

Relatório do Estudo da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2015

Na sequência da conclusão da “Avaliação da Condição Física da População de Macau de 2015”, uma iniciativa do Instituto do Desporto, que contou com o apoio técnico do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e com a colaboração dos Serviços de Saúde, da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, do Instituto de Acção Social, do Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e do Instituto Politécnico de Macau, procedeu-se à edição do “Relatório do Estudo da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2015”. Com base no relatório da Avaliação da Condição Física da População de Macau de 2015, procedeu-se a um estudo aprofundado sobre os dados dos testes e à elaboração de algumas teses. Segue-se a apresentação dessa tese:

Tema - Análise e características da mudança da condição física da população entre 2005-2015

Este tema consiste na análise das características da mudança da condição física de quatro grupos etários da população de Macau nos últimos dez anos, tendo-se alcançado os seguintes resultados:

1. Crianças:

Entre 2005 e 2015 verificou-se uma subida percentual do peso normal por altura quando comparado com o do grupo “normal” e uma ligeira descida com o grupo “obeso” nas crianças de ambos os sexos dos 3 aos 6 anos de Macau. Verificou-se uma subida na velocidade e na força verificou-se uma ligeira diminuição na força dos membros superiores das crianças do sexo masculino, não se tendo registado qualquer mudança na força das crianças do sexo feminino; por outro lado, verificou-se um ligeiro aumento na força dos membros inferiores e na agilidade das crianças de ambos os sexos e uma descida na qualidade de equilíbrio.

2. Adolescentes:

Verificaram-se subidas na altura, no peso e no IMC (Índice de Massa Corporal) dos adolescentes dos 6 aos 22 anos, em especial uma subida muito significativa na altura dos adolescentes do sexo masculino dos 6 aos 13 anos e das adolescentes do sexo feminino dos 7 aos 22 anos; por outro lado assistiu-se a uma descida significativa da classificação de peso normal por altura no grupo “magro”, a uma subida nos grupos “peso ligeiramente acima do normal” e “obeso”, a uma descida na capacidade vital e a uma ligeira descida na velocidade. No âmbito da força, verificou-se a subida da força dos membros superiores, uma descida da força dos membros inferiores no salto em comprimento sem balanço e a subida da força dos

membros inferiores no salto vertical dos adolescentes do sexo masculino e a subida da força nos membros superiores e inferiores das adolescentes do sexo feminino. Verificou-se a descida da força dorsal dos adolescentes de ambos os sexos, a subida na qualidade da agilidade das adolescentes do sexo feminino e a descida na qualidade da sensibilidade.

3. Adultos:

Verificou-se uma subida no peso normal por altura dos adultos de ambos os sexos dos 20 aos 59 anos. Verificou-se uma descida das classificações do IMC quando comparado com as do grupo “normal” e uma subida com o grupo “obeso” e uma subida na capacidade vital. No âmbito da força, verificou-se uma subida da força dos membros superiores, a descida da força dorsal, ligeira subida na qualidade da agilidade dos adultos do sexo feminino, a subida da capacidade de equilíbrio dos adultos de ambos os sexos e a descida da capacidade de reacção.

4. Idosos:

Verificou-se uma subida da altura dos idosos de ambos os sexos dos 60 aos 69 anos. Não se verificou qualquer mudança das classificações do IMC quando comparado com as do grupo “normal”, verificou-se uma descida quando comparado com as do grupo “obeso”, uma subida significativa quando comparado com o grupo “peso ligeiramente acima do normal”, não se verificou uma mudança significativa dos idosos do sexo masculino do grupo “obeso” mas verificou-se uma descida nos idosos do sexo feminino, uma subida na capacidade vital e uma ligeira subida na capacidade de reacção.