticantes reduziu-se e a proporção que pratica desporto 1~2 vezes por semana aumentou, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$), no entanto, a proporção de idosas que pratica desporto 3~4 vezes e 5 ou mais vezes aumentou, mas diferenças não têm significado estatístico (Vide Tabela 2-4-2-16).

Tabela 2-4-2-16 Comparação da frequência da prática de exercício físico por semana nos idosos em 2015 e 2010 (%)

Quantidade de exercício físico por semana	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Sem exercício físico	14.3	15.9	1.6	15.7	11.2	-4.5*
Igual e inferior a 1 vez	9.9	8.5	-1.4	5.7	3.4	-2.3
1~2 vezes	22.7	11.4	-11.3*	10.3	14.9	4.6*
3~4 vezes	20.7	30.3	9.6*	18.0	19.0	1.0
5 ou mais vezes	32.5	33.8	1.3	50.3	51.5	1.2

Os resultados das duas avaliações mostram que, em comparação com 2010, a proporção de idosos que pratica desporto menos de 30 minutos de cada vez reduziu-se 11,0%, e a proporção dos idosos que pratica desporto durante 60 ou mais minutos de cada vez aumentou 13,8%, diferenças que têm significado estatístico ($P<0,05$); a proporção das idosas que pratica desporto menos de 30 minutos de cada vez reduziu-se 7,1%, e a proporção de idosas que pratica desporto entre 30~60 minutos de cada vez aumentou 12,0%, diferenças com significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-17).

Tabela 2-4-2-17 Comparação entre o tempo médio de prática desportiva dos Idosos em 2015 e 2010 (%)

Tempo de prática	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 30 minutos	27.6	16.6	-11.0*	20.8	13.7	-7.1*
30~60 minutos	47.1	44.4	-2.7	34.9	46.9	12.0*
60 ou mais minutos	25.3	39.1	13.8*	44.3	39.4	-4.9

Os resultados das duas avaliações mostram que a diferença na duração da prática desportiva dos idosos de 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P<0,05$). Em 2015, a diminuição da proporção dos idosos do sexo masculino que praticou durante menos de 6 meses é a maior, e a proporção dos idosos que praticou durante 3~5 anos e 5 ou mais anos aumentou, diferenças com significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-18).

Tabela 2-4-2-18 Comparação de duração da prática desportiva dos Idosos em 2015 e 2010 (%)

Duração da prática	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Menos de 6 meses	17.2	10.1	-7.1*	9.5	10.8	1.3
6~12 meses	5.7	8.3	2.6*	6.7	5.9	-0.8
1~3 anos	20.1	13.6	-6.5*	19.3	19.3	0.0
3~5 anos	7.5	14.2	6.7*	11.0	13.4	2.4*
5 ou mais anos	49.4	53.8	4.4*	53.4	50.5	-2.9*

Os resultados das duas avaliações mostram que a proporção de idosos do sexo masculino em 2015 que escolheram espaços vazios e a rua ou a estrada diminuiu e que a proporção que escolheu a instalação desportiva aumentou, diferenças que têm significado estatístico ($P<0,05$); a proporção de idosas que escolheu espaços vazios e a rua ou a estrada diminuiu, sendo que a diferença na escolha de espaços vazios tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-19).

Tabela 2-4-2-19 Comparação de locais para a prática de exercício físico pelos Idosos em 2015 e 2010 (%)

Locais de exercício físico	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Instalação desportiva	24.7	34.9	10.2*	33.0	31.8	-1.2
Parque	69.5	71.6	2.1	67.9	66.7	-1.2
Escritório ou dormitório	9.8	9.5	-0.3	15.0	14.0	-1.0
Espaços vazios	29.3	12.4	-16.9*	16.5	8.3	-8.2*
Rua ou estrada	28.2	20.1	-8.1*	8.0	6.7	-1.3
Clube	5.2	4.8	-0.4	5.8	5.2	-0.6

Os resultados das duas avaliações mostram que os obstáculos principais que impedem a participação desportiva dos idosos são a preguiça e a falta de tempo. A diferença nos obstáculos principais entre 2010 e 2015 tem significado estatístico ($P<0,05$). Nos dados de 2015, a proporção de idosos do sexo masculino e do sexo feminino cujo obstáculo principal à prática desportiva foi preguiça diminuiu, respectivamente, 11,7% e 13,2%, diferenças que têm significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-20).

Tabela 2-4-2-20 Comparação de obstáculos que impedem a participação desportiva dos Idosos em 2015 e 2010 (%)

Obstáculos que impedem a participação desportiva	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Falta de interesse	15.9	8.1	-7.8*	10.6	5.0	-5.6*
Preguiça	37.1	25.4	-11.7*	30.8	17.6	-13.2*
Boa saúde, sem necessidade de participação	3.5	1.5	-2.0	1.0	0.4	-0.6
Saúde fraca, não é adequada a participação	9.4	8.6	-0.8	16.4	16.0	-0.4
Muitos trabalhos físicos, sem necessidade de participação	4.1	6.1	2.0	3.1	2.3	-0.8
Falta de tempo	27.6	29.4	1.8	38.7	38.9	0.2
Falta de instalações	9.4	8.6	-0.8	5.1	3.0	-2.1
Falta de orientações	7.1	3.0	-4.1	6.8	2.5	-4.3
Falta de organização	6.5	2.5	-4.0	5.8	3.4	-2.4
Restrição de condições económicas	3.5	0.5	-3.0	0.0	0.7	0.7
Medo de ser gozado	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	-0.3
Outros	21.2	33.0	11.8*	21.9	37.5	15.6*

(3) Doenças contraídas

Os resultados das duas avaliações mostram que comparando com 2010, a proporção de idosos que contraem tumores, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares em 2015 diminuiu, diferenças que têm significado estatístico ($P<0,05$). Além disso, a proporção dos idosos do sexo masculino que contraíram doenças do aparelho digestivo e diabetes aumentou e a proporção da população do sexo masculino com diabetes diminuiu, diferenças com significado estatístico ($P<0,05$); a proporção de idosas com diabetes diminuiu, diferença com significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-21).

Tabela 2-4-2-21 Comparação de doenças contraídas pelos idosos em 2015 e 2010 (%)

Tipos de doenças	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Tumores	4.4	1.9	-2.5*	6.2	3.3	-2.9*
Doenças cardiovasculares e cerebrovasculares	17.6	8.6	-9.0*	13.2	9.4	-3.8*
Doenças do aparelho respiratório	7.4	8.6	1.2	6.6	6.5	-0.1
Lesões acidentais	3.7	3.8	0.1	3.5	6.1	2.6*
Doenças do aparelho digestivo	11.8	16.1	4.6*	13.6	13.4	-0.2
Hipertensão	52.9	54.9	2.0*	62.3	56.1	-6.2*
Doenças do aparelho endócrino	0.0	0.9	0.9	1.6	2.2	0.6
Doenças do aparelho genito-urinário	11.0	11.6	0.6	1.6	2.5	0.9
Diabetes	21.3	17.7	-3.6*	19.1	18.5	-0.6
Outros	19.9	17.3	-2.6*	29.2	27.5	-1.7

(4) Conhecimentos sobre a avaliação da condição física

A partir dos dados das avaliações de 2010 e 2015, a maioria dos idosos acha que a condição física é destinada a conhecer a sua própria condição física. No entanto, diminuiu a proporção de idosos que acha que conhece a sua própria condição física, que reconhece a importância de exercício físico e que pensa assim aumentar os conhecimentos científicos de exercício físico através da avaliação da condição física, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-22).

Tabela 2-4-2-22 Comparação de conhecimentos sobre a avaliação da condição física dos idosos em 2015 e 2010 (%)

Conhecimentos sobre a avaliação da condição física	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
Sem significado	4.4	4.5	0.1	2.6	6.2	3.6
Conhecer a sua própria condição física	92.6	86.1	-6.5*	95.1	90.1	-5.0*
Reconhecer a importância de exercício físico	55.7	44.8	-10.9*	51.3	36.9	-14.4*
Aumentar os conhecimentos científicos de exercício físico	41.8	31.8	-10.0*	43.3	30.3	-13.0*

3. Comparação da situação antropométrica

(1) Índices de altura

Os resultados das duas avaliações mostram que a altura média dos idosos diminuiu com a idade, que a altura média dos idosos de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010, e que a diferença entre as idosas do grupo etário de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-23).

A altura medida sentada dos idosos diminuiu com a idade. O valor médio em 2015 dos idosos de cada grupo etário é maior que em 2010 e a diferença do grupo etário de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-24).

O comprimento do pé dos idosos do sexo masculino mantém-se estável e o comprimento do pé das idosas de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010, diferença que tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-25).

Tabela 2-4-2-23 Comparação entre a altura média dos Idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	166.0	166.3	0.3	153.8	154.9	1.1*
65~69	164.7	166.1	1.4	153.3	153.7	0.4

Tabela 2-4-2-24 Comparação entre a altura média medida sentada dos Idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	89.0	89.5	0.5*	83.0	84.0	1.0*
65~69	88.4	89.1	0.7	82.5	82.8	0.3

Tabela 2-4-2-25 Comparação entre o comprimento médio do pé dos Idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	24.8	24.8	0.0	22.3	22.9	0.6*
65~69	24.7	24.6	-0.1	22.4	22.8	0.4*

(2) Peso e IMC

Os resultados das duas avaliações mostram que, em 2010, o peso médio dos idosos aumentou com a idade, mas em 2015 verificou-se o contrário. O peso médio dos idosos dos dois sexos de 60 a 64 anos em 2015 é maior que o de 2010 e a diferença nas idosas tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-26).

Em 2015, o valor médio de IMC dos idosos dos dois sexos de 60 a 64 anos é maior que em 2010 e a diferença do sexo feminino tem significado estatístico ($P < 0,05$); em 2015, o valor médio de IMC dos idosos dos dois sexos de 65 a 69 anos é maior que em 2010 e a diferença do sexo feminino tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-27).

Em 2015, a taxa de obesidade dos idosos do sexo masculino de 60 a 64 anos é maior que em 2010 e a taxa de obesidade das idosas de todos os grupos etários e do sexo masculino de 65 a 69 anos é menor que em 2010. Entre eles, as diferenças do sexo feminino de 60 a 64 anos e do sexo masculino de 65 a 69 anos têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-28).

Tabela 2-4-2-26 Comparação entre o peso médio dos Idosos em 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	65.1	65.6	0.5	55.2	57.8	2.6*
65~69	66.1	64.7	-1.4	56.9	56.9	0.0

Tabela 2-4-2-27 Comparação entre o valor médio de IMC dos Idosos em 2015 e 2010

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	23.6	23.7	0.1	23.4	24.1	0.7*
65~69	24.3	23.4	-0.9*	24.2	24.1	-0.1

Tabela 2-4-2-28 Comparação entre a taxa média de obesidade dos Idosos em 2015 e 2010

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	2.8	5.9	3.1	10.7	8.2	-2.5*
65~69	9.6	5.0	-4.6*	13.5	11.9	-1.6

(3) Índices de circunferência

Os resultados das duas avaliações mostram que, com exceção do grupo etário de 65 a 69 anos dos idosos do sexo masculino, a circunferência média torácica dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de 2015 é maior que em 2010, entre elas, a diferença das idosas tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-29).

Com exceção do grupo etário de 60 a 64 anos do sexo feminino, a circunferência média abdominal dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de 2015 é menor que em 2010, entre elas, a diferença dos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos tem significado estatístico ($P<0,05$); a circunferência média abdominal das idosas de 60 a 64 anos de 2015 é maior que em 2010, diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-30).

A circunferência do quadril dos idosos do sexo masculino de 2015 é menor que em 2010, e a diferença do grupo etário de 65 a 69 anos do sexo masculino tem significado estatístico ($P<0,05$); a circunferência das idosas de todos os grupos etários de 2015 é maior que em 2010, diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-31).

A razão entre circunferência abdominal e a circunferência do quadril dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário de 2015 é maior que em 2010, diferença que não tem significado estatístico; a razão entre circunferência abdominal e a circunferência do quadril dos idosos do sexo feminino de todos os grupos etários de 2015 é menor que em 2010, diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$), baixando respectivamente 0,014 (de 60 a 64 anos) e 0,036 (de 65 a 69 anos) (Vide Tabela 2-4-2-32).

Tabela 2-4-2-29 Comparação entre a circunferência média torácica dos Idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	91.6	91.8	0.2	85.8	88.9	3.1*
65~69	92.3	91.7	-0.6	86.8	89.1	2.3*

Tabela 2-4-2-30 Comparação entre a circunferência média abdominal dos idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	86.4	85.4	-1.0	81.3	83.1	1.8*
65~69	89.3	86.5	-2.8*	84.3	83.2	-1.1

Tabela 2-4-2-31 Comparação entre a circunferência média do quadril dos idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	93.0	91.8	-1.2	90.9	94.5	3.6*
65~69	94.6	91.0	-3.6*	91.8	94.2	2.4*

Tabela 2-4-2-32 Comparação entre a média da razão entre circunferência abdominal e do quadril dos idosos em 2015 e 2010

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	0.929	0.930	0.001	0.893	0.879	-0.014*
65~69	0.943	0.949	0.006	0.918	0.882	-0.036*

(4) Índices de largura

Os resultados das duas avaliações mostram que a largura média dos ombros dos idosos se mantêm estável e que a largura média dos ombros dos idosos do sexo masculino de 2015 é maior que em 2010; a largura média dos ombros dos idosos do sexo feminino é menor que em 2010, diferenças que têm significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-33).

A largura média da pélvis dos idosos do sexo masculino de cada grupo etário de 2015 é maior que em 2010 e a diferença do grupo etário de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P < 0,05$); a largura média da pélvis dos idosos do sexo feminino é menor que em 2010 e a diferença do grupo etário de 65 a 69 anos tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-34).

Tabela 2-4-2-33 Comparação da largura média dos ombros dos idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	36.7	38.4	1.7*	34.5	34.0	-0.5*
65~69	36.8	37.9	1.1*	34.7	33.6	-1.1*

Tabela 2-4-2-34 Comparação da largura média da pélvis dos idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	27.2	27.8	0.6*	28.5	28.2	-0.3
65~69	27.6	28.0	0.4	28.9	27.9	-1.0*

(5) Composição do corpo

Os resultados das duas avaliações mostram que, com excepção dos idosos do sexo masculino do grupo etário de 65 a 69 anos, a espessura média da prega subcutânea tricípite dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de 2015 é maior que em 2010, entre eles, a diferença das idosas de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-35).

Com excepção das idosas de 65 a 69 anos, a espessura média da prega subescapular dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de 2015 é maior que em 2010, entre eles, a diferença das idosas de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-36).

A espessura média da prega abdominal dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de 2015 é maior que em 2010 e, entre eles, a diferença das idosas de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-37).

Tabela 2-4-2-35 Comparação da espessura média da prega subcutânea tricípite dos idosos em 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	9.4	10.6	1.2	21.0	23.1	2.1*
65~69	11.1	10.3	-0.8	22.1	23.6	1.5

Tabela 2-4-2-36 Comparação da espessura média da prega subescapular dos idosos em 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	17.1	18.4	1.3	19.2	21.3	2.1*
65~69	18.5	18.9	0.4	20.7	20.3	-0.4

Tabela 2-4-2-37 Comparação da espessura média da prega abdominal dos idosos em 2015 e 2010 (mm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	22.2	23.3	1.1	25.8	30.0	4.2*
65~69	22.4	22.9	0.5	28.1	29.6	1.5

4. Comparação do estado físico

(1) *Pulsção em repouso*

Os resultados das duas avaliações mostram que, com excepção do idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos, a pulsação média em repouso dos idosos do sexo masculino e do sexo feminino de cada grupo etário de 2015 é menor que em 2010, diferença que não tem significado estatístico (Vide Tabela 2-4-2-38).

Tabela 2-4-2-38 Comparação de pulsação em repouso média dos Idosos em 2015 e 2010 (vezes/minuto)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	74.7	73.3	-1.4	73.2	72.9	-0.3
65~69	74.4	74.8	0.4	73.9	73.2	-0.7

(2) *Tensão arterial*

Os resultados das duas avaliações mostram que, com excepção das idosas de 65 a 69 anos, a valor médio da pressão sistólica dos idosos de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010, entre eles, a diferença das idosas de 60 a 64 anos tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-39).

O valor médio da pressão diastólica dos idosos em 2015 é menor que em 2010, excepto nos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos e a diferença dos outros grupos etários tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-40).

A diferença média entre a pressão sistólica e a diastólica dos idosos em 2015 é maior que em 2010, diferença que tem significado estatístico ($P<0,05$). A diferença nos idosos do sexo masculino de 60 a 64 anos em 2015 aumentou 5,4mmHg e de 65 a 69 anos aumentou 4,0mmHg; as diferenças nas idosas de 60 a 64 anos e de 65 a 69 anos aumentaram respectivamente 6,3mmHg e 4,3mmHg (Vide Tabela 2-4-2-41).

Tabela 2-4-2-39 Comparação entre o valor médio de pressão sistólica dos Idosos em 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	131.8	132.8	1.0	127.8	131.4	3.6*
65~69	133.4	133.9	0.5	132.8	130.6	-2.2

Tabela 2-4-2-40 Comparação entre o valor médio de pressão diastólica dos Idosos em 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	80.1	75.8	-4.3*	76.9	74.2	-2.7*
65~69	77.6	74.0	-3.6	77.9	71.6	-6.3*

Tabela 2-4-2-41 Comparação da diferença média entre a pressão sistólica e a diastólica dos Idosos em 2015 e 2010 (mmHg)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	51.6	57.0	5.4*	50.9	57.2	6.3*
65~69	55.9	59.9	4.0*	54.8	59.1	4.3*

(3) Capacidade Vital

Os resultados das duas avaliações mostram que, com exceção das idosas de 65 a 69 anos, a valor médio da capacidade vital dos idosos em 2015 é maior que em 2010, entre eles, a diferença dos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos tem significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-42).

Tabela 2-4-2-42 Comparação entre o valor médio de capacidade vital dos Idosos em 2015 e 2010 (ml)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	2998.2	3043.7	45.5	1896.2	1966.3	70.1
65~69	2671.4	2816.6	145.2*	1817.4	1816.8	-0.6

(4) Capacidade vital/peso

Os resultados das duas avaliações mostram que a diferença no valor médio de capacidade vital/peso dos idosos entre 2015 e 2010 não é significativa e que os valores dos idosos do sexo masculino de 60 a 64 anos e de 65 a 69 anos em 2015 aumentou respectivamente 0,5ml/kg e 2,9ml/kg, mas as diferenças não são evidentes em comparação com 2010; a diferença no valor médio de capacidade vital/peso das idosas entre 2015 e 2010 não é significativa, reduzindo-se respectivamente 0,4ml/kg (de 60 a 64 anos) e 0,1ml/kg (de 65 a 69 anos) (Vide Tabela 2-4-2-43).

Tabela 2-4-2-43 Comparação entre o valor médio de capacidade vital/peso dos Idosos em 2015 e 2010

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	46.5	47.0	0.5	35.1	34.7	-0.4
65~69	41.1	44.0	2.9	32.7	32.6	-0.1

5. Comparação da capacidade física

(1) Força

Os resultados das duas avaliações mostram que a força de prensão média dos idosos de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010, entre eles, as diferenças das idosas de 60 a 64 anos e dos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos têm significado estatístico ($P<0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-44).

Tabela 2-4-2-44 Comparação entre a força de prensão média dos idosos em 2015 e 2010 (kg)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	36.1	37.7	1.6	20.2	23.0	2.8*
65~69	34.7	37.0	2.3*	20.5	21.1	0.6

(2) Flexibilidade

Os resultados das duas avaliações mostram que, com excepção das idosas de 65 a 69 anos, a flexão ventral sentada dos idosos de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010 e que a diferença dos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos tem significado estatístico ($P < 0,05$) (Vide Tabela 2-4-2-45).

Tabela 2-4-2-45 Comparação entre a média da flexão ventral sentada dos idosos em 2015 e 2010 (cm)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	-0.9	0.9	1.8	6.3	7.8	1.5
65~69	-2.3	0.9	3.2*	7.5	6.6	-0.9

(3) Capacidade de reacção

Os resultados das duas avaliações mostram que, com excepção das idosas de 65 a 69 anos, o tempo médio de reacção selectiva dos idosos de cada grupo etário em 2015 é maior que em 2010, diferença que não tem significado estatístico (Vide Tabela 2-4-2-46).

Tabela 2-4-2-46 Comparação entre o tempo médio de reacção selectiva dos idosos em 2015 e 2010 (segundos)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	0.48	0.50	0.02	0.55	0.56	0.01
65~69	0.51	0.53	0.02	0.63	0.60	-0.03

(4) Equilíbrio

Os resultados das duas avaliações mostram que o tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos de cada grupo etário em 2015 é menor que em 2010, diferença que não tem significado estatístico (Vide Tabela 2-4-2-47).

Tabela 2-4-2-47 Comparação entre o tempo médio de equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos idosos em 2015 e 2010 (segundos)

Grupo etário (ano)	Masculino			Feminino		
	Ano 2010	Ano 2015	Diferença	Ano 2010	Ano 2015	Diferença
60~64	14.4	12.2	-2.2	10.2	8.4	-1.8
65~69	9.7	8.2	-1.5	7.4	7.2	-0.2

(III) Conclusão

1. Conclusão da avaliação da condição física dos idosos em 2015

Cerca de 90% dos idosos de 60 a 69 anos pratica desporto e quase 40% deles são praticantes regulares; o objectivo principal da prática é a prevenção e tratamento de doenças; o parque e a instalação desportiva são os principais locais escolhidos para a prática; os idosos do sexo masculino preferem espaços ao ar livre, no entanto, as idosas praticam mais em parques e recintos fechados; as modalidades desportivas praticadas geralmente são modalidades com pequena intensidade, por exemplo, caminhada, ginástica (dança), Yangko, arte marcial, Qigong, etc.; os idosos do sexo masculino gostam de modalidades com alta técnica desportiva, tais como arte marcial, Qigong, etc. e as idosas gostam das modalidades com forte ritmo, tais como ginástica (dança), Yangko, etc.; mas as modalidades desportivas a que costumam assistir são as com alta taxa de popularidade, por exemplo, natação, futebol, ginástica, basquetebol, etc.; os idosos do sexo masculino gostam de modalidades com alta resistência, tais como futebol e basquetebol, e as idosas gostam das modalidades com alto desempenho, por exemplo, ginástica e arte marcial. Quase 80% dos idosos escolhem actividades desportivas como primeira opção nos tempos livres. Mais de 50% dos idosos caminham entre 30 minutos e 2 horas e gastam de 3 a 6 horas nas actividades sentadas e dormem entre 6 a 9 horas. Mais de 90% dos idosos come pequeno-almoço todos os dias, mais de 60% deles come fora de casa algumas vezes por semana e os idosos do sexo masculino prefere mais os petiscos com alto teor de gordura e açúcar, em comparação com as idosas.

A forma corporal mantém-se basicamente estável à medida que aumenta a idade; os parâmetros, tais como a altura, o peso, as circunferências torácica e abdominal, do sexo masculino são maiores que os do sexo feminino, e no caso da circunferência de quadril e espessura subcutânea é o contrário. A capacidade vital reduz-se de forma significativa com a idade e a capacidade vital do sexo masculino é maior que a do sexo feminino. A capacidade física tem a tendência para diminuir com a idade; a qualidade de força, reacção e capacidade de equilíbrio do sexo masculino são melhores que as do sexo feminino, mas no caso d flexibilidade é o contrário.

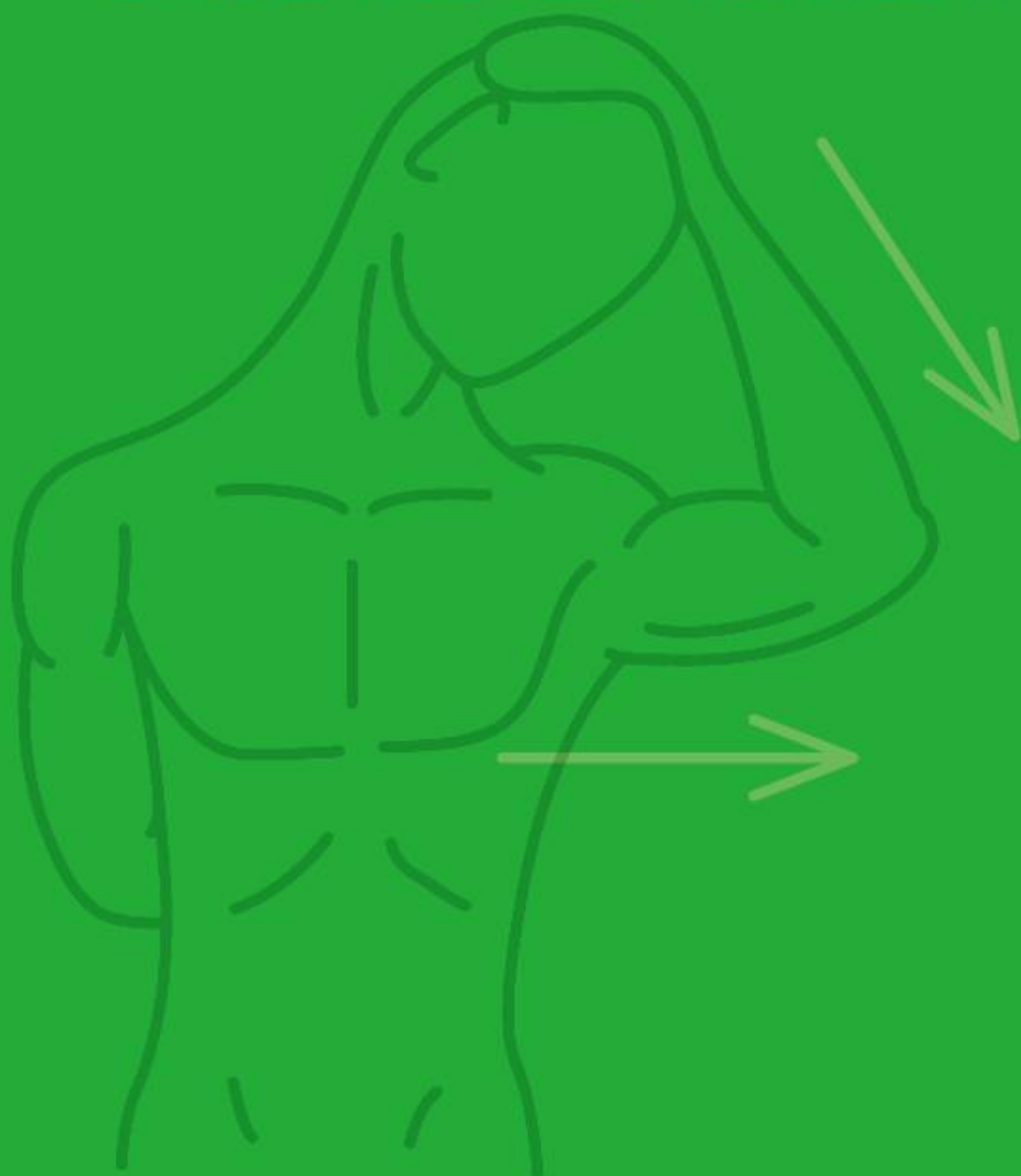
2. Comparação dos resultados das avaliações da condição física dos idosos entre 2015 e 2010

Ao longo de 5 anos, o tempo de cada exercício físico dos idosos de 60 a 69 anos aumentou; as modalidades desportivas desenvolveram-se em direcção às modalidades com alto interesse e técnica; as modalidades a que costumam a assistir também tiveram a mesma tendência de desenvolvimento; as outras situações da prática desportiva não tiveram mudança. O tempo diário de caminhada dos idosos aumentou, mas a duração e qualidade do sono, o tempo destinado às actividades sentadas, os hábitos alcoólicos basicamente não tiveram mudanças. As taxas de hipertensão e diabetes embora tenham baixado continuam a ser altas.

O peso, as circunferências, as pregas subcutâneas, o valor de IMC e entre outros parâmetros das idosas de 60 a 69 anos aumentaram mas não aumentou a taxa de obesidade; os parâmetros da forma corporal e física do sexo masculino também não mudaram, mas a capacidade vital, força e qualidade de flexibilidade dos idosos do sexo masculino de 65 a 69 anos melhoraram significativamente; as capacidades de reacção e equilíbrio dos idosos de 60 a 69 anos pioraram em comparação com 2010, mas as diferenças não tiveram significado estatístico.

Terceira Parte

- Dados Estatísticos



I. Crianças

1. Objectos da avaliação

Tabela 3-1-1-1 Distribuição dos jardins de infância e órgãos da amostragem

Zonas de amostragem	Órgãos da amostragem (jardins de infância)	M		F		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Zona norte	Escola Keang Peng (Jardim de infância)	96	14.8	84	19.8	180	16.8
	Escola Hou Kong (Jardim de infância)	110	17.0	63	14.9	173	16.1
Zona central	Escola Secundária Pui Ching (Jardim de infância)	104	16.0	107	25.2	211	19.7
	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Suoursal)	151	23.3	46	10.8	197	18.4
Zona sul	Escola Pui Tou (Suoursal da Praia Grande-Jardim de infância)	110	17.0	88	20.8	198	18.5
	Escola Estrela do Mar (Jardim de infância)	77	11.9	36	8.5	113	10.5
Total		648	100	424	100	1072	100

Tabela 3-1-1-2 Percentagem das freguesias onde pertencem os jardins de infância (%)

Sexo	Freguesias a que pertencem	Escola Keang Peng (Jardim de infância)	Escola Hou Kong (Jardim de infância)	Escola Secundária Pui Ching (Jardim de infância)	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Suoursal)	Escola Pui Tou (Suoursal da Praia Grande-Jardim de infância)	Escola Estrela do Mar (Jardim de infância)
M	São Francisco	2.1	0.0	0.0	0.7	2.7	0.0
	Nossa Senhora do Carmo	0.0	0.0	14.4	7.9	41.8	3.9
	São Lourenço	1.1	2.7	1.0	4.0	15.5	83.1
	Sé	2.1	1.8	11.5	5.3	17.3	7.8
	Santo António	10.5	57.3	42.3	29.8	5.5	1.3
	São Lázaro	4.2	5.5	8.6	13.9	1.8	0.0
	Nossa Senhora de Fátima	80.0	32.7	22.1	38.4	15.5	3.9
F	São Francisco	2.4	0.0	2.8	0.0	2.3	2.8
	Nossa Senhora do Carmo	0.0	0.0	11.2	8.7	31.8	5.6
	São Lourenço	1.2	1.6	3.7	10.9	19.3	77.8
	Sé	0.0	3.2	10.3	13.0	15.9	2.8
	Santo António	6.0	61.9	36.4	17.4	12.5	2.8
	São Lázaro	0.0	6.3	15.0	17.4	8.0	0.0
	Nossa Senhora de Fátima	90.5	27.0	20.6	32.6	10.2	8.3

Tabela 3-1-1-3 Percentagem dos locais de nascimento das crianças nos diversos grupos etários de 2015 (%)

Sexo	Locais de nascimento	3 anos	4 anos	5 anos	Total*
M	China Continental	0.0	1.1	0.0	0.3
	Macau	93.7	93.9	92.8	93.4
	Hong Kong	6.3	4.4	5.9	5.6
	Outros	0.0	0.6	1.4	0.7
F	China Continental	2.3	1.5	2.8	2.2
	Macau	93.8	94.7	88.0	92.0
	Hong Kong	3.1	1.5	7.7	4.2
	Outros	0.8	2.3	1.4	1.5

*Nota: O grupo etário de 6 anos, devido ao número insuficiente de amostras, não será tido em consideração nesta análise estatística, o mesmo se aplicando às restantes tabelas.

Tabela 3-1-1-4 Percentagem das crianças que frequentam jardins de infância nos diversos grupos etários de 2015 (%)

Sexo	Frequentar jardins de infância	3 anos	4 anos	5 anos	Total
M	Não frequenta	0.0	0.0	0.0	0.0
	Meio dia	1.0	0.0	1.8	1.0
	Dia inteiro	99.0	100.0	98.2	99.0
F	Não frequenta	0.0	0.0	0.0	0.0
	Meio dia	4.7	3.1	0.7	2.7
	Dia inteiro	95.3	96.9	99.3	97.3

Tabela 3-1-1-5 Percentagem dos principais tutores em casa das crianças de diversos grupos etários de 2015 (%)

Sexo	Tutor	3 anos	4 anos	5 anos	Total
M	Pais	58.5	58.3	60.6	59.2
	Idoso na família	28.8	27.8	25.3	27.2
	Empregada (operário)	12.7	13.3	13.1	13.3
	Outros	0.0	0.6	0.9	0.5
F	Pais	56.3	62.3	67.6	62.3
	Idoso na família	25.0	26.2	19.0	23.3
	Empregada (operário)	18.8	11.5	13.4	14.5
	Outros	0.0	0.0	0.0	0.0

2. Modos de vida

Tabela 3-1-2-1 Percentagem da Idade gestacional ao nascer (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Menos do que a idade gestacional normal (Parto prematuro)	Idade gestacional normal (Parto normal)	Maior do que a idade gestacional normal (Parto fora de prazo)
M	3	206	15.0	82.5	2.4
	4	180	13.9	84.4	1.7
	5	220	10.9	84.1	5.0
F	3	124	7.3	87.9	4.8
	4	130	13.1	81.5	5.4
	5	140	10.7	86.4	2.9
Total		1000	12.1	84.3	3.6

Tabela 3-1-2-2 Peso ao nascer (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Valor médio	Desvio padrão	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	186	3.2	0.62	2.0	2.4	2.9	3.2	3.5	3.8	4.3
	4	156	3.2	0.47	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.7	4.1
	5	179	3.2	0.51	2.1	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2
F	3	108	3.1	0.39	2.6	2.7	2.8	3.1	3.4	3.7	3.9
	4	112	3.1	0.48	2.0	2.6	2.8	3.1	3.4	3.6	4.0
	5	119	3.1	0.48	2.3	2.6	2.8	3.1	3.4	3.6	4.0

Tabela 3-1-2-3 Comprimento ao nascer (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Valor médio	Desvio padrão	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	178	48.7	3.98	41.0	45.0	48.0	49.0	50.5	52.0	53.0
	4	148	49.0	2.80	43.5	46.5	48.0	49.0	50.3	51.5	53.0
	5	163	47.6	7.52	26.4	45.5	48.0	49.0	50.0	52.0	53.0
F	3	107	48.2	5.82	38.0	46.0	48.0	49.0	50.0	51.0	53.0
	4	107	48.0	4.93	44.0	46.0	48.0	48.5	50.0	51.0	52.0
	5	117	48.4	3.38	40.0	46.0	47.5	49.0	50.0	51.0	52.0

Tabela 3-1-2-4 Percentagem de crianças que adoptam formas diferentes de alimentação durante os primeiros 4 meses após o nascimento (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Amamentação	Alimentação artificial	Alimentação mista
M	3	206	18.0	33.0	49.0
	4	180	24.4	32.2	43.3
	5	221	22.2	44.3	33.5
F	3	128	30.5	27.3	42.2
	4	131	29.0	33.6	37.4
	5	142	20.4	39.4	40.1
Total		1008	23.4	35.6	41.0

Tabela 3-1-2-5 Percentagem do tempo médio do sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Menos do que 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
M	3	206	1.0	64.1	35.0
	4	180	1.7	67.8	30.6
	5	221	2.3	82.4	15.4
F	3	128	0.8	71.1	28.1
	4	131	3.1	72.5	24.4
	5	142	2.8	80.3	16.9
Total		1008	1.9	73.0	25.1

Tabela 3-1-2-6 Percentagem do tempo médio de actividades ao ar livre por dia (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Menos do que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
M	3	206	26.2	48.1	22.3	3.4
	4	180	26.1	55.0	15.0	3.9
	5	221	27.1	43.0	23.5	6.3
F	3	128	20.3	53.1	18.8	7.8
	4	131	32.8	45.0	19.8	2.3
	5	142	28.2	53.5	13.4	4.9
Total		1008	26.8	49.2	19.2	4.8

Tabela 3-1-2-7 Percentagem do tempo acumulado despendido por dia com televisão, filmes e jogo electrónicos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Menos que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
M	3	204	20.1	39.2	28.4	9.3	2.9
	4	180	17.8	45.6	22.8	9.4	4.4
	5	221	15.8	40.3	28.5	10.4	5.0
F	3	128	18.0	45.3	23.4	7.0	6.3
	4	131	26.0	41.2	23.7	7.6	1.5
	5	142	21.1	40.1	26.1	10.6	2.1
Total		1006	19.4	41.7	25.8	9.2	3.8

Tabela 3-1-2-8 Percentagem de crianças que participam em classes extracurriculares (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de crianças que participam em classes extracurriculares	Exercício físico	Estudos culturais	Música e Dança	Pintura e Caligrafia	Outros	Xadrez
M	3	66	25.8	39.4	40.9	24.2	19.7	0.0
	4	114	24.6	36.8	38.6	36.0	20.2	3.5
	5	173	32.4	41.6	52.0	41.1	14.4	2.3
F	3	51	11.8	21.6	58.8	23.5	15.7	0.0
	4	88	21.5	27.3	73.8	34.1	13.6	2.2
	5	106	12.2	34.9	82.1	43.4	11.3	1.9
Total		598	23.2	35.5	57.4	36.1	15.5	2.0

Tabela 3-1-2-9 Percentagem de crianças que praticam modalidades desportivas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Natação	Atletismo	Jogos com bolas	Ginástica	Patinação sobre gelo/ roller skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais, Taekwondo	Ciclismo	Judo	Karaté	Outros	loga
M	3	196	18.4	16.3	29.6	9.7	3.1	3.1	0.0	1.0	41.3	0.0	0.0	40.8	0.0
	4	176	27.8	14.2	29.5	6.8	4.0	5.7	0.6	1.1	57.4	0.0	1.7	25.0	0.0
	5	218	40.8	16.5	28.4	9.2	5.0	7.3	0.0	7.8	53.2	0.9	1.4	24.3	0.0
F	3	121	8.3	9.1	9.9	14.0	0.0	18.2	0.0	0.0	21.5	0.0	0.8	59.5	0.8
	4	126	22.2	7.1	13.5	6.3	4.0	43.7	2.4	1.6	36.5	0.0	1.6	32.5	0.0
	5	136	29.4	8.8	8.1	7.4	6.6	44.9	6.6	0.7	41.9	0.0	0.0	26.5	0.7
Total		973	25.9	12.9	21.8	8.8	3.9	17.5	1.3	2.5	43.9	0.2	0.9	33.5	0.2

Tabela 3-1-2-10 Percentagem de crianças que contraíram constipações ou febres no último ano (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Nenhuma vez	1~ 2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
M	3	206	1.0	25.2	51.9	21.8
	4	180	2.2	37.2	48.3	12.2
	5	221	2.7	35.7	48.0	13.6
F	3	128	1.6	28.9	53.1	16.4
	4	131	3.8	36.6	41.2	18.3
	5	142	3.5	39.4	48.6	8.5
Total		1008	2.4	33.6	48.7	15.3

Tabela 3-1-2-11 Percentagem de crianças que sofre de doenças (%)

Sexo	Grupo etário(anos)	Quantidade de amostras	Sofre de doenças	Não sofre de doenças
M	3	206	23.3	76.7
	4	179	22.9	77.1
	5	221	24.4	75.6
F	3	128	14.8	85.2
	4	131	17.6	82.4
	5	142	19.0	81.0
Total		1007	21.1	78.9

Tabela 3-1-2-12 Percentagem dos principais tipos de doenças contraídas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de crianças que sofreram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Outros
M	3	48	37.5	27.1	6.3	39.6
	4	41	19.5	29.3	12.2	36.6
	5	54	27.8	37.0	12.9	31.5
F	3	19	26.3	42.1	5.3	26.3
	4	23	26.1	56.5	4.3	30.4
	5	27	22.2	40.7	18.5	40.7
Total		212	27.4	36.3	10.4	34.9

Tabela 3-1-2-13 Percentagem de crianças que escovam os dentes diariamente (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
M	3	206	84.0	16.0
	4	180	92.2	7.8
	5	221	91.4	8.6
F	3	128	84.4	15.6
	4	131	87.0	13.0
	5	142	92.3	7.7
Total		1008	88.7	11.3

Tabela 3-1-2-14 Percentagem de crianças que usam diariamente fio dental (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
M	3	206	1.9	98.1
	4	180	5.0	95.0
	5	221	3.6	96.4
F	3	128	3.9	96.1
	4	131	2.3	97.7
	5	142	7.0	93.0
Total		1008	3.9	96.1

Tabela 3-1-2-15 Percentagem de crianças que nos últimos 12 meses foram a clínica dentária para fazer o exame odontológico (%)

Sexo	Grupo etário(ano)	Quantidade de amostras	Sim	Não
M	3	206	14.1	85.9
	4	180	17.8	82.2
	5	221	29.9	70.1
F	3	128	10.9	89.1
	4	131	19.1	80.9
	5	142	31.0	69.0
Total		1008	20.8	79.2

Tabela 3-1-2-16 Percentagem de crianças que tiveram cáries dentárias (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não	Não sabe
M	3	206	8.7	43.7	47.6
	4	180	12.8	52.8	34.4
	5	220	25.0	36.4	38.6
F	3	128	8.6	42.2	49.2
	4	131	13.0	45.8	41.2
	5	142	26.8	30.3	43.0
Total		1007	16.1	41.9	42.0

Tabela 3-1-2-17 Percentagem de crianças com cáries dentárias que foram ou não a clínica dentária (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
M	3	18	33.3	66.7
	4	23	60.9	39.1
	5	55	70.9	29.1
F	3	11	27.3	72.7
	4	17	47.1	52.9
	5	38	50.0	50.0
Total		162	54.9	45.1

Tabela 3-1-2-18 Percentagem de crianças que tomam o pequeno-almoço por semana (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 dia	1~2 dias	3~5 dias	6 dias ou mais
M	3	206	0.5	2.9	5.3	91.3
	4	180	0.6	1.1	11.1	87.2
	5	218	0.0	2.3	10.1	87.6
F	3	125	0.8	4.0	6.4	88.8
	4	129	0.0	1.6	7.8	90.7
	5	142	0.0	0.7	8.5	90.8
Total		1000	0.3	2.1	8.3	89.3

Tabela 3-1-2-19 Percentagem de crianças que come refeições fora de casa por semana (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 refeição	1~3 refeições	4~6 refeições	7~9 refeições	10 refeições ou mais
M	3	203	7.9	68.0	21.7	1.5	1.0
	4	180	9.4	71.7	16.1	1.7	1.1
	5	219	10.5	70.3	15.5	0.9	2.7
F	3	125	11.2	69.6	17.6	0.0	1.6
	4	128	11.7	69.5	13.3	1.6	3.9
	5	142	10.6	66.9	16.2	4.2	2.1
Total		997	10.0	69.4	17.0	1.6	2.0

Tabela 3-1-2-20 Percentagem de crianças que come petiscos com alto teor de gordura e açúcar por semana (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 vezes	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
M	3	205	2.4	40.0	37.6	20.0
	4	180	2.8	35.0	43.9	18.3
	5	220	1.4	44.1	36.8	17.7
F	3	128	2.3	36.7	31.3	29.7
	4	131	2.3	31.3	43.5	22.9
	5	142	0.0	45.8	35.2	19.0
Total		1006	1.9	39.3	38.2	20.7

3. Medidas de antropometria

Tabela 3-1-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	205	99.0	4.00	92.5	94.0	96.5	98.8	101.7	103.7	107.4
	4	180	106.4	4.65	99.1	101.0	102.7	106.0	109.7	113.0	115.2
	5	219	112.0	4.74	103.4	105.9	108.5	112.6	115.1	118.1	121.1
F	3	128	98.3	4.48	90.1	92.9	95.1	98.0	100.6	105.0	108.0
	4	131	105.0	4.69	96.7	99.5	102.0	104.7	107.5	110.6	113.6
	5	141	111.8	4.47	102.5	106.1	109.0	112.3	115.1	116.9	118.6

Tabela 3-1-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	206	57.3	2.31	53.3	54.4	55.7	57.2	58.6	60.1	62.1
	4	180	60.2	2.42	56.0	57.1	58.5	60.0	62.0	63.4	65.0
	5	221	62.5	2.41	58.5	59.3	60.8	62.4	64.2	65.6	66.7
F	3	128	56.0	2.36	51.6	52.7	54.5	56.1	57.5	59.0	60.5
	4	131	59.2	3.46	54.8	56.1	57.2	58.7	60.3	62.1	63.9
	5	142	61.8	2.30	57.3	58.7	60.2	62.0	63.5	64.6	65.5

Tabela 3-1-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	15.6	0.88	14.2	14.4	15.0	15.6	16.3	16.8	17.4
	4	179	16.5	0.91	15.0	15.5	15.9	16.5	17.1	17.8	18.3
	5	221	17.3	0.93	15.5	16.2	16.7	17.3	18.0	18.6	19.1
F	3	127	15.6	0.86	13.9	14.5	15.0	15.5	16.1	16.8	17.2
	4	130	16.6	0.88	15.0	15.3	16.0	16.5	17.1	17.6	18.5
	5	141	17.4	0.94	15.6	16.3	17.0	17.5	18.0	18.5	19.2

Tabela 3-1-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	206	15.3	1.90	12.6	13.3	14.0	15.2	16.5	17.7	19.1
	4	180	17.4	2.46	13.9	14.8	15.8	17.1	18.6	20.0	23.2
	5	221	19.5	3.15	15.5	16.3	17.5	19.0	21.0	22.7	26.8
F	3	128	14.9	1.95	11.9	12.6	13.6	14.5	16.0	17.5	18.9
	4	131	16.9	2.41	13.3	14.2	15.4	16.7	17.8	20.0	22.2
	5	142	19.0	2.53	14.4	16.2	17.5	18.8	20.1	22.4	24.6

Tabela 3-1-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	205	15.6	1.29	13.6	14.2	14.7	15.5	16.3	17.1	17.8
	4	180	15.4	1.62	13.2	13.7	14.4	15.1	16.1	17.1	18.5
	5	219	15.5	1.74	13.2	13.8	14.5	15.2	16.1	17.6	20.0
F	3	128	15.3	1.26	13.0	13.9	14.6	15.1	16.0	17.2	18.2
	4	131	15.3	1.34	13.2	13.9	14.4	15.1	16.1	16.8	18.0
	5	141	15.2	1.39	13.2	13.7	14.2	15.2	15.8	16.8	18.1

Tabela 3-1-3-6 Percentagem dos critérios do peso e da altura das crianças (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Magro	Ligeiramento abaixo do normal	Normal	Ligeiramento acima do normal	Obeso
M	3	205	0.5	6.3	83.9	5.4	3.9
	4	180	2.2	11.7	71.7	7.2	7.2
	5	219	1.8	9.6	71.7	5.5	11.4
	Total	604	1.5	9.1	75.8	6.0	7.6
F	3	128	6.3	10.2	75.0	6.3	2.3
	4	131	4.6	8.4	79.4	5.3	2.3
	5	141	5.7	9.9	73.8	7.1	3.5
	Total	400	5.5	9.5	76.0	6.2	2.8

Nota: Foram adoptados os Critérios de Avaliação da Condição Física Nacional para fazer os cálculos.

Tabela 3-1-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	51.4	2.34	47.5	48.7	49.8	51.3	53.0	54.6	55.7
	4	180	53.2	3.01	48.2	50.0	51.3	52.9	54.6	57.0	59.7
	5	220	55.3	3.67	50.5	51.5	52.6	54.8	56.8	59.2	64.2
F	3	128	50.4	2.36	46.4	47.5	49.0	50.3	52.0	53.6	55.0
	4	131	52.3	2.76	48.1	49.5	50.7	52.3	54.0	55.0	58.5
	5	141	53.9	3.24	49.1	50.4	51.9	53.5	55.7	57.5	61.1

Tabela 3-1-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	48.6	2.89	43.0	45.0	46.6	48.5	50.5	52.3	54.0
	4	180	49.8	3.93	44.0	46.0	47.5	49.2	51.8	54.2	59.5
	5	220	51.6	4.35	45.5	47.5	48.9	50.5	53.2	57.1	63.0
F	3	128	48.2	3.12	42.1	44.8	46.0	47.8	50.3	52.1	54.4
	4	131	50.2	3.47	44.8	46.8	48.1	49.5	52.0	53.7	58.7
	5	142	50.7	3.89	45.2	46.8	48.2	50.2	52.6	55.5	58.0

Tabela 3-1-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	52.4	3.19	46.8	48.3	50.1	52.0	54.2	56.8	59.0
	4	180	55.1	4.05	49.3	51.0	52.4	54.8	57.5	59.3	62.6
	5	219	57.7	5.01	51.0	52.9	54.5	57.5	60.2	63.5	69.5
F	3	128	52.7	3.45	46.7	48.4	50.5	52.3	54.5	57.8	60.0
	4	131	55.2	3.62	49.0	51.0	52.8	55.0	57.0	59.4	62.3
	5	142	57.7	3.73	51.8	54.1	55.5	57.5	60.0	62.5	65.5

Tabela 3-1-3-10 A proporção da cintura para o quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	0.929	0.043	0.867	0.884	0.900	0.924	0.952	0.987	1.027
	4	180	0.906	0.058	0.829	0.854	0.875	0.901	0.928	0.960	0.975
	5	219	0.897	0.072	0.823	0.847	0.870	0.892	0.914	0.943	0.973
F	3	128	0.915	0.043	0.842	0.862	0.887	0.914	0.941	0.975	0.998
	4	131	0.909	0.043	0.831	0.861	0.879	0.909	0.933	0.956	0.996
	5	142	0.878	0.039	0.806	0.836	0.857	0.876	0.900	0.931	0.954

Tabela 3-1-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	21.6	1.26	19.5	20.1	20.8	21.6	22.5	23.1	24.0
	4	180	23.0	1.27	20.9	21.3	22.1	23.0	24.0	24.6	25.1
	5	219	24.1	1.49	21.8	22.3	23.2	24.0	25.0	26.0	27.0
F	3	126	21.9	1.25	19.8	20.3	21.1	21.8	22.5	23.5	24.5
	4	128	23.0	1.43	20.9	21.5	22.1	23.1	23.9	24.4	25.8
	5	142	24.1	1.44	21.5	22.3	23.2	24.1	25.1	25.8	26.7

Tabela 3-1-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	203	15.9	1.03	13.9	14.6	15.2	15.9	16.6	17.2	17.9
	4	180	16.5	1.30	14.6	15.1	15.8	16.4	17.2	17.9	18.2
	5	220	17.3	1.12	15.4	16.0	16.5	17.3	18.1	18.7	19.6
F	3	128	16.0	1.56	14.0	14.4	15.1	15.9	16.6	17.5	18.5
	4	131	16.6	1.11	14.7	15.5	15.9	16.5	17.4	18.0	18.7
	5	142	17.5	1.16	15.3	16.1	16.7	17.4	18.3	18.9	19.5

Tabela 3-1-3-13 Espessura da prega subcutânea tricipíte (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	8.4	2.05	5.0	6.0	7.0	8.0	10.0	11.0	12.0
	4	179	8.6	2.90	5.0	6.0	7.0	8.0	10.0	11.5	15.0
	5	220	8.9	3.06	5.0	6.0	7.0	8.5	10.0	12.5	17.5
F	3	128	9.9	2.93	5.0	6.0	8.0	10.0	12.0	14.0	15.5
	4	131	10.7	3.55	5.0	7.0	8.0	10.0	13.5	15.5	18.0
	5	142	10.2	3.64	4.5	6.0	7.5	10.0	12.0	14.0	19.5

Tabela 3-1-3-14 Espessura da prega subcutânea subescapular (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	5.1	1.67	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	9.0
	4	179	5.2	2.63	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	11.5
	5	220	5.1	2.33	2.5	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	11.0
F	3	128	5.4	2.23	2.0	3.0	4.0	5.0	6.5	8.0	11.5
	4	131	5.8	2.83	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	9.5	13.0
	5	142	5.3	3.03	2.0	3.0	3.5	5.0	6.0	8.0	12.5

Tabela 3-1-3-15 Espessura da prega subcutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	5.1	1.95	2.5	3.0	4.0	5.0	6.0	8.0	9.0
	4	178	5.8	3.35	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	9.0	15.5
	5	220	6.7	3.88	2.5	3.0	4.0	5.5	8.0	11.0	18.0
F	3	128	6.6	2.95	2.0	3.0	4.5	6.0	8.0	11.0	14.0
	4	131	7.6	4.42	2.5	3.5	4.5	6.5	9.5	13.0	18.0
	5	141	7.1	3.77	2.0	3.5	4.0	6.0	9.0	11.5	17.0

4. Estado físico

Tabela 3-1-4-1 Pulsação em repouso (vezes/ minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	204	93.5	12.00	72.0	78.0	84.0	93.0	101.0	110.0	119.0
	4	180	90.1	12.24	70.0	74.0	80.0	89.5	99.0	106.0	114.0
	5	220	89.1	11.42	70.0	73.5	81.0	88.5	95.5	104.0	113.0
F	3	128	97.0	12.37	75.0	80.0	88.0	97.0	105.0	113.0	123.0
	4	131	93.6	10.66	74.0	79.0	86.0	95.0	101.0	106.0	115.0
	5	142	90.4	11.57	69.0	74.0	83.0	90.0	98.0	103.0	112.0

5. Capacidade física

Tabela 3-1-5-1 Corrida de 10m com mudança de direcção (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	206	9.8	1.64	7.5	7.9	8.7	9.4	10.6	11.4	14.6
	4	179	7.8	0.98	6.5	6.8	7.1	7.6	8.3	9.2	10.2
	5	220	6.9	0.63	5.9	6.2	6.4	6.9	7.2	7.7	8.4
F	3	128	9.9	1.40	7.7	8.2	8.9	9.9	10.8	11.7	13.2
	4	129	8.2	1.01	6.7	7.1	7.4	7.9	8.6	9.5	10.6
	5	142	7.1	0.81	6.1	6.2	6.5	6.9	7.4	7.9	9.0

Tabela 3-1-5-2 Salto com os pés juntos (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	162	13.7	5.28	5.8	8.0	9.4	12.3	18.0	21.2	24.0
	4	174	9.1	3.45	5.1	5.6	6.5	8.4	10.8	13.9	17.3
	5	211	6.9	2.52	4.3	4.7	5.2	6.1	7.5	9.7	13.9
F	3	103	13.2	5.56	6.0	7.3	8.7	11.7	16.4	21.5	26.4
	4	126	9.1	3.08	4.9	5.6	6.9	8.5	10.8	13.5	16.2
	5	142	6.7	1.82	4.5	4.9	5.4	6.3	7.8	9.3	11.2

Tabela 3-1-5-3 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	202	54.3	17.92	26.0	30.0	40.0	53.0	69.0	77.0	88.0
	4	180	77.6	14.92	45.0	58.5	69.0	78.0	88.0	95.0	106.0
	5	221	94.1	15.69	64.0	75.0	84.0	93.0	104.0	115.0	125.0
F	3	125	49.9	15.64	23.0	31.0	38.0	50.0	60.0	71.0	79.0
	4	129	75.4	13.61	47.0	55.0	68.0	76.0	85.0	93.0	101.0
	5	142	87.6	13.89	62.0	69.0	79.0	86.0	98.0	104.0	111.0

Tabela 3-1-5-4 Lançamento de bola de ténis (m)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	206	2.7	0.96	1.0	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	5.0
	4	180	4.0	1.10	2.0	2.5	3.5	4.0	5.0	5.5	6.0
	5	221	5.2	1.58	2.5	3.5	4.0	5.0	6.0	7.5	8.0
F	3	127	2.2	0.76	1.0	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0
	4	131	3.3	0.90	2.0	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	5.0
	5	142	4.2	1.18	2.0	2.5	3.5	4.5	5.0	5.5	6.5

Tabela 3-1-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	205	10.2	3.92	2.3	5.2	7.9	10.3	13.0	14.7	17.6
	4	179	7.8	4.12	1.4	3.0	4.6	7.5	11.0	12.9	15.3
	5	221	7.6	4.24	-1.0	2.4	4.5	7.8	10.6	12.8	15.6
F	3	128	10.4	3.88	2.2	4.5	8.4	11.0	13.0	14.6	16.6
	4	131	8.9	4.45	-1.0	2.5	6.0	9.2	11.8	14.4	17.0
	5	142	10.0	4.40	1.5	4.2	7.0	10.5	13.0	15.6	17.1

Tabela 3-1-5-6 Tempo a caminhar sobre a trave de equilíbrio (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	3	182	22.1	13.06	5.9	8.3	12.4	19.7	28.0	41.6	53.8
	4	178	12.6	8.52	3.9	4.5	6.7	10.8	16.1	22.8	33.4
	5	220	7.6	4.97	2.7	3.4	4.3	5.9	8.9	14.2	18.8
F	3	116	22.5	14.37	6.9	8.7	12.7	19.2	25.9	45.0	60.1
	4	128	12.8	8.58	3.7	4.4	7.0	10.1	16.0	25.5	32.5
	5	142	9.4	6.51	3.2	4.1	5.1	7.4	11.6	16.3	27.0

6. Saúde oral

Tabela 3-1-6-1 Taxa de cáries em dentes de leite (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Taxa de cáries em dentes de leite	Taxa de dentes de leite cariados obturados	Taxa de perda de dentes de leite cariados	Taxa de perda de dentes de leite obturados cariados
M	3	206	42.2	2.9	0.0	42.7
	4	180	47.8	7.8	0.0	48.9
	5	221	62.0	13.1	0.9	63.3
F	3	128	37.5	1.6	0.8	37.5
	4	131	52.7	3.8	0.0	53.4
	5	142	56.3	12.0	0.7	59.9

Tabela 3-1-6-2 Taxa de cárie nos dentes definitivos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Taxa de cáries em dentes definitivos	Taxa de dentes definitivos obturados	Taxa de perda de dentes definitivos	Taxa de perda de obstrução de dentes definitivos cariados
M	3	206	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	180	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	221	0.5	0.5	0.0	0.5
F	3	128	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	131	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	142	0.7	0.7	0.0	0.7

II. Crianças e adolescentes (estudantes)

1. Objectos da avaliação

Tabela 3-2-1-1 Distribuição das escolas e aos órgãos de amostragem

Objectos da avaliação	Zona de amostragem	Órgãos de amostragem (Escolas)	M		F		Total	
			Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Estudantes das escolas primárias e secundárias (6~18 anos)	Zona norte	Escola Keang Peng	376	15.1	329	16.9	705	15.9
		Escola Hou Kong	530	21.2	405	20.8	935	21.0
	Zona central	Escola Secundária Pui Ching	423	16.9	372	19.1	795	17.9
		Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	159	6.4	25	1.3	184	4.1
		Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa)	211	8.5	0	0.0	211	4.7
		Colégio do Sagrado Coração de Jesus	0	0.0	204	10.5	204	4.6
		Escola Pui Tou	426	17.1	331	17.0	757	17.0
	Zona sul	Escola Estrela do Mar	368	14.7	246	12.6	614	13.8
		Outros*	3	0.1	37	2	40	0.9
		Total	2496	100.0	1949	100.0	4445	100.0
Estudantes universitários (19~22 anos)	Nossa Senhora do Carmo	Universidade de Macau	105	27.9	97	23.4	202	25.6
		Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	79	21.0	66	15.9	145	18.4
	Sé	Instituto Politécnico de Macau	44	11.7	58	14.0	102	12.9
	Santo António	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	10	2.7	77	18.6	87	11.0
	Nossa Senhora de Fátima	Instituto de Formação Turística de Macau	25	6.6	49	11.8	74	9.4
		Outros*	113	30	67	16.1	180	22.8
	Total	376	100.0	414	100.0	790	100.0	

*Nota: Estudantes das escolas primárias e secundárias (6~18 anos): poucas amostras das universidades (onde se incluem 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 e entre outras) tinham idade inferior a 19 anos, por isso foram incluídos no grupo "Outros".

Estudantes universitários (19~22 anos): algumas amostras das escolas secundárias (nomeadamente a Escola Keang Peng (Secção Primária e Secundária), Escola Hou Kong (incluindo a Escola Hou Kong (Primário)), Escola Secundária Pui Ching, Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa), Colégio do Sagrado Coração de Jesus, Escola Pui Tou (incluindo a Sucursal da Secção Primária da Taipa, Sucursal da Praia Grande e Sucursal da Secção Primária), Escola Estrela do Mar (incluindo a Sucursal) tinham mais de 19 anos, e por isso foram incluídos com os estudantes do ensino superior na categoria "Outros").

Tabela 3-2-1-2 Percentagem das freguesias de residência dos estudantes das escolas primárias e secundárias de cada órgão de amostragem (%)

Sexo	Freguesias	Órgão de amostragem (%)														
		Escola Keang Peng	Escola Hou Kong	Escola Secundária Pui Ching	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa)	Colégio do Sagrado Coração de Jesus	Escola Pui Tou	Escola Estrela do Mar	Universidade de Macau	Universidade de Macau de Macau	Instituto Politécnico de Macau	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	Instituto de Formação Turística de Macau	Outros	Total
M	São Francisco	1.8	2.6	0.0	1.9	0.0	0.0	2.3	1.2	3.8	6.3	2.2	0.0	4.0	0.0	1.8
	Nossa Senhora do Carmo	1.3	2.8	18.0	10.2	4.4	0.0	23.9	2.4	10.5	6.3	6.5	0.0	0.0	0.0	8.9
	São Lourenço	1.0	3.0	3.5	3.2	2.2	0.0	15.5	65.9	12.4	11.4	17.4	10.0	16.0	13.3	14.8
	Sé	1.6	5.6	7.5	6.4	9.7	0.0	23.2	7.5	9.5	8.9	8.7	0.0	16.0	0.0	9.0
	Santo António	4.4	43.8	34.2	21.7	21.7	0.0	10.7	6.5	21.9	21.5	19.6	50.0	12.0	13.3	21.5
	São Lázaro	1.8	5.4	13.8	8.3	10.2	0.0	7.0	1.7	5.7	7.6	2.2	0.0	0.0	6.7	6.4
	Nossa Senhora de Fátima	88.0	36.8	23.0	48.4	51.8	0.0	17.4	14.7	36.2	38.0	43.5	40.0	52.0	66.7	37.7
F	São Francisco	1.5	2.7	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	1.1	3.8	2.7	1.7	0.0	2.0	0.0	1.5
	Nossa Senhora do Carmo	1.8	2.5	15.2	0.0	0.0	3.3	18.8	4.1	4.8	8.2	0.0	0.0	5.9	11.1	7.2
	São Lourenço	0.6	3.2	3.2	0.0	0.0	1.9	18.8	69.4	7.6	8.2	5.0	4.3	3.9	22.2	13.1
	Sé	0.3	7.0	5.9	4.0	0.0	1.9	22.8	7.4	6.7	4.1	5.0	6.4	5.9	22.2	7.5
	Santo António	3.8	46.3	39.1	8.0	0.0	26.8	15.8	5.9	22.9	17.8	23.3	31.9	15.7	0.0	24.0
	São Lázaro	0.9	5.5	15.4	20.0	0.0	5.7	6.4	2.6	4.8	2.7	6.7	4.3	7.8	22.2	6.4
	Nossa Senhora de Fátima	91.1	32.8	21.3	68.0	0.0	59.3	15.8	9.6	49.5	56.2	58.3	53.2	58.8	22.2	40.5

Tabela 3-2-1-3 Percentagem dos locais de nascimento dos estudantes dos diversos grupos etários (%)

Sexo	Local de nascimento	6~12 (Escola primária)	13~18 anos (Escola secundária)	19~22 anos (Ensino superior)	Total
M	China Continental	10.6	19.7	11.2	14.3
	Macau	83.9	75.9	85.6	81.0
	Hong Kong	3.2	2.4	2.1	2.8
	Outros	2.2	1.9	1.1	1.9
F	China Continental	13.0	24.6	21.7	19.0
	Macau	81.0	72.0	76.1	76.7
	Hong Kong	3.6	1.6	1.4	2.5
	Outros	2.4	1.8	0.7	1.9

Tabela 3-2-1-4 Percentagem da frequência escolar dos estudantes dos diversos grupos etários (%)

Sexo	Frequência escolar	6~12 (Escola primária)	13~18 (Escola secundária)	19~22 (Ensino superior)	Total
M	Ainda não começou	0.1	0.2	0.3	0.2
	Meio dia	1.6	3.0	13.6	3.7
	Dia inteiro	98.2	96.8	76.6	94.8
	Internato	0.0	0.1	9.6	1.3
F	Ainda não começou	0.0	0.1	0.0	0.0
	Meio dia	1.5	1.1	9.4	2.8
	Dia inteiro	98.5	98.4	86.0	96.2
	Internato	0.0	0.4	4.6	1.0

2. Modos de vida

Tabela 3-2-2-1 Percentagem do tempo acumulado por dia na ida e volta da casa à escola dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	180	68.9	22.8	7.2	1.1
7	238	70.2	21.8	6.7	1.3
8	188	70.2	24.5	4.3	1.1
9	217	70.0	22.6	6.0	1.4
10	169	76.9	16.6	5.3	1.2
11	171	77.8	19.3	2.3	0.6
12	190	65.8	24.2	7.4	2.6
13	181	62.4	29.3	8.3	0.0
14	199	63.8	26.6	9.0	0.5
15	184	62.0	29.3	8.2	0.5
16	199	60.8	31.2	7.0	1.0
17	214	60.3	28.5	10.7	0.5
18	162	64.2	25.3	9.9	0.6
19	105	54.3	38.1	5.7	1.9
20	92	51.1	29.3	17.4	2.2
21	85	44.7	29.4	22.4	3.5
22	93	33.3	45.2	18.3	3.2

Tabela 3-2-2-2 Percentagem do tempo acumulado por dia na ida e volta da casa à escola dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	140	67.9	26.4	5.7	0.0
7	185	64.3	29.2	5.9	0.5
8	132	76.5	16.7	4.5	2.3
9	142	76.8	17.6	4.9	0.7
10	148	77.0	20.3	2.7	0.0
11	149	73.8	22.1	2.0	2.0
12	141	70.2	24.8	3.5	1.4
13	124	66.9	27.4	5.6	0.0
14	143	69.9	25.9	4.2	0.0
15	158	57.6	29.7	10.8	1.9
16	150	54.7	34.7	10.0	0.7
17	162	67.3	25.9	6.8	0.0
18	173	55.5	35.8	7.5	1.2
19	123	45.5	39.8	9.8	4.9
20	104	41.3	40.4	15.4	2.9
21	90	30.0	43.3	22.2	4.4
22	97	27.8	47.4	22.7	2.1

Tabela 3-2-2-3 Percentagem dos meios de transporte diferentes que os estudantes do sexo masculino utilizam na ida e volta da casa à escola (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Caminhada	Andar de motocicleta	Transporte público	Carro privado
6	180	52.2	10.0	19.4	18.3
7	238	53.8	10.9	18.9	16.4
8	188	60.1	10.6	13.8	15.4
9	216	51.4	12.0	22.2	14.4
10	169	51.5	11.2	18.3	18.9
11	171	63.7	8.2	17.5	10.5
12	190	57.9	5.3	24.7	12.1
13	181	53.6	6.1	30.4	9.9
14	199	58.3	3.5	31.7	6.5
15	184	54.9	2.2	34.8	8.2
16	199	62.3	2.0	28.6	7.0
17	214	65.0	1.9	29.9	3.3
18	162	69.8	0.6	25.9	3.7
19	105	64.8	7.6	24.8	2.9
20	92	29.3	32.6	33.7	4.3
21	85	20.0	36.5	36.5	7.1
22	93	16.1	36.6	36.6	10.8

Tabela 3-2-2-4 Percentagem dos meios de transporte diferentes que os estudantes do sexo feminino utilizam na ida e volta da casa à escola (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Caminhada	Andar de motocicleta	Transporte público	Carro privado
6	140	62.1	10.0	14.3	13.6
7	185	54.1	8.6	24.3	13.0
8	132	59.8	6.8	18.9	14.4
9	142	63.4	5.6	18.3	12.7
10	148	58.1	6.8	24.3	10.8
11	149	63.8	8.1	16.8	11.4
12	141	59.6	5.7	25.5	9.2
13	124	49.2	4.8	37.9	8.1
14	144	67.4	3.5	21.5	7.6
15	158	57.0	3.8	33.5	5.7
16	150	56.7	2.0	38.0	3.3
17	162	70.4	0.0	25.3	4.3
18	173	60.7	2.9	35.3	1.2
19	123	48.0	4.9	45.5	1.6
20	104	33.7	20.2	46.2	0.0
21	90	20.0	18.9	51.1	10.0
22	97	12.4	22.7	53.6	11.3

Tabela 3-2-2-5 Percentagem do tempo acumulado médio por dia destinado a actividades de diversão extracurricular ao ar livre dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	180	56.1	31.7	10.0	2.2
7	238	55.0	31.9	10.1	2.9
8	188	53.2	36.2	8.0	2.7
9	218	47.2	34.4	12.8	5.5
10	170	51.8	29.4	14.7	4.1
11	171	45.6	31.6	12.3	10.5
12	190	37.4	30.5	19.5	12.6
13	181	35.9	29.8	13.3	21.0
14	199	40.2	26.6	17.1	16.1
15	184	41.8	25.0	17.4	15.8
16	200	36.5	30.5	14.5	18.5
17	214	35.0	29.0	19.2	16.8
18	163	40.5	33.1	16.0	10.4
19	106	34.9	34.0	19.8	11.3
20	92	35.9	27.2	21.7	15.2
21	85	30.6	40.0	18.8	10.6
22	93	53.8	23.7	9.7	12.9

Tabela 3-2-2-6 Percentagem do tempo acumulado médio por dia destinado a actividades de diversão extracurricular ao ar livre dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	140	50.7	38.6	8.6	2.1
7	185	49.2	34.6	11.4	4.9
8	132	54.5	35.6	8.3	1.5
9	142	49.3	33.1	10.6	7.0
10	148	52.7	33.8	9.5	4.1
11	149	52.3	26.8	15.4	5.4
12	141	48.2	24.8	12.1	14.9
13	124	45.2	18.5	17.7	18.5
14	144	41.7	31.9	13.2	13.2
15	158	51.9	27.8	12.0	8.2
16	150	57.3	24.0	11.3	7.3
17	162	52.5	27.2	14.2	6.2
18	172	65.7	20.9	4.1	9.3
19	122	55.7	31.1	5.7	7.4
20	104	58.7	22.1	14.4	4.8
21	90	54.4	27.8	12.2	5.6
22	97	50.5	27.8	12.4	9.3

Tabela 3-2-2-7 Percentagem do tempo para concluir os trabalhos de casa dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	180	19.4	32.2	36.7	7.8	3.9
7	238	9.7	29.0	41.2	16.0	4.2
8	187	17.6	33.7	30.5	12.3	5.9
9	217	12.9	35.0	30.4	12.4	9.2
10	170	11.8	30.6	28.8	17.6	11.2
11	171	12.3	29.2	32.2	19.9	6.4
12	190	12.1	35.3	33.2	12.1	7.4
13	180	14.4	32.8	36.7	9.4	6.7
14	199	25.6	34.7	30.7	6.5	2.5
15	183	21.3	37.2	24.6	11.5	5.5
16	200	23.5	32.0	29.0	9.0	6.5
17	214	27.1	34.6	22.4	8.4	7.5
18	163	25.8	22.1	30.7	11.0	10.4
19	106	26.4	30.2	24.5	9.4	9.4
20	92	22.8	34.8	28.3	7.6	6.5
21	85	27.1	37.6	14.1	11.8	9.4
22	93	30.1	34.4	18.3	10.8	6.5

Tabela 3-2-2-8 Percentagem do tempo para terminar os trabalhos de casa dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	140	15.0	35.0	37.1	12.1	0.7
7	185	13.0	38.9	33.5	9.2	5.4
8	131	12.2	32.1	30.5	14.5	10.7
9	141	14.2	36.2	30.5	12.1	7.1
10	148	11.5	35.1	30.4	14.2	8.8
11	149	9.4	42.3	31.5	11.4	5.4
12	141	8.5	33.3	29.1	20.6	8.5
13	124	11.3	20.2	39.5	17.7	11.3
14	144	18.8	23.6	27.1	20.8	9.7
15	158	16.5	24.1	29.7	17.1	12.7
16	150	15.3	24.0	25.3	20.7	14.7
17	162	15.4	21.0	27.8	24.7	11.1
18	173	16.8	19.7	24.3	13.3	26.0
19	123	12.2	22.8	26.0	13.8	25.2
20	104	12.5	30.8	26.0	9.6	21.2
21	90	10.0	24.4	27.8	25.6	12.2
22	97	11.3	26.8	22.7	20.6	18.6

Tabela 3-2-2-9 Percentagem do tempo acumulado gasto por dia a assistir a TV, filmes e jogos electrónicos pelos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	180	28.3	45.0	20.6	2.8	3.3
7	238	24.4	40.3	24.8	10.5	0.0
8	188	22.9	38.8	22.9	8.0	7.4
9	218	22.9	36.2	25.7	7.8	7.3
10	170	22.4	34.1	24.7	9.4	9.4
11	171	14.6	25.7	28.1	15.2	16.4
12	190	11.6	25.3	34.2	13.7	15.3
13	181	6.1	22.1	30.4	13.3	28.2
14	199	4.5	21.6	28.6	16.6	28.6
15	184	7.1	17.9	39.1	19.0	16.8
16	200	4.5	15.5	33.5	22.5	24.0
17	214	7.5	12.6	32.7	22.4	24.8
18	163	8.0	10.4	32.5	18.4	30.7
19	106	2.8	13.2	35.8	20.8	27.4
20	92	12.0	12.0	30.4	18.5	27.2
21	85	4.7	17.6	24.7	24.7	28.2
22	93	4.3	10.8	24.7	22.6	37.6

Tabela 3-2-2-10 Percentagem do tempo acumulado gasto por dia a assistir TV, filmes e jogos electrónicos pelos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30 minutos ~ 1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	140	32.9	39.3	20.7	5.0	2.1
7	185	29.7	43.8	16.8	7.0	2.7
8	132	26.5	39.4	21.2	11.4	1.5
9	142	23.2	33.1	28.2	7.7	7.7
10	148	29.1	37.8	20.3	7.4	5.4
11	149	18.8	32.2	28.9	10.1	10.1
12	141	8.5	27.7	30.5	17.7	15.6
13	124	7.3	28.2	26.6	17.7	20.2
14	144	4.2	22.2	29.9	20.1	23.6
15	158	7.6	11.4	34.2	22.2	24.7
16	150	6.7	15.3	38.0	23.3	16.7
17	162	6.2	13.0	40.1	17.3	23.5
18	174	5.7	17.8	30.5	21.3	24.7
19	122	4.9	16.4	32.8	18.9	27.0
20	104	6.7	12.5	22.1	24.0	34.6
21	90	8.9	7.8	25.6	23.3	34.4
22	97	6.2	14.4	24.7	28.9	25.8

Tabela 3-2-2-11 Percentagem do tempo médio do sono por dia dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	180	10.0	87.2	2.8
7	238	9.2	88.7	2.1
8	188	14.9	84.6	0.5
9	217	16.1	81.1	2.8
10	170	24.7	72.9	2.4
11	171	30.4	67.3	2.3
12	189	34.9	61.9	3.2
13	181	52.5	47.0	0.6
14	199	52.8	44.7	2.5
15	184	59.2	37.5	3.3
16	200	71.5	27.0	1.5
17	214	76.2	22.9	0.9
18	163	77.3	20.9	1.8
19	106	79.2	20.8	0.0
20	92	72.8	27.2	0.0
21	85	62.4	37.6	0.0
22	93	72.0	28.0	0.0

Tabela 3-2-2-12 Percentagem do tempo médio do sono por dia dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	139	12.2	85.6	2.2
7	185	9.2	89.2	1.6
8	131	16.0	80.9	3.1
9	142	25.4	71.1	3.5
10	148	18.9	75.7	5.4
11	148	26.4	69.6	4.1
12	141	38.3	60.3	1.4
13	124	63.7	35.5	0.8
14	144	79.9	19.4	0.7
15	158	74.1	24.7	1.3
16	150	82.0	18.0	0.0
17	161	84.5	14.3	1.2
18	174	86.2	12.1	1.7
19	123	85.4	14.6	0.0
20	104	76.0	24.0	0.0
21	90	81.1	18.9	0.0
22	97	81.4	18.6	0.0

Tabela 3-2-2-13 Percentagem de estudantes do sexo masculino que participam em actividades extracurriculares (%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas	Não participa	Exercício físico	Estudos culturais	Xadrez	Música e dança	Pintura e caligrafia	Outros
6	180	28.9	33.8	31.7	2.2	23.3	21.7	8.9
7	236	28.0	32.6	28.8	4.2	23.7	17.4	15.3
8	188	23.9	36.7	28.7	9.0	19.1	16.5	13.3
9	218	18.3	50.0	27.5	7.3	18.3	15.6	20.6
10	170	17.6	49.4	25.9	14.7	19.4	13.5	20.6
11	171	22.8	43.3	26.9	9.9	11.7	9.4	29.8
12	190	25.3	36.8	29.4	6.8	13.7	4.7	31.1
13	180	25.6	36.7	26.7	7.2	15.6	6.1	23.3
14	199	31.7	34.7	20.1	5.5	17.6	5.0	20.1
15	183	35.5	28.4	15.9	1.6	14.2	4.9	23.0
16	200	38.5	29.5	17.0	3.5	15.5	4.0	19.0
17	214	38.8	31.3	20.1	3.3	14.1	2.8	20.5
18	163	39.9	35.6	19.6	4.3	15.3	1.8	17.2
19	106	34.0	39.7	16.0	4.7	16.0	1.9	21.7
20	92	47.8	34.8	6.5	2.2	18.5	3.3	13.0
21	85	40.0	38.8	7.1	3.5	10.6	5.9	11.8
22	93	39.8	37.6	3.2	2.2	15.1	7.5	16.1

Tabela 3-2-2-14 Percentagem de estudantes do sexo feminino que participam em actividades extracurriculares (%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas	Não participa	Exercício físico	Estudos culturais	Xadrez	Música e dança	Pintura e caligrafia	Outros
6	140	21.4	17.9	22.9	0.0	54.3	31.4	9.3
7	185	20.0	15.7	21.6	1.1	61.1	31.4	13.0
8	131	22.9	21.4	20.6	3.1	44.3	36.6	13.0
9	142	14.8	37.3	20.4	0.7	49.3	32.4	21.8
10	147	17.7	26.5	22.4	2.7	46.9	21.1	25.9
11	149	20.1	24.8	22.1	2.0	39.6	14.1	26.8
12	141	23.4	20.6	28.4	2.1	34.0	20.6	22.7
13	124	25.8	22.6	25.8	1.6	32.3	23.4	24.2
14	142	20.4	19.7	23.2	2.8	43.0	19.7	23.2
15	158	15.8	22.8	25.9	0.6	43.7	12.0	22.2
16	150	24.7	14.0	24.7	1.3	32.0	10.7	32.0
17	162	27.8	20.4	33.3	1.9	32.1	12.3	22.2
18	174	36.8	20.1	22.4	0.6	24.7	5.7	23.0
19	122	51.6	9.8	10.7	0.8	24.6	6.6	18.9
20	104	61.5	9.6	15.4	0.0	14.4	7.7	11.5
21	90	53.3	21.1	7.8	2.2	16.7	5.6	11.1
22	97	45.4	27.9	7.2	4.1	20.6	5.2	17.5

Tabela 3-2-2-15 Percentagem do número de aulas de desporto por semana na escola dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais	0 vez
6	180	18.3	80.6	1.1	0.0	0.0
7	238	17.6	81.9	0.4	0.0	0.0
8	188	21.3	75.5	2.7	0.0	0.5
9	217	24.0	75.1	0.5	0.5	0.0
10	169	32.0	66.9	0.0	1.2	0.0
11	171	35.1	63.7	1.2	0.0	0.0
12	190	55.8	43.7	0.0	0.0	0.5
13	181	57.5	42.5	0.0	0.0	0.0
14	199	59.3	39.7	0.0	0.5	0.5
15	184	66.8	30.4	1.6	1.1	0.0
16	199	67.8	31.2	0.0	1.0	0.0
17	214	71.0	26.6	1.9	0.5	0.0
18	162	62.3	32.7	3.7	1.2	0.0
19	105	48.6	20.0	3.8	1.9	25.7
20	92	31.5	12.0	0.0	2.2	54.3
21	85	20.0	2.4	1.2	4.7	71.8
22	92	19.6	6.5	1.1	4.3	68.5

Tabela 3-2-2-16 Percentagem do número de aulas do desporto por semana na escola dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais	0 vez
6	140	19.3	80.7	0.0	0.0	0.0
7	185	14.6	84.9	0.5	0.0	0.0
8	132	22.0	77.3	0.8	0.0	0.0
9	142	19.0	78.9	1.4	0.0	0.7
10	148	24.3	71.6	2.0	2.0	0.0
11	149	28.9	69.1	0.7	1.3	0.0
12	141	46.1	53.2	0.7	0.0	0.0
13	124	50.0	47.6	0.8	1.6	0.0
14	144	57.6	42.4	0.0	0.0	0.0
15	158	65.2	31.6	0.0	2.5	0.6
16	150	69.3	29.3	0.0	1.3	0.0
17	162	63.6	35.8	0.6	0.0	0.0
18	173	45.7	32.9	1.7	1.2	18.5
19	122	25.4	13.1	0.8	0.0	60.7
20	102	12.7	6.9	1.0	2.0	77.5
21	90	14.4	0.0	1.1	0.0	84.4
22	97	6.2	2.1	0.0	1.0	90.7

Tabela 3-2-2-17 Percentagem do número de estudantes do sexo masculino em cada aula de desporto na escola (%)

Grupo etário (anos)	Número de pessoas que frequentam aulas de desporto na escola	Uma aula	Duas aulas	Duas aulas ou mais
6	179	77.7	22.3	0.0
7	238	75.2	23.5	1.3
8	187	69.5	29.9	0.5
9	217	68.2	30.9	0.9
10	169	55.0	44.4	0.6
11	171	60.8	38.6	0.6
12	189	39.7	60.3	0.0
13	181	35.9	62.4	1.7
14	198	31.8	68.2	0.0
15	184	27.2	72.3	0.5
16	199	25.6	74.4	0.0
17	214	24.3	75.7	0.0
18	162	29.6	69.8	0.6
19	78	30.8	67.9	1.3
20	42	38.1	61.9	0.0
21	24	33.3	50.0	16.7
22	29	48.3	37.9	13.8

Tabela 3-2-2-18 Percentagem do número de estudantes do sexo feminino em cada aula de desporto na escola (%)

Grupo etário (anos)	Número de pessoas que frequentam aulas de desporto na escola	Uma aula	Duas aulas	Duas aulas ou mais
6	140	74.3	25.0	0.7
7	185	75.7	23.2	1.1
8	131	68.7	29.0	2.3
9	141	68.8	31.2	0.0
10	148	66.9	30.4	2.7
11	149	67.1	32.9	0.0
12	141	49.6	50.4	0.0
13	124	47.6	51.6	0.8
14	144	54.2	45.8	0.0
15	157	42.7	57.3	0.0
16	150	38.7	61.3	0.0
17	162	39.5	60.5	0.0
18	141	53.2	45.4	1.4
19	48	45.8	50.0	4.2
20	23	34.8	60.9	4.3
21	14	28.6	71.4	0.0
22	9	66.7	22.2	11.1

Tabela 3-2-2-19 Percentagem da Intensidade do exercício físico em cada aula de desporto dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que frequenta aulas de desporto na escola	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	178	29.8	51.1	19.1
7	235	25.1	56.2	18.7
8	185	26.5	49.2	24.3
9	217	23.0	58.1	18.9
10	169	18.9	56.2	24.9
11	171	23.4	51.5	25.1
12	188	14.9	55.9	29.3
13	181	16.6	62.4	21.0
14	198	17.7	65.2	17.2
15	184	17.4	64.1	18.5
16	198	24.2	59.1	16.7
17	213	21.1	61.0	17.8
18	162	24.7	59.9	15.4
19	77	26.0	58.4	15.6
20	41	19.5	75.6	4.9
21	24	12.5	79.2	8.3
22	29	13.8	65.5	20.7

Tabela 3-2-2-20 Percentagem da Intensidade do exercício físico em cada aula de desporto dos estudantes do sexo feminino(%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que frequenta aulas de desporto na escola	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	140	30.7	58.6	10.7
7	185	27.6	61.1	11.4
8	131	28.2	58.8	13.0
9	141	23.4	66.0	10.6
10	148	19.6	65.5	14.9
11	148	18.2	68.2	13.5
12	141	13.5	63.8	22.7
13	124	16.1	68.5	15.3
14	144	13.9	66.7	19.4
15	156	18.6	64.1	17.3
16	150	12.0	63.3	24.7
17	162	15.4	67.9	16.7
18	140	18.6	67.9	13.6
19	48	20.8	58.3	20.8
20	23	17.4	69.6	13.0
21	14	21.4	78.6	0.0
22	9	22.2	55.6	22.2

Tabela 3-2-2-21 Percentagem da frequência da prática de exercício físico extracurricular por semana dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Não pratica	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	180	26.1	25.0	42.2	6.1	0.6
7	238	23.5	19.3	45.8	9.2	2.1
8	188	25.0	19.7	44.1	6.9	4.3
9	217	18.4	17.1	41.0	18.4	5.1
10	170	21.2	17.1	42.4	14.1	5.3
11	171	24.0	15.2	44.4	11.1	5.3
12	190	25.3	12.1	39.5	14.7	8.4
13	181	21.5	13.8	40.3	10.5	13.8
14	199	24.1	15.6	42.2	7.5	10.6
15	184	23.9	14.1	37.5	12.0	12.5
16	200	23.5	14.5	29.0	20.0	13.0
17	214	18.7	16.8	37.9	14.5	12.1
18	163	20.9	17.8	36.8	11.7	12.9
19	106	17.9	17.0	42.5	18.9	3.8
20	92	20.7	15.2	31.5	28.3	4.3
21	85	38.8	8.2	29.4	14.1	9.4
22	93	28.0	23.7	26.9	12.9	8.6

Tabela 3-2-2-22 Percentagem da frequência da prática de exercício físico extracurricular por semana dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Não pratica	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	140	27.9	31.4	35.0	5.7	0.0
7	185	27.6	21.6	39.5	9.7	1.6
8	131	27.5	21.4	41.2	8.4	1.5
9	142	21.8	16.9	43.0	13.4	4.9
10	148	22.3	23.0	35.1	14.2	5.4
11	149	25.5	18.1	36.9	14.1	5.4
12	140	24.3	15.7	42.1	12.9	5.0
13	124	29.8	19.4	28.2	8.1	14.5
14	144	31.9	18.8	31.9	6.9	10.4
15	158	29.1	19.6	32.9	12.7	5.7
16	150	38.7	22.0	25.3	11.3	2.7
17	162	30.9	27.2	32.7	6.2	3.1
18	173	46.8	25.4	19.1	4.0	4.6
19	123	56.9	18.7	22.8	1.6	0.0
20	103	59.2	20.4	16.5	1.9	1.9
21	90	47.8	16.7	24.4	8.9	2.2
22	97	40.2	25.8	21.6	8.2	4.1

Tabela 3-2-2-23 Percentagem da duração de cada exercício físico dos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Até 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	133	21.1	55.6	22.6	0.8
7	182	20.9	52.2	24.7	2.2
8	141	24.8	49.6	24.8	0.7
9	177	16.4	47.5	32.2	4.0
10	134	19.4	47.0	23.9	9.7
11	130	13.8	49.2	29.2	7.7
12	142	7.0	40.1	33.1	19.7
13	142	14.1	30.3	35.2	20.4
14	150	12.0	36.0	32.0	20.0
15	140	11.4	24.3	35.0	29.3
16	153	4.6	34.6	36.6	24.2
17	174	10.3	27.6	34.5	27.6
18	128	11.7	29.7	31.3	27.3
19	87	9.2	26.4	37.9	26.4
20	73	8.2	32.9	42.5	16.4
21	52	7.7	21.2	40.4	30.8
22	66	13.6	30.3	36.4	19.7

Tabela 3-2-2-24 Percentagem da duração de cada exercício físico dos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Até 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	101	31.7	46.5	21.8	0.0
7	134	26.9	51.5	20.1	1.5
8	95	31.6	50.5	13.7	4.2
9	111	19.8	50.5	26.1	3.6
10	114	21.9	46.5	25.4	6.1
11	111	18.0	45.9	30.6	5.4
12	107	16.8	43.0	28.0	12.1
13	86	15.1	36.0	33.7	15.1
14	98	18.4	40.8	26.5	14.3
15	112	13.4	33.0	38.4	15.2
16	92	15.2	53.3	21.7	9.8
17	111	15.3	47.7	28.8	8.1
18	93	20.4	46.2	19.4	14.0
19	53	20.8	52.8	17.0	9.4
20	42	16.7	50.0	28.6	4.8
21	43	18.6	46.5	27.9	7.0
22	48	18.8	45.8	31.3	4.2

Tabela 3-2-2-25 Percentagem da Intensidade desportiva de cada exercício físico tal como é avallada pelos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	132	19.7	52.3	28.0
7	181	22.1	51.9	26.0
8	140	26.4	51.4	22.1
9	177	19.2	56.5	24.3
10	134	14.9	56.7	28.4
11	130	15.4	53.8	30.8
12	142	13.4	56.3	30.3
13	142	11.3	53.5	35.2
14	150	16.0	50.0	34.0
15	140	5.0	54.3	40.7
16	152	9.9	44.7	45.4
17	174	6.9	36.8	56.3
18	129	11.6	41.9	46.5
19	87	5.7	51.7	42.5
20	73	5.5	49.3	45.2
21	52	7.7	50.0	42.3
22	65	10.8	49.2	40.0

Tabela 3-2-2-26 Percentagem da Intensidade desportiva de cada exercício físico tal como é avallada pelos estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Pequena intensidade	Média intensidade	Grande intensidade
6	101	26.7	55.4	17.8
7	134	20.9	66.4	12.7
8	96	21.9	66.7	11.5
9	111	18.9	65.8	15.3
10	114	20.2	60.5	19.3
11	111	18.0	69.4	12.6
12	107	16.8	60.7	22.4
13	86	14.0	62.8	23.3
14	98	10.2	59.2	30.6
15	111	8.1	54.1	37.8
16	91	5.5	53.8	40.7
17	112	9.8	58.9	31.3
18	93	14.0	55.9	30.1
19	53	11.3	58.5	30.2
20	42	4.8	57.1	38.1
21	43	7.0	72.1	20.9
22	48	8.3	62.5	29.2

Tabela 3-2-2-27 Percentagem das principais modalidades desportivas que os estudantes do sexo masculino praticam fora de aulas (%)

Grupo etário (anos)	N.º dos participantes das actividades desportivas	Natação	Atletismo	Jogos com bolas	Ginástica	Patinação sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais, Taekwondo	Ciclismo	Judo	Karaté	loga	Outros
6	133	36.1	11.3	26.3	3.8	8.3	5.3	9.0	11.3	40.6	4.5	3.0	0.0	11.3
7	181	42.0	8.3	43.1	7.7	5.5	2.8	8.3	7.2	38.1	3.3	3.3	0.0	14.4
8	141	48.2	9.9	39.0	5.0	9.2	2.1	10.6	8.5	36.2	5.0	2.8	0.0	8.5
9	177	40.1	24.9	60.5	9.0	5.6	1.7	10.7	6.2	22.0	2.3	4.0	1.1	15.3
10	134	30.6	20.9	60.4	7.5	7.5	2.2	9.0	7.5	24.6	4.5	0.7	0.0	16.4
11	130	31.5	25.4	70.8	5.4	3.8	1.5	3.1	3.8	22.3	3.8	3.1	0.0	20.0
12	142	25.4	21.1	69.7	2.8	2.8	1.4	5.6	4.9	26.1	4.2	0.7	0.0	18.3
13	142	25.4	27.5	60.6	2.1	6.3	0.0	4.9	2.1	17.6	0.7	1.4	0.0	22.5
14	151	19.2	24.5	61.6	1.3	2.0	0.7	2.0	1.3	15.9	1.3	0.7	0.0	17.2
15	140	20.0	27.9	72.9	0.7	4.3	1.4	2.9	2.1	23.6	1.4	0.0	0.0	10.7
16	153	17.0	32.7	75.2	3.3	1.3	2.6	3.9	3.3	21.6	0.0	0.0	0.0	16.3
17	174	17.8	36.8	72.4	0.6	1.7	1.1	1.1	2.3	19.0	0.6	1.7	0.0	18.4
18	129	15.5	46.5	68.2	3.9	0.8	1.6	3.9	1.6	13.2	2.3	1.6	0.0	17.8
19	87	28.7	35.6	71.3	2.3	0.0	3.4	1.1	5.7	23.0	0.0	2.3	1.1	19.5
20	73	19.2	34.2	63.0	0.0	0.0	1.4	1.4	6.8	30.1	0.0	0.0	1.4	20.5
21	51	9.8	33.3	72.5	2.0	5.9	2.0	2.0	3.9	19.6	2.0	0.0	2.0	17.6
22	66	18.2	33.3	63.6	3.0	0.0	4.5	0.0	7.6	12.1	3.0	0.0	0.0	18.2

Tabela 3-2-2-28 Percentagem das principais modalidades desportivas que os estudantes do sexo feminino praticam fora de aulas (%)

Grupo etário (anos)	N.º dos participantes das actividades desportivas	Natação	Atletismo	Jogos com bolas	Ginástica	Patinação sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais, Taekwondo	Ciclismo	Judo	Karaté	loga	Outros
6	101	35.6	12.9	8.9	11.9	9.9	36.6	15.8	1.0	28.7	0.0	2.0	0.0	14.9
7	134	33.6	10.4	14.9	11.2	12.7	37.3	24.6	3.0	33.6	0.7	0.7	2.2	15.7
8	95	28.4	11.6	27.4	8.4	15.8	26.3	32.6	1.1	30.5	1.1	1.1	0.0	20.0
9	111	30.6	18.9	34.2	9.9	16.2	36.0	16.2	0.9	24.3	1.8	0.0	0.9	13.5
10	115	34.8	18.3	31.3	8.7	8.7	30.4	18.3	2.6	22.6	0.9	2.6	0.0	15.7
11	109	23.9	25.7	50.5	5.5	14.7	22.9	27.5	0.9	16.5	0.0	0.9	3.7	15.6
12	107	21.5	27.1	40.2	1.9	11.2	13.1	15.0	4.7	21.5	0.9	0.9	2.8	19.6
13	86	17.4	31.4	43.0	2.3	5.8	17.4	10.5	3.5	17.4	0.0	2.3	0.0	25.6
14	96	18.8	29.2	50.0	2.1	12.5	19.8	20.8	0.0	22.9	0.0	0.0	1.0	14.6
15	111	18.0	30.6	47.7	4.5	1.8	23.4	10.8	0.0	21.6	2.7	0.9	2.7	11.7
16	89	18.0	24.7	42.7	1.1	4.5	14.6	11.2	1.1	25.8	2.2	1.1	3.4	19.1
17	111	23.4	42.3	38.7	1.8	3.6	14.4	2.7	0.9	27.0	0.9	0.9	1.8	15.3
18	92	14.1	39.1	45.7	3.3	1.1	7.6	5.4	2.2	20.7	0.0	3.3	1.1	17.4
19	53	22.6	30.2	37.7	0.0	1.9	15.1	9.4	1.9	32.1	0.0	0.0	3.8	17.0
20	42	31.0	31.0	35.7	4.8	2.4	7.1	2.4	2.4	42.9	2.4	2.4	2.4	9.5
21	47	12.8	23.4	38.3	0.0	6.4	10.6	4.3	2.1	14.9	2.1	0.0	6.4	27.7
22	58	22.4	36.2	43.1	0.0	0.0	13.8	3.4	5.2	17.2	0.0	0.0	10.3	6.9

Tabela 3-2-2-29 Percentagem dos jogos com bolas que os estudantes do sexo masculino praticam frequentemente (%)

Grupo etário (anos)	N.º de participantes de jogos de bolas	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Bilhar	Outros
6	35	14.3	2.9	60.0	2.9	11.4	2.9	0.0	0.0	5.7
7	77	19.5	3.9	36.4	15.6	19.5	2.6	0.0	0.0	2.6
8	54	29.6	5.6	18.5	14.8	24.1	1.9	0.0	0.0	5.6
9	107	32.7	7.5	20.6	15.9	16.8	2.8	0.9	0.0	2.8
10	81	22.2	2.5	18.5	25.9	19.8	2.5	0.0	0.0	8.6
11	92	37.0	5.4	22.8	15.2	16.3	1.1	1.1	0.0	1.1
12	99	40.4	1.0	19.2	17.2	14.1	2.0	2.0	0.0	4.0
13	86	50.0	5.8	8.1	10.5	18.6	1.2	0.0	0.0	5.8
14	93	37.6	2.2	20.4	14.0	19.4	3.2	0.0	0.0	3.2
15	102	53.9	5.9	10.8	7.8	17.6	2.0	0.0	0.0	2.0
16	115	52.2	2.6	17.4	7.0	13.9	0.9	0.0	0.0	6.1
17	126	54.8	1.6	15.9	7.9	13.5	0.0	0.0	0.8	5.6
18	88	53.4	4.5	21.6	5.7	12.5	0.0	0.0	0.0	2.3
19	61	55.7	0.0	21.3	4.9	8.2	0.0	0.0	0.0	9.8
20	46	39.1	2.2	26.1	4.3	19.6	2.2	0.0	0.0	6.5
21	37	56.8	2.7	13.5	0.0	13.5	2.7	0.0	0.0	10.8
22	42	40.5	4.8	14.3	7.1	16.7	2.4	0.0	0.0	14.3

Tabela 3-2-2-30 Percentagem dos jogos com bolas que os estudantes do sexo feminino praticam frequentemente (%)

Grupo etário (anos)	N.º de participantes de jogos de bolas	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Bilhar	Outros
6	9	11.1	0.0	0.0	22.2	33.3	22.2	0.0	0.0	11.1
7	19	21.1	0.0	0.0	15.8	47.4	5.3	0.0	0.0	10.5
8	26	23.1	0.0	0.0	11.5	57.7	3.8	0.0	0.0	3.8
9	38	21.1	5.3	5.3	36.8	26.3	2.6	0.0	0.0	2.6
10	36	19.4	0.0	0.0	22.2	55.6	0.0	0.0	0.0	2.8
11	55	18.2	12.7	1.8	16.4	47.3	0.0	0.0	0.0	3.6
12	43	11.6	23.3	0.0	9.3	53.5	0.0	2.3	0.0	0.0
13	37	32.4	10.8	0.0	2.7	45.9	2.7	2.7	0.0	2.7
14	48	41.7	8.3	0.0	4.2	39.6	2.1	2.1	0.0	2.1
15	53	17.0	24.5	0.0	7.5	45.3	1.9	1.9	0.0	1.9
16	37	29.7	13.5	0.0	2.7	54.1	0.0	0.0	0.0	0.0
17	43	37.2	11.6	0.0	4.7	46.5	0.0	0.0	0.0	0.0
18	42	28.6	9.5	2.4	4.8	42.9	0.0	0.0	2.4	9.5
19	20	10.0	0.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20	15	13.3	0.0	0.0	6.7	66.7	0.0	0.0	0.0	13.3
21	18	11.1	22.2	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	16.7
22	25	16.0	12.0	0.0	12.0	52.0	8.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 3-2-2-31 Percentagem dos estudantes do sexo masculino que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
6	180	17.2	82.8
7	238	11.3	88.7
8	188	16.5	83.5
9	218	17.4	82.6
10	170	10.0	90.0
11	171	9.4	90.6
12	190	16.3	83.7
13	181	16.0	84.0
14	198	15.2	84.8
15	184	14.1	85.9
16	200	19.0	81.0
17	214	13.1	86.9
18	163	9.2	90.8
19	106	3.8	96.2
20	92	9.8	90.2
21	85	12.9	87.1
22	92	10.9	89.1

Tabela 3-2-2-32 Percentagem de estudantes do sexo feminino que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sofreu de doenças	Não sofreu de doenças
6	140	10.7	89.3
7	185	11.9	88.1
8	132	11.3	88.7
9	142	9.2	90.8
10	148	9.5	90.5
11	149	10.7	89.3
12	141	16.3	83.7
13	124	12.1	87.9
14	144	16.0	84.0
15	158	17.1	82.9
16	150	15.4	84.6
17	162	9.9	90.1
18	174	12.1	87.9
19	122	9.0	91.0
20	104	8.6	91.4
21	90	4.4	95.6
22	97	15.5	84.5

Tabela 3-2-2-33 Percentagem dos tipos principais de doenças contraídas pelos estudantes do sexo masculino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Lesões acidentais	Anemia	Hepatite	Outros
6	31	16.1	32.3	19.4	3.2	0.0	0.0	25.8
7	27	29.6	37.0	14.8	11.1	3.7	0.0	29.6
8	31	19.4	25.8	9.7	3.2	3.2	0.0	41.9
9	38	15.8	21.1	21.1	13.2	2.6	0.0	42.1
10	17	35.3	11.8	11.8	11.8	0.0	5.9	41.2
11	16	6.3	6.3	31.3	18.8	6.3	0.0	37.5
12	31	6.5	9.7	16.1	32.3	9.7	0.0	32.3
13	29	10.3	0.0	20.7	34.5	0.0	0.0	48.3
14	30	13.3	0.0	13.3	20.0	0.0	0.0	63.3
15	26	11.5	3.8	11.5	19.2	3.8	0.0	65.4
16	38	15.8	15.8	10.5	28.9	2.6	0.0	39.5
17	28	14.3	3.6	10.7	25.0	3.6	0.0	50.0
18	15	13.3	6.7	13.3	46.7	0.0	0.0	46.7
19	4	25.0	0.0	0.0	75.0	0.0	0.0	25.0
20	9	11.1	0.0	0.0	44.4	11.1	22.2	22.2
21	11	18.2	9.1	9.1	27.3	0.0	0.0	36.4
22	10	10.0	10.0	0.0	50.0	10.0	0.0	30.0

Tabela 3-2-2-34 Percentagem de tipos principais de doenças contraídas pelas estudantes do sexo feminino (%)

Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Lesões acidentais	Anemia	Hepatite	Outros
6	15	20.0	20.0	20.0	0.0	6.7	0.0	33.3
7	22	9.1	45.5	9.1	0.0	0.0	0.0	27.3
8	15	13.3	33.3	6.7	0.0	13.3	0.0	46.7
9	13	0.0	15.4	7.7	7.7	0.0	0.0	61.5
10	14	14.3	21.4	28.6	14.3	7.1	0.0	42.9
11	16	12.5	12.5	0.0	31.3	0.0	0.0	50.0
12	23	13.0	8.7	13.0	21.7	13.0	0.0	43.5
13	15	26.7	0.0	13.3	20.0	13.3	0.0	53.3
14	23	8.7	0.0	0.0	34.8	13.0	0.0	47.8
15	27	3.7	7.4	3.7	22.2	7.4	0.0	44.4
16	23	17.4	8.7	4.3	21.7	21.7	0.0	30.4
17	16	12.5	6.3	6.3	18.8	6.3	0.0	56.3
18	21	14.3	4.8	4.8	9.5	38.1	0.0	38.1
19	11	18.2	18.2	9.1	45.5	27.3	0.0	0.0
20	9	11.1	0.0	33.3	0.0	33.3	0.0	22.2
21	4	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	0.0	50.0
22	15	26.7	6.7	0.0	20.0	6.7	0.0	26.7

Tabela 3-2-2-35 Percentagem de estudantes do sexo masculino que escova os dentes diariamente (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	180	93.3	6.7
7	238	91.2	8.8
8	188	93.6	6.4
9	217	95.4	4.6
10	170	94.1	5.9
11	171	95.9	4.1
12	190	95.3	4.7
13	181	97.8	2.2
14	199	96.5	3.5
15	184	98.4	1.6
16	200	98.5	1.5
17	214	98.6	1.4
18	163	97.5	2.5
19	106	100.0	0.0
20	92	94.6	5.4
21	85	97.6	2.4
22	93	98.9	1.1

Tabela 3-2-2-36 Percentagem de estudantes do sexo feminino que escova os dentes diariamente (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	140	95.0	5.0
7	185	94.1	5.9
8	132	94.7	5.3
9	142	94.4	5.6
10	148	96.6	3.4
11	149	96.0	4.0
12	141	99.3	0.7
13	124	100.0	0.0
14	144	99.3	0.7
15	158	100.0	0.0
16	150	98.7	1.3
17	162	98.8	1.2
18	174	98.3	1.7
19	123	100.0	0.0
20	104	100.0	0.0
21	90	98.9	1.1
22	97	99.0	1.0

Tabela 3-2-2-37 Percentagem de estudantes do sexo masculino que usa o fio dental diariamente (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	180	7.2	92.8
7	238	5.0	95.0
8	188	5.9	94.1
9	217	7.4	92.6
10	170	7.6	92.4
11	171	3.5	96.5
12	190	10.5	89.5
13	180	10.6	89.4
14	199	7.0	93.0
15	184	7.1	92.9
16	200	4.5	95.5
17	214	7.5	92.5
18	163	8.6	91.4
19	106	4.7	95.3
20	92	6.5	93.5
21	85	3.5	96.5
22	93	4.3	95.7

Tabela 3-2-2-38 Percentagem de estudantes do sexo feminino que usa o fio dental diariamente (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	140	5.7	94.3
7	185	7.0	93.0
8	131	8.4	91.6
9	142	3.5	96.5
10	148	6.8	93.2
11	149	7.4	92.6
12	141	8.5	91.5
13	123	9.8	90.2
14	144	7.6	92.4
15	158	10.1	89.9
16	150	9.3	90.7
17	162	4.3	95.7
18	174	9.2	90.8
19	123	13.8	86.2
20	104	18.3	81.7
21	90	17.8	82.2
22	97	9.3	90.7

Tabela 3-2-2-39 Percentagem de estudantes do sexo masculino que nos últimos 12 meses foram a clínica dentária para fazer o exame odontológico (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	180	39.4	60.6
7	237	60.8	39.2
8	188	68.1	31.9
9	217	63.1	36.9
10	170	48.2	51.8
11	171	31.6	68.4
12	189	31.7	68.3
13	181	27.1	72.9
14	199	23.1	76.9
15	183	34.4	65.6
16	200	23.0	77.0
17	214	27.6	72.4
18	163	29.4	70.6
19	106	23.6	76.4
20	92	28.3	71.7
21	85	22.4	77.6
22	93	29.0	71.0

Tabela 3-2-2-40 Percentagem de estudantes do sexo feminino que nos últimos 12 meses foram a clínica dentária para fazer o exame odontológico (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	140	55.7	44.3
7	185	65.9	34.1
8	132	66.7	33.3
9	142	60.6	39.4
10	148	45.3	54.7
11	149	29.5	70.5
12	141	36.9	63.1
13	124	34.7	65.3
14	144	27.8	72.2
15	158	40.5	59.5
16	150	38.7	61.3
17	162	35.2	64.8
18	174	36.2	63.8
19	123	32.5	67.5
20	104	38.5	61.5
21	90	51.1	48.9
22	97	33.0	67.0

Tabela 3-2-2-41 Percentagem de estudantes do sexo masculino que têm cáries dentárias (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não	Não sabe
6	180	27.2	29.4	43.3
7	237	33.8	26.6	39.7
8	188	43.1	24.5	32.4
9	218	39.9	28.0	32.1
10	169	30.8	33.1	36.1
11	170	26.5	30.6	42.9
12	189	11.1	36.5	52.4
13	180	9.4	37.2	53.3
14	199	11.1	31.7	57.3
15	183	10.9	36.1	53.0
16	200	15.0	29.0	56.0
17	214	19.2	28.0	52.8
18	163	17.8	32.5	49.7
19	106	16.0	32.1	51.9
20	92	20.7	31.5	47.8
21	85	15.3	25.9	58.8
22	93	24.7	33.3	41.9

Tabela 3-2-2-42 Percentagem de estudantes do sexo feminino que têm cáries dentárias (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não	Não sabe
6	140	35.0	35.0	30.0
7	185	43.8	25.4	30.8
8	132	32.6	35.6	31.8
9	142	33.8	31.7	34.5
10	148	31.8	21.6	46.6
11	149	21.5	26.2	52.3
12	141	19.1	40.4	40.4
13	124	13.7	30.6	55.6
14	144	16.7	25.7	57.6
15	158	17.7	41.8	40.5
16	150	32.0	34.0	34.0
17	162	27.8	28.4	43.8
18	173	33.5	23.1	43.4
19	123	29.3	28.5	42.3
20	104	36.5	24.0	39.4
21	90	27.8	27.8	44.4
22	97	34.0	21.6	44.3

Tabela 3-2-2-43 Percentagem de estudantes do sexo masculino com cáries dentárias que foram a clínica dentária para fazer tratamento (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	49	73.5	26.5
7	79	68.4	31.6
8	81	76.5	23.5
9	87	77.0	23.0
10	52	84.6	15.4
11	44	65.9	34.1
12	21	57.1	42.9
13	17	70.6	29.4
14	22	81.8	18.2
15	20	65.0	35.0
16	30	56.7	43.3
17	41	46.3	53.7
18	29	69.0	31.0
19	17	29.4	70.6
20	19	57.9	42.1
21	13	30.8	69.2
22	23	52.2	47.8

Tabela 3-2-2-44 Percentagem de estudantes do sexo feminino com cárie dentárias que foram a clínica dentária para fazer tratamento (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Sim	Não
6	49	69.4	30.6
7	81	76.5	23.5
8	43	86.0	14.0
9	48	83.3	16.7
10	47	83.0	17.0
11	32	81.3	18.8
12	26	65.4	34.6
13	17	47.1	52.9
14	24	62.5	37.5
15	28	78.6	21.4
16	48	75.0	25.0
17	45	64.4	35.6
18	58	72.4	27.6
19	36	69.4	30.6
20	38	60.5	39.5
21	25	72.0	28.0
22	33	63.6	36.4

Tabela 3-2-2-45 Percentagem da frequência com que os estudantes do sexo masculino toma o pequeno-almoço por semana (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 dia	1~2 dias	3~5 dias	6 dias ou mais
6	180	1.1	1.7	6.7	90.6
7	236	0.4	1.7	3.8	94.1
8	187	0.5	1.6	5.3	92.5
9	217	0.0	0.9	8.3	90.8
10	170	1.2	0.6	11.8	86.5
11	171	0.0	2.3	9.9	87.7
12	190	3.7	4.2	20.5	71.6
13	181	2.2	6.1	18.8	72.9
14	198	4.5	8.6	24.2	62.6
15	182	1.1	8.2	34.6	56.0
16	200	2.0	5.0	34.5	58.5
17	214	1.4	4.7	35.0	58.9
18	163	4.9	6.1	33.1	55.8
19	106	2.8	9.4	37.7	50.0
20	92	2.2	14.1	38.0	45.7
21	85	4.7	7.1	36.5	51.8
22	93	3.2	16.1	43.0	37.6

Tabela 3-2-2-46 Percentagem da frequência com que os estudantes do sexo feminino toma o pequeno-almoço por semana (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 dia	1~2 dias	3~5 dias	6 dias ou mais
6	139	1.4	0.0	7.2	91.4
7	185	1.1	1.6	5.4	91.9
8	132	0.0	2.3	3.8	93.9
9	141	0.0	0.0	9.2	90.8
10	146	0.7	2.7	8.9	87.7
11	149	2.7	4.0	17.4	75.8
12	141	0.7	7.8	21.3	70.2
13	123	3.3	11.4	20.3	65.0
14	143	3.5	14.0	32.2	50.3
15	158	0.6	8.2	32.3	58.9
16	149	0.7	4.7	34.9	59.7
17	162	1.2	6.8	32.7	59.3
18	171	2.3	5.8	37.4	54.4
19	123	1.6	8.1	40.7	49.6
20	104	1.0	15.4	29.8	53.8
21	90	0.0	14.4	37.8	47.8
22	97	4.1	13.4	43.3	39.2

Tabela 3-2-2-47 Percentagem de estudantes do sexo masculino que por semana toma refeições fora da casa (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 refeição	1~3 refeições	4~6 refeições	7~9 refeições	10 refeições ou mais
6	180	8.9	68.9	16.1	3.3	2.8
7	238	12.6	68.1	14.7	2.1	2.5
8	188	13.8	67.6	11.7	1.6	5.3
9	217	11.5	53.9	20.7	4.6	9.2
10	169	11.2	62.7	11.8	3.6	10.7
11	171	13.5	64.9	11.1	4.1	6.4
12	189	11.1	59.3	15.9	4.2	9.5
13	181	12.2	55.2	19.9	5.0	7.7
14	199	7.5	58.8	21.6	3.5	8.5
15	184	6.0	51.1	21.7	9.8	11.4
16	199	8.5	52.8	23.1	8.5	7.0
17	213	7.0	53.1	23.9	9.4	6.6
18	163	11.7	51.5	23.3	6.7	6.7
19	106	10.4	56.6	18.9	10.4	3.8
20	92	5.4	47.8	26.1	10.9	9.8
21	85	4.7	58.8	25.9	8.2	2.4
22	93	4.3	55.9	18.3	11.8	9.7

Tabela 3-2-2-48 Percentagem de estudantes do sexo feminino que por semana toma refeições fora da casa (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 refeição	1~3 refeições	4~6 refeições	7~9 refeições	10 refeições ou mais
6	140	13.6	67.9	12.1	1.4	5.0
7	185	10.3	67.6	16.2	2.2	3.8
8	132	12.1	72.7	10.6	0.0	4.5
9	142	9.2	62.7	20.4	3.5	4.2
10	148	16.2	66.9	8.8	2.7	5.4
11	149	19.5	59.7	11.4	4.7	4.7
12	140	15.7	57.1	17.9	2.9	6.4
13	124	8.9	57.3	17.7	3.2	12.9
14	144	14.6	53.5	20.1	6.3	5.6
15	158	11.4	57.6	19.6	5.7	5.7
16	150	9.3	61.3	15.3	4.7	9.3
17	162	16.7	48.8	22.2	4.9	7.4
18	173	8.1	48.6	28.9	7.5	6.9
19	122	4.1	50.8	23.0	12.3	9.8
20	104	5.8	53.8	24.0	4.8	11.5
21	89	1.1	48.3	28.1	14.6	7.9
22	97	4.1	51.5	29.9	7.2	7.2

Tabela 3-2-2-49 Percentagem de estudantes do sexo masculino que por semana come petiscos com alto teor de gordura e de açúcar (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
6	179	0.6	42.5	42.5	14.5
7	236	3.0	44.1	40.7	12.3
8	188	3.7	44.1	32.4	19.7
9	218	3.2	39.9	39.0	17.9
10	170	3.5	41.8	40.0	14.7
11	171	1.2	43.9	37.4	17.5
12	190	5.8	44.2	32.1	17.9
13	181	2.2	32.0	40.9	24.9
14	199	3.0	32.2	41.2	23.6
15	184	2.7	35.9	28.8	32.6
16	199	2.0	32.7	37.7	27.6
17	214	2.3	36.4	35.5	25.7
18	163	2.5	36.8	38.7	22.1
19	105	1.9	43.8	34.3	20.0
20	92	3.3	35.9	32.6	28.3
21	85	3.5	45.9	32.9	17.6
22	93	2.2	26.9	49.5	21.5

Tabela 3-2-2-50 Percentagem de estudantes do sexo feminino que por semana come petiscos com alto teor de gordura e de açúcar (%)

Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
6	139	2.2	43.9	36.7	17.3
7	184	1.1	42.9	39.1	16.8
8	132	2.3	45.5	39.4	12.9
9	142	0.0	43.7	35.2	21.1
10	148	1.4	50.0	37.2	11.5
11	148	2.7	37.8	37.8	21.6
12	141	1.4	36.2	46.1	16.3
13	124	0.8	32.3	41.1	25.8
14	144	0.7	26.4	39.6	33.3
15	158	1.9	33.5	44.3	20.3
16	150	2.0	29.3	45.3	23.3
17	162	0.6	29.0	43.2	27.2
18	174	1.7	29.9	41.4	27.0
19	123	0.0	30.1	47.2	22.8
20	104	1.0	33.7	45.2	20.2
21	90	3.3	30.0	41.1	25.6
22	97	1.0	36.1	45.4	17.5

3. Medidas de antropometria

Tabela 3-2-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	120.1	5.1	111.0	114.4	116.7	120.0	123.8	126.4	130.0	
	7	238	125.0	5.1	115.4	118.8	121.3	125.1	129.0	131.6	134.0	
	8	187	131.1	5.8	120.1	124.0	127.1	131.0	134.8	138.4	141.5	
	9	218	136.6	6.5	124.4	128.8	132.7	136.3	140.7	144.4	149.4	
	10	170	142.1	6.5	130.3	135.1	137.9	141.5	145.7	149.4	156.2	
	11	171	147.4	7.7	135.0	138.6	141.6	147.4	152.5	157.7	161.4	
	12	190	156.3	7.8	141.4	145.6	150.7	156.5	161.6	166.9	169.7	
	13	181	162.8	7.8	147.5	151.5	158.5	163.2	168.4	172.4	175.3	
	14	199	167.9	6.5	154.7	159.3	163.6	168.1	172.0	175.1	181.5	
	15	184	169.9	6.1	158.5	162.0	165.4	169.9	174.6	177.6	180.0	
	16	200	171.3	5.8	160.7	163.5	167.5	171.6	175.4	178.4	183.0	
	17	214	172.3	6.0	161.4	164.5	168.4	172.5	176.1	180.7	183.7	
	18	163	171.1	6.2	160.4	163.4	166.3	171.7	175.7	179.0	183.8	
	19	106	172.5	5.9	162.9	165.2	168.2	171.9	176.3	180.6	183.4	
	20	92	172.0	5.7	161.0	164.8	169.0	171.4	175.7	178.5	182.2	
	21	85	171.7	6.5	160.7	162.7	168.1	171.4	175.5	179.3	184.2	
	22	93	172.3	5.1	162.2	167.5	168.5	172.0	176.2	178.8	184.8	
	F	6	140	117.6	5.1	108.5	111.0	114.0	117.6	121.2	124.5	127.5
		7	185	123.9	5.4	113.6	116.5	120.4	124.4	127.2	131.1	133.5
		8	132	129.8	6.7	119.1	123.2	125.5	129.7	133.4	138.5	142.4
		9	142	135.9	6.8	123.2	127.4	131.1	135.7	141.0	145.1	149.5
		10	148	143.1	7.2	128.2	133.7	138.5	143.2	147.5	152.7	156.7
11		149	150.9	6.6	136.8	142.4	147.4	151.2	154.9	159.4	162.3	
12		141	154.1	7.1	140.4	143.9	149.6	154.4	158.5	163.3	167.6	
13		124	157.1	5.3	148.0	150.8	153.5	157.0	160.4	164.4	167.2	
14		144	159.1	5.2	149.5	152.2	155.6	159.1	162.6	166.5	168.2	
15		158	159.4	5.7	148.5	152.5	155.7	159.8	163.1	167.1	170.1	
16		150	159.9	5.9	148.3	153.1	156.1	159.6	164.0	166.9	173.3	
17		162	159.2	5.5	148.0	152.2	155.2	159.5	162.6	165.8	170.5	
18		174	160.4	5.1	151.0	153.4	157.3	160.5	163.8	165.8	169.8	
19		123	159.4	5.8	146.4	152.4	155.4	159.2	163.3	166.6	170.3	
20		104	160.1	4.9	150.5	153.6	156.1	160.3	163.7	166.6	168.5	
21		90	160.3	4.9	150.8	154.6	157.4	160.2	163.8	166.6	170.5	
22		97	159.6	4.2	151.6	153.2	157.4	159.9	162.3	164.1	168.8	

Tabela 3-2-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	6	180	66.1	2.54	61.6	62.7	64.3	66.0	67.9	69.5	71.3
	7	238	68.0	2.80	62.7	64.4	66.0	68.0	70.0	71.5	73.0
	8	188	70.6	3.27	65.2	66.5	68.5	70.3	72.9	74.4	76.1
	9	218	72.6	3.29	66.3	68.7	70.5	72.6	74.6	76.9	78.5
	10	170	74.7	3.22	69.3	71.2	73.0	74.5	76.5	78.5	80.9
	11	170	77.0	4.04	70.4	72.0	74.2	77.0	79.3	82.1	86.6
	12	190	81.2	4.25	72.5	76.0	78.3	81.3	84.3	86.6	88.7
	13	181	85.3	4.51	76.5	79.2	82.1	86.1	88.0	90.6	93.0
	14	199	88.0	3.69	80.6	83.1	85.6	88.1	90.3	93.0	94.7
	15	184	89.6	3.49	83.0	84.7	87.6	89.5	92.0	93.8	96.4
	16	200	91.1	3.24	85.3	86.8	88.4	91.0	93.5	95.4	97.2
	17	214	91.4	3.09	85.6	87.2	89.4	91.5	93.8	95.2	96.5
	18	163	91.1	3.19	85.3	86.6	89.0	91.2	93.7	94.5	96.9
	19	106	91.6	3.32	86.4	87.4	89.1	91.1	94.1	96.2	97.5
	20	92	91.9	3.27	84.7	88.2	90.4	91.6	93.5	96.4	98.2
21	85	91.1	3.57	85.1	87.2	88.9	90.7	93.2	95.2	98.2	
22	93	91.1	2.71	86.7	88.1	89.3	90.6	92.8	95.2	97.2	
F	6	140	64.3	2.80	59.0	60.7	62.5	64.4	66.2	67.9	69.0
	7	185	67.2	3.22	62.3	63.6	65.5	67.1	68.7	70.2	72.2
	8	132	69.6	2.97	64.4	66.0	67.5	69.4	71.7	73.8	75.0
	9	142	72.0	3.46	65.8	68.0	69.5	72.0	74.0	76.6	79.4
	10	148	75.6	4.16	67.8	70.8	72.7	75.4	77.8	81.5	84.5
	11	149	79.9	3.81	71.2	74.7	77.5	80.2	82.5	85.0	86.7
	12	141	81.6	4.01	74.0	76.0	78.9	81.9	84.5	86.6	88.8
	13	123	83.9	3.10	77.8	79.9	82.1	83.7	85.6	87.4	90.8
	14	144	84.9	2.88	79.2	81.3	83.2	84.7	87.0	88.6	90.1
	15	158	85.5	2.98	80.5	81.4	83.5	85.6	87.4	89.1	91.4
	16	149	86.3	3.12	80.7	82.6	84.1	85.8	88.2	90.7	92.7
	17	162	86.1	3.01	80.2	82.3	84.0	86.4	88.0	90.0	91.4
	18	174	86.4	2.80	80.7	83.1	84.5	86.6	88.2	89.6	92.1
	19	123	85.8	3.01	81.0	82.4	83.4	85.5	88.0	89.9	91.8
	20	104	86.6	2.70	81.2	82.9	84.7	86.7	88.4	90.0	91.0
21	90	86.5	2.70	81.4	83.0	84.7	86.3	88.3	90.0	92.9	
22	97	86.3	2.28	81.2	83.0	84.8	86.3	88.2	89.2	90.1	

Tabela 3-2-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	18.5	1.00	16.7	17.2	18.0	18.6	19.3	19.6	20.3	
	7	238	19.3	1.08	17.4	18.1	18.6	19.2	20.0	20.6	21.4	
	8	188	20.3	1.30	18.1	18.5	19.4	20.3	21.1	22.0	23.1	
	9	218	21.1	1.29	18.6	19.5	20.3	21.1	22.0	22.9	23.6	
	10	170	22.1	1.26	20.0	20.4	21.2	22.1	22.8	23.7	24.5	
	11	171	22.8	1.35	20.3	21.0	22.0	23.0	23.7	24.5	25.0	
	12	190	24.0	1.28	21.5	22.4	23.2	24.0	24.9	25.7	26.4	
	13	181	24.6	1.21	22.2	23.1	23.8	24.6	25.5	26.2	26.7	
	14	199	25.2	1.14	23.3	23.7	24.2	25.2	26.0	26.6	27.5	
	15	184	25.2	1.22	23.1	23.4	24.4	25.3	26.0	26.6	27.7	
	16	200	25.2	1.21	23.0	23.6	24.4	25.1	26.0	26.6	27.8	
	17	214	25.4	1.07	23.4	24.0	24.6	25.3	26.0	26.8	27.5	
	18	163	25.2	1.20	22.7	23.7	24.2	25.1	26.0	26.7	27.4	
	19	106	25.3	1.05	23.5	24.0	24.3	25.3	26.0	26.6	27.5	
	20	91	25.3	1.16	23.1	23.7	24.4	25.3	26.0	26.4	28.1	
	21	85	25.5	1.34	23.2	23.7	24.5	25.5	26.4	27.0	28.2	
	22	93	25.5	1.17	23.1	24.0	25.0	25.4	26.1	26.8	28.4	
	F	6	139	18.1	0.96	16.2	16.9	17.4	18.1	18.8	19.3	20.0
		7	182	19.1	1.07	17.1	17.8	18.3	19.1	19.8	20.5	21.1
		8	131	20.0	1.11	18.0	18.7	19.1	19.9	20.8	21.5	22.5
		9	142	20.8	1.20	18.7	19.2	20.0	21.0	21.8	22.4	22.7
		10	147	21.7	1.26	19.4	20.1	21.0	21.7	22.6	23.3	23.9
11		149	22.6	1.07	20.3	21.1	21.8	22.6	23.3	23.9	24.5	
12		141	22.8	1.21	20.4	21.2	22.0	22.7	23.5	24.3	25.0	
13		123	22.8	0.96	21.2	21.5	22.1	22.8	23.5	24.1	24.5	
14		144	23.1	1.03	21.0	21.8	22.4	23.1	23.8	24.4	25.0	
15		157	23.0	1.11	20.8	21.5	22.2	23.1	23.6	24.5	24.9	
16		150	23.1	1.17	21.1	21.7	22.2	23.0	24.0	24.6	25.3	
17		161	22.9	1.07	21.0	21.6	22.1	22.8	23.6	24.3	24.9	
18		173	23.1	0.99	21.4	22.0	22.4	23.1	23.8	24.3	25.2	
19		123	22.8	1.05	20.9	21.5	22.0	23.0	23.6	24.0	24.6	
20		104	23.0	0.97	21.4	21.7	22.3	23.1	23.8	24.1	24.6	
21		90	23.1	0.91	21.0	22.2	22.5	23.2	23.8	24.2	24.8	
22		97	22.9	0.94	21.0	21.8	22.3	22.9	23.6	24.3	24.6	

Tabela 3-2-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	23.0	4.91	17.1	18.5	19.9	21.7	24.3	29.6	34.5	
	7	238	25.4	5.41	18.7	19.8	21.4	24.0	27.8	33.4	37.5	
	8	188	29.5	7.49	20.5	22.7	24.3	27.1	32.5	39.8	51.5	
	9	218	33.5	8.10	22.8	24.7	27.7	32.0	37.3	45.6	53.7	
	10	170	38.2	9.58	25.9	28.2	31.2	35.6	44.9	52.0	59.1	
	11	170	42.3	11.55	26.6	29.1	34.2	39.0	49.6	59.0	66.3	
	12	190	48.4	11.48	31.1	33.8	39.9	46.5	55.8	63.5	73.4	
	13	181	54.4	13.11	35.1	39.8	45.7	52.0	61.8	72.6	83.8	
	14	199	57.3	13.15	38.6	43.1	47.4	53.9	65.4	75.8	87.7	
	15	183	61.1	14.27	43.8	46.7	51.6	58.3	66.2	80.4	91.6	
	16	200	64.0	13.23	46.5	50.7	54.5	60.7	70.9	82.9	97.0	
	17	214	63.2	12.45	46.4	50.2	54.8	60.7	68.4	81.2	94.3	
	18	163	62.3	10.91	46.8	49.6	54.1	60.7	67.9	76.4	88.7	
	19	106	65.2	10.85	50.5	53.2	57.5	63.0	71.4	78.8	91.8	
	20	91	64.9	12.92	45.6	52.4	56.4	64.0	68.4	81.7	106.0	
	21	85	66.9	11.70	50.2	53.8	58.9	64.1	74.1	84.4	92.9	
	22	93	64.3	10.04	50.3	52.0	55.9	62.0	72.6	79.5	81.4	
	F	6	140	21.1	3.59	15.4	17.2	18.6	20.7	22.5	26.1	28.6
		7	185	24.7	5.27	17.3	19.1	21.3	23.8	27.1	32.2	36.2
		8	132	28.2	6.25	20.2	21.6	23.8	26.8	31.0	36.1	44.0
		9	142	31.9	7.36	21.8	24.3	26.9	30.8	35.4	42.4	48.6
		10	148	36.7	9.28	24.8	26.9	30.6	34.6	41.5	47.9	58.9
11		149	43.4	9.59	28.7	32.3	35.9	42.7	50.0	56.5	63.2	
12		141	45.8	9.87	31.3	33.7	39.0	45.1	51.5	57.0	67.8	
13		124	50.5	10.36	35.2	38.3	43.6	48.5	56.3	64.3	73.8	
14		143	52.5	9.41	36.9	41.5	46.3	51.6	57.6	65.2	71.6	
15		158	53.7	9.31	39.7	43.7	47.1	52.4	59.1	66.9	74.1	
16		150	54.4	9.08	41.2	44.2	48.1	52.5	59.0	66.4	76.0	
17		162	53.4	9.95	41.0	43.3	46.8	51.5	56.7	66.9	77.5	
18		174	54.3	8.35	41.0	44.1	48.2	53.7	59.6	64.2	71.2	
19		123	53.3	8.66	40.6	43.3	46.8	51.7	57.4	65.1	73.3	
20		103	53.3	8.55	41.4	43.6	46.1	52.3	58.5	63.0	71.5	
21		90	53.5	8.11	41.3	45.4	47.7	52.5	57.5	63.3	77.7	
22		97	52.4	6.99	40.4	43.7	47.5	51.7	55.6	63.0	68.3	

Tabela 3-2-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	15.8	2.27	13.2	13.8	14.4	15.2	16.6	18.9	21.2	
	7	238	16.1	2.64	13.1	13.6	14.4	15.3	17.1	19.8	23.0	
	8	187	17.0	3.18	13.2	14.1	14.9	15.9	18.0	22.1	25.1	
	9	218	17.8	3.23	13.5	14.2	15.4	17.1	19.6	22.7	25.1	
	10	170	18.7	3.61	14.1	14.7	16.0	17.7	21.5	24.0	26.5	
	11	170	19.2	3.93	13.7	14.8	15.9	18.3	22.0	24.9	27.6	
	12	190	19.7	3.87	14.3	15.4	16.8	19.0	21.6	25.3	28.7	
	13	181	20.4	4.11	15.3	16.2	17.4	19.2	22.7	25.8	28.1	
	14	199	20.2	3.92	15.1	16.1	17.3	19.1	22.8	26.0	29.7	
	15	183	21.1	4.54	15.6	16.7	18.0	20.1	23.3	26.5	31.9	
	16	200	21.8	4.20	16.2	17.5	19.0	20.7	23.5	28.5	32.1	
	17	214	21.2	3.87	16.3	17.2	18.5	20.5	22.9	26.9	30.3	
	18	163	21.2	3.43	16.0	17.7	18.5	20.9	22.9	26.4	29.7	
	19	106	21.9	3.54	16.8	18.0	19.3	21.2	23.7	27.1	30.4	
	20	91	21.9	3.85	17.0	18.1	19.5	21.2	22.9	26.5	32.9	
	21	85	22.7	3.75	17.5	18.9	20.1	21.7	24.5	26.2	32.4	
	22	93	21.6	2.95	17.3	18.0	19.2	21.2	24.3	25.9	27.4	
	F	6	140	15.2	1.83	12.8	13.5	14.1	14.8	15.8	17.2	19.0
		7	185	16.0	2.54	12.8	13.5	14.2	15.2	17.1	20.0	22.2
		8	132	16.7	3.00	12.8	13.4	14.6	15.7	17.9	21.0	24.5
		9	142	17.1	2.81	13.1	14.1	15.0	16.4	18.6	21.0	23.9
		10	148	17.8	3.28	13.8	14.6	15.3	16.7	19.7	22.8	25.3
11		149	18.9	3.37	14.1	15.2	16.6	18.4	21.0	23.3	27.0	
12		141	19.2	3.33	14.9	15.7	16.9	18.3	20.9	23.3	26.4	
13		124	20.4	3.59	15.1	16.6	17.8	19.5	22.3	25.9	28.7	
14		143	20.7	3.44	15.6	16.9	18.7	20.0	22.4	25.7	27.3	
15		158	21.1	3.33	16.6	17.6	18.9	20.6	22.7	25.2	30.0	
16		150	21.3	3.24	16.2	18.0	19.1	20.7	22.8	25.9	27.9	
17		162	21.1	3.76	16.6	17.8	18.9	20.1	22.1	25.4	30.6	
18		174	21.1	3.09	16.1	17.7	19.0	20.7	22.6	25.2	27.9	
19		123	21.0	3.22	16.6	17.4	18.8	20.3	22.5	26.3	29.2	
20		103	20.8	3.21	16.3	17.2	18.4	20.3	22.5	24.7	27.3	
21		90	20.8	2.92	16.9	17.8	18.9	20.0	22.0	24.0	28.3	
22		97	20.5	2.34	15.9	17.7	19.0	20.1	22.2	24.1	25.6	

Tabela 3-2-3-6 Percentagem do grau de obesidade (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Magro	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso	
M	6	180	2.5	37.2	38.7	1.6	20.0	
	7	238	3.9	44.2	30.2	5.3	16.4	
	8	187	4.0	29.9	31.7	5.1	29.3	
	9	218	3.9	28.4	37.5	7.0	23.2	
	10	169	1.9	29.6	36.8	5.5	26.2	
	11	170	6.1	38.7	32.5	6.0	16.7	
	12	190	8.3	40.6	26.6	2.7	21.8	
	13	181	18.6	41.0	20.2	6.8	13.4	
	14	198	20.2	40.6	16.0	5.3	17.9	
	15	181	16.7	47.1	15.0	6.3	14.9	
	16	200	10.1	40.9	28.8	5.6	14.6	
	17	214	7.9	46.1	26.9	3.7	15.4	
	18	163	14.9	32.8	24.2	10.4	17.7	
	19	106	12.7	32.8	29.3	8.3	16.9	
	20	91	6.3	37.4	29.1	2.6	24.6	
	21	85	8.5	12.2	38.9	13.7	26.7	
	22	93	3.1	24.3	31.8	3.4	37.4	
		Total	2864	8.9	37.0	28.7	5.5	19.9
	F	6	140	5.0	33.8	43.0	4.3	13.9
		7	185	2.9	39.9	37.4	3.2	16.6
		8	132	2.8	31.4	32.3	11.8	21.7
		9	142	7.4	35.7	35.6	4.4	16.9
10		148	6.7	31.2	39.6	2.0	20.5	
11		149	2.7	21.5	46.1	12.2	17.5	
12		141	6.9	39.1	30.7	8.1	15.2	
13		124	3.7	33.5	47.9	0.3	14.6	
14		143	3.2	22.0	39.8	14.7	20.3	
15		158	8.3	29.3	40.7	7.5	14.2	
16		150	6.3	33.3	36.6	10.5	13.3	
17		162	9.0	41.9	37.5	1.0	10.6	
18		174	8.7	47.0	22.5	12.6	9.2	
19		123	7.9	47.4	27.3	7.6	9.8	
20		103	8.1	49.8	27.3	3.3	11.5	
21		90	11.0	42.9	37.7	2.3	6.1	
22		97	17.1	39.4	27.8	5.8	9.9	
		Total	2361	6.6	36.1	36.1	6.7	14.5

Tabela 3-2-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	57.8	5.12	51.6	53.0	54.6	57.0	59.6	64.0	70.0	
	7	238	59.5	5.78	52.4	54.3	56.0	58.0	61.5	67.5	74.0	
	8	188	63.0	7.35	53.8	56.5	58.3	61.0	65.2	73.0	81.1	
	9	217	66.4	7.59	56.3	58.3	61.3	64.9	69.9	77.1	83.7	
	10	170	69.8	8.82	57.9	60.6	63.2	67.6	75.9	82.3	88.4	
	11	171	72.5	10.19	59.5	61.0	64.6	69.5	78.7	86.8	94.5	
	12	190	76.0	9.47	60.9	64.4	69.0	74.9	82.3	88.3	95.3	
	13	181	79.3	9.29	64.9	68.8	73.0	77.5	84.4	92.3	99.5	
	14	199	80.8	8.30	67.5	71.0	75.1	79.5	85.2	92.6	100.5	
	15	184	83.8	9.30	70.7	73.7	77.7	82.1	87.6	95.5	104.0	
	16	199	85.5	8.26	73.5	76.7	79.8	83.5	89.7	97.2	104.7	
	17	214	85.4	7.97	73.3	76.6	80.0	84.0	88.8	96.4	104.5	
	18	163	85.0	7.24	73.0	77.0	80.0	84.0	89.0	93.2	103.3	
	19	106	87.9	7.00	78.0	79.8	82.1	87.3	91.0	99.0	105.0	
	20	92	87.3	8.30	76.3	78.5	81.6	85.9	90.6	96.5	109.5	
	21	85	89.0	8.33	80.0	82.1	83.8	86.0	92.3	100.1	111.0	
	22	93	86.9	6.33	76.0	80.0	82.1	85.8	91.2	96.4	98.1	
	F	6	140	55.3	4.03	49.7	50.7	53.0	55.0	57.3	60.7	63.5
		7	184	58.5	5.70	50.8	52.5	54.8	57.5	60.3	65.7	74.2
		8	132	61.1	6.63	51.3	54.0	56.4	59.0	64.7	70.8	76.5
		9	142	64.3	6.80	54.6	56.8	59.5	63.3	68.0	72.6	81.0
		10	148	68.0	8.03	57.0	59.5	62.0	65.8	72.5	79.4	85.7
11		149	73.0	7.89	59.8	63.3	67.8	72.3	77.5	83.8	90.5	
12		141	75.1	7.53	63.7	65.5	70.0	74.2	80.0	84.8	90.6	
13		124	78.2	7.64	66.8	68.5	73.4	77.3	83.4	88.0	95.5	
14		143	79.2	7.18	67.5	71.5	74.3	77.7	83.5	89.8	92.8	
15		158	80.2	6.20	70.8	72.8	76.3	79.4	83.8	88.0	96.5	
16		149	80.4	6.28	71.5	74.5	76.5	79.4	82.8	89.0	94.5	
17		162	80.1	7.15	71.5	72.7	75.0	78.7	83.1	88.5	96.4	
18		174	80.8	6.02	70.5	74.0	76.8	80.9	84.5	88.0	91.9	
19		123	81.3	6.32	71.6	74.0	77.0	81.0	84.0	89.4	95.2	
20		104	81.8	6.14	72.1	74.5	78.1	80.9	85.3	90.0	92.6	
21		90	82.6	6.12	72.0	74.4	78.0	82.5	86.6	90.4	96.0	
22		95	81.1	5.31	73.2	74.2	77.5	80.5	84.4	88.5	91.0	

Tabela 3-2-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	54.0	6.48	45.8	47.6	50.1	52.4	56.3	62.7	71.7	
	7	238	55.8	7.60	47.0	48.8	50.6	53.5	58.7	67.0	75.0	
	8	188	59.1	9.34	48.0	50.9	52.8	56.1	62.8	74.2	81.5	
	9	218	62.7	9.85	50.3	52.0	55.0	60.2	68.6	77.9	85.0	
	10	170	66.5	11.22	52.8	54.6	57.0	63.4	74.0	82.5	90.6	
	11	170	67.9	11.94	52.1	55.4	58.0	64.5	77.0	85.3	91.9	
	12	190	69.9	11.58	54.7	57.0	61.2	66.9	76.5	87.5	96.3	
	13	181	71.8	11.73	57.4	59.2	63.0	68.0	79.5	88.6	97.1	
	14	199	71.9	11.28	57.3	60.0	63.5	68.5	78.9	89.5	98.1	
	15	184	74.4	12.08	60.3	62.4	66.1	71.1	79.5	91.5	103.5	
	16	200	75.7	11.53	62.3	64.7	67.5	72.0	81.0	94.0	102.7	
	17	214	74.2	10.44	60.9	64.7	67.5	72.0	77.6	89.6	102.0	
	18	163	74.3	9.25	62.5	65.0	68.0	72.0	79.0	86.0	98.5	
	19	106	77.3	10.20	63.7	66.4	69.5	75.8	81.9	92.0	100.5	
	20	92	76.4	10.82	64.5	65.1	70.3	73.6	79.7	87.2	109.1	
	21	85	78.3	9.95	66.3	69.3	71.8	75.0	80.1	94.2	102.0	
	22	93	75.8	7.28	63.8	68.4	70.8	74.2	80.4	85.2	92.0	
	F	6	140	51.2	4.87	43.2	46.5	48.3	50.4	53.3	57.5	61.2
		7	185	54.6	7.02	45.0	47.6	49.8	52.9	57.9	64.0	72.0
		8	132	56.7	8.16	46.2	48.5	50.5	54.0	61.8	69.5	75.6
		9	142	59.2	7.71	48.0	50.7	53.7	58.3	63.0	70.5	77.2
		10	147	61.7	9.15	49.0	50.5	55.0	60.3	66.5	74.7	84.0
11		149	64.8	9.19	52.0	55.4	58.8	63.0	69.4	77.8	84.2	
12		141	66.1	8.24	54.6	57.6	60.0	65.0	70.5	77.6	85.0	
13		124	68.4	9.06	55.1	57.5	61.3	67.1	72.7	81.8	89.3	
14		144	68.8	8.80	56.2	59.8	63.0	67.5	73.0	80.5	88.5	
15		158	69.2	7.76	58.0	61.3	63.4	68.0	72.6	80.0	87.6	
16		150	69.3	8.22	56.7	60.1	64.2	67.7	74.0	79.7	86.6	
17		162	68.4	8.91	56.6	59.7	62.6	66.8	71.1	78.7	88.5	
18		174	68.9	7.39	58.0	60.5	63.0	68.5	73.5	78.4	86.7	
19		123	69.2	8.36	56.6	59.6	63.5	68.0	73.0	81.8	89.0	
20		104	69.6	7.65	59.5	61.4	64.0	68.5	74.4	78.0	85.0	
21		90	70.5	8.05	58.3	60.7	65.4	69.2	74.5	80.1	86.4	
22		97	69.1	6.31	57.5	61.3	64.8	68.8	73.0	78.0	83.2	

Tabela 3-2-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	61.2	6.25	53.5	55.0	57.4	59.9	63.5	70.0	75.4	
	7	238	63.4	6.52	54.9	57.0	58.8	61.8	66.2	73.0	77.5	
	8	188	67.2	7.67	56.3	59.0	62.0	65.5	71.0	78.9	86.2	
	9	218	71.0	7.50	58.3	62.2	65.0	70.0	75.3	82.0	86.7	
	10	170	74.9	8.63	62.0	65.2	68.7	73.5	80.8	85.9	91.0	
	11	171	77.0	9.18	62.7	66.5	69.7	75.7	83.6	89.8	95.3	
	12	190	80.9	8.57	66.2	70.2	74.5	80.2	86.6	91.6	98.0	
	13	180	84.3	8.86	71.5	74.4	78.0	83.5	89.5	96.4	102.5	
	14	199	86.0	8.74	71.9	76.3	80.0	84.8	91.4	98.3	107.0	
	15	184	88.4	8.74	77.0	79.2	82.8	87.0	92.3	99.5	107.5	
	16	200	90.1	8.37	78.2	81.9	83.9	88.2	94.3	103.3	108.4	
	17	214	89.2	8.02	77.5	80.1	84.0	88.0	92.4	101.4	107.0	
	18	163	88.4	6.86	77.8	80.6	83.9	87.8	92.0	99.0	102.1	
	19	106	90.5	7.57	80.0	82.6	85.0	90.0	95.4	99.0	108.5	
	20	92	90.8	10.01	79.9	82.3	85.3	89.0	93.5	100.8	114.9	
	21	85	92.2	8.49	81.1	84.0	86.5	90.1	95.5	104.6	108.5	
	22	93	91.2	6.34	82.0	84.2	85.8	90.4	96.6	99.1	102.8	
	F	6	140	60.8	4.98	53.0	55.7	57.5	60.1	63.4	68.0	71.0
		7	184	65.1	5.99	56.8	58.0	60.8	64.1	69.0	74.1	76.8
		8	132	67.7	6.74	57.0	59.7	62.9	66.9	71.7	77.0	83.0
		9	142	70.9	7.22	59.9	63.0	66.0	69.9	75.0	81.5	86.0
		10	148	74.9	8.34	61.9	65.0	69.8	73.9	79.7	87.0	93.2
11		149	80.5	8.31	66.7	71.0	74.5	80.0	86.6	92.0	96.5	
12		141	83.6	7.50	71.2	74.5	78.5	83.0	87.9	92.4	99.0	
13		124	86.9	7.79	74.7	76.0	82.8	86.3	91.4	97.7	102.6	
14		144	88.6	7.77	75.8	79.3	83.6	87.9	92.9	99.6	104.9	
15		158	89.6	7.13	78.8	80.9	85.0	89.0	94.0	99.3	104.3	
16		150	90.8	7.43	78.4	82.1	85.5	89.7	94.5	100.1	106.5	
17		162	89.9	7.68	78.1	82.0	84.7	89.0	93.6	98.2	108.0	
18		174	91.4	6.24	81.0	83.4	87.0	91.2	95.6	99.5	104.0	
19		123	91.2	6.70	79.9	82.5	86.6	91.2	95.6	99.0	105.5	
20		104	91.0	6.56	80.2	83.9	86.7	90.0	95.0	98.0	106.5	
21		90	91.3	7.20	80.7	84.1	85.5	90.4	94.0	100.0	110.8	
22		97	91.1	5.32	82.6	84.0	87.2	90.2	94.5	98.1	103.0	

Tabela 3-2-3-10 Relação entre a circunferência abdominal e de quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	0.882	0.053	0.802	0.820	0.847	0.883	0.913	0.940	0.988	
	7	238	0.878	0.054	0.800	0.821	0.844	0.872	0.905	0.955	0.994	
	8	188	0.876	0.057	0.795	0.817	0.833	0.865	0.905	0.959	0.987	
	9	218	0.880	0.063	0.786	0.806	0.835	0.868	0.911	0.978	1.024	
	10	170	0.884	0.068	0.782	0.802	0.835	0.870	0.937	0.990	1.008	
	11	170	0.879	0.062	0.789	0.805	0.830	0.869	0.923	0.970	1.000	
	12	190	0.862	0.074	0.766	0.784	0.811	0.842	0.901	0.970	1.015	
	13	180	0.848	0.068	0.756	0.771	0.795	0.834	0.886	0.940	1.000	
	14	199	0.834	0.069	0.740	0.759	0.785	0.823	0.868	0.919	0.989	
	15	184	0.837	0.061	0.744	0.768	0.795	0.824	0.872	0.932	0.986	
	16	200	0.837	0.059	0.754	0.775	0.795	0.825	0.869	0.923	0.965	
	17	214	0.830	0.057	0.753	0.768	0.793	0.820	0.857	0.905	0.970	
	18	163	0.840	0.065	0.753	0.784	0.800	0.825	0.866	0.912	0.980	
	19	106	0.853	0.068	0.761	0.786	0.810	0.842	0.881	0.932	1.011	
	20	92	0.841	0.053	0.763	0.779	0.798	0.836	0.873	0.899	0.973	
	21	85	0.848	0.049	0.778	0.797	0.820	0.840	0.866	0.904	0.971	
	22	93	0.830	0.042	0.761	0.781	0.800	0.829	0.856	0.885	0.908	
	F	6	140	0.843	0.046	0.768	0.787	0.811	0.836	0.876	0.900	0.933
		7	184	0.838	0.053	0.750	0.776	0.799	0.834	0.867	0.917	0.949
		8	132	0.835	0.056	0.742	0.769	0.794	0.828	0.866	0.917	0.959
		9	142	0.834	0.051	0.747	0.769	0.799	0.828	0.867	0.894	0.944
		10	147	0.822	0.061	0.719	0.758	0.781	0.818	0.845	0.908	0.952
11		149	0.804	0.053	0.713	0.744	0.771	0.796	0.833	0.869	0.920	
12		141	0.791	0.059	0.713	0.730	0.753	0.785	0.818	0.844	0.914	
13		124	0.785	0.058	0.683	0.710	0.743	0.783	0.823	0.853	0.915	
14		144	0.775	0.047	0.694	0.719	0.745	0.770	0.800	0.832	0.884	
15		158	0.771	0.050	0.692	0.713	0.741	0.766	0.798	0.833	0.863	
16		150	0.763	0.056	0.667	0.700	0.723	0.761	0.791	0.831	0.875	
17		162	0.759	0.054	0.663	0.698	0.725	0.754	0.788	0.826	0.903	
18		174	0.753	0.050	0.674	0.693	0.718	0.746	0.785	0.817	0.865	
19		123	0.758	0.055	0.671	0.699	0.715	0.751	0.787	0.830	0.875	
20		104	0.764	0.050	0.683	0.699	0.729	0.762	0.798	0.830	0.861	
21		90	0.772	0.057	0.667	0.704	0.741	0.765	0.804	0.850	0.921	
22		97	0.757	0.042	0.681	0.695	0.729	0.758	0.784	0.802	0.846	

Tabela 3-2-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	179	26.3	1.63	23.5	24.4	25.2	26.1	27.2	28.5	29.7	
	7	237	27.2	1.76	24.2	25.1	26.3	27.1	28.3	29.3	30.4	
	8	188	28.5	2.19	25.1	26.2	27.2	28.5	29.7	31.0	33.3	
	9	218	29.7	1.93	26.0	27.5	28.3	29.7	30.9	32.3	33.6	
	10	170	30.7	1.89	27.5	28.6	29.5	30.5	31.9	33.2	35.0	
	11	171	31.9	2.48	27.5	29.0	30.1	31.9	33.8	35.0	36.3	
	12	190	33.7	2.59	28.7	30.3	32.3	34.0	35.3	36.7	38.4	
	13	181	35.7	2.50	30.0	32.0	34.3	36.0	37.4	39.0	39.8	
	14	199	36.8	2.29	32.6	34.0	35.3	36.9	38.5	39.6	41.0	
	15	182	38.0	2.41	33.2	34.7	36.5	38.1	39.6	41.0	42.3	
	16	199	38.5	2.05	34.5	35.8	37.0	38.5	40.0	41.1	42.0	
	17	214	38.7	2.03	34.0	35.8	37.6	38.9	40.1	41.0	42.0	
	18	163	38.6	2.09	34.1	35.9	37.0	38.9	39.8	41.2	42.5	
	19	105	39.2	2.13	35.2	36.1	38.0	39.3	40.7	41.9	43.0	
	20	92	39.3	1.75	35.2	37.5	38.5	39.3	40.3	41.4	42.3	
	21	83	38.9	1.79	35.7	36.8	37.4	38.8	40.3	41.5	42.0	
	22	93	38.4	2.27	34.5	36.0	36.8	38.1	40.0	41.2	42.2	
	F	6	140	24.7	1.74	22.0	23.0	23.5	25.0	25.9	26.8	27.6
		7	185	26.3	1.63	23.2	24.4	25.3	26.2	27.1	28.5	29.7
		8	132	27.3	1.70	24.5	25.4	26.1	27.4	28.5	29.6	31.5
		9	142	28.7	1.89	25.5	26.3	27.4	28.6	29.8	31.4	32.5
		10	148	29.4	2.23	25.0	26.5	28.2	29.4	30.9	32.2	33.6
11		148	31.4	1.92	27.6	28.9	30.1	31.5	32.8	33.7	35.0	
12		141	32.6	2.18	28.3	29.8	31.2	32.6	34.1	35.4	36.4	
13		124	33.8	1.94	30.0	31.6	32.5	33.6	35.1	36.3	37.7	
14		144	34.2	1.82	31.0	32.0	33.0	34.0	35.3	36.9	38.0	
15		157	34.4	1.74	31.3	32.0	33.0	34.5	35.6	36.2	37.5	
16		150	34.6	1.79	31.5	32.3	33.3	34.5	35.7	37.1	38.5	
17		161	33.9	1.84	30.2	31.6	32.4	34.0	35.2	36.2	37.1	
18		174	34.0	1.95	30.5	31.5	32.7	34.0	35.3	36.6	37.2	
19		121	34.1	2.03	29.8	32.0	33.1	34.2	35.4	36.3	38.0	
20		104	34.3	1.64	31.5	32.1	33.1	34.1	35.4	36.4	37.7	
21		90	34.5	2.00	30.2	32.0	33.0	34.6	35.6	37.5	38.2	
22		97	34.3	1.38	31.8	32.6	33.4	34.2	35.2	36.1	37.2	

Tabela 3-2-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	19.0	1.54	16.8	17.3	18.0	19.0	19.8	20.8	22.2	
	7	238	19.9	1.44	17.4	18.2	19.1	19.7	20.8	21.7	22.7	
	8	188	20.9	2.14	18.1	18.6	19.7	20.7	22.0	23.4	26.0	
	9	218	21.6	1.94	18.2	19.5	20.3	21.2	22.5	24.3	26.1	
	10	170	22.4	2.21	19.2	20.2	21.0	22.0	24.0	25.5	27.3	
	11	171	23.0	2.37	19.4	20.3	21.4	22.9	24.5	26.4	28.5	
	12	190	24.5	2.63	20.6	21.3	22.8	24.3	25.9	27.5	29.4	
	13	181	25.3	2.19	21.4	22.6	23.9	25.0	26.9	28.1	29.5	
	14	199	26.2	2.18	22.2	23.4	24.6	26.4	27.5	28.7	30.5	
	15	184	27.1	2.72	22.9	24.2	25.6	26.9	28.2	30.3	32.7	
	16	200	27.4	2.20	23.5	24.7	26.0	27.2	28.5	30.2	32.5	
	17	213	27.2	2.01	24.0	25.0	25.6	27.0	28.4	29.9	31.9	
	18	163	27.1	1.79	24.0	25.0	25.8	26.9	28.3	29.5	30.7	
	19	106	27.5	2.08	24.4	25.1	26.0	27.4	28.5	30.1	31.5	
	20	91	27.2	2.19	24.3	24.9	25.8	27.1	28.2	29.4	32.5	
	21	85	26.8	1.74	24.4	24.9	25.6	26.5	28.0	29.1	31.2	
	22	93	27.3	2.10	24.4	25.1	25.6	27.1	28.3	29.4	30.4	
	F	6	140	18.1	1.42	15.5	16.5	17.2	18.0	18.7	19.8	20.8
		7	185	19.2	1.84	16.3	17.3	18.0	18.9	20.0	21.2	23.5
		8	132	20.2	1.90	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.5	25.0
		9	142	21.2	2.09	17.4	18.9	19.8	21.0	22.2	23.8	25.9
		10	148	22.3	2.34	18.3	19.6	20.7	22.1	23.5	25.1	27.5
11		149	24.0	2.29	20.2	21.2	22.3	23.7	25.4	27.0	27.8	
12		141	24.5	2.30	20.4	21.9	23.0	24.3	25.7	27.5	29.0	
13		123	25.3	2.10	21.8	23.0	23.8	25.3	26.4	28.1	29.4	
14		144	26.2	1.97	22.8	23.5	24.9	26.5	27.4	28.7	30.0	
15		158	26.4	2.07	23.4	24.1	25.0	26.1	27.7	29.0	30.6	
16		150	26.3	1.75	23.2	24.0	25.2	26.2	27.5	28.6	29.8	
17		162	26.2	2.18	23.0	23.7	24.7	26.0	27.3	28.8	31.0	
18		174	26.4	1.68	23.4	24.2	25.1	26.5	27.4	28.3	29.9	
19		122	26.1	2.09	22.7	23.9	25.0	26.0	27.2	28.4	30.3	
20		103	25.9	1.91	23.1	23.6	24.5	26.0	27.0	28.4	30.3	
21		90	26.7	1.84	23.8	24.5	25.2	26.6	27.8	28.9	30.6	
22		97	26.7	1.93	23.0	24.2	25.7	26.5	27.6	28.9	29.8	

Tabela 3-2-3-13 Espessura da prega subcutânea tricipíte (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	9.6	4.17	4.5	5.5	7.0	9.0	11.8	15.0	19.5	
	7	238	10.5	4.72	5.0	6.0	7.5	9.3	12.5	17.0	22.0	
	8	188	12.2	5.53	4.5	6.5	8.5	11.0	15.5	21.0	23.0	
	9	218	13.4	5.95	5.0	6.5	8.5	12.0	18.0	21.0	26.0	
	10	170	14.7	6.58	6.5	7.0	9.0	14.0	20.0	23.0	26.5	
	11	171	14.4	6.26	5.5	7.0	9.5	14.0	19.0	23.0	26.5	
	12	190	14.6	6.79	5.0	6.5	9.0	13.5	19.0	23.3	30.0	
	13	180	13.3	7.14	5.0	6.0	8.0	11.5	18.3	23.0	30.5	
	14	199	12.0	6.38	5.0	6.0	7.0	9.5	16.0	21.5	28.0	
	15	184	12.0	6.64	3.0	5.5	7.5	10.0	15.5	22.0	30.0	
	16	200	12.0	7.09	3.8	5.0	7.5	10.0	15.0	20.5	29.0	
	17	214	11.5	6.13	4.0	6.0	7.5	10.0	14.0	20.0	27.0	
	18	163	11.4	5.93	4.5	5.0	6.5	10.0	15.0	20.5	24.5	
	19	106	11.9	5.72	5.0	6.0	8.0	10.0	15.0	20.0	24.0	
	20	92	12.6	6.47	4.0	6.0	8.0	10.8	16.8	20.5	27.5	
	21	85	13.1	5.66	5.0	7.0	8.5	12.0	17.0	20.0	26.0	
	22	93	11.6	5.56	5.0	5.0	6.0	11.0	15.5	20.0	22.5	
	F	6	140	10.7	3.86	5.0	6.5	8.0	10.0	13.0	15.3	19.0
		7	185	13.1	5.57	5.0	7.0	9.0	12.0	16.5	21.5	26.0
		8	132	15.0	5.61	6.5	9.0	10.5	14.0	18.8	23.0	27.5
		9	142	15.9	6.75	6.0	8.0	10.5	15.0	19.0	24.5	32.0
		10	148	16.1	6.62	6.0	8.0	11.0	15.0	19.8	26.5	30.5
11		149	16.9	7.55	7.0	8.0	11.5	15.5	20.5	28.0	36.0	
12		141	16.6	5.98	7.5	9.5	12.0	16.0	20.5	25.0	29.0	
13		123	18.9	7.30	6.0	10.5	13.5	18.0	24.5	28.5	34.0	
14		144	20.7	7.81	7.0	11.5	15.0	19.5	27.0	31.0	35.0	
15		157	20.6	7.36	9.0	11.5	15.5	20.0	25.0	31.0	36.1	
16		150	19.9	6.76	9.0	11.5	15.5	19.0	24.5	30.0	35.0	
17		162	19.5	6.96	6.0	11.5	15.0	18.0	25.0	29.0	35.5	
18		174	20.0	6.73	9.5	12.0	15.0	19.0	25.0	30.0	33.0	
19		123	19.6	6.67	8.5	12.0	15.0	18.0	23.0	29.0	34.0	
20		104	19.1	5.93	10.0	11.5	14.0	19.0	23.8	27.0	30.0	
21		90	19.6	6.47	8.0	11.0	15.0	19.3	24.5	27.8	33.5	
22		97	19.8	6.15	10.0	11.5	15.0	20.5	24.0	26.0	35.0	

Tabela 3-2-3-14 Espessura da prega subcutânea subescapular (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	6.1	4.04	2.5	3.0	4.0	5.0	7.0	11.0	17.0	
	7	238	7.3	4.77	3.0	3.5	4.0	6.0	8.0	15.0	20.0	
	8	188	9.0	6.55	3.0	3.5	5.0	6.5	10.0	20.0	27.0	
	9	218	10.9	7.61	3.0	4.0	5.5	8.0	15.0	21.5	31.5	
	10	170	12.4	8.06	4.0	5.0	6.0	9.0	18.0	25.8	31.0	
	11	171	12.8	8.07	4.5	5.0	6.0	9.0	18.0	24.5	32.0	
	12	190	13.0	8.40	4.0	5.3	6.5	9.5	18.5	26.8	34.0	
	13	181	12.6	8.33	5.0	6.0	7.0	9.0	16.5	23.0	35.0	
	14	198	12.2	7.45	5.0	6.0	7.0	9.0	16.0	23.0	31.0	
	15	184	12.7	8.42	4.5	6.0	7.0	9.5	15.3	25.0	36.0	
	16	200	13.1	7.94	5.0	6.3	8.0	10.0	16.0	23.5	33.8	
	17	214	12.9	6.78	6.0	7.0	8.0	10.3	15.5	21.5	31.0	
	18	163	13.4	7.03	5.5	7.0	8.5	11.0	17.0	23.0	31.0	
	19	106	14.2	7.12	5.5	7.0	9.0	12.0	18.0	25.0	31.5	
	20	92	14.9	8.21	5.5	7.5	9.5	12.0	17.8	26.0	34.0	
	21	85	14.9	6.69	7.5	8.0	10.0	13.0	18.0	27.0	28.0	
	22	93	14.0	6.13	6.5	7.0	9.0	12.5	19.0	22.5	28.0	
	F	6	140	6.1	3.21	2.5	3.0	4.5	5.0	6.5	10.5	13.0
		7	184	8.3	5.66	2.5	3.5	4.5	6.0	10.5	17.0	23.0
		8	132	9.8	6.40	3.0	4.0	5.5	7.5	12.3	20.0	25.0
		9	142	11.0	7.13	3.0	5.0	6.0	8.5	14.0	21.0	29.5
		10	148	12.7	8.13	4.0	5.0	6.0	10.0	16.5	26.0	32.0
11		149	13.5	8.19	3.0	5.0	7.5	11.5	17.0	26.5	34.5	
12		141	13.1	6.10	5.0	6.5	9.0	12.0	16.5	22.5	25.0	
13		124	16.0	8.13	6.0	7.5	10.0	14.3	21.0	27.0	36.0	
14		144	17.5	7.51	7.0	9.0	12.8	16.0	22.0	27.5	34.5	
15		158	17.3	6.87	7.0	10.0	12.5	16.0	21.0	27.0	35.0	
16		150	16.7	5.96	7.0	10.5	13.0	15.8	20.0	24.5	30.0	
17		162	16.5	6.23	7.5	10.0	12.0	15.3	19.5	25.0	30.0	
18		174	16.9	5.96	8.0	10.0	12.0	16.5	20.0	25.0	28.5	
19		122	16.1	6.16	7.0	9.0	11.5	15.0	20.0	24.0	30.0	
20		104	15.9	5.67	7.0	9.5	12.0	15.0	19.3	24.0	27.0	
21		90	16.9	5.80	8.0	10.0	13.0	15.8	20.0	26.3	29.0	
22		97	15.7	5.60	8.0	9.5	12.0	15.0	18.5	23.0	30.0	

Tabela 3-2-3-15 Espessura da prega subcutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	7.4	6.08	2.0	3.0	4.0	5.0	9.0	16.0	26.5	
	7	238	9.3	7.00	2.5	3.0	4.5	6.5	12.0	20.0	27.0	
	8	188	12.0	8.42	2.5	4.0	6.0	9.0	16.8	26.5	33.0	
	9	217	15.1	9.78	3.0	4.0	6.5	13.0	22.0	31.0	34.0	
	10	170	17.4	10.56	4.0	5.5	8.0	14.5	27.0	32.0	36.0	
	11	171	17.2	10.42	4.5	5.5	8.0	15.0	26.0	31.5	37.0	
	12	190	17.6	10.74	4.5	5.8	8.0	15.0	27.0	33.5	37.5	
	13	181	17.5	12.01	5.0	6.0	8.0	13.5	26.0	31.5	42.5	
	14	199	16.1	10.79	5.0	6.0	7.0	11.0	23.5	34.0	40.0	
	15	184	17.0	11.35	3.5	6.0	8.0	13.5	24.3	34.5	43.5	
	16	199	16.7	11.50	4.0	5.5	8.5	13.0	23.0	33.0	42.5	
	17	214	15.6	10.05	5.0	6.5	8.0	12.0	20.0	30.0	40.0	
	18	163	16.1	9.43	5.0	6.5	8.0	13.0	22.0	30.0	37.0	
	19	106	18.6	9.99	5.0	7.0	10.0	17.3	26.5	32.5	38.0	
	20	92	18.2	9.78	5.5	7.0	10.0	15.5	25.8	32.0	37.0	
	21	85	19.3	9.31	6.0	9.5	13.0	16.5	25.0	33.5	40.0	
	22	93	18.2	9.36	5.5	8.0	10.5	15.0	25.0	32.0	37.0	
	F	6	140	8.0	4.97	2.5	3.5	5.0	7.0	10.0	14.0	20.0
		7	185	11.3	7.56	2.5	3.5	6.0	8.5	16.0	22.0	29.0
		8	132	13.7	8.14	3.5	5.0	7.0	11.5	19.5	24.5	33.5
		9	142	16.0	9.35	3.0	5.0	8.5	15.0	21.0	30.0	35.0
		10	148	18.1	9.52	4.0	7.0	10.8	15.5	25.0	33.0	35.5
11		149	19.6	10.34	5.5	7.0	12.0	17.0	27.0	35.5	41.0	
12		141	19.8	8.65	7.5	11.0	13.0	18.0	25.0	31.0	41.0	
13		124	23.7	10.16	9.0	11.5	16.3	22.0	29.0	38.0	46.0	
14		143	24.0	9.09	9.0	12.0	18.0	24.0	29.0	37.0	40.5	
15		158	24.7	8.65	12.0	14.5	19.0	23.3	28.5	36.0	45.0	
16		150	23.2	7.53	11.5	13.8	18.0	22.5	26.0	34.8	38.0	
17		162	22.8	8.30	9.0	12.5	18.0	22.0	27.0	33.0	40.0	
18		174	23.1	7.39	10.0	13.5	18.0	24.0	27.0	32.5	36.0	
19		123	23.5	8.06	11.0	14.5	17.0	23.0	28.0	33.0	40.0	
20		104	22.7	7.13	11.0	13.5	18.0	22.0	27.3	30.5	35.0	
21		90	23.4	6.82	13.0	15.0	19.0	23.0	27.0	31.8	37.0	
22		97	22.3	7.01	10.0	13.5	18.0	22.0	27.0	30.0	38.0	

Tabela 3-2-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	9	218	20.7	8.40	11.2	12.4	13.9	18.4	26.0	32.9	42.7
	10	170	22.5	8.92	12.4	13.0	14.8	20.0	28.9	35.7	39.9
	11	171	22.6	8.87	11.8	13.3	15.1	19.7	28.9	35.2	40.6
	12	190	20.9	8.12	11.2	12.6	14.8	18.3	26.5	32.7	40.3
	13	180	20.0	8.35	12.0	12.5	14.0	16.7	24.5	30.4	38.8
	14	198	19.0	7.26	11.4	12.5	13.8	15.9	23.7	30.1	37.3
	15	184	16.4	8.83	6.6	8.9	10.8	13.2	19.7	28.9	41.5
	16	200	16.7	8.89	7.4	8.9	10.8	13.7	19.9	27.9	39.7
	17	214	16.2	7.54	8.3	9.5	11.5	13.8	18.8	26.4	36.9
	18	163	16.5	7.51	8.0	9.5	10.6	14.1	20.6	26.1	34.0
	19	106	16.6	5.84	9.7	10.9	12.7	14.6	20.0	26.3	30.3
	20	92	17.2	6.68	9.1	10.9	12.7	15.3	20.4	25.8	33.6
	21	85	17.5	5.70	10.7	11.4	13.2	16.0	20.3	25.6	30.6
	22	93	16.4	5.26	10.0	10.2	11.6	15.3	20.5	23.4	28.3
F	9	142	24.9	8.14	14.3	16.6	19.5	22.9	29.3	35.8	45.8
	10	148	26.0	8.75	14.8	17.1	19.5	23.8	30.5	41.2	46.5
	11	149	27.0	9.31	14.8	16.6	20.9	24.5	31.5	40.3	52.1
	12	141	24.0	7.42	13.3	15.5	18.0	22.7	28.9	34.2	39.6
	13	123	27.3	9.56	13.0	17.7	19.9	25.2	32.4	40.3	47.7
	14	144	29.6	9.66	14.6	18.0	22.4	27.8	35.9	42.8	50.2
	15	157	28.5	9.11	14.5	18.1	21.7	26.8	34.8	40.5	52.4
	16	150	27.7	8.08	15.2	19.1	22.4	25.3	32.0	39.4	46.7
	17	162	27.3	8.47	15.2	17.8	21.1	25.8	31.6	38.7	48.2
	18	174	27.8	7.99	15.2	18.4	22.4	27.1	32.2	39.8	44.5
	19	122	24.3	6.70	14.1	17.8	19.5	22.8	27.3	34.2	40.7
	20	104	24.0	6.06	14.6	16.5	19.5	23.3	28.6	31.6	36.5
	21	90	24.8	6.35	15.4	16.6	20.3	24.2	29.0	34.5	38.3
	22	97	24.3	6.16	15.4	17.3	20.0	23.9	27.3	31.9	40.1

Tabela 3-2-3-17 Peso de massa livre de gordura (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	9	218	26.0	3.78	20.0	21.1	23.3	26.0	28.8	30.8	33.0
	10	170	28.9	4.59	21.6	23.6	25.8	28.4	31.1	34.9	39.1
	11	171	31.7	6.33	22.4	24.4	28.0	30.9	35.4	39.2	43.9
	12	190	37.6	6.47	26.1	29.3	33.2	37.3	42.2	45.7	50.2
	13	180	42.7	6.73	29.7	34.2	37.9	42.5	47.4	50.6	55.7
	14	198	45.7	7.12	33.7	36.9	40.9	44.8	50.0	54.5	61.1
	15	184	49.8	8.15	38.6	40.9	45.0	49.4	54.8	58.2	67.2
	16	200	52.4	7.15	41.1	44.6	47.7	51.9	56.1	62.0	66.5
	17	214	52.3	7.33	40.5	43.5	47.2	51.5	56.9	61.3	67.5
	18	163	51.5	6.95	38.9	42.6	47.2	50.9	56.4	60.1	66.4
	19	106	53.9	6.48	43.6	46.2	49.2	53.2	57.8	61.9	68.8
	20	92	52.4	8.82	40.2	45.1	47.9	53.2	57.4	60.7	70.6
	21	85	54.7	7.27	44.4	46.5	48.6	54.2	60.0	64.5	69.1
	22	93	53.4	6.34	43.7	45.4	48.3	52.9	58.1	62.4	66.3
F	9	142	23.5	3.68	17.2	18.9	21.1	23.2	25.6	28.4	32.1
	10	148	26.5	3.84	20.2	22.1	23.9	26.1	29.2	31.4	33.2
	11	149	30.9	4.13	22.6	25.8	28.2	30.9	33.9	35.9	38.7
	12	141	34.2	4.91	25.7	27.9	31.1	34.1	37.5	40.0	42.8
	13	123	36.0	4.93	28.5	30.3	32.3	35.3	39.5	42.0	45.4
	14	144	36.2	5.64	28.4	30.0	32.7	36.4	39.6	42.5	45.9
	15	157	37.8	4.72	28.6	32.7	34.7	37.5	40.8	44.3	47.2
	16	150	38.9	5.23	30.2	32.8	35.1	38.3	42.0	45.6	50.1
	17	162	38.2	4.32	30.2	33.1	35.3	37.7	40.8	43.4	48.1
	18	174	38.7	4.44	31.5	33.8	35.5	38.5	41.5	44.9	47.2
	19	122	39.9	4.60	31.6	35.1	36.7	39.2	42.6	46.0	50.6
	20	104	39.8	6.19	32.5	34.5	37.0	39.4	42.9	45.6	50.1
	21	90	39.9	4.26	32.8	35.3	37.1	39.5	42.6	44.9	50.5
	22	97	39.4	3.70	32.3	34.3	37.1	39.5	41.2	43.7	47.3

4. Estado físico

Tabela 3-2-4-1 Pulsação em repouso (vezes/ minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	90.1	9.81	74.0	77.0	83.0	90.0	97.0	103.0	109.0	
	7	238	85.8	10.28	69.0	73.0	79.0	86.0	93.0	101.0	106.0	
	8	188	85.1	9.98	66.0	72.0	79.0	85.0	92.0	98.0	104.0	
	9	218	84.1	11.58	63.0	70.0	75.0	84.0	92.0	98.0	107.0	
	10	170	86.3	9.89	70.0	75.0	80.0	84.0	94.0	98.5	106.0	
	11	169	83.9	12.14	63.0	69.0	75.0	83.0	92.0	100.0	108.0	
	12	190	84.3	12.69	62.0	67.0	75.0	84.0	93.0	101.0	111.0	
	13	180	80.7	12.62	61.0	65.0	72.5	80.0	88.5	96.0	109.0	
	14	199	80.4	11.73	59.0	65.0	72.0	80.0	87.0	96.0	104.0	
	15	184	81.1	13.35	59.0	65.0	71.5	80.0	90.0	99.0	109.0	
	16	200	79.6	12.59	59.0	65.5	71.0	78.0	87.0	95.0	107.5	
	17	213	78.5	12.81	60.0	65.0	69.0	76.0	86.0	95.0	106.0	
	18	162	79.8	14.53	57.0	62.0	69.0	79.0	88.0	97.0	114.0	
	19	105	78.0	13.89	56.0	62.0	69.0	76.0	86.0	97.0	105.0	
	20	91	76.9	13.24	55.0	62.0	68.0	75.0	84.0	95.0	106.0	
	21	85	77.7	9.53	61.0	65.0	71.0	77.0	82.0	92.0	97.0	
	22	93	79.6	9.52	62.0	68.0	72.0	78.0	85.0	92.0	99.0	
	F	6	139	92.3	10.35	72.0	78.0	85.0	93.0	100.0	105.0	114.0
		7	182	89.2	10.59	72.0	76.0	81.0	89.0	98.0	103.0	107.0
		8	131	87.0	10.01	70.0	75.0	81.0	87.0	91.0	98.0	114.0
		9	141	87.6	12.42	67.0	75.0	79.0	86.0	95.0	106.0	115.0
		10	147	88.8	12.29	69.0	73.0	80.0	87.0	97.0	106.0	119.0
11		148	88.4	12.21	71.0	75.0	79.5	87.0	95.0	105.0	118.0	
12		137	85.9	12.69	63.0	68.0	78.0	85.0	93.0	102.0	111.0	
13		124	86.9	13.87	66.0	71.0	76.5	86.0	96.5	105.0	114.0	
14		144	84.2	13.22	63.0	71.0	75.0	82.0	92.0	101.0	115.0	
15		158	83.5	11.50	66.0	69.0	76.0	82.0	90.0	99.0	109.0	
16		149	85.8	12.34	63.0	69.0	78.0	86.0	93.0	101.0	111.0	
17		162	82.6	11.64	64.0	69.0	75.0	81.5	90.0	96.0	110.0	
18		173	85.1	12.86	63.0	69.0	76.0	84.0	93.0	104.0	108.0	
19		123	82.1	12.18	63.0	68.0	73.0	81.0	89.0	99.0	108.0	
20		104	83.4	10.98	65.0	70.0	74.0	84.0	90.5	97.0	106.0	
21		90	80.3	9.54	65.0	69.0	72.0	80.0	87.0	93.5	100.0	
22		97	78.4	8.10	62.0	68.0	72.0	78.0	85.0	88.0	94.0	

Tabela 3-2-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	179	97.0	10.26	79.0	83.0	90.0	97.0	103.0	112.0	117.0	
	7	238	100.8	10.37	82.0	87.0	94.0	101.0	109.0	115.0	119.0	
	8	186	102.7	11.70	79.0	86.0	95.0	103.0	112.0	118.0	123.0	
	9	218	101.9	12.15	79.0	85.0	92.0	102.0	111.0	117.0	124.0	
	10	170	103.0	12.02	80.0	88.0	94.0	103.0	111.0	118.0	126.0	
	11	171	105.4	14.81	80.0	87.0	95.0	105.0	115.0	125.0	133.0	
	12	190	107.4	13.76	79.0	89.5	98.0	108.0	117.0	125.5	132.0	
	13	180	114.0	13.76	90.0	95.0	104.5	114.5	123.0	129.0	137.0	
	14	199	117.8	12.88	92.0	101.0	108.0	119.0	127.0	133.0	141.0	
	15	184	120.8	11.68	100.0	107.0	113.0	120.0	128.5	136.0	145.0	
	16	200	125.3	14.15	99.0	108.0	116.0	125.0	132.0	143.0	159.5	
	17	214	125.2	12.57	104.0	110.0	116.0	124.0	133.0	142.0	155.0	
	18	163	125.6	11.91	102.0	110.0	116.0	127.0	133.0	140.0	147.0	
	19	105	126.5	12.84	104.0	111.0	118.0	125.0	134.0	146.0	152.0	
	20	92	126.5	14.38	102.0	107.0	116.5	125.0	138.5	145.0	152.0	
	21	85	132.1	11.09	112.0	118.0	124.0	133.0	138.0	148.0	154.0	
	22	93	127.3	11.92	102.0	110.0	120.0	128.0	135.0	141.0	152.0	
	F	6	139	94.4	11.26	76.0	80.0	86.0	93.0	104.0	108.0	118.0
		7	184	98.8	10.77	79.0	85.0	92.0	98.0	107.0	114.0	119.0
		8	132	101.0	11.33	80.0	87.0	92.0	101.0	109.0	114.0	121.0
		9	142	100.9	12.07	79.0	86.0	92.0	100.0	109.0	116.0	125.0
		10	148	100.6	12.56	81.0	86.0	90.5	100.0	108.0	118.0	127.0
11		149	105.6	13.30	82.0	87.0	95.0	105.0	116.0	122.0	128.0	
12		141	104.5	10.85	84.0	92.0	96.0	104.0	112.0	118.0	127.0	
13		124	110.1	11.96	87.0	95.0	102.5	110.0	117.5	127.0	132.0	
14		144	111.3	11.88	90.0	97.0	104.0	111.5	119.0	126.0	133.0	
15		158	109.4	11.86	88.0	93.0	102.0	110.0	118.0	126.0	131.0	
16		150	110.8	11.29	86.0	97.0	103.0	111.0	117.0	127.0	133.0	
17		162	109.9	11.41	88.0	96.0	102.0	110.0	118.0	123.0	133.0	
18		174	111.7	13.19	89.0	96.0	101.0	111.0	120.0	128.0	139.0	
19		123	109.4	12.88	87.0	95.0	100.0	109.0	118.0	128.0	134.0	
20		102	109.3	11.03	90.0	94.0	101.0	109.0	117.0	124.0	130.0	
21		90	110.1	11.01	89.0	95.0	102.0	110.5	119.0	124.0	127.0	
22		97	110.1	8.79	98.0	101.0	104.0	108.0	115.0	122.0	132.0	

Tabela 3-2-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	177	59.9	10.32	43.0	49.0	53.0	59.0	65.0	72.0	83.0	
	7	237	61.6	9.15	47.0	50.0	55.0	60.0	68.0	73.0	80.0	
	8	186	63.3	10.29	48.0	50.0	55.0	64.0	69.0	78.0	85.0	
	9	218	63.6	9.76	47.0	50.0	55.0	63.0	70.0	75.0	81.0	
	10	169	64.3	9.19	49.0	53.0	58.0	64.0	70.0	75.0	84.0	
	11	171	64.2	9.70	50.0	53.0	57.0	62.0	71.0	77.0	82.0	
	12	189	63.8	9.56	48.0	52.0	56.0	64.0	71.0	76.0	83.0	
	13	180	65.7	9.57	49.0	53.0	59.0	66.0	71.0	77.0	84.0	
	14	199	68.3	8.47	53.0	58.0	62.0	68.0	74.0	79.0	83.0	
	15	184	70.6	8.38	55.0	59.0	65.0	71.0	77.0	80.0	86.0	
	16	200	71.9	8.95	54.5	61.0	66.0	72.0	76.5	83.0	89.5	
	17	214	71.2	9.81	53.0	60.0	65.0	71.0	77.0	83.0	92.0	
	18	163	72.9	8.92	57.0	62.0	66.0	72.0	79.0	85.0	92.0	
	19	106	72.6	9.76	55.0	61.0	66.0	73.0	77.0	85.0	91.0	
	20	92	74.2	9.95	57.0	62.0	67.0	74.0	80.0	86.0	95.0	
	21	84	74.0	7.32	60.0	65.0	68.0	75.0	78.5	84.0	87.0	
	22	93	73.9	7.15	58.0	66.0	68.0	74.0	78.0	82.0	90.0	
	F	6	139	59.9	10.17	45.0	48.0	53.0	58.0	66.0	72.0	82.0
		7	184	62.1	10.02	46.0	50.0	55.0	62.0	67.0	74.0	87.0
		8	132	63.9	10.11	45.0	52.0	58.0	63.0	70.5	76.0	85.0
		9	142	64.7	11.26	47.0	51.0	57.0	64.0	70.0	80.0	88.0
		10	148	64.3	9.69	50.0	53.0	58.0	62.0	70.0	78.0	83.0
11		149	67.1	9.73	50.0	54.0	60.0	66.0	74.0	81.0	84.0	
12		141	66.8	9.37	50.0	56.0	61.0	65.0	73.0	79.0	86.0	
13		124	67.4	9.42	51.0	56.0	60.0	67.0	74.5	80.0	84.0	
14		144	69.0	9.08	53.0	56.0	63.0	68.0	75.0	80.0	87.0	
15		158	68.4	8.85	53.0	57.0	62.0	69.0	74.0	81.0	86.0	
16		150	70.1	9.40	53.0	58.5	64.0	69.5	76.0	83.0	88.0	
17		162	69.3	8.65	54.0	59.0	63.0	68.5	74.0	81.0	88.0	
18		174	70.6	9.73	55.0	58.0	63.0	71.0	78.0	82.0	88.0	
19		122	69.1	9.29	53.0	59.0	63.0	68.0	75.0	80.0	91.0	
20		102	69.7	8.27	55.0	61.0	64.0	68.0	75.0	80.0	87.0	
21		90	68.5	8.29	52.0	57.0	63.0	68.0	74.0	78.0	87.0	
22		97	69.7	6.99	60.0	62.0	64.0	68.0	74.0	82.0	85.0	

Tabela 3-2-4-4 Diferença entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	177	37.2	9.2	20.0	26.0	32.0	37.0	42.0	49.0	56.0	
	7	237	39.3	8.5	24.0	28.0	34.0	39.0	45.0	49.0	57.0	
	8	186	39.4	9.0	22.0	27.0	33.0	40.0	46.0	52.0	56.0	
	9	218	38.3	9.3	22.0	26.0	31.0	38.0	45.0	51.0	56.0	
	10	168	38.9	9.9	24.0	29.0	33.0	38.0	44.0	50.0	58.0	
	11	171	41.2	10.7	26.0	29.0	34.0	40.0	47.0	53.0	65.0	
	12	189	43.5	10.3	25.0	31.0	36.0	43.0	50.0	58.0	63.0	
	13	180	48.3	11.0	27.0	34.0	41.0	48.0	56.0	62.5	72.0	
	14	199	49.5	11.3	30.0	36.0	41.0	49.0	56.0	66.0	70.0	
	15	184	50.2	10.3	30.0	36.0	43.0	49.5	57.0	64.0	71.0	
	16	200	53.4	10.6	35.0	39.0	47.0	54.0	59.0	66.0	74.0	
	17	214	54.0	11.6	31.0	40.0	47.0	54.0	61.0	69.0	77.0	
	18	163	52.8	11.2	33.0	38.0	44.0	53.0	61.0	67.0	76.0	
	19	105	54.2	10.9	38.0	39.0	46.0	54.0	61.0	69.0	76.0	
	20	92	52.3	10.4	35.0	40.0	45.0	51.0	59.5	67.0	73.0	
	21	85	57.8	10.0	38.0	45.0	50.5	56.5	65.5	70.0	78.0	
	22	93	53.4	10.2	34.0	41.0	47.0	54.0	59.0	66.0	77.0	
	F	6	138	34.9	9.5	20.0	24.0	29.0	34.0	40.0	45.0	51.0
		7	184	36.8	8.7	22.0	25.0	31.0	37.0	42.5	47.0	54.0
		8	132	37.1	8.6	22.0	27.0	31.5	36.5	43.0	47.0	59.0
		9	142	36.1	8.2	22.0	27.0	32.0	35.0	41.0	46.0	53.0
		10	148	36.3	8.5	23.0	26.0	30.0	35.5	42.0	47.0	52.0
11		149	38.5	8.5	23.0	28.0	33.0	38.0	44.0	50.0	56.0	
12		141	37.8	7.8	24.0	30.0	32.0	36.0	42.0	48.0	56.0	
13		124	42.7	9.2	27.0	31.0	37.0	42.0	48.0	53.0	62.0	
14		144	42.3	9.0	29.0	31.0	36.0	42.0	49.0	55.0	60.0	
15		158	41.0	9.6	27.0	29.0	34.0	40.0	48.0	55.0	62.0	
16		150	40.8	8.6	27.0	31.0	34.0	40.0	46.0	52.5	57.0	
17		162	40.6	9.0	26.0	30.0	34.0	40.0	46.0	51.0	60.0	
18		174	41.2	9.8	27.0	30.0	34.0	40.0	47.0	55.0	62.0	
19		122	40.3	8.5	25.0	30.0	35.0	39.5	46.0	51.0	58.0	
20		102	39.7	8.1	27.0	29.0	34.0	40.0	45.0	50.0	55.0	
21		90	41.6	8.1	27.0	34.0	37.0	41.0	46.0	52.0	59.0	
22		97	40.3	6.1	28.0	33.0	36.0	40.0	44.0	48.0	52.0	

Tabela 3-2-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	6	180	1089.7	265.99	575	723	905	1093	1260	1428	1605
	7	238	1227.4	284.81	680	820	1040	1245	1440	1575	1755
	8	188	1528.1	358.00	900	1085	1288	1515	1805	1955	2205
	9	218	1721.7	392.82	1050	1220	1440	1690	1965	2245	2480
	10	170	1980.7	413.67	1245	1493	1720	1983	2180	2475	2795
	11	170	2166.3	511.32	1270	1558	1855	2125	2400	2900	3195
	12	190	2719.3	596.08	1615	2023	2250	2730	3115	3553	3910
	13	181	3045.6	729.39	1635	2170	2520	3045	3465	3880	4545
	14	199	3329.8	766.96	1705	2315	2910	3320	3800	4300	4955
	15	184	3714.1	777.75	2365	2775	3195	3633	4210	4615	5380
	16	200	3900.4	759.02	2310	2965	3473	3865	4423	4850	5208
	17	214	3972.5	735.85	2710	3165	3490	3930	4495	4895	5365
	18	163	4007.0	723.32	2765	3125	3470	4015	4440	4850	5420
	F	19	106	3968.2	653.37	2920	3215	3505	3985	4375	4855
20		92	3963.9	640.96	2850	3095	3475	3983	4398	4790	5270
21		85	3960.6	796.21	2895	3125	3450	3865	4340	4910	5680
22		93	3940.9	636.27	3010	3105	3455	4015	4250	4855	5210
6		139	974.8	256.79	525	610	780	970	1145	1325	1485
7		185	1134.5	265.60	650	815	955	1120	1310	1490	1710
8		132	1351.1	299.95	630	995	1178	1358	1505	1740	1925
9		142	1525.5	357.47	920	1040	1280	1513	1790	1935	2205
10		147	1831.8	414.32	1115	1345	1550	1760	2110	2415	2650
11		149	2204.9	487.84	1320	1605	1910	2180	2490	2815	3160
12		141	2331.6	552.76	1175	1745	1980	2260	2685	3040	3245
13		124	2443.8	600.40	1250	1675	2058	2415	2853	3205	3665
14		143	2638.3	544.40	1560	2070	2285	2630	2980	3330	3780
15		158	2755.3	573.43	1600	2040	2370	2785	3145	3440	3870
16	150	2797.3	543.99	1840	2130	2425	2783	3090	3480	4085	
17	162	2732.4	495.16	1900	2060	2415	2718	3025	3390	3625	
18	174	2768.9	605.03	1750	2085	2370	2738	3164	3470	3880	
19	123	2669.3	512.84	1565	2075	2275	2680	3030	3345	3650	
20	104	2766.8	481.63	1950	2110	2478	2720	3075	3365	3620	
21	90	2779.2	517.46	1780	2120	2455	2803	3065	3385	3780	
22	97	2741.1	401.60	2065	2215	2450	2710	3020	3250	3595	

Tabela 3-2-4-6 Capacidade vital/ peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	48.3	11.74	27.6	31.6	40.4	48.4	56.9	63.0	71.1	
	7	238	49.5	11.98	25.8	32.9	40.8	50.1	57.9	65.2	70.9	
	8	188	53.2	12.14	28.9	35.2	45.8	54.1	61.5	67.3	74.0	
	9	218	53.0	13.17	29.7	35.8	44.4	52.6	61.1	68.7	79.8	
	10	170	53.8	12.64	31.6	37.8	45.5	53.2	63.3	70.6	75.9	
	11	169	53.0	12.69	32.5	37.1	42.7	52.2	61.3	70.3	78.6	
	12	190	57.8	12.70	35.1	43.0	48.0	58.2	67.3	74.2	81.3	
	13	181	57.5	13.60	28.0	39.7	48.3	58.9	66.0	74.3	83.6	
	14	199	59.4	13.83	31.1	43.3	50.3	59.1	68.0	77.5	89.8	
	15	183	62.5	13.67	37.6	44.4	54.0	62.2	71.5	80.1	89.6	
	16	200	62.3	13.13	36.7	45.1	54.1	62.7	70.7	78.4	86.5	
	17	214	64.1	12.29	41.7	48.0	56.2	63.5	72.2	79.0	87.8	
	18	163	65.4	12.15	40.8	49.7	58.1	65.0	73.5	80.2	90.3	
	19	106	62.0	11.74	36.3	48.7	55.1	61.9	69.6	73.4	86.4	
	20	91	62.5	12.07	38.7	47.1	53.4	63.3	69.0	77.3	86.0	
	21	85	60.1	11.08	36.3	47.0	54.8	59.9	65.5	74.5	83.3	
	22	93	62.1	10.39	44.2	49.5	55.2	60.4	68.0	75.8	89.0	
	F	6	140	47.0	13.34	24.8	28.5	37.2	46.8	56.0	63.8	70.2
		7	185	47.1	11.68	23.3	33.8	39.1	46.9	54.2	62.0	68.4
		8	132	49.2	11.79	23.2	32.8	42.5	49.9	56.5	63.5	66.7
		9	142	49.1	11.80	27.0	34.3	40.6	49.3	58.0	63.7	69.9
		10	148	51.5	12.57	30.6	35.4	41.5	50.7	59.9	68.9	75.7
11		149	52.1	11.56	28.4	38.1	44.1	51.9	59.6	66.9	73.0	
12		141	52.0	12.64	31.0	37.5	43.8	51.1	58.2	65.4	77.5	
13		124	49.1	11.10	28.4	33.5	41.5	51.2	56.5	62.2	69.5	
14		142	51.1	11.27	31.5	37.9	43.2	49.4	58.7	66.4	72.6	
15		158	52.0	10.98	30.3	38.1	44.8	52.6	58.4	66.7	74.1	
16		150	52.2	10.51	34.4	40.6	45.1	51.4	59.2	65.1	73.8	
17		162	52.3	10.62	30.6	39.3	46.1	52.0	58.6	66.5	72.8	
18		174	51.6	11.24	32.0	38.7	45.7	51.7	58.5	63.8	68.3	
19		123	51.0	10.78	28.8	36.1	43.2	51.8	58.3	63.7	70.2	
20		103	52.6	9.38	35.8	40.1	46.0	52.3	59.6	64.8	69.2	
21		90	52.7	11.09	33.8	38.4	44.7	52.1	59.9	66.6	73.3	
22		97	52.8	7.89	37.0	42.5	47.9	52.2	58.6	63.9	68.4	

5. Capacidade física

Tabela 3-2-5-1 Corrida de 50 metros (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	172	12.2	1.64	8.9	9.9	11.3	12.4	13.2	14.2	15.3	
	7	229	11.6	1.46	8.9	9.9	10.7	11.5	12.5	13.5	14.7	
	8	169	10.8	1.29	8.6	9.5	10.2	10.7	11.4	12.3	13.5	
	9	205	10.6	1.14	8.9	9.4	9.9	10.5	11.2	12.2	12.9	
	10	165	10.3	1.19	8.5	9.1	9.5	10.1	10.9	11.6	12.7	
	11	166	9.8	1.11	8.1	8.5	9.1	9.7	10.5	11.3	12.3	
	12	184	9.4	1.14	7.8	8.2	8.7	9.3	9.9	10.8	12.5	
	13	177	8.8	1.10	7.3	7.7	8.0	8.6	9.5	10.2	11.5	
	14	194	8.5	0.94	7.1	7.5	7.8	8.3	9.0	9.7	10.3	
	15	183	8.1	0.93	6.9	7.2	7.5	8.0	8.6	9.3	10.0	
	16	197	8.0	0.77	6.9	7.2	7.5	7.9	8.4	8.9	9.7	
	17	213	7.8	0.85	6.8	7.0	7.3	7.7	8.2	8.9	9.6	
	18	160	7.8	0.77	6.8	7.1	7.3	7.8	8.1	8.6	9.5	
	19	101	8.3	1.63	6.8	7.2	7.5	7.9	8.5	9.4	13.1	
	20	88	8.4	1.74	6.8	7.0	7.5	7.9	8.7	11.4	12.8	
	21	80	8.4	1.52	7.0	7.2	7.6	8.1	8.8	9.4	12.3	
	22	90	8.6	1.40	7.2	7.4	7.7	8.4	8.9	10.2	13.1	
	F	6	134	12.7	1.74	9.6	10.4	11.8	12.9	13.6	14.5	16.0
		7	174	11.9	1.35	9.5	10.5	11.1	11.9	12.8	13.5	14.6
		8	118	11.5	1.35	9.0	10.0	10.7	11.4	12.2	13.0	14.5
		9	136	10.9	1.16	9.1	9.6	10.3	10.8	11.5	12.4	13.8
		10	143	10.6	1.01	9.0	9.6	10.0	10.5	11.0	11.6	12.3
11		145	10.1	0.94	8.4	8.9	9.5	10.1	10.8	11.3	11.8	
12		138	10.0	0.90	8.4	8.8	9.4	10.0	10.5	11.0	11.8	
13		122	9.8	1.08	8.1	8.7	9.0	9.8	10.4	11.3	12.3	
14		137	9.9	1.10	8.3	8.5	9.1	9.8	10.6	11.1	11.8	
15		149	9.7	1.01	7.9	8.5	9.0	9.6	10.3	11.1	11.5	
16		148	9.8	1.08	8.1	8.7	9.1	9.7	10.4	10.8	12.6	
17		156	9.8	1.21	7.7	8.4	9.0	9.7	10.3	11.1	12.6	
18		164	9.7	0.89	8.3	8.6	9.0	9.7	10.2	10.6	11.8	
19		115	10.1	1.30	8.1	8.6	9.3	10.0	10.8	11.6	13.2	
20		97	10.3	1.31	8.0	8.8	9.6	10.2	10.9	11.7	14.1	
21		86	10.5	1.66	8.3	8.9	9.5	10.1	11.2	12.3	15.8	
22		94	10.1	1.51	8.5	8.8	9.1	9.9	10.5	11.1	15.3	

Tabela 3-2-5-2 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	100.6	16.34	69.0	80.0	91.0	100.0	111.0	120.0	129.0	
	7	238	109.5	17.77	76.0	85.0	97.0	110.0	120.0	131.0	143.0	
	8	185	123.1	17.95	91.0	97.0	110.0	123.0	135.0	143.0	158.0	
	9	218	134.1	19.49	100.0	109.0	121.0	133.5	149.0	160.0	167.0	
	10	170	138.1	20.99	101.0	112.0	124.0	138.0	151.0	165.0	175.0	
	11	171	151.6	23.83	112.0	120.0	135.0	150.0	169.0	183.0	196.0	
	12	189	156.8	25.13	110.0	124.0	139.0	157.0	175.0	189.0	202.0	
	13	180	169.6	31.58	117.0	130.0	145.0	170.0	192.5	207.5	223.0	
	14	199	180.1	27.71	124.0	144.0	159.0	183.0	201.0	215.0	226.0	
	15	183	188.7	30.90	135.0	147.0	165.0	192.0	210.0	230.0	246.0	
	16	198	191.7	29.75	134.0	152.0	171.0	193.0	214.0	228.0	245.0	
	17	214	198.5	28.59	145.0	163.0	180.0	199.0	219.0	236.0	251.0	
	18	162	198.1	26.86	143.0	164.0	180.0	199.0	215.0	231.0	246.0	
	19	105	197.7	30.11	144.0	160.0	175.0	203.0	221.0	234.0	241.0	
	20	92	198.9	29.77	147.0	158.0	180.0	202.0	218.0	234.0	255.0	
	21	84	194.0	32.20	120.0	152.0	170.0	199.0	219.0	233.0	249.0	
	22	93	197.6	31.73	132.0	156.0	174.0	201.0	225.0	235.0	246.0	
	F	6	140	93.3	16.02	58.0	71.5	84.0	92.5	103.0	112.0	125.0
		7	185	104.1	15.05	76.0	85.0	95.0	105.0	113.0	124.0	132.0
		8	132	115.5	17.41	88.0	95.0	102.5	114.5	125.0	141.0	153.0
		9	141	126.3	18.47	97.0	103.0	112.0	125.0	138.0	150.0	164.0
		10	147	132.0	18.07	94.0	109.0	120.0	131.0	144.0	156.0	163.0
11		149	137.8	21.89	102.0	110.0	122.0	137.0	150.0	166.0	186.0	
12		140	135.6	20.49	103.0	109.0	121.5	134.0	149.0	163.5	176.0	
13		124	140.3	24.21	95.0	110.0	123.0	139.5	158.0	175.0	181.0	
14		144	137.8	22.74	99.0	111.0	120.5	136.0	154.0	168.0	182.0	
15		156	142.4	24.94	93.0	111.0	125.0	141.5	158.0	173.0	194.0	
16		150	141.5	22.97	99.0	111.5	125.0	142.0	154.0	168.5	192.0	
17		162	142.4	24.32	102.0	115.0	123.0	140.0	159.0	175.0	195.0	
18		174	144.9	22.22	110.0	118.0	128.0	141.0	160.0	178.0	185.0	
19		121	135.0	23.14	98.0	107.0	118.0	133.0	148.0	167.0	188.0	
20		104	140.1	20.70	109.0	118.0	126.0	136.5	151.0	172.0	183.0	
21		90	141.2	20.50	106.0	116.5	126.0	141.0	153.0	170.0	189.0	
22		97	141.8	21.61	102.0	113.0	129.0	140.0	153.0	171.0	192.0	

Tabela 3-2-5-3 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	19.7	4.01	13.4	15.1	17.1	19.5	21.8	24.7	28.6	
	7	237	21.5	4.20	13.8	16.5	18.5	21.4	24.3	26.5	30.3	
	8	187	23.1	4.31	15.6	18.1	20.2	23.4	25.5	28.6	31.2	
	9	218	25.0	5.01	17.0	18.5	21.7	24.4	27.8	31.0	36.4	
	10	170	25.9	5.62	16.1	19.1	21.9	25.3	29.3	33.1	37.6	
	11	171	28.4	6.33	16.8	20.1	24.1	28.1	32.8	37.6	39.4	
	12	188	30.9	6.61	18.1	22.8	26.3	30.7	35.4	39.8	43.5	
	13	181	33.7	7.57	19.8	24.0	27.8	34.3	38.5	44.2	46.7	
	14	199	36.5	7.54	22.0	26.5	30.9	36.7	41.2	45.9	50.7	
	15	184	38.3	8.22	24.4	27.9	32.9	38.7	42.9	49.6	53.8	
	16	198	40.5	7.98	27.2	29.9	34.2	40.2	46.3	50.8	57.1	
	17	214	41.7	8.08	27.8	32.8	36.5	40.8	46.0	52.6	59.1	
	18	163	41.7	7.77	29.2	33.0	35.8	41.0	46.6	51.5	58.6	
	19	105	41.2	8.03	26.6	32.8	36.5	40.9	45.2	50.8	61.0	
	20	92	41.2	8.38	25.1	29.9	35.5	40.9	47.2	51.5	57.1	
	21	84	40.7	7.84	29.0	30.4	35.3	40.1	45.8	50.4	55.2	
	22	93	40.4	5.70	30.5	33.4	36.3	39.9	43.2	49.4	51.9	
	F	6	140	19.2	3.64	12.0	14.5	17.2	19.2	21.6	23.4	25.9
		7	184	21.3	3.71	14.6	16.7	18.7	21.4	23.6	25.5	28.9
		8	132	22.1	4.00	13.9	17.3	19.4	21.7	24.9	27.3	29.8
		9	142	23.4	4.71	14.8	17.7	20.3	23.1	26.6	29.6	33.6
		10	147	24.5	4.96	13.7	19.1	21.2	23.8	27.7	32.0	33.8
11		149	25.8	4.59	18.1	20.4	22.3	25.8	28.5	31.2	36.6	
12		141	26.4	5.35	18.1	20.2	22.6	25.9	29.8	32.7	37.0	
13		124	26.3	5.91	17.0	19.4	22.1	25.5	30.0	35.0	39.6	
14		144	26.6	5.61	17.1	20.1	23.3	26.0	30.1	34.1	37.9	
15		157	27.9	6.10	18.7	20.7	23.3	27.2	31.3	35.3	42.9	
16		149	26.9	5.26	18.9	20.7	23.1	26.4	29.7	34.5	38.0	
17		162	27.1	5.47	17.5	20.3	23.5	26.2	30.4	33.9	41.5	
18		174	27.5	5.85	19.1	21.1	23.6	26.6	30.0	34.6	42.4	
19		121	25.7	5.43	15.9	19.3	22.5	24.8	29.0	33.6	37.8	
20		104	25.0	5.30	17.2	20.0	21.7	24.6	28.0	31.0	36.3	
21		90	25.3	5.16	16.3	19.3	21.2	25.4	28.1	31.1	38.2	
22		97	25.7	4.29	18.0	19.7	22.8	25.6	28.8	31.0	35.7	

Tabela 3-2-5-4 Elevações em posição Inclinada/Elevações/Flexão abdominal durante um minuto (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	179	13.0	10.94	0.0	3.0	6.0	10.0	18.0	26.0	41.0	
	7	236	12.9	10.75	0.0	3.0	5.5	10.0	17.0	26.0	39.0	
	8	186	13.9	10.94	1.0	4.0	7.0	10.0	19.0	25.0	46.0	
	9	216	15.5	11.56	1.0	4.0	7.0	13.0	21.0	31.0	45.0	
	10	169	18.1	13.66	0.0	4.0	7.0	15.0	26.0	35.0	49.0	
	11	169	18.9	13.49	3.0	5.0	10.0	16.0	25.0	35.0	51.0	
	12	188	17.9	12.95	0.0	3.0	10.0	15.0	23.5	35.0	46.0	
	13	179	0.6	1.48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	5.0	
	14	196	0.7	1.58	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0	
	15	183	1.1	1.87	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	3.0	6.0	
	16	199	1.3	2.11	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	5.0	7.0	
	17	214	1.8	2.62	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	5.0	9.0	
	18	163	1.7	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	6.0	10.0	
	19	105	2.7	4.02	0.0	0.0	0.0	1.0	4.0	7.0	12.0	
	20	88	3.8	6.18	0.0	0.0	0.0	2.0	5.0	10.0	15.0	
	21	84	2.7	3.34	0.0	0.0	0.0	1.0	4.0	8.0	12.0	
	22	93	2.6	3.70	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	7.0	12.0	
	F	6	137	10.5	8.83	0.0	0.0	1.0	10.0	18.0	22.0	25.0
		7	183	14.3	9.56	0.0	1.0	7.0	15.0	20.0	26.0	32.0
		8	132	19.1	9.37	0.0	5.0	14.0	20.0	24.0	30.0	37.0
		9	141	20.5	8.89	2.0	10.0	14.0	21.0	27.0	32.0	34.0
		10	147	24.5	8.92	4.0	13.0	20.0	25.0	31.0	35.0	40.0
11		149	26.8	7.73	12.0	17.0	22.0	27.0	32.0	36.0	41.0	
12		141	26.3	8.27	7.0	17.0	23.0	26.0	32.0	35.0	41.0	
13		124	27.7	9.48	10.0	18.0	22.0	26.0	32.0	40.0	44.0	
14		143	28.4	7.78	13.0	19.0	23.0	28.0	33.0	38.0	44.0	
15		154	28.4	8.98	11.0	18.0	22.0	27.5	34.0	40.0	47.0	
16		150	27.6	9.11	11.0	17.0	21.0	27.0	33.0	40.0	43.0	
17		162	27.2	8.90	9.0	16.0	22.0	27.5	32.0	38.0	44.0	
18		174	27.3	8.47	11.0	16.0	22.0	26.5	33.0	38.0	43.0	
19		121	24.3	8.16	9.0	14.0	19.0	24.0	30.0	34.0	41.0	
20		103	25.0	9.57	6.0	14.0	19.0	25.0	30.0	37.0	44.0	
21		90	25.8	8.67	5.0	15.0	21.0	26.0	32.0	37.0	40.0	
22	97	24.2	9.55	7.0	12.0	16.0	24.0	32.0	35.0	41.0		

Nota: Elevações em posição inclinada: 6~12 anos (M), Elevações: 13~22 anos (M); Flexão abdominal: 6~22 anos (F)

Tabela 3-2-5-5 Força de prensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	8.3	2.04	4.1	5.8	6.8	8.3	9.7	10.9	11.8	
	7	237	10.4	4.49	5.7	7.1	8.3	10.0	11.8	13.7	16.2	
	8	188	12.3	3.50	6.8	8.4	10.0	12.0	14.2	16.7	20.1	
	9	218	13.8	3.24	8.9	9.9	11.5	13.4	15.5	17.8	21.0	
	10	170	16.2	4.02	10.2	11.3	13.2	15.8	18.7	21.2	23.6	
	11	171	18.4	4.41	11.2	13.3	15.4	17.7	20.9	24.6	26.8	
	12	189	23.1	5.77	13.5	16.2	19.0	22.8	26.6	30.6	34.1	
	13	180	27.6	7.02	15.8	18.6	22.7	27.5	32.3	35.7	42.1	
	14	198	30.2	7.01	17.0	21.9	25.0	29.9	34.3	39.0	45.4	
	15	184	34.2	7.17	21.8	24.6	29.1	34.2	38.9	44.8	47.7	
	16	200	35.7	6.67	23.8	27.5	31.1	35.3	40.0	44.6	47.9	
	17	214	36.9	6.84	23.9	27.6	32.3	37.2	41.2	46.2	48.4	
	18	163	37.5	6.59	26.7	28.9	32.6	37.5	41.3	46.1	50.3	
	19	106	38.5	8.94	24.4	27.5	31.7	38.3	44.0	49.1	57.8	
	20	92	40.9	7.39	25.9	31.4	36.8	41.9	45.1	49.4	55.9	
	21	85	41.4	7.92	29.5	31.2	35.9	39.7	46.2	52.2	58.5	
	22	93	41.7	6.36	31.4	34.6	37.8	40.5	45.5	50.1	54.3	
	F	6	139	7.5	2.07	4.2	5.0	6.2	7.6	8.5	10.0	11.9
		7	185	9.5	2.43	5.6	7.0	7.8	9.1	10.9	12.5	13.7
		8	132	10.8	2.46	6.6	8.2	9.3	10.5	12.0	13.9	16.5
		9	142	12.5	3.29	7.5	8.5	10.2	12.1	14.2	16.5	20.0
		10	147	15.5	3.88	9.3	11.1	12.7	15.3	17.8	19.7	24.0
11		149	18.4	3.95	11.1	13.4	16.1	17.8	21.2	24.2	25.7	
12		141	20.2	4.65	12.1	14.4	17.3	19.8	23.3	26.7	29.3	
13		124	20.8	4.61	12.4	15.1	17.8	20.2	24.1	27.2	30.0	
14		144	22.4	4.70	15.2	17.0	19.1	22.0	25.1	28.6	33.4	
15		158	23.2	5.42	15.0	16.3	19.2	22.3	26.3	31.0	34.2	
16		150	23.4	5.10	15.1	17.8	20.1	23.0	26.8	30.2	32.2	
17		162	22.6	4.46	15.1	17.8	19.8	22.3	25.6	28.4	31.4	
18		174	24.5	4.76	17.4	19.4	21.1	24.0	27.6	29.8	35.8	
19		122	22.7	5.26	14.3	16.7	18.7	21.8	26.5	29.7	33.6	
20		104	25.3	5.91	15.3	19.0	20.8	24.9	29.3	32.9	37.3	
21		89	24.9	4.79	17.4	18.8	21.5	24.3	27.8	32.0	36.6	
22		97	24.7	3.76	18.5	20.9	23.2	24.5	26.1	28.3	32.9	

Tabela 3-2-5-6 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	6	180	26.0	7.88	12.0	15.0	20.0	26.0	31.0	35.0	43.0
	7	238	31.2	8.54	18.0	21.0	25.0	30.0	36.0	44.0	49.0
	8	187	36.9	11.41	20.0	23.0	30.0	36.0	43.0	50.0	62.0
	9	218	43.2	11.54	24.0	27.0	35.0	43.0	50.0	60.0	66.0
	10	170	46.6	12.17	27.0	32.0	37.0	46.0	53.0	61.0	71.0
	11	170	49.5	13.42	30.0	34.5	40.0	47.0	58.0	67.5	80.0
	12	189	61.3	15.98	30.0	42.0	50.0	60.0	72.0	82.0	93.0
	13	180	74.6	20.18	40.0	48.5	58.0	73.5	88.5	104.0	113.0
	14	199	81.9	21.45	45.0	55.0	65.0	81.0	97.0	111.0	123.0
	15	184	91.7	24.32	54.0	60.0	74.0	92.0	108.0	125.0	137.0
	16	200	99.1	25.59	51.5	69.5	82.0	98.5	114.0	129.5	152.0
	17	214	102.1	24.88	58.0	73.0	88.0	100.5	117.0	134.0	158.0
	18	162	100.6	25.33	57.0	70.0	82.0	100.0	117.0	131.0	152.0
	19	106	100.7	25.01	55.0	72.0	83.0	101.0	120.0	133.0	142.0
	20	92	109.4	24.50	58.0	80.0	97.0	108.5	122.0	137.0	162.0
	21	85	110.7	18.56	80.0	87.0	98.0	108.0	125.0	134.0	146.0
	22	92	107.9	18.46	75.0	89.0	98.5	105.0	118.5	129.0	158.0
F	6	140	21.3	6.53	11.0	13.0	17.0	21.0	25.0	30.0	34.0
	7	183	27.8	8.35	15.0	18.0	20.0	28.0	33.0	39.0	43.0
	8	132	31.1	8.93	16.0	20.0	25.0	30.0	37.0	44.0	49.0
	9	142	35.9	9.74	20.0	24.0	29.0	35.0	42.0	51.0	54.0
	10	146	41.8	11.73	25.0	27.0	34.0	41.0	49.0	59.0	67.0
	11	149	45.8	12.36	23.0	30.0	38.0	45.0	55.0	60.0	71.0
	12	141	49.1	13.17	28.0	31.0	40.0	49.0	57.0	67.0	77.0
	13	124	53.0	13.16	26.0	38.0	46.5	51.0	61.0	71.0	80.0
	14	144	53.9	14.23	26.0	35.0	44.0	54.0	62.0	72.0	79.0
	15	158	59.7	17.98	31.0	38.0	45.0	59.0	71.0	85.0	94.0
	16	150	60.2	16.98	28.0	36.5	51.0	61.0	70.0	79.0	92.0
	17	162	55.4	14.39	29.0	37.0	45.0	55.5	65.0	74.0	83.0
	18	174	58.7	16.06	32.0	37.0	48.0	58.5	68.0	78.0	87.0
	19	122	51.3	16.13	28.0	32.0	40.0	49.5	64.0	74.0	87.0
	20	103	55.2	16.14	26.0	35.0	43.0	54.0	68.0	75.0	81.0
	21	90	60.7	19.51	29.0	37.0	48.0	59.5	72.0	84.5	98.0
	22	96	60.7	14.35	30.0	46.0	51.0	60.0	71.0	79.0	92.0

Tabela 3-2-5-7 Corrida de resistência (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	164	155.1	19.3	128.0	133.5	142.2	151.9	164.1	180.6	202.8	
	7	227	146.7	18.7	119.3	126.0	132.6	143.5	158.0	171.9	190.3	
	8	164	138.2	20.7	113.0	118.2	125.4	135.4	146.3	157.7	173.8	
	9	203	135.2	18.6	109.0	113.7	122.4	132.1	144.5	160.3	174.0	
	10	164	134.0	21.8	107.0	112.6	117.7	131.2	145.1	165.1	179.1	
	11	164	126.2	20.1	100.5	105.6	111.5	121.6	134.2	155.7	173.9	
	12	180	117.9	19.0	94.2	97.9	103.6	113.4	128.2	141.6	168.9	
	13	173	325.0	59.6	233.2	255.1	283.0	322.0	362.4	395.7	426.5	
	14	194	316.9	57.3	228.9	251.9	279.8	312.9	339.7	385.9	442.5	
	15	182	305.9	55.5	227.6	247.0	265.6	296.6	336.3	374.9	433.4	
	16	196	295.7	50.5	215.2	234.5	264.2	292.4	322.0	355.5	384.2	
	17	211	281.9	45.7	215.3	229.6	248.8	274.4	310.4	347.6	380.3	
	18	160	279.9	43.1	210.3	225.6	249.5	275.7	307.0	333.2	384.4	
	19	100	292.8	53.2	220.2	230.3	254.2	284.2	331.3	369.5	396.5	
	20	88	302.5	59.8	211.0	230.2	262.0	290.6	336.1	400.8	417.4	
	21	77	305.9	46.3	238.0	254.8	266.2	300.1	335.0	358.4	426.0	
	22	87	322.2	54.7	246.2	262.1	288.1	309.5	352.4	398.3	434.8	
	F	6	128	159.3	17.9	133.4	137.7	145.8	155.6	172.8	182.1	204.3
		7	168	149.7	16.5	121.3	131.9	136.3	147.4	161.3	170.0	186.6
		8	114	143.6	17.6	120.5	124.1	130.4	141.2	153.0	166.6	189.4
		9	135	140.3	19.0	111.9	119.1	126.9	138.2	150.1	165.7	175.0
		10	142	133.3	17.1	109.7	115.7	122.1	130.2	141.6	155.3	176.7
11		145	127.7	18.1	102.9	111.1	118.0	124.9	134.9	144.7	167.1	
12		137	130.0	29.2	103.4	109.8	116.0	123.3	134.0	151.8	197.0	
13		120	282.5	37.7	216.4	240.3	260.3	283.4	302.0	325.0	348.6	
14		134	291.4	43.3	214.8	238.9	262.6	289.9	316.2	351.2	379.5	
15		150	282.9	38.9	214.2	234.6	260.4	279.6	301.2	331.0	371.6	
16		148	285.3	31.3	234.3	246.8	264.7	282.8	305.8	324.8	345.7	
17		158	282.9	39.3	216.1	238.4	259.3	278.4	301.2	329.6	375.8	
18		167	288.3	37.6	227.4	246.3	262.0	281.7	315.3	332.7	371.0	
19		112	303.5	51.9	228.9	249.6	270.6	298.3	323.8	369.1	434.6	
20		96	310.3	48.9	230.6	259.0	278.4	305.7	329.8	366.5	452.9	
21		85	296.0	38.6	226.8	247.1	272.3	289.9	319.6	356.5	376.8	
22		92	292.8	36.2	233.8	255.5	267.3	286.4	312.0	336.1	379.1	

Nota: Corrida de ida e volta de 50 metros x 8: 6~12 anos; 800 metros: 13~22 anos (F); 1000 metros: 13~22 anos (M)

Tabela 3-2-5-8 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
M	6	180	3.6	5.33	-6.3	-3.8	0.3	4.2	7.0	10.3	13.8	
	7	238	4.0	5.57	-6.8	-3.6	0.6	4.5	8.3	10.5	12.5	
	8	188	3.7	5.87	-8.0	-4.0	0.1	4.0	7.6	10.9	15.2	
	9	218	3.8	6.36	-9.4	-5.1	0.3	4.2	8.1	11.3	14.8	
	10	170	1.4	6.39	-10.3	-7.6	-3.9	2.1	6.5	9.1	12.1	
	11	171	1.7	7.12	-12.8	-6.7	-3.1	1.7	6.1	10.6	16.0	
	12	189	1.3	7.17	-13.2	-9.5	-3.5	2.1	6.4	9.8	14.9	
	13	181	2.1	7.05	-11.2	-6.4	-3.2	2.2	7.0	10.8	14.6	
	14	199	2.0	8.34	-13.4	-9.4	-4.3	2.5	8.1	12.9	16.7	
	15	184	2.6	8.47	-13.8	-8.8	-2.7	2.7	8.5	14.1	17.9	
	16	200	4.2	8.30	-11.3	-6.6	-2.2	4.8	9.9	14.6	19.9	
	17	214	2.9	9.25	-14.7	-10.0	-4.3	3.9	9.7	14.5	18.1	
	18	161	3.6	10.44	-16.3	-10.7	-3.6	4.0	11.4	17.6	21.7	
	19	106	2.7	9.39	-15.1	-9.6	-3.1	3.1	9.4	16.5	18.0	
	20	92	3.9	8.39	-12.3	-7.1	-2.1	4.8	9.2	14.4	21.7	
	21	84	4.6	8.61	-12.5	-8.2	-0.5	6.2	10.5	15.7	17.9	
	22	92	3.2	8.97	-14.1	-10.0	-2.3	3.7	9.0	14.1	19.3	
	F	6	139	7.2	5.37	-3.9	0.4	3.3	7.6	11.7	14.1	15.6
		7	185	8.6	5.32	-4.3	2.1	5.6	9.0	12.7	14.8	17.7
		8	132	7.5	5.38	-3.2	0.8	4.1	7.5	11.3	14.4	16.8
		9	142	7.1	6.52	-5.0	-1.3	3.2	6.9	11.6	15.2	18.4
		10	147	7.0	5.94	-5.8	-0.9	3.2	7.3	11.3	14.4	16.9
11		149	8.2	6.98	-4.9	-0.7	3.2	8.6	13.0	17.4	20.8	
12		141	6.9	7.63	-10.0	-3.1	3.4	7.0	11.9	15.3	20.0	
13		124	7.9	7.57	-5.6	-1.8	2.5	7.4	14.0	17.3	22.5	
14		144	8.4	8.21	-6.5	-2.0	2.5	8.8	14.4	18.0	24.2	
15		158	9.7	8.53	-8.7	-2.0	4.4	10.0	16.4	20.6	23.3	
16		149	8.0	8.46	-12.8	-3.5	3.0	8.8	13.5	18.7	20.8	
17		161	8.1	8.72	-12.1	-3.5	4.0	8.4	13.7	19.4	24.2	
18		174	7.7	8.20	-8.6	-2.0	2.1	7.3	14.0	18.1	22.0	
19		123	7.1	8.43	-8.3	-4.3	1.6	6.8	14.1	18.1	20.5	
20		104	6.6	9.10	-12.2	-6.4	0.8	6.7	13.1	18.2	22.0	
21		90	7.4	9.76	-11.4	-8.2	1.2	8.7	14.9	19.8	23.5	
22		97	5.1	9.04	-13.3	-7.4	-0.8	5.3	11.6	17.1	20.1	

Tabela 3-2-5-9 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	6	180	0.61	0.119	0.46	0.51	0.56	0.60	0.67	0.76	0.83
	7	238	0.55	0.092	0.42	0.46	0.50	0.54	0.60	0.66	0.71
	8	188	0.51	0.089	0.39	0.43	0.47	0.51	0.55	0.62	0.67
	9	218	0.47	0.063	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.55	0.61
	10	170	0.45	0.050	0.37	0.39	0.41	0.45	0.48	0.52	0.54
	11	171	0.43	0.052	0.33	0.37	0.39	0.43	0.46	0.49	0.53
	12	190	0.41	0.054	0.33	0.35	0.37	0.41	0.45	0.48	0.55
	13	181	0.42	0.054	0.34	0.36	0.38	0.41	0.44	0.49	0.54
	14	199	0.41	0.054	0.32	0.35	0.38	0.40	0.45	0.48	0.54
	15	184	0.40	0.060	0.32	0.34	0.37	0.39	0.43	0.48	0.52
	16	200	0.39	0.055	0.31	0.34	0.36	0.39	0.43	0.46	0.50
	17	214	0.39	0.048	0.31	0.33	0.36	0.39	0.43	0.45	0.49
	18	163	0.40	0.056	0.31	0.34	0.37	0.39	0.42	0.46	0.48
	19	106	0.40	0.055	0.32	0.34	0.36	0.39	0.44	0.49	0.52
20	92	0.39	0.072	0.30	0.33	0.35	0.38	0.42	0.45	0.55	
21	85	0.39	0.061	0.31	0.33	0.35	0.38	0.41	0.45	0.52	
22	93	0.39	0.035	0.34	0.35	0.37	0.39	0.40	0.44	0.47	
F	6	140	0.64	0.118	0.50	0.52	0.56	0.63	0.70	0.79	0.89
	7	185	0.57	0.094	0.46	0.49	0.52	0.57	0.61	0.66	0.74
	8	132	0.54	0.094	0.42	0.46	0.49	0.53	0.58	0.62	0.78
	9	142	0.50	0.070	0.38	0.43	0.47	0.50	0.54	0.57	0.60
	10	148	0.47	0.067	0.38	0.40	0.43	0.47	0.52	0.55	0.57
	11	149	0.46	0.053	0.37	0.39	0.42	0.45	0.49	0.53	0.57
	12	141	0.46	0.063	0.35	0.37	0.42	0.45	0.49	0.53	0.57
	13	124	0.45	0.067	0.34	0.37	0.41	0.44	0.48	0.52	0.62
	14	144	0.43	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.55
	15	158	0.43	0.052	0.35	0.36	0.39	0.43	0.45	0.50	0.54
	16	150	0.42	0.067	0.32	0.36	0.38	0.43	0.46	0.50	0.53
	17	162	0.43	0.053	0.34	0.36	0.39	0.42	0.46	0.50	0.54
	18	174	0.43	0.058	0.34	0.37	0.39	0.42	0.48	0.51	0.55
	19	123	0.45	0.065	0.34	0.38	0.42	0.44	0.48	0.52	0.58
20	104	0.44	0.046	0.36	0.38	0.41	0.43	0.46	0.50	0.52	
21	90	0.43	0.045	0.34	0.36	0.40	0.43	0.45	0.49	0.51	
22	97	0.42	0.038	0.36	0.37	0.39	0.42	0.43	0.48	0.50	

Tabela 3-2-5-10 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	6	180	13.1	10.71	3.0	4.0	6.0	10.0	16.0	26.0	36.0
	7	238	14.9	11.03	3.0	5.0	7.0	11.5	20.0	30.0	41.0
	8	187	17.5	12.90	4.0	6.0	9.0	14.0	23.0	34.0	44.0
	9	216	22.3	26.79	3.0	5.0	9.0	16.0	26.0	41.0	76.0
	10	170	22.7	24.63	3.0	5.0	8.0	14.0	26.0	56.0	89.0
	11	171	28.8	31.67	4.0	5.0	11.0	18.0	34.0	64.0	109.0
	12	189	34.8	43.09	3.0	8.0	13.0	21.0	40.0	70.0	142.0
	13	181	35.6	41.77	3.0	6.0	11.0	21.0	45.0	84.0	137.0
	14	199	30.9	33.62	3.0	5.0	9.0	21.0	40.0	73.0	131.0
	15	183	33.7	36.38	3.0	6.0	10.0	21.0	44.0	75.0	120.0
	16	198	54.5	70.18	3.0	9.0	16.0	31.0	63.0	127.0	227.0
	17	213	48.4	50.00	4.0	7.0	16.0	28.0	64.0	126.0	183.0
	18	163	53.0	64.42	4.0	7.0	15.0	30.0	62.0	110.0	274.0
	19	106	39.4	43.16	4.0	7.0	11.0	23.0	50.0	104.0	144.0
20	91	46.4	48.92	4.0	5.0	13.0	30.0	62.0	101.0	160.0	
21	85	45.4	52.59	4.0	7.0	10.0	26.0	54.0	150.0	175.0	
22	93	45.6	44.17	5.0	8.0	16.0	31.0	56.0	98.0	200.0	
F	6	140	15.4	11.12	3.0	4.5	7.0	13.0	20.0	31.0	40.0
	7	185	18.9	17.63	4.0	5.0	7.0	13.0	24.0	38.0	65.0
	8	132	27.2	29.72	3.0	7.0	10.5	17.0	31.0	57.0	119.0
	9	142	26.0	24.83	6.0	7.0	12.0	19.0	30.0	46.0	98.0
	10	146	30.9	38.24	3.0	6.0	11.0	20.0	39.0	66.0	101.0
	11	148	32.6	37.61	4.0	6.0	11.0	19.5	38.5	71.0	134.0
	12	141	33.0	37.31	3.0	6.0	12.0	20.0	38.0	69.0	141.0
	13	124	43.3	46.86	3.0	6.0	11.0	25.0	57.0	104.0	150.0
	14	143	39.5	38.17	4.0	8.0	15.0	23.0	53.0	94.0	131.0
	15	158	48.4	54.17	3.0	7.0	14.0	30.0	66.0	116.0	175.0
	16	149	70.9	86.05	5.0	9.0	19.0	44.0	84.0	181.0	281.0
	17	161	57.3	63.34	5.0	7.0	17.0	39.0	80.0	118.0	209.0
	18	173	50.8	71.95	4.0	7.0	14.0	30.0	65.0	104.0	192.0
	19	122	42.6	57.41	3.0	6.0	14.0	23.0	48.0	98.0	171.0
20	103	44.1	44.81	5.0	8.0	16.0	31.0	57.0	95.0	150.0	
21	90	45.0	46.66	6.0	10.0	17.0	28.0	49.0	106.0	165.0	
22	96	49.5	45.43	8.0	12.0	19.5	35.0	61.5	116.0	203.0	

6. Saúde geral

Tabela 3-2-6-1 Taxa de ocorrência de cáries em dentes de leite (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Taxa de cárie em dentes de leite	Taxa de dentes de leite oariados obturados	Taxa de perda de dentes de leite oariados	Taxa de perda de dentes de leite obturados oariados	
M	6	180	70.6	23.3	1.1	74.4	
	7	238	73.5	25.2	4.2	78.6	
	8	188	71.3	41.0	3.7	81.9	
	9	218	67.0	29.4	1.4	74.3	
	10	170	49.4	23.5	1.8	57.1	
	11	171	32.7	11.1	0.0	35.7	
	12	190	13.7	3.2	0.0	15.3	
	13	181	6.1	1.1	0.0	7.2	
	14	199	3.0	0.0	0.0	3.0	
	15	184	0.5	0.5	0.0	1.1	
	16	200	4.0	0.5	0.0	4.5	
	17	214	1.9	0.0	0.0	1.9	
	18	163	0.0	0.0	0.0	0.0	
	F	6	140	71.4	30.7	0.0	76.4
		7	185	69.7	33.0	1.1	75.7
		8	132	72.7	25.0	1.5	76.5
		9	142	54.9	24.6	0.0	61.3
		10	148	43.2	19.6	0.0	49.3
11		149	18.8	6.0	0.0	22.8	
12		141	9.9	3.5	0.0	12.8	
13		124	7.3	0.0	0.0	7.3	
14		144	4.9	2.8	0.0	6.9	
15		158	1.9	0.6	0.0	2.5	
16		150	2.0	0.0	0.0	2.0	
17		162	0.6	0.0	0.0	0.6	
18		174	0.6	0.0	0.0	0.6	

Tabela 3-2-6-2 Taxa de ocorrência de cáries em dentes definitivos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Taxa de cárie em dentes definitivos	Taxa dos dentes definitivos obturados	Taxa de perda de dentes definitivos	Taxa de perda de dentes definitivos obturados oariados	
M	6	180	7.8	0.0	0.0	7.8	
	7	238	16.0	3.4	0.0	18.5	
	8	188	14.4	8.5	0.0	21.8	
	9	218	16.5	12.8	0.0	26.1	
	10	170	22.4	15.3	0.0	35.9	
	11	171	28.7	12.3	0.0	35.7	
	12	190	27.9	21.1	0.0	42.6	
	13	181	39.2	25.4	0.0	53.6	
	14	199	39.7	21.1	0.5	49.7	
	15	184	42.9	31.5	0.5	59.2	
	16	200	49.0	29.5	0.5	61.5	
	17	214	44.4	30.8	1.4	59.8	
	18	163	39.9	31.3	1.2	59.5	
	F	6	140	10.7	2.1	0.0	11.4
		7	185	12.4	3.8	0.0	15.7
		8	132	19.7	10.6	0.0	26.5
		9	142	16.9	18.3	0.0	31.0
		10	148	32.4	21.6	0.0	44.6
11		149	26.2	18.8	0.0	38.9	
12		141	42.6	31.2	1.4	62.4	
13		124	37.9	27.4	0.0	57.3	
14		144	47.2	29.2	0.0	58.3	
15		158	45.6	34.8	0.0	65.8	
16		150	49.3	40.7	2.0	72.7	
17		162	53.1	42.6	1.2	71.0	
18		174	44.8	39.1	1.1	59.8	

Tabela 3-2-6-3 Taxas de diversos grau de problemas de visão (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Má visão	Má visão de grau ligeiro	Má visão de grau médio	Má visão de grau grave	Miopia
M	6	180	56.1	21.7	22.8	11.7	48.9
	7	238	48.7	16.4	16.0	16.4	44.1
	8	188	56.4	9.6	21.3	25.5	53.2
	9	217	63.1	10.6	19.4	33.2	61.0
	10	170	65.3	7.1	17.6	40.6	65.3
	11	170	69.4	4.7	22.9	41.8	66.7
	12	190	70.5	2.6	20.0	47.9	67.9
	13	180	78.3	7.8	17.8	52.8	76.8
	14	198	71.2	4.0	14.6	52.5	69.8
	15	184	81.0	6.5	16.3	58.2	78.8
	16	200	81.5	5.5	12.5	63.5	78.5
	17	214	75.7	6.1	14.5	55.1	74.8
	18	163	79.1	5.5	14.1	59.5	77.9
	19	105	80.0	6.7	12.4	61.0	77.4
	20	91	82.4	6.6	15.4	60.4	81.5
	21	85	82.4	4.7	18.8	58.8	69.4
	22	93	76.3	4.3	8.6	63.4	68.8
F	6	140	60.0	27.1	27.1	5.7	57.1
	7	182	53.3	17.0	19.8	16.5	47.6
	8	131	50.4	10.7	18.3	21.4	47.0
	9	142	60.6	12.0	21.1	27.5	58.5
	10	147	70.7	4.8	15.6	50.3	68.2
	11	149	69.8	7.4	12.8	49.7	69.1
	12	141	80.9	4.3	22.0	54.6	79.4
	13	124	81.5	4.0	19.4	58.1	80.6
	14	144	82.6	5.6	17.4	59.7	81.3
	15	158	77.8	6.3	13.3	58.2	74.7
	16	150	80.0	4.7	11.3	64.0	75.3
	17	162	82.1	3.7	12.3	66.0	79.0
	18	174	83.3	4.6	12.1	66.7	81.6
	19	123	82.9	4.1	12.2	66.7	81.3
	20	103	84.5	1.9	13.6	68.9	82.7
	21	90	81.1	10.0	8.9	62.2	78.9
	22	96	84.4	6.3	14.6	63.5	79.4

Tabela 3-2-6-4 Capacidade de apreciação de cores (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Taxa de deficiência na capacidade de apreciação de cores
M	6	158	12.2
	7	214	10.1
	8	180	4.3
	9	209	4.1
	10	166	2.4
	11	161	5.8
	12	180	5.3
	13	173	4.4
	14	189	5.0
	15	177	3.8
	16	191	4.5
	17	204	4.2
	18	149	8.6
	19	100	5.7
F	20	88	4.3
	21	79	7.1
	22	90	3.2
	6	129	7.9
	7	174	5.9
	8	129	2.3
	9	140	1.4
	10	147	0.7
	11	148	0.0
	12	136	3.5
	13	122	1.6
	14	144	0.0
	15	155	1.9
	16	150	0.0
17	162	0.0	
18	172	0.6	
19	120	1.6	
20	104	0.0	
21	90	0.0	
22	96	1.0	

III. Adultos

1. Objectos da avaliação

Tabela 3-3-1-1 Órgãos de amostragem dos adultos e distribuição de amostras

Órgãos de amostragem	Unidades	M		F		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Instituições governamentais	Serviços de Saúde (SSM)	78	5.0	91	5.2	169	5.1
	Direção dos Serviços de Educação e Juventude (DSEJ)	47	3.0	133	7.6	180	5.5
	Direção dos Serviços de Turismo (DST)	23	1.5	21	1.2	44	1.3
	Direção dos Serviços de Estatística e Censos (DSEO)	35	2.3	18	1.0	53	1.6
	Instituto do Desporto (ID)	120	7.7	67	3.9	187	5.7
	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (IAOM)	68	4.4	65	3.7	133	4.0
	Direção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água (DSAMA)	56	3.6	15	0.9	71	2.2
	Instituto de Acção Social (IAS)	45	2.9	131	7.5	176	5.3
	Direção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes (DSSOPT)	49	3.2	67	3.9	116	3.5
	Direção dos Serviços para os Assuntos Laborais (DSAL)	27	1.7	34	2.0	61	1.9
Total		548	35.3	642	36.9	1190	36.2
Organizações ou associações privadas	Banco Tai Fung, S.A.R.L.	7	0.5	14	0.8	21	0.6
	Future Bright Group	7	0.5	8	0.5	15	0.5
	Oaltex Oil (Macao) Limited	11	0.7	1	0.1	12	0.4
	Companhia de Eletricidade de Macau, S.A. (OEM)	21	1.4	10	0.6	31	0.9
	Instituto Politécnico de Macau	32	2.1	20	1.2	52	1.6
	Associação das Mulheres de Macau	19	1.2	44	2.5	63	1.9
	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau	33	2.1	29	1.7	62	1.9
	Galaxy Casino, S.A.	54	3.5	34	2.0	88	2.7
	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	9	0.6	1	0.1	10	0.3
	Outros	263	17.0	288	16.6	551	16.7
	Venetian Macau, S.A.	63	4.1	22	1.3	85	2.6
	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau	29	1.9	1	0.1	30	0.9
	União Geral das Associações dos Moradores de Macau	38	2.5	78	4.5	116	3.5
	Federação das Associações dos Operários de Macau	47	3.0	138	7.9	185	5.6
	Sheraton Grand Macao Hotel, Ootal Central	112	7.2	76	4.4	188	5.7
	Sociedade de Jogos de Macau, S.A.	46	3.0	69	4.0	115	3.5
	Associação dos Trabalhadores da Indústria de Jogos de Fortuna e Azar de Macau	13	0.8	76	4.4	89	2.7
	Instituto de Formação Turística	6	0.4	4	0.2	10	0.3
	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	19	1.2	3	0.2	22	0.7
	Colégio do Sagrado Coração de Jesus	8	0.5	13	0.7	21	0.6
	Associação dos Empregados de Escritório de Macau	8	0.5	9	0.5	17	0.5
	Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau	9	0.6	3	0.2	12	0.4
	Melco Crown (Macao), S.A.	37	2.4	16	0.9	53	1.6
Suocursal do Banco da China em Macau	47	3.0	57	3.3	104	3.2	
Crux Vermelha da RAEM	9	0.6	8	0.5	17	0.5	
Universidade de Macau	56	3.6	75	4.3	131	4.0	
Total		1003	64.7	1097	63.1	2100	63.8

Tabela 3-3-1-2 Distribuição de profissão

Profissão	M				F			
	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Trabalho Predominante-mente não físico	Trabalho Predominante-mente físico	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Trabalho Predominante-mente não físico	Trabalho Predominante-mente físico
Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto nível da Administração Pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa	57	3.7	35	22	52	3.0	38	14
Profissionais	288	18.6	223	65	250	14.4	167	83
Técnico e pessoal especializado de apoio	388	25.0	192	196	268	15.4	157	111
Empregados de escritório	280	18.1	234	46	616	35.4	467	149
Total	1013	65.3	684	329	1186	68.2	829	357
Trabalhadores de serviço e de venda	229	14.8	38	191	203	11.7	38	165
Trabalhadores ligados à pesca e à agricultura	7	0.5	0	7	0	0.0	0	0
Operários industriais e de artesanato	47	3.0	0	47	11	0.6	0	11
Operadores de máquinas, motoristas e montadores	79	5.1	1	78	2	0.1	0	2
Trabalhadores não técnicos	36	2.3	0	36	52	3.0	0	52
Outros	113	7.3	42	71	69	4.0	35	34
Desempregados	24	1.5	19	5	56	3.2	19	37
Trabalhadores domésticos	3	0.2	0	3	160	9.2	0	160
Total	538	34.7	100	438	553	31.8	92	461

Tabela 3-3-1-3 Percentagem das freguesias de residência dos trabalhadores consoante o tipo de trabalho (%)

Sexo	Freguesias a que pertencem	Trabalhado físico	Trabalhado não físico	Total
M	São Francisco	4.7	1.9	3.3
	Nossa Senhora do Carmo	13.3	25.8	19.6
	São Lourenço	8.9	6.5	7.7
	Sé	8.1	8.6	8.3
	Santo António	16.8	19.9	18.4
	São Lázaro	5.9	9.2	7.6
	Nossa Senhora de Fátima	42.3	28.1	35.1
F	São Francisco	1.6	1.5	1.6
	Nossa Senhora do Carmo	14.8	23.8	19.6
	São Lourenço	7.4	7.2	7.3
	Sé	4.5	10.3	7.6
	Santo António	18.8	18.0	18.4
	São Lázaro	5.4	7.7	6.6
Nossa Senhora de Fátima	47.5	31.5	39.0	

Tabela 3-3-1-4 Percentagem do local de nascimento dos adultos de cada 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
M	China Continental	18.4	19.7	15.9	34.5	48.1	38.8	39.4	43.6	31.9
	Macao	76.8	75.1	76.8	55.3	47.6	49.2	52.8	45.2	60.3
	Hong Kong	1.1	3.3	5.8	7.1	3.2	4.9	2.6	2.1	3.8
	Portugal	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	1.1	0.4
	Outros	3.8	1.4	1.4	3.0	1.1	6.6	4.1	8.0	3.6
F	China Continental	17.9	17.4	19.1	46.6	56.2	50.7	43.1	48.8	36.7
	Macao	81.0	79.3	74.7	46.1	37.8	39.7	49.4	42.5	57.2
	Hong Kong	1.0	3.3	5.3	5.7	3.0	3.3	2.9	2.4	3.4
	Portugal	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1
	Outros	0.0	0.0	0.9	1.0	2.5	6.2	4.6	6.3	2.6

Tabela 3-3-1-5 Percentagem dos diferentes níveis de educação dos adultos por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações académicas	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
M	Inferior a ensino primário	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	2.7	0.5	3.2	1.0
	Ensino primário	0.5	0.9	0.5	4.1	9.2	14.2	10.9	15.4	6.8
	Ensino secundário	29.2	17.4	19.3	21.4	29.2	35.0	45.6	56.9	31.4
	Ensino superior	69.2	71.4	66.2	54.6	46.5	32.8	29.0	14.4	48.6
	Mestrado	1.1	10.3	13.5	15.8	13.5	11.5	13.0	6.9	10.8
	Doutoramento	0.0	0.0	0.5	4.1	0.0	3.8	1.0	3.2	1.5
F	Inferior a ensino primário	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	2.4	3.8	9.7	2.1
	Ensino primário	0.0	0.4	0.0	1.6	3.0	7.2	20.1	27.1	7.4
	Ensino secundário	11.3	3.3	9.3	18.7	25.9	44.0	51.5	44.9	25.8
	Ensino superior	83.6	82.2	72.0	57.5	48.8	32.5	18.0	14.5	51.6
	Mestrado	5.1	13.7	18.7	21.2	19.9	13.9	6.3	3.9	12.8
	Doutoramento	0.0	0.4	0.0	1.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.3

Tabela 3-3-1-6 Percentagem dos ambientes de trabalho dos adultos por grupo etário (%)

Sexo	Ambiente de 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
M	Ao ar livre	11.4	14.6	17.9	13.7	17.8	12.0	20.7	21.3	16.2
	Ambiente fechado com ventilação natural	15.1	5.2	5.8	11.2	13.0	21.3	18.1	22.9	13.8
	Ambiente fechado com ar condicionado	73.5	80.3	76.3	75.1	69.2	66.7	61.1	55.9	70.0
F	Ao ar livre	2.1	3.3	1.3	4.2	3.0	3.8	4.6	2.9	3.2
	Ambiente fechado com ventilação natural	8.2	5.9	9.8	15.1	19.0	23.9	31.4	35.7	18.4
	Ambiente fechado com ar condicionado	89.7	90.7	88.9	80.7	78.0	72.2	64.0	61.4	78.4

Tabela 3-3-1-7 Percentagem do tempo de trabalho por semana dos adultos por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho (horas)	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
M	Não trabalham	10.3	0.5	0.5	0.0	0.0	2.2	1.6	6.9	2.6
	Até 20	10.8	1.4	1.0	1.0	1.6	1.1	0.0	3.7	2.5
	20~35	6.5	3.3	1.4	3.6	1.1	5.5	4.7	4.8	3.8
	35~40	24.9	44.1	56.0	51.3	58.9	44.8	52.3	39.9	46.7
	40~50	41.6	42.7	32.9	36.0	32.4	43.7	32.6	37.8	37.5
	50 ou mais	5.9	8.0	8.2	8.1	5.9	2.7	8.8	6.9	6.9
F	Não trabalham	4.6	1.5	3.6	6.2	10.9	12.9	16.3	27.1	10.2
	Até 20	9.2	1.9	0.9	3.6	2.0	3.3	2.9	13.0	4.4
	20~35	8.2	1.9	4.9	5.7	4.5	4.8	7.1	4.8	5.1
	35~40	23.1	46.3	53.8	52.8	45.8	37.3	39.7	20.8	40.3
	40~50	45.6	40.0	32.0	29.0	33.8	35.9	30.1	32.4	34.9
	50 ou mais	9.2	8.5	4.9	2.6	3.0	5.7	3.8	1.9	5.1

2. Modos de vida

Tabela 3-3-2-1 Percentagem do tempo diário do sono (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 6 horas	6~9 horas	9 horas ou mais
M	20 ~ 24	185	9.2	89.2	1.6
	25 ~ 29	213	11.3	87.8	0.9
	30 ~ 34	207	8.7	88.9	2.4
	35 ~ 39	197	21.3	78.2	0.5
	40 ~ 44	184	14.1	82.1	3.8
	45 ~ 49	183	12.6	83.1	4.4
	50 ~ 54	193	13.5	84.5	2.1
	55 ~ 59	188	14.4	84.6	1.1
F	20 ~ 24	195	10.8	87.7	1.5
	25 ~ 29	270	11.1	88.5	0.4
	30 ~ 34	225	10.7	88.9	0.4
	35 ~ 39	192	16.1	80.7	3.1
	40 ~ 44	201	20.4	77.6	2.0
	45 ~ 49	208	17.8	79.8	2.4
	50 ~ 54	237	18.1	79.7	2.1
	55 ~ 59	207	28.0	67.1	4.8
Total		3285	14.9	83.1	2.0

Tabela 3-3-2-2 Percentagem da qualidade do sono (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Má qualidade de sono	Qualidade geral de sono	Boa qualidade de sono
M	20~24	185	3.2	76.2	20.5
	25~29	213	7.5	69.5	23.0
	30~34	207	9.7	73.9	16.4
	35~39	197	11.7	70.1	18.3
	40~44	185	7.6	70.8	21.6
	45~49	183	9.3	61.7	29.0
	50~54	193	7.3	68.9	23.8
	55~59	188	8.5	56.4	35.1
F	20~24	195	7.7	76.9	15.4
	25~29	270	11.9	70.4	17.8
	30~34	225	8.4	72.0	19.6
	35~39	193	18.7	64.2	17.1
	40~44	201	17.4	57.7	24.9
	45~49	209	15.3	67.5	17.2
	50~54	239	16.7	64.0	19.2
	55~59	207	17.4	57.5	25.1
Total		3290	11.3	67.4	21.3

Tabela 3-3-2-3 Percentagem do tempo médio diário de caminhada (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
M	20~24	185	23.2	45.4	11.9	19.5
	25~29	213	41.8	33.3	16.4	8.5
	30~34	207	37.2	43.5	12.6	6.8
	35~39	197	42.1	36.5	19.3	2.0
	40~44	185	38.4	33.0	16.8	11.9
	45~49	183	34.4	40.4	14.8	10.4
	50~54	193	35.2	37.8	15.5	11.4
	55~59	188	27.7	46.8	12.8	12.8
F	20~24	195	39.5	46.2	4.6	9.7
	25~29	270	55.2	34.4	6.3	4.1
	30~34	225	48.4	38.7	11.6	1.3
	35~39	193	46.1	40.9	8.8	4.1
	40~44	201	40.3	38.8	10.4	10.4
	45~49	209	34.4	37.3	12.9	15.3
	50~54	239	29.3	36.8	20.1	13.8
	55~59	207	23.2	33.8	20.3	22.7
Total		3290	37.7	38.8	13.4	10.1

Tabela 3-3-2-4 Percentagem do tempo médio diário dedicado a actividades sentadas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
M	20~24	185	12.4	39.5	32.4	12.4	3.2
	25~29	213	9.9	33.3	30.5	20.2	6.1
	30~34	207	5.3	32.9	39.1	18.4	4.3
	35~39	197	17.8	31.5	35.0	14.2	1.5
	40~44	185	16.2	39.5	31.9	8.6	3.8
	45~49	183	12.6	47.5	29.5	9.8	0.5
	50~54	193	19.7	46.1	18.1	15.0	1.0
	55~59	188	20.7	43.1	23.9	9.0	3.2
F	20~24	195	6.2	41.5	26.2	19.5	6.7
	25~29	270	2.2	38.1	20.0	29.6	10.0
	30~34	225	2.2	30.7	34.2	24.9	8.0
	35~39	193	7.8	31.1	38.9	17.6	4.7
	40~44	201	10.0	33.3	37.8	15.4	3.5
	45~49	209	16.3	28.2	37.3	14.8	3.3
	50~54	239	20.1	36.8	30.5	10.5	2.1
	55~59	207	22.7	46.4	23.2	5.8	1.9
Total		3290	12.4	37.3	30.4	15.8	4.2

Tabela 3-3-2-5 Percentagem de tipos de actividades de tempos livres (%)

Sexo	Grupo Etário (anos)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Jogos de xadrez ou cartas	Passear	Encontro	Entretenimento audio-visual	Trabalho doméstico	Recuperação do sono	Outros
M	20~24	185	56.8	5.9	51.9	50.3	56.8	7.0	49.2	8.1
	25~29	213	53.1	6.6	55.9	40.4	60.6	16.4	50.2	9.9
	30~34	207	50.7	3.4	46.4	30.4	60.9	33.8	43.0	16.4
	35~39	197	55.8	3.0	28.9	35.0	57.9	28.9	29.4	20.8
	40~44	185	55.7	4.3	22.7	36.2	63.2	28.1	22.7	15.1
	45~49	183	58.5	7.1	16.9	31.7	48.6	31.7	24.0	14.2
	50~54	193	62.2	5.7	16.1	36.8	53.4	34.7	18.1	14.0
	55~59	188	54.8	8.0	10.6	20.7	53.7	37.2	17.0	15.4
F	20~24	195	26.2	4.1	32.8	65.1	71.8	8.7	64.6	9.7
	25~29	270	25.6	1.1	33.7	66.7	67.0	25.2	55.2	11.5
	30~34	225	28.4	1.8	28.0	50.7	59.6	38.2	51.6	21.8
	35~39	193	33.7	2.6	26.4	52.8	51.3	49.7	38.9	18.1
	40~44	201	38.3	4.5	17.4	41.3	40.3	62.2	40.3	21.4
	45~49	209	55.0	3.8	11.5	28.7	39.7	73.2	29.2	12.9
	50~54	239	51.0	2.5	10.5	29.7	45.2	73.6	20.1	11.3
	55~59	207	65.7	3.4	10.1	20.3	44.0	67.6	13.5	10.6
Total		3290	47.6	4.1	26.3	40.3	54.7	39.0	35.9	14.4

Tabela 3-3-2-6 Percentagem da quantidade de cigarros consumidos por fumadores actuals (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de fumadores actuais	Menos de 10 cigarros por dia	10~20 cigarros por dia	Mais de 20 cigarros por dia
M	20~24	23	43.5	47.8	8.7
	25~29	17	47.1	41.2	11.8
	30~34	29	65.5	34.5	0.0
	35~39	55	58.2	40.0	1.8
	40~44	53	39.6	50.9	9.4
	45~49	46	47.8	39.1	13.0
	50~54	23	60.9	34.8	4.3
	55~59	47	40.4	44.7	14.9
F	20~24	5	100.0	0.0	0.0
	25~29	4	100.0	0.0	0.0
	30~34	5	100.0	0.0	0.0
	35~39	5	100.0	0.0	0.0
	40~44	9	88.9	11.1	0.0
	45~49	2	100.0	0.0	0.0
	50~54	3	66.7	0.0	33.3
	55~59	0	0.0	0.0	0.0
Total		326	54.0	38.3	7.7

Tabela 3-3-2-7 Percentagem de anos durante os quais fumam (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º total de fumantes	Menos de 5 anos	5~10 anos	10~15 anos	Mais de 15 anos
M	20~24	23	34.8	65.2	0.0	0.0
	25~29	28	39.3	35.7	17.9	7.1
	30~34	41	17.1	34.1	34.1	14.6
	35~39	60	13.3	21.7	25.0	40.0
	40~44	68	13.2	22.1	14.7	50.0
	45~49	73	15.1	4.1	20.5	60.3
	50~54	44	25.0	22.7	2.3	50.0
	55~59	62	11.3	6.5	16.1	66.1
F	20~24	7	57.1	42.9	0.0	0.0
	25~29	6	50.0	33.3	0.0	16.7
	30~34	13	7.7	69.2	23.1	0.0
	35~39	12	41.7	8.3	25.0	25.0
	40~44	11	18.2	36.4	18.2	27.3
	45~49	4	0.0	50.0	0.0	50.0
	50~54	5	0.0	40.0	20.0	40.0
	55~59	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		457	19.0	23.4	17.3	40.3

Tabela 3-3-2-8 Percentagem de adultos que deixaram de fumar (%)

Sexo	Há quanto tempo deixaram de fumar	Grupo etário (anos)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
	N.º total dos adultos que deixaram de fumar	0	11	12	5	15	27	21	15
M	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	0.0	45.5	41.7	0.0	0.0	14.8	9.5	26.7
	Deixaram de fumar há 2 ou mais anos	0.0	54.5	58.3	100.0	100.0	85.2	90.5	73.3
	N.º total dos adultos que deixaram de fumar	2	2	8	7	2	2	2	0
F	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	100.0	0.0	50.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	Deixaram de fumar há 2 ou mais anos	0.0	100.0	50.0	85.7	100.0	100.0	100.0	0.0

Tabela 3-3-2-9 Percentagem de adultos com hábitos alcoólicos (%)

Sexo	N.º de pessoas com hábitos alcoólicos	Grupo etário (anos)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
M	Quantidade de amostras	184	213	206	197	185	182	192	188
	Com hábitos alcoólicos	53.3	60.1	61.2	52.3	53.5	51.1	40.1	50.5
F	Quantidade de amostras	195	270	225	193	201	207	239	207
	Com hábitos alcoólicos	39.0	33.0	34.2	31.6	26.9	26.6	19.2	10.6

Table 3-3-2-10 Percentagem da frequência com que bebe (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que bebe	1 vez/mês	1~2 vezes/semana	3~4 vezes/semana	5~7 vezes/semana
M	20~24	98	71.4	27.6	1.0	0.0
	25~29	128	70.3	19.5	6.3	3.9
	30~34	126	76.2	19.9	1.6	2.4
	35~39	103	56.3	30.1	11.7	1.9
	40~44	99	49.5	39.4	9.1	2.0
	45~49	93	40.8	38.7	11.8	8.6
	50~54	77	28.6	45.5	20.8	5.2
	55~59	95	37.9	38.9	9.5	13.7
F	20~24	76	80.3	18.4	0.0	1.3
	25~29	89	88.8	10.1	1.1	0.0
	30~34	77	74.0	19.5	2.6	3.9
	35~39	61	75.4	18.0	3.3	3.3
	40~44	54	75.9	18.5	3.7	1.9
	45~49	55	54.5	30.9	9.1	5.5
	50~54	46	63.0	21.7	0.0	15.2
	55~59	22	63.6	27.3	4.5	4.5
Total		1299	62.8	26.7	6.2	4.2

Tabela 3-3-2-11 Percentagem dos tipos de bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º das pessoas que bebe	Aguardente	Cerveja	Vinho amarelo	Vinho feito por arroz	Vinho de uva ou de fruta	Diversos
M	20~24	97	8.3	72.1	1.0	0.0	9.3	9.3
	25~29	128	13.3	57.0	0.0	0.0	21.9	7.8
	30~34	126	5.5	56.4	0.8	3.1	31.8	2.4
	35~39	103	7.8	55.3	0.0	0.0	35.9	1.0
	40~44	99	6.1	59.6	0.0	0.0	32.3	2.0
	45~49	93	4.3	53.8	0.0	1.1	40.8	0.0
	50~54	77	9.0	52.0	0.0	1.3	33.8	3.8
	55~59	93	8.6	50.5	0.0	6.5	34.4	0.0
F	20~24	74	9.5	33.8	0.0	0.0	35.1	21.6
	25~29	88	9.1	37.5	0.0	0.0	47.7	5.7
	30~34	77	3.9	23.4	0.0	3.9	61.0	7.8
	35~39	61	1.6	18.0	1.6	3.3	72.1	3.3
	40~44	54	3.7	13.0	3.7	3.7	75.9	0.0
	45~49	55	3.6	3.6	1.8	1.8	89.1	0.0
	50~54	46	0.0	19.6	6.5	0.0	73.9	0.0
	55~59	22	0.0	13.6	0.0	4.5	81.8	0.0
Total		1293	6.8	44.5	0.7	1.6	42.0	4.4

Tabela 3-3-2-12 Percentagem de adultos que toma por semana o pequeno-almoço (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	0 dia	1~2 dias	3~5 dias	6 dias ou mais
M	20~24	185	6.5	21.1	39.5	33.0
	25~29	213	1.4	8.5	39.9	50.2
	30~34	207	4.3	2.9	25.1	67.6
	35~39	197	5.1	6.6	19.8	68.5
	40~44	185	1.1	4.9	16.8	77.3
	45~49	183	1.6	4.4	11.5	82.5
	50~54	192	2.6	2.1	12.5	82.8
	55~59	188	5.3	2.1	4.3	88.3
F	20~24	195	1.5	7.7	40.5	50.3
	25~29	269	3.0	4.8	32.7	59.5
	30~34	224	0.9	2.2	23.7	73.2
	35~39	193	0.5	2.1	14.0	83.4
	40~44	201	1.0	4.0	12.9	82.1
	45~49	209	0.5	3.8	12.9	82.8
	50~54	238	1.7	1.7	16.0	80.6
	55~59	207	1.0	1.4	6.8	90.8
Total		3286	2.3	4.9	20.9	71.9

Tabela 3-3-2-13 Percentagem de adultos que consome refeições fora da casa por semana (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 refeição	1~3 refeições	4~6 refeições	7~9 refeições	10 refeições ou mais
M	20~24	185	1.6	51.4	17.3	13.0	16.8
	25~29	213	3.3	45.5	22.1	13.1	16.0
	30~34	207	2.4	40.1	25.1	15.5	16.9
	35~39	197	4.1	39.6	32.0	9.1	15.2
	40~44	185	5.4	34.1	29.7	10.8	20.0
	45~49	183	8.2	38.8	25.7	7.7	19.7
	50~54	192	7.3	38.0	27.6	16.7	10.4
	55~59	188	12.8	39.9	13.8	17.0	16.5
F	20~24	195	4.1	50.3	26.2	9.7	9.7
	25~29	270	3.0	46.7	26.3	11.5	12.6
	30~34	225	2.7	44.0	25.3	12.4	15.6
	35~39	193	3.1	51.3	18.7	13.0	14.0
	40~44	201	10.9	39.8	26.4	10.4	12.4
	45~49	209	15.8	45.5	20.6	6.7	11.5
	50~54	238	15.2	45.8	19.8	7.9	11.3
	55~59	205	26.3	39.5	18.6	6.9	8.8
Total		3286	7.9	43.3	23.5	11.3	14.1

Tabela 3-3-2-14 Percentagem de adultos que come petiscos com alto teor de gordura e de açúcar por semana (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
M	20~24	185	2.7	34.1	41.6	21.6
	25~29	213	2.3	42.7	34.3	20.7
	30~34	207	3.4	33.3	37.7	25.6
	35~39	197	5.6	40.6	38.6	15.2
	40~44	184	7.6	47.8	30.4	14.2
	45~49	183	13.1	57.4	23.0	6.6
	50~54	191	15.2	46.6	32.5	5.8
	55~59	188	32.4	44.7	16.5	6.4
F	20~24	195	0.0	23.1	39.5	37.4
	25~29	270	1.9	34.8	39.3	24.1
	30~34	225	1.8	38.7	37.8	21.8
	35~39	193	6.2	44.0	32.1	17.6
	40~44	201	12.4	48.8	26.9	11.9
	45~49	209	16.7	58.9	19.1	5.3
	50~54	238	16.8	56.7	17.7	8.8
	55~59	206	30.6	53.4	11.7	4.3
Total		3285	10.3	44.0	30.0	15.7

Tabela 3-3-2-15 Percentagem de adultos que pratica por semana exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	N.º de participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
M	20~24	185	160	26.3	47.5	18.1	8.1
	25~29	213	184	33.7	50.5	12.5	3.3
	30~34	207	166	33.1	46.4	16.9	3.6
	35~39	197	157	33.8	39.5	19.1	7.6
	40~44	185	153	23.5	47.1	22.9	6.5
	45~49	183	154	29.2	43.5	18.8	8.4
	50~54	193	152	15.1	36.8	33.6	14.5
	55~59	188	137	17.5	24.8	32.1	25.5
F	20~24	195	132	50.0	31.8	11.4	6.8
	25~29	270	185	54.6	33.0	10.8	1.6
	30~34	225	153	45.1	35.9	15.7	3.3
	35~39	193	134	32.8	52.2	11.9	3.0
	40~44	201	143	30.8	44.1	16.1	9.1
	45~49	209	163	19.6	40.5	26.4	13.5
	50~54	239	182	18.1	38.5	24.7	18.7
	55~59	207	163	10.4	31.3	19.6	38.7
Total		3290	2518	29.6	40.3	19.3	10.7

Tabela 3-3-2-16 Percentagem do tempo médio de praticam de cada exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Até 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
M	20~24	160	18.8	50.6	30.6
	25~29	184	23.9	46.7	29.3
	30~34	166	30.1	42.8	27.1
	35~39	157	35.7	36.3	28.0
	40~44	153	32.0	43.1	24.8
	45~49	154	26.6	47.4	26.0
	50~54	152	30.9	47.4	21.7
	55~59	137	25.5	54.7	19.7
F	20~24	132	42.4	41.7	15.9
	25~29	185	37.3	48.6	14.1
	30~34	153	44.4	46.4	9.2
	35~39	134	35.8	50.7	13.4
	40~44	143	30.8	58.0	11.2
	45~49	163	33.1	47.9	19.0
	50~54	182	34.1	46.7	19.2
	55~59	163	23.9	45.4	30.7
Total		2518	31.5	47.1	21.5

Tabela 3-3-2-17 Percentagem da própria percepção durante a prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Sem grande diferença na respiração e palpação	Com ligeira aceleração da respiração, palpação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpação, com transpiração mais intensa
M	20~24	160	8.1	48.1	43.8
	25~29	184	4.9	47.3	47.8
	30~34	166	5.4	38.6	56.0
	35~39	157	16.6	39.5	43.9
	40~44	153	7.2	41.4	51.3
	45~49	154	13.6	60.4	26.0
	50~54	152	19.7	42.8	37.5
	55~59	137	22.6	59.1	18.2
F	20~24	132	1.5	62.1	36.4
	25~29	185	5.9	71.9	22.2
	30~34	153	8.5	62.7	28.8
	35~39	134	11.2	66.4	22.4
	40~44	143	14.7	58.7	26.6
	45~49	163	17.8	63.8	18.4
	50~54	182	23.1	60.4	16.5
	55~59	163	35.6	51.5	12.9
Total		2518	13.5	54.6	31.9

Tabela 3-3-2-18 Percentagem da persistência da prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Há menos de 6 meses	6~12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
M	20~24	160	43.8	15.6	11.9	8.8	20.0
	25~29	184	39.7	18.5	17.4	6.0	18.5
	30~34	166	36.7	18.1	9.6	5.4	30.1
	35~39	157	35.0	13.4	10.2	5.1	36.3
	40~44	152	34.9	17.8	13.8	5.3	28.3
	45~49	153	23.5	20.3	19.6	5.9	30.7
	50~54	152	25.0	9.9	11.2	13.2	40.8
	55~59	137	21.2	10.2	11.7	9.5	47.4
F	20~24	131	71.8	12.2	8.4	3.1	4.6
	25~29	185	67.6	12.4	11.4	1.1	7.6
	30~34	151	64.2	9.9	11.3	3.3	11.3
	35~39	134	52.2	17.9	16.4	3.0	10.4
	40~44	142	42.3	14.8	14.1	7.7	21.1
	45~49	163	35.6	11.7	19.6	12.3	20.9
	50~54	182	27.5	10.4	24.7	11.0	26.4
	55~59	163	15.3	12.3	17.8	7.4	47.2
Total		2512	39.6	14.1	14.5	6.8	25.1

Tabela 3-3-2-19 Percentagem dos diferentes motivos da prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Prevenção e tratamento de doenças	Melhoria da capacidade física	Emagrecimento, fitness	Alívio de pressão e ajuste da tensão	Encontros	Outros
M	20~24	160	43.1	70.6	48.1	58.1	23.1	14.4
	25~29	184	37.5	78.3	53.3	65.8	29.3	3.3
	30~34	166	48.8	72.3	48.8	71.7	18.1	6.6
	35~39	157	51.0	72.0	40.8	55.4	16.6	7.6
	40~44	152	61.8	59.2	41.4	47.4	18.4	11.8
	45~49	154	66.9	63.0	25.3	59.1	10.4	7.1
	50~54	152	59.9	53.9	29.6	58.6	14.5	19.7
	55~59	137	71.5	49.6	27.0	49.6	15.3	5.1
F	20~24	132	38.6	50.8	73.5	70.5	11.4	8.3
	25~29	185	55.1	51.4	66.5	75.1	11.4	6.5
	30~34	153	54.9	43.8	70.6	67.3	10.5	3.3
	35~39	134	59.7	46.3	66.4	60.4	9.7	9.7
	40~44	143	72.0	37.8	60.8	55.9	5.6	7.7
	45~49	163	70.6	35.0	54.0	65.6	9.2	9.2
	50~54	182	64.3	36.3	41.8	41.8	8.8	9.9
	55~59	163	67.5	44.2	23.3	32.5	12.9	5.5
Total		2517	57.5	54.3	48.1	58.5	14.3	8.4

Tabela 3-3-2-20 Percentagem dos principais locais para a prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Instalação desportiva	Parque	Escritório ou dormitório	Espaço ao ar livre	Estrada ou rua	Clube	Outros
M	20~24	160	71.9	37.5	10.0	22.5	25.0	10.0	27.5
	25~29	184	65.8	46.7	14.1	23.9	31.5	11.4	14.1
	30~34	166	63.3	46.4	22.3	15.7	24.7	16.9	14.5
	35~39	157	59.9	52.9	13.4	15.9	23.6	14.0	13.4
	40~44	152	56.6	47.4	9.9	13.8	25.0	8.6	17.1
	45~49	153	48.4	52.9	11.1	13.7	29.4	5.9	15.7
	50~54	152	45.4	53.9	9.9	14.5	36.8	8.6	13.2
	55~59	137	43.8	56.2	10.9	14.6	28.5	8.0	10.2
F	20~24	132	59.1	41.7	26.5	20.5	24.2	10.6	11.4
	25~29	185	54.6	44.9	20.0	18.9	22.2	11.4	8.6
	30~34	153	51.6	52.3	28.8	13.7	20.9	9.8	13.1
	35~39	134	44.8	50.7	26.9	17.2	21.6	12.7	11.9
	40~44	143	38.5	59.4	25.9	17.5	19.6	7.0	12.6
	45~49	163	34.4	53.4	17.8	16.0	15.3	10.4	19.6
	50~54	182	27.5	53.8	18.7	12.6	11.0	7.7	19.2
	55~59	163	28.8	57.1	18.4	6.1	11.0	6.1	13.5
Total		2516	49.7	50.4	17.6	16.1	23.0	10.0	14.8

Tabela 3-3-2-21 Percentagem das principais modalidades da prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Corrida	Natação	Caminhada	Jogos com bolas	Montanhismo	Ciclismo	Musculação	Ginástica (dança), Yangko	Artes marciais e Qigong	Pugilismo	Esgrima	Loga	Judo	Tae kwondo	Karaté	Outros
M	20~24	160	76.3	21.3	22.5	61.3	6.9	17.5	25.0	1.3	1.3	5.6	1.3	0.6	0.0	2.5	0.0	8.1
	25~29	184	70.7	27.7	37.0	55.4	10.9	15.2	21.2	2.2	1.6	0.5	0.0	0.5	0.5	1.1	0.5	6.5
	30~34	166	68.1	27.1	28.3	53.0	13.9	10.8	19.9	4.8	4.8	1.2	1.2	3.6	0.6	1.8	1.8	9.0
	35~39	157	70.7	15.9	36.3	42.0	10.2	18.5	17.8	1.9	1.3	1.3	0.0	2.5	0.0	0.6	3.2	12.1
	40~44	152	59.9	20.4	44.7	39.5	15.8	23.7	15.8	0.7	4.6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	2.6	9.2
	45~49	154	53.2	26.0	50.0	26.6	17.5	18.2	12.3	1.3	4.5	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0	1.3	9.7
	50~54	152	50.0	28.9	55.3	33.6	12.5	16.4	6.6	2.0	4.6	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2
	55~59	137	40.9	21.2	55.5	21.2	15.3	8.8	10.9	2.9	13.9	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	8.8
F	20~24	132	64.4	25.8	59.1	36.4	11.4	14.4	3.0	12.1	0.0	3.0	0.0	15.2	0.0	0.0	0.0	9.8
	25~29	185	58.4	28.6	56.2	29.2	10.3	13.5	9.2	16.8	1.1	1.1	0.0	22.2	0.0	0.0	0.5	6.5
	30~34	153	49.0	23.5	61.4	23.5	8.5	8.5	9.8	20.9	0.7	1.3	1.3	21.6	0.0	0.0	0.0	12.4
	35~39	134	44.0	20.9	70.1	18.7	14.9	10.4	2.2	14.2	2.2	0.7	0.0	26.1	0.0	0.0	0.0	10.4
	40~44	143	39.2	23.1	67.8	17.5	11.9	13.3	4.2	16.8	7.7	0.7	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	7.0
	45~49	163	30.1	22.7	67.5	17.2	10.4	14.7	4.3	13.5	9.2	0.0	0.0	17.2	0.0	0.0	0.0	16.6
	50~54	182	15.9	18.1	61.0	4.4	11.5	8.2	4.4	28.6	11.5	0.0	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	11.0
	55~59	163	6.7	19.6	50.3	6.1	7.4	4.3	4.3	35.0	12.3	0.0	0.0	12.9	0.0	0.0	0.0	14.7
Total	2517	49.8	23.2	51.0	30.6	11.7	13.5	10.9	11.1	5.1	1.0	0.2	10.2	0.1	0.4	0.6	9.9	

Tabela 3-3-2-22 Percentagem da primeira escolha de modalidade desportiva(%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golf	Bilhar	Outro
M	20~24	108	32.4	4.6	35.2	3.7	14.8	0.9	0.0	1.9	6.5
	25~29	114	34.2	0.9	31.6	8.8	20.2	0.0	0.0	0.9	3.5
	30~34	98	42.9	0.0	31.6	1.0	16.3	1.0	1.0	0.0	6.1
	35~39	76	19.7	2.6	36.8	3.9	15.8	3.9	1.3	0.0	15.8
	40~44	70	2.9	4.3	28.6	14.3	20.0	11.4	0.0	2.9	15.7
	45~49	48	16.7	2.1	27.1	10.4	16.7	18.8	2.1	2.1	4.2
	50~54	57	12.3	3.5	17.5	22.8	15.8	12.3	0.0	0.0	15.8
	55~59	34	14.7	0.0	14.7	20.6	26.5	2.9	0.0	2.9	17.6
F	20~24	62	11.3	0.0	0.0	3.2	66.1	3.2	0.0	1.6	14.5
	25~29	75	6.7	1.3	0.0	4.0	68.0	5.3	0.0	0.0	14.7
	30~34	47	8.5	0.0	0.0	14.9	51.1	6.4	0.0	0.0	19.1
	35~39	42	4.8	0.0	0.0	21.4	45.2	7.1	0.0	0.0	21.4
	40~44	40	7.5	0.0	0.0	22.5	45.0	5.0	0.0	0.0	20.0
	45~49	41	9.8	0.0	0.0	29.3	34.1	2.4	2.4	0.0	22.0
	50~54	22	4.5	0.0	0.0	22.7	18.2	9.1	0.0	0.0	45.5
	55~59	17	0.0	0.0	0.0	17.6	11.8	5.9	5.9	0.0	58.8
Total		951	18.8	1.6	19.0	10.8	29.4	5.0	0.5	0.9	13.9

Tabela 3-3-2-23 Percentagem dos principais obstáculos à prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Falta de interesse	Preguiça	Boa saúde, sem necessidade de exercício	Não participa devido à condição física precária	Não participa por ter muito trabalho	Falta de tempo	Falta de recinto e de equipamento	Falta de instrução	Falta de organização	Devido à condição económica	Raceio de ser gozado	Outros
M	20~24	185	12.4	68.6	2.7	3.2	4.3	64.9	38.9	18.4	11.9	3.2	1.1	6.5
	25~29	213	10.8	70.4	0.9	2.3	7.5	65.3	35.7	15.0	16.0	6.1	0.5	7.5
	30~34	207	10.6	66.2	1.0	2.4	7.7	67.6	39.6	15.0	18.8	2.4	0.0	6.3
	35~39	196	12.8	52.6	2.0	4.1	4.6	62.8	34.2	10.7	16.8	2.6	1.5	11.7
	40~44	185	13.0	55.1	2.2	1.6	8.1	56.8	31.9	9.7	11.9	3.2	0.5	9.2
	45~49	183	10.4	48.1	4.9	1.1	14.8	55.2	24.6	6.6	9.8	1.6	0.0	10.9
	50~54	187	11.2	43.3	2.7	3.2	8.0	54.5	15.5	8.6	11.2	2.1	0.0	16.6
	55~59	187	10.7	35.8	2.1	4.8	5.9	46.0	13.9	9.1	7.0	2.1	0.0	17.6
F	20~24	195	14.9	79.0	1.0	7.7	1.5	60.0	34.4	14.9	11.8	4.1	1.0	2.1
	25~29	270	10.0	82.6	1.1	4.4	3.7	62.2	35.2	15.2	12.6	1.1	0.4	5.6
	30~34	225	10.7	79.6	1.3	3.1	2.7	68.0	30.2	12.9	9.3	0.4	0.4	8.0
	35~39	193	15.5	68.4	0.0	3.6	2.6	61.7	30.6	11.9	9.8	2.1	0.5	7.3
	40~44	201	11.4	59.7	1.0	6.0	4.5	61.2	27.4	14.4	13.9	1.0	1.5	10.0
	45~49	209	8.6	46.4	1.0	4.8	5.3	53.6	20.1	8.1	6.7	1.9	0.5	17.2
	50~54	236	8.5	42.8	0.4	9.7	5.5	47.9	9.7	8.5	3.8	2.5	0.8	19.9
	55~59	205	8.8	31.7	2.0	8.8	3.9	44.9	10.7	3.9	2.9	0.0	0.5	22.9
Total	3277	11.2	58.8	1.6	4.5	5.6	58.4	27.1	11.5	10.9	2.3	0.6	11.2	

Tabela 3-3-2-24 Percentagem das modalidades desportivas mais assistidas (%)

Sexo	Grupo Etário (anos)	Quantidade de amostras	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ginástica	Natação	Artes marciais	Pugilismo	Ténis de mesa	Bilhar	Golf	Badminton	Pólo aquático	Basebol	Softbol	Halte rofilismo	Esgrima	Luta e Judo	Outros
M	20~24	185	60.5	11.9	50.8	1.6	11.4	5.4	8.6	5.4	4.9	0.0	24.3	0.0	3.8	0.0	0.0	3.2	3.8	26.5
	25~29	212	44.3	7.5	61.3	5.7	12.7	3.3	7.1	9.9	5.7	0.0	26.4	0.0	2.8	0.5	2.4	0.5	1.4	29.7
	30~34	206	54.4	10.7	67.5	6.3	8.7	4.9	7.8	2.4	6.3	2.4	16.5	0.0	3.9	0.0	1.9	1.0	4.4	30.1
	35~39	195	36.4	10.3	56.9	6.7	8.2	5.6	12.8	8.7	5.6	1.0	13.8	0.0	2.1	0.0	1.0	0.5	2.6	29.2
	40~44	183	25.7	8.7	60.7	8.2	12.6	8.2	9.8	19.7	6.6	2.7	16.9	0.0	1.1	0.0	0.5	0.0	1.1	27.9
	45~49	182	24.7	4.4	47.8	15.9	14.3	9.9	6.6	8.8	4.4	1.6	11.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	39.0
	50~54	192	22.4	12.0	50.0	7.8	20.3	5.7	6.3	13.0	6.8	0.5	15.6	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	32.8
	55~59	186	20.4	8.6	45.7	8.6	16.1	12.4	11.8	12.9	6.5	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	25.3
F	20~24	194	20.6	18.6	27.3	21.1	23.7	0.0	3.6	9.8	1.5	0.0	26.3	0.0	0.5	0.0	1.0	1.5	1.5	36.6
	25~29	268	19.8	20.5	22.4	23.9	33.6	2.2	3.4	7.5	0.7	1.1	25.7	0.0	0.4	0.0	0.0	1.1	0.0	31.7
	30~34	222	23.0	22.1	18.0	32.0	27.9	2.7	0.5	9.0	2.3	0.5	19.8	0.0	0.5	0.5	1.4	0.9	1.4	32.4
	35~39	190	20.0	14.2	15.3	20.5	35.8	2.6	0.5	13.7	0.0	1.1	27.9	0.0	0.5	0.0	1.1	0.5	1.1	34.7
	40~44	201	14.9	14.4	14.9	25.4	31.3	4.5	1.0	11.4	0.5	0.0	18.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	41.3
	45~49	206	14.1	19.4	11.7	18.9	23.8	7.3	1.0	12.6	0.0	1.0	14.6	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	47.1
	50~54	233	13.7	15.0	13.3	21.5	24.0	5.2	0.0	9.9	0.0	0.9	8.6	0.0	0.4	0.0	0.4	0.4	1.3	46.4
	55~59	205	9.3	14.1	5.4	22.0	18.5	5.4	0.0	10.2	0.0	1.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	53.7
Total	3260	26.2	13.6	34.7	15.8	20.6	5.2	4.9	10.2	3.1	0.9	18.3	0.0	1.0	0.1	0.7	0.7	1.3	35.4	

Tabela 3-3-2-25 Percentagem de adultos que têm contraído doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo	N.º de pessoas	Grupo etário (anos)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
M	Quantidade de amostras	185	213	207	197	185	183	193	188
	Contraíram doenças	8.6	14.1	21.3	24.9	34.6	24.6	31.6	36.7
F	Quantidade de amostras	195	270	225	193	201	209	239	207
	Contraíram doenças	15.4	16.7	19.1	18.8	26.9	26.8	38.1	39.8

Tabela 3-3-2-26 Percentagem do tipo de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo Etário (anos)	N.º de pessoas que contraíram doenças	Tumor	Doenças cardiovasculares	Doenças respiratórias	Lesões por acidente	Doenças do aparelho digestivo	Hipertensão	Doenças endócrinas	Doenças urológicas	Diabetes	Outros
M	20~24	16	0.0	0.0	37.5	56.3	18.8	0.0	0.0	0.0	0.0	18.8
	25~29	30	0.0	0.0	56.7	23.3	16.7	6.7	3.3	6.7	0.0	13.3
	30~34	44	2.3	4.5	29.5	29.5	15.9	20.5	4.5	6.8	0.0	29.5
	35~39	49	2.0	12.2	30.6	16.3	14.3	26.5	0.0	4.1	0.0	16.3
	40~44	64	3.1	4.7	28.1	9.4	23.4	28.1	6.3	4.7	4.7	10.9
	45~49	45	4.4	11.1	6.7	2.2	20.0	42.2	6.7	6.7	13.3	13.3
	50~54	60	0.0	1.7	11.7	6.7	18.3	41.7	0.0	6.7	5.0	21.7
	55~59	69	7.2	11.6	13.0	0.0	13.0	53.6	0.0	10.1	11.6	7.2
F	20~24	29	3.4	3.4	37.9	10.3	51.7	0.0	6.9	10.3	3.4	17.2
	25~29	45	13.3	2.2	22.2	8.9	28.9	0.0	26.7	20.0	0.0	13.3
	30~34	42	4.8	4.8	33.3	4.8	33.3	2.4	11.9	7.1	2.4	33.3
	35~39	36	16.7	0.0	25.0	2.8	13.9	11.1	13.9	13.9	5.6	22.2
	40~44	54	25.9	1.9	37.0	7.4	13.0	3.7	16.7	13.0	1.9	27.8
	45~49	56	19.6	12.5	12.5	5.4	21.4	19.6	7.1	10.7	5.4	19.6
	50~54	91	13.2	12.1	9.9	4.4	18.7	37.4	5.5	5.5	8.8	27.5
	55~59	82	4.9	8.5	9.8	4.9	17.1	36.6	3.7	1.2	17.1	18.3
Total	812	8.3	6.8	21.7	9.0	20.1	25.2	6.8	7.8	6.2	19.5	

Tabela 3-3-2-27 Percentagem de adultos que ouviram falar ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Já ouviu falar ou participou na avaliação da condição física	Grupo etário (anos)							
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
M	Quantidade de amostras	185	213	207	197	185	183	193	188
	Ouviram falar da avaliação física	63.2	62.0	65.7	74.1	65.9	68.9	71.0	61.2
	Participaram na avaliação física	16.8	20.2	26.6	42.6	37.8	37.7	47.4	51.1
F	Quantidade de amostras	195	270	225	193	201	209	239	207
	Ouviram falar da avaliação física	63.1	67.4	74.2	77.7	73.1	67.9	74.5	71.5
	Participaram na avaliação física	25.1	19.3	30.7	33.7	35.8	36.4	41.4	46.4

Tabela 3-3-2-28 Percentagem dos objectivos a alcançar com a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Não faz sentido	Ajuda a conhecer o próprio estado da constituição física	Ajuda a reconhecer a importância da prática física	Aumenta conhecimentos científicos sobre os exercícios físicos
M	20~24	185	9.7	91.4	49.7	47.6
	25~29	213	3.8	95.3	66.7	58.7
	30~34	206	2.9	98.1	58.3	46.1
	35~39	197	7.6	89.8	55.8	44.7
	40~44	185	7.0	90.8	59.5	44.9
	45~49	183	3.8	91.8	53.6	39.9
	50~54	193	4.7	92.2	52.8	46.1
	55~59	188	6.9	87.8	47.3	37.8
F	20~24	195	1.5	98.5	55.9	49.7
	25~29	270	2.2	98.9	61.9	45.9
	30~34	225	1.3	99.1	62.2	44.0
	35~39	193	5.2	92.2	60.6	45.1
	40~44	201	4.0	96.5	56.7	43.8
	45~49	208	1.9	97.1	48.6	37.5
	50~54	239	4.2	92.5	41.0	39.7
	55~59	205	4.4	91.2	37.1	26.8
Total		3286	4.3	94.2	54.3	43.7

3. Medidas de antropometria

Tabela 3-3-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	172.4	5.78	162.0	164.2	169.0	172.5	175.3	179.4	185.0
	25~29	213	172.3	5.69	161.3	164.8	168.8	172.0	175.8	179.4	184.7
	30~34	207	172.2	5.67	162.6	165.1	168.4	171.7	176.0	180.4	183.5
	35~39	197	170.2	5.72	160.4	163.0	166.5	170.2	173.6	178.0	182.2
	40~44	185	170.4	6.11	158.8	163.1	166.3	170.6	174.5	178.1	182.6
	45~49	183	168.2	6.77	152.3	159.5	164.5	168.3	173.4	176.8	179.1
	50~54	193	168.4	5.78	157.8	161.0	164.5	168.4	172.1	176.1	179.6
	55~59	188	167.1	6.19	156.3	159.4	162.4	167.1	171.0	175.4	180.1
F	20~24	195	159.5	5.48	149.1	152.8	156.2	159.3	162.7	166.0	171.8
	25~29	270	159.3	5.42	148.7	152.5	155.8	159.5	163.1	165.8	169.1
	30~34	225	158.7	4.85	150.0	152.6	155.0	158.6	162.4	164.7	167.8
	35~39	193	158.1	5.20	148.4	150.9	154.6	157.7	161.8	165.2	167.4
	40~44	201	158.1	5.31	148.2	151.7	154.7	158.0	161.5	164.5	168.5
	45~49	209	156.9	5.18	146.4	149.8	153.3	156.8	160.3	163.5	167.5
	50~54	239	156.2	5.06	147.6	149.6	153.0	156.0	159.6	162.9	165.7
	55~59	206	155.5	5.59	144.9	148.7	151.6	155.5	159.3	162.5	165.2

Tabela 3-3-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	91.4	3.01	85.4	87.5	89.5	91.3	93.1	95.9	97.0
	25~29	213	92.2	3.27	85.6	88.4	90.2	92.2	94.1	96.5	98.8
	30~34	207	92.6	2.84	87.8	89.1	90.7	92.6	94.4	96.2	98.1
	35~39	197	91.6	3.07	85.9	87.3	89.5	91.7	93.6	95.4	97.4
	40~44	184	91.9	3.20	86.0	87.9	89.5	91.8	94.4	96.1	98.1
	45~49	183	90.9	3.34	84.2	86.2	88.7	90.8	93.3	94.9	97.0
	50~54	193	90.8	2.85	85.6	87.3	89.0	90.7	92.6	94.6	97.0
	55~59	188	89.8	3.06	83.6	86.2	87.8	90.0	91.9	93.7	96.0
F	20~24	195	86.5	2.78	81.2	83.3	84.6	86.4	88.0	90.2	92.2
	25~29	270	86.1	2.84	80.6	82.5	84.2	86.0	88.0	89.8	91.0
	30~34	225	86.0	2.71	80.8	82.4	84.1	86.0	88.0	89.5	91.3
	35~39	193	86.0	2.80	80.8	82.3	84.4	86.0	88.1	89.6	91.1
	40~44	201	86.1	2.85	80.6	83.0	84.0	85.9	88.0	89.8	91.2
	45~49	209	85.6	2.87	80.5	81.8	83.6	85.6	87.7	89.5	90.5
	50~54	239	85.0	2.86	79.9	81.2	83.0	85.0	87.1	88.5	90.0
	55~59	207	84.1	2.82	78.7	80.5	82.3	84.1	86.0	87.7	89.6

Tabela 3-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	25.3	1.17	23.1	24.0	24.4	25.3	26.1	26.5	27.6
	25~29	213	25.3	1.14	23.1	23.7	24.6	25.2	26.0	26.6	27.6
	30~34	207	25.3	1.27	23.0	23.9	24.4	25.2	26.0	27.0	27.4
	35~39	197	24.9	1.01	22.8	23.6	24.3	25.0	25.6	26.1	26.8
	40~44	185	25.0	1.11	22.9	23.5	24.2	25.0	25.6	26.4	27.1
	45~49	183	24.7	1.23	22.0	23.1	24.0	24.7	25.6	26.3	26.7
	50~54	193	24.8	1.06	22.8	23.3	24.0	25.0	25.5	26.2	26.7
	55~59	188	24.6	1.12	22.4	23.1	23.8	24.5	25.4	26.2	26.7
F	20~24	194	23.0	1.02	20.9	21.8	22.5	23.0	23.6	24.0	25.2
	25~29	270	22.9	1.30	20.6	21.5	22.2	22.9	23.6	24.3	25.1
	30~34	225	22.8	0.90	21.0	21.7	22.3	22.9	23.4	24.0	24.5
	35~39	193	22.8	1.02	21.0	21.5	22.1	22.8	23.5	24.1	24.6
	40~44	201	22.9	1.03	21.0	21.6	22.2	23.0	23.5	24.2	25.1
	45~49	209	22.9	0.95	21.2	21.5	22.2	23.0	23.5	24.0	24.5
	50~54	239	22.9	0.91	21.1	21.6	22.3	22.8	23.5	24.0	24.6
	55~59	207	22.8	1.03	21.0	21.6	22.0	22.8	23.6	24.0	24.7

Tabela 3-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	65.7	9.21	51.3	54.0	59.6	65.3	69.8	79.7	85.4
	25~29	213	70.0	11.88	53.4	57.0	61.5	68.2	76.8	86.6	95.4
	30~34	207	70.1	12.18	53.9	57.3	61.3	67.1	77.7	87.6	96.0
	35~39	197	68.8	10.86	50.5	55.9	62.0	68.2	73.5	83.6	93.1
	40~44	185	69.4	8.43	55.4	59.7	63.7	68.5	74.5	79.8	85.9
	45~49	183	68.8	10.03	53.6	56.2	60.9	68.0	76.5	81.5	92.0
	50~54	193	68.6	9.36	50.9	56.6	62.2	68.7	75.2	80.6	86.0
	55~59	187	66.0	8.65	52.2	55.4	59.8	65.2	71.7	78.6	83.4
F	20~24	195	53.3	8.19	41.7	45.2	48.0	51.3	56.6	64.2	76.5
	25~29	269	52.7	8.64	41.0	43.6	47.1	50.8	56.4	64.2	73.8
	30~34	225	53.9	9.30	40.6	43.4	47.9	51.9	58.2	65.4	75.9
	35~39	193	55.4	9.07	40.9	45.3	49.4	54.5	60.6	66.0	76.2
	40~44	201	56.8	8.62	43.8	47.1	51.1	56.0	61.4	68.5	77.0
	45~49	209	58.1	8.61	45.1	47.4	52.4	57.2	63.5	69.3	77.4
	50~54	238	57.8	9.93	43.9	46.7	50.9	56.2	61.9	71.5	80.9
	55~59	207	55.7	7.95	41.6	46.0	50.5	55.4	60.2	66.1	72.1

Tabela 3-3-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	22.1	2.86	17.8	18.7	20.2	21.9	23.4	26.1	29.1
	25~29	213	23.6	3.80	18.1	19.4	20.9	22.8	25.8	28.6	32.2
	30~34	207	23.7	3.88	18.4	20.0	20.9	22.7	25.9	28.8	31.9
	35~39	197	23.7	3.60	18.0	19.8	21.4	23.4	25.2	28.1	31.9
	40~44	185	23.9	2.61	19.9	20.7	22.3	23.6	25.3	27.3	29.2
	45~49	183	24.3	2.99	19.4	20.7	22.2	24.1	25.7	27.8	32.6
	50~54	193	24.2	3.00	18.5	20.2	22.0	24.1	26.6	27.8	29.6
	55~59	187	23.6	2.84	18.5	20.1	21.9	23.3	25.3	27.5	29.7
F	20~24	195	20.9	3.09	16.5	18.0	19.0	20.1	22.2	25.4	28.6
	25~29	269	20.7	3.09	16.8	17.6	18.8	20.1	21.9	24.3	28.9
	30~34	225	21.4	3.53	17.1	17.8	19.0	20.8	22.9	25.6	29.7
	35~39	193	22.1	3.40	17.5	18.4	19.7	21.8	23.9	25.9	29.7
	40~44	201	22.7	3.13	18.0	19.1	20.3	22.1	24.5	27.2	29.7
	45~49	209	23.6	3.20	18.3	19.9	21.6	23.3	25.2	27.6	29.8
	50~54	238	23.7	3.71	18.3	19.5	21.2	23.1	25.5	29.2	31.6
	55~59	206	23.1	3.00	17.4	19.3	21.1	23.0	24.8	27.1	29.1

Tabela 3-3-3-6 Percentagem dos diferentes valores de IMC (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Abaixo do peso normal	Normal	Acima do peso normal	Obeso
M	20~24	185	8.6	73.5	13.0	4.9
	25~29	212	5.2	55.2	26.4	13.2
	30~34	207	3.9	59.4	23.2	13.5
	35~39	197	5.6	51.3	33.0	10.2
	40~44	185	0.5	58.4	35.7	5.4
	45~49	183	0.5	48.6	41.5	9.3
	50~54	193	2.6	46.6	42.0	8.8
	55~59	187	3.2	57.8	31.0	8.0
	Total	1549	3.8	56.3	30.6	9.3
F	20~24	195	19.0	66.7	10.8	3.6
	25~29	269	21.2	66.5	8.2	4.1
	30~34	225	20.4	59.1	16.0	4.4
	35~39	193	11.4	64.8	18.7	5.2
	40~44	201	4.5	63.7	25.4	6.5
	45~49	209	4.3	54.1	32.1	9.6
	50~54	238	4.2	58.0	25.2	12.6
	55~59	206	5.8	60.2	28.2	5.8
	Total	1736	11.6	61.6	20.2	6.5

Tabela 3-3-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	89.1	6.65	77.8	80.5	85.3	88.6	92.7	98.8	103.2
	25~29	213	91.8	7.94	79.5	82.3	86.0	90.9	96.6	102.6	108.8
	30~34	206	92.3	8.41	79.7	83.0	87.0	90.6	96.4	104.8	109.3
	35~39	197	92.1	7.71	79.6	83.8	87.3	91.5	95.4	101.5	111.1
	40~44	184	92.7	5.48	83.5	86.5	88.8	92.5	96.2	99.7	104.5
	45~49	183	92.7	6.40	82.6	84.6	88.1	92.6	97.0	100.3	106.0
	50~54	193	93.2	6.71	80.2	83.5	89.2	93.4	97.4	102.2	105.0
	55~59	188	91.9	6.12	81.5	85.0	87.2	91.6	95.7	100.5	104.9
F	20~24	195	82.0	5.92	73.8	75.9	78.0	80.7	85.0	90.0	96.7
	25~29	270	81.6	6.69	72.0	74.0	77.2	80.6	85.0	90.0	95.8
	30~34	225	82.7	6.46	73.5	76.0	78.2	81.4	86.0	91.5	97.4
	35~39	193	84.6	7.35	72.6	76.0	79.3	84.3	89.3	93.5	101.0
	40~44	200	85.6	6.84	74.3	77.5	81.1	84.7	89.7	94.8	100.0
	45~49	209	87.2	6.62	76.5	78.9	82.5	87.0	91.1	95.0	101.0
	50~54	239	87.2	7.83	74.5	79.1	82.0	86.0	91.5	97.5	105.0
	55~59	207	87.3	6.62	75.6	78.9	83.0	87.0	92.0	95.0	100.3

Tabela 3-3-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	184	78.1	8.45	66.2	69.4	71.8	76.9	81.3	89.8	99.8
	25~29	213	82.9	10.59	66.8	70.0	75.0	81.4	89.0	97.0	106.9
	30~34	207	83.5	10.43	68.3	71.0	75.9	81.7	89.8	98.2	104.5
	35~39	197	83.3	8.84	67.6	72.2	76.5	83.0	88.6	93.5	101.6
	40~44	184	85.0	7.12	73.0	75.5	80.1	84.6	89.5	94.6	98.8
	45~49	183	85.3	8.48	72.7	75.4	78.6	84.6	90.8	96.1	102.0
	50~54	193	86.2	8.48	71.0	75.4	79.6	86.0	92.5	97.5	101.0
	55~59	188	85.2	7.65	70.1	75.1	79.9	85.5	90.5	94.7	100.3
F	20~24	195	70.7	7.78	59.5	63.0	65.5	69.4	73.7	80.4	92.5
	25~29	269	71.2	8.17	59.9	63.0	65.5	70.0	75.0	81.0	91.5
	30~34	225	72.8	8.42	60.5	63.4	67.4	71.0	77.0	84.0	90.0
	35~39	193	75.4	9.17	62.0	64.2	69.4	74.7	80.2	86.5	95.0
	40~44	200	76.7	8.49	62.5	66.4	70.5	75.3	83.0	88.2	92.5
	45~49	209	79.4	8.46	65.8	68.7	73.6	79.3	84.3	89.6	97.5
	50~54	239	80.2	9.96	63.6	68.9	73.5	78.9	86.0	94.0	100.3
	55~59	207	79.6	8.63	63.7	67.4	74.5	79.6	84.6	91.1	96.8

Tabela 3-3-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	91.6	5.43	81.3	84.9	87.4	91.4	95.0	99.6	102.1
	25~29	212	93.4	6.57	83.0	85.5	88.1	93.1	97.3	102.0	107.3
	30~34	207	93.5	6.41	83.5	86.0	89.0	93.0	96.8	103.2	106.5
	35~39	197	92.9	6.00	83.5	86.0	89.0	92.5	96.3	99.7	107.9
	40~44	184	92.6	4.99	83.9	86.4	89.5	92.0	95.8	99.0	101.3
	45~49	183	92.4	5.60	83.4	85.1	87.9	92.0	96.3	100.1	103.7
	50~54	193	93.0	5.75	82.3	85.6	89.5	93.1	96.8	99.5	104.6
	55~59	188	91.5	5.04	82.1	84.7	88.3	91.3	94.5	97.8	102.1
F	20~24	195	90.9	6.14	81.3	84.7	86.7	90.0	94.2	99.0	107.0
	25~29	270	90.6	6.75	80.8	83.4	86.0	89.9	94.0	99.0	105.2
	30~34	225	91.1	6.95	80.5	83.5	87.0	90.7	94.5	100.0	107.3
	35~39	193	92.3	6.90	81.0	84.0	87.7	91.8	96.2	100.6	106.6
	40~44	200	93.3	6.56	82.9	85.3	88.6	92.5	97.0	101.9	106.9
	45~49	209	94.0	6.60	82.8	85.8	89.2	93.5	97.9	101.8	109.0
	50~54	239	93.9	7.00	83.7	86.2	89.0	92.5	97.3	103.3	108.5
	55~59	207	92.9	6.12	82.4	85.5	89.0	92.1	96.0	100.7	104.4

Tabela 3-3-3-10 Relação entre a circunferência abdominal e de quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	184	0.851	0.054	0.780	0.791	0.816	0.841	0.873	0.935	0.987
	25~29	212	0.883	0.061	0.781	0.804	0.843	0.877	0.925	0.966	1.006
	30~34	207	0.891	0.062	0.792	0.818	0.842	0.889	0.933	0.976	1.015
	35~39	197	0.895	0.053	0.797	0.823	0.861	0.894	0.927	0.968	0.988
	40~44	184	0.917	0.049	0.823	0.859	0.882	0.915	0.955	0.986	1.001
	45~49	183	0.922	0.053	0.835	0.858	0.883	0.917	0.960	0.988	1.022
	50~54	193	0.926	0.055	0.821	0.847	0.887	0.928	0.965	1.001	1.028
	55~59	188	0.930	0.054	0.825	0.854	0.893	0.934	0.967	0.999	1.031
F	20~24	195	0.778	0.055	0.691	0.717	0.737	0.775	0.812	0.849	0.906
	25~29	269	0.785	0.054	0.696	0.722	0.749	0.778	0.811	0.859	0.919
	30~34	225	0.799	0.061	0.705	0.728	0.761	0.791	0.829	0.869	0.918
	35~39	193	0.816	0.059	0.715	0.742	0.772	0.809	0.855	0.893	0.948
	40~44	200	0.821	0.059	0.718	0.742	0.779	0.822	0.858	0.903	0.930
	45~49	209	0.844	0.058	0.742	0.770	0.804	0.842	0.880	0.915	0.948
	50~54	239	0.853	0.065	0.724	0.769	0.811	0.851	0.898	0.932	0.983
	55~59	207	0.856	0.062	0.739	0.770	0.812	0.861	0.901	0.941	0.968

Tabela 3-3-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	39.6	1.94	35.7	36.9	38.3	39.8	40.9	41.8	43.0
	25~29	213	39.6	2.09	34.8	37.4	38.5	39.7	40.9	41.9	43.3
	30~34	206	40.1	2.09	37.0	38.0	38.8	40.0	41.3	43.0	43.9
	35~39	197	39.7	1.79	35.5	37.7	38.6	39.7	40.7	42.0	43.0
	40~44	185	39.5	2.07	35.5	36.7	38.5	39.6	40.8	41.9	43.5
	45~49	183	39.2	2.12	36.0	36.8	37.8	39.2	40.6	41.7	42.6
	50~54	193	39.0	1.80	35.4	36.4	37.8	39.2	40.1	41.5	42.1
	55~59	188	38.6	2.08	35.0	36.1	37.5	38.7	39.6	41.0	42.5
F	20~24	195	33.6	2.37	27.1	30.3	32.6	34.0	35.2	36.1	37.1
	25~29	270	33.9	1.95	30.2	31.4	32.7	34.2	35.2	36.2	37.3
	30~34	225	34.1	1.85	30.3	31.7	33.0	34.1	35.3	36.5	37.4
	35~39	193	34.2	1.71	30.8	32.3	33.1	34.2	35.3	36.4	37.4
	40~44	201	34.4	1.75	31.1	32.1	33.2	34.5	35.5	36.7	37.7
	45~49	209	34.3	1.83	30.9	31.9	33.1	34.4	35.5	36.5	37.5
	50~54	239	34.3	1.82	30.9	31.9	33.1	34.1	35.5	36.4	38.0
	55~59	207	34.0	1.99	30.7	31.5	32.9	34.0	35.3	36.2	37.7

Tabela 3-3-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	27.2	1.73	24.4	25.1	26.0	27.0	28.2	29.3	30.1
	25~29	211	28.0	2.08	25.1	25.9	26.6	27.8	29.0	30.3	31.7
	30~34	207	28.0	2.08	24.8	25.6	26.5	27.8	29.1	30.5	31.8
	35~39	197	27.7	1.86	25.0	25.9	26.7	27.5	28.6	29.7	32.2
	40~44	184	27.8	1.56	25.0	26.0	27.0	27.8	28.6	30.0	30.5
	45~49	182	27.8	1.72	24.5	25.6	26.7	27.9	29.1	30.0	30.7
	50~54	193	27.9	1.80	24.6	26.0	26.9	27.8	28.8	30.0	32.0
	55~59	188	28.0	1.45	25.6	26.2	27.0	28.0	28.9	29.9	31.0
F	20~24	195	26.6	1.96	23.5	24.6	25.4	26.4	27.8	29.0	31.5
	25~29	270	26.9	2.10	23.5	24.5	25.7	26.8	27.8	29.0	31.3
	30~34	225	27.0	1.81	24.3	25.0	25.8	26.8	28.0	29.0	31.5
	35~39	193	27.3	1.81	24.5	25.2	26.0	27.4	28.2	29.5	31.4
	40~44	201	27.5	1.71	24.2	25.4	26.4	27.5	28.5	29.7	30.7
	45~49	209	27.7	1.90	24.5	25.6	26.4	27.5	28.7	29.8	32.0
	50~54	239	27.8	1.90	25.0	25.6	26.4	27.7	29.0	30.2	31.9
	55~59	207	28.0	2.09	24.6	25.6	26.5	27.8	29.1	30.1	32.5

Tabela 3-3-3-13 Espessura da prega subcutânea tricipíte (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	11.9	5.54	4.5	6.0	8.0	11.0	14.5	20.0	25.0
	25~29	213	13.6	6.52	4.0	6.5	9.0	12.5	17.0	21.0	29.0
	30~34	207	13.0	6.17	5.0	6.0	8.5	12.0	17.0	20.0	25.5
	35~39	197	12.7	5.53	4.5	6.0	8.5	12.0	16.0	20.0	25.0
	40~44	185	12.5	5.06	5.0	7.0	9.0	12.0	15.5	19.0	22.0
	45~49	183	11.8	5.19	5.0	6.0	8.0	11.0	15.0	18.5	25.0
	50~54	193	11.8	5.06	4.0	6.0	8.0	11.0	15.0	18.0	24.5
	55~59	188	9.8	4.23	4.0	5.0	7.0	9.0	11.5	15.0	20.0
F	20~24	195	19.2	5.66	11.0	13.0	15.0	18.0	22.0	28.0	33.0
	25~29	270	19.6	6.02	10.0	12.0	15.5	19.0	23.5	28.0	34.0
	30~34	225	20.4	7.07	8.5	11.0	15.0	20.0	25.0	30.0	35.0
	35~39	193	22.1	6.94	10.0	14.0	17.0	21.5	27.0	31.0	34.0
	40~44	201	24.1	7.41	11.0	15.0	19.0	23.0	29.0	34.0	38.0
	45~49	209	24.0	6.90	12.0	15.0	19.0	23.5	29.0	33.0	37.0
	50~54	239	24.0	7.11	11.0	14.5	19.5	23.5	29.0	34.0	37.5
	55~59	207	22.3	6.16	11.5	14.5	18.0	22.0	27.0	31.0	33.5

Tabela 3-3-3-14 Espessura da prega subcutânea subescapular (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	14.4	5.70	7.0	8.0	10.0	13.0	17.0	22.0	27.0
	25~29	213	18.8	9.25	6.5	9.0	11.0	17.5	24.0	32.0	38.0
	30~34	207	19.5	9.10	8.0	10.0	12.5	18.0	24.0	32.0	42.0
	35~39	197	18.6	7.63	6.5	10.0	13.0	18.0	23.0	28.0	36.5
	40~44	185	20.4	7.24	8.5	11.0	15.0	20.0	25.0	30.0	33.5
	45~49	183	20.8	7.62	8.5	11.5	15.5	20.0	25.5	32.0	38.0
	50~54	193	20.9	7.66	8.0	10.5	15.0	20.0	26.0	31.0	35.5
	55~59	188	18.4	6.82	7.0	10.0	14.0	18.0	22.5	27.0	33.0
F	20~24	195	16.4	5.57	7.0	10.0	13.0	15.5	19.0	23.0	31.0
	25~29	270	17.7	6.48	8.0	10.5	13.5	16.5	21.5	25.5	33.0
	30~34	225	18.2	7.15	8.0	10.0	13.0	17.0	22.0	28.0	36.0
	35~39	193	20.2	7.07	8.5	11.0	15.0	20.0	25.5	30.0	34.0
	40~44	201	21.7	7.97	9.0	12.0	16.0	20.5	27.0	33.0	37.0
	45~49	209	23.0	8.23	9.0	12.5	17.0	22.5	27.0	34.0	40.0
	50~54	239	22.9	7.64	10.0	14.0	17.0	21.5	28.5	34.0	37.0
	55~59	207	20.3	6.61	9.0	12.0	16.0	20.0	25.0	28.0	34.0

Tabela 3-3-3-15 Espessura da prega subcutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	18.3	7.88	6.0	8.5	12.5	17.0	24.5	30.0	32.5
	25~29	213	23.1	9.92	8.0	11.0	15.0	22.5	30.0	34.5	44.0
	30~34	207	24.2	9.82	8.5	12.0	17.5	24.0	29.0	35.0	45.0
	35~39	197	23.2	8.92	6.5	11.5	17.0	22.0	29.0	35.0	40.0
	40~44	185	25.1	7.15	11.0	16.0	20.0	25.0	30.0	35.0	38.0
	45~49	183	25.3	7.02	12.0	15.5	20.5	25.5	29.5	35.5	39.5
	50~54	193	25.1	8.29	9.0	14.5	20.0	25.5	30.5	35.5	40.5
	55~59	188	23.2	7.78	8.5	13.5	18.0	22.5	28.0	33.0	39.0
F	20~24	195	22.3	6.48	10.5	14.5	18.5	21.0	26.5	30.5	36.5
	25~29	270	23.4	7.03	11.0	14.3	18.5	23.0	28.5	33.0	36.0
	30~34	225	22.6	7.77	10.0	12.0	17.0	22.0	29.0	32.5	35.5
	35~39	193	25.4	7.04	11.0	16.0	21.0	25.5	30.0	34.5	37.0
	40~44	201	26.1	8.14	11.5	16.0	21.0	26.0	31.0	37.5	40.0
	45~49	209	27.1	8.54	11.5	17.0	21.5	26.5	32.0	36.5	45.5
	50~54	239	27.3	8.31	13.5	17.5	21.0	26.0	33.0	38.5	44.0
	55~59	207	26.8	7.64	13.0	18.0	22.0	26.0	32.0	35.0	44.5

Tabela 3-3-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	16.7	5.11	10.2	11.4	12.7	15.5	19.1	23.6	28.6
	25~29	213	19.6	7.15	10.0	12.0	14.6	18.8	23.2	28.6	33.1
	30~34	207	19.7	6.95	10.7	11.8	14.4	18.8	23.2	28.1	34.6
	35~39	197	19.0	5.70	9.5	12.7	14.8	18.1	22.9	26.6	31.1
	40~44	185	19.8	5.33	11.1	13.2	16.0	19.3	23.2	26.8	31.3
	45~49	183	19.7	5.60	11.4	13.2	15.5	18.8	22.9	28.1	32.3
	50~54	193	19.7	5.59	10.2	12.3	15.5	19.3	23.4	26.6	32.8
	55~59	188	17.5	4.79	10.0	11.6	14.6	16.9	20.3	23.6	28.6
F	20~24	195	24.3	5.69	15.9	17.8	20.8	23.3	27.3	31.9	37.7
	25~29	270	25.2	6.58	15.4	17.5	20.6	24.5	28.7	33.0	41.9
	30~34	225	26.1	7.39	14.1	17.0	20.3	25.9	30.4	36.2	41.6
	35~39	193	28.1	7.32	15.9	19.5	22.8	27.6	33.6	37.1	42.5
	40~44	201	30.1	8.17	16.2	20.3	23.9	29.0	35.4	40.7	45.6
	45~49	209	30.8	8.00	18.1	20.6	24.7	30.4	35.9	41.0	48.4
	50~54	239	30.8	7.72	17.3	22.2	25.6	29.8	35.4	40.4	47.4
	55~59	207	28.3	6.39	17.3	20.3	23.9	27.8	32.7	37.1	41.3

TaTabela 3-3-3-17 Peso de massa livre de gordura (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	54.4	5.86	44.2	46.8	50.1	54.3	58.5	60.9	66.3
	25~29	213	55.7	6.74	45.2	47.2	51.0	55.1	60.5	64.3	69.0
	30~34	207	55.7	6.76	45.3	47.8	50.9	54.9	59.7	64.7	71.7
	35~39	197	55.2	6.51	43.8	47.1	51.0	54.6	59.4	63.3	69.0
	40~44	185	55.4	5.60	44.2	48.3	52.0	55.2	58.8	62.3	66.8
	45~49	183	54.9	6.14	43.8	47.5	50.5	54.9	59.3	62.6	65.9
	50~54	193	54.7	5.89	44.1	47.0	50.5	54.7	58.8	62.1	66.2
	55~59	188	53.9	7.14	44.1	47.0	49.8	53.7	58	62.8	66.0
F	20~24	195	40.1	5.15	31.5	34.8	36.8	39.5	42.6	46.9	53.7
	25~29	270	38.9	5.23	31.8	33.7	35.8	38.9	41.2	44.75	49.6
	30~34	225	39.4	5.04	31.7	33.9	36.1	38.9	41.8	45.2	49.9
	35~39	193	39.4	4.69	31.7	33.5	36.5	38.4	42.9	45.8	49.1
	40~44	201	39.2	4.50	31.8	34.0	36.2	38.7	42.0	45.2	47.9
	45~49	209	39.7	4.35	31.5	34.5	37.0	39.4	42.7	45.8	48.7
	50~54	239	39.4	5.65	30.5	32.8	36.5	39.5	42.0	46.6	49.7
	55~59	207	39.7	4.93	31.1	33.8	36.2	39.5	43.2	46.0	48.8

4. Estado físico

Tabela 3-3-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	74.5	10.98	57.0	60.0	67.0	75.0	82.0	89.0	95.0
	25~29	212	75.8	11.53	58.0	61.0	67.0	75.0	84.5	92.0	98.0
	30~34	206	76.7	11.12	58.0	62.0	69.0	76.5	84.0	92.0	98.0
	35~39	195	73.7	9.95	57.0	62.0	66.0	72.0	81.0	88.0	92.0
	40~44	185	75.0	8.48	59.0	65.0	69.0	74.0	81.0	86.0	92.0
	45~49	183	73.1	8.65	56.0	61.0	68.0	73.0	80.0	84.0	88.0
	50~54	192	74.5	9.22	60.0	64.0	67.0	73.5	80.5	87.0	93.0
	55~59	187	73.7	9.53	57.0	61.0	66.0	73.0	80.0	87.0	91.0
F	20~24	195	77.5	9.45	61.0	65.0	71.0	77.0	84.0	90.0	98.0
	25~29	267	77.7	10.15	60.0	65.0	71.0	77.0	85.0	91.0	98.0
	30~34	225	78.8	10.18	61.0	68.0	71.0	78.0	86.0	94.0	99.0
	35~39	191	78.1	10.71	58.0	65.0	71.0	78.0	85.0	91.0	100.0
	40~44	201	77.5	9.82	63.0	66.0	71.0	76.0	84.0	90.0	99.0
	45~49	209	76.2	10.03	60.0	64.0	70.0	75.0	83.0	90.0	97.0
	50~54	238	75.3	9.02	59.0	65.0	69.0	74.5	81.0	87.0	94.0
	55~59	205	72.3	8.66	58.0	61.0	66.0	73.0	78.0	83.0	88.0

Tabela 3-3-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	126.5	11.55	102.0	112.0	120.0	126.0	134.0	142.0	148.0
	25~29	213	127.5	12.39	108.0	113.0	119.0	127.0	135.0	144.0	154.0
	30~34	207	128.7	12.87	110.0	114.0	120.0	128.0	136.0	147.0	157.0
	35~39	197	126.3	12.70	101.0	113.0	119.0	125.0	132.0	141.0	158.0
	40~44	185	128.2	12.81	107.0	113.0	121.0	127.0	134.0	146.0	155.0
	45~49	183	128.3	11.65	110.0	114.0	119.0	127.0	137.0	144.0	151.0
	50~54	193	130.5	13.94	109.0	115.0	121.0	129.0	138.0	150.0	162.0
	55~59	188	131.7	14.81	106.0	112.0	121.0	130.5	140.5	150.0	163.0
F	20~24	195	110.6	11.13	91.0	97.0	103.0	111.0	118.0	124.0	135.0
	25~29	270	107.4	12.14	88.0	93.0	99.0	107.0	114.0	122.0	135.0
	30~34	225	108.8	12.20	86.0	92.0	100.0	109.0	118.0	123.0	131.0
	35~39	192	111.7	14.09	89.0	95.0	103.0	111.0	119.5	131.0	143.0
	40~44	201	114.8	14.34	93.0	98.0	104.0	114.0	124.0	132.0	147.0
	45~49	209	118.4	14.91	91.0	100.0	107.0	119.0	129.0	136.0	146.0
	50~54	238	123.9	17.21	94.0	102.0	112.0	124.0	134.0	147.0	155.0
	55~59	207	125.2	15.34	98.0	106.0	114.0	125.0	134.0	144.0	155.0

Tabela 3-3-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	73.1	9.62	56.0	61.0	66.0	72.0	79.0	88.0	92.0
	25~29	213	74.9	9.91	58.0	63.0	68.0	74.0	81.0	87.0	94.0
	30~34	207	76.9	9.32	62.0	66.0	71.0	76.0	82.0	90.0	97.0
	35~39	197	75.8	9.72	60.0	64.0	69.0	75.0	82.0	87.0	96.0
	40~44	185	76.6	9.03	59.0	65.0	71.0	76.0	84.0	88.0	93.0
	45~49	183	77.3	8.62	62.0	66.0	71.0	78.0	83.0	88.0	94.0
	50~54	193	78.7	10.19	58.0	67.0	72.0	78.0	87.0	90.0	97.0
	55~59	188	78.8	8.40	62.0	68.0	73.5	78.5	86.0	89.0	94.0
F	20~24	195	68.8	9.33	53.0	59.0	62.0	67.0	75.0	80.0	84.0
	25~29	270	67.3	8.74	52.0	57.0	61.0	67.0	72.0	78.0	85.0
	30~34	225	67.9	9.04	53.0	56.0	62.0	67.0	74.0	80.0	85.0
	35~39	192	69.5	10.92	52.0	57.0	61.0	69.0	75.0	83.0	94.0
	40~44	201	70.4	9.79	54.0	59.0	63.0	69.0	76.0	84.0	90.0
	45~49	209	70.4	11.00	50.0	57.0	63.0	69.0	77.0	85.0	93.0
	50~54	238	73.2	10.93	54.0	59.0	66.0	73.0	79.0	88.0	95.0
	55~59	207	71.3	10.01	53.0	59.0	65.0	70.0	77.0	86.0	91.0

Tabela 3-3-4-4 Diferença entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	53.4	10.40	35.0	40.0	47.0	53.0	60.0	67.0	73.0
	25~29	213	52.6	9.45	36.0	41.0	46.0	51.0	58.0	65.0	71.0
	30~34	206	51.9	9.78	33.0	41.0	46.0	52.0	58.0	63.0	69.0
	35~39	197	50.4	8.40	34.0	41.0	45.0	50.0	56.0	62.0	64.0
	40~44	185	51.6	9.37	36.0	41.0	45.0	51.0	58.0	63.0	72.0
	45~49	181	51.0	7.94	36.0	41.0	45.0	51.0	57.0	61.0	65.0
	50~54	193	51.8	9.68	35.0	40.0	44.0	52.0	58.0	65.0	72.0
	55~59	188	52.9	10.67	35.0	41.0	45.0	52.0	59.0	68.0	79.0
F	20~24	195	41.9	7.99	27.0	31.0	38.0	42.0	46.0	51.0	58.0
	25~29	270	40.1	8.00	27.0	30.0	35.0	40.0	45.0	51.5	57.0
	30~34	225	40.9	8.33	26.0	30.0	34.0	41.0	46.0	52.0	59.0
	35~39	192	42.3	8.40	27.0	32.0	37.0	42.0	47.0	53.0	59.0
	40~44	201	44.3	9.45	30.0	33.0	38.0	44.0	50.0	55.0	61.0
	45~49	209	48.0	10.44	32.0	37.0	41.0	47.0	53.0	61.0	71.0
	50~54	238	50.8	11.54	31.0	36.0	44.0	50.0	58.0	63.0	79.0
	55~59	207	54.0	11.32	34.0	40.0	47.0	53.0	61.0	69.0	79.0

Tabela 3-3-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	4033.6	774.95	2550	2970	3480	4125	4480	5035	5460
	25~29	213	4038.9	755.84	2490	3060	3580	4070	4475	5030	5495
	30~34	207	4064.0	702.53	2755	3125	3610	4035	4520	5005	5460
	35~39	196	3867.7	737.15	2610	2925	3345	3883	4348	4835	5205
	40~44	185	3795.5	654.99	2655	2995	3390	3820	4155	4565	5070
	45~49	183	3475.7	675.84	2255	2750	3095	3410	3885	4230	5055
	50~54	193	3485.5	635.03	2320	2785	3070	3510	3855	4325	4765
	55~59	188	3144.7	682.62	1925	2300	2658	3080	3528	4120	4535
F	20~24	195	2789.7	517.80	1835	2180	2480	2785	3105	3365	3985
	25~29	269	2737.0	518.55	1855	2160	2420	2695	3055	3460	3720
	30~34	225	2749.1	527.84	1855	2080	2410	2740	3030	3480	3790
	35~39	192	2686.9	523.06	1725	2100	2368	2648	3000	3310	3665
	40~44	201	2562.6	568.29	1515	1875	2170	2575	2955	3255	3450
	45~49	209	2408.1	532.80	1510	1815	2040	2365	2745	3080	3460
	50~54	239	2322.6	533.45	1355	1705	1985	2255	2670	3025	3325
	55~59	207	2213.6	556.26	1255	1675	1880	2165	2485	2870	3500

Tabela 3-3-4-6 Capacidade vital/peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	61.9	11.69	41.4	46.8	54.2	61.9	68.2	77.4	82.1
	25~29	213	58.9	12.57	35.8	42.5	51.2	59.0	67.9	73.4	82.8
	30~34	207	59.1	11.92	37.8	43.1	50.7	59.2	67.1	73.1	81.8
	35~39	196	57.1	12.27	35.8	42.8	48.6	57.0	65.4	71.3	80.4
	40~44	185	55.3	10.67	37.1	41.8	49.1	54.0	61.3	69.1	77.1
	45~49	183	51.2	10.59	34.4	37.9	45.4	49.7	55.9	64.0	77.8
	50~54	193	51.6	10.70	31.1	39.5	44.2	50.5	60.8	66.6	69.7
	55~59	187	48.2	10.45	26.3	36.1	40.9	48.1	55.0	62.8	67.1
F	20~24	195	53.0	10.04	33.0	41.6	47.3	52.0	59.1	66.3	73.7
	25~29	269	52.5	9.72	34.5	40.9	46.8	52.2	58.0	65.0	71.6
	30~34	225	51.9	11.18	32.7	39.7	44.3	50.4	57.8	67.0	77.1
	35~39	192	49.3	10.70	30.2	35.4	41.7	49.0	56.6	64.0	69.3
	40~44	201	45.9	11.55	26.4	31.1	38.4	45.5	53.4	60.2	70.0
	45~49	209	42.0	10.04	25.1	30.1	34.8	41.5	47.3	56.3	62.9
	50~54	238	41.3	11.65	21.6	27.3	33.3	39.1	49.3	57.5	64.7
	55~59	207	40.3	10.34	22.6	28.2	33.8	39.5	46.7	53.2	60.8

Tabela 3-3-4-7 Índice do teste de step

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	180	56.2	8.95	43.7	45.6	50.3	54.7	60.8	68.5	78.3
	25~29	206	53.3	7.88	43.3	44.6	47.9	52.3	57.3	62.9	70.9
	30~34	199	53.2	7.64	41.5	45.7	48.4	52.0	56.3	61.6	72.6
	35~39	183	56.2	9.19	42.9	45.5	48.6	55.2	61.6	69.8	76.9
	40~44	176	55.8	7.88	42.5	46.9	50.2	55.2	60.4	67.2	70.9
	45~49	182	55.8	8.49	41.9	47.1	51.1	54.9	59.2	66.7	72.0
	50~54	186	56.2	9.06	37.6	46.2	50.3	55.9	61.6	67.2	73.8
	55~59	175	56.4	10.40	34.2	45.3	50.3	55.9	62.9	68.7	73.8
F	20~24	193	54.4	7.31	43.1	45.9	49.2	54.2	58.8	63.8	67.2
	25~29	267	55.1	7.88	43.4	46.6	49.7	53.9	59.6	65.2	72.0
	30~34	223	55.7	8.69	43.5	45.9	49.7	54.2	60.8	66.2	75.6
	35~39	190	56.5	8.74	44.6	47.5	50.0	54.5	61.6	70.1	76.3
	40~44	198	57.1	8.58	42.1	46.6	51.4	57.0	62.5	69.2	73.2
	45~49	199	58.7	9.40	42.1	48.1	52.9	57.3	64.7	69.8	80.4
	50~54	219	57.6	10.95	36.6	43.9	51.1	57.3	64.3	71.4	79.6
	55~59	194	60.2	12.38	32.7	43.5	53.6	60.8	67.2	75.0	83.3

5. Capacidade física

Tabela 3-3-5-1 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	37.7	6.93	23.2	29.5	32.8	37.5	42.2	46.7	51.0
	25~29	211	36.8	7.50	24.6	27.7	32.0	36.3	41.1	46.5	52.7
	30~34	207	37.3	6.33	26.1	28.8	33.0	37.3	41.4	44.9	49.4
	35~39	195	35.5	5.92	24.4	28.3	31.6	35.5	39.0	41.9	46.0
F	20~24	195	25.0	4.66	17.2	19.4	21.5	25.2	28.2	30.9	34.2
	25~29	270	24.0	4.35	16.7	18.5	20.9	23.5	26.6	29.9	32.8
	30~34	224	23.7	4.26	15.8	18.3	20.8	23.3	26.5	29.7	32.2
	35~39	191	22.9	4.40	15.2	17.6	20.1	22.4	25.6	28.9	32.3

Tabela 3-3-5-2 Flexões de braços (M)/ Flexões abdominais durante um minuto (F) (vezes)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	178	30.2	14.51	5.0	10.0	20.0	30.0	39.0	50.0	62.0
	25~29	213	26.6	13.50	4.0	11.0	17.0	25.0	34.0	43.0	57.0
	30~34	203	27.2	14.64	7.0	11.0	20.0	24.0	32.0	50.0	60.0
	35~39	187	26.1	13.71	7.0	10.0	17.0	22.0	33.0	48.0	56.0
F	20~24	193	24.8	8.75	10.0	15.0	19.0	25.0	30.0	35.0	44.0
	25~29	270	22.6	7.86	7.0	13.0	18.0	23.0	27.0	32.0	38.0
	30~34	221	21.2	8.20	5.0	12.0	16.0	21.0	26.0	32.0	37.0
	35~39	183	19.2	8.00	3.0	9.0	15.0	20.0	24.0	28.0	35.0

Tabela 3-3-5-3 Força de prensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	42.9	7.64	28.8	32.7	38.6	42.7	48.2	52.5	57.9
	25~29	213	43.9	8.72	29.8	32.6	37.7	43.2	50.1	54.9	60.5
	30~34	207	45.0	8.55	30.1	34.4	38.9	44.8	50.5	55.8	60.7
	35~39	197	44.7	8.18	29.9	34.5	39.8	44.3	49.5	55.2	61.8
	40~44	185	46.0	8.59	31.4	35.3	40.2	45.1	50.6	58.7	65.3
	45~49	183	45.1	7.69	31.8	35.1	39.4	44.8	50.4	55.6	58.9
	50~54	193	45.1	7.78	30.5	35.4	40.5	44.0	49.6	55.5	59.7
	55~59	188	41.2	7.53	29.8	31.8	35.4	41.1	45.3	52.3	57.6
F	20~24	195	25.7	5.08	15.4	19.4	22.5	25.4	29.5	32.8	34.5
	25~29	270	24.1	4.83	15.4	18.1	21.0	23.8	27.7	30.2	33.0
	30~34	225	24.9	5.43	15.2	18.3	21.3	24.6	28.6	31.7	36.1
	35~39	193	25.6	5.79	15.2	18.5	21.6	24.9	29.8	33.5	37.4
	40~44	201	26.4	5.93	15.8	18.7	22.5	26.4	30.3	33.7	38.1
	45~49	209	25.7	5.75	15.7	19.0	21.7	25.2	29.5	33.8	36.5
	50~54	238	24.4	5.61	15.1	17.3	20.5	24.4	28.0	31.3	35.7
	55~59	207	23.4	5.22	15.5	16.7	19.8	22.9	26.6	30.5	34.4

Tabela 3-3-5-4 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	110.4	27.78	61.0	75.0	90.0	111.0	128.0	148.0	166.0
	25~29	206	108.6	26.18	64.0	76.0	91.0	108.0	125.0	145.0	159.0
	30~34	203	108.4	26.44	65.0	72.0	90.0	108.0	125.0	143.0	157.0
	35~39	194	108.1	26.93	53.0	74.0	92.0	107.0	124.0	142.0	161.0
F	20~24	194	61.4	18.47	31.0	39.0	48.0	61.5	72.0	86.0	100.0
	25~29	266	55.3	16.17	30.0	36.0	43.0	52.5	66.0	78.0	89.0
	30~34	220	58.2	17.57	28.0	37.0	45.0	57.0	70.0	82.0	93.0
	35~39	190	57.6	18.68	26.0	34.0	43.0	56.0	70.0	84.5	94.0

Tabela 3-3-5-5 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	2.1	9.69	-15.9	-11.3	-5.0	2.1	9.6	14.7	18.1
	25~29	213	2.4	9.01	-14.3	-8.8	-3.5	2.4	8.2	12.8	19.2
	30~34	203	2.4	9.82	-14.3	-11.2	-5.4	3.9	9.6	14.5	18.8
	35~39	197	2.7	8.62	-13.6	-9.9	-3.0	3.8	8.1	13.3	18.1
	40~44	185	2.6	8.63	-12.7	-8.8	-3.2	2.1	8.0	13.8	17.7
	45~49	183	1.7	8.91	-13.4	-10.8	-5.5	2.4	8.0	12.8	18.4
	50~54	192	2.1	8.56	-11.9	-9.7	-4.4	1.7	8.0	13.4	18.0
	55~59	188	-0.6	8.59	-15.5	-11.0	-7.6	-1.7	5.7	10.7	16.3
F	20~24	195	7.0	8.75	-10.0	-5.5	0.8	7.8	13.2	18.1	21.4
	25~29	270	5.2	8.96	-11.6	-7.7	-1.1	6.0	11.7	16.9	20.3
	30~34	225	6.2	9.84	-12.1	-8.4	0.4	7.1	13.7	17.7	23.2
	35~39	192	5.5	9.20	-12.0	-8.6	-0.7	5.6	11.4	17.8	22.8
	40~44	201	7.3	9.40	-10.3	-5.1	0.7	6.6	14.1	19.3	25.5
	45~49	208	5.9	8.71	-10.5	-6.2	-0.4	6.4	12.2	17.7	20.4
	50~54	234	6.1	9.54	-11.7	-6.6	-1.9	6.4	13.0	17.7	22.5
	55~59	206	6.7	9.49	-11.0	-7.0	0.9	7.2	13.3	18.6	24.5

Tabela 3-3-5-6 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	0.40	0.058	0.32	0.34	0.36	0.39	0.44	0.49	0.52
	25~29	213	0.41	0.056	0.32	0.34	0.38	0.40	0.44	0.47	0.52
	30~34	207	0.41	0.055	0.32	0.35	0.37	0.41	0.45	0.49	0.53
	35~39	197	0.43	0.066	0.31	0.36	0.39	0.42	0.45	0.51	0.60
	40~44	185	0.43	0.060	0.34	0.36	0.39	0.42	0.46	0.51	0.55
	45~49	183	0.44	0.053	0.36	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56
	50~54	193	0.44	0.057	0.35	0.37	0.40	0.44	0.47	0.51	0.56
	55~59	188	0.45	0.074	0.35	0.38	0.41	0.45	0.48	0.53	0.60
F	20~24	195	0.43	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.56
	25~29	270	0.45	0.065	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.54	0.60
	30~34	225	0.45	0.070	0.36	0.38	0.41	0.44	0.49	0.52	0.58
	35~39	193	0.46	0.075	0.37	0.39	0.41	0.45	0.49	0.55	0.65
	40~44	201	0.48	0.075	0.36	0.39	0.43	0.47	0.52	0.57	0.65
	45~49	209	0.50	0.082	0.39	0.41	0.44	0.48	0.53	0.61	0.68
	50~54	239	0.51	0.102	0.38	0.41	0.44	0.49	0.55	0.61	0.77
	55~59	207	0.52	0.120	0.38	0.42	0.45	0.50	0.55	0.63	0.74

Tabela 3-3-5-7 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	20~24	185	47.9	46.14	4.0	8.0	15.0	28.0	64.0	133.0	158.0
	25~29	213	39.4	43.65	3.0	5.0	12.0	23.0	47.0	91.0	150.0
	30~34	207	36.6	38.52	3.0	5.0	11.0	25.0	48.0	84.0	143.0
	35~39	196	40.4	46.14	4.0	6.0	11.0	24.0	58.0	90.0	131.0
	40~44	185	30.6	39.93	3.0	5.0	9.0	18.0	40.0	68.0	101.0
	45~49	183	26.5	42.08	3.0	4.0	6.0	15.0	28.0	59.0	121.0
	50~54	193	22.6	23.38	3.0	5.0	7.0	15.0	30.0	50.0	72.0
	55~59	188	22.7	30.54	3.0	3.0	5.0	12.0	24.5	54.0	120.0
F	20~24	195	45.2	46.18	3.0	8.0	15.0	31.0	60.0	100.0	150.0
	25~29	270	46.3	55.00	5.0	9.0	17.0	30.0	57.0	106.0	154.0
	30~34	225	39.6	35.77	3.0	6.0	14.0	28.0	55.0	82.0	137.0
	35~39	193	33.5	37.12	3.0	5.0	9.0	18.0	49.0	77.0	136.0
	40~44	201	30.7	30.22	3.0	5.0	11.0	23.0	40.0	62.0	96.0
	45~49	209	25.9	30.74	3.0	4.0	9.0	17.0	30.0	58.0	116.0
	50~54	237	18.4	21.49	3.0	4.0	6.0	10.0	21.0	48.0	70.0
	55~59	207	14.1	20.12	3.0	3.0	5.0	9.0	17.0	27.0	54.0

IV. Idosos

1. Objectos da avaliação

Tabela 3-4-1-1 Distribuição dos Idosos pelos órgãos de amostragem

Zonas de amostragem	Órgãos de amostragem (Instituições de serviços para idosos)	M		F		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Na.Sra. de Fátima (Zona norte)	Centro de Dia da Ilha Verde	3	1.5	8	1.8	11	1.7
	Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	12	6.0	28	6.4	40	6.3
	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há	0	0.0	5	1.1	5	0.8
	Centro de Convívio da Obra das Mães	7	3.5	12	2.7	19	3.0
	Centro de Actividades de «Tung Sin Tong»	16	8.0	15	3.4	31	4.9
Sto.António e S.Lázaro (Zona central)	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun	0	0.0	10	2.3	10	1.6
Sé. S.Lourenço e Na. Sra. do Carmo (Zona sul e zona das ilhas)	Centro de Convívio Missão Luterana de Hong Kong e Macau/Centro de Terceira Idade «Yan Kei»	0	0.0	10	2.3	10	1.6
	Centro de Cuidados Especiais Longevidade	0	0.0	1	0.2	1	0.2
	Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau	0	0.0	3	0.7	3	0.5
	Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico de Macau	6	3.0	1	0.2	7	1.1
	Diversos Centros de Serviços da Associação Geral das Mulheres de Macau	13	6.5	54	12.4	67	10.5
Outros	Todos os adultos que trabalham nas instituições de amostragem e com idade superior a 60 anos	90	44.8	125	28.6	215	33.7
Dados suplementares da Zona Norte	Centro de Dia de Mong-Há						
Dados suplementares da Zona Sul e das Ilhas	Diversos Centros de Serviços da Associação Geral dos Operários de Macau	54	26.9	165	37.8	219	34.3
	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek						
Total		201	100	437	100	638	100

Tabela 3-4-1-2 Percentagem das freguesias de residência dos Idosos (%)

Freguesias a que pertencem	M	F	Total
São Francisco	6.5	9.4	8.5
Nossa Senhora do Carmo	18.4	17.2	17.6
São Lourenço	9.5	4.3	6.0
Sé	4.0	7.1	6.1
Nossa Senhora de Fátima	16.4	15.3	15.7
Santo António	10.9	5.9	7.5
Nossa Senhora de Fátima	34.3	40.7	38.7

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
M	China Continental	57.4	60.0	58.7
	Macao	31.7	31.0	31.3
	Hong Kong	1.0	3.0	2.0
	Portugal	1.0	0.0	0.5
	Outros	8.9	6.0	7.5
F	China Continental	69.1	80.4	74.1
	Macao	19.3	13.4	16.7
	Hong Kong	2.5	2.1	2.3
	Portugal	0.0	0.0	0.0
	Outros	9.1	4.1	6.9

Tabela 3-4-1-4 Percentagem das habilitações académicas dos Idosos por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações académicas	60~64 anos	65~69 anos	Total
M	Abaixo do ensino primário	5.0	14.0	9.5
	Ensino primário	22.8	23.0	22.9
	Ensino secundário	55.4	56.0	55.7
	Ensino superior	14.9	7.0	10.9
	Mestrado	1.0	0.0	0.5
	Doutoramento	1.0	0.0	0.5
F	Abaixo do ensino primário	21.0	25.8	23.1
	Ensino primário	37.9	40.2	38.9
	Ensino secundário	36.2	30.4	33.6
	Ensino superior	4.9	3.6	4.4

Tabela 3-4-1-5 Percentagem de tipos de profissão antes da aposentação dos idosos por grupo etário (%)

Sexo	Categoria	Profissão exercitada antes da aposentação	60~64	65~69	Total
M	Trabalho predominantemente físico	Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa	3.0	1.0	2.0
		Profissionais	1.0	1.0	1.0
		Técnico e pessoal especializado de apoio	2.0	10.0	6.0
		Empregados de escritório	3.0	0.0	1.5
		Trabalhadores de serviço e de venda	23.8	18.0	20.9
		Trabalhadores ligados à pesca e à agricultura	0.0	3.0	1.5
		Operários industriais e de artesanato	16.8	13.0	14.9
		Operadores de máquina, motoristas e montadores	9.9	13.0	11.4
		Trabalhadores não técnicos	5.9	8.0	7.0
		Outros	1.0	2.0	1.5
		Trabalhadores domésticos	1.0	3.0	2.0
		Total	67.3	72.0	69.7
	Trabalho predominantemente não físico	Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa	1.0	3.0	2.0
		Profissionais	9.9	3.0	6.5
		Técnico e pessoal especializado de apoio	8.9	5.0	7.0
		Empregados de escritório	6.9	7.0	7.0
		Trabalhadores de serviço e de venda	4.0	6.0	5.0
		Outros	2.0	4.0	3.0
		Total	32.7	28.0	30.3
F	Trabalho predominantemente físico	Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa	0.0	0.5	0.2
		Profissionais	0.8	0.0	0.4
		Técnico e pessoal especializado de apoio	1.2	1.6	1.4
		Empregados de escritório	1.6	2.1	1.8
		Trabalhadores de serviço e de venda	16.9	12.9	15.1
		Trabalhadores ligados à pesca e à agricultura	0.0	1.0	0.4
		Operários industriais e de artesanato	16.5	20.6	18.3
		Operadores de máquina, motoristas e montadores	0.0	1.0	0.4
		Trabalhadores não técnicos	15.3	14.9	15.1
		Outros	1.2	5.6	3.2
		Trabalhadores domésticos	18.1	22.7	20.1
		Total	71.6	83.0	76.7
	Trabalho predominantemente não físico	Membros de um órgão legislativo, oficiais de alto nível da administração pública, líderes da comunidade e gerentes de empresa	1.2	0.5	0.9
		Profissionais	3.3	1.5	2.5
		Técnico e pessoal especializado de apoio	1.6	1.0	1.4
		Empregados de escritório	14.8	6.7	11.2
		Trabalhadores de serviço e de venda	4.9	4.6	4.8
		Operários industriais e de artesanato	0.4	0.0	0.2
		Outros	0.8	2.1	1.4
		Desempregado	1.2	0.5	0.9
		Total	28.4	17.0	23.3

Tabela 3-4-1-6 Percentagem do tipo de ambiente de trabalho antes da aposentação dos Idosos por grupo etário (%)

Sexo	Ambiente de trabalho antes da aposentação	60~64 anos	65~69 anos	Total
M	Ao ar livre	25.7	28.0	26.9
	Ambiente fechado com ventilação natural	26.7	29.0	27.9
	Ambiente fechado com ar condicionado	47.5	43.0	45.3
F	Ao ar livre	7.8	9.8	8.7
	Ambiente fechado com ventilação natural	34.2	39.7	36.6
	Ambiente fechado com ar condicionado	58.0	50.5	54.7

Tabela 3-4-1-7 Percentagem do tempo semanal de trabalho antes da aposentação dos Idosos por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho antes da aposentação (horas)	60~64 anos	65~69 anos	Total
M	Não trabalham	34.7	74.0	54.2
	Menos de 20	7.9	9.0	8.5
	20~35	5.9	4.0	5.0
	35~40	25.7	0.0	12.9
	40~50	17.8	10.0	13.9
	50 ou mais	7.9	3.0	5.5
F	Não trabalham	59.7	77.8	67.7
	Menos de 20	6.2	11.9	8.7
	20~35	7.0	4.6	5.9
	35~40	9.9	2.6	6.6
	40~50	12.8	3.1	8.5
	50 ou mais	4.5	0.0	2.5

2. Modos de vida

Tabela 3-4-2-1 Percentagem do tempo diário do sono (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 6 horas	6~9 horas	9 horas ou mais
M	60~64	101	18.8	73.3	7.9
	65~69	100	27.0	68.0	5.0
F	60~64	243	30.5	66.7	2.9
	65~69	194	38.1	59.8	2.1
Total		638	30.4	65.8	3.8

Tabela 3-4-2-2 Percentagem da qualidade do sono (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Má	Razoável	Boa
M	60~64	101	7.9	65.3	26.7
	65~69	100	9.0	59.0	32.0
F	60~64	243	22.2	49.8	28.0
	65~69	194	24.7	47.9	27.3
Total		638	18.7	53.1	28.2

Tabela 3-4-2-3 Percentagem do tempo médio diário de caminhada (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
M	60~64	101	19.8	33.7	32.7	13.9
	65~69	100	11.0	35.0	29.0	25.0
F	60~64	243	13.2	29.2	33.7	23.9
	65~69	194	11.3	26.8	35.1	26.8
Total		638	13.3	30.1	33.2	23.4

Tabela 3-4-2-4 Percentagem do tempo médio diário dedicado a actividades sentado (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Até 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
M	60~64	101	21.8	53.5	19.8	5.0	0.0
	65~69	100	25.0	54.0	19.0	2.0	0.0
F	60~64	243	32.1	49.4	14.0	3.7	0.8
	65~69	194	35.6	53.6	7.2	3.1	0.5
Total		638	30.4	52.0	13.6	3.5	0.5

Tabela 3-4-2-5 Percentagem de cigarros consumidos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	N.º total de fumantes	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
M	60~64	101	39	30.8	23.1	7.7	5.1	33.3
	65~69	100	36	22.2	22.2	8.3	13.9	33.3
F	60~64	243	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	65~69	194	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		638	76	26.3	23.7	7.9	9.2	32.9

Tabela 3-4-2-6 Percentagem de anos durante os quais fumam (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º total de fumantes	Menos de 5 anos	Entre 5~10 anos	10~15 anos	15 anos ou mais
M	60~64	39	7.7	12.8	17.9	61.5
	65~69	35	5.7	0.0	17.1	77.1
F	60~64	1	0.0	0.0	0.0	100.0
	65~69	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		75	6.7	6.7	17.3	69.3

Tabela 3-4-2-7 Percentagem de idosos com hábitos alcoólicos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Não bebem	Bebem
M	60~64	101	65.3	34.7
	65~69	100	56.0	44.0
F	60~64	242	88.8	11.2
	65~69	194	92.3	7.7
Total		637	81.0	19.0

Tabela 3-4-2-8 Percentagem da frequência de consumo de bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que consomem bebidas alcoólicas	1 vez/mês	1~2 vezes/semana	3~4 vezes/semana	5~7 vezes/semana
M	60~64	35	22.9	31.4	17.1	28.6
	65~69	44	22.7	34.1	22.7	20.5
F	60~64	27	48.1	37.0	7.4	7.4
	65~69	15	33.3	26.7	26.7	13.3
Total		121	29.8	33.0	18.2	19.0

Tabela 3-4-2-9 Percentagem dos tipos de bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de pessoas que consomem bebidas alcoólicas	Aguardente	Cerveja	Vinho amarelo	Vinho feito de arroz	Vinho de uva ou de fruta	Misturado
M	60~64	35	5.7	40.0	0.0	22.9	28.6	2.9
	65~69	44	2.3	38.6	0.0	15.9	36.4	6.8
F	60~64	27	0.0	18.5	0.0	14.8	66.7	0.0
	65~69	15	0.0	6.7	0.0	33.3	53.3	6.7
Total		121	2.5	30.6	0.0	19.8	43.0	4.1

Tabela 3-4-2-10 Percentagem do tipo dos tempos livres (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Xadrez ou cartas	Passear	Encontros	Entretenimento audio-visual	Trabalho doméstico	Recuperação do sono	Outros
M	60~64	101	66.3	5.0	7.9	29.7	43.6	33.7	14.9	20.8
	65~69	100	73.0	12.0	9.0	23.0	51.0	24.0	12.0	14.0
F	60~64	243	74.1	4.1	9.1	21.8	39.1	72.8	13.2	11.9
	65~69	194	87.1	8.8	5.2	23.2	35.1	71.6	6.2	13.4
Total		638	76.6	6.9	7.7	23.7	40.4	58.6	11.1	14.1

Tabela 3-4-2-11 Percentagem de idosos que pratica por semana exercícios físicos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	N.º de pessoas que pratica exercícios físicos	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
M	60~64	101	85	14.1	11.8	38.8	35.3
	65~69	100	84	6.0	15.5	33.3	45.2
F	60~64	243	206	5.3	19.9	21.8	52.9
	65~69	194	182	2.2	13.2	20.9	63.7
Total		638	557	5.7	15.8	25.9	52.6

Tabela 3-4-2-12 Percentagem do tempo gasto em cada prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Até 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
M	60~64	85	21.2	44.7	34.1
	65~69	84	11.9	44.0	44.0
F	60~64	206	13.6	48.1	38.3
	65~69	182	13.7	45.6	40.7
Total		557	14.5	46.1	39.3

Tabela 3-4-2-13 Percentagem da própria percepção durante a prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Sem grande diferença na respiração e palpação	Com ligeira aceleração da respiração e palpação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpação, com transpiração mais intensa
M	60~64	85	27.1	57.6	15.3
	65~69	84	39.3	53.6	7.1
F	60~64	206	35.9	51.9	12.1
	65~69	182	44.5	48.9	6.6
Total		557	37.9	52.1	10.0

Tabela 3-4-2-14 Percentagem da persistência da prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Menos de 6 meses	6~12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
M	60~64	85	14.1	8.2	16.5	17.6	43.5
	65~69	84	6.0	8.3	10.7	10.7	64.3
F	60~64	206	10.7	5.8	20.4	13.1	50.0
	65~69	182	11.0	6.0	18.1	13.7	51.1
Total		557	10.6	6.6	17.6	13.6	51.5

Tabela 3-4-2-15 Percentagem dos diferentes motivos para a prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	N.º de praticantes	Prevenção e tratamento de doenças	Melhoria da capacidade física	Emagrecimento e fitness	Alívio de pressão e ajuste de emoções	Encontros	Outros
M	60~64	85	74.1	49.4	15.3	27.1	16.5	15.3
	65~69	84	73.8	44.0	9.5	22.6	21.4	7.1
F	60~64	206	70.9	36.4	19.4	30.1	26.7	5.3
	65~69	182	76.9	32.4	14.3	25.8	25.3	6.6
Total		557	73.8	38.2	15.6	27.1	23.9	7.5

Tabela 3-4-2-16 Percentagem dos principais locais para a prática desportiva (%)

Sexo	M		F		Total
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (anos)	60~64	65~69	60~64	65~69	
N.º de praticantes	85	84	206	182	557
Instalação desportiva	34.1	35.7	33.5	29.8	32.7
Parque	71.8	71.4	67.5	65.7	68.2
Escritório ou dormitório	10.6	8.3	13.6	14.4	12.6
Espaço ao ar livre	10.6	14.3	7.8	8.8	9.5
Estrada ou rua	23.5	16.7	6.8	6.6	10.8
Clube	5.9	3.6	4.9	5.5	5.0
Outros	20.0	16.7	12.6	12.7	14.4

Tabela 3-4-2-17 Percentagem das diferentes modalidades desportivas praticadas (%)

Sexo	M		F		Total
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (anos)	60~64	65~69	60~64	65~69	
N.º de praticantes	85	84	206	182	557
Corrida	27.1	16.7	6.8	4.4	10.6
Natação	21.2	19.0	13.6	11.5	14.9
Caminhada	58.8	53.6	41.7	45.1	47.2
Jogos com bola	10.6	11.9	4.4	3.3	6.1
Montanhismo	5.9	14.3	7.3	1.1	6.1
Ciclismo	14.1	4.8	1.5	1.1	3.8
Musculação	10.6	13.1	4.4	6.6	7.4
Ginástica (dança), Yongka	10.6	8.3	45.1	47.8	35.2
Artes marciais, Qigong	18.8	32.1	31.1	33.0	30.0
Outros	15.3	9.5	17.0	14.8	14.9

Tabela 3-4-2-18 Percentagem dos principais obstáculos à prática desportiva (%)

Sexo	M		F		Total
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (anos)	60~64	65~69	60~64	65~69	
Quantidade de amostras	98	99	243	194	634
Falta de interesse	8.2	8.1	5.8	4.1	6.0
Preguiça	24.5	26.3	18.9	16.0	20.0
Boa saúde e sem necessidade de prática	2.0	1.0	0.4	0.5	0.8
Não participa devido à condição física precária	9.2	8.1	14.4	18.0	13.7
Não participa por ter muito trabalho físico	7.1	5.1	3.7	0.5	3.5
Falta de tempo	33.7	25.3	44.4	32.0	36.0
Falta de recinto e de equipamento	11.2	6.1	3.7	2.1	4.7
Falta de instrução	3.1	3.0	3.3	1.5	2.7
Falta de organização	3.1	2.0	3.7	3.1	3.2
Por razão económica	1.0	0.0	0.8	0.5	0.6
Outros	29.6	36.4	33.3	42.8	36.1

Tabela 3-4-2-19 Percentagem das modalidades desportivas mais assistidas (%)

Sexo	M		F		Total
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (anos)	60~64	65~69	60~64	65~69	
Quantidade de amostras	100	98	243	194	635
Basquetebol	18.0	14.3	6.6	8.8	10.2
Voleibol	9.0	8.2	9.9	7.2	8.7
Futebol	38.0	32.7	6.6	4.6	15.0
Ginástica	10.0	7.1	18.5	16.5	14.8
Natação	9.0	20.4	22.2	13.4	17.2
Artes marciais	9.0	12.2	11.1	6.7	9.6
Pugilismo	4.0	3.1	0.0	1.0	1.4
Ténis de mesa	14.0	11.2	9.1	5.2	9.0
Bilhar	3.0	2.0	0.4	0.5	1.1
Golf	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2
Badminton	14.0	13.3	8.2	4.1	8.6
Luta e judo	1.0	1.0	0.0	0.5	0.5
Outros	36.0	37.8	53.9	63.4	51.5

Tabela 3-4-2-20 Percentagem de Idosos que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Contraíram doenças	Não contraíram doenças
M	60~64	101	43.6	56.4
	65~69	100	60.0	40.0
F	60~64	243	57.2	42.8
	65~69	194	71.1	28.9
Total		638	59.7	40.3

Tabela 3-4-2-21 Percentagem do tipo de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Sexo	M		F		Total
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (anos)					
N.º de doentes	40	60	139	138	377
Tumor	2.3	1.7	4.3	2.2	2.9
Doenças cardio-vasculares	11.4	6.7	10.1	8.7	9.2
Doenças respiratórias	11.4	6.7	6.5	6.5	7.1
Lesões acidentais	4.5	3.3	5.1	7.2	5.5
Doenças do aparelho digestivo	22.7	11.7	13.8	13.0	14.1
Hipertensão	52.3	56.7	53.6	58.7	55.8
Doenças endócrinas	2.3	0.0	3.6	0.7	1.8
Doenças urológicas e do sistema reprodutor	9.1	13.3	3.6	1.4	5.0
Diabetes	6.8	25.0	14.5	22.5	18.3
Outros	15.9	18.3	23.2	31.9	24.8

Tabela 3-4-2-22 Percentagem de Idosos que ouviram falar ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Ouviram falar da avaliação física	Participaram na avaliação física
M	60~64	101	68.3	44.6
	65~69	100	47.0	31.0
F	60~64	243	58.8	40.3
	65~69	194	56.7	32.5
Total		638	57.8	37.1

Tabela 3-4-2-23 Percentagem dos objectivos a alcançar com a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Não faz sentido	Compreender a sua própria condição física	Conhecer a importância da prática desportiva	Aumentar o conhecimento científico do exercício físico
M	60~64	101	4.0	90.1	41.6	37.6
	65~69	100	5.0	82.0	48.0	26.0
F	60~64	242	6.2	88.8	40.9	33.9
	65~69	194	6.2	91.8	32.0	25.8
Total		637	5.7	88.9	39.4	30.8

Tabela 3-1-2-24 Percentagem de Idosos que por semana toma o pequeno-almoço (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 dia	1~2 dias	3~5 dias	6 dias ou mais
M	60~64	101	0.0	2.0	4.0	94.1
	65~69	100	0.0	0.0	6.0	94.0
F	60~64	243	1.6	2.5	4.9	90.9
	65~69	194	0.5	2.1	4.1	93.3
Total		638	0.8	1.9	4.7	92.6

Tabela 3-1-2-25 Percentagem de Idosos que por semana toma refeições fora da casa (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 refeição	1~3 refeições	4~6 refeições	7~9 refeições	10 refeições ou mais
M	60~64	101	25.7	39.6	19.8	8.9	6.0
	65~69	100	28.0	49.0	11.0	7.0	5.0
F	60~64	242	37.6	38.0	13.2	6.2	5.0
	65~69	193	44.6	37.8	8.3	5.2	4.1
Total		636	36.3	39.9	12.4	6.5	4.9

Tabela 3-4-2-26 Percentagem de Idosos que por semana come petiscos com alto teor de gordura e açúcar (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	0 vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes ou mais
M	60~64	101	35.6	50.5	9.9	4.0
	65~69	100	39.0	44.0	11.0	6.0
F	60~64	242	43.0	43.4	9.1	4.5
	65~69	194	54.1	35.1	8.8	2.1
Total		637	44.6	42.1	9.4	3.9

3. Medidas de antropometria

Tabela 3-4-3-1 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	166.3	5.89	155.2	158.4	162.7	167.0	170.0	173.0	176.5
	65~69	100	166.1	5.87	154.9	158.3	162.3	166.1	170.2	173.7	177.8
F	60~64	243	154.9	4.99	144.8	148.5	151.7	154.8	158.1	161.0	163.6
	65~69	194	153.7	5.44	143.1	147.0	149.7	153.5	157.6	161.2	163.6

Table 3-4-3-2 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	89.5	2.91	84.0	86.1	87.5	89.4	91.4	92.8	94.6
	65~69	100	89.1	3.11	83.3	84.7	87.2	89.0	91.1	93.0	95.8
F	60~64	243	84.0	2.72	79.0	80.2	82.0	84.0	85.8	87.5	88.9
	65~69	193	82.8	3.07	77.0	79.1	80.6	82.8	85.0	86.7	88.5

Table 3-4-3-3 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	24.8	1.08	22.7	23.4	24.0	24.8	25.5	26.0	26.4
	65~69	100	24.6	1.23	22.5	23.0	23.8	24.6	25.7	26.3	26.7
F	60~64	243	22.9	1.02	21.2	21.7	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9
	65~69	194	22.8	1.04	20.9	21.4	22.1	22.7	23.4	24.0	25.0

Table 3-4-3-4 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	65.6	7.83	52.8	54.9	60.1	65.5	71.4	75.5	80.5
	65~69	100	64.7	8.97	45.3	51.9	59.8	65.2	70.0	74.7	83.6
F	60~64	243	57.8	8.20	43.2	46.9	52.3	57.6	63.3	67.3	76.1
	65~69	194	56.9	8.40	40.9	46.0	50.5	57.1	63.1	67.7	72.3

Table 3-4-3-5 IMC

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	23.7	2.53	19.3	20.3	22.1	23.5	25.3	26.9	28.7
	65~69	100	23.4	2.75	17.8	20.0	21.9	23.4	25.1	26.8	28.7
F	60~64	243	24.1	3.02	18.5	20.5	21.8	24.2	25.9	27.8	30.2
	65~69	194	24.1	3.42	18.3	19.4	21.5	24.2	26.6	28.3	31.1

Table 3-4-3-6 Percentagem de IMC (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	Quantidade de amostras	Ligeiramente abaixo do peso normal	Normal	Ligeiramente acima do peso normal	Obeso
M	60~64	101	1.0	56.4	36.6	5.9
	65~69	100	7.0	52.0	36.0	5.0
	Total	201	4.0	54.2	36.3	5.5
F	60~64	243	2.1	46.1	43.6	8.2
	65~69	194	3.6	43.3	41.2	11.9
	Total	437	2.7	44.9	42.6	9.8

Table 3-4-3-7 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	91.8	6.04	82.0	84.0	87.3	91.2	95.6	99.4	102.0
	65~69	100	91.7	6.21	77.4	84.1	88.8	91.6	95.1	99.2	103.0
F	60~64	243	88.9	6.71	76.0	80.2	85.0	88.9	93.4	97.3	101.8
	65~69	194	89.1	6.71	74.5	80.5	84.5	88.6	94.0	97.5	101.0

Table 3-4-3-8 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	85.4	8.32	69.9	75.0	79.5	85.1	90.5	96.4	100.0
	65~69	100	86.5	8.45	68.5	72.5	82.6	86.6	92.9	96.9	98.9
F	60~64	243	83.1	8.50	67.8	72.0	78.0	83.0	88.5	93.4	100.3
	65~69	194	83.2	9.55	65.0	71.0	76.9	83.3	89.2	96.0	100.0

Table 3-4-3-9 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	91.8	4.68	84.5	85.5	88.5	92.0	94.5	97.5	99.6
	65~69	99	91.0	5.51	80.2	82.9	87.3	91.0	94.3	97.7	102.4
F	60~64	243	94.5	5.99	83.3	87.0	90.8	94.0	98.2	102.0	107.0
	65~69	194	94.2	6.57	83.0	86.0	89.2	93.8	98.5	103.2	106.5

Table 3-4-3-10 Relação entre a circunferência abdominal e de quadril

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	0.930	0.065	0.804	0.847	0.882	0.936	0.982	1.013	1.042
	65~69	99	0.949	0.058	0.834	0.861	0.921	0.954	0.987	1.018	1.036
F	60~64	243	0.879	0.064	0.763	0.794	0.838	0.883	0.916	0.960	1.000
	65~69	194	0.882	0.068	0.740	0.793	0.841	0.888	0.924	0.954	0.995

Table 3-4-3-11 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	38.4	1.70	35.1	36.2	37.6	38.2	39.6	40.5	41.9
	65~69	100	37.9	2.06	33.7	35.6	36.8	38.2	39.2	40.4	40.8
F	60~64	242	34.0	1.68	30.7	32.0	33.0	34.0	35.1	36.0	36.9
	65~69	194	33.6	1.57	30.4	31.5	32.5	33.6	34.7	35.5	36.5

Table 3-4-3-12 Largura da pélvis (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	27.8	1.67	25.3	25.8	26.8	27.9	28.8	29.7	31.6
	65~69	100	28.0	1.92	24.9	25.9	26.9	28.0	29.0	30.0	30.9
F	60~64	243	28.2	1.88	24.7	25.9	27.0	28.2	29.3	30.5	31.5
	65~69	194	27.9	1.97	24.1	25.6	26.7	28.0	29.1	30.0	31.3

Table 3-4-3-13 Espessura da prega subcutânea tricipíte (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	10.6	4.64	4.5	5.0	7.0	10.0	12.5	16.0	21.0
	65~69	99	10.3	4.33	1.0	5.0	7.0	10.0	13.5	16.0	19.0
F	60~64	242	23.1	6.43	11.5	15.0	19.0	22.0	28.0	31.0	35.0
	65~69	194	23.6	7.35	12.0	15.0	18.5	22.8	28.5	34.0	39.0

Table 3-4-3-14 Espessura da prega subcutânea subescapular (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	18.4	6.88	9.0	10.5	13.0	17.5	22.5	28.0	32.5
	65~69	100	18.9	7.49	5.0	10.0	14.0	18.0	24.5	29.0	32.5
F	60~64	243	21.3	7.15	8.5	11.0	16.5	20.5	26.5	31.0	35.0
	65~69	194	20.3	7.79	7.0	10.0	15.0	19.0	25.0	31.0	36.0

Tabela 3-4-3-15 Espessura da prega subcutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	23.3	7.94	10.0	14.0	17.0	22.5	28.0	33.0	35.5
	65~69	100	22.9	8.85	3.8	10.8	16.8	24.0	28.8	33.5	39.3
F	60~64	243	30.0	9.12	14.5	19.5	23.5	30.0	35.0	41.0	50.5
	65~69	194	29.6	9.67	10.0	16.0	25.0	30.0	35.5	40.5	50.0

Tabela 3-4-3-16 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	17.9	4.87	11.1	11.8	14.1	17.2	21.0	25.1	27.8
	65~69	100	18.0	5.11	7.9	11.9	14.5	18.1	22.0	25.5	27.0
F	60~64	243	29.3	6.77	17.8	21.1	24.5	28.7	33.6	38.3	41.9
	65~69	194	29.0	7.86	15.7	19.5	23.3	27.8	34.2	40.1	46.2

Tabela 3-4-3-17 Peso de massa livre de gordura (kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	53.7	5.79	43.8	46.0	50.4	53.6	57.3	61.3	63.9
	65~69	100	52.7	6.01	40.4	45.0	48.8	53.4	57.2	60.0	64.2
F	60~64	243	40.6	4.83	32.7	34.4	37.3	40.6	43.3	46.4	51.2
	65~69	194	40.0	4.54	31.8	34.6	37.0	39.4	42.8	46.3	49.6

4. Estado físico

Tabela 3-4-4-1 Pulsação em repouso (vezes/minuto)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	73.3	9.81	52.0	62.0	68.0	73.0	78.0	88.0	91.0
	65~69	100	74.8	10.24	57.0	63.0	67.5	74.5	82.0	87.5	96.0
F	60~64	241	72.9	9.46	58.0	62.0	66.0	72.0	79.0	84.0	94.0
	65~69	193	73.2	10.85	52.0	61.0	66.0	73.0	80.0	86.0	97.0

Table 3-4-4-2 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	132.8	16.84	102.0	110.0	123.0	131.0	143.0	156.0	165.0
	65~69	100	133.9	15.79	107.0	114.0	123.5	134.0	142.0	155.0	167.0
F	60~64	243	131.4	16.30	101.0	111.0	120.0	131.0	142.0	151.0	163.0
	65~69	193	130.6	17.55	101.0	107.0	118.0	129.0	142.0	153.0	167.0

Table 3-4-4-3 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	75.8	10.89	59.0	63.0	68.0	76.0	82.0	89.0	98.0
	65~69	100	74.0	8.36	57.0	62.0	68.0	75.5	80.0	84.0	88.0
F	60~64	243	74.2	9.97	56.0	61.0	67.0	74.0	81.0	86.0	91.0
	65~69	194	71.6	10.04	56.0	60.0	65.0	71.0	78.0	84.0	95.0

Table 3-4-4-4 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	57.0	10.74	39.0	45.0	49.0	56.0	65.0	70.0	75.0
	65~69	100	59.9	12.89	41.0	44.5	50.0	59.5	66.5	80.5	89.5
F	60~64	243	57.2	12.71	37.0	42.0	48.0	57.0	64.0	75.0	83.0
	65~69	193	59.1	13.29	37.0	43.0	49.0	59.0	67.0	77.0	88.0

Table 3-4-4-5 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	3043.7	652.00	1770	2240	2650	3070	3525	3955	4075
	65~69	100	2816.6	640.84	1560	2105	2395	2738	3188	3608	4175
F	60~64	243	1966.3	510.54	1035	1355	1620	1925	2290	2580	3010
	65~69	193	1816.8	432.39	960	1235	1480	1840	2170	2325	2545

Table 3-4-4-6 Capacidade vital/peso (ml/kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	47.0	11.18	26.7	32.0	40.3	46.6	55.7	59.9	65.7
	65~69	100	44.0	10.00	26.8	31.6	36.8	44.4	51.4	55.0	63.7
F	60~64	243	34.7	10.01	18.8	22.6	27.6	33.8	40.7	47.5	54.8
	65~69	193	32.6	9.16	17.5	21.0	26.4	31.6	38.9	44.7	50.2

5. Capacidade física

Table 3-4-5-1 Força de prensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	37.7	6.91	26.9	30.0	33.4	36.1	42.4	47.2	49.0
	65~69	100	37.0	7.03	22.4	29.9	32.9	37.3	40.5	45.5	52.2
F	60~64	241	23.0	5.54	12.9	16.7	19.2	22.5	26.6	30.8	33.8
	65~69	193	21.1	4.93	12.6	15.6	17.5	20.9	24.6	27.2	31.3

Table 3-4-5-2 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	99	0.9	9.07	-17.4	-10.7	-4.4	-0.5	8.0	12.8	17.2
	65~69	100	0.9	9.80	-19.5	-10.8	-5.2	0.7	6.3	15.7	20.1
F	60~64	239	7.8	9.01	-10.8	-3.9	1.9	8.6	13.6	19.1	24.3
	65~69	193	6.6	8.09	-9.2	-4.1	1.3	6.3	12.8	17.0	21.9

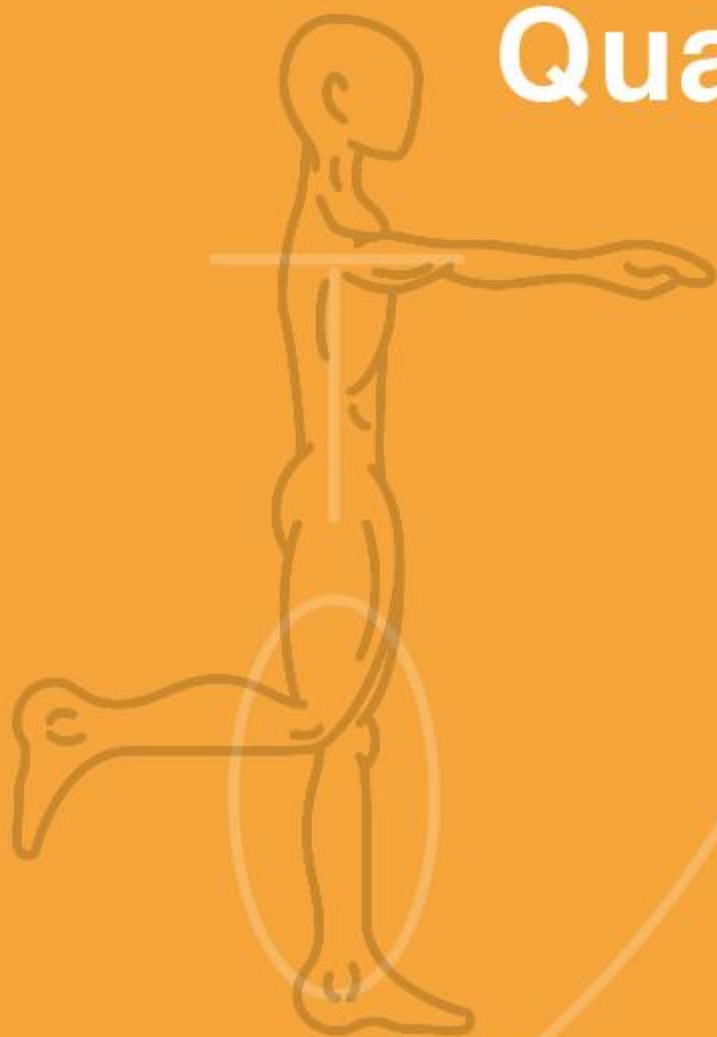
Table 3-4-5-3 Velocidade de reacção selectiva (segundos)

Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	101	0.50	0.124	0.36	0.40	0.44	0.48	0.53	0.63	0.77
	65~69	100	0.53	0.162	0.40	0.42	0.45	0.50	0.55	0.63	1.02
F	60~64	243	0.56	0.157	0.39	0.44	0.47	0.52	0.60	0.69	0.97
	65~69	194	0.60	0.166	0.41	0.45	0.49	0.57	0.67	0.77	0.99

Table 3-4-5-4 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundos)

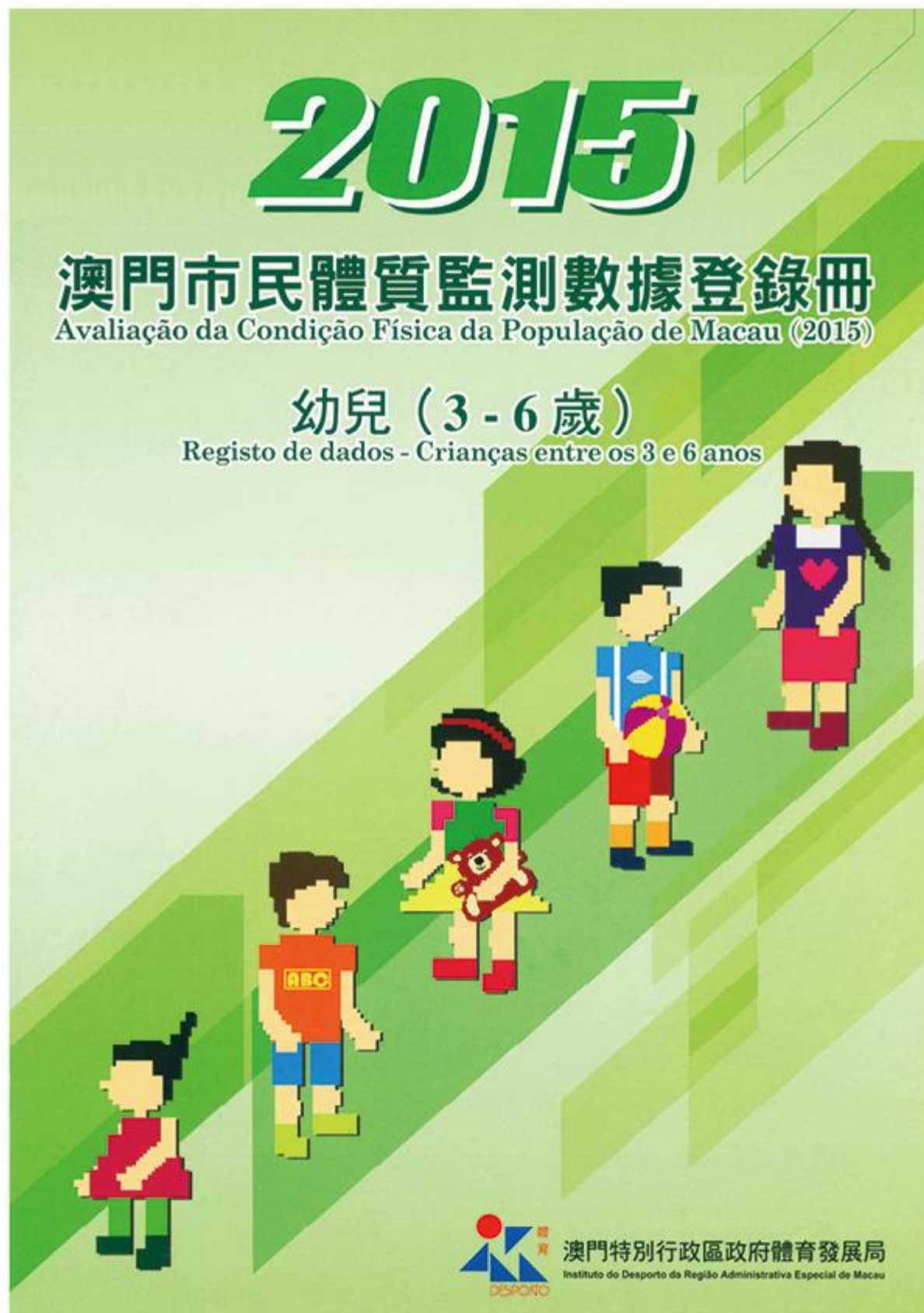
Sexo	Grupo etário (anos)	n	Mean	SD	P ₅	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
M	60~64	100	12.2	12.38	3.0	4.0	5.0	8.0	15.5	26.5	39.5
	65~69	100	8.2	8.15	3.0	3.0	4.0	6.0	9.0	14.5	38.5
F	60~64	240	8.4	9.08	2.0	3.0	4.0	5.0	10.0	17.5	31.0
	65~69	190	7.2	9.55	1.0	2.0	3.0	5.0	8.0	12.0	24.0

Quarta Parte - Anexos



Anexo 1: Livro de registo dos dados da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015

I. Crianças



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(幼兒 3-6歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

歡迎閣下參加2015年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部份。

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：2881 0896，8893 4540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau (2015)! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão revelados ou utilizados para outros fins. Agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

**體育發展局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto Declaração prévia**

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais).

1. 處理個人資料的負責人 — 體育發展局，住所設於澳門羅理基博士大馬路澳門綜藝館第1座4樓。代表 — 體育發展局戴祖義局長。
Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, s/n.º Fórum de Macau Edif Complementar Bloco 1 4.º andar Macau. Representante - Dr José Tavares, Presidente do Instituto do Desporto.
2. 處理個人資料的目的 — 進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。
Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.
3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。
Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).
4. 個人資料接收者 — 個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。
Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件 — 個人資料當事人 (或相關家長或監護人) 享有第 8/2005 號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正, 刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

6. 處理個人資料的安全和保密性 — 對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益

Tomei conhecimento

_____ (個人資料當事人或家長或監護人簽名)

(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) / (月) / (年)
(Dia) / (Mês) / (Ano)

姓名 Nome _____

性別 Sexo _____

年齡 Idade _____ (歲 Anos)

就讀幼稚園
Jardim de Infância _____

聯繫電話 Telefone . _____



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(幼兒:3-6歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja,

11

. E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes quadrados.

一、分類編碼 (由幼兒家長或監護人填寫)

Codificação (a preencher pelo encarregado de educação ou tutor da criança)

1 · 幼兒澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>											
2 · 幼兒性別 Sexo	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">(1) 男 Masculino</td> <td style="width: 50%;">(2) 女 Feminino</td> </tr> </table>	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino											
3 · 幼兒出生日期 Data de nascimento	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
4 · 測試日期 (由監測人員填寫) Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
5 · 幼稚園編碼 (由監測人員填寫) Código do Jardim de Infância (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
6 · 測試序號 (由監測人員填寫) Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
7 · 幼兒居住在澳門的年限 (年) (指幼兒連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											



二、問卷調查(由幼兒家長或監護人填寫)

Questionário (a preencher pelo encarregado de educação ou tutor da criança)

(一) 幼兒本人資料

Dados pessoais da criança

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 (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai 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")			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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")			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. 出生時胎齡 Período de Gestação					<input type="checkbox"/>
(1) 小於正常胎齡(早產: 比預產期提前2周出生) Inferior ao normal (parto prematuro: 2 semanas antes da data do parto)					
(2) 正常胎齡(足月: 在預產期前後2周內出生) Gestação normal (parto normal: nas 2 semanas antes e depois do parto)					
(3) 大於正常胎齡(過期產: 晚于預產期2周出生) Superior ao normal (parto adiado: 2 semanas depois da data do parto)					
6. 出生後首4個月內餵養方式 Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após o nascimento					<input type="checkbox"/>
(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")					<input type="checkbox"/>
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")					<input type="checkbox"/>
9. 近一年感冒、發燒的次數 Quantas vezes esteve constipado ou com febre no último ano?					<input type="checkbox"/>
(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		

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (幼兒: 3-6 歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

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)			<input type="checkbox"/>
(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 doença que a criança sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)			<input type="checkbox"/>
(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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)			
(16) 其他 Outras			

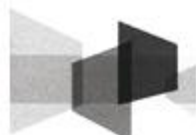
請根據幼兒近半年的情況回答以下問題

Responder às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos 6 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)			<input type="checkbox"/>
(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			<input type="checkbox"/>
(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 Responsável pela criança quando esta se encontra em casa			<input type="checkbox"/>
(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 de preferência, até 3 modalidades)			<input type="checkbox"/>
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛煉類 Exercícios desportivos	(3) 文化補習類 Explicações	(4) 棋類 Xadrez
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura e 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 de infância e ao ar livre fora do jardim de infância)			<input type="checkbox"/>
(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

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (幼兒: 3-6 歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

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 a assistir a programas televisivos, na gravação e a jogar jogos informáticos				<input type="checkbox"/>
(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			
18 · 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades desportivas que pratica (Indique por ordem de preferência, até 3 modalidades)				<input type="checkbox"/>
(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				
19 · 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
20 · 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
21 · 過去 12 個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
22 · 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第 24 題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe para a pergunta n.º 24)				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei		
23 · 如有齲齒, 有沒有到牙醫診所進行治療? Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
24 · 每星期平均有多少天有進食早餐? Quantos dias, em média, toma o pequeno-almoço por semana?				<input type="checkbox"/>
(1) 0 天 0 dia	(2) 1-2 天 1 a 2 dias	(3) 3-5 天 3 a 5 dias	(4) 6 天或以上 6 ou mais dias	
25 · 每星期平均有多少餐 (早餐、午餐或晚餐) 是進食餐館或快餐店的食物? Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma, em média por semana, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?				<input type="checkbox"/>
(1) 0 餐 Nunca	(2) 1-3 餐 1 a 3 refeições	(3) 4-6 餐 4 a 6 refeições	(4) 7-9 餐 7 a 9 refeições	
			(5) 10 餐或以上 10 ou mais refeições	
26 · 每星期平均有多少次有進食過如下的食物或飲品? (薯片/餅乾、炸薯條、朱古力/糖果、曲奇餅/甜糕點、雪糕、魚蛋、公仔糖、汽水/紙包果汁/甜飲品) Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou toma as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/crackers de camarão, batatas fritas, chocolate/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, macarrão instantâneo, refrigerantes/sumo de pêssego/bebidas açucaradas)				<input type="checkbox"/>
(1) 0 次 Nunca	(2) 1-2 次 1 a 2 vezes	(3) 3-5 次 3 a 5 vezes	(4) 6 次或以上 6 ou mais vezes	



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(幼兒:3-6歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

(二) 幼兒父親資料

Dados pessoais do pai da criança

1 · 出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
2 · 出生地 Naturalidade											
(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住年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/>	<input type="text"/>									
4 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>					
5 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>					
6 · 學歷 Habilitações literárias											
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento									
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 do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente											
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者,也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior ou Secundário)											
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作,也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensinos Infantil, Primário e Especial)											
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、業務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)											
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員,也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área dos serviços (áreas do turismo, 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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)											
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)											
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista											
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、信差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fei de armazém, carteiro e carregador)											
(10) 其他 Outras	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Trabalhador doméstico									
8 · 平均每週參加體育鍛煉的次數(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							

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (幼兒: 3-6 歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

9 · 經常參加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, até 3 modalidades)			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(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 · 每次參加體育鍛煉的時間 Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)			<input type="text"/>		
(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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número interrompido de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>									
4 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>						
5 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>						
6 · 學歷 Habilitações literárias	<input type="text"/>										
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento									

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(幼兒:3-6歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACFPM 2015

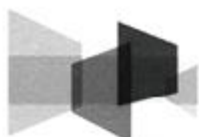
7 · 目前從事的職業 Profissão actual					
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente					
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者,也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior ou Secundário)					
(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) Técnica ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)					
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregada de escritório (secretária, empregada de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)					
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員,也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregada da área dos serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeira, polícia de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregada 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) Trabalhadora qualificada dos sectores piscatório e agrícola (agricultora, pescadora e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)					
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operária industrial ou artesão (trabalhadora da construção ou de artesanato)					
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operadora de máquinas, operadora de linhas de montagem e motorista					
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、信差、搬運工人) Operário não especializada (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteira e carregadora)					
(10) 其他 Outra		(11) 待業 Desempregada		(12) 家務 Trabalhadora doméstica	
8 · 平均每週參加體育鍛煉的次數(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	
9 · 經常參加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, até 3 modalidades)					
(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 · 每次參加體育鍛煉的時間 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			

問卷完畢 Terminou a sua colaboração,
謝謝! Muito obrigado!

三· 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<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 subcutânea 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 cutânea subescapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea 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 pélvis (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) Pulsação 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"/>



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(幼兒:3-6歲)
Registo de dados - Crianças entre os 3 e 6 anos ACEPM 2015

19 · 走平衡木 Andar sobre a trave de equilíbrio											<input type="checkbox"/>		
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(s) teste (s)										<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>
20 · 齲齒 Dentes cariados		<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"/>	<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"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		d	<input type="text"/>	D	<input type="text"/>	m	<input type="text"/>	M	<input type="text"/>	f	<input type="text"/>	F	<input type="text"/>

檢驗員簽署

Assinatura do avaliador : _____

II. Crianças e adolescentes (estudantes)



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(學生:6-22歲)
Registo de dados - Estudantes entre os 6 e 22 anos ACFPM 2015

歡迎閣下參加2015年澳門市民體質監測。澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部份。

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：2881 0896，8893 4540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau (2015)! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão revelados ou utilizados para outros fins. Agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

體育發展局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais).

1. 處理個人資料的負責人 — 體育發展局，住所設於澳門羅理基博士大馬路澳門綜藝館第1座4樓。代表 — 體育發展局戴祖義局長。
Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, s/n.º Fórum de Macau, Edif Complementar Bloco 1 4.º andar Macau Representante - Dr José Tavares, Presidente do Instituto do Desporto.
2. 處理個人資料的目的 — 進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。
Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.
3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。
Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).
4. 個人資料接收者 — 個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。
Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件 — 個人資料當事人 (或相關家長或監護人) 享有第 8/2005 號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正, 刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

6. 處理個人資料的安全和保密性 — 對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益

Tomei conhecimento

_____ (個人資料當事人或家長或監護人簽名)

(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) / (月) / (年)
(Dia) / (Mês) / (Ano)

姓名 Nome : _____

性別 Sexo : _____

年齡 Idade : _____ (歲 Anos)

就讀學校 Escola _____

聯繫電話 Telefone : _____

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (學生: 6-22 歲)
Registo de dados – Estudantes entre os 6 e 22 anos ACFPM 2015

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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja,

11

 E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes quadrados.

一、分類編碼 (學生個人資料，小學生可由家長或監護人協助填寫)

Codificação (Dados pessoais do aluno, a preencher pelo encarregado de educação ou tutor no caso de aluno menor)

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>											
2. 性別 Sexo	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(1) 男 Masculino</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(2) 女 Feminino</td> </tr> </table>	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino											
3. 出生日期 Data de nascimento	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
4. 測試日期 (由監測人員填寫) Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
5. 學校代碼 (由監測人員填寫) Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
6. 測試序號 (由監測人員填寫) Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
7. 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso).	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											

二、問卷調查(學生個人資料,小學生可由家長或監護人協助填寫)

Questionário (Dados pessoais do aluno, a preencher pelo encarregado de educação ou tutor no caso de aluno menor)

1. 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	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					<input type="text"/>
(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 (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai 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)					<input type="text"/>
(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 que sofreu (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)					<input type="text"/>
(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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)					
(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)					<input type="text"/>
6. 在兄弟姐妹中排行第幾(如無兄弟姐妹,請填寫0) Ordem de nascimento do aluno em relação aos irmãos (Se não tiver, preencha 0)					<input type="text"/>

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(學生:6-22歲)
Registo de dados - Estudantes entre os 6 e 22 anos ACFPM 2015

請根據學生近半年的情況回答以下問題

Responder às seguintes perguntas segundo a situação do aluno nos últimos seis meses

7 · 上學的情況 Frequência escolar				<input type="checkbox"/>
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia	(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Regime de 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				<input type="checkbox"/>
(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				<input type="checkbox"/>
(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 escolher a resposta 5, por favor passe directamente para a pergunta 13)				<input type="checkbox"/>
(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 Nunca
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				<input type="checkbox"/>
(1) 1堂課 1 aula	(2) 2堂課 2 aulas	(3) 2堂課以上 2 ou mais aulas		
12 · 每次上體育課時,是否經常會感覺到 Na aula de educação física sente que:				<input type="checkbox"/>
(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, transpira muito				
13 · 在課外,平均每天戶外玩耍累計時間 Tempo total, por dia, em que pratica actividades ao ar livre fora da aula				<input type="checkbox"/>
(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 a assistir a programas televisivos, na gravação e prática jogar jogos informáticos				<input type="checkbox"/>
(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)				<input type="checkbox"/>
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛煉類 Exercícios desportivos	(3) 文化補習類 Explicações	(4) 棋類 Xadrez	
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura e 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 que em média por semana pratica actividade desportiva fora das aulas (Se a resposta for 1, passe directamente para a pergunta 21)				<input type="checkbox"/>
(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

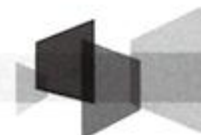
2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(學生:6-22歲)
Registo de dados - Estudantes entre os 6 e 22 anos ACFPM 2015

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 das aulas (Indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades. Se escolher a resposta 3, passe directamente à pergunta 18. Se não escolher a resposta 3, passe directamente para a pergunta 19)				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(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-dô	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 其他 Outras						
18. 經常參加的球類項目 Modalidade que mais pratica				<input type="text"/>		
(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 em média de cada treino desportivo				<input type="text"/>		
(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:				<input type="text"/>		
(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 diariamente, em média, a concluir os estudos ou exercícios escolares				<input type="text"/>		
(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. 平均每天睡眠累計時間(包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				<input type="text"/>		
(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				
23. 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?				<input type="text"/>		
(1) 有 Sim		(2) 無 Não				
24. 除刷牙外,有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?				<input type="text"/>		
(1) 有 Sim		(2) 無 Não				
25. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?				<input type="text"/>		
(1) 有 Sim		(2) 無 Não				

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(學生:6~22歲)
Registo de dados - Estudantes entre os 6 e 22 anos ACFPM 2015

26 · 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第 28 題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe diretamente para a pergunta n.º 28)				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei		
27 · 如有齲齒, 有沒有到牙醫診所進行治療? Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?				<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
28 · 每星期平均有多少天有進食早餐? Quantos dias, em média, toma o pequeno-almoço por semana?				<input type="checkbox"/>
(1) 0 天 0 dia	(2) 1-2 天 1 a 2 dias	(3) 3-5 天 3 a 5 dias	(4) 6 天或以上 6 ou mais dias	
29 · 每星期平均有多少餐 (早餐、午餐或晚餐) 是進食餐館或快餐店的食物? Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma, em média por semana, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?				<input type="checkbox"/>
(1) 0 餐 Nunca	(2) 1~3 餐 1 a 3 refeições	(3) 4~6 餐 4 a 6 refeições	(4) 7~9 餐 7 a 9 refeições	(5) 10 餐或以上 10 ou mais refeições
30 · 每星期平均有多少次有進食過如下的食物或飲品? (薯片/蝦條、炸薯條、朱古力/糖菓、曲奇餅/甜糕點、雪糕、魚蛋、公仔糖、汽水/紙包果汁/甜飲品) Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou toma as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/crackers de camarão, batatas fritas, chocolate/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, macarrão instantâneo, refrigerantes/sumo de pacote/bebidas açucaradas)				<input type="checkbox"/>
(1) 0 次 Nunca	(2) 1~2 次 1 a 2 vezes	(3) 3~5 次 3 a 5 vezes	(4) 6 次或以上 6 ou mais vezes	

問卷完畢 Terminou a sua colaboração,
謝謝! Muito obrigado!



三· 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentado (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 subcutânea 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 cutânea subescapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea 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 pélvis (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) Pulsação 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 · 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"/>

III. Adultos (20 a 39 anos)



2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (成年人: 20-39 歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

歡迎閣下參加 2015 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部份。

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：2881 0896，8893 4540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau (2015)! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão revelados ou utilizados para outros fins. Agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

體育發展局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第 8/2005 號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais).

1. 處理個人資料的負責人 — 體育發展局，住所設於澳門羅理基博士大馬路澳門綜藝館第 1 座 4 樓。代表 — 體育發展局戴祖義局長。
Responsável pelo tratamento dos dados pessoais Instituto do Desporto, Av. Dr Rodrigo Rodrigues, s/n.º Fórum de Macau, Edif Complementar Bloco 1 4.º andar, Macau. Representante - Dr José Tavares, Presidente do Instituto do Desporto.
2. 處理個人資料的目的 — 進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。
Finalidades do tratamento dos dados pessoais Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.
3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。
Categorias de titulares dos dados pessoais A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).
4. 個人資料接收者 — 個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。
Destinatários dos dados pessoais Titular dos dados pessoais ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件 — 個人資料當事人 (或相關家長或監護人) 享有第 8/2005 號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正, 刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

6. 處理個人資料的安全和保密性 — 對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益

Tomei conhecimento

_____ (個人資料當事人或家長或監護人簽名)

(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) / (月) / (年)
(Dia) / (Mês) / (Ano)

姓名 Nome _____

性別 Sexo _____

年齡 Idade : _____ (歲 Anos)

工作單位
Local de emprego . _____

聯繫電話 Telefone _____

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (成年人: 20-39 歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

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 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja, . E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das 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		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino							<input type="text"/>		
3. 出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
4. 測試日期 Data da avaliação	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
5. 工作單位代碼 (由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/>							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
6. 測試序號 (由監測人員填寫) Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/>							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
7. 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/>							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
8. 工作種類 Tipo de trabalho	<input type="text"/>							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
(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 intelectual (Execução de trabalhos essencialmente intelectuais, sendo caracterizado por estar sentado durante várias horas ao dia)											

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 (Cobane)					
(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 (Zona Norte, incluindo ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)					
3 · 學歷 Habilitações literárias					<input type="checkbox"/>
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento			
4 · 目前主要從事的職業 Profissão actual					<input type="checkbox"/>
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente					
(2) 專業人員 (各學科領域之專業工作者、也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior ou Secundário)					
(3) 技術員及輔助專業人員 (各學科領域中主要從事技術操作工作、也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)					
(4) 文員 (包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、業務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)					
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo 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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)					
(7) 工業工匠及手工藝工人 (包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)					
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista					

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:20-39歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

(9) 非技術工人 (如清潔員、管理員、信差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)		
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Trabalhador 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 de alguma doença nos últimos 5 anos (Com registo médico)? (Se escolher a resposta 2, por favor passar directamente para a pergunta 8)		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	
7 · 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項) Tipo de doenças de que sofreu (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)		
(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 obrigaram a internamento ou que afectaram a sua actividade regular)		
(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

Responder às seguintes perguntas de acordo com a sua situação dos últimos 6 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		

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:20-39歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

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 em que pratica actividades sentado (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				<input type="text"/>
(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 É fumador?				<input type="text"/>
(1) 從不吸煙 Não fuma	(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 2 ou mais 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)				<input type="text"/>
(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) É consumidor de álcool? (Se escolher a resposta 1, passe directamente para a pergunta 18)				<input type="text"/>
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim			
16 · 飲酒次數 Frequência de consumo				<input type="text"/>
(1) 1 次 / 月 1 vez por mês	(2) 1 ~ 2 次 / 週 1 a 2 vezes por semana	(3) 3 ~ 4 次 / 週 3 a 4 vezes por semana	(4) 5 ~ 7 次 / 週 5 a 7 vezes por semana	
17 · 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				<input type="text"/>
(1) 烈酒 (酒精度 ≥20 度, 如威士忌、茅台、二鞭酒等) Aguardente (com o grau de álcool ≥ 20, tais como uísque, Maotai, Erguotou, etc.)		(2) 啤酒 Cerveja		
(3) 黃酒 (如紹興黃酒、即墨老酒、花雕酒) Bebidas destiladas (tais como, vinho de arroz Shaoxing, Jimiaojiu, vinho Huadiao, etc.)		(4) 米酒 (如江米酒、甜酒、甜曲酒、佛汁酒) Vinho de arroz (tais como vinho de arroz glutinoso, licores, licores doces, etc.)		
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho ou vinho de frutas		(6) 混合酒 (如雞尾酒、星司令等) Misturas (tais como cocktails e Gin Sling)		
18 · 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選 3 項) A que dedica principalmente os seus tempos livres? (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)				<input type="text"/>
(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, por ordem de frequência, até 3 modalidades)				<input type="text"/>
(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		

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:20-39歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

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 em que pratica desporto por semana (Se escolher a resposta 1, passe directamente 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, em média, do treino desportivo					
(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, até 3 opções)					
(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, até 3 opções) (Se escolher a resposta 4 deve responder à pergunta 25. Caso contrário passe directamente à pergunta 26)					
(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, até 3 opções)					
(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, até 3 opções)					
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões		(2) 公園 Parques		(3) 辦公室或居室 Recinto do 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					

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:20-39歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

28 · 參加體育鍛煉的主要障礙 (按照主次順序, 最多填 3 項) Principais obstáculos à prática desportiva (Indique, por ordem de importância, até 3 opções)				<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 ser ridicularizado	(12) 其他 Outros					
29 · 在此之前, 是否聽說過 “體質測定” Já ouviu falar no Projecto “Avaliação da Condição				<input type="text"/>		
(1) 是 Sim		(2) 否 Não				
30 · 在此之前, 是否參加過 “體質測定” Já participou alguma vez no Projecto “Avaliação da Condição Física”?				<input type="text"/>		
(1) 是 Sim		(2) 否 Não				
31 · 對 “體質測定” 的認識 (按照主次順序, 最多填 3 項) Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”? (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 無意義 Não tem qualquer importância		(2) 瞭解自己的體質狀況 Permite conhecer o estado da sua condição física				
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Permite conhecer a importância da prática desportiva		(4) 增長科學健身知識 Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física				
32 · 每星期平均有多少天有進食早餐? Quantos dias por semana toma, em média, o pequeno-almoço?				<input type="text"/>		
(1) 0 天 Nunca	(2) 1-2 天 1 a 2 dias	(3) 3-5 天 3 a 5 dias	(4) 6 天或以上 6 ou mais dias			
33 · 每星期平均有多少餐 (早餐、午餐或晚餐) 是進食餐館或快餐店的食物? Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma por semana, em média, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?				<input type="text"/>		
(1) 0 餐 Nunca	(2) 1-3 餐 1 a 3 refeições	(3) 4-6 餐 4 a 6 refeições	(4) 7-9 餐 7 a 9 refeições	(5) 10 餐或以上 10 ou mais refeições		
34 · 每星期平均有多少次有進食過如下的食物或飲品? (薯片/蝦條、炸薯條、朱古力/糖果、曲奇餅/甜糕點、雪糕、魚蛋、公仔麵、汽水/紙包果汁/甜飲品) Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou toma as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/crackers de camarão, batatas fritas, chocolate/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, macarrão instantâneo, refrigerantes/sumo de pacote/bebidas açucaradas)				<input type="text"/>		
(1) 0 次 Nunca	(2) 1-2 次 1 a 2 vezes	(3) 3-5 次 3 a 5 vezes	(4) 6 次或以上 6 ou mais vezes			

問卷完畢 Terminou a sua colaboração,
謝謝! Muito obrigado!

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:20-39歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

三· 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1· 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2· 坐高 (cm) Altura medida sentado (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>		.	<input type="text"/>
3· 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
4· 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
5· 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
6· 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
7· 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea tricipite (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>		.	<input type="text"/>
8· 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega cutânea subescapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>		.	<input type="text"/>
9· 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea abdominal (mm)	<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"/>
11· 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<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"/>
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"/>	
17· 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<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"/>
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"/>			
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)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (成年人: 20-39 歲)
Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos ACFPM 2015

22 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)		<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
23 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
24 · 臺階試驗 Step test	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	1 分鐘後心率 (次) Pulsção após 1 minuto	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	2 分鐘後心率 (次) Pulsção após 2 minutos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	3 分鐘後心率 (次) Pulsção após 3 minutos	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

檢驗員簽署

Assinatura do avaliador : _____

IV. Adultos (40 a 59 anos)



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

歡迎閣下參加2015年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部份。

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：2881 0896，8893 4540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau (2015)! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão revelados ou utilizados para outros fins. Agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

體育發展局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais).

1. 處理個人資料的負責人 — 體育發展局，住所設於澳門羅理基博士大馬路澳門綜藝館第1座4樓。代表 — 體育發展局戴祖義局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, s/n.º Fórum de Macau, Edif. Complementar Bloco 1 4.º andar Macau. Representante - Dr. José Tavares, Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的 — 進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者 — 個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件 — 個人資料當事人(或相關家長或監護人)享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正,刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

6. 處理個人資料的安全和保密性 — 對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益

Tomei conhecimento

_____ (個人資料當事人或家長或監護人簽名)

(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) / (月) / (年)
(Dia) / (Mês) / (Ano)

姓名 Nome : _____

性別 Sexo : _____

年齡 Idade : _____ (歲 Anos)

工作單位
Local de emprego : _____

聯繫電話 Telefone : _____

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (成年人: 40-59 歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

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 。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

Instruções para o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja, . E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das 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	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
2 · 性別 Sexo	(1) 男 Masculino <input style="width: 150px; height: 25px;" type="text"/>
	(2) 女 Feminino <input style="width: 150px; height: 25px;" type="text"/>
3 · 出生日期 Data de nascimento	<input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 年 <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 月 <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 日
4 · 測試日期 Data da avaliação	<input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 年 <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 月 <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> 日
5 · 工作單位代碼 (由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/>
6 · 測試序號 (由監測人員填寫) Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/>
7 · 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居住年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/> <input style="width: 25px; height: 25px;" type="text"/>
8 · 工作種類 Tipo de trabalho	<input style="width: 100%; height: 25px;" type="text"/>
(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 intelectual (Execução de trabalhos essencialmente intelectuais, sendo caracterizado por estar sentado durante várias horas ao dia)	

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 (Cobane)					
(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、侯子基和水邊) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)					
3. 學歷 Habilitações literárias					<input type="checkbox"/>
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento			
4. 目前主要從事的職業 Profissão actual					<input type="checkbox"/>
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente					
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者,也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior ou Secundário)					
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作,也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)					
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)					
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員,也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo 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產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)					
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhador da construção ou de artesanato)					
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista					

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

(9) 非技術工人 (如清潔員、管理員、信差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)		
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Trabalhador 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 de alguma doença nos últimos 5 anos (Com registo médico)? (Se escolher a resposta (2), por favor passar directamente para a pergunta 8)		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	
7 · 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)		
(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 obrigaram a internamento ou que afectaram a sua actividade regular)		
(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

Responder às seguintes perguntas de acordo com a sua situação dos últimos 6 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		

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

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 em que pratica actividades sentado (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)					<input type="text"/>
(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 É fumador?					<input type="text"/>
(1) 從不吸煙 Não fuma	(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 2 ou mais 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)					<input type="text"/>
(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) É consumidor de álcool? (Se escolher a resposta 1, passe directamente para a pergunta 18)					<input type="text"/>
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim				
16 · 飲酒次數 Frequência de consumo					<input type="text"/>
(1) 1 次 / 月 1 vez por mês	(2) 1 ~ 2 次 / 週 1 a 2 vezes por semana	(3) 3 ~ 4 次 / 週 3 a 4 vezes por semana	(4) 5 ~ 7 次 / 週 5 a 7 vezes por semana		
17 · 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir					<input type="text"/>
(1) 烈酒 (酒精度 ≥ 20 度, 如威士忌、茅台、二鍋頭等) Aguardente (com o grau de álcool ≥ 20, tais como, uísque, Maotai, Erguotou, etc.)	(2) 啤酒 Cerveja				
(3) 黃酒 (如紹興黃酒、即墨老酒、花雕酒) Bebidas destiladas (tais como, vinho de arroz Shaoxing, Jimaojiu, vinho Huadiao, etc.)	(4) 米酒 (如江米酒、甜酒、甜曲酒、清汁酒) Vinho de arroz (tais como, vinho de arroz glutinoso, licores, licores doces, etc.)				
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho ou vinho de frutas	(6) 混合酒 (如雞尾酒、星司令等) Misturas (tais como, cocktails e Gin Sling, etc.)				
18 · 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選 3 項) A que dedica principalmente os seus tempos livres (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)					<input type="text"/>
(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, por ordem de frequência, até 3 modalidades)					<input type="text"/>
(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			

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

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 em que pratica desporto por semana (Se escolher a resposta 1, passe directamente 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, em média, do treino desportivo					
(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, até 3 opções)					
(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, até 3 opções) (Se escolher a resposta 4 deve responder à pergunta 25. Caso contrário passe directamente à pergunta 26)					
(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, até 3 opções)					
(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 Tênis		(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, até 3 opções)					
(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					

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

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 importância, até 3 opções)				<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 ser ridicularizado		(12) 其他 Outros				
29 · 在此之前, 是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar no Projecto “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” Já participou alguma vez no Projecto “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) Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”? (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(1) 無意義 Não tem qualquer importância		(2) 瞭解自己的體質狀況 Permite conhecer o estado da sua condição física				
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Permite conhecer a importância da prática desportiva		(4) 增長科學健身知識 Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física				
32 · 每星期平均有多少天有進食早餐? Quantos dias por semana toma, em média, o pequeno-almoço?				<input type="checkbox"/>		
(1) 0天 Nunca		(2) 1-2天 1 a 2 dias	(3) 3-5天 3 a 5 dias	(4) 6天或以上 6 ou mais dias		
33 · 每星期平均有多少餐(早餐、午餐或晚餐)是進食餐館或快餐店的食物? Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma por semana, em média, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?				<input type="checkbox"/>		
(1) 0餐 Nunca	(2) 1~3餐 1 a 3 refeições	(3) 4~6餐 4 a 6 refeições	(4) 7~9餐 7 a 9 refeições	(5) 10餐或以上 10 ou mais refeições		
34 · 每星期平均有多少次有進食過如下的食物或飲品? (薯片/蝦條/炸薯條/朱古力/糖果/曲奇餅/甜糕點/雪糕/魚蛋/公仔麵/汽水/紙包果汁/甜飲品) Quantas vezes por semana, em média, come as seguintes comidas ou toma as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/crackers de camarão, batatas fritas, chocolate/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, macarrão instantâneo, refrigerantes/sumo de pacote/bebidas apuçaradas)				<input type="checkbox"/>		
(1) 0次 Nunca		(2) 1~2次 1 a 2 vezes	(3) 3~5次 3 a 5 vezes	(4) 6次或以上 6 ou mais vezes		

問卷完畢 Terminou a sua colaboração,
謝謝! Muito obrigado!

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

三· 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1· 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2· 坐高 (cm) Altura medida sentado (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 subcutânea 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 cutânea subescapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9· 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea 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 pélvis (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) Pulsação 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 prensão (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"/>		
20· 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>

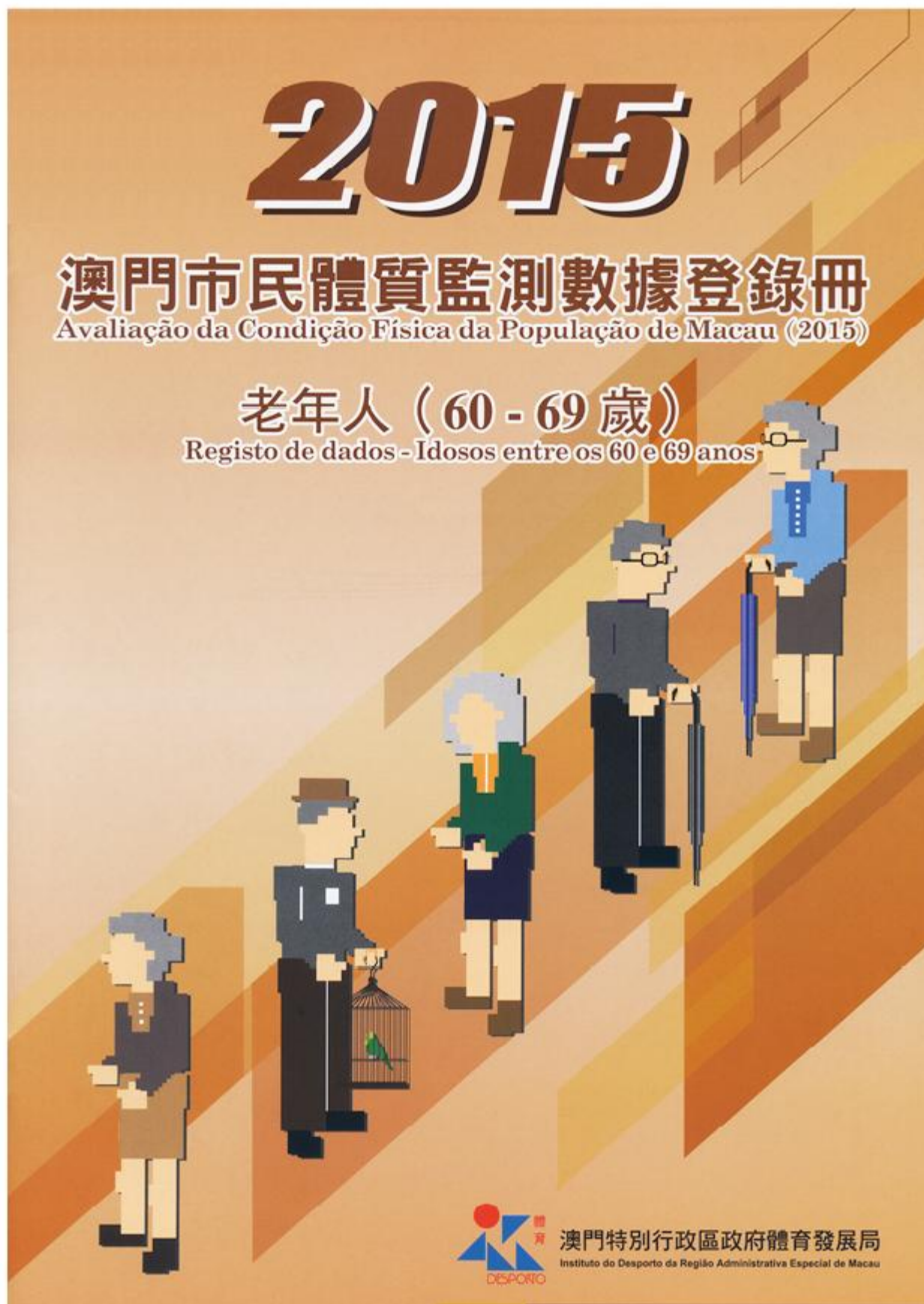
2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(成年人:40-59歲)
Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos ACFPM 2015

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 minutos			
	3分鐘後心率(次) Pulsação após 3 minutos			

檢驗員簽署

Assinatura do avaliador : _____

V. Idosos



2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

歡迎閣下參加2015年澳門市民體質監測。澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部份。

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：2881 0896，8893 4540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau (2015)! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão revelados ou utilizados para outros fins. Agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

體育發展局轄下運動醫學中心預先聲明 Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais).

1. 處理個人資料的負責人 — 體育發展局，住所設於澳門羅理基博士大馬路澳門綜藝館第1座4樓。代表 — 體育發展局戴祖義局長。
Responsável pelo tratamento dos dados pessoais Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, s/n.º Fórum de Macau, Edif. Complementar Bloco 1 4.º andar Macau. Representante - Dr. José Tavares, Presidente do Instituto do Desporto.
2. 處理個人資料的目的 — 進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。
Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.
3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。
Categorias de titulares dos dados pessoais A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).
4. 個人資料接收者 — 個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。
Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件 — 個人資料當事人 (或相關家長或監護人) 享有第 8/2005 號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正、刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

6. 處理個人資料的安全和保密性 — 對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益

Tomei conhecimento

_____ (個人資料當事人或家長或監護人簽名)

(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) / (月) / (年)
(Dia) / (Mês) / (Ano)

姓名 Nome : _____

性別 Sexo : _____

年齡 Idade : _____ (歲 Anos)

所屬單位 Centro
comunitário a que pertence _____

聯繫電話 Telefone : _____

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja,

11

. E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes quadrados.

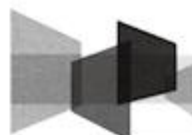
一、分類編碼 Codificação

1 · 澳門居民身份證號碼 Número do DIR da RAEM	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> </tr> </table>											
2 · 性別 Sexo	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">(1) 男 Masculino</td> <td style="width: 50%;">(2) 女 Feminino</td> </tr> </table>	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino											
3 · 出生日期 Data de nascimento	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
4 · 測試日期 Data da avaliação	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">年 Ano</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">月 Mês</td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%;"></td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">日 Dia</td> </tr> </table>					年 Ano			月 Mês			日 Dia
				年 Ano			月 Mês			日 Dia		
5 · 所屬單位代碼 (由監測人員填寫) Código do centro comunitário a que pertence (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
6 · 測試序號 (由監測人員填寫) Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											
7 · 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>											

2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (老年人: 60-69 歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFFPM 2015

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, das 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 (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kai e Reservatório)					
3 · 學歷 Habilitações literárias					<input type="checkbox"/>
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento			
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)					<input type="checkbox"/>
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente					
(2) 專業人員 (各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo docente do Ensino Superior ou Secundário)					
(3) 技術員及輔助專業人員 (各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)					
(4) 文員 (包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、業務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)					
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、餐飲、美容、保險等服務之工作人員, 也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo 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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)					



2015 年澳門市民體質監測數據登錄冊 (老年人: 60-69 歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFFPM 2015

(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 ou de artesanato)		
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista		
(9) 非技術工人 (如清潔員、管理員、信差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)		
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Trabalhador 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 intelectual (Execução de trabalhos essencialmente intelectuais, sendo caracterizado por estar sentado 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 actual (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 de alguma doença nos últimos 5 anos (Com registo médico)? (Se escolher a resposta 2, por 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 (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)		
(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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)		
(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

Responder às seguintes perguntas de acordo com a sua situação dos últimos 6 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

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

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, 但不包括體育範疇中步行的時間) Tempo médio de caminhada por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)				<input type="checkbox"/>
(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 em que pratica actividades sentado (Incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				<input type="checkbox"/>
(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 É fumador?				<input type="checkbox"/>
(1) 從不吸煙 Não fuma	(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 2 ou mais 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)				<input type="checkbox"/>
(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) É consumidor de álcool? (Se escolher a resposta 1, por favor passar directamente para a pergunta 20)				<input type="checkbox"/>
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim			
18 · 飲酒次數 Frequência de consumo				<input type="checkbox"/>
(1) 1 次 / 月 1 vez por mês	(2) 1 ~ 2 次 / 週 1 a 2 vezes por semana	(3) 3 ~ 4 次 / 週 3 a 4 vezes por semana	(4) 5 ~ 7 次 / 週 5 a 7 vezes por semana	
19 · 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				<input type="checkbox"/>
(1) 烈酒 (酒精度 ≥ 20 度, 如威士忌、茅台、二鍋頭等) Aguardente (com o grau de álcool ≥ 20, tais como, uísque, Maotai, Erguotou, etc.)		(2) 啤酒 Cerveja		
(3) 黃酒 (如紹興黃酒、即墨老酒、花雕酒) Bebidas destiladas (tais como, vinho de arroz Shaoxing, Jimolagiu, vinho Huadiao, etc.)		(4) 米酒 (如江米酒、甜酒、甜曲酒、佛汁酒) Vinho de arroz (tais como, vinho de arroz glutinoso, licores, licores doces, etc.)		
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho ou vinho de frutas		(6) 混合酒 (如雞尾酒、星司令等) Misturas (tais como, cocktails e Gin Sling)		
20 · 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選 3 項) A que dedica principalmente os seus tempos livres (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)				<input type="checkbox"/>
(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	

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados-Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

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, por ordem de frequência, até 3 modalidades)					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(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 Esgima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros					
22 · 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1)·直接回答第29題) Número de vezes em que pratica desporto por semana (Se escolher a resposta 1, por favor passe directamente à pergunta 29)					<input type="text"/>		
(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, em média, do treino desportivo					<input type="text"/>		
(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?					<input type="text"/>		
(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, até 3 opções)					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(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, até 3 opções)					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(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, até 3 opções)					<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões	(2) 公園 Parques	(3) 辦公室或居室 Recinto do 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:					<input type="text"/>		
(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							

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

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 importância, até 3 opções)				<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 ser ridicularizado		(12) 其他 Outros				
30 · 在此之前, 是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar no Projecto “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” Já participou alguma vez no Projecto “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) Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física” (Indique, por ordem de preferência, até 3 opções)				<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(1) 無意義 Não tem qualquer importância		(2) 瞭解自己的體質狀況 Permite conhecer o estado da sua condição física				
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Permite conhecer a importância da prática desportiva		(4) 增長科學健身知識 Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física				
33 · 每星期平均有多少天有進食早餐? Quantos dias por semana toma, em média, o pequeno-almoço?				<input type="text"/>		
(1) 0天 Nunca		(2) 1-2天 1 a 2 dias	(3) 3-5天 3 a 5 dias	(4) 6天或以上 6 dias ou mais		
34 · 每星期平均有多少餐(早餐、午餐或晚餐)是進食餐館或快餐店的食物? Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) toma por semana, em média, em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?				<input type="text"/>		
(1) 0餐 Nunca	(2) 1~3餐 1 a 3 refeições	(3) 4~6餐 4 a 6 refeições	(4) 7~9餐 7 a 9 refeições	(5) 10餐或以上 10 refeições ou mais		
35 · 每星期平均有多少次有進食過如下的食物或飲品? (薯片/餅乾、炸薯條、朱古力/糖果、曲奇餅/甜糕點、雪糕、魚蛋、公仔麵、汽水/紙包果汁/甜飲品) Quantas vezes por semana, em média come as seguintes comidas ou toma as seguintes bebidas? (Batatas fritas de pacote/crackers de camarão, batatas fritas, chocolate/doces, biscoitos/bolos, sorvetes, bolas de peixe, macarrão instantâneo, refrigerantes/sumo de pacote/bebidas açucaradas)				<input type="text"/>		
(1) 0次 Nunca		(2) 1~2次 1 a 2 vezes	(3) 3~5次 3 a 5 vezes	(4) 6次或以上 6 vezes ou mais		

問卷完畢 Terminou a sua colaboração,
謝謝! Muito obrigado!

2015年澳門市民體質監測數據登錄冊(老年人:60-69歲)
Registo de dados- Idosos entre os 60 e 69 anos ACFPM 2015

三· 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador no local da avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentado (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 subcutânea 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 cutânea subescapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega subcutânea 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 pélvis (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) Pulsação 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"/>	
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"/>	
20 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>

檢驗員簽署

Assinatura do avaliador : _____

Appendix 2: Modo de preenchimento do questionário da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015

I. Situação geral

As informações sobre nome, sexo e idade são aspectos importantes para a classificação e arquivo dos dados dos avaliados. Requer-se o preenchimento com veracidade por parte do avaliado. O registo poderá também ser feito pelo avaliador antes de se iniciar a avaliação, facilitando assim a administração do registo dos dados. Os avaliadores precisam de prestar atenção à precisão e integral preenchimento das informações. Deve-se confirmar pessoalmente as informações incertas, sem deixar itens vazios. Após a conclusão do exame, deve-se arquivar e conservar os dados com base no sexo e no grupo etário. Os requisitos concretos para se preencher a primeira página são os seguintes:

1. Nome e sexo

O avaliado preenche em cima da “linha transversal” com veracidade.

2. Idade

O avaliado preenche a idade real, contando a data do nascimento e a data de avaliação. O método da contagem da idade poderá ser consultado nos “Métodos de Amostragem” na Primeira Parte “Avaliação da Condição Física e a sua implementação”.

3. Nome do jardim de infância, escola, local de emprego e telefone

De acordo com a situação actual, quem receber o questionário, deve preencher na “linha transversal” com informações verídicas sobre o nome do jardim de infância, escola, local de trabalho. Quem não tiver frequentado o jardim de infância, deve preencher “não frequento” depois do nome do jardim de infância frequentado. Quanto aos idosos, deve preencher o nome da instituição que lhe presta serviço.

Deve indicar o número de contacto telefónico mais usado que facilite o contacto com avaliado no item de “Telefone”.

4. Nota

Antes da avaliação, o avaliador deve lembrar ao avaliado para ler atentamente a anotação ao Registo dos Dados, para conhecer o modo como vai decorrer a avaliação.

II. Codificação

1. Bilhete de identidade de residente de Macau

Não se permite informação falsa.

2. Sexo

Aplica-se o código padrão, masculino é 1, feminino é 2.

3. Data de nascimento e data da avaliação

Preencher a data do calendário solar com veracidade. Para a “data da avaliação”, cabe ao avaliador preencher a data em que comece a avaliação. Os métodos são os seguintes:

Preencher o ano nos quadrados 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 quadrados 7 a 8 (se nascer entre os dias 1 a 9, preenche "0" no quadrado 7), sem deixar espaços vazios.

Exemplo: um avaliado nasceu no dia 12 de Abril de 1964 e a data de avaliação é o dia 12 de Abril de 2015. Assim, o preenchimento do Registo dos Dados será:

Data de nascimento:

1	9	6	4
---	---	---	---

 A

0	4
---	---

 M

1	2
---	---

 D

Data da avaliação:

2	0	1	5
---	---	---	---

 A

0	4
---	---

 M

1	2
---	---

 D

4. Jardim-de-infância, da escola, local de trabalho e unidade subordinada

Refere-se aos códigos de classificação do jardim-de-infância, escola, local de trabalho e instituição de prestação de serviços a idosos a que o avaliado pertence, criados pelo Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau antes do início dos trabalhos de avaliação. Deve-se realizar segundo os seguintes requisitos de registo e conservação:

Os princípios para os códigos classificados são: (1) com um total de 3 ou 4 dígitos, o primeiro dígito representa o ano de avaliação, o segundo e o terceiro dígitos ou o terceiro e o quarto dígitos são códigos da unidade. (2) Iniciado em 2005, o código original é com dois dígitos. (3) Os princípios para os códigos de classificação em 2010 são: quanto às unidades originais de amostragem de 2005, adiciona-se o "0" com base no código original, o código de jardim-de-infância é 001~020; o código de escola é 021~040; o código do local de trabalho é 041~070; o código da instituição de prestação de serviços a idosos: 071~099. Para as novas unidades da amostragem de 2010, faça-se a classificação segundo a ordem, o código de jardim-de-infância: 101~120; o código da escola: 121~140; o código do local de trabalho: 141~170; o código da instituição de serviço destinado aos idosos: 171~199. (4) Os princípios para os códigos de classificação em 2015 são: quanto às unidades originais de amostragem de 2010, altera-se para o "2" se o primeiro dígito do código original for "0", ou se adiciona o "2" para a frente do código original se o for o "1"; o código de jardim-de-infância é 201~220 ou 2101~2120; o código da escola é 221~240 ou 2121~2140; o código do local de trabalho é 241~270 ou 2141~2170; o código da instituição de serviços a idosos: 271~299 ou 2171~2199. Quanto às unidades novas da amostragem de 2015, o primeiro dígito do código classificado é o "3", faça-se a classificação segundo a ordem, o código do jardim-de-infância: 301~320; o código da escola: 321~340; o código do local de trabalho: 341~370; o código de instituição de prestação de serviço a idosos: 371~399. Ao preencher, cada número apresenta-se um quadrado.

Por exemplo: o código da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau é "028" (órgão de amostragem de 2010), então, os alunos universitários provenientes desta universidade devem preencher o código deste modo:

0	2	8
---	---	---

Por exemplo: o código da Universidade de São José é "321" (órgão nova de amostragem de 2015), então, os alunos universitários provenientes desta universidade devem preencher o código deste modo:

3	2	1
---	---	---

5. Numeração do avaliado

Refere-se a numeração dos objectos da avaliação. Sob a orientação do Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau, foram criados 4 grandes grupos: crianças, estudantes, adultos e idosos. Em cada grupo, não se fez subgrupo segundo idades, mas dividiram-se os homens das mulheres. A equipa de avaliação deve conservar a numeração de cada avaliado para consulta. A numeração do avaliado vai de 0001 a 9999 e será preenchida pelo avaliador.

6. Período de residência em Macau

Refere-se ao tempo de residência permanente do avaliado em Macau, contado em anos. O avaliado deve preencher segundo a situação real.

Exemplo: um avaliado vive em Macau por 8 anos, preenche:

0	8
---	---

7. Tipo de trabalho

A preencher somente pelos adultos. O trabalho predominantemente físico refere-se quando se dedicam principalmente a trabalhos físicos suaves ou pesados. Como por exemplo, empregado dos ramos de serviços e venda ou similar, técnico e pessoal auxiliar, pescador ou agricultor, trabalhador industrial e artesão, operador de máquina, motorista e montador, entre outros. O trabalho predominantemente não físico refere-se quando se dedicam principalmente aos trabalhos intelectuais. Como por exemplo, dirigentes de órgãos, especialistas e empregados de escritório. Os códigos do trabalho predominantemente físico é “1” e do trabalho predominantemente não físico é “2”.

O avaliado preenche o código no quadrado segundo o trabalho real a que se dedica.

Exemplo: um avaliado é empregado de escritório, preenche

2

III. Investigação por questionário

O questionário é composto por perguntas de escolha única e de escolha múltipla.

■ Perguntas de escolha única

Quando preencher, o avaliado escolhe a resposta correspondente à sua situação real 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 número correspondente tem dois dígitos, ambos devem ser inseridos no espaço em branco. Por exemplo, se a resposta for (11), o espaço em branco deve ser preenchido:

11

■ Perguntas 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 preferência.

Se o avaliado escolher uma ou duas respostas, começa a preencher os códigos a partir do primeiro quadrado e preenche “0” nos quadrados restantes. É necessário chamar atenção especial para que deve escolher, pelo menos, uma resposta na pergunta de escolha múltipla, não podendo aparecer a situação “0” em todos os quadrados.

Exemplo: se a criança durante o tempo de lazer participa em turmas de “exercícios físicos”, “estudos culturais” e “música e dança”, deve preencher

2	3	5
---	---	---

Exemplo: se a criança durante o tempo de lazer participa apenas em “exercícios físicos”, deve preencher

2	0	0
---	---	---

- O avaliador deve pedir ao avaliado para ler atentamente as perguntas e respostas, evitando falhas, erros ou omissões no preenchimento.

1. Questionário para crianças

O questionário para crianças inclui três partes, nomeadamente, os dados pessoais da criança, os dados pessoais do pai e os dados pessoais da mãe, em que as informações sobre a criança poderão ser preenchidas pelos pais.

■ Dados pessoais da criança

(1) *Naturalidade*

Refere-se ao local de nascimento da criança, prevalecendo o certificado de nascimento do hospital.

Exemplo: se uma criança nasceu em Macau, preencher:

2

(2) *Paróquia onde reside*

Refere-se à freguesia do local de residência a pertence.

Exemplo: se a residência dum criança se situa em Coloane, preencher:

1

(3) *Peso e altura ao nascer*

Prevalece o certificado de nascimento do hospital. Se não se recordar ou não conseguir obter os dados, preencha 99.9 no quadrado.

(4) *Período de gestação*

Prevalece-se 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 mais de 2 semanas. O parto normal refere-se ao parto que se encontra dentro de duas semanas antes ou depois do período previsto.

(5) *Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após o nascimento:*

Lactínios 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 dos outros produtos lácteos.

(6) *Número de irmãos da criança e a ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos*

Refere-se ao número de irmãos da criança. Se a criança for filho único, preencha 0 no quadrado.

(7) *Número de constipações e febres no último ano*

Refere-se à situação do último ano. Os sintomas principais da constipação são: entupimento nasal, expectoração nasal, espirros, mal estar da garganta, dores musculares, febre e às vezes problemas gastrointestinais tais como dores de barriga, vômitos ou diarreia.

(8) Doenças contraídas

Refere-se às doenças contraídas pela criança depois do nascimento. Os tipos de doenças tem como padrão o diagnóstico do hospital e 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 médio de sono

Refere-se ao tempo médio do sono da criança no último semestre, incluindo a sesta.

(10) Frequência do jardim de infância

Meio dia refere-se ao tempo em que a criança frequenta o jardim de infância num dia. Dia inteiro significa que a criança frequenta o jardim de infância durante todo o dia e volta à casa à noite (excluindo os feriados). Regime de internato significa que a criança vive no jardim de infância e regressa a casa nos fins de semana ou nas férias.

(11) Responsável pela criança

Refere-se à pessoa que cuida da criança em casa e que vive com a mesma. O objectivo é saber quem tem mais influência sobre os actos e hábitos quotidianos da criança.

(12) Núcleos de interesse em que participa

É uma pergunta de escolha múltipla e refere-se ao tipo de actividades em que a criança participa.

Exemplo: Se uma criança participa frequentemente em exercícios físicos, estudos culturais e xadrez, preencha então no quadrado o seguinte:

2	3	4
---	---	---

Se escolher 1, significa que a criança não participa em actividades, preencha “0” nos restantes dois quadrados.

(13) Tempo total da prática desportiva

Refere-se ao tempo médio diário despendido pela criança em jogos, brincadeira, ginástica ou exercícios físicos no último semestre.

(14) Tempo despendido com a televisão e jogos informáticos

Refere-se ao tempo médio diário despendido pela criança com a televisão e jogos informáticos.

(15) Principais modalidades desportivas

É uma pergunta de escolha múltipla. Refere-se às principais modalidades desportivas em que a criança participa fora do jardim de infância, incluindo ‘nucleos de interesse e actividades nos clubes.

(16) Hábito de escovar os dentes, utilização de fio dental e realização de exames odontológicos

Uma boa higiene oral é muito importante para a saúde oral e física. Escovar os dentes é uma importante parte dos cuidados dentários. Com vista a defender as doenças periodontais, é importante que utilizar diariamente, pelo menos, uma vez o fio dental e efectuar periodicamente exames odontológicos.

(17) Cáries dentárias

Prevalece-se o diagnóstico do hospital.

(18) Quantas refeições (pequeno-almoço, almoço ou jantar) come, em média, por semana em restaurantes ou sob a forma de comida rápida?

Significa o número de refeições que come fora da casa (por exemplo, em restaurantes e hotéis).

(19) Quantas vezes em média por semana come algumas comidas e toma algumas bebidas?

Pretende-se saber qual a ingestão de alimentos de alto teor calórico pelas crianças, nomeadamente fritos, doces e refrigerantes.

■ Dados pessoais dos pais da criança

(1) Data de nascimento

Preencher com veracidade.

(2) Naturalidade

Método e forma de preenchimento iguais aos da criança.

(3) Período da residência em Macau

Refere-se ao tempo de residência constante dos pais da criança em Macau e conta-se em anos. Preencher com veracidade.

(4) Altura e peso

Preencher a altura e o peso actuais. Se for possível, o jardim de infância ou a equipa de avaliação fornecem o altímetro e a balança aos pais, de modo a poder obter os dados correctos.

(5) Habilitações académicas

Refere-se às habilitações académicas dos pais. Preenche-se o nível mais alto, prevalecendo-se o diploma ou certificado de habilitação académica.

(6) Profissão

Refere-se à profissão principal que os pais da criança exercem actualmente.

Segundo a “Classificação de Profissões de Macau” (1997), apresentamos as seguintes explicações e as diversas escolhas:

① Membros do órgão governativos, funcionários de alto-nível da Administração Pública, líderes da comunidade e gerentes de empresas.

Referem-se a pessoas que se dedicam a questões de decisão, elaboração, indicação nas políticas relacionadas com o Governo ou a associações de interesses cívicos ou entidades consultivas; as que participam na elaboração de leis e regras e regulamentos públicos e as que planejam, direccionam e coordenam as actividades organizadas pela empresas, instituições e departamentos subordinados. Inclusivé os membros de órgão governativo, funcionários de alto-nível da Administração Pública, líderes da comunidade, gerentes de grandes empresas e gerente de empresa de pequeno porte (administrador). Entre outros, os membros dos órgãos governativos são aqueles que decidem, elaboram, orientam as políticas relacionadas com o Governo e aprovam, corrigem e anulam

as leis, as regras e os regulamentos públicos. Incluem-se neste âmbito: o Chefe do Executivo e os Secretários, os membros da Assembleia Legislativa, os membros do Conselho Executivo.

Os funcionários de alto-nível da Administração Pública referem-se aos agentes que participam na elaboração das políticas governamentais ou municipais; na indicação e supervisão das políticas governamentais e na explicação e execução das leis; na representação do governo distrital noutros países e regiões estrangeiras; na coordenação dos trabalhos entre os diversos departamentos governamentais; na supervisão aos outros funcionários. Ainda, incluindo os Secretários do Governo, os diretores, os altos-comissários, secretários-gerais e equiparados.

Os líderes da comunidade, referem-se às pessoas que participam na distribuição de recursos humanos e na elaboração de políticas da comunidade, de associações comerciais, industriais ou comitês profissionais ou de sector, que orientam a execução das respectivas políticas; procedem à negociação em nome da organização e do seu membro, com vista a proteger os seus interesses, procuram o pessoal de interesse através das organizações legislativas, Governo e público. Incluindo o líder das associações políticas, os dirigentes da associação comercial, industrial, ou o comitê de profissão ou de sector; bem como os dirigentes das organizações de caridade, associações cívicas, culturais e desportivas e associações de interesses profissionais.

Os gerentes de empresa são as pessoas que se responsabilizam por definir e elaborar as políticas, os planos, as indicações e coordenações da empresa e das instituições (com 10 empregados ou mais). Incluindo os administradores da empresa, o gerente-geral, o presidente; o gerente de departamento de produção e de operação; gerente de departamento de não produção e de operação, etc.

O gerente de empresa de pequeno porte (administrador) significa-se 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 Profissionais

Referem-se a pessoas que se dedicam a 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), ciências da vida (inclusive a medicina), ciências sociais e culturais, dando-lhes sugestões; ministrar 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, ciências sociais, ciências culturais, entre outros.

③ Técnicos e pessoal especializado de apoio

Referem-se a pessoas que se dedicam à pesquisa e aplicação nas ciências exactas (matemática, engenharia e tecnologia), ciências da vida (medicina) e no conceito e método operacional das ciências humanas; ensino de educação primária e de pré-educação e ensino para as pessoas portadoras de deficiência; no trabalho técnico nas áreas de comércio, finanças, administração, serviços sociais; na arte e actividades de desporto ou de divertimento. Inclui-se ainda técnicos de física, química, engenharia e pessoal especializado de apoio; técnicos das ciências da vida e de saúde e pessoal especializado de apoio; docentes de educação primária e de pré-educação, etc; técnicos de administração, comércio, serviço social, legistas e o pessoal especializado de apoio.

④ Empregados de escritório

Referem-se a pessoas que têm por função: fazer estenografia, dactilografar, processar documentos e trabalhos ligados às operações de equipamentos de escritório; registar dados no computador; função de secretário

executivo; registar e calcular dados; preparar e conservar os bens, registar os dados da produção e transporte; reservar e arrumar os registos dos passageiros e voos; administrar assuntos de biblioteca; classificar os arquivos; organizar os serviços postais; serviços de contabilidade; serviço de agente turístico; fornecer dados necessários aos consumidores; marcar antecipadamente visitas e reuniões; telefonista. Incluem-se ainda pessoal funcionário; tesoureiro, registo de balcão, recepcionista, bilheteiros, etc.

⑤ Pessoal de serviço e de venda

Referem-se a pessoas que se dedicam à organização e serviço de turismo; serviço doméstico; preparação e fornecimento de alimentos e bebidas; cuidados de criança; serviço de beleza; serviço de companhia turística; adivinhos de fortuna e azar; serviços de guarda costa 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. Incluem-se ainda empregados de serviços diversos; vendedores e agentes de propaganda comercial.

⑥ Trabalhadores ligados à pesca e à agricultura

Referem-se aos trabalhadores que se dedicam a cultivar a terra, preparar sementes, plantações, fruticultura e produtos hortícolas, fertilização e ceifa; criação de animais a fim de obter carne, leite, couro ou outros produtos; captura de peixes e recolha de mariscos e outro tipo de moluscos; conservação e venda dos produtos mencionados. Incluem-se ainda trabalhadores ligados à pesca, agricultura e pecuária.

⑦ Operários industriais e de artesanato

Referem-se a 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. Incluem-se ainda, mineiros e construtores; trabalhadores da indústria metalúrgica e maquinaria; construtores de instrumentos de precisão, impressão, de artesanato; processadores de alimentos, processadores de madeira, trabalhadores da indústria de têxtil e de couro.

⑧ Operários de máquinas, motoristas e montadores

Referem-se a pessoas que se dedicam e tratam das matérias-primas, tais como: madeira, metais e minerais, também produzem máquinas e instrumentos destinados a produção; montam e instalam os produtos segundo os processos determinados; conduzem veículos e operarem em máquinas móveis. Incluem-se operários de máquinas; motoristas de veículos e de navios e, operários de máquinas pesadas móveis.

⑨ Operários não técnicos

Referem-se aos vendedores 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 pacotes; recolha de moedas provenientes das máquinas de venda automática; bagageiros; condutores de triciclo; trabalhadores de construção, fabrico, transporte, pesca e agricultura. Incluem-se ainda, vendedores e operários não técnicos de sectores de serviço; os operários não técnicos da indústria de pesca e da agricultura; trabalhadores não técnicos de indústria mineira, de construção e fabricação.

⑩ As profissões com actividades especificadas

Além disso, aqui estão as explicações dos dois artigos seguintes:

⑪ Desempregados: 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: Referem-se as pessoas que não atingiram a idade de aposentação e estão capazes de trabalhar, porém, preferem fazer trabalho doméstico em casa.

(7) Prática de exercício físico

Referem-se às actividades físicas, que podem combinar recursos naturais com aparelhos, para fortalecer o corpo, modelar o espírito e enriquecer a vida cultural.

Os pais da criança preenchem conforme a situação real. Aquele que não pratica nenhum exercício físico, não precisa de responder às perguntas 9 e 10. As modalidades que costuma praticar é uma pergunta de escolha múltipla e pode escolher até 3 modalidades.

2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)

O questionário dos estudantes da escola primária poderá ser preenchido pelos pais ou com a assistência dos mesmos. O questionário dos estudantes das escolas secundárias e do ensino superior deve ser preenchidos pelos próprios.

(1) Naturalidade e paróquia a que pertence

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(2) Doenças contraídas

Refere-se às doenças do estudante nos últimos 5 anos. Para o tipo de doenças prevalece o diagnóstico hospitalar. É uma pergunta de escolha múltipla, segundo o diagnóstico hospitalar e pode-se preencher no máximo 3 itens. Se for uma doença que não se encontra no questionário, pode escolher o item “outras”. Se não contraiu nenhuma doença, escolha “não” e não necessita de responder à pergunta 4.

(3) Número de irmãos do estudante e a ordem de nascimento do estudante em relação aos irmãos

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(4) Frequência escolar

“Meio dia” refere-se ao tempo em que o estudante frequenta a escola num dia. “Diário” significa que o estudante frequenta a escola durante todo o dia e regressa a casa à noite. “Regime de internato” significa que o estudante vive na escola e regressa a casa aos fins de semana ou nas férias.

(5) Meios de transporte de ida e volta da escola e o tempo acumulado

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 veracidade.

(6) Aulas de educação física em escola

Preencher a situação das aulas de educação física na escola no último semestre. Preencher a própria sensação nas aulas de educação física, que é julgada principalmente pela respiração e palpitação.

(7) Tempo para actividades ao ar livre

Refere-se ao tempo acumulado despendido pelo estudante durante as actividades ao ar livre (incluindo brincar, passear, actividades físicas) no último semestre.

(8) Tempo despendido a ver televisão, vídeo cassetes e jogos de computador

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(9) Núcleos de interesse em que participa

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(10) Actividades desportivas praticadas frequentemente

Refere-se à participação do estudante em exercícios físicos extra-curriculares durante o último semestre. As modalidades desportivas são uma pergunta de escolha múltipla. Se escolher a modalidade de bolas, o avaliado precisa ainda responder a que tipo de modalidades com bolas. Devem-se preencher com veracidade a duração do exercício e a sensação que lhe provoca.

(11) Tempo necessário para terminar os trabalhos de casa

Refere-se ao tempo acumulado médio que o estudante necessita por dia para terminar os trabalhos de casa. Preencher com veracidade.

(12) Tempo médio de sono

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(13) Hábito de escovar os dentes, utilização de fio dental e realização de exames odontológicos

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(14) Alimentação

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

3. Questionário para adultos e idosos

O questionário para adultos e idosos deve ser preenchido pelo próprio avaliado no local da avaliação. Se tiver qualquer dúvida, por favor consulte o avaliador.

(1) Naturalidade

É idêntico ao questionário relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(2) Paróquia a que pertence

É idêntico ao questionário para as crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(3) Habilitações académicas e profissão

É idêntico ao questionário relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

(4) Ambiente de trabalho e forma de trabalho

Os adultos preenchem de acordo com a sua profissão actual. “Interior” significa que o trabalho se realiza principalmente dentro de uma sala, mas que pode ser um ambiente com ventilação natural ou ambiente climatizado (por exemplo, com ar condicionado).

Os idosos devem preencher conforme o seu ambiente de trabalho antes da aposentação (aposentados) ou actual

(se ainda não se aposentaram). Com base nas características da profissão que exerceram antes da aposentação (aposentados) ou actualmente (se ainda não se aposentaram), escolhem o trabalho físico ou não físico.

(5) Tipo de doenças contraídas

O modo de preenchimento é idêntico ao questionário das crianças e estudantes. O que merece atenção é que os tipos de doenças são com base no diagnóstico hospitalar.

(6) Tempo médio de trabalho e de sono por semana

O tempo médio de trabalho por semana significa a soma do tempo médio de trabalho por dia. O tempo médio de sono é o tempo médio despendido a dormir por dia, inclusive o tempo da sesta. De notar que este tipo de questão está envolvido no âmbito de tempo, o valor de limite de cada resposta é incluído na próxima escolha, por exemplo, “20~35 horas” significa que o tempo do sono completou 20 horas mas é inferior a 35 horas; então, quem dorme 35 horas, deve escolher “35~40 horas”. As outras questões relacionadas à unidade de tempo também seguem a situação mencionada (nomeadamente, perguntas 9, 11, 12, 14, 16, 20, 21, 22, 32, 33, 34 do questionário destinado aos adultos e perguntas 11, 13, 14, 16, 18, 22, 23, 24, 33, 34, 35 do questionário destinado aos idosos.)

(7) Qualidade do sono

Má qualidade refere-se à dificuldade em adormecer, com sonhos ou problemas de insónia; boa qualidade significa adormecer rapidamente, o sono é profundo e relativamente longo, sem problemas de insónia. Geralmente refere-se entre as duas situações.

(8) Tempo médio de caminhada por dia

Inclui-se o tempo de deslocação do local A ao B, por exemplo, ir e sair do trabalho e fazer compras. Só são contabilizadas as caminhadas com a duração superior a 10 minutos. As actividades físicas não estão incluídas.

(9) Tempo diário em que pratica actividades sentado

Inclui-se o tempo acumulado em actividades sentado, tais como trabalhar de forma sentada, ler livros nos tempos livres, ver televisão e outras formas de entretenimento, excluindo andar de bicicleta.

(10) Hábitos tabágicos e alcoólicos

O avaliado deve preencher com veracidade segundo a sua situação real.

(11) Actividades nos tempos livres

É uma pergunta de escolha múltipla, em que “jogar xadrez e cartas” se referem a jogos de xadrez chinês, ou outros tipos de xadrez, majong e cartas. “Encontros” significa comer em conjunto com amigos e parentes, conversar, etc. “Passeio” refere-se a passear, andar na rua, ir a parques e passear nos subúrbios; “entretenimento audio-visual” refere-se a assistir a televisão, jogar computador, ouvir rádio e assistir a concertos.

(12) Modalidades desportivas a que costuma assistir

É uma pergunta de escolha múltipla. O avaliado deve escolher as modalidades segundo o seu gosto e preencher os códigos por ordem no quadrado.

(13) Actividades desportivas

É idêntico ao questionário relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento. Se o avaliado escolher o item “não”, não necessita de responder às perguntas 21~27; os idosos não têm de responder às perguntas 23~28. Se o avaliado escolher o item “bolas”, deve responder ao tipo de modalidades com bolas.

As alterações fisiológicas durante os exercícios físicos referem-se ao grau da mudança de respiração e palpitação em comparação com a situação normal da vida quotidiana.

(14) Principais dificuldades que impedem a prática desportiva

É uma pergunta de escolha múltipla. Quem receber o questionário, deve escolher as respostas correspondentes de acordo com a sua situação real e preencher os códigos por ordem nos quadros.

(15) Conhecimento do projecto “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 veracidade segundo os seus reconhecimentos sobre a “avaliação da condição física”.

(16) Alimentação

É idêntico ao questionário para relativo aos dados pessoais dos pais das crianças, com os mesmos métodos de preenchimento.

IV. Itens da avaliação

1. O avaliador preenche o valor da avaliação no quadrado correspondente. Cada quadrado fica com um número arábico e o responsável pelo registo deverá reler o valor da avaliação. Por exemplo, o avaliador lê 168,5, o responsável pelo registo repete enquanto transfere o dado para o papel de verificação.

2. No acto do preenchimento, o avaliador deve introduzir o número de acordo com o número dos quadrados existentes após o item da avaliação 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 “0” no primeiro quadrado. Deve-se preencher todos os quadrados.

Por exemplo: quando o valor da altura for de 168,5cm, e o peso for de 59kg, preenchem-se respectivamente:

altura	<table border="1"><tr><td>1</td><td>6</td><td>8</td></tr></table>	1	6	8	.	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	(cm)
1	6	8						
5								
peso	<table border="1"><tr><td>0</td><td>5</td><td>9</td></tr></table>	0	5	9	.	<table border="1"><tr><td>0</td></tr></table>	0	(kg)
0	5	9						
0								

3. No primeiro quadrado de flexão ventral sentada, deve-se preencher “+” ou “-”, indicando o valor positivo ou negativo e não se preenche número arábico. Preenche-se o valor da avaliação a partir do segundo quadrado.

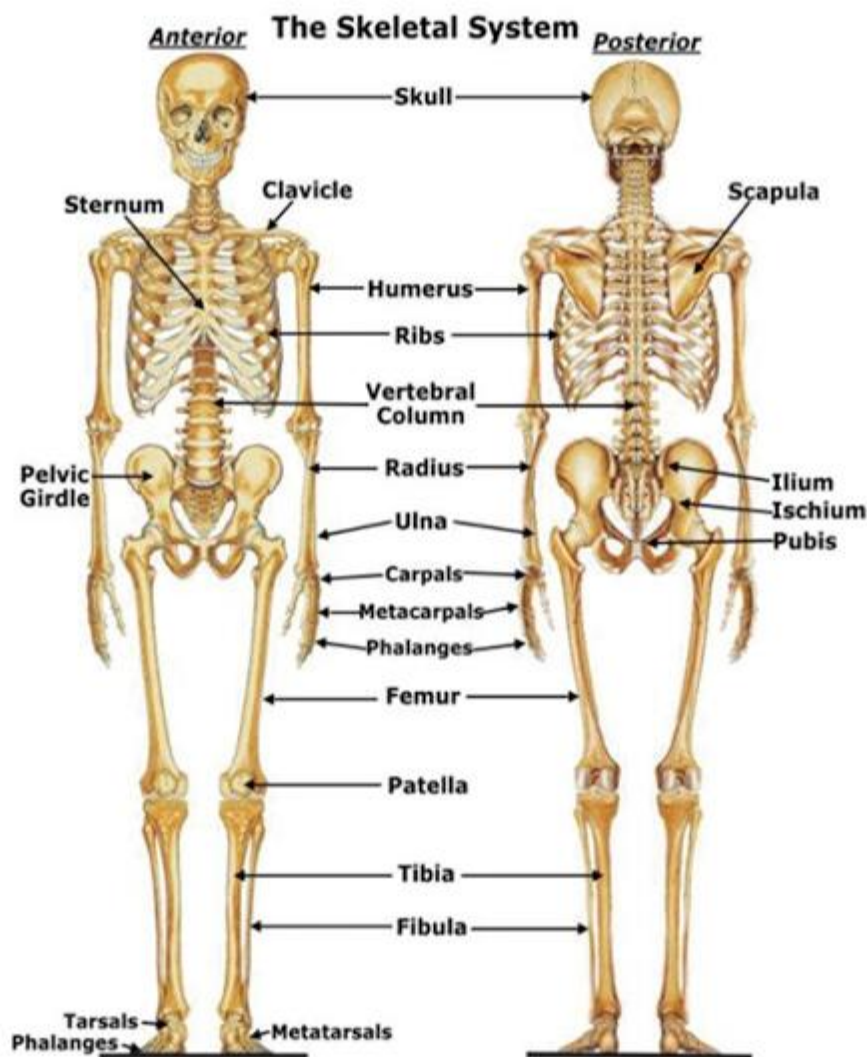
4. Se a caminhada sobre a trave de equilíbrio for realizada cruzando os dois pés, preenche 1 no quadrado. Se for realizada transversalmente, preenche 2 no quadrado. Se não conseguir finalizar, preenche 3 no quadrado.

5. Se a criança não conseguir finalizar os saltos com os pés juntos, preencher “99,9”.

6. O tempo da corrida de ida e volta de 50m x 8, e das corridas de 800 metros e 1000 metros, deve ser preenchido no quadrado através da conversão do valor da avaliação de minutos e segundos para segundos.

Anexo 3: Modo de testar os parâmetros da avaliação da condição física dos residentes de Macau de 2015

Os símbolos do esqueleto de corpo inteiro (V. Desenho 1) podem servir de referência à medição.



Desenho 1 Os símbolos do esqueleto de corpo inteiro

I. Índices de antropometria

1. Altura

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado deve ficar de pé no pedestal basilar, encostado ao pilar do altímetro, mantendo o corpo erecto e a cabeça erguida e dirigindo a visão para a frente horizontalmente (com a orla superior das orelhas e a orla inferior da órbita dos olhos na horizontal); os membros superiores ficam caídos à vontade, as pernas bem esticadas, os calcanhares juntos e pontas dos pés separadas formando um ângulo de 60°; os calcanhares, nádegas e omoplata ficam em contacto com o pilar, numa postura erecta com 3 pontos de contacto com a trave (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.

Notas:

- 1.) Deve ser escolhido um local para encostar o altímetro junto à parede.
- 2.) O avaliador deve segurar a “manivela” quando movimentar a chapa horizontal.
- 3.) Devem ser rigorosamente mantidos os 3 pontos do corpo em contacto com o pilar” e “manter uma linha horizontal entre os dois pontos”.
- 4.) O contacto da chapa horizontal deve ajustar-se com o topo da cabeça e deve-se soltar os cabelos para que a chapa possa estar em contacto com a cabeça. Devem-se soltar tranças e retirar enfeites do cabelo.
- 5.) Após a leitura dos dados, deve-se colocar de imediato e com cuidado a chapa horizontal na posição original para evitar acidentes.



Desenho 2 Altura

2. Altura medida sentada

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado senta-se no pedestal basilar do altímetro mantendo as nádegas e omoplatas encostadas à barra, com o corpo erecto e a cabeça erguida com os olhos dirigidos para a frente horizontal, de modo que fique com a orla superior das orelhas e a orla inferior das órbitas dos olhos na linha horizontal, com os membros superiores caídos à vontade. Não se pode apoiar as mãos no pedestal basilar, enquanto as pernas ficam juntos com os pés sobre a base. As coxas ficam paralelamente com o chão, formando um ângulo recto com as pernas (ajusta-se a altura do pedestal basilar em função do comprimento das pernas do avaliado a fim de o manter em posição correcta)(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.

Notas:

- 1.) Na medição, o avaliado deve inclinar o corpo para permitir que as nádegas se encostem 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.



Desenho 3 Altura medida sentada

3. Peso

Aparelho de medição: balança electrónica.

Método de medição:

Avaliador liga a balança e surge no mostrador a luz a piscar no sinal de “0.0”, assinalando o estado de início de funcionamento da balança electrónica.

Avaliado fica no centro da balança em cuecas e descalço (V. Desenho 4). Depois de estabilizar os valores no ecrã, o avaliador regista-os tomando como unidade o quilograma até um número após a vírgula decimal.

Notas:

- 1.) A balança electrónica deve encontrar-se num local, com o chão plano.
- 2.) O avaliado deve vestir-se o menos possível.
- 3.) O avaliado deve ter cuidado ao subir e descer da balança.



Desenho 4 Peso

4. Circunferência torácica

Instrumento de medição: a fita métrica de nylon.

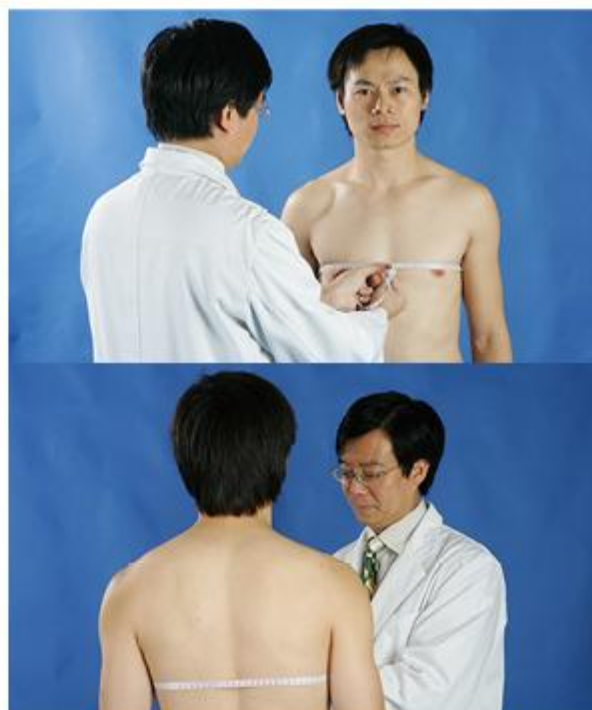
Método de medição:

O avaliado fica de pé com os ombros relaxados, braços caídos e os dois pés separados à largura dos ombros e respira normalmente.

O avaliador fica à sua frente, coloca a fita em volta da zona torácica na parte inferior das omoplatas. Em relação a rapazes e raparigas no período pré-púbere, a parte inferior da fita passa por cima do mamilo (V. Desenho 5), 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-se 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.

Notas:

- 1.) Deve-se verificar se está correcta a postura do avaliado durante a medição e corrigi-la caso baixe a cabeça, encolha os ombros ou incline corpo.
- 2.) Os avaliadores devem manter uma tensão adequada da fita métrica.
- 3.) Caso seja difícil de detectar a parte inferior das omoplatas, pede-se ao avaliado para flectir o peito para as detectar e que regresse à postura correcta antes de iniciar a medição.
- 4.) Caso as alturas das omoplatas sejam diferentes, afere-se pelo lado mais baixo, das omoplatas.



Desenho 5 Circunferência torácica

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 0.5~1cm 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 se deve manter a fita muito esticada ou solta (deve-se 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.

Notas:

- 1.) Manter a fita métrica com uma tensão adequada sem estar demasiadamente apertada ou frouxa.
- 2.) A medição deve ser feita sobre a pele nua.
- 3.) O avaliado deve manter uma respiração normal.



Desenho 6 Circunferência abdominal

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 (deve-se 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.

Notas:

- 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.



Desenho 7 Circunferência do quadril

7. Espessura da prega subcutânea

Aparelho de medição: medidor de espessura da prega subcutânea.

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 subcutâneo das zonas a serem medidas, e mede a espessura com o medidor 1cm abaixo do ponto dos dedos, por três vezes (V. Desenho 8), e regista os valores médios ou os idênticos obtidos por duas vezes. Os valores registados têm 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.

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 premida 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 subcutânea
- 4.) Durante a medição, deve-se reajustar, de quando em quando, o disco graduado e a pressão do compasso.



trícipide



sub-escapular



abdominal

Desenho 8 Espessura da prega subcutânea

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.

Notas:

- 1.) O avaliado deve manter-se à vontade com ombros descontraídos, sem nervosismo e não encolher os ombros.
- 2.) O avaliador só inicia a medição depois de detectar os pontos mais salientes dos ombros.



Desenho 9 Largura dos ombros

9. Largura da pélvis

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 ilíaco 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.

Notas:

- 1.) O avaliado não pode dobrar o corpo e as pernas ou virar o corpo.
- 2.) O avaliador só inicia a medição depois de ter a certeza de que os pontos mais salientes do osso ilíaco foram encontrados.



Desenho 10 Largura da pélvis

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 corrida 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.

Notas:

- 1.) Na medição, o avaliado não pode arquear os dedos do pé.
- 2.) Deve-se manter o eixo do pé em paralelo com o medidor.



Desenho 11 Comprimento do pé

II. Índices do estado físico

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 anelar. Se o avaliado for uma criança, a medição é feita na posição deitada e o estetoscópio deve ser colocado na zona do coração (no ponto de cruzamento entre a linha central da clavícula e 5.^a costela (V. Desenho 12).

Antes da medição, deve ter a certeza de que o avaliado está calmo (tira-se o pulso por 3 vezes, num intervalo de 10 segundos de cada vez. Se a pulsação for idêntica por duas vezes ou diferir, por apenas uma pulsação, na terceira vez, considera-se que o avaliado 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.

Notas:

- 1.) O avaliado deve evitar exercícios violentos no período 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.



Desenho 12 Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)

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, é colocada à volta do 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 20~30mmHg. Em seguida, deixa-se sair lentamente o ar até conseguir auscultar a primeira palpitação e regista os valores indicados na coluna de mercúrio, que correspondem à pressão sistólica e diastólica, quando esta se deixa de ouvir (V. Desenho 13). É desejável que a medição de tensão arterial seja feita numa única vez, mas se não for possível, pode repetir-se a medição. Registam-se separadamente os valores da pressão sistólica e diastólica tendo como unidade mmHg.

Notas:

- 1.) O avaliado deve abster-se de qualquer exercício físico violento uma a duas 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-a caso não esteja. Deve-se ainda observar se existe bolha de ar na coluna de mercúrio e desfazê-la no caso afirmativo. Na medição deve-se evitar que o braço superior seja apertado pela manga da camisa.
- 4.) A braçadeira insuflável deve ser colocada 2.5cm 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 avaliados cujos valores da tensão arterial ultrapassam os valores normais, deve-se chamar a atenção dos médicos presentes no local de medição para observar a situação do avaliado.



Desenho 13 Tensão arterial

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 piscar "8888". Quando a luz estabiliza em "0", 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 a capacidade vital. O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o maior valor tendo como unidade o mililitro sem contar com os números após a vírgula decimal.

Notas:

- 1.) Deve-se utilizar um bucal descartável. Caso seja necessário 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 começa 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 encontra-se no ponto "0".



Desenho 14 Capacidade vital

4. Teste de Step

Material do teste: Estrados (altura: 30cm para o homem, e 25cm 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 avaliador liga o monitor cardíaco até que surja no écran a luz a piscar, 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). O teste acaba quando o metrónomo emitir um som prolongado. Após o teste, o avaliado senta-se com a palma da mão virada para cima, com os dedos relaxados para que o avaliador ponha as pinças de pulsação sensorial nos dedos indicador ou médio.

O monitor cardíaco toma o pulso por 3 vezes após o teste. O avaliador pressiona o botão de “função”, e regista o tempo dos valores por três vezes, respectivamente entre os 1~1,5 minutos, 2~2,5 minutos e 3~3,5 minutos após o teste.



Desenho 15 Teste de step

No decurso do teste, caso o avaliado não o finalize ou não consiga acompanhar o ritmo do metrónomo, o avaliador deve parar de imediato o teste e registar os valores das três pulsações após o teste.

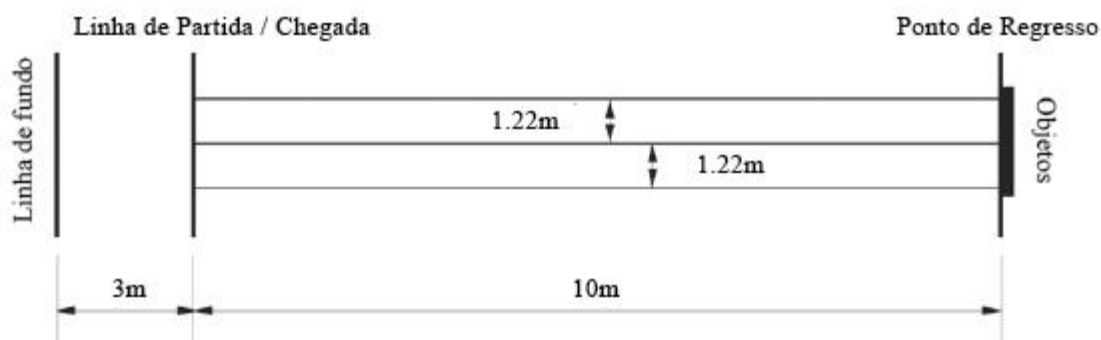
Notas:

- 1.) Os avaliados que tenham disfunções ou doenças cardíacas não podem participar no teste.
- 2.) O avaliado não pode executar nenhum exercício violento antes do teste.
- 3.) Quando se encontrar em cima do estrado, o avaliado deve manter pernas esticadas sem dobrar as articulações dos joelhos.
- 4.) O avaliado deve executar o movimento de subida e descida com rigor e ao ritmo do metrónomo.
- 5.) Na medição da pulsação, o avaliador deve tomar a pulsação com dedos, de vez em quando, para 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.

III. Índices da capacidade física

1. Corrida de 10m com mudança de direcção (crianças)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e se possa marcar várias pistas de corrida com 10m de comprimento e 1.22m 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). Serão também necessários cronómetros.



Desenho 16 Esquema do local de corrida de 10m com mudança de direcção

O método de teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos 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, tocam no objecto (caixa de madeira ou parede) com a mão e regressam para a linha da 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.

Notas:

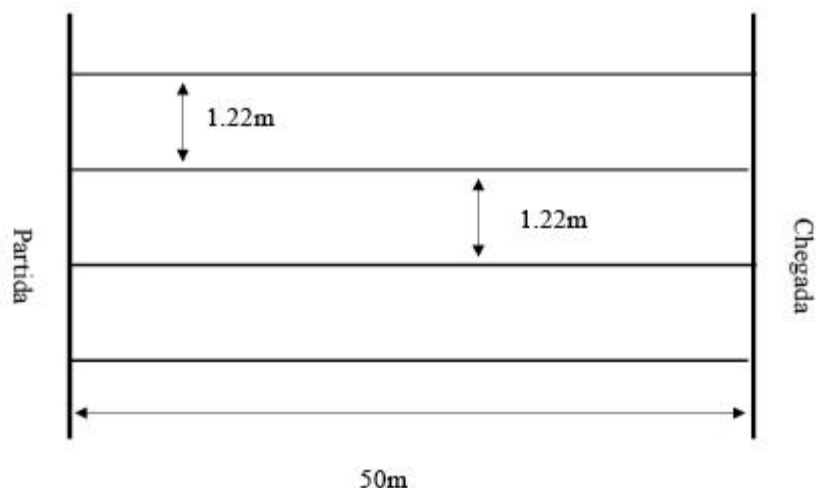
- 1.) Antes do teste, o avaliado deve estar esclarecido de que deverá correr a toda a velocidade e não errar nas pistas de corridas.
- 2.) Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida.
- 3.) Caso o avaliado não tenha ouvido bem o sinal de partida, o avaliador 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

2. Corrida de 50m (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e se possa marcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m 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 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, dá o sinal de partida agitando uma banderinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha da meta, começa a contar o tempo a partir do sinal de partida. Quando o peito do avaliado corta a linha de meta, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (V. Desenho 19). O tempo registado deve ser contabilizado até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

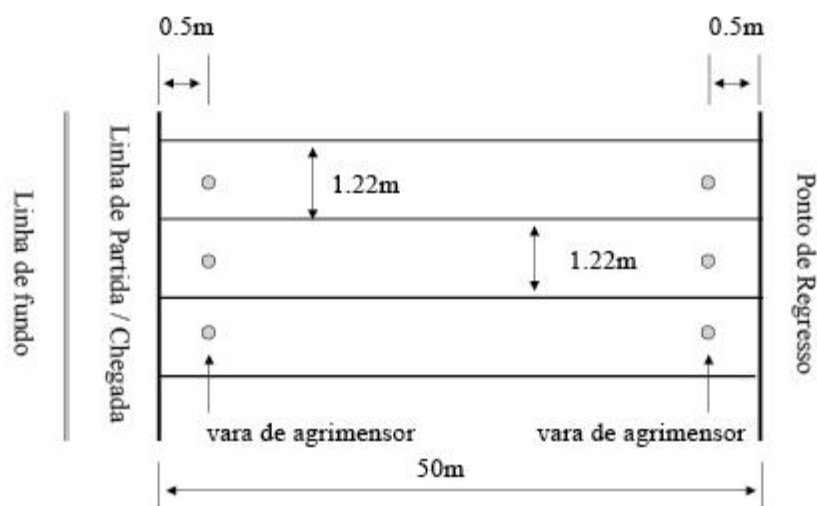
- 1.) Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não sair da pista de corridas.
- 2.) Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso contrário terá que recomeçar de novo.
- 3.) No teste, o avaliado deve calçar sapatos desportivos ou com sola de borracha. Não pode calçar sapatos de pitons.
- 4.) Caso houver vento no decurso do teste, a corrida é feita na direcção favorável do vento.



Desenho 19 Corrida de 50m

3. Corrida de ida e volta de 50m x 8 (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e se possa marcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m de largura, sendo as duas extremidades respectivamente o ponto de partida e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar outra linha com 3 metros para além de ponto da partida e regresso, e colocar várias varas de agrimensor de 1.2metros de altura no meio de cada pista nas duas extremidades (V. Desenho 20). Materiais de teste são uma banderinha, um apito e cronómetros.



Desenho 20 Esquema do local de corrida de ida e volta de 50m x 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 um 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 partida e põe o cronómetro em funcionamento. Quando o peito do avaliado corta a linha da meta, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo. (V. Desenho 21). O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- 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 desportivos ou com sola de borracha, e não pode calçar sapatos de pitons.
- 5.) O avaliado só pode reduzir a velocidade depois de passar a meta.



Desenho 21 Corrida de ida e volta de 50m x 8

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 cronómetros.

O método do teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos com, pelo menos, duas pessoas. Ao ouvir o sinal de partida, o avaliado corre a toda a velocidade para a meta (V. Desenho 22). O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, dá o sinal de partida, agitando a banderinha e o outro avaliador põe a funcionar o cronómetro, assim que vir a banderinha a 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 segundos. O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Nota: São idênticas às da corrida de ida e volta de 50m × 8 .



Desenho 22 Corrida de 800m ou de 1000m

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 luz a piscar. Quando a luz estabilizar em "0", o aparelho está pronto para operar.

A selecção da linha de salto é feita segundo a capacidade de cada avaliado. O avaliado fica de pé na linha de salto com as pernas afastadas e salta o máximo para frente, oscilando os dois braços para atrás (V. Desenho 23). Depois de 3 segundos 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.

Notas:

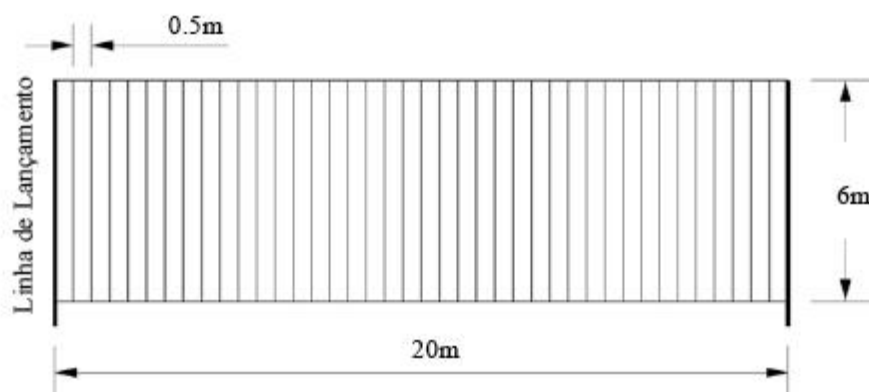
- 1.) Antes de salto, os dois pés não podem pisar ou ultrapassar a linha.
- 2.) É considerado inválido o teste se se persistir na falta, e o teste continuará até que se obtenham os valores válidos.
- 3.) Não há saltos de preparação.
- 4.) Só se recomeça um novo teste depois do mostrador retomar a indicação de "0".



Desenho 23 Salto em comprimento sem balanço

6. Lançamento de bola de ténis (crianças)

Local e materiais: Local plano onde é marcado um rectângulo com 20m de comprimento e 6m de largura. Numa das extremidades do rectângulo estabelece-se uma linha de lançamento e a partir dela, marca-se em cada 0.5 metros, 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 detrás da linha de lançamento com uma perna à frente e outra atrás. Segurando a bola de ténis com uma mão, o avaliado lança a bola de ténis por trás do ombro, sendo permitido um passo para frente durante o lançamento, sem pisar nem passar a linha de lançamento (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 por 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 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 a fita métrica; se a bola de ténis cair fora das linhas laterais de 6 metros, repete-se o lançamento.

Notas:

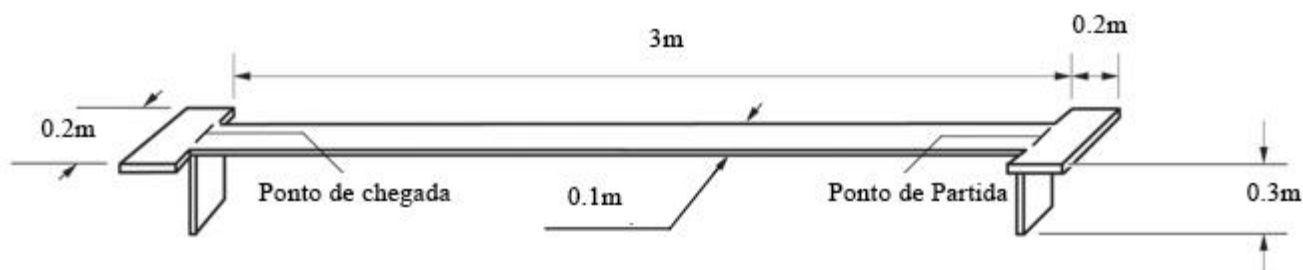
- 1.) Durante o teste, o avaliador deve observar com atenção o ponto da queda da bola de ténis.
- 2.) Ao lançar a bola de ténis, o avaliado não pode pisar nem passar a linha de lançamento ou lançá-la em corrida.



Desenho 25 Lançamento de bola de ténis

7. Andar sobre a trave de equilíbrio (crianças)

Local e materiais: Uma trave de equilíbrio com 30cm de altura, 10cm de largura e 3m de comprimento, tem uma extremidade como ponto de partida e outra como ponto término. Às duas extremidades são acrescentadas duas plataformas com a mesma altura com 20cm de largura e 20cm 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 caminhada 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 por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando por unidade o segundo, até 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.

Notas:

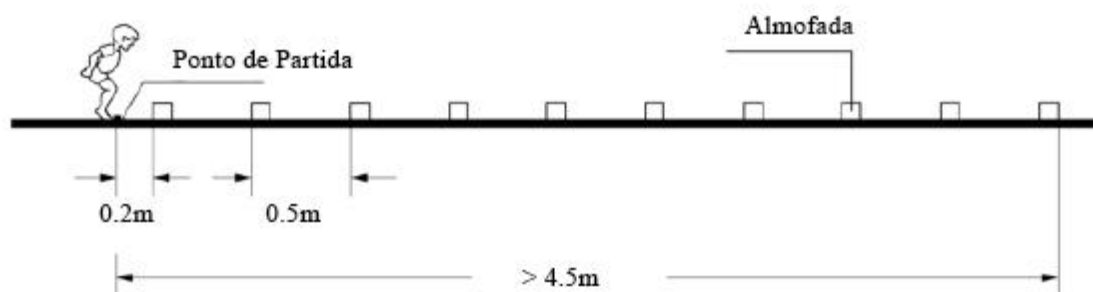
- 1.) Antes do teste, a ponta do pé não pode passar a linha do ponto de partida.
- 2.) Devem repetir o teste, todos os que caírem da trave no decurso da caminhada.
- 3.) O avaliador deve ter em atenção a protecção do avaliado.



Desenho 27 Andar sobre a trave de equilíbrio

8. Saltos com os pés juntos (crianças)

Local e materiais: Uma fita métrica, um cronómetro e 10 almofadas (10cm de comprimento, 5cm de largura e 5cm de altura). Coloca-se uma almofada de 50cm em 50cm formando assim uma linha recta. Marca-se a linha de partida do salto a 20cm de distância da primeira almofada (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 salto 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 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.

Notas:

- 1.) Deve-se parar o teste e repeti-lo caso o avaliado pise a almofada ou salte com um pé por duas vezes.
- 2.) Se não conseguir passar a almofada com um salto, poderá executá-lo com 2 saltos de cada vez.



Desenho 29 Saltos com os pés juntos

9. Flexão ventral sentada

Aparelho de medição: Medidor electrónico de flexão ventral sentada.

Método do teste: o avaliador liga o aparelho e coloca o nónio no extremo do carril e quando surgir no écran o valor “-20.0cm” ou menor, significa que o medidor está operacional.

Avaliado senta-se, de frente para o 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 “-20.0cm”, registam-se como se fossem “-20.0cm”.



Desenho 30 Flexão ventral sentada

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 do avaliado.

Método de teste: o avaliador ajusta a altura da barra fixa ou escolhe uma barra fixa que tenha uma altura até ao peito (mamilo) do avaliado. O avaliado, defronte para a barra fixa, fica de pé e segura-a com as duas mãos separadas à distância idêntica à dos ombros. Em seguida, estende as duas pernas para frente para que o avaliador firme os dois pés segurando-os, formando um ângulo de 90 graus entre o corpo e os dois braços enquanto o tronco de corpo desce obliquamente. Depois suspende o corpo até que a maxila inferior ultrapasse a barra e retoma a posição inicial. (V. Desenho 31). O avaliador regista como uma unidade, o número das suspensões.

Notas:

- 1.) Ao suspender o corpo, o avaliado deve manter o corpo firme, não deixar dobrar a cintura nem afrouxar o abdómen. Não se conta se se verificar os casos acima descritos ou o maxilar 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

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 de pé, por baixo da barra fixa, segura-a através de um salto, com as duas mãos à distância idêntica à dos ombros, fica suspenso pelos braços. Depois de parar a oscilação do corpo, suspende-o (não se pode efectuar movimentos adicionais do corpo) até o maxilar inferior passar a barra e retomar a posição inicial (V. Desenho 32). O avaliador regista como unidade, o número de suspensões.

Notas:

- 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 os joelhos 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

12. Salto vertical

O aparelho de medição: Medidor de salto vertical electrónico.

O método de medição: Liga-se o interruptor e espera-se que surja no écran uma luz a piscar. 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 primeiro lugar, 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 por duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro, até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- 1.) Durante o salto, os dois pés não podem executar movimentos.
- 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

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 luz a piscar, que indica o estado funcional do aparelho. O avaliado fica de pé com as pernas separadas no alinhamento dos ombros e com os braços pendentes, com as palmas da mão viradas para dentro, e aperta com toda a força o dinamómetro (V. Desenho 34). A medição é feita por duas vezes e regista-se o valor mais elevado. A medição tem como unidade o quilograma, e os valor registado deve ter um número depois da vírgula decimal.

Notas:

- 1.) Durante o teste, não se pode oscilar o braço, curvar os joelhos ou encostar o dinamómetro ao corpo.
- 2.) Se não for possível determinar qual das mãos tem mais força, o teste pode ser feito 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

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 luz a piscar. Quando a luz estabilizar em “0”, indica que o aparelho está funcional.

O avaliado fica de pé sobre o pedestal do medidor com as pontas dos pés afastadas por 15cm, com os dois braços caídos à frente das coxas, até as pontas de dedos das mãos tocarem nos cabos do medidor, e a distância entre eles, é o comprimento da corrente do dinamómetro. Durante o teste, o avaliado deve manter os braços esticados e segurar bem os cabos com as palmas das mãos voltadas para o interior do corpo, e puxar o máximo com a cabeça erguida (V. Desenho 35). A medição é feita por duas vezes e regista-se o maior valor, tomando por unidade o quilograma, sem contar com os números decimais.

Notas:

- 1.) Antes do teste, deve-se fazer exercícios preparatórios.
- 2.) Durante o teste, o avaliado não pode dobrar os cotovelos nem os joelhos.
- 3.) Antes de cada teste, o dinamómetro deve retomar a posição de “0”.



Desenho 35 Força dorsal

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 luz a piscar. 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.

Notas:

- 1.) O teste só se 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.



Desenho 36 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados

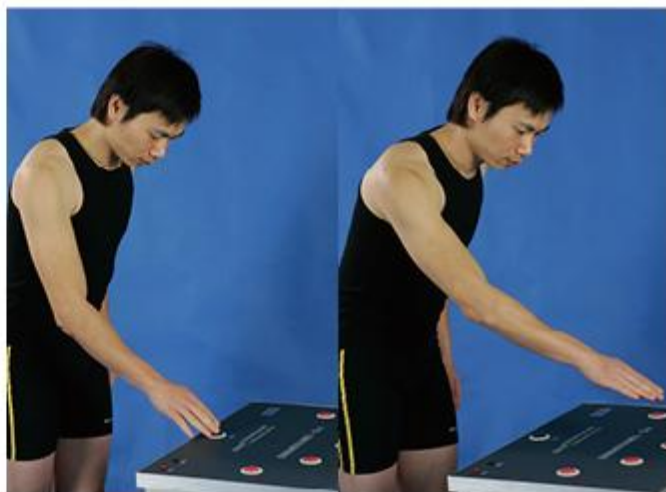
16. Velocidade de reacção selectiva

Aparelho de medição: Medidor de velocidade de reacção selectiva.

Método de medição: Ligar o aparelho até surgir no écran uma luz a piscar 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 fim do teste. Os valores apresentados no medidor representam a duração da velocidade de reacção. O teste é feito por duas vezes e regista-se o menor valor até o segundo número depois de vírgula decimal.

Notas:

- 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 reacção selectiva

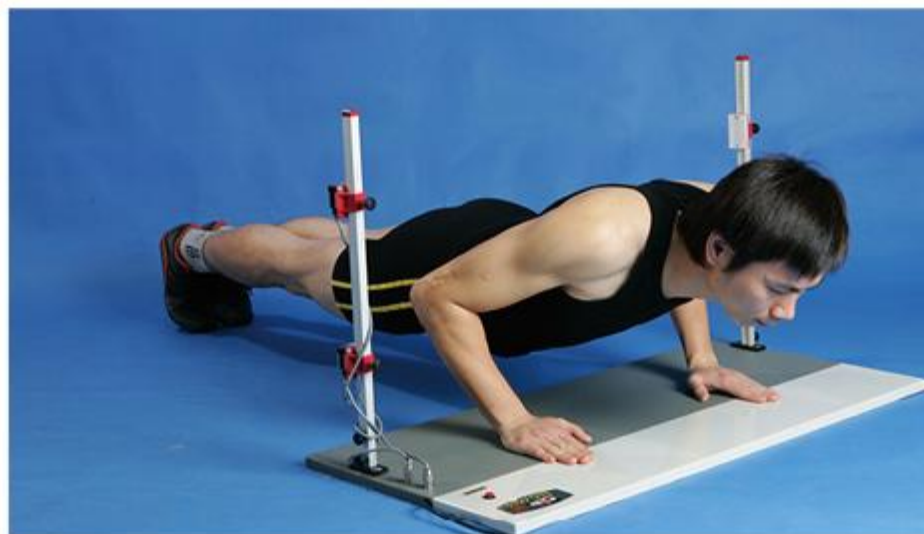
17. Flexões de braços (masculino)

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 cotovelos, 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.

Notas:

- 1.) Não se conta quando o corpo do avaliado não ficar completamente esticado durante a elevação ou na flexão do corpo, se os ombros não ficarem ao mesmo nível do cotovelo.
- 2.) Para reiniciar o teste, carrega-se no botão vermelho.



Desenho 38 Flexões de braços

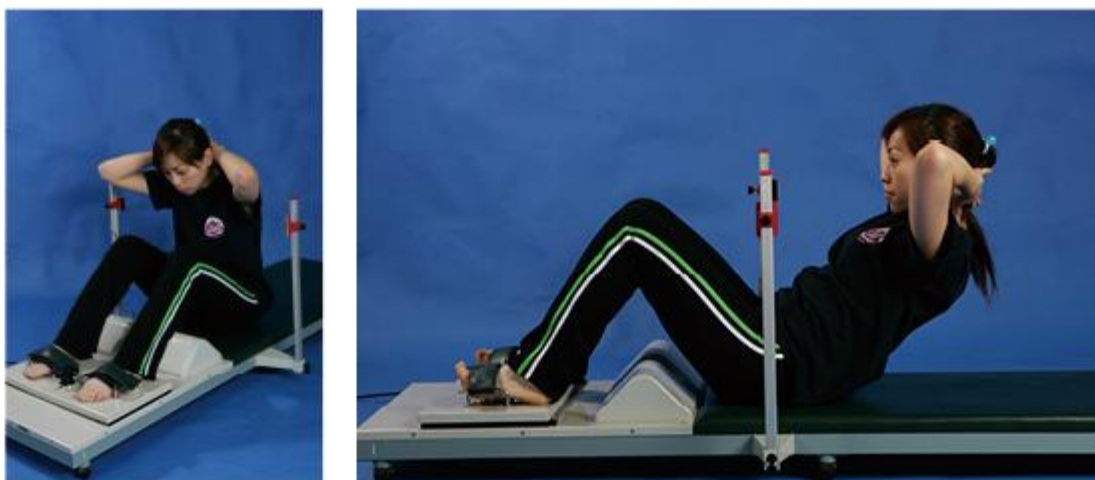
18. Flexões abdominais durante um minuto (feminino)

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.

Notas:

- 1.) Não se conta se a flexão do tronco for feita com o apoio do cotovelo ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos ou se não tocar ou passar pela articulação do joelho durante a flexão abdominal.
- 2.) No decurso do teste, o avaliador deve manter o avaliado inteirado do número de flexões executados.
- 3.) Para iniciar o teste, premir o botão vermelho.



Desenho 39 Flexões abdominal durante um minuto

IV. Índices de saúde geral

1. Dentes cariados

Aparelho de exame: espelho bucal e agulha de sonda n.º 5.

Método de exame: Examina-se com a agulha de sonda, de acordo com a ordem da ficha dentária, dente por dente, em particular os pontos susceptíveis de cárie, fendas, cavidades e sulcos e as conclusões do diagnóstico serão apresentado sem detalhe, só depois do exame.

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 pontos de fendas, cavidades e sulcos dos dentes, que constitui o principal fundamento de diagnóstico. Considera como alteração de “forma” o buraco decorrente da desintegração do esmalte; como alteração da “qualidade”, espessamento e a profundidade do buraco detectada com agulha da sonda. As manchas brancas ou de cor, manchas ásperas e fendas ou cavidades não macias não devem ser diagnosticadas como cárie. Os símbolos “d” e “D” representam a cárie de dente de leite e definitivos.
- 3.) Perda de dentes por cárie: Usam-se o símbolo “m” para representar a perda de dentes de leite por cárie do avaliado e o símbolo “M” para indicar dente definitivo extraído devido à cárie. Deve-se ter em atenção durante o diagnóstico, o cuidado de excluir casos de perda de dentes não por cárie mas devido à renovação fisiológica.
- 4.) Os símbolos de “f” e “F” representam respectivamente os dentes de leite obturados e dentes definitivos obturados, sem cárie primária ou subsequente (cárie que não tem a ver com a obturação).
- 5.) Tanto os dentes obturados como os 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 definitivo 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.

Notas:

- 1.) O exame deve ser feito por um dentista profissional.
- 2.) Em relação aos dentes obturados, deve-se observar se existe novos pontos cariados de outros dentes e carie subsequentes por baixo do ponto obturado.
- 3.) Cada agulha da sonda não pode ser reutilizada após 60 testes.
- 4.) Após cada exame, todos os aparelhos devem ser devidamente desinfectados.

2. Problemas de visão

Instrumentos usados no exame: Optótipo estandardizado (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 alternadamente. O exame é feito a olho nú.
- 2.) O exame começa por identificar os sinais da linha 5.0. Se o avaliado não conseguir identificar, 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 visão 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 visão passa a ser de 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.3 = 3.9$, equivalente ao valor da visão.

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 visão passa a ser de 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.7 = 3.5$, equivalente ao valor da visão.

- 4.) Se os valores da visão forem superiores ou equivalentes a 5.0, regista-se com símbolo de “normal=0”, significando que a visão do avaliado é normal e não está sujeita ao exame de correcção com lentes em série.
- 5.) Se os valores da visão forem inferiores a 5.0, considera-se visão má. Considera-se com ligeiro problema de visão se for inferior a 5.0, mas superior a 4.8; grau médio, 4.6~4.8, e grave, os valores equivalentes ou inferiores a 4.5. Os avaliados com problemas de visão são sujeitos ao exame para utilização de óculos.
- 6.) Método de registo: registam-se os valores da visão do olho esquerdo e direito, nos respectivos quadrados.

Por exemplo: Se o valor da visão dum avaliado for 5.0 (olho esquerdo), 4.6 (olho direito), deve preencher no quadrado esquerdo

5	0
---	---

Porém se a visão do olho direito for 4.6 deve ser preenchido o quadrado direito

4	6
---	---

- 7.) Método de registo de correcção com lentes em série e de visão curvada: o símbolo “↓” representa problemas de diminuição da visão, o símbolo “↑” representa melhoria da visão, o símbolo “0” representa visão inalterada. Estes símbolos devem ser registados nos respectivos itens esquerdo e direito enquanto os seguintes códigos são escritos nos respectivos quadrados da esquerda e direita: “0 = normal”, “1 = miopia”, “2 = hipermetropia” e “3 = outros”.

Por exemplo: se um avaliado com problemas de visão verificar, no exame de lentes em série, uma diminuição da acuidade visual com lente positiva e melhoria com lente negativa, regista-se com “↓” no ítem representativo da lente positiva e “↑” no ítem representativa da lente negativa. Contudo quando for diagnosticado miopia tanto no olho esquerdo como no direito, preenche-se “1” nos respectivos quadrados.

Por exemplo: se um avaliado com má visão verificar, no exame de lentes em série, uma melhoria da visão com a lente positiva e a diminuição com a lente negativa, regista-se com “↑” no 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.

Notas:

- 1.) Antes do exame, o avaliado deve estar informado sobre o objetivo, significado e o método do exame da visão e tirar os óculos, para que o exame possa ser feito de forma natural.
- 2.) Se o exame for feito sob luz natural, deve ser feito num dia de bom tempo, com horário e local fixo, para facilitar as comparações.
- 3.) Antes do exame, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha para o optótipo. O avaliador deve controlar rigorosamente para que isto não aconteça.
- 4.) O avaliado deve ter em atenção que, ao tapar um olho, deve evitar premir órbita do olho, para não prejudicar a visão.
- 5.) O exame deve ser feito por pessoal profissional.
- 6.) O exame não pode ser feito logo após um trabalho intenso, exercícios violentos ou trabalhos 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.



Desenho 40 Optótipo estandardizado



Desenho 41 Visão

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 luz solar natural ou luz de lâmpada fluorescente, as gravuras de exame de Daltonismo é exposto a uma distância de 40 a 80cm do avaliado que se encontra sentado. O primeiro desenho (desenho didáctico) serve para ensinar a forma correcta de exame. Serão seleccionadas 3 gravuras (V. Desenho 43) de entre 7 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.

Notas:

- 1.) Deve-se 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 visão, 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.



Desenho 42 Desenhos para o teste de daltonismo



Desenho 43 Capacidade apreciativa de cores

Anexo 4: Órgãos de amostragem da avaliação física dos residentes de Macau de 2015

Objectos da avaliação	Código do local da avaliação	Escola avaliada (local da avaliação)	Freguesia a que pertence a sede da escola
Crianças (3~6anos)	201	Escola Keang Peng (Secção Primária)	Freguesia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)
	202	Escola Hou Kong (Jardim-de-infância e Escola Primária)	
	203	Escola Secundária Pui Ching	Freguesia de Santo António e de São Lázaro (Zona Central)
	204	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Suoursal)	
	205	Escola Pui Tou (Suoursal da Praia Grande e Suoursal da Secção Primária da Taipa)	Freguesia da Sé e de S. Lourenço (zona sul)
	206	Escola Estrela do Mar	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Escola avaliada (local da avaliação)	Freguesia a que pertence a sede da escola
Crianças e adolescentes (estudantes) (6~22anos)	221	Escola Keang Peng (Secção Primária e Secundária)	Freguesia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)
	222	Escola Hou Kong (incluindo a Escola Hou Kong -Primária)	
	223	Escola Secundária Pui Ching	Freguesia de Santo António e de São Lázaro (zona Central)
	321	Colégio Dom Bosco (Yuet Wah) (Secção Chinesa)	
	322	Colégio Yuet Wah (Secção Chinesa)	
	323	Colégio do Sagrado Coração de Jesus	
	225	Escola Pui Tou (incluindo a Suoursal da Secção Primária da Taipa, Suoursal da Praia Grande e Suoursal da Secção Primária)	Freguesia da Sé e de S. Lourenço (zona sul)
	226	Escola Estrela do Mar (incluindo a Suoursal)	
	227	Universidade de Macau	-
	228	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	
	229	Instituto Politécnico de Macau	
	230	Instituto de Enfermagem de Kiang Wu de Macau	
	231	Instituto de Formação Turística de Macau	
	2121	Outras instituições de ensino superior	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Local de trabalho (local da avaliação)
Adultos (20~59 anos)	241	Serviços de Saúde
	242	Direção dos Serviços de Educação e Juventude
	243	Direção dos Serviços de Turismo
	244	Direção dos Serviços de Estatística e Censos
	245	Instituto do Desporto
	246	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais
	248	Direção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água
	249	Instituto de Ação Social
	250	Direção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes
	252	Banco Tai Fung, S.A.R.L.
	253	Future Bright Group
	255	Caltex Oil (Macao) Limited
	256	Direção dos Serviços para os Assuntos Laborais
	257	Companhia de Electricidade de Macau, S.A. (CEM)
	259	Instituto Politécnico de Macau
	260	Associação das Mulheres de Macau
	261	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau
	262	Galaxy Casino, S.A.
	263	Instituto de Enfermagem de Kiang Wu de Macau
	264	Outros (indivíduos)
	265	Venetian Macau, S.A.
	267	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau
	268	União Geral das Associações dos Moradores de Macau
	270	Federação das Associações dos Operários de Macau
	2141	Melco Crown (Macao), S.A.
	2142	Sucursal do Banco da China em Macau
	2144	Cruz Vermelha da RAEM
	2145	Universidade de Macau
	341	Sheraton Grand Macao Hotel, Cotai Central
	342	Sociedade de Jogos de Macau, S.A.
	343	Associação dos Trabalhadores da Indústria de Jogos de Fortuna e Azar de Macau
	344	Instituto de Formação Turística de Macau
	345	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau
	346	Colégio do Sagrado Coração de Jesus
347	Associação dos Empregados de Escritório de Macau	
348	Associação de Jornalistas dos Assuntos Desportivos de Macau	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Instituição de prestação de serviços a idosos (local da avaliação)	Freguesia a que pertence
Idosos (60~69 anos)	273	Centro de Dia da Ilha Verde	Freguesia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)
	282	Centro de Dia de Mong-Há da Federação das Associações dos operários	
		Diversos Centros de Serviços da Associação Geral dos Operários de Macau	
	2172	Centro Comunitário da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	
	371	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores de Mong-Há	
	374	Centro de Convívio da Obra das Mães	
	375	Centro de Atividades de «Tung Sin Tong»	
	372	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun	Freguesia de Santo António e de São Lázaro (zona central)
	280	Centro de Convívio Missão Luterana de Hong Kong e Macau / Centro de Terceira Idade «Yan Kei»	Freguesia da Sé, de S. Lourenço e Nossa Senhora do Carmo (zona sul e zona das ilhas)
	281	Centro de Cuidados Especiais Longevidade	
	282	Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek	
	2177	Academia do Cidadão Senior do Instituto Politécnico de Macau	
	2178	Diversos Centros de Serviços da Associação Geral das Mulheres de Macau	
	373	Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau	
	2180	Todos os adultos que trabalham nas instituições de amostragem e com idade superior a 60 anos	—

Agradecimentos

A conclusão bem sucedida dos trabalhos de investigação da “Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau de 2015” resulta do esforço conjunto de diversas áreas. O Instituto do Desporto gostaria de apresentar os seus mais sinceros agradecimentos ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China pelo seu apoio técnico que prestou nesta avaliação, bem como às instituições que com este colaboraram: os Serviços de Saúde, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, o Instituto de Acção Social, o Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e o Instituto Politécnico de Macau, pelo seu grande apoio. Ao mesmo tempo, expressamos ainda os nossos sinceros agradecimentos às escolas, às instituições públicas e privadas, às associações sociais e às instituições de prestação de serviços aos idosos, pela sua colaboração activa e apoio, bem como a todos os residentes que aceitaram participar na avaliação da condição física e que concluíram o questionário de pesquisa.



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

www.sport.gov.mo