

# 2020



## Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

### Jovens e adolescentes (estudantes: dos 6 aos 22 anos)



Testes de elevações em posição inclinada



Testes de elevações

#### Velocidade



Corrida de 50 metros

#### Flexibilidade



Teste de flexão do tronco em posição sentada

#### Resistência



Corrida de ida e volta de 50 metros x 8



corrida de 800 metros ou de 1000 metros

#### Sensibilidade



Teste da velocidade da reacção selectiva

#### Equilíbrio



Teste de equilíbrio a um pé com os olhos fechados

### A função cardio-respiratória cumpre com os padrões?



Pulsação, pressão arterial



Capacidade vital

### O desenvolvimento das várias qualidades físicas é equilibrado?

#### Força



Testes da força de preensão



Testes de salto em comprimento sem balanço



Testes de flexões abdominais-um minuto



Testes de salto vertical



Testes da força dorsal

O grupo dos jovens e adolescentes (estudantes) da Avaliação Física da População de Macau 2020 envolve os residentes locais com idade compreendida entre os 6 e os 22 anos que frequentam o ensino primário, secundário ou universitário. Os problemas de saúde e da condição física verificados no período da juventude e da adolescência representam um enorme perigo oculto para a saúde física dos indivíduos de meia-idade e dos idosos. Os problemas da obesidade e do declínio nas funções dos sistemas respiratório e cardiovascular durante este período são uma das causas de muitas doenças crónicas, tais como diabetes, doença cardíaca coronária após a meia-idade. Desta forma, as questões relacionadas com a saúde e a condição física dos jovens e adolescentes não podem ser ignoradas.

Desde 2005, o Governo da Região Administrativa Especial de Macau tem vindo a realizar inquéritos regulares sobre a condição física dos estudantes e espera que possa avaliar de forma objectiva a situação da saúde e da condição física dos jovens e adolescentes (estudantes) de Macau, por forma a identificar os problemas e tomar as medidas de intervenção, elevando a qualidade da saúde dos estudantes.

Do ponto de vista do crescimento e desenvolvimento, o pico do crescimento humano envolve principalmente duas fases, uma é a fase de lactentes e crianças e outra é a fase de puberdade.

Os dados da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2015 indicam que o segundo pico de crescimento da altura e peso dos estudantes do sexo masculino de Macau ocorre entre os 11 e os 13 anos, sendo o crescimento médio anual da altura e do peso de 6.91 cm e 5.2 kg respectivamente. Enquanto nos estudantes do sexo feminino o segundo pico de crescimento da altura e peso ocorre entre os 9 e os 11 anos, sendo o crescimento médio anual da altura e do peso de 7.03 cm e 5.1 kg respectivamente. Posteriormente, regista-se uma desaceleração da velocidade de crescimento. Os adolescentes do sexo masculino atingem a altura máxima aos 19 e 20 anos, possuindo em média uma altura máxima de 172.5 centímetros, enquanto os adolescentes do sexo feminino atingem a altura máxima aos 18 anos, possuindo em média uma altura máxima de 160.4 centímetros.

No entanto, através da análise da curva de distribuição do Índice de Massa Corporal (IMC) e do alto valor percentual obtidos nos anos de 2005, 2010 e 2015, registou-se o desvio da curva de distribuição do IMC para a direita e o crescimento do alto valor percentual, tal indica que, no futuro, será relativamente maior a possibilidade de verificação da rápida expansão das pessoas com excesso de peso e obesas em Macau. De acordo com as características das mudanças na taxa de detecção do excesso de peso e de obesidade concluiu-se que, neste momento, os estudantes do sexo masculino se encontram num período de aumento acelerado da taxa de obesidade, enquanto que os estudantes do sexo feminino se encontram num período de aumento acelerado da taxa de excesso de peso, sendo o excesso de peso um período de incubação de obesidade, é provável que as pessoas com excesso de peso se tornem pessoas obesas.

É importante que as famílias, as escolas e até os próprios estudantes prestem suficiente atenção a estas mudanças, esperando-se que estes, desde a infância, desenvolvam bons hábitos alimentares e estilo de vida dinâmico, bem como pratiquem regularmente actividades desportivas, por forma a melhorarem o nível de saúde e condição física.

A investigação sistemática da condição física proporciona-nos melhor conhecimento sobre a realidade da condição física dos estudantes, por forma a adoptarmos medidas específicas para ajudar os estudantes a crescerem de forma saudável. No que diz respeito a cada estudante, através da participação na avaliação da condição física pode obter informações mais detalhadas sobre a saúde e a condição física, conhecer de forma mais clara os problemas da condição física existentes, ajustar o estilo de vida e os hábitos alimentares, por forma a tornar a sua vida mais saudável. Antes da participação na avaliação da condição física, vamos conhecer um pouco melhor os vários parâmetros da avaliação do grupo de jovens e adolescentes (estudantes).

### Figuras de avaliação da condição física de jovens e adolescentes (estudantes)

#### A formação física está apta?



Medições da altura



Medições do peso



Medições da circunferência torácica



Medições da circunferência do quadril



Medições da taxa da gordura corporal



Medições da circunferência abdominal