

2025



澳門市民體質監測

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2025

繼2005年、2010年、2015年、2020年四次澳門市民體質監測工作後，
於2025年初將展開第五次澳門市民體質監測

Na sequência das quatro avaliações da condição física da população de Macau realizadas em 2005, 2010, 2015 e 2020, terá lugar no início de 2025 a 5.ª Avaliação da Condição Física da População de Macau

監測對象 Destinatários

年齡層範圍：3~79歲澳門市民 Grupo etário: Residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos.

年齡層分組：幼兒組 (3~5歲)

Grupos: Crianças (dos 3 aos 5 anos)

兒童青少年組 (學生: 6~22歲)

Crianças e adolescentes
(estudantes: dos 6 aos 22 anos)

抽樣學校組織集體進行測試

Escolas de amostragem organizam testes de grupo.



成年組 (20~59歲)

Adultos (dos 20 aos 59 anos)

老年組 (60~79歲)

Idosos (dos 60 aos 79 anos)

預約QR CODE

Código QR de reserva

抽樣社團、公私營機構組織集體進行測試，當完成集體測試後，有部份時段可開放為成年及老年人群提供個人測評服務，有興趣者可透過掃描此單張上的二維碼進行個人網上預約。

Associações, instituições públicas e privadas de amostragem organizam testes de grupo. Após os testes de grupo, serão abertos alguns períodos para os adultos e idosos para efectuarem a avaliação da condição física individual. Os interessados podem proceder à marcação prévia online digitalizando o código QR no presente panfleto.

監測指標 Parâmetros de avaliação



形態指標：身高、體重、身體肌肉與脂肪比率等

Formação física: altura, peso, proporção entre massa muscular e gordura corporal, entre outros.



機能指標：心血管機能狀況

Função física: Estado da função cardiovascular.



素質指標：身體力量、柔韌性、速度、平衡、反應等能力

Qualidade física: Força, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, capacidade de reacção, entre outros.



健康指標：齲齒、視力、指尖血糖、骨質狀況

Saúde: cárie dentária, visão, glicemia na ponta do dedo, condição óssea.



小貼示：測試項目示範短片

Dica: vídeo de demonstração dos testes

體質評估報告 Relatório de avaliação da condição física

受測試者完成測試後可即時收到一份個人體質狀況評估報告及健身指導，同時將獲發精美紀念品

Após a conclusão dos testes, o avaliado irá receber imediatamente um relatório personalizado de avaliação da condição física e as orientações sobre a prática do exercício físico, bem como uma bela lembrança.

查詢詳情 Detalhes:

電話 Telephone: 28810896

網址 Website: www.sport.gov.mo

主辦機構:

Entidade Organizadora:



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

技術支援:

Apoio Técnico:



國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da
Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構:

Entidades Colaboradoras:

