

2020

O grupo dos idosos da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 envolve a população idosa com idade compreendida entre os 60 e os 79 anos. À medida que se desenvolve a tecnologia, regista-se uma mudança constante na estrutura da população e um aumento relativo à percentagem da população idosa na sociedade. Por isso, o estado de saúde e a qualidade de vida dos idosos têm um forte impacto nas despesas médicas, sendo cada vez mais importante realizar trabalhos de planeamento adequados para a melhoria da saúde dos idosos.

Diz a sabedoria popular que “quanto mais vivemos, mais devemos mexer”. Muitos estudos efectuados revelam que a prática regular de exercício físico pode suavizar o envelhecimento da capacidade funcional, ajudar de forma eficiente a população idosa a manter a qualidade de vida, bem como baixar a taxa de incidência das doenças crónicas, tais como, a hipertensão, a diabetes e as doenças cardiovasculares. Por isso, as vantagens da prática do exercício físico para a saúde são reconhecidas pelo público. Na promoção do Desporto para Todos desenvolvida pelo Governo da RAEM, tem-se verificado o aumento constante da percentagem da prática desportiva por parte dos idosos. O “Relatório da Avaliação da Condição Física da População de Macau 2015” revela uma taxa de participação dos idosos nas actividades desportivas na ordem dos 87.3%, representando um aumento de 2.5% em relação a 2010. Tal revela que a consciência do fortalecimento da saúde através da prática do exercício físico torna-se cada vez mais importante para os idosos.

Pode haver uma consciência na prática do exercício físico, mas de que modo se pode treinar de forma científica o corpo para alcançar a melhoria geral das qualidades físicas? Esta é uma questão que nos preocupa. Em primeiro lugar, temos de conhecer o nosso estado da condição física para podermos implementar um plano desportivo adequado. Apenas através da avaliação da condição física e da organização de um plano de treino razoável de acordo com os resultados obtidos é que podemos alcançar o fortalecimento global da saúde. Segue-se a apresentação dos parâmetros da avaliação da condição física do grupo dos idosos e os respectivos significados:

Formação

O fenómeno da “diminuição contínua da massa muscular” é relativamente comum nos idosos, pelo que, nos últimos anos, a sarcopenia tem merecido cada vez mais atenção. Devido a diferentes factores, tais como, o declínio das capacidades funcionais e as doenças, o grupo dos idosos tornou-se o grupo mais afectado pela sarcopenia. A sarcopenia não afecta apenas as capacidades de movimento e de autogestão dos idosos, como também aumenta o risco de quedas e fracturas. Além disso, o descréscimo da massa muscular implica o excesso de calorias que tende a transformar-se facilmente em



Teste de gordura corporal

gorduras. Se se transformar em gordura subcutânea, é ligeiramente melhor, mas, o pior é transformar-se em gordura visceral.

Os estudos efectuados revelam que a gordura visceral tem forte ligação com as doenças cardiovasculares. Através da análise da composição corporal, podemos subdividir o peso em **massa muscular, gordura subcutânea e gordura visceral**. Assim, podemos conhecer melhor a característica morfológica humana, ajudando na prevenção e no tratamento da sarcopenia através do treino da força muscular. Para os idosos, o mais ideal é possuir uma massa muscular suficiente, não se verificar sarcopenia e a gordura visceral não exceder os padrões estabelecidos.

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 na avaliação da condição física, ajuda-nos a conhecer preliminarmente a situação básica da função cardiopulmonar.



Teste de capacidade vital



Testes de pulsação em repouso e de pressão arterial

Qualidade física

Ter uma constituição física robusta, ter um corpo flexível e lutar contra o envelhecimento são as coisas mais importantes para os idosos. Através dos equipamentos da avaliação, será avaliada a situação das diferentes qualidades físicas, tais como, **Equilíbrio a um pé com os olhos fechados** que revela a capacidade de coordenação entre a percepção do próprio corpo e a percepção posicional. A capacidade de equilíbrio é muito importante para os idosos. A deficiência no sentido de equilíbrio e a fraca capacidade de equilíbrio não afectam apenas o domínio das habilidades básicas da vida quotidiana e da prática do exercício físico, como também pode tornar mais propensas a lesões dos músculos, articulações e ligamentos. Uma boa capacidade de equilíbrio pode prevenir com

eficácia as quedas; **Levantamento das pernas no local durante dois minutos** visa calcular o número de vezes de levantamento alternado das pernas durante dois minutos pelo avaliado, isto é marcar passo, permitindo revelar a capacidade de resistência cardiopulmonar; **Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos** visa principalmente avaliar a resistência muscular dos membros inferiores. Durante a avaliação, o avaliado senta-se no centro da cadeira, com os pés apoiados no chão e as mãos cruzadas junto ao peito, contando-se depois o número de vezes em pé e sentado num período de 30 segundos. Através da avaliação de diversos parâmetros, é possível conhecer se as qualidades físicas actuais estão de acordo com os padrões estabelecidos e o efeito da prática do exercício físico.



Teste do levantamento das pernas no local durante dois minutos



teste da força de preensão



teste de sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos



teste de equilíbrio a um pé com os olhos fechados



teste de flexão do tronco em posição sentada



teste da velocidade de reacção selectiva

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 é um processo que está relacionado com o envelhecimento. Com a idade, verifica-se o declínio da função osteogénica, quanto maior é a idade, maior será a perda óssea e a probabilidade de ocorrência de osteopenia. Os estudos efectuados revelam que maior parte das fracturas em indivíduos com idade superior a 55 anos é a consequência da osteoporose. Estas fracturas são resultados das quedas, de levantamento de objectos pesados e de pequenos impactos, pelo que, está ciente da situação da densidade óssea pode ajudar a prevenir a ocorrência de fracturas.

Nesta avaliação, podemos realizar testes da densidade óssea do calcâneo por ultrassom dos avaliados, por forma a levá-los a conhecer os próprios dados da **densidade óssea**. Caso se verifiquem sintomas suspeitos de osteoporose, devem dirigir-se ao hospital para obterem acompanhamento regular e avaliar o grau de perda óssea. A detecção e o tratamento precoces podem evitar o risco de fractura.



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, incluindo analisador da composição corporal, aparelho para medição da densidade óssea do calcâneo por ultrassom e outros aparelhos de avaliação da qualidade física.

Se os exames de avaliação médica sejam uma forma de comprovar o estado da saúde física, então podemos afirmar que, a avaliação da condição física é uma forma de comprovar as qualidades físicas de um indivíduo. De acordo com os resultados obtidos na avaliação da condição física, é possível praticar exercício físico e realizar dieta mais adequados, por forma a melhorar as capacidades físicas e combater o envelhecimento.

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020

Idosos (dos 60 aos 79 anos)



Apoio Técnico:

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** **Bureau des Services de Éducation e Juventude**  **澳門體育總會** **Associação dos Esportistas de Macau**  **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**  **澳門理工大學** **Instituto Politécnico de Macau**