

2020



Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

Crianças (dos 3 aos 6 anos)



Entidade Organizadora:  澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

Entidades Colaboradoras:  衛生局
Serviços de Saúde

 教育青少年局
Direcção dos Serviços de Educação e Juventude

 澳門特別行政區政府
Instituto de Ciências Desportivas
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China

Apio Técnico:  CISS
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China

 澳門理工大學
Instituto Politécnico de Macau

Figuras de avaliação da condição física das crianças

O grupo das crianças, referido na Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020, envolve as crianças locais com idade compreendida entre os 3 e os 6 anos que frequentam jardins de infância. A infância é um período importante no desenvolvimento e evolução da formação e funções físicas e uma fase fundamental para a formação da boa condição da saúde. Por isso, através da monitorização e avaliação rigorosa e científica da condição física das crianças, poderemos conhecer melhor o crescimento e desenvolvimento das crianças, proporcionando assim uma base eficaz para o crescimento saudável e para a prática desportiva das crianças.

O Governo da Região Administrativa Especial de Macau sempre prestou especial atenção e deu grande importância à condição da saúde das crianças. Em 2005, começou a implementar, de cinco em cinco anos, as avaliações da condição física da população de Macau, tendo-se verificado, através de estudos comparativos transversais, que, durante dez anos, o nível da condição física das crianças de Macau registou um decréscimo em 2010 e uma melhoria em 2015, contudo, o nível da condição física geral das crianças de Macau não é tão ideal como o registado há dez anos atrás.

Não podemos deixar de reconhecer que o estilo de vida moderno e conveniente implica, na vida quotidiana, a redução imperceptível das oportunidades da prática desportiva das crianças. Neste sentido, para promover a melhoria do nível da condição física das crianças, devemos prestar mais atenção à formação e ao desenvolvimento das habilidades e qualidades motoras das crianças. Assim, podemos garantir a vivacidade, a iniciativa activa de explorar novos horizontes, a promoção do desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento da saúde mental das crianças.

De acordo com as orientações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde, as crianças dos 2 aos 6 anos devem praticar exercício físico durante 180 minutos por dia, por forma a libertarem suficientemente a sua energia. Os exercícios físicos podem ser diversificados, podendo incluir actividades diárias, jogos e prática desportiva, por forma a satisfazer as exigências do desenvolvimento das capacidades motoras. As formas de prática de exercício físico pelas crianças, desde caminhada até corrida, salto, chuto, lançamento, recepção, entre outros, do simples ao complexo, envolvem diferentes qualidades físicas, tais como, capacidade de equilíbrio, capacidade de coordenação, sensibilidade, velocidade, força, resistência e flexibilidade, que estão também em constante desenvolvimento.

Através dos seguintes parâmetros de avaliação da condição física, podemos conhecer os pontos fortes e fracos das diferentes qualidades físicas das crianças, por forma a instá-las a participarem nas actividades desportivas e ajudá-las a estabelecer, desde a tenra idade, bons hábitos da prática do exercício físico.

