

O grupo dos adultos da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 envolve trabalhadores com idade compreendida entre os 20 e os 59 anos. Na sociedade actual, a população empregada enfrenta com frequência diferentes estilos de vida, tais como, stress elevado, sentado durante longas horas no escritório e consumo diário de comida rápida. Estes problemas podem causar degradação antecipada da capacidade funcional e a comida rápida que contém muito óleo, açúcar e sal pode causar facilmente obesidade, sendo estes os fenómenos que podem originar doenças crónicas, tais como, a diabetes e as doenças cardíacas.

De acordo com os dados das avaliações da condição física da população de Macau obtidos em 2005, 2010 e 2015 e segundo a classificação percentual dos padrões do Índice de Massa Corporal (IMC), as taxas de obesidade global dos adultos do sexo masculino de Macau registadas nos três períodos atrás referidos foram 7.2%, 8.5% e 9.3% respectivamente, enquanto as dos adultos do sexo feminino foram 5.2%, 5.5%, e 6.5%, representando uma tendência de crescimento da taxa de obesidade para ambos os sexos. Mas, felizmente, a prática do exercício físico tem vindo a ser a principal ocupação de tempos livres dos adultos em Macau. Na investigação realizada há uma década, verificou-se que os adultos de Macau estão a dar cada vez mais importância à prática desportiva, tendo-se verificado um aumento no número de pessoas que pratica exercício físico regular e um decréscimo significativo do número de pessoas que não pratica qualquer exercício físico, para além de se verificar um aumento da intensidade da prática desportiva e uma melhoria contínua do nível geral da condição física.

As três avaliações da condição física da população de Macau anteriores levam-nos a conhecer melhor os pontos fortes e os pontos fracos do estado da condição física da população de Macau, contribuindo significativamente para a promoção da aplicação dos dados científicos à prática desportiva. E em relação àqueles que prestam atenção ao seu estado de saúde e que pretendem encontrar uma forma adequada para a prática de exercício físico, qual o nível de conhecimento que têm acerca dos seus dados da condição física? Sabe se as suas formações, função cardiopulmonar e qualidades físicas, nomeadamente força, resistência, sensibilidade, flexibilidade e equilíbrio estão de acordo com os padrões estabelecidos? Através da participação na avaliação da condição física, conseguirão obter as respostas pretendidas. Em seguida, são apresentados alguns dados importantes que podem ser obtidos através da participação na avaliação da condição física:

Formação

A avaliação da formação de uma pessoa não basta olhar para o peso, deve ainda combinar com a altura e depois, através do Índice de Massa Corporal (IMC), pode-se determinar se a pessoa é obesa ou não. No entanto, devido ao facto de o IMC não consegue distinguir as percentagens de gordura e de músculos existentes no corpo, é possível que algumas pessoas musculosas possam ser consideradas pelo IMC como pessoas com excesso de peso ou até pessoas obesas. Nestes casos, torna-se

necessário proceder à análise da composição corporal, bastando o avaliado ficar de pé no analisador da composição corporal durante cerca de dois minutos, ser-lhe-á emitido um relatório da análise da composição corporal onde constam os índices e dados obtidos, tais como, **massa muscular e gordura corporal (gordura visceral + gordura subcutânea)**, permitindo-lhe realizar uma análise da obesidade que servirá como base de referência para o programa dietético da vida quotidiana e para a elaboração do plano desportivo.



Teste da taxa da gordura corporal

Função Cardiopulmonar

A função cardiopulmonar é a capacidade de consumo de oxigénio e conversão do oxigénio em energia do ser humano. Todo o processo envolve funções de produção e de bombeamento do sangue do coração, capacidade de consumo de oxigénio e de troca de gases, eficiência do sistema de circulação sanguínea de transportar o oxigénio para todas as partes do corpo e função de utilização do oxigénio pelos músculos. Através dos testes da pulsação em repouso, de pressão arterial, da capacidade vital e de step realizados na avaliação da condição física, ajuda-nos a conhecer preliminarmente a situação básica da função cardiopulmonar.



Teste de step



Testes de pulsação em repouso e de pressão arterial

Qualidade física

Diferentemente dos exames de avaliação médica, a avaliação da condição física concentra-se essencialmente na avaliação da qualidade física dos avaliados. Através dos equipamentos de avaliação são obtidos diferentes dados, tais como, força de preensão, força dorsal, salto vertical, flexões de braços (sexo masculino), flexões abdominais de um minuto (sexo feminino), flexão do tronco em posição sentada, velocidade de reacção selectiva e equilíbrio a um pé com os olhos fechados.



Teste da força de preensão



Teste da força dorsal



Teste do salto vertical



Teste de equilíbrio a um pé com os olhos fechados.



Teste de velocidade de reacção selectiva



Teste de flexão do tronco em posição sentada



Teste de flexões de braços



Teste de flexões abdominais de um minuto

Com base nos dados atrás referidos, elaborar-se-á um relatório da avaliação geral da condição física, do qual podemos conhecer se os parâmetros da condição física satisfazem os padrões exigidos, onde constam o resultado da avaliação geral e o conteúdo que exige mais atenção. Além disso, de acordo com os resultados da avaliação serão proporcionados aos avaliados as orientações adequadas para a prática do exercício físico e os respectivos códigos QR, bastando fazer a leitura dos códigos QR existentes no relatório da avaliação da condição física, poderão visualizar um vídeo personalizado com orientações adequadas para a prática do exercício físico, por forma a conhecer qual é a forma da prática desportiva ideal para a melhoria do estado de saúde actual e criar estilos de vida saudáveis.

Densidade óssea

A osteoporose não apresenta sintomas evidentes, mas podem-se verificar fracturas e complicações relacionadas em resultado a traumas ligeiros que podem originar muitos sintomas e perturbações funcionais. No caso das mulheres em fase de menopausa, devido à perda óssea acelerada, a osteoporose é um problema que não pode ser ignorado.

Através do exame da densidade óssea do calcâneo por ultrassom podemos conhecer o estado da densidade óssea. Do ponto de vista preventivo, podemos diagnosticar e prestar

atenção mais precocemente das questões. Embora digam que a detecção da anomalia nos ossos do calcâneo não significa, necessariamente, a existência de anomalia em outras estruturas ósseas, torna-se necessário submeter aos exames da densidade óssea da coluna lombar e dos ossos do quadril, por forma a obter os fundamentos do diagnóstico. Mas, o mais importante são os dados obtidos na avaliação da condição física podem servir de referência e alertar-nos para os eventuais riscos, ajudando-nos a mudar o estilo de vida insalubre do dia a dia, porque dinamismo e prevenção são cruciais.



Aparelho para Medição da Densidade Óssea do Calcâneo por Ultrassom

Resultado da avaliação da densidade óssea	Grau da diminuição da densidade óssea
Valor T \geq -1	Normal
Valor T entre -1 e -2.5	Deficiência óssea ou baixa massa óssea
Valor T \leq -2.5	Osteoporose

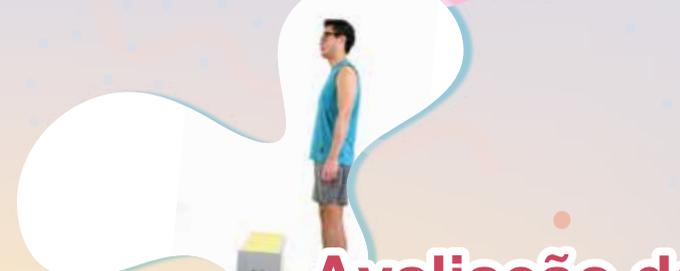
Conclusão

A Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 procederá à avaliação da condição física dos residentes com o apoio de diferentes aparelhos, entre outros, analisador da composição corporal, aparelho para medição da densidade óssea do calcâneo por ultrassom e outros aparelhos de avaliação da qualidade física. Caso sejam residentes com idade compreendida entre os 20 e os 59 anos, estejam interessados em aplicar os dados científicos à prática desportiva e pretendam mudar maus hábitos de vida, então podem, através dos organismos a que pertencem ou fazer a leitura dos códigos QR do presente panfleto, efectuar a marcação online do tempo da avaliação. Faça a marcação e venha ao Centro Desportivo Olímpico - Estádio realizar de forma gratuita a avaliação da condição física! As vagas serão preenchidas por ordem de chegada.



Leitura dos códigos QR

2020



Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

Adultos (dos 20 aos 59 anos)



Apoio Técnico:

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

Entidades Colaboradoras: **SAÚDE** 衛生局 / Serviços de Saúde; **EDUCAÇÃO** 教育暨青年局 / Direcção dos Serviços de Educação e Juventude; **RAEM** 澳門特別行政區政府 / Governo da RAEM; **CISS** 國家體育總局體育科學研究所 / Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China; **IAE** 澳門特別行政區衛生局 / Direcção dos Serviços de Saúde; **IAE** 澳門特別行政區衛生局 / Direcção dos Serviços de Saúde; **IAE** 澳門特別行政區衛生局 / Direcção dos Serviços de Saúde; **IAE** 澳門特別行政區衛生局 / Direcção dos Serviços de Saúde.