

Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2005

Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Título : Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2005

Elaboração : Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

Website : <http://www.sport.gov.mo>

E-mail : sport@macau.ctm.net

Projecto da capa : Tipografia Seng Si Lda.

Formato : 21cm x 29.7cm H

Impressão : Tipografia Seng Si Lda.

Tiragem : 1500 volumes

Data da edição : Outubro 2006

Edição : ID- 1ª edição

ISBN 99937-892-0-8

Membros do Grupo de Pesquisa e Investigação da Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau de 2005

Organizador : Instituto do Desporto do Governo da Região
Administrativa Especial de Macau

Assistência técnica : Instituto de Investigação das Ciências Desportivas
da Administração Geral do Desporto da China

Com o apoio de : Serviços de Saúde
Direcção dos Serviços de Educação e Juventude
Instituto de Acção Social
Gabinete de Apoio ao Ensino Superior
Instituto Politécnico de Macau

Membros da Assistência Técnica e Investigação da Avaliação da Qualidade Física dos Residentes de Macau de 2005

Chefe do Grupo : Jiang Chongmin

Vice-Chefe do Grupo : Wang Mei

Membros : Cai Rui, Zhang Yimin, Wang Huan, Wang Ronghui,
Ren Hong, Chen Qiwen, Zhang Yanfeng, Li Hegong,
Luo Zhi, Han Xiuying, Ye Jing, Le Liushen

Governo da Região Administrativa Especial de Macau
Dr. Chui Sai On, Secretário Para os Assunto Sociais e Cultura

Prefácio

A saúde constitui a base essencial da qualidade da vida. O aperfeiçoamento da condição física da população tornou-se uma aposta importante do Governo da Região Administrativa Especial de Macau.

A realização periódica da avaliação da condição física da população permite recolher, sistemática e cientificamente, os dados que viabilizam a implementação das políticas, no âmbito do Desporto e Saúde Pública, favoráveis à generalização da prática do desporto e à melhoria da qualidade física da população.

Mediante a colaboração entre várias entidades públicas, a avaliação da condição física da população de Macau em 2005 foi bem sucedida. A publicação do Relatório da referida actividade marca a nova era de desenvolvimento deste tipo de estudo científico, na qual os trabalhos do estudo vão amadurecendo e o intercâmbio e estudo comparativo da condição física entre a população de Macau e do continente interior serão promovidos, no sentido de possibilitar a programação das actividades desportivas mais adequadas à população de Macau.

Estou certo de que, com o apoio de todas as comunidades, será vulgarmente conhecida a importância do estudo da condição física e do desenvolvimento da saúde da população, e que com a política de generalização da prática do desporto implantada, a saúde dos cidadãos de Macau continuará a melhorar.

Em Março de 2006

Administração Geral do Desporto da China
Dr. Tian Ye, Director do Instituto de Investigação das
Ciências Desportivas

Prefácio

À medida do progresso da civilização social e do desenvolvimento desenfreado da tecnologia científica, o homem dá, cada vez mais, importância à sua condição física e saúde. A avaliação da condição física realizada periodicamente pelo Governo constitui uma missão básica indispensável para conhecer, reforçar e elevar o nível da qualidade física do seu povo. Em 2005, por ocasião da realização da avaliação da condição física dos nacionais, o Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau organizou, com a experiência adquirida em vários estudos idênticos, uma avaliação da condição física da população de dimensão sem precedentes na história de Macau. Acto este que representou obviamente a consideração do Governo da RAEM pelo estado de saúde dos seus cidadãos. O presente relatório, que reflecte exactamente a condição física da população de Macau, terá um impacto positivo no aperfeiçoamento da qualidade física dos cidadãos da RAEM.

O sucesso registado nesta avaliação da condição física da população de Macau deveu-se a uma colaboração perfeita, no âmbito da tecnologia da avaliação da condição física, entre o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China e o Instituto do Desporto da RAEM. E este tipo de colaboração será reforçado e alargado, dando assim mais apoio ao aperfeiçoamento da qualidade física e estado de saúde de todos os povos da China.



Em Março de 2006

Prefácio

A constituição física é a base material das actividades vitais do homem, e das pessoas de um país ou de uma região por constituir factor importante da força produtiva social. Com o progresso da sociedade e o desenvolvimento das actividades desportivas, a questão da recolha de forma sistemática, através dos métodos científicos, dos dados sobre as qualidades físicas dos residentes, com o fim de fornecer fundamentos referenciais para formular políticas futuras, e elevar qualidade da saúde global dos residentes, foi tendo cada vez mais importância por parte do Governo.

Presentemente, a avaliação da condição física é meio eficaz para obter dados sobre a forma, a função e a qualidade física dos residentes, empregando para isso, métodos científicos, de forma a dirigir as actividades de exercício físico da população. Desde o ano de 2000 a China começou a realizar o plano da avaliação da constituição física dos seus nacionais por cada 5 anos, de modo a estabelecer um sistema de serviço para as actividades desportivas da população em geral, e para que o desporto possa desempenhar um papel activo afim de fortalecer a constituição física da população.

Com o fim de conhecer, a plenitude sobre, a situação da constituição física dos residentes de Macau, e aperfeiçoar o respectivo banco dos dados e definir o critério da mesma avaliação, estabelecendo uma base para observar e estudar de forma dinâmica as regras e leis de mundança da constituição física dos residentes de Macau e fazer uma comparação paralela com as regiões ou países vizinhos, de modo a fornecer fundamentos referenciais para promover as actividades desportivas e exercícios físicos da população de Macau e elaborar as políticas relacionadas, com as sequências das realizadas, em 2001 e 2002, das avaliações das constituições físicas dos adultos e crianças de Macau, em 2005 o Governo da RAEM realizou pela primeira vez a avaliação simultânea das constituições físicas dos 4 grupos etários (de 3 a 69 anos), nomeadamente crianças, adolescentes, adultos e idosos. Este trabalho teve uma repercussão plena das avaliações nacionais das condições físicas da população chinesa realizadas em cada 5 anos pela Administração Geral do Desporto da China, assinalando a integração de Macau com o interior do país na área do estudo das condições físicas das suas populações.

Esta avaliação foi feita sob a direcção e plano global da Administração Geral do Desporto da China, com assistência técnica do Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto, contando com apoios dos Serviços de Saúde, Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Instituto de Acção Social, Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e Instituto Politécnico de Macau. Foi levada a cabo com sucesso, entre Janeiro a Abril de 2005, avaliando as condições físicas das amostras de crianças, estudantes, adultos e idosos de 14 escolas primárias e secundárias, 5 Institutos e universidades, 11 instituições governamentais, 19 instituições privadas e organizações sociais, bem como 23 Centros de Idosos. Foram recolhidos dados de um total de 10,477 pessoas como amostras que após tratamento e análise, redigimos e compilamos este relatório de avaliação.

Esperamos que, através da publicação deste livro, possamos chamar a atenção a todos os círculos de Macau no tocante à condição física e saúde dos residentes, facilitando também a partilha e intercâmbio dos resultados desta avaliação, fazendo com que estes resultados possam servir para a elevar os níveis da condição física da população de Macau em geral.

No momento em que este relatório passa a ser um livro, gostaríamos de aproveitar a ocasião para manifestar os nossos profundos agradecimentos ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, Serviços de Saúde, Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Instituto de Acção Social, Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e Instituto Politécnico de Macau, pelo apoio e assistência que nos foi proporcionado. Gostaríamos também de expressar os nossos sinceros agradecimentos e estima às restantes entidades que apoiaram e participaram nesta avaliação.

Vong Iao Lek

Presidente Subst.º do Instituto do Desporto de Macau
Março de 2006

Índice

Primeira Parte	A história e o desenvolvimento da avaliação da condição física dos residentes de Macau	2
1.1	A história e o significado da avaliação da condição física dos residentes de Macau	2
1.2	A retrospectiva histórica da avaliação da condição física em Macau	3
1.3	O significado da realização simultânea da avaliação da condição física em Macau com a do interior do país	5
Segunda Parte	Objecto e método da avaliação	8
2.1	Objecto da avaliação	8
2.1.1	Requisitos básicos	8
2.1.2	Projectos da amostragem.....	8
2.2	Contéudo da avaliação	10
2.3	Equipamentos da avaliação	12
2.4	Procedimentos do trabalho	16
2.5	Tratamento de dados	17
2.5.1	Compilação e verificação dos dados	17
2.5.2	Dados estatísticos	27
Terceira Parte	Resultados da avaliação	36
3.1	Crianças.....	36
3.1.1	Situação básica dos objectos da avaliação	36
3.1.2	Situação básica dos modos de vida	37
3.1.2.1	<i>Nascimento e formas de alimentação</i>	
3.1.2.2	<i>Modo de vida</i>	
3.1.2.3	<i>Modalidades desportivas</i>	
3.1.2.4	<i>Doenças contraídas</i>	
3.1.3	Situação básica da formação física.....	42
3.1.3.1	<i>Índices de comprimento</i>	
3.1.3.2	<i>Peso e BMI</i>	
3.1.3.3	<i>Índices da circunferência</i>	
3.1.3.4	<i>Índices de largura</i>	
3.1.3.5	<i>Composição do corpo</i>	

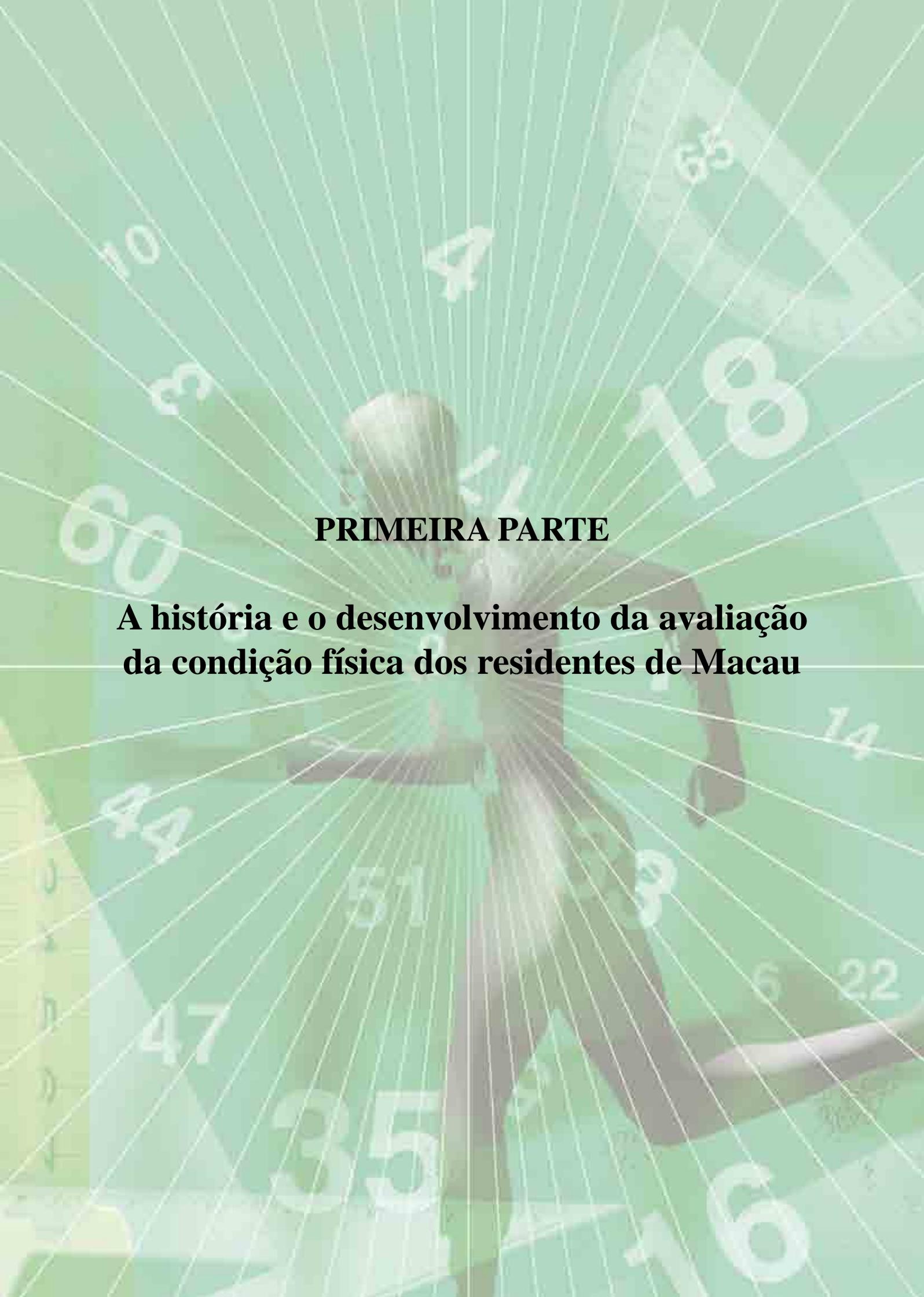
3.1.4	Situação básica da função física.....	50
3.1.5	Situação básica de qualidade física	50
3.1.5.1	<i>Qualidades de velocidade e sensibilidade</i>	
3.1.5.2	<i>Qualidades de força</i>	
3.1.5.3	<i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	
3.1.5.4	<i>Capacidade de equilíbrio</i>	
3.1.6	Situação básica da saúde	55
3.1.6.1	<i>Cárie dos dentes de leite</i>	
3.1.6.2	<i>Cárie dos dentes permanentes</i>	
3.1.7	Sumário	59
3.2	Crianças e Adolescentes (estudantes)	60
3.2.1	Situação básica dos objectos da avaliação	60
3.2.2	Situação básica dos modos de vida	61
3.2.2.1	<i>Modos de vida</i>	
3.2.2.2	<i>Aulas de desporto nas escolas</i>	
3.2.2.3	<i>Situação dos exercícios físicos extra-curriculares</i>	
3.2.2.4	<i>Doenças contaídas</i>	
3.2.3	Situação básica da formação física.....	70
3.2.3.1	<i>Índices de comprimento</i>	
3.2.3.2	<i>Peso e BMI</i>	
3.2.3.3	<i>Índices da circunferência</i>	
3.2.3.4	<i>Índices de largura</i>	
3.2.3.5	<i>Composição do corpo</i>	
3.2.4	Situação básica da função física.....	79
3.2.4.1	<i>Pulsção em repouso</i>	
3.2.4.2	<i>Pressão sanguínea</i>	
3.2.4.3	<i>Capacidade vital</i>	
3.2.5	Situação básica de qualidade física	83
3.2.5.1	<i>Qualidade de velocidade</i>	
3.2.5.2	<i>Qualidades de força</i>	
3.2.5.3	<i>Corrida de resistência</i>	
3.2.5.4	<i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	
3.2.5.5	<i>Capacidade de reacção</i>	
3.2.5.6	<i>Capacidade de equilíbrio</i>	

3.2.6	Situação básica da saúde	91
3.2.6.1	<i>Cárie dos dentes de leite</i>	
3.2.6.2	<i>Cárie dos dentes permanentes</i>	
3.2.6.3	<i>Problemas de visão</i>	
3.2.6.4	<i>Miopia</i>	
3.2.6.5	<i>Capacidade de discernimento da cor</i>	
3.2.6.6	<i>Capacidade auditiva</i>	
3.2.7	Sumário	100
3.3	Adultos	102
3.3.1	Situação básica dos objectos da avaliação	102
3.3.2	Situação básica dos modos de vida	104
3.3.2.1	<i>Modo de vida</i>	
3.3.2.2	<i>Prática de exercícios físicos</i>	
3.3.2.3	<i>Doenças contraídas</i>	
3.3.2.4	<i>Conhecimento sobre a avaliação da constituição física</i>	
3.3.3	Situação básica da formação física	111
3.3.3.1	<i>Índices de comprimento</i>	
3.3.3.2	<i>Peso e BMI</i>	
3.3.3.3	<i>Índices da circunferência</i>	
3.3.3.4	<i>Índices de largura</i>	
3.3.3.5	<i>Composição do corpo</i>	
3.3.4	Situação básica da função física	120
3.3.4.1	<i>Pulsação em repouso</i>	
3.3.4.2	<i>Pressão sanguínea</i>	
3.3.4.3	<i>Capacidade vital</i>	
3.3.4.4	<i>Índice de step test</i>	
3.3.5	Situação básica de qualidade física	125
3.3.5.1	<i>Qualidades de força</i>	
3.3.5.2	<i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	
3.3.5.3	<i>Capacidade de reacção</i>	
3.3.5.4	<i>Capacidade de equilíbrio</i>	
3.3.6	Situação básica da capacidade auditiva	129
3.3.7	Sumário	130
3.4	Idosos	131

3.4.1	Situação básica dos objectos da avaliação	131
3.4.2	Situação básica dos modos de vida	132
3.4.2.1	<i>Modo de vida</i>	
3.4.2.2	<i>Situação dos exercícios físicos praticados</i>	
3.4.2.3	<i>Doenças contraídas</i>	
3.4.2.4	<i>Conhecimento sobre a avaliação da constituição física</i>	
3.4.3	Situação básica da formação física	137
3.4.3.1	<i>Índices de comprimento</i>	
3.4.3.2	<i>Peso e BMI</i>	
3.4.3.3	<i>Índices da circunferência</i>	
3.4.3.4	<i>Índices de largura</i>	
3.4.3.5	<i>Composição do corpo</i>	
3.4.4	Situação básica da função física	145
3.4.4.1	<i>Pulsção em repouso</i>	
3.4.4.2	<i>Pressão sanguínea</i>	
3.4.4.3	<i>Capacidade vital</i>	
3.4.5	Situação básica de qualidade física	149
3.4.5.1	<i>Qualidades de força</i>	
3.4.5.2	<i>Capacidade de flexibilidade e resistência</i>	
3.4.5.3	<i>Capacidade de reacção</i>	
3.4.5.4	<i>Capacidade de equilíbrio</i>	
3.4.6	Sumário	152
 Quarta Parte Dados Estatísticos		154
4.1	Crianças	154
4.1.1	Situação básica dos objectos da avaliação	154
4.1.2	Situação básica dos modos de vida	156
4.1.3	Situação básica da formação física	161
4.1.4	Situação básica da função física	166
4.1.5	Situação básica de qualidade física	166
4.1.6	Situação básica da saúde	169
4.2	Crianças e adolescentes (estudantes)	170
4.2.1	Situação básica dos objectos da avaliação	170
4.2.2	Situação básica dos modos de vida	173

4.2.3	Situação básica da formação física.....	190
4.2.4	Situação básica da função física.....	207
4.2.5	Situação básica de qualidade física	213
4.2.6	Situação básica da saúde	223
4.3	Adultos.....	229
4.3.1	Situação básica dos objectos da avaliação	229
4.3.2	Situação básica dos modos de vida	233
4.3.3	Situação básica da formação física.....	246
4.3.4	Situação básica da função física.....	255
4.3.5	Situação básica de qualidade física	259
4.3.6	Situação básica da capacidade auditiva.....	263
4.4	Idosos	264
4.4.1	Situação básica dos objectos da avaliação	264
4.4.2	Situação básica dos modos de vida	268
4.4.3	Situação básica da formação física.....	276
4.4.4	Situação básica da função física.....	280
4.4.5	Situação básica de qualidade física	281
Quinta Parte Anexos		284
Anexo 1: Controlo da qualidade		284
1. Controlo da qualidade de organização e administração		285
1.1	Rede de organização.....	285
1.2	Formação e constituição da equipa de avaliação.....	285
1.3	Escolha dos locais de avaliação.....	287
1.4	Procedimento da avaliação	287
2. Controlo da qualidade durante o processo de avaliação		288
2.1	Preparação para a avaliação.....	288
2.2	Controlo de qualidade durante a avaliação.....	290
2.3	Ajustamento e manutenção dos aparelhos.....	294
3. Controlo da qualidade pós-avaliação		294
3.1	Verificação do livro de registo de dados.....	294
3.2	Verificação dos livros pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau	297
3.3	Entrada de dados.....	297

3.4	Verificação de dados	297
3.5	Verificação da informação	297
Anexo 2: Método de medição de índices da avaliação		298
1.	Índice de formação física	298
2.	Índice da função orgânica	304
3.	Constituição física	308
4.	Índice da saúde	322
5.	Utilização do aparelho portátil de preenchimento de cartão IC	326
Anexo 3: Livro de registo dos dados da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau em 2005		328
1.	Crianças	328
2.	Crianças e adolescentes (estudantes)	337
3.	Adultos	346
4.	Idosos	364
Anexo 4: Métodos para preencher o livro de registo dos dados		373
1.	Situação geral	373
2.	Códigos classificados	373
3.	Investigação por questionários	375
3.1	Questionário para crianças	376
3.2	Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)	378
3.3	Questionário para adultos e idosos	380
4.	Itens da avaliação	381
Anexo 5: Instituições que participaram na Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau em 2005		383
Agradecimento		386

The background of the slide features a person running on a track, overlaid with a speedometer graphic. The speedometer has a needle pointing towards the right and various numerical markings. The overall color scheme is a light green with white lines and numbers.

PRIMEIRA PARTE

**A história e o desenvolvimento da avaliação
da condição física dos residentes de Macau**

PRIMEIRA PARTE

A história e o desenvolvimento da avaliação da condição física dos residentes de Macau

1.1 A história e o significado da avaliação da condição física dos residentes de Macau

Ao longo dos anos, o Governo da Região Especial Administrativa de Macau (RAEM) tem investido na causa desportiva, e empenha-se em promover intercâmbios e cooperações entre Macau, o Continente Chinês e os países estrangeiros em matéria de desporto, e a elevar o nível global da causa desportiva da Região. A constituição física dos cidadãos é uma via importante para conhecer a situação da avaliação da constituição física, sendo o foco de atenção dada pelo Governo de RAEM, razão pelo qual aperfeiçoar o sistema de avaliação da constituição física e fortalecer a constituição física dos seus cidadãos se tornaram temas importantes norteados pelo Governo de RAEM.

Neste 21º século que estamos, a concorrência e o ritmo de vida é cada vez mais exigente pelo que requerem aos cidadãos boa condição física, e saúde psicológica. De acordo com algumas investigações, a maioria dos cidadãos de Macau praticam desporto pelo motivo de fortalecer a sua constituição física, o que comprova que, a par do desenvolvimento rápido da economia social e do nível da vida, cada vez mais cidadãos possuem a consciência da necessidade de proteger a sua saúde, com o desejo de fortalecer as suas condições físicas e de prolongar a esperança de vida através da prática desportiva. No entanto, muitos cidadãos não possuem conhecimentos desportivos e praticam-nos de forma monótona, razão pelo que um conhecimento global sobre o estado da constituição física dos cidadãos e uma avaliação razoável sobre a constituição física individual são elementos cruciais para garantir um guia científico. Por isso, o progresso social e aumento da consciência dos cidadãos sobre a protecção da saúde, obriga a uma exigência urgente de conhecer a constituição física dos cidadãos, o que funciona também como pré-condição de garantia para efectuar tranquilamente a avaliação da constituição física dos cidadãos em Macau.

Além disso, as divisões de trabalho causadas pelo progresso social fazem com que cada vez mais departamentos desejem conhecer o estado da constituição física dos cidadãos o mais breve possível, para que eles possam planear razoavelmente os seus regimes e programas a fim de ocupar rapidamente o mercado de trabalho, melhorar o efeito económico, e, ao mesmo tempo, satisfazer globalmente as exigências dos cidadãos.

O conhecimento do estado da constituição física dos cidadãos de Macau, e a difinição das políticas respeitantes com base nisso, a fim de fortalecer a constituição física dos cidadãos de Macau, trata-se de uma via fácil e rápida para resolver a distância entre as exigências de saúde dos cidadãos e os guias científicos, entre as quais a avaliação da constituição física dos cidadãos pode desempenhar um papel de ligação, definido pelas funções da avaliação da constituição física, para promover o progresso social. Em primeiro lugar, através de realização regular do teste, avaliação e retorno de informação científicos da constituição física dos cidadãos, o Governo pode promover a consciência e o dinamismo dos cidadãos para praticar exercícios físicos, melhorar efectivamente a qualidade física da população, e a produtividade social, e oferecer melhores recursos humanos de qualidade para o desenvolvimento sustentável da

sociedade. Em segundo lugar, a avaliação da constituição física pode apresentar fundamentos científicos aos serviços governamentais competentes na sua definição das políticas. Em terceiro lugar, a avaliação referida pode oferecer material de referência importante tanto aos respectivos ramos profissionais da sociedade como às áreas de estudo da constituição física dos cidadãos.

Por isso, a realização regular da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau pode, de um lado, dar a conhecer aos residentes de Macau o seu estado de constituição física, para que possam planear os seus programas desportivos de forma científica com objectivos, e, dar a conhecer aos serviços governamentais a situação actual da constituição física dos cidadãos, apresentando como fundamento a sua definição da política sobre o desenvolvimento social.

1.2 A retrospectiva histórica da avaliação da condição física em Macau

Desde há longa data que o Governo de Macau tem realizado investigação e estudo da constituição física dos seus cidadãos. Com base nos seus períodos históricos especiais, pode-se dividir a história da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau em dois períodos, nomeadamente o período antes do retorno de Macau à China, em que foram efectuadas as avaliações da constituição física das crianças e jovens respectivamente entre 1993 e 1995 e entre 1999 e 2000, e a avaliação da constituição física da população idosa entre 1998 e 1999, e o período após o retorno de Macau, em que foram realizadas a avaliação da constituição física da população adulta em 2001, a avaliação das crianças em 2002 e a avaliação de todos os residentes em 2005.

1º período: avaliação da constituição física dos cidadãos antes do retorno de Macau à RPC.

O período referido tem como início a avaliação da constituição física das crianças e jovens, e tem por base o Relatório Sintético da Avaliação da Constituição Física dos Jovens de Macau. Em 1993, no início do estabelecimento da Escola Superior de Desporto do Instituto Politécnico de Macau e sob sugestão da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, o Instituto Politécnico de Macau efectuou a avaliação e estudo da constituição física, contando com a cooperação do Instituto de Desporto de Xangai. Entre 1994 e 1995, realizou-se a avaliação da constituição física e dos questionários sobre a intenção da prática do desporto dos 1547 alunos dos ensinos primário e secundário do 5º ano de escolaridade ao 12º ano (de 10~17 anos). Esta avaliação tornou-se o marco histórico das avaliações da constituição física de grande escala em Macau.

Foi feita a comparação entre os resultados da avaliação e as situações da constituição física das outras regiões, que comprova que, com relação às características de forma do corpo estreito e longo, de ombros largos e pelve estreita das crianças e jovens de Xangai, a forma do corpo das crianças dos jovens de Macau reflecte as características de ombros estreitos, pelve largo e circunferência torácica das alunas relativamente maior. Além disso, a investigação dos questionários mostra que, depois do período de desenvolvimento púbere, a mudança da forma do corpo das alunas faz com que o tempo utilizado em práticas desportivas tende a diminuir com o crescimento da idade.

A segunda avaliação de grande escala no primeiro período foi efectuada pela Direcção dos Serviços de Educação e Juventude e pelo Instituto Politécnico de Macau, começando os trabalhos de preparação em 1998 e finalizando todo o trabalho de avaliação entre os meses de

Novembro de 1999 e Fevereiro de 2000. No mesmo período foram efectuadas a avaliação da constituição física e a investigação de questionários dos 2617 alunos primários e secundários de 7~18 anos de Macau, e foi compilado o Relatório de Estudo do Estado da Constituição Física dos Alunos dos Ensinos Primário e Secundário de Macau (Março de 2001).

Os resultados daquela avaliação demonstram que, em relação aos alunos do ensino secundário da mesma idade de Pequim, Xangai e Cantão, os alunos do ensino secundário de Macau possuem as características de estatura mais baixa, as funções de coração e pulmão um pouco frágeis, pulsação alta, capacidade vital pequena e os índices de qualidade (força, velocidade e resistência) demasiado baixos. A investigação dos questionários demonstra que, os alunos do ensino secundário de Macau que praticam menos de 2 horas por semana em actividades desportivas representam 42.7%, e os alunos masculinos que praticam menos de 5 horas representam 70%, o que explica do ponto de vista de desporto as razões da constituição física relativamente frágil dos alunos do ensino secundário de Macau.

A terceira avaliação de grande escala, organizada pela Escola Superior de Desporto do Instituto Politécnico de Macau e o Instituto de Acção Social e apoiada por diversas associações populares, foi efectuada pela primeira vez, entre Setembro de 1998 e Janeiro de 1999, sobre a da constituição física e saúde psicológica de 688 pessoas idosas, e com base nisso, foi compilado o Guia da Constituição Física e Saúde Psicológica da População Idosa de Macau.

Os resultados daquela avaliação demonstram que, em termos de forma do corpo, o índice de Quitelet dos homens idosos de Macau é menor que o dos homens idosos de Pequim e Xanghai, a taxa de gordura de corpo dos homens idosos de Macau é menor que a dos homens idosos de Pequim e Cantão, enquanto a taxa referida das mulheres idosas de Macau é maior que a das mulheres idosas de Xangai e Cantão, reflectindo a característica de que os homens idosos de Macau são geralmente magros e as mulheres são gordas. Em termos de funções, a capacidade vital da população idosa de Macau é ligeiramente menor, e em relação às populações idosas de Pequim, Xangai e Cantão, a qualidade física da população idosa de Macau demonstra características de menor força, reacção mais lenta, capacidade de equilíbrio inferior e a qualidade da flexibilidade é melhor.

2º período: avaliação da constituição física dos cidadãos após o retorno de Macau à RPC

Depois do retorno de Macau, a par de intercâmbios e cooperações cada vez mais estreitos entre Macau e o Continente Chinês, aceleraram-se os passos de normalização e sistematização da avaliação da constituição física, e aperfeiçoou-se gradualmente o sistema de avaliação física dos cidadãos de Macau.

O segundo período tem como início a avaliação da constituição física da população adulta. Entre 2001 e 2002, em colaboração com a Direcção dos Serviços de Saúde e com o Instituto Politécnico de Macau, o Instituto do Desporto de Macau e o Centro Nacional de Avaliação de Condição Física dos Nacionais, efectuaram uma avaliação da constituição física da população adulta dos 20~59 anos. Foram adquiridas um total de 3961 amostras (1952 masculinas incluindo 1158 trabalhadores predominantemente físicos e 794 trabalhadores predominantemente mentais, e 2009 femininas incluindo 893 trabalhadoras predominantemente físicas e 1116 trabalhadoras predominantemente mentais) aos 25 serviços governamentais e empresas de Macau. A avaliação preencheu uma lacuna da avaliação da constituição física da população adulta de

Macau, e compreende o início de um novo período da avaliação da constituição física.

A segunda avaliação de grande escala no segundo período, foi uma investigação do estado da constituição física das crianças efectuada entre 2002 e 2003. O Instituto do Desporto, em conjunto com a Direcção dos Serviços de Saúde, a Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, o Instituto de Acção Social e o Instituto Politécnico de Macau obtiveram, segundo o princípio da tiragem aleatória, 902 amostras efectivas de crianças de 3~6 anos satisfazendo as condições da tiragem. Estas investigações serviram não só para conhecer o estado da condição física das crianças de Macau, mas também, através da comparação e análise, para conhecer os pontos comuns e diferenças entre as crianças de Macau e as crianças das cidades como Pequim, Xangai e Cantão. Os resultados mostram que o crescimento e desenvolvimento da forma do corpo e das funções das crianças de Macau são normais, mas as taxas das crianças masculinas com menor peso e obesos são relativamente altas, manifestando que as crianças têm problemas de desnutrição e de obesidade, que a taxa das crianças femininas com desnutrição é relativamente maior, que a força, velocidade e flexibilidade das crianças são relativamente inferiores e a reacção é mais lenta.

1.3 O significado da realização simultânea da avaliação da condição física em Macau com a do interior do país

O retorno de Macau ampliou o grande território, em que se realiza um vez por cada cinco anos a avaliação da constituição física dos nacionais. Com o aumento de intercâmbios entre Macau e o Continente, a cultura, educação, consciência social desenvolvidos sob os dois sistemas diferentes, estão a ser integradas gradualmente, fazendo com que a conexão da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau com a avaliação da constituição física dos nacionais se torne possível. Sob o esforço conjunto do Governo da RAEM e dos técnicos do Continente, a avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau (de todos os grupos etários dos 3~69 anos) foi efectuada pela primeira vez simultaneamente com a do Continente em 2005. Esta realização simultânea tem grande sentido histórico, ao melhorar o sistema da avaliação da constituição física dos nacionais do país, ao aperfeiçoar a avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau e em promover as actividades desportivas dos cidadãos de Macau.

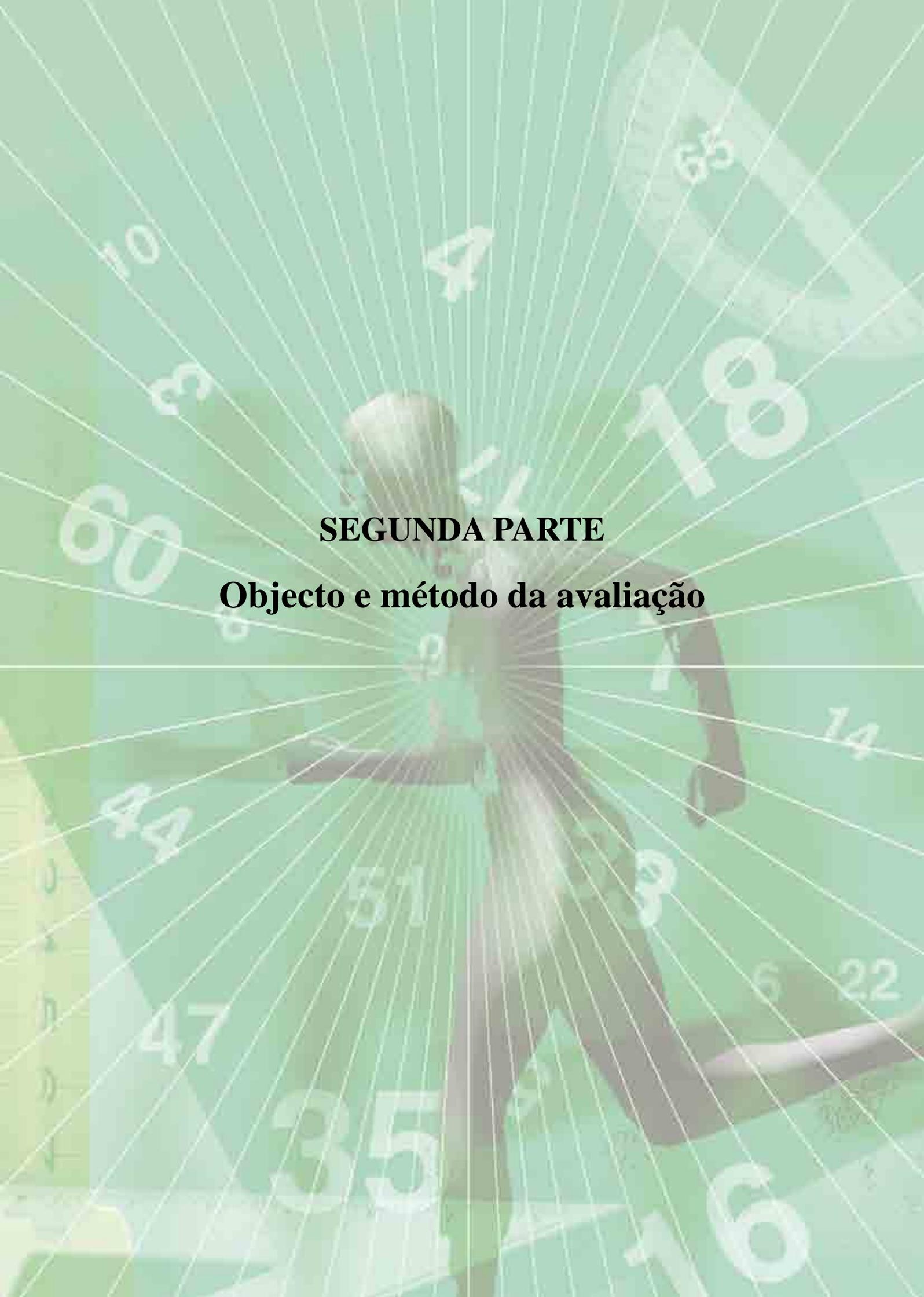
O Programa para Fortalecer a Saúde dos Nacionais, que foi aprovado oficialmente pelo Conselho de Estado e entrou em vigor em Junho de 1995, define claramente o estabelecimento do sistema da avaliação da constituição física dos nacionais em todo o país, a realização do regime de avaliação da constituição física, a difinição dos critérios de avaliação da constituição física e a divulgação regular do estado da constituição física dos nacionais. Por isso, definir os critérios da constituição física no âmbito do país inteiro e divulgar o estado da constituição física dos nacionais constituem o objectivo e a tarefa principal da avaliação da constituição física dos nacionais no país. Naturalmente, a avaliação da constituição física de Macau, que após o retorno, já é uma parte inseparável da China, deve ser integrada no âmbito global da avaliação da constituição física dos nacionais, razão pelo que a realização da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau, ajudará a aperfeiçoar a rede de avaliação da constituição física dos nacionais.

Sabemos que o aperfeiçoamento de um sistema necessita acumular de experiências ao longo do tempo. O retorno de Macau, sem dúvida, acelerou o aperfeiçoamento da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau, e encurtou o período de acumulação de experiências.

As avaliações da constituição física dos cidadãos de Macau antes do retorno lançaram alicerces para o estudo da condição física da população de Macau, mas ainda mantinha alguma distância para um estudo científico e sistemático. Primeiro, reflectiu-se na interrupção entre os diversos grupos etários da avaliação da constituição física. As poucas avaliações de constituição física concentraram-se somente nas crianças e jovens e na população idosa, descurando a população adulta infantil. Segundo, reflecte-se na incoerência dos índices de avaliação. Só na avaliação da constituição física das crianças e jovens no ano de 1999 que se utilizaram os índices da capacidade vital, vista e capacidade de diferenciação de cores. Terceiro, não partindo dos mesmos institutos, a organização da avaliação, não foi possível formar uma rede de avaliação fixa, para a avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau. Quarto, a definição dos grupos etários da avaliação não continha suporte teórico equivalente. Na primeira avaliação da constituição física das crianças e jovens, definiu-se as idades dos 10~17 anos, enquanto que na segunda foram definidas as idades dos 7~18 anos. Na avaliação da constituição física da população idosa, foi definida a idade para os homens dos 60~70 anos e acima, enquanto a idade das mulheres eram de 55~70 anos e em cima. Além disso, comparando com a avaliação feita no Continente, a avaliação registada em Macau denotou a falta de experiência de organização para avaliação em grande escala.

Desde o retorno, a avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau tem sido desenvolvida de forma rápida. A 23 de Setembro de 2002, por exemplo, foi estabelecido o Centro de Avaliação da Constituição Física dos Cidadãos de Macau pelo Instituto do Desporto de Macau, fazendo com que houvesse um instituto próprio para organizar a avaliação da constituição física dos cidadãos da Região. Entre 2002 e 2003 foi efectuada a primeira avaliação da constituição física do grupo infantil, que veio a preencher a lacuna etária da avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau.

Podemos ver que a avaliação da constituição física dos cidadãos de Macau percorreu um processo de aperfeiçoamento dia após dia. Estamos convictos que, desde o retorno, com o intercâmbio entre a avaliação de Macau e a do Continente, e sob a direcção do sistema nacional de avaliação de constituição física dos nacionais, acelerar-se-á o trabalho da avaliação de constituição física da população da Região, e o seu processo de aperfeiçoamento, o que assumirá grande significado histórico para fortalecer a condição física dos cidadãos de Macau e do o povo chinês.

A woman is running on a treadmill, viewed from behind. The scene is overlaid with a green tint and a grid of white lines radiating from the center. Large, semi-transparent numbers are scattered across the background, including 10, 4, 18, 60, 3, 14, 44, 51, 22, 47, 35, and 16. The woman is wearing a dark top and light-colored shorts.

SEGUNDA PARTE

Objecto e método da avaliação

SEGUNDA PARTE

Objecto e método da avaliação

2.1 Objecto da avaliação

Os objectos desta avaliação são residentes de Macau com idades entre 3 e 69 anos, pertencentes aos 4 grupos etários, nomeadamente crianças (de 3 a 6 anos), adolescentes (estudantes) (de 6 a 22 anos), adultos (de 20 a 59 anos) e idosos (de 60 a 69 anos).

2.1.1 Requisitos básicos

As amostras desta avaliação são residentes de Macau, fisicamente sãos, sem doenças, como por exemplo a doença congénita do coração, paralisia cerebral, surdez e mudez, demência, psicose ou desenvolvimento lento, bem como doenças agudas e crónicas (tal como a doença cardíaca reumática e hipertensão, etc.). Devem ter certa capacidade para tomar conta das suas próprias vidas, com capacidade de expressão, de pensamento e de aprendizagem, e com capacidade para completar movimentos básicos. Além disso, as crianças devem ter vivido em Macau pelo menos há 3 anos ou mais, e os adolescentes (estudantes), adultos e idosos pelo menos há 5 anos ou mais.

2.1.2 Projectos da amostragem

2.1.2.1 Princípio de amostragem

Esta avaliação adopta o princípio de amostragem estratificada aleatória emparelhada para seleccionar as amostras.

Isto é, tomar os residentes da Região Administrativa Especial de Macau como a parte total de amostras, e tirar as amostras que estão de acordo com as condições, de forma estratificada e emparelhada, conforme as características como a idade, sexo e profissão (adultos) dos grupos das pessoas.

2.1.2.2 Métodos de amostragem

2.1.2.2.1 Divisão por zonas para a avaliação

As 7 paróquias de Macau são divididas em 3 zonas. A paróquia de Nossa Senhora de Fátima na Zona norte; a paróquia de S. António e a paróquia de S. Lázaro na Zona central; e as paróquias de S. Lourenço, de Sé, de Nossa Senhora de Carmo e de S. Francisco constituem a 3ª zona.

2.1.2.2.2 A definição de ponto de amostragem e a quantidade de amostras

Crianças, estudantes e idosos

Para cada grupo etário, em cada zona, 2 unidades (como jardins infantis, escolas ou Centros de Idosos) são escolhidos como pontos de amostragem, entre os quais as crianças e estudantes têm as suas turmas como um grupo, e os idosos dos Centros de Idosos como um grupo. Nos

grupos selecionados, todas as pessoas com idades apropriadas para a avaliação são utilizadas como amostras.

A número de amostragem é definida da seguinte forma: para as crianças, por cada 0.5 ano de idade pertence a um grupo etário, formando 16 grupos etários para os dois tipos de amostras de ambos os sexos, e por cada grupo etário são selecionadas 55 pessoas como amostras, perfazendo um total de 880 pessoas; para os estudantes de escola primária e secundária, compreendem 26 grupos etários para os dois tipos de amostras de ambos os sexos, e por cada grupo etário são selecionadas 165 pessoas como amostra, perfazendo um total de 4290 pessoas; para os estudantes universitários, cada ano de idade corresponde a um grupo etário, formando 8 grupos etários para os dois tipos de amostras, e por cada grupo etário são selecionadas 105 pessoas como amostras, perfazendo um total 840 pessoas; para os idosos, por cada 5 anos pertencem a um grupo etário, perfazendo um total 4 grupos etários para os dois tipos de amostras de ambos os sexos, e por cada grupo são selecionadas 105 pessoas como amostras, perfazendo um total 420 pessoas. Caso 2 pontos de amostragem não satisfaçam os requisitos do número de pessoas da amostragem, deve-se selecionar aleatoriamente a terceira unidade, tirando amostras de forma aleatória desta unidade, para completar a quantidade de amostras.

Adultos

Conforme a situação real de Macau, são selecionadas as instituições para a avaliação no seio de instituições governamentais e privadas, e depois organizar amostragens tomando os diferentes departamentos das instituições como grupos diferentes. Todas as pessoas com idades apropriadas para a avaliação nos departamentos selecionados são afectas como amostras, entre as quais as instituições governamentais ocupam um terço de amostras, e as instituições privadas ocupam dois terços. As amostras planeadas a tirar são divididos em dois grupos: trabalhadores com actividades predominantemente físicos e não predominantemente físicos. E depois, de acordo com o sexo, são divididos em 4 tipos de amostras. Por cada 5 anos forma um grupo etário (isto é, de 20 a 24 anos, de 25 a 29 anos, ... de 55 a 59 anos). Nos 4 tipos de amostras formam 32 grupos etários, seleccionando 105 pessoas de cada grupo etário, perfazem um total de 3360 pessoas como amostras.

2.1.2.2.3 Método de cálculo de idade

Deve realizar a amostragem de acordo com a idade real completada nos diferentes grupos etários. O método de cálculo da idade real completa é o seguinte:

▲ De 3 a 6 anos (Crianças)

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, ultrapassou os 6 meses, então: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento + 0.5

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está aquém do 1º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está dentro do 2º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento – 0.5

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, está para além do 2º semestre, então: a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento – 1

▲ De 6 a 69 anos

No dia da avaliação, quando se constata que a data de nascimento desse ano, a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento

No dia da avaliação, quando se constata que não passou a data de nascimento desse ano, a idade = ano em que a avaliação é feita – ano de nascimento – 1

2.1.2.2.4 Princípio de definição de amostras

▲ Princípio de igualdade de quantidade

A amostragem, deve garantir que dos diferentes grupos (sexo, grupo etário ou tipos de trabalho), e nas diferentes zonas, as amostras sejam equitativamente iguais.

▲ Princípio de distribuição equilibrada

A amostragem dos adultos e dos idosos, deve garantir que dentro de cada grupo etário, a distribuição das idades das amostras seja equilibrada, de forma a evitar as diferenças nas distribuições das idades, podendo causar prejuízos à representatividade das amostras. Por exemplo, no grupo etário de 20 a 24 anos, o número total de amostras é 105, quer dizer que nas amostras que têm respectivamente 20, 21, 22, 23 e 24 anos, por cada ano, o número de amostras deve ter por volta de 20.

2.2 Conteúdo da avaliação

O conteúdo da avaliação é composto por duas partes: o teste de condição física e o inquérito por questionário. O teste de condição física abrange índices de formação física, função orgânica e constituição física. Para além disso, abrange ainda quanto às crianças, dentes cariados, vista, capacidade apreciativa de cores e capacidade auditiva quanto aos adolescentes e, capacidade auditiva quanto aos adultos; o conteúdo de inquérito por questionário refere-se fundamentalmente às características da ciência populacional, exercício desportivo e maneira da vida (diagrama 2-1).

Quanto ao método de teste de índices da avaliação e controlo de qualidade, encontra-se nos Anexos 1 e 2.

Quanto ao inquérito por questionário, encontra-se nos Anexos 3 e 4, assim como o Livro de Registo de Valores; Maneiras de Preenchimento do Livro de Registo de Valores. Aparelho de medição.

Diagrama 2-1 Índices de avaliação de constituição física da população de Macau de 2005

Categoria	Índices de avaliação	Crianças	Adolescentes (estudantes)			Adultos		Idosos
		3~6 anos	6~12 anos	13~18 anos	19~22 anos	20~39 anos	40~59 anos	60~69 anos
Formação Física	Altura	●	●	●	●	●	●	●
	Altura medida sentada	●	●	●	●	●	●	●
	Peso	●	●	●	●	●	●	●
	Circunferência torácica	●	●	●	●	●	●	●
	Circunferência abdominal	●	●	●	●	●	●	●
	Circunferência do quadril	●	●	●	●	●	●	●
	Espessura da prega sub-cutânea	●	●	●	●	●	●	●
	Largura dos ombros	●	●	●	●	●	●	●
	Largura da pelve	●	●	●	●	●	●	●
	Comprimento do pé	●	●	●	●	●	●	●
Função orgânica	Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)	●	●	●	●	●	●	●
	Pressão sanguínea		●	●	●	●	●	●
	Capacidade vital		●	●	●	●	●	●
	Step test					●	●	
Constituição física	Corrida de 10m com mudança de direcção	●						
	Corrida de 50m		●	●	●			
	Corrida de ida e volta de 50m×8		●					
	Corrida de 800m (feminino)			●	●			
	Corrida de 1000m (masculino)			●	●			
	Salto em comprimento sem balanço	●	●	●	●			
	Andar sobre a trave de equilíbrio	●						
	Saltos com os pés juntos	●						
	Elevações em posição inclinada (masculino)		●					
	Elevações (masculino)			●	●			
	Salto vertical		●	●	●	●		
	Força de prensão		●	●	●	●	●	●
	Força dorsal		●	●	●	●		●
	Lançamento de bola de ténis	●						
	Flexão ventral sentada	●	●	●	●	●	●	●
	Equilíbrio a um pé com os olhos fechados		●	●	●	●	●	●
Velocidade de reacção selectiva		●	●	●	●	●	●	
Flexões de braços (masculino)					●			
Flexões abdominais durante um minuto (feminino)		●	●	●	●			
Estado saudável	Dentes cariados	●	●	●				
	Vista		●	●	●			
	Capacidade apreciativa de cores		●	●	●			
	Capacidade auditiva			●	●	●	●	

Nota : “●”indica que o grupo etário tem o respectivo índice de avaliação.

2.3 Equipamentos da avaliação

Usam-se no trabalho de avaliação os aparelhos de medição de modelo II da Marca Jianmin, fabricados pela Sociedade de Materiais de Desporto Xidonghuateng de Beijing Ltd.(V. Diagrama 2-1 a Diagrama 2-27), cujas especificações são as seguintes:

Número ordinal	Aparelhos de medição de modelo II de Marca Jianmin (descrição e modelo)	Número ordinal	Outros instrumentos de teste
1	(Para os adultos) altímetro de posição sentada (mecânico)	21	Fita métrica para a medição nos testes de formação física
2	Balança electrónica	22	Esfigmomanómetro
3	Medidor de capacidade vital	23	Optótipo estandarizado
4	Medidor de teste de plataforma (incluem-se plataformas)	24	Desenhos para examinação de daltonismo (desenhados por Wang Kechang, Editora Poular de Saúde, 2004, 2ª Ed)
5	WCS-1000 medidor electrónico de força de preensão	25	Diapasão (512Hz)
6	Medidor electrónico de força dorsal	26	Bola de Ténis
7	Medidor electrónico de flexão ventral	27	Cronómetro
8	Medidor electrónico de salto vertical	28	Banderinha e apito
9	Medidor electrónico de velocidade de reacção selectiva	29	Barra fixa
10	Medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados		
11	Medidor de espessura de prega sub-cutânea		
12	Medidor (mecânico) da altura medida sentada (crianças)		
13	Medidor (mecânico) da flexão ventral sentada (crianças)		
14	Medidor de flexões de braços		
15	Medidor electrónico de flexão abdominal		
16	Cartão IC		
17	Aparelho portátil de preenchimento de cartão IC		
18	Trave de equilíbrio		
19	Almofada		
20	Medidor electrónico de salto com comprimento sem balanço		



Desenho 2-1 Altímetro mecânico



Desenho 2-2 Balança eletrônica



Desenho 2-3 Calíbrador correção de formação física



Desenho 2-4 Fita métrica



Desenho 2-5 Medidor de espessura de prega sub-cutânea



Desenho 2-6 Calíbrador correção do comprimento do pé



Desenho 2-7 Auscultador e cronómetro



Desenho 2-8 Esfigmomanómetro



Desenho 2-9 Medidor de capacidade vital



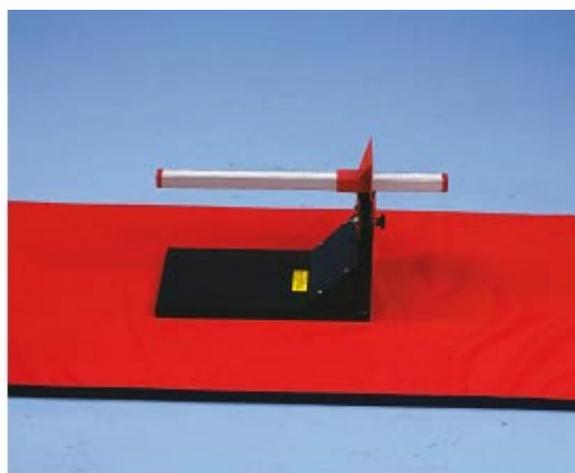
Desenho 2-10 Medidor de teste de plataforma

Desenho 2-11 Medidor de força de preensão

Desenho 2-12 Medidor de força dorsal



Desenho 2-13 Medidor electrónico de flexão ventral



Desenho 2-14 Medidor mecânico de flexão ventral sentada



Desenho 2-15 Medidor electrónico de salto vertical



Desenho 2-16 Medidor electrónico de velocidade de reacção selectiva



Desenho 2-17 Medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados



Desenho 2-18 Medidor electrónico de flexões de braço



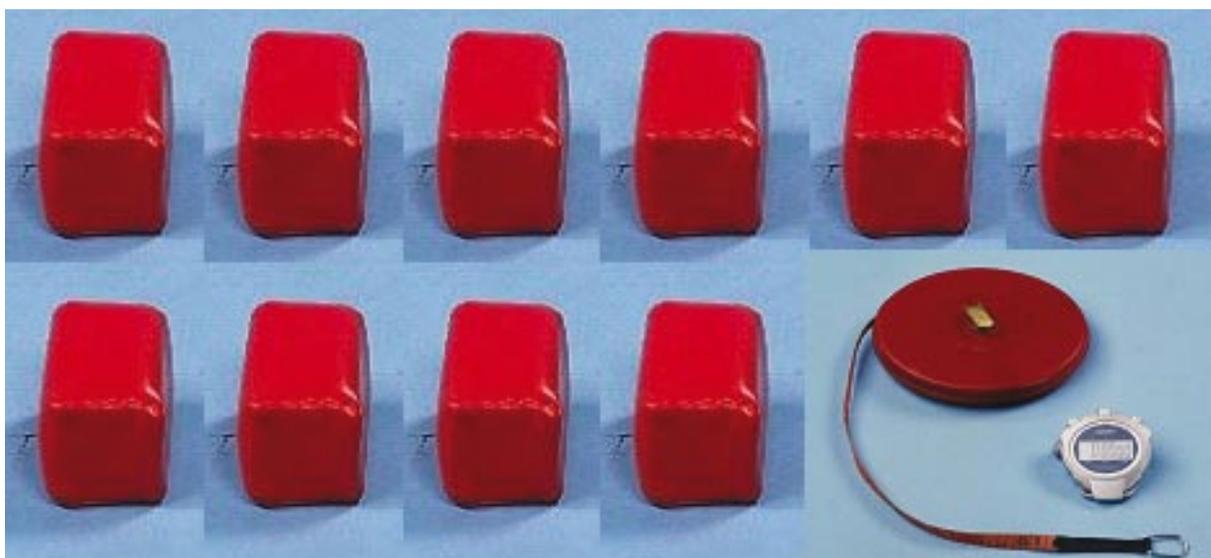
Desenho 2-19 Medidor electrónico de flexão abdominal



Desenho 2-20 Cartão IC e aparelho portátil de preenchimento de cartão IC



Desenho 2-21 Trave de equilíbrio



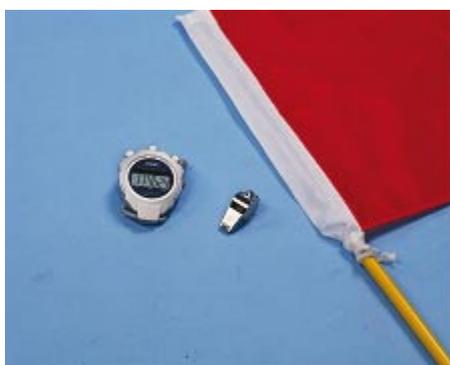
Desenho 2-22 Almofada e fita métrica



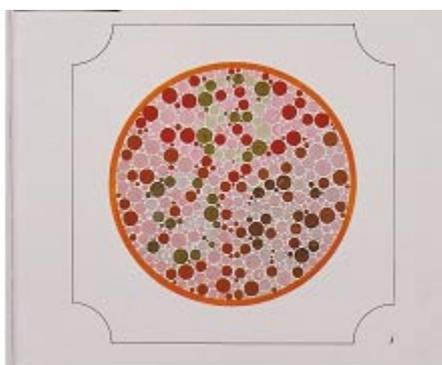
Desenho 2-23 Medidor electrónico de salto em comprimento sem balanço



Desenho 2-24 Bolas de ténis e fita métrica



Desenho 2-25 Bandeirinha, apito e cronómetro



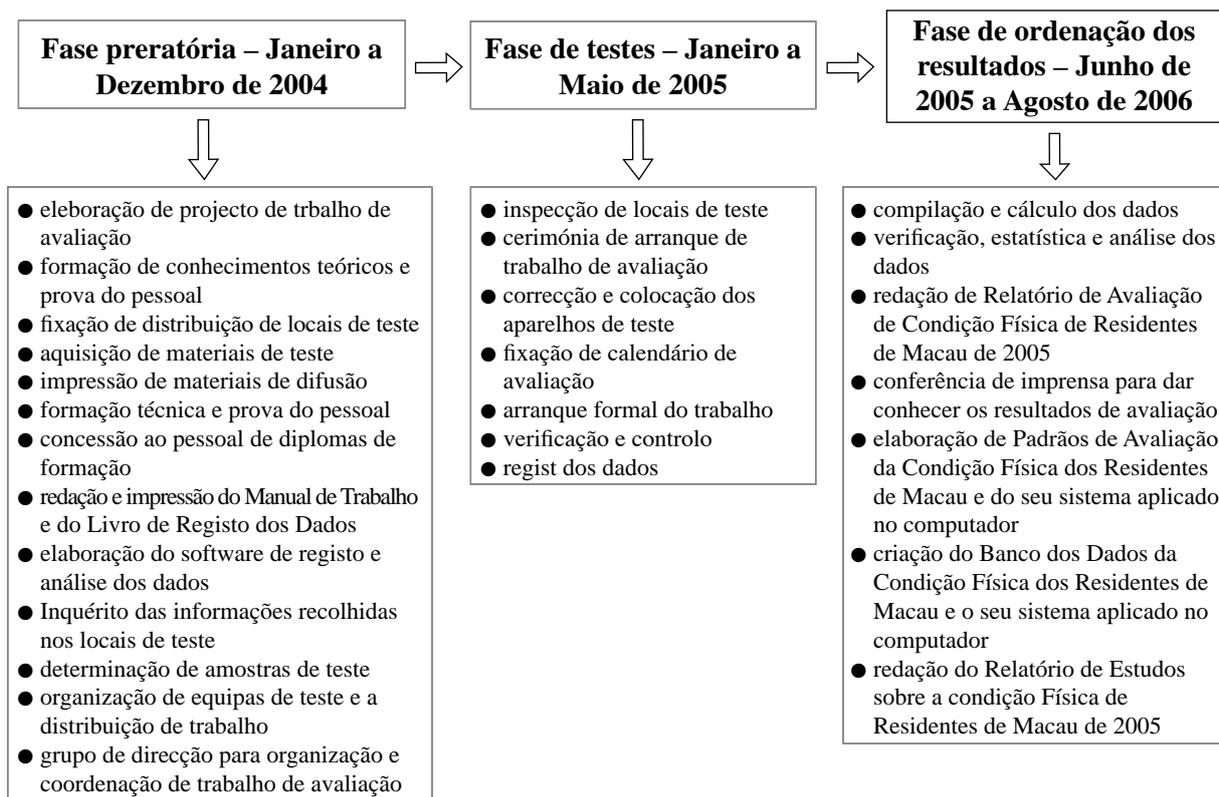
Desenho 2-26 Desenhos para exame de daltonismo



Desenho 2-27 Optótipo estandarizado

2.4 Procedimentos do trabalho

Para garantir o decurso estável do presente trabalho de avaliação, o Instituto de Desporto de Macau iniciou já em 2004 e em colaboração com o Instituto de Investigação Científica de Desporto da Administração Nacional, os diversos trabalhos preparativos e planeou a realização de trabalhos de avaliação de condição física dos residentes de Macau de 2005, em 3 fases, tendo em conta as características do trabalho de avaliação e a realidade de Macau, programando o ano de 2004 como a fase preparatória, o primeiro semestre de 2005 como a fase de realização de testes, a segunda metade de 2005 e o ano de 2006 como fase de compilação dos resultados (V. Desenho 2-28).



Desenho 2-28 Procedimentos do trabalho da avaliação da condição física dos residentes de Macau no ano de 2005

2.5 Tratamento de dados

Os dados primários da presente avaliação da condição física dos residentes de Macau são constituídos por duas partes: os dados recolhidos no Inquérito por Questionário, e os dados obtidos nos testes de índices da avaliação. Para garantir a qualidade dos dados e reduzir erros, o tratamento dos dados é feito através de arrumação, verificação, estatística e cálculo. Antes de ser analisados, os dados introduzidos no banco de dados, são arrumados e verificados.

2.5.1 Compilação e verificação dos dados

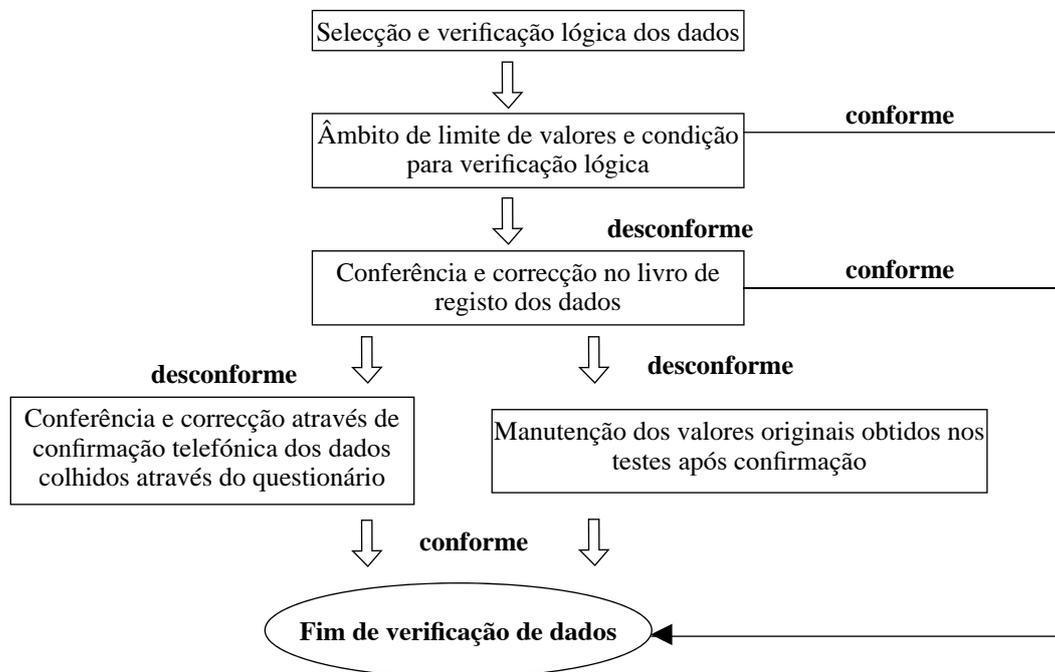
1. Selecção e verificação lógica

Através do Banco de Dados Access já criado, usa-se o sistema de compilação SQL e Software SPSS para seleccionar e verificar os dados colhidos de acordo com a correlação lógica entre cada ítem contido no Questionário. A selecção e verificação dos dados serão feitas referenciando ainda, como valores de limite, os índices diversos e derivados constantes do Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau de 2000 e do Relatório dos Resultados da Ciência e Tecnologia, e tendo em conta a correlação entre cada ítem.

2. Verificação e correcção

Todos os dados, que ultrapassam os limites da verificação lógica (V. Desenhos de 2-2 a 2-7) ou não estão em conformidade com a condição da verificação lógica, devem ser conferidos e

corrigidos comparando-os com os constantes do Livro de Registo dos Dados; Se subsistem ainda erros quanto aos dados recolhidos no inquérito por questionário depois da correcção, serão revistos através de confirmação telefónica. Mantêm-se os dados primários obtidos nos testes que não revelam erros de registo.



Desenho 2-29 Processo de compilação e verificação de dados

Diagrama 2-2 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de crianças de 3~6 anos (masculino)

Índice	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Altura (cm)	89.0~110.0	95.0~115.7	100.2~122.3	104.5~127.0
Peso (quilograma)	12.1~19.8	13.4~22.4	14.6~25.8	15.8~28.0
Índice de quitelet	130.7~189.9	135.4~200.0	140.7~219.0	145.8~229.8
Altura medida sentada (cm)	50.5~63.0	54.0~66.0	56.5~68.9	58.0~70.5
Índices de altura medida sentada	52.7~61.1	53.0~60.1	53.1~59.4	52.3~58.7
Circunferência torácica (cm)	46.6~58.0	48.0~59.2	50.0~62.0	50.0~64.0
Índice de circunferência torácica	46.5~58.3	45.4~56.3	44.5~55.2	43.7~54.4
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	4.0~16.0	4.0~16.0	4.0~16.5	4.0~17.0
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	3.5~12.0	3.5~12.0	3.5~13.0	3.5~12.5
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	3.0~13.4	3.0~15.0	3.0~16.5	3.0~16.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	12.5~39.5	12.5~41.0	12.0~44.5	11.5~43.3
Ritmo do coração em repouso (batimento/minuto)	75~120	75~120	75~120	75~120
Salto em comprimento sem balanço (cm)	24~95	38~110	52~127	61~140
Lançamento de bola de ténis (m)	1.5~7.3	2.0~9.6	3.0~12.0	3.8~15.0
Flexão ventral sentada (cm)	2.6~17.0	2.0~17.0	1.0~17.0	1.0~17.0
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	7.0~15.0	6.3~12.1	6.0~10.2	5.6~9.4
Andar sobre a trave de equilíbrio (defronte para outro extremo da trave) (segundo)	4.7~45.0	3.5~31.2	2.8~21.2	2.3~14.8
Andar sobre a trave de equilíbrio (de lado para um dos lados da trave) (segundo)	11.0~62.0	8.6~57.8	4.6~47.1	3.6~30.1
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.4~24.0	4.7~15.9	4.4~12.1	4.1~10.4

Diagrama 2-3 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de crianças de 3~6 anos (feminino)

Índice	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos
Altura (cm)	88.0~108.3	94.1~114.5	99.4~121.0	103.4~125.3
Peso (quilograma)	11.6~19.1	12.9~21.6	14.1~24.1	15.1~26.0
Índice de quitelet	126.5~184.7	131.8~197.2	136.8~205.6	140.1~215.6
Altura medida sentada (cm)	50.0~62.1	53.0~65.0	56.0~67.8	57.7~69.6
Índice da altura medida sentada	52.7~61.0	52.8~60.0	53.0~59.1	52.4~58.8
Circunferência torácica (cm)	45.0~57.0	46.5~58.0	48.0~60.0	49.0~62.0
Índice de circunferência torácica	45.7~57.8	44.6~55.6	43.4~54.2	42.6~53.6
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	4.0~17.5	4.0~17.0	4.0~17.0	4.0~17.0
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	3.5~13.0	4.0~13.0	4.0~14.0	3.8~13.5
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	3.5~15.0	3.5~16.0	3.0~16.5	3.5~17.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	12.5~42.5	13.5~44.0	13.0~45.5	12.5~44.5
Ritmo do coração em repouso (batimento /minuto)	75~120	75~120	75~120	75~120
Salto em comprimento sem balanço (cm)	23~90	35~103	50~117	60~127
Lançamento de bola de ténis (m)	1.5~6.0	2.0~7.5	2.5~9.0	3.0~10.5
Flexão ventral sentada (cm)	3.0~18.0	3.2~18.0	2.9~18.8	3.0~19.0
Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)	7.2~15.8	6.5~12.9	6.1~11.0	5.9~10.2
Andar sobre a trave de equilíbrio (defronte para outro extremo da trave) (segundo)	4.9~45.9	4.0~32.1	3.0~20.5	2.6~16.0
Andar sobre a trave de equilíbrio (de lado para um dos lados da trave) (segundo)	10.0~80.3	8.3~59.0	6.4~55.2	4.6~52.9
Saltos com os pés juntos (segundo)	5.5~24.2	5.0~16.2	4.5~12.1	4.3~10.5

Diagrama 2-4 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 anos (função orgânica do corpo)

Sexo	Grupos etários (anos)	Pulsação em repouso (batimento /minuto)	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)	Capacidade vital (ml)
Masculino	6	72~116	70~110	42~70	781~1684
	7	72~115	74~110	43~71	857~1940
	8	69~116	72~110	40~72	1058~2136
	9	70~115	76~118	46~76	1144~2392
	10	70~107	80~123	46~79	1314~2707
	11	64~112	84~124	50~80	1560~3005
	12	70~118	84~127	49~80	1700~3709
	13	67~108	90~136	50~82	1944~4332
	14	67~102	90~140	50~80	2047~4737
	15	64~114	92~140	52~89	2601~5174
	16	64~110	94~140	54~84	2717~5479
	17	60~108	92~140	58~84	2871~5345
	18	63~103	93~140	57~86	2774~5263
	19	60~104	96~138	54~86	2870~6005
	20	60~104	96~141	60~84	3122~5886
	21	60~99	98~130	54~85	3150~5820
	22	61~90	100~130	60~83	3222~5449
Feminino	6	70~115	69~104	42~67	637~1515
	7	68~120	72~104	44~70	875~1614
	8	69~117	72~114	40~68	924~1944
	9	70~117	80~114	42~76	1130~2210
	10	69~120	79~124	48~80	1069~2582
	11	68~116	81~124	47~81	1376~2862
	12	68~116	86~126	51~81	1467~3019
	13	70~110	88~132	52~82	1680~3350
	14	70~112	90~128	52~81	1701~3229
	15	68~110	90~128	55~84	1940~3708
	16	64~110	90~130	54~82	1908~3795
	17	68~110	88~126	55~84	2021~3637
	18	64~102	87~124	53~83	2098~3675
	19	64~105	89~124	54~84	1845~4165
	20	64~110	80~130	50~85	1810~3980
21	62~100	80~120	50~84	2012~4054	
22	63~97	75~123	50~87	1993~4126	

Diagrama 2-5-1 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação de alunos de 6~22 anos (formação física)

Sexo	Grupos etários (anos)	Altura (cm)	Altura medida sentada (cm)	Peso (quilograma)	Circunferência torácica (cm)	Circunferência abdominal (cm)	Circunferência do quadril (cm)	
Masculino	6	110.7~126.8	60.2~69.9	16.7~31.3	51.9~68.4	46.4~67.2	52.8~72.4	
	7	113.4~135.3	61.5~72.4	17.6~38.7	53.0~74.1	47.1~73.6	54.6~79.3	
	8	118.3~139.9	63.8~75.0	19.3~44.2	55.2~77.3	48.0~77.0	57.0~81.4	
	9	123.8~145.8	66.3~76.9	22.9~50.3	57.3~83.9	50.4~83.4	60.7~86.1	
	10	128.5~152.9	67.9~79.7	23.9~52.6	58.2~84.5	51.0~83.2	61.9~87.0	
	11	131.2~159.8	68.9~83.8	26.5~61.5	61.5~88.1	54.0~89.2	64.7~92.6	
	12	136.8~168.8	71.9~88.5	29.6~69.6	62.8~93.9	54.5~93.4	65.7~98.4	
	13	145.4~175.3	74.5~93.0	32.5~74.7	63.7~94.8	54.5~93.9	67.6~101.0	
	14	152.9~179.4	79.8~94.2	39.1~83.6	67.1~97.5	56.7~96.0	73.6~105.7	
	15	157.5~180.9	82.6~95.6	41.9~82.2	70.9~98.3	59.9~92.1	76.6~101.0	
	16	160.4~184.6	85.9~96.2	43.4~83.1	72.7~98.4	59.6~92.4	78.1~102.8	
	17	160.6~182.4	85.3~98.2	44.4~88.6	73.2~102.9	60.7~101.7	78.6~107.0	
	18	160.2~182.5	86.0~97.0	45.6~82.1	74.9~99.1	61.7~93.7	78.5~104.2	
	19	159.3~181.5	86.3~97.4	46.9~86.5	77.5~98.5	63.2~94.7	79.2~105.6	
	20	158.5~183.4	86.4~98.1	46.6~82.8	74.8~101.7	59.7~90.3	80.7~101.6	
	21	162.8~182.9	85.7~97.5	47.4~83.9	76.0~98.9	62.3~91.8	79.2~99.8	
	22	160.1~179.0	85.9~96.3	49.1~82.3	77.6~100.9	64.0~93.1	81.6~98.8	
	Feminino	6	108.5~127.6	59.4~70.4	16.7~28.2	51.4~66.7	45.6~62.5	53.3~69.6
		7	113.3~132.7	62.6~71.8	18.3~37.2	52.0~76.9	46.5~71.2	56.1~76.9
		8	114.4~139.0	63.2~74.0	18.3~39.2	53.3~74.9	46.9~73.9	55.9~79.7
		9	124.5~148.9	65.9~79.6	21.4~49.0	55.0~82.3	48.0~75.8	60.2~85.5
		10	129.4~153.9	68.3~82.7	23.8~55.5	57.5~85.0	50.0~80.4	60.8~89.7
11		137.5~159.8	71.6~84.4	26.6~56.5	58.8~87.4	52.0~84.4	66.3~93.7	
12		141.6~162.9	73.6~87.7	30.9~60.8	64.3~91.5	55.0~81.9	70.6~96.6	
13		144.5~167.1	76.2~88.7	34.3~72.4	66.0~94.7	54.8~87.0	72.9~103.4	
14		144.4~167.4	77.3~88.9	35.1~65.0	68.0~92.5	55.8~85.6	74.5~104.3	
15		147.8~167.9	79.8~90.7	36.9~67.6	69.4~92.3	56.8~82.4	78.0~99.5	
16		147~169.7	79.3~91.7	39.9~71.4	71.7~94.8	57.7~81.6	79.5~104.2	
17		148.4~166.5	80.2~90.4	37.2~69.1	71.0~94.9	57.5~85.2	79.2~103.0	
18		147.6~168.3	80.5~90.9	37.5~63.1	71.2~89.0	57.2~79.8	79.4~99.3	
19		148.4~168.3	79.8~90.5	39.0~71.0	70.8~92.5	56.7~84.6	80.0~99.8	
20		146.3~169.2	80.5~91.2	38.7~64.9	72.3~92.3	57.3~80.0	79.3~98.5	
21		147.0~169.6	80.9~90.6	40.0~60.4	71.3~87.8	57.0~78.8	79.9~96.7	
22		148.9~166.1	81.3~90.9	36.5~64.6	70.8~90.0	56.1~80.5	78.2~97.2	

Diagrama 2-5-2 Valores limite e verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos dos 6~22 anos (formação física)

Sexo	Grupos etários (anos)	Espessura da prega sub-cutânea (mm)			Largura dos ombros (cm)	Largura da pelve (cm)	Comprimento do pé (cm)
		Tricipide	Sub-escapular	Abdominal			
Masculino	6	4.5~19.8	3.5~17.0	3.0~24.6	23.5~28.5	17.0~20.6	16.5~20.2
	7	5.0~23.0	4.0~26.0	3.4~28.9	24.3~30.1	17.3~22.3	17.0~21.1
	8	5.0~27.5	4.0~27.0	3.5~33.1	25.4~30.5	17.6~22.3	17.5~21.8
	9	5.0~29.0	4.0~29.3	4.0~33.7	26.5~32.6	18.2~24.1	18.9~23.0
	10	5.5~29.7	4.5~30.7	4.0~37.0	27.0~34.0	18.9~24.9	19.3~23.9
	11	5.7~30.0	5.0~33.0	4.5~38.7	28.3~35.7	20.0~26.4	20.1~25.3
	12	5.5~31.3	5.0~38.0	4.0~44.8	29.1~37.3	20.6~27.3	20.7~26.4
	13	5.0~30.5	5.0~33.5	4.2~44.0	30.6~40.0	21.4~28.7	21.8~26.6
	14	5.0~28.5	5.5~28.7	5.0~41.2	32.3~40.0	22.5~29.7	22.8~27.3
	15	4.7~27.9	5.5~29.3	4.7~37.5	34.4~41.1	23.5~29.5	22.9~27.7
	16	5.0~24.6	6.1~28.0	4.6~40.5	33.6~41.7	23.8~29.5	23.0~27.3
	17	5.0~24.4	5.5~31.0	5.0~39.0	33.6~41.9	23.8~30.0	22.7~27.3
	18	4.5~25.0	6.5~27.1	5.0~40.6	34.7~42.1	24.0~30.2	22.6~26.7
	19	4.5~24.7	6.5~35.7	5.0~39.3	35.4~42.6	24.3~30.5	22.6~27.9
	20	4.5~24.0	6.0~32.6	5.0~42.6	35.8~41.8	24.8~30.4	22.7~27.2
	21	4.5~23.0	6.5~26.0	5.0~41.0	36.5~42.8	25.0~30.2	23.7~27.9
	22	4.5~28.3	7.0~28.5	4.5~46.6	36.8~41.7	25.9~30.3	23.3~26.1
Feminino	6	5.6~18.4	4.4~18.7	3.9~21.3	22.6~27.5	15.9~23.0	16.3~20.0
	7	5.5~21.6	4.3~23.4	4.2~28.0	23.5~29.7	16.5~22.7	17.1~21.1
	8	6.2~23.1	4.7~24.7	4.5~28.7	23.9~29.9	16.7~22.2	17.2~21.7
	9	6.3~26.4	5.1~30.9	5.0~32.5	25.3~32.0	18.0~24.4	18.5~23.3
	10	7.0~24.8	5.1~30.2	5.2~33.1	26.5~33.7	18.7~25.9	19.4~23.8
	11	6.4~25.5	6.0~34.2	6.4~33.6	28.0~34.8	19.6~26.4	20.4~24.3
	12	6.9~26.4	6.5~28.2	7.1~36.6	29.0~36.3	21.0~26.9	20.7~24.4
	13	7.5~32.0	7.5~35.5	9.5~41.0	30.5~36.7	22.2~28.0	20.6~24.8
	14	8.4~29.5	8.0~32.2	10.8~38.7	30.2~36.6	22.0~28.0	20.7~24.6
	15	10.0~27.5	8.4~32.0	12.5~42.0	31.0~37.2	22.7~28.2	21.0~25.2
	16	8.4~26.6	8.8~33.5	10.4~42.6	31.1~37.3	23.2~28.6	21.0~24.5
	17	8.2~28.5	8.7~35.9	10.1~41.1	31.6~37.2	23.2~28.5	21.1~24.5
	18	9.3~28.0	8.5~35.1	11.2~37.0	31.2~37.3	22.7~29.1	20.7~24.7
	19	9.9~27.2	9.1~37.0	9.9~33.3	30.6~37.6	23.1~28.6	21.0~24.6
	20	8.5~31.2	8.8~37.0	9.0~39.0	31.1~37.2	22.5~28.4	20.5~24.7
21	9.5~26.4	9.5~36.0	8.6~31.4	31.8~38.1	22.9~28.9	21.1~24.2	
22	8.6~26.6	9.5~8.0	8.3~32.8	31.7~38.0	23.2~28.9	20.8~24.2	

Diagrama 2-6-1 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 anos (constituição física)

Sexo	Grupo etários (anos)	Salto em comprimento sem balanço(cm)	Salto vertical (cm)	Força de preensão (quilograma)	Força dorsal (quilograma)	Flexão ventral sentada (cm)
Masculino	6	71.0~129.8	13.2~27.8	4.4~11.8	16.3~41.8	-6.9~13.7
	7	80.0~145.3	13.7~29.5	5.5~15.5	15.0~47.3	-9.1~13.2
	8	90.9~155.0	15.2~29.7	6.8~15.0	18.9~55.1	-6.5~12.3
	9	92.0~169.2	16.8~35.3	8.6~19.2	24.0~63.2	-8.7~12.8
	10	87.6~168.0	15.3~34.1	9.2~21.5	21.6~68.0	-12.0~11.7
	11	104.3~183.4	18.2~37.8	10.8~25.9	28.3~84.7	-14.0~11.5
	12	110.0~195.0	17.8~39.1	13.5~32.9	35.0~99.0	-12.2~11.8
	13	127.5~216.0	21.6~43.9	15.8~37.6	43.0~107.1	-11.8~15.4
	14	133.6~221.0	21.9~49.4	18.2~45.5	51.0~120.9	-15.3~17.8
	15	139.6~254.4	25.7~56.0	24.1~45.3	59.0~132.2	-13.7~22.8
	16	140.8~247.5	26.5~53.4	24.3~49.3	67.8~145.8	-11.3~21.9
	17	146.3~253.0	26.1~56.1	24.4~51.7	65.1~149.8	-11.7~23.9
	18	137.8~260.0	26.7~57.8	26.5~54.2	72.0~156.2	-14.3~24.8
	19	144.6~265.0	25.4~56.8	27.1~54.6	77.0~155.7	-10.8~24.1
	20	142.5~250.0	29.3~54.2	29.7~54.6	70.1~160.8	-10.3~23.9
	21	148.0~256.0	31.7~54.2	28.3~54.3	75.0~176.0	-13.4~22.6
	22	160.0~252.5	29.4~54.6	30.0~49.7	65.8~146.6	-8.6~12.7
Feminino	6	64.0~122.3	12.6~24.9	3.1~12	11.0~40.3	-4.3~17.6
	7	74.2~131.9	13.1~26.3	4~12.7	12.1~42.9	-5.9~16.5
	8	86.0~141.4	14.3~29.1	6~15.1	16.6~49.0	-2.1~18.4
	9	88.1~147.8	14.1~28.7	7.3~18.2	20.0~58.0	-8.9~16.0
	10	96.9~153.2	16.8~29.6	8.7~20.4	20.0~60.1	-6.7~16.1
	11	100.0~172.0	18.5~32.2	11.5~24.1	20.0~70.4	-8.7~18.4
	12	96.0~170.0	16.8~35.2	13.5~26.7	27.3~72.5	-7.7~18.6
	13	99.0~177.0	14.5~33.7	14.8~29.2	31.0~77.0	-11.7~23.3
	14	102.6~171.4	17.0~31.5	13.0~30.0	30.6~78.9	-8.6~22.4
	15	106.0~181.0	17.2~34.5	15.7~32.9	34.0~93.0	-9.4~24.1
	16	103.6~179.1	17.3~33.4	16.3~31.4	34.0~88.0	-6.9~19.5
	17	106.1~190.3	17.1~36.1	16.0~32.5	34.2~92.8	-9.8~22.1
	18	108.8~185.5	17.3~34.3	17.2~31.2	37.8~90.2	-9.0~22.7
	19	111.7~186.1	17.0~35.4	16.2~34.3	33.8~94.0	-14.2~24.6
	20	107.0~182.0	17.8~34.6	15.8~31.9	37.0~91.0	-11.0~22.1
21	118.1~179.0	18.5~35.5	14.8~33.5	34.4~92.5	-10.0~26.1	
22	114.9~182.5	18.3~35.4	15.5~34.7	39.5~97.5	-9.1~19.7	

Diagrama 2-6-2 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos alunos de 6~22 anos (constituição física)

Sexo	Grupo etários (anos)	Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)	Elevações/flexão abdominal (vezes)	Corrida de 50m (segundo)	Corrida de resistência (segundo)
Masculino	6	3.0~36.8	1~30	10.1~15.4	127.0~184.9
	7	3.0~60.3	2~30	9.9~13.9	117.3~181.0
	8	3.0~78.0	1~31	9.2~12.5	111.9~175.0
	9	3.0~77.0	1~41	8.8~12.9	108.0~175.0
	10	3.0~87.6	2~41	8.5~11.8	101.4~165.0
	11	3.0~62.8	1~35	8.3~11.7	99.2~171.8
	12	3.0~127.0	1~37	7.9~11.2	92.5~166.9
	13	4.0~152.0	1~10	7.3~10.0	211.3~414.9
	14	3.0~142.3	1~10	7.2~9.9	228.0~402.6
	15	3.0~160.6	1~10	6.8~9.8	211.9~370.7
	16	4.3~149.0	1~10	6.9~10.1	213.0~339.9
	17	3.0~167.7	1~10	6.9~10.0	208.0~351.2
	18	3.0~163.8	1~10	6.8~10.4	210.3~355.7
	19	4.0~215.7	1~12	6.8~9.6	207.2~352.9
	20	3.0~147.3	1~10	6.9~10.7	209.6~379.0
	21	4.0~174.0	1~11	6.7~8.8	219.6~376.4
	22	6.0~105.1	1~10	6.8~9.4	208.4~373.4
Feminino	6	3.0~55.3	1~26	11.1~14.8	129.4~187.7
	7	3.0~73.5	3~28	10.2~13.8	123.6~173.6
	8	3.6~106.0	2~30	9.5~13.5	115.7~172.0
	9	3.0~74.4	3~35	9.2~12.8	107.9~166.0
	10	3.0~133.4	3~35	9.0~11.9	108.0~163.9
	11	3.0~150.0	10~39	8.7~11.4	98.0~146.0
	12	3.0~149.0	9~40	8.5~12.0	103.0~279.8
	13	3.0~152.0	5~41	8.5~11.9	207.6~357.1
	14	3.0~150.0	7~38	8.5~12.1	227.4~356.0
	15	5.0~147.8	10~41	8.2~11.9	219.0~339.7
	16	4.0~156.0	9~40	8.5~11.6	216.0~329.8
	17	5.0~196.2	9~46	8.2~11.7	224.2~346.6
	18	4.0~159.5	6~43	8.3~12.7	229.0~351.5
	19	4.8~192.6	7~41	8.0~12.8	235.5~394.1
	20	4.0~156.0	6~38	8.4~12.4	227.9~350.2
21	4.0~160.7	7~40	8.3~12.6	222.3~354.2	
22	3.7~145.1	9~34	8.3~11.9	232.2~359.4	

Diagrama 2-7 Valores limite da verificação lógica dos índices de avaliação dos 20 a 69 anos

Índice	20~59 anos		60~69 anos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Altura (cm)	157.0~181.0	148.0~169.6	152.6~176.5	142.5~164.9
Peso (quilograma)	47.9~88.3	41.2~74.5	45.1~85.0	39.6~76.8
Índice de quitelet	291.7~507.6	267.6~460.1	283.5~499.7	266.8~488.5
Índice de altura medida sentada	52.0~56.3	52.0~56.6	52.0~56.3	52.0~56.6
Circunferência torácica (cm)	74.0~103.0	72.0~99.3	76.0~103.0	71.5~104.0
Índice de Circunferência torácica	43.8~60.7	45.2~63.1	46.4~62.4	47.1~67.3
Circunferência abdominal (cm)	62.0~100.0	58.0~91.0	65.0~102.5	63.0~101
Razão entre circunferência abdominal e do quadril (%)	73.7~99.0	68.6~94.5	77.3~102.4	75.3~101.1
Circunferência do quadril (cm)	79.0~106.0	78.0~104.2	79.0~108.0	78.0~109.1
Índice de circunferência do quadril	46.8~62.4	46.8~65.9	48.6~65.0	51.8~71.3
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)	3.8~27.0	6.0~33.0	3.7~27.0	5.5~35.0
Espessura de prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	6.0~34.5	7.5~38.0	6.0~35.0	6.5~42.0
Espessura de prega sub-cutânea abdominal (mm)	5.5~44.0	8.0~45.0	5.0~44.7	6.5~54.0
Soma das espessuras das pregas sub-cutâneas em 3 pontos (mm)	17.0~98.5	24.2~110.0	16.5~99.5	21.5~122.0
Pulsação em repouso (batimento /minuto)	62~98	62~98	60~100	60~100
Pressão sistólica (mmHg)	90~148	90~140	100~172	95~175
Pressão diastólica (mmHg)	60~100	55~90	60~100	60~100
Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)	20~50	20~50	20~70	20~70
Capacidade vital (ml)	2135~5105	1295~3655	1206~3915	1090~2900
Capacidade vital/peso (ml/kilograma)	31.4~81.6	22.7~69.1		
Força de prensão (quilograma)	29.6~63	18.6~40.8	20.2~52.5	13.4~34.7
Força dorsal (quilograma)	76~189	38~115		
Salto vertical (cm)	17.8~51.4	11.5~35		
Flexão abdominal/ Flexões de braços (vezes)	3~50	0~41		
Flexão ventral sentada (cm)	-8.7~23.9	-4.8~24.0	-14.0~18.4	-8.2~21.7
Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)	2.0~150.0	2.0~150.0	2.0~46.0	1.0~36.0
Velocidade de reação selectiva (segundo)	0.34~0.78	0.36~0.86	0.4~1.4	0.5~1.6

2.5.2 Dados estatísticos

2.5.2.1 Divisão por grupos

(1) Crianças são classificadas em duas categorias masculina e feminina, sendo divididos em grupos diferenciados de um ano de idade, totalizando 8 grupos etários.

(2) Estudantes são classificados em duas categorias masculina e feminina, sendo divididos em grupos diferenciados de um ano de idade, totalizando 34 grupos etários. Dos quais, são subdivididos ainda em 6 grupos etários de 6~12 anos, de 13~18 anos e de 19~22anos.

(3) Adultos são classificadas em 4 categorias masculina e feminina, de trabalhadores predominantemente físicos e não físicos, divididos em grupos diferenciados por cada 5 anos de idade, totalizando 32 grupos etários.

(4) Idosos são classificadas em duas categorias masculina e feminina, divididos em grupos diferenciados por cada 5 anos de idade, totalizando 4 grupos etários.

(5) Grupos territoriais: Com 7 freguesias, Macau é dividido em 3 grupos territoriais, sendo o grupo da zona norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), o grupo central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro) e o grupo da zona sul (Paróquia de S. Lourenço, Paróquia da Sé Catedral, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo e Paróquia de São Francisco Xavier).

2.5.2.2 Cálculo de índices

(1) Ítens do questionário

a. Crianças: 18 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive e o jardim de infância que frequenta), a situação de nascimento, o modo de alimentação, hábito de vida, modalidade de desporto e doenças contraídas.

b. Estudantes: 21 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive e a frequência escolar), o hábito de vida, educação física escolar, actividades desportivas extra-escolares e doenças contraídas.

c. Adultos: 31 ítems com 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive, a habilitação literária, a profissão e o ambiente de trabalho) hábito de vida, actividades desportivas, doenças contraídas e o conhecimento sobre a avaliação de constituição física.

d. Idosos: 31 ítems em 5 aspectos, nomeadamente, a situação básica (inclui o local de nascimento, a Freguesia em que vive, a habilitação literária, a profissão antes de aposentação e o ambiente de trabalho) hábito de vida, actividades desportivas, doenças contraídas e o conhecimento sobre a avaliação de constituição física.

(2) Índices do teste

a. Formação física: 10 ítems, nomeadamente, altura, altura medida sentada, peso, circunferência torácica, circunferência abdominal, circunferência do quadril, espessura da prega sub-cutânea, largura dos ombros, largura da pelve, e comprimento do pé.

b. Função orgânica do corpo: 4 ítems, nomeadamente, pulsação em repouso (ritmo de coração), tensão arterial, capacidade vital e step test (adulto).

c. Constituição Física:

■ **Crianças:**

6 ítems, ou seja, corrida de 10m com mudança de direcção, salto em comprimento sem balanço, andar sobre a trave de equilíbrio, saltos com os pés juntos, lançamento de bola de ténis e flexão ventral sentado.

■ **Adolescentes:**

De 6 a 12 anos: 11 ítems, nomeadamente, a corrida de 50m, corrida de ida e volta de 50m X 8, salto em comprimento sem balanço, elevações em posição inclinada (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 13 a 18 anos: 11 ítems, nomeadamente, corrida de 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (masculino), salto em comprimento sem balanço, elevações (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 19 a 22 anos: 11 ítems, nomeadamente, corrida de 50m, corrida de 800m (feminino) ou 1000m (masculino), salto com comprimento sem balanço, elevações (masculino), flexão abdominal de um minuto (feminino), salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

■ **Adultos:**

De 20 a 39 anos: 8 ítems, nomeadamente, salto vertical, força de preensão, força dorsal, flexões de braços (masculino), flexão abdominal durante um minuto (feminino), flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

De 40 a 59 anos: 4 ítems, nomeadamente, força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

■ **Idosos:**

4 ítems, nomeadamente, força de preensão, flexão ventral sentada, equilíbrio a um pé com os olhos fechados e velocidade de reacção selectiva.

(3) Índices derivadas

BMI, Índice de Quitelet, razão entre circunferência abdominal e de quadril, taxa de gordura do corpo, peso de massa limpa, tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica, capacidade vital/peso, cuja formula de cálculo é seguinte:

$$\text{BMI} = \text{peso} / \text{altura}^2 \text{ (kilograma/m}^2\text{)}$$

$$\text{Índice de Quitelet} = \text{peso} / \text{altura} \times 1000 \text{ (kilograma/cm)}$$

Razão entre circunferência abdominal e do quadril = circunferência abdominal / circunferência do quadril X 100%

$$\text{Taxa de gordura de corpo} (\%) = (4.570 \div \text{Db} - 4.142) \times 100$$

$$\text{De 9 a 11 anos: Db} = 1.0879 - 0.00151X \text{ (masculino), Db} = 1.0794 - 0.00142X \text{ (feminino)}$$

$$\text{De 12 a 14 anos: Db} = 1.0868 - 0.00131X \text{ (masculino), Db} = 1.0888 - 0.00153X \text{ (feminino)}$$

De 15 a 18 anos: $Db=1.0977-0.00146X(\text{masculino}), Db=1.0931-0.00160X(\text{feminino})$

De 19 anos e acima: $Db=1.0913-0.00116X(\text{masculino}), Db=1.0897-0.00133X(\text{feminino})$

X=espessura da prega subcutânea tricípide + espessura da prega subcutânea subescapular(mm)

Peso de massa limpa = peso - peso x taxa de gordura do corpo

Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica = pressão sistólica - pressão diastólica.

(4) Índices do estado saudável

Abrange a taxa de dentes cariados, a taxa de problemas de visão (graus ligeiro, médio e grave), a taxa de miopia e a taxa de anormalidade da capacidade de apreciação de cores e auditiva. Usa-se o símbolo “%” para representar a percentagem da cárie de dentes, usam-se os símbolos “d”, “m”, “f” e “dmf=d+m+f” para assinalar respectivamente as taxas de cárie dos dentes de leite, de perda dos dentes cariados de leite, dos dentes cariados obturados de leite, e de perda dos dentes obturados cariados de leite; Em relação aos dentes permanentes, usam-se os símbolos de “D”, “M”, “F” e “DMF=D+M+F” para assinalar respectivamente as percentagens de cárie de dentes permanentes, de perda de dentes cariados permanentes, de obstrução de dentes cariados permanentes e de perda e obstrução de dentes cariados permanentes;

Se os valores de vista forem inferiores a 5.0, considera-se má visão; grau ligeiro se for entre 5.0 a 4.8; grau médio, 4.6~4.8, e grau grave, os valores equivalentes ou inferiores a 4.5. Os avaliados com má visão sujeitam-se ao exame com lentes em série a fim de julgar se existe erros de refração. São miopes os que têm vista diminuta com lente positivo e vista melhorada com lente negativo e são hipermetrope no caso contrário. Diverso será para o caso em que não há melhora no exame com lentes em série.

2.5.2.3 Conteúdo de contagem

(1) A contagem das amostras válidas dos testes efectivamente realizados é feita respectivamente em relação às diversas categorias de pessoas de cada grupo etário.

(2) A contagem das amostras válidas dos testes efectivamente realizados é feita respectivamente em relação aos grupos etários 1º, 2º 3º e 4º.

(3) A contagem é feita respectivamente em relação às taxas de frequência e taxas acumuladas de frequência, origens das amostras, instituições a que pertencem os avaliados e as situações básicas (incluindo, o local de nascimento, freguesia em que vive, jardim infantil, escola, habilitações literárias, profissão e ambiente de trabalho etc) de acordo com os grupos etários 1º, 2º 3º e 4º.

(4) A contagem é feita respectivamente em relação às taxas de frequência de ítems questionados e a percentagem do número de pessoas, bem como as suas taxas e percentagens acumuladas de acordo com os grupos etários 1º, 2º 3º e 4º.

Dos quais:

a. Quanto às crianças: a contagem refere-se à quantidade das amostras, valores médios e tolerância bem como local percentual do 3º, 10º, 25º, 50º, 75º, 90º e 97º do peso e comprimento do corpo no momento do nascimento, respectivamente, dos diversos grupos etários; o hábito

de vida abrange o tempo acumulado diário médio de sono, exercícios ao ar livre, tempo despendido com a televisão, video-tape e jogo electrónico, bem como o tempo de participação em actividades extra-curriculares nas modalidades desportivas, bem como doenças contraídas.

b. Em relação aos estudantes, o hábito de vida abrange o tempo acumulado utilizado durante a ida e volta à escola e dos meios de transporte, o tempo médio acumulado destinado à diversão ao ar livre, o tempo acumulado de audiência de televisão, video-tape e jogo electrónico, o tempo gasto nos trabalhos escolares feitos em casa, e o tempo médio de sono (incluindo o tempo de sesta) e participação nas actividades extra-curriculares. A aula de educação física abrange número de vezes de participação do exercício desportivo por semana e o seu grau de intensidade. O exercício físico extra-escolar abrange o número médio de vezes de participação nas actividades desportivas, a duração, o grau de intensidade de exercício e as principais modalidades de desporto, bem como, doenças contraídas nos últimos 5 anos.

c. Em relação aos adultos e idosos, o hábito de vida envolve o tempo diário e a qualidade do sono, de passeio e do tempo em que se encontra sentado, o modo da prática desportiva, bem como a situação de hábitos tabágicos e alcólicos. Exercício desportivo abrange o tempo médio por semana, tempo médio por exercício, o tempo de duração da prática do desporto, o objetivo de participação desportiva, as modalidades desportivas, o local de prática, a sensação da prática e os principais obstáculos que impedem a prática, bem como doenças contraídas nos últimos 5 anos e o conhecimento sobre “avaliação de condição física”.

(5) Será feita respectivamente, a calculação sobre a taxa de frequência e taxa percentual de “praticantes regulares”, “praticantes ocasionais” e “não praticantes”, bem como a sua taxa de frequência e percentagem totais de todas as amostras dos grupos (2), (3) e (4). São considerados “praticantes regulares” os que praticam mais de 3 vezes por semana, com duração contínua de mais 30 minutos por vez e com uma actividade de média intensidade, “praticantes ocasionais” os que participam nas actividades desportivas mas não correspondem aos 3 requisitos acima-mencionados e “não praticantes” os restantes.

(6) Será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de índices de teste de cada grupo etário dos grupos (1), (2), (3) e (4), os seus valores médios, tolerância e pontos percentuais nos 3°, 10°, 25°, 50°, 75°, 90°, 97°.

(7) Será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de índices derivadas de cada grupo etário dos grupos (1), (2), (3) e (4), os seus valores médios, tolerância e pontos percentuais nos 3°, 10°, 25°, 50°, 75°, 90°, 97°.

(8) Segundo o grupo (1), será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário e a taxa(%) dos dentes cariados, incluindo dentes cariados de leite e permanentes.

(9) Segundo o grupo (2), será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário, a taxa (%) de dentes cariados, de problemas de visão, de miopia, de anomalia da capacidade de diferenciação de cores e auditiva.

(10) Segundo o grupo (3), será feita respectivamente, o cálculo sobre o número de amostras de cada grupo etário e a taxa (%) de anomalia de capacidade auditiva.

(11) Usando a verificação de tolerância de amostras isoladas e a análise de factor indepedente, analisa-se a tolerância entre índices de teste, índices derivadas e índices de estado

saudável dos diversos grupos etários de diferentes sexos.

2.5.2.4 Esclarecimentos sobre metodologia de cálculo

(1) Valores médios

Valor médio representa, através de símbolo Mean, o nível médio e a tendência centralizada de valores observados num determinado grupo, cuja fórmula de cálculo é a seguinte:

$$Mean = \frac{\sum x}{n}$$

Na fórmula: X representa os valores observados, n representa os valores contidos na amostra.

(2) Desvio padrão

Desvio padrão traduz, pelo símbolo Sd, o grau de alteração dos valores observados num determinado grupo. Quanto menor for o desvio padrão menor será o grau de variação. Cujas fórmulas de cálculo são as seguintes:

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

(3) Lugares percentuais

Quando a distribuição da taxa de frequência de variáveis não revela uma distribuição normal, os lugares percentuais são índices estatísticas vulgarmente usadas. Se se colocarem, segundo a ordem proporcional, todos os valores observados, os números decimais dos valores observados podem-se chamar respectivamente 1-100%, usando o símbolo Px. A fórmula de cálculo é a seguinte:

$$P_x = X\% \times (n+1)$$

(4) Verificação de diferença (representada por T) de valores médios entre duas amostras.

A calculação segue a seguinte fórmula:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{S_{m1}^2 + S_{m2}^2}}$$

Na fórmula, M₁ representa o valor médio de índice A, M₂ representa o valor médio de índice B, S_{m1} representa o desvio padrão do índice A, S_{m2} representa o desvio padrão do índice B, cuja fórmula de cálculo de S_m (desvio padrão):

$$S_m = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

Diagrama 2-8 Grau de liberdade (n') = $n_1 + n_2 - 2$. Relação entre os valores de t e o sentido de diferença

Valores de t	Valroes de P	Sentido de diferença
$<t(n')0.05$	>0.05	Insignificativo
$\geq t(n')0.05$	≤ 0.05	Significativo (*)
$\geq t(n')0.01$	≤ 0.01	Muito significativo (**)

Nota: “***” $P < 0.01$, “**” $P < 0.05$.

Quando os valores contidos na amostra for superior a $n \geq 1000$,

$t < 1.96$, $P > 0.05$, não é significativo a diferença entre os dois valores médios.

Quando $2.58 > t \geq 1.96$, $P \leq 0.05$, é significativo a diferença entre os dois valores médios.

Quando $t \geq 2.58$, $P \leq 0.01$, é muito significativo a diferença entre os dois valores médios.

(5) Cálculo de taxas

$$\text{taxa verificada no teste} = \frac{\text{Número de casos verificados}}{\text{Número de pessoas avaliados}} \times 100\% \text{ (ou } 1000\%)$$

(6) Verificação de notabilidade das taxas

a. Verificação de notabilidade entre a taxa de amostras e a taxa geral

Quando o número de amostras observadas for grande, a distribuição da sua taxa de frequência é próxima da distribuição normal e pode-se verificar a notabilidade de tolerância de taxas segundo a lei de distribuição normal, sem precisar de recurso à tábua de valor T. Pode-se no cálculo tirar primeiramente o desvio padrão com base na taxa geral e procurar depois tirar o múltiplo do desvio padrão entre a taxa de amostras e taxa geral, que é designado como valor U, cuja fórmula é a seguinte:

$$u = \frac{|P - \pi|}{S_p} = \frac{|P - \pi|}{\sqrt{\frac{\pi(1-\pi)}{n}}}$$

Na fórmula:

P = Proporção das taxa de amostras

π = Proporção geral (Proporção resultante das inúmeras observações)

S_p = Padrão do erro

b. Teste significativo das diferenças entre as duas amostras
cuja fórmula é a seguinte:

$$u = \frac{|P_1 - P_2|}{S(P_1 - P_2)} = \frac{|P_1 - P_2|}{\sqrt{P(1 - P)(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2})}}$$

Na fórmula:

$P_1 \setminus P_2$ = respectivas proporções positivas das duas amostras

$S(P_1 - P_2)$ = diferença do padrão de erro entre as duas proporções

P = soma de taxas positivas proporcionais dos dois grupos

$n_1 \setminus n_2$ = quantidade contida nas duas amostras

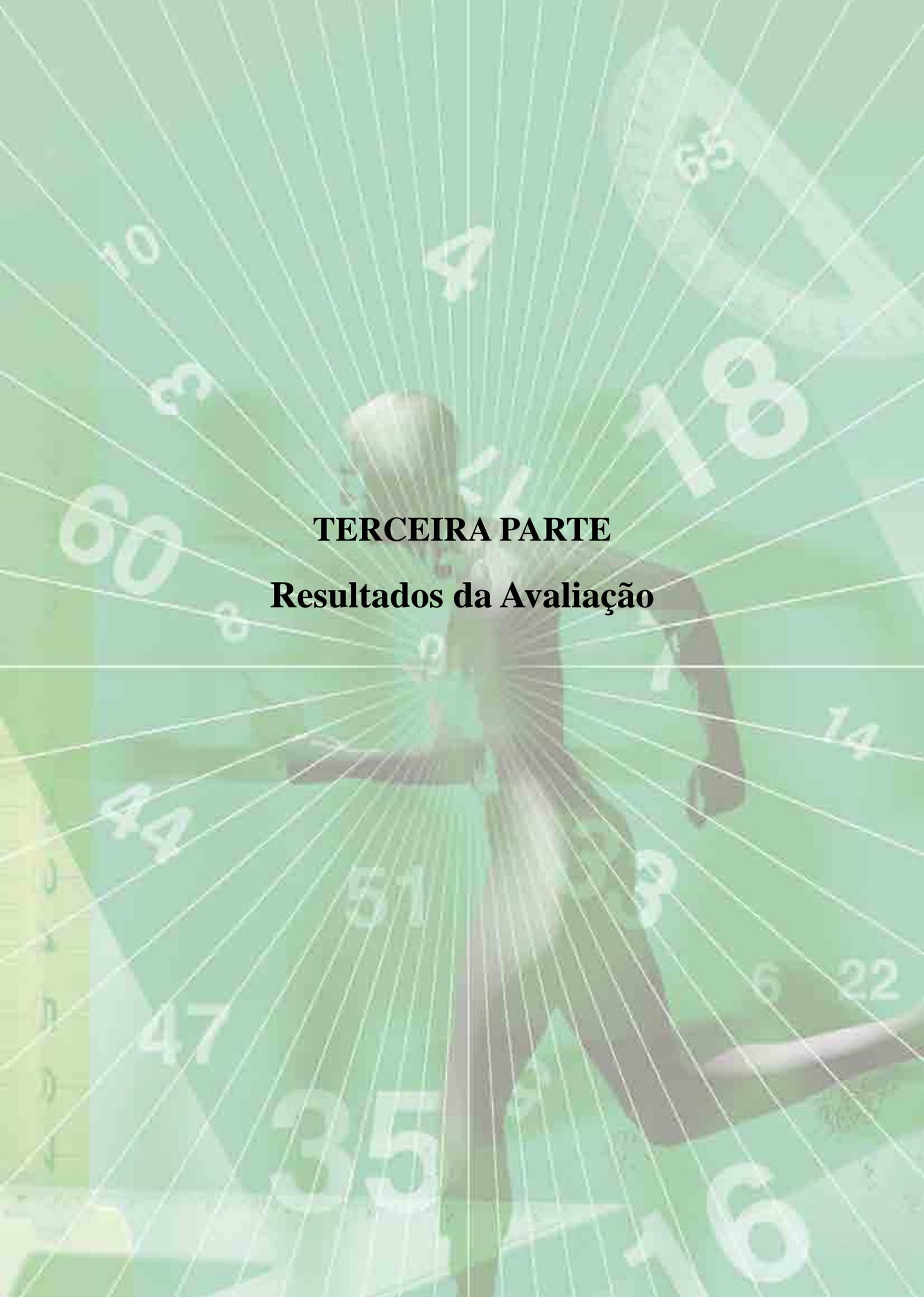
Diagrama 2-9 Relação entre os valores de $|U|$ e P e o sentido de diferença

Valores $ U $	Valores P	Sentido de diferença
<1.96	>0.05	Insignificativo
≥ 1.96	≤ 0.05	Significativo (*)
≥ 2.58	≤ 0.01	Muito significativo (**)

Nota: “***” $P < 0.01$, “*” $P < 0.05$

2.5.2.5 Instrumento estatístico

Usa-se, nas operações estatística de software SPSS10.1.

A woman is running on a treadmill, viewed from behind. The scene is overlaid with a green tint and a grid of white lines radiating from the center. Large, semi-transparent numbers are scattered across the image, including 10, 4, 60, 3, 18, 8, 14, 44, 51, 22, 47, 35, and 16. The text is centered in the middle of the image.

TERCEIRA PARTE
Resultados da Avaliação

TERCEIRA PARTE

Resultados da Avaliação

Com base nas condições sobre os objectos de avaliação e nos programas das amostras, foram recolhidas um total de 10477 amostras, cuja distribuição etária vê-se na tabela 3-1.

Tabela 3-1 Distribuição etária das amostras

Grupo	Crianças	Adolescentes (estudantes)	Adultos	Idosos
M	613	2777	1590	200
F	431	2562	2018	286
Total	1044	5339	3608	486

3.1. Crianças

3.1.1 Situação básica dos objectos da avaliação

As amostras são divididas em sexo masculino e feminino, de acordo com o sexo, e por oito grupos etários, cada um com um ano de diferença.

Na zona do norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram recolhidas 310 amostras respectivamente da Escola Keang Peng (jardim infantil) e da Escola Hou Kong (jardim infantil), entre as quais 176 são masculinos e 134 femininos. Da zona central (Paróquia de Santo António and Paróquia de S. Lázaro), foram recolhidas 395 amostras respectivamente da Escola Secundária Pui Ching (jardim infantil) e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal), entre as quais 250 são masculinos e 145 femininos. Da zona sul (Paróquia da Sé Catedral e Paróquia de S.Lourenço), foram recolhidas 339 amostras respectivamente da Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande) (jardim infantil) e da Escola Estrela do Mar (jardim infantil), entre as quais 187 são masculinos e 152 femininos. Vê-se na tabela 3-1-1 a quantidade das amostras avaliadas em todos os grupos etários das crianças. Vê-se na tabela 4-1-1-1 a distribuição das amostras dos jardins de infância e os locais de recolha das amostras. Vê-se na tabela 4-1-1-2 a percentagem da população dos bairros onde residem as pessoas que serviram de amostras.

Tabela 3-1-1 Quantidade das amostras avaliadas em todos os grupos etários das crianças

Grupo etário (anos)	3	4	5	6
M	159	191	165	98
F	96	113	132	90
Total	255	304	297	188

Entre as 1044 amostras, 93.3% das crianças masculinas e 89.8% das crianças femininas nasceram em Macau, seguido pelo Continente Chinês, Hong Kong e os outros países (regiões) (tabela 4-1-1-1-3). 93.0% das crianças masculinas e 96.1% das crianças femininas frequentam os jardins de infância o dia inteiro, enquanto que cerca de 4 a 7% das crianças frequentam os jardins de infância por meio dia, e nenhuma criança reside nos jardins de infância (tabela 4-1-1-1-4). Cabe aos pais a tutela de mais de 2/3 das crianças, e cabe aos idosos e amas o restante 1/3 das crianças. A percentagem dos casos em que os pais têm a seu cargo as suas crianças, aumenta com o crescimento das idades das crianças (tabela 4-1-1-1-5).

3.1.2 Situação básica dos modos de vida

São feitas avaliações principalmente sobre a situação de naturalidade, bem como os quatro aspectos da forma de alimentação, dos hábitos de vida, dos itens desportivos e da doença, cuja situação básica se encontra noutra categoria.

3.1.2.1 Nascimento e formas de alimentação

Os resultados da presente avaliação revelam que as crianças de parto normal representam 86.4%, enquanto as crianças de parto prematuro e de parto fora de prazo representam respectivamente 7.8% e 5.8%. Não há diferença notável na duração do embrião aquando do nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (tabela 4-1-1-1-6).

O peso médio das crianças de diversos grupos etários aquando do nascimento é de $3.3\pm 0.52\text{kg}$, variando entre 2.4kg e 4.2kg. Entre eles, o peso médio das crianças rapazes é de $3.3\pm 0.54\text{kg}$ e o das raparigas é de $3.2\pm 0.48\text{kg}$. Não há diferença significativo de peso após o nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (tabela 4-1-1-1-7).

A altura média das crianças de diversos grupos etários após o nascimento é de $49.3\pm 2.70\text{cm}$, variando entre 43.5cm e 53.0cm. Entre eles, a altura média das crianças rapazes é de $49.4\pm 2.99\text{cm}$ e a das raparigas é de $49.1\pm 2.19\text{cm}$. Não há diferença significativa na altura após o nascimento entre as crianças rapazes e raparigas ou entre as crianças de diversos grupos etários (tabela 4-1-1-1-8).

As formas de alimentação são divididas em amamentação, produtos lácteos e alimentação mista. A percentagem de alimentação através dos produtos lácteos, amamentação e mista, representam respectivamente 66.7%, 10.1% e 23.2% das crianças nos primeiros 4 meses após o nascimento. A percentagem das crianças rapazes que ingeriram produtos lácteos (69.2%) é mais alta do que o das raparigas (63.3%), enquanto a percentagem das crianças rapazes que foram alimentados através da amamentação e alimentação mista é mais baixa do que a das raparigas ($p < 0.05$). Não há diferença notável da forma de alimentação entre as crianças dos diversos grupos etários (3-6 anos) (tabela 4-1-1-1-9, diagrama 3-1-1).

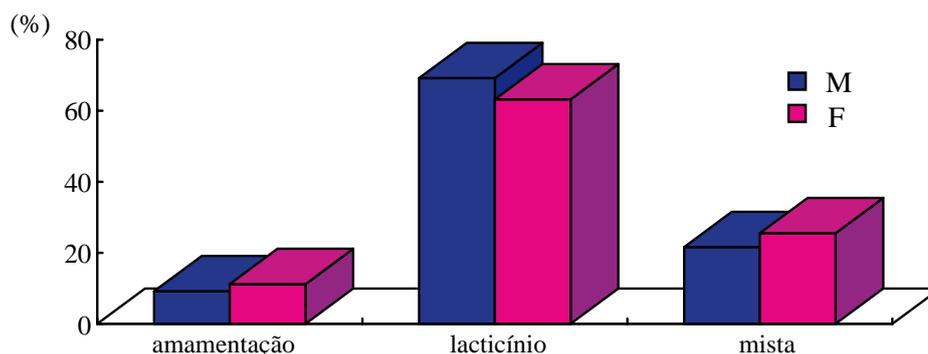


Diagrama 3-1-1 Forma de alimentação entre as crianças de diversos grupos etários

3.1.2.2 Modo de vida

A avaliação dos hábitos de vida é dividida em quatro aspectos, nomeadamente o tempo de sono por dia (incluindo a sesta), o tempo médio das actividades ao ar livre por dia, o diário nas actividades dentro de casa, como ver TV e vídeo, e jogos de computador, e actividades de lazer extra-curricular.

Os resultados da avaliação mostram que, 72.3% das crianças utilizam em média 8 a 10 horas diárias para dormir, enquanto 25.6% das crianças passam mais de 10 horas e somente 2.1% passam menos de 8 horas a dormir. Não há diferença significativa nas horas de sono entre as crianças rapazes e raparigas. Com o aumento da idade, baixa gradualmente a taxa das crianças que dormem mais de 10 horas por dia, enquanto aumenta gradualmente a taxa das crianças que dormem menos de 8 horas (tabela 4-1-1-1-10, diagrama 3-1-2).

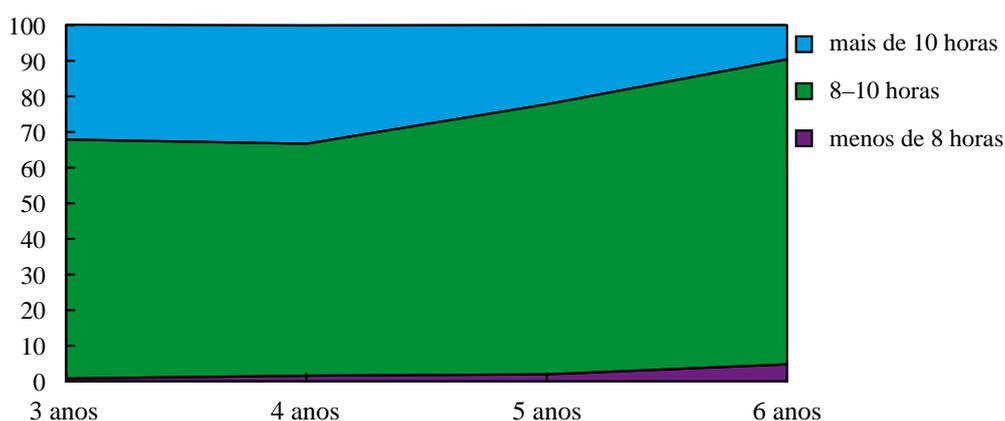


Diagrama 3-1-2 Proporção das horas de sono (%)

O tempo dispendido nas actividades ao ar livre, é o somatório do tempo que as crianças dispendem em jogos, ginástica ao ar livre e nas actividades desportivas. Relativamente às crianças dispendem 30 minutos a 1 hora em actividades ao ar livre, representam 40.2%, enquanto que as crianças que dispendem menos de 30 minutos e entre 1 e 2 horas em actividades ao ar livre representam respectivamente cerca de 25%, e somente 10.2% das

crianças dispõem mais de 2 horas em actividades ao ar livre. Não há diferença significativo de tempo dispendido em actividades ao ar livre entre os sexos, mas sim, entre os diversos grupos etários ($p < 0.01$). Além disso, com o crescimento da idade, baixa gradualmente a taxa das crianças que gastam mais de 1 hora por dia em actividades ao ar livre, enquanto que aumenta gradualmente a taxa das crianças que dispõem menos de 1 hora em actividades ao ar livre (tabela 4-1-1-1-11, diagrama 3-1-3).

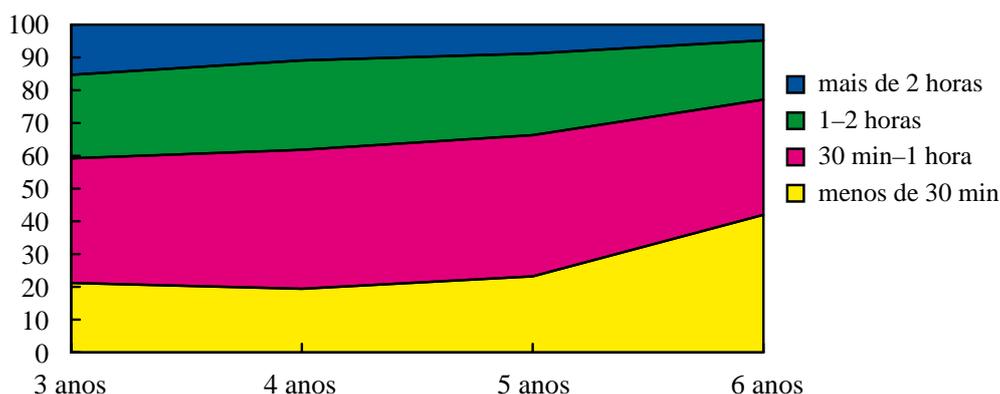


Diagrama 3-1-3
Proporção do tempo médio em actividades ao ar livre por dia (%)

A proporção das crianças que dispõem menos de 30 minutos por dia em ver a TV, vídeo ou jogos de computador em casa é de 10.7%, as crianças que dispõem entre 30 minutos a 1 hora é de 30.3%, as crianças que dispõem entre 1 e 2 horas é de 34.8%, as crianças que dispõem entre 2 e 3 horas é de 18.1% e as crianças que dispõem mais de 3 horas é de 6.1%. Não há diferença significativo de tempo dispendido a ver filmes e TV entre as crianças dos dois sexos e dos diferentes grupos etários (tabela 4-1-1-1-12).

46.5% das crianças participam em actividades de lazer, entre as quais 29.1% participam em uma actividade, 12.2% em duas actividades e 5.2% em três actividades. As turmas de música e dança são participadas por maior número de crianças (18.1%), seguidas pelas turmas de pintura e caligrafia (15.5%) e explicações (12.9%). Somente 9.3% das crianças participam em classes de actividades desportivas. Vê-se na tabela 4-1-1-1-13 a proporção das crianças que participam em diversas actividades extra-curriculares.

Em termos de proporção das crianças que participam em explicações, existe diferença notável entre os diversos grupos etários ($p < 0.01$), ou seja, com o aumento da idade, aumentam dimensionalmente as taxas de crianças que participam em explicações, que são respectivamente 22.4% das crianças de 3 anos, 39.6% das crianças de 4 anos, 58.1% das de 5 anos e 72.3% das de 6 anos (diagrama 3-1-4).

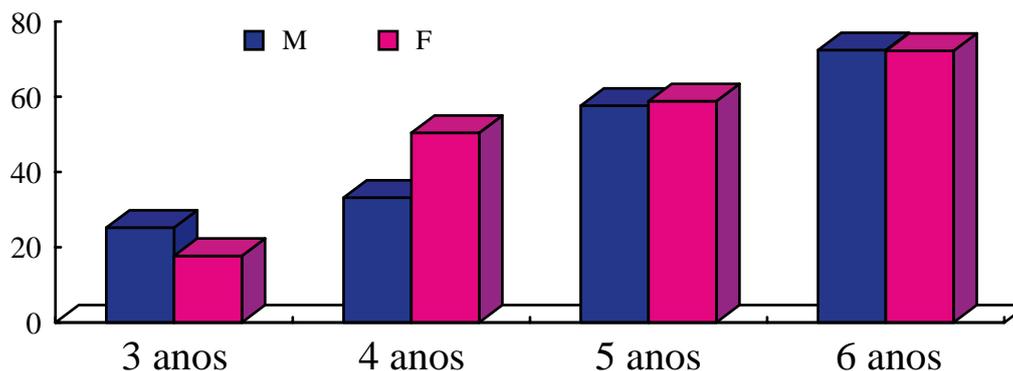


Diagrama 3-1-4 Proporção de participação em turmas de interesses (%)

3.1.2.3 Modalidades desportivas

A avaliação presente refere-se principalmente à participação das crianças nas modalidades desportivas, como turmas de interesses, clube ou desportos individuais. As cinco modalidades desportivas mais populares são respectivamente bicicleta (28.8%), bolas (19.3%), natação (18.9%), ginástica (16.7%) e dança (13.5%). Existe diferença nas modalidades desportivas praticadas frequentemente entre as crianças rapazes e raparigas. A proporção dos rapazes que praticam bicicleta é mais alta (33.0%), enquanto que a proporção das raparigas que praticam dança é mais alta (28.8%). As taxas de participação em outras modalidades desportivas são bastante baixas. (diagrama 3-1-5, e diagrama 3-1-6).

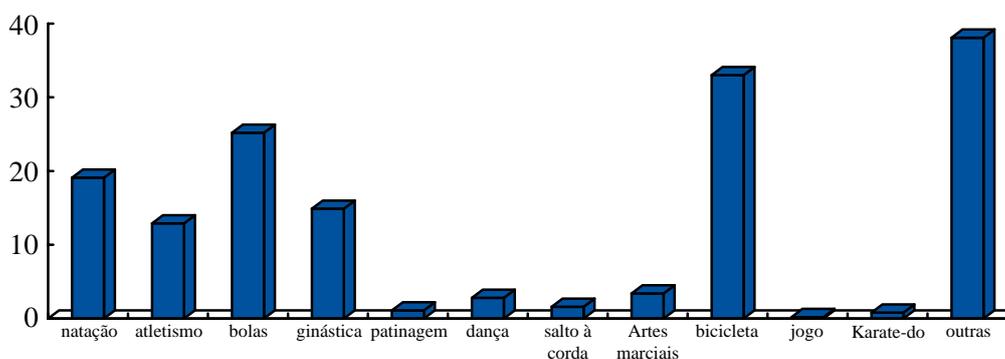


Diagrama 3-1-5 Proporção de participação das crianças rapazes nas modalidades desportivas (%)

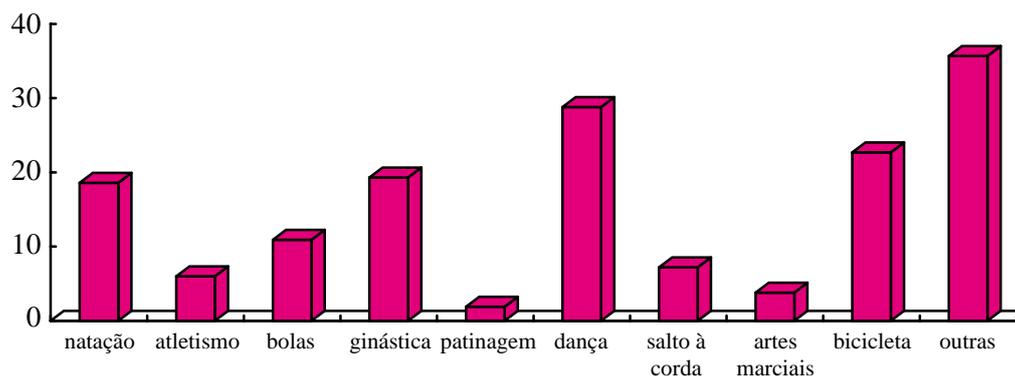


Diagrama 3-1-6 Proporção de participação das crianças raparigas nas modalidades desportivas (%)

Não há diferença notável entre as taxas de participação de diversos grupos etários nas modalidades desportivas, que se concentram em bicicleta, bolas, natação, ginástica, e dança. Com o crescimento da idade, aumentam as taxas de participação em desportos, e que decrescem ligeiramente aos 6 anos (tabela 4-1-1-14).

3.1.2.4 Doenças contraídas

No último ano um total de 95.6% das crianças têm adoecido com gripe ou febre. Entre eles, a taxa das crianças que têm adoecido com gripe ou febre no último ano atinge 60.3%. Não há diferença significativa das vezes que adoecem com gripe entre os sexos, mas sim entre os diversos grupos etários ($p < 0.01$). Em geral, com o aumento da idade, decresce gradualmente a taxa de crianças que adoecem no período de um ano (tabela 4-1-1-15, diagrama 3-1-7).

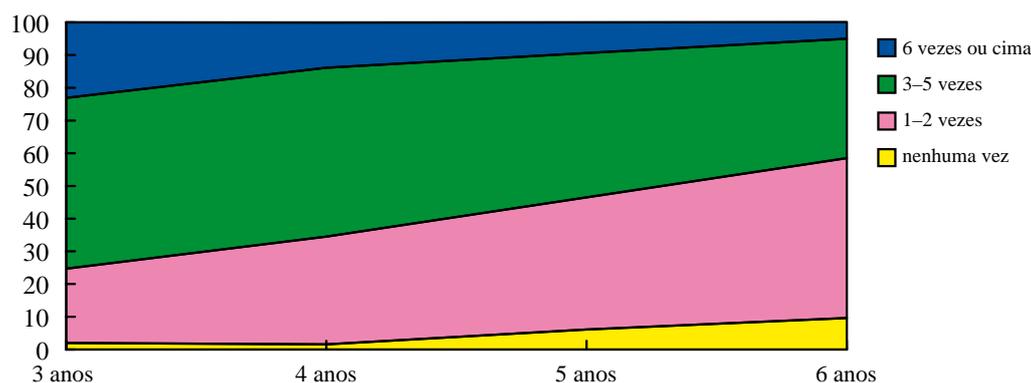


Diagrama 3-1-7 Proporção das crianças que adoeceram com gripe ou febre no último ano (%)

A taxa de crianças que têm adoecido com uma doença diagnosticada pelo hospital é de 23.8%. As taxas de crianças de 3 a 6 anos de idade que adoecem são respectivamente 23.1%, 25.7%, 24.9%, 19.7%, e a taxa mais baixa de crianças com doenças é nos 6 anos de idade. Entre as crianças que têm adoecido, as doenças mais habituais são bronquite crónica (42.7%),

pneumonia (27.8%), e lesões por acidente (10.5%). Não há diferença notável de taxas de doenças entre os sexos ou os diversos grupos etários (tabela 4-1-1-1-16 e tabela 4-1-1-1-17).

3.1.3 Situação básica da formação física

3.1.3.1 Índices de comprimento

A altura e a altura medida sentada são critérios utilizados normalmente para revelar as características gerais do corpo humano. A altura revela principalmente o nível de crescimento longitudinal do esqueleto humano, enquanto a altura medida em posição sentada revela principalmente o comprimento do tronco.

A altura, medida sentada, bem como o comprimento do pé, crescem com o avançar da idade nos rapazes e raparigas. Os leques de variação das alturas médias das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 99.3~117.6cm e 97.1~116.8cm. Os leques de variação das alturas médias medidas em posição de sentar dos rapazes e raparigas são respectivamente 57.3~64.5cm e 56.1~63.9cm. Os leques de variação dos comprimentos médios dos pés dos rapazes e raparigas são respectivamente 15.6~18.1cm e 15.1~17.9cm (tabela 4-1-2-1-18, tabela 4-1-2-1-19 e tabela 4-1-2-1-20).

A altura, média medida sentada e o comprimento do pé dos rapazes são maiores do que os das raparigas. Há diferença notável na altura, e na altura medida sentada entre as crianças de 3 anos, e há diferença notável do comprimento de pé entre crianças de 3~5 anos ($p < 0.05$). (diagrama 3-1-8, diagrama 3-1-9 e diagrama 3-1-10).

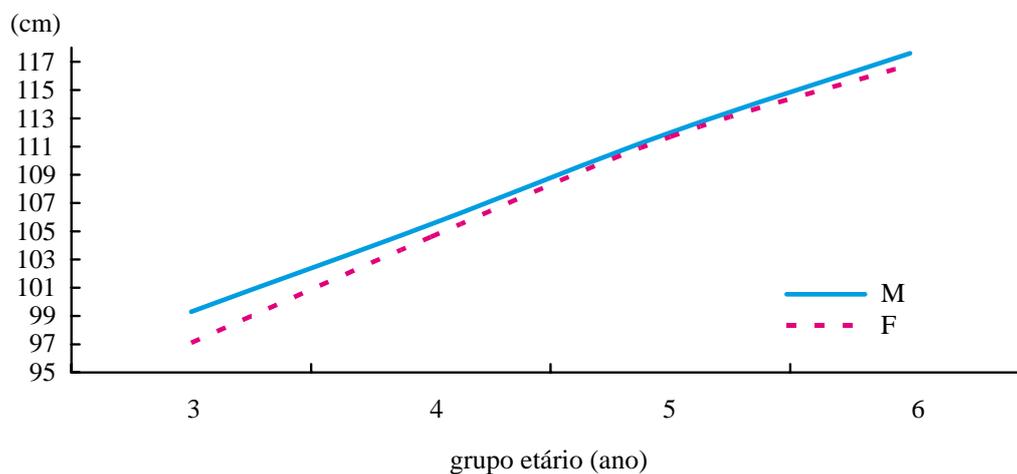


Diagrama 3-1-8 Altura

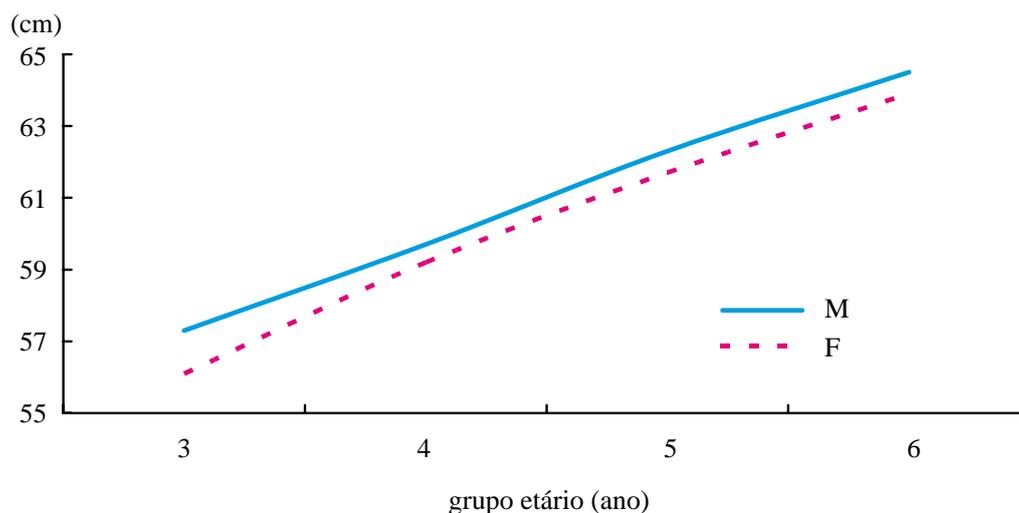


Diagrama 3-1-9 Altura medida sentada

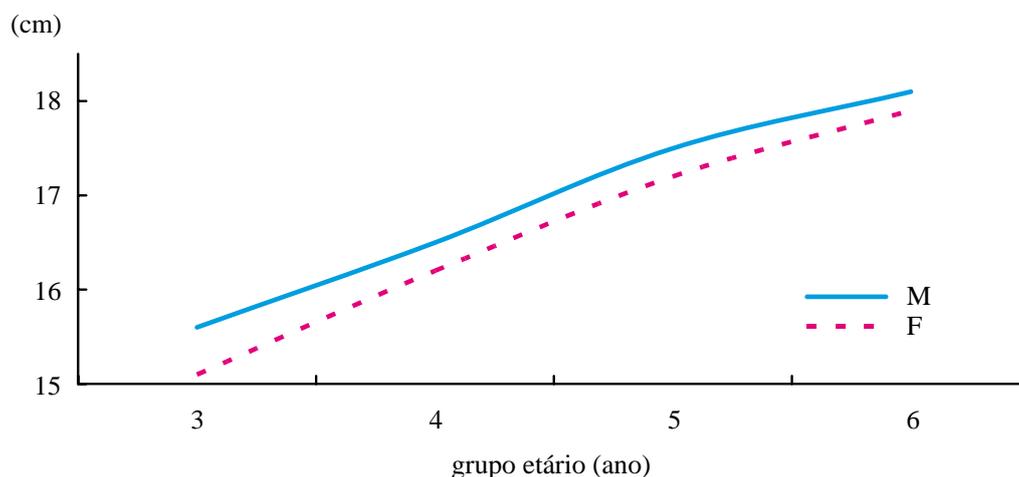


Diagrama 3-1-10 Comprimento do pé

3.1.3.2 Peso e BMI

O peso e BMI são dois critérios comuns usados para revelar as características gerais do corpo humano. O peso refere-se ao peso do corpo humano, e $BMI = \text{peso (kg)} \div \text{altura (m)}^2$, é sempre usado para medir e avaliar o nível de gordura corporal.

Os pesos das crianças rapazes e raparigas aumentam com a idade, e os seus leques de variação são respectivamente 15.3~21.4kg e 14.6~20.8kg (tabela 4-1-2-1-21, diagrama 3-1-11).

Os BMIs das crianças rapazes e raparigas são relativamente estáveis, e variam muito pouco com a idade. Os leques de variação dos BMIs médios das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 15.4~15.5 e 15.2~15.5 (tabela 4-1-2-1-22, diagrama 3-1-12).

Tanto os pesos como os BMIs das crianças rapazes e raparigas são relativamente próximos, sem diferença significativa.

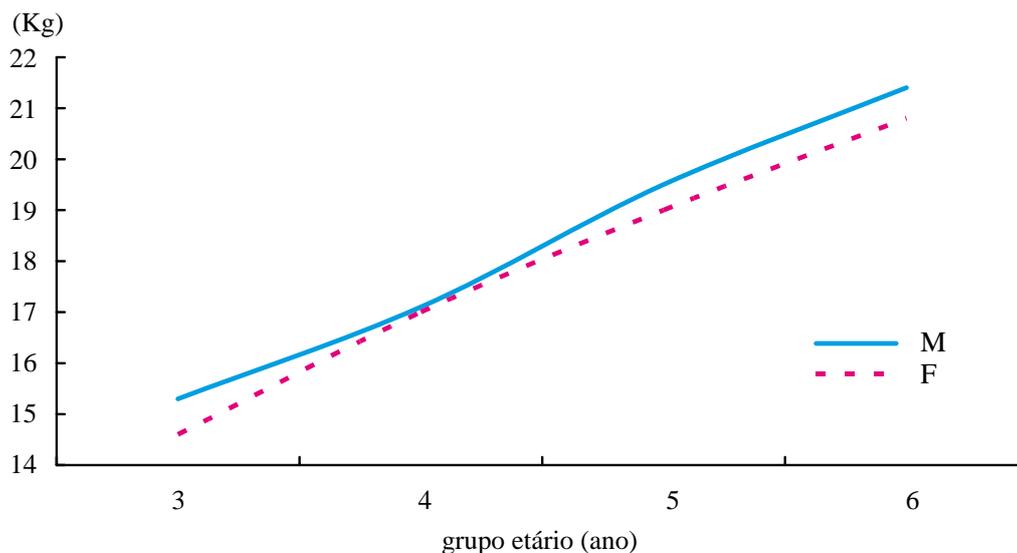


Diagrama 3-1-11 Peso

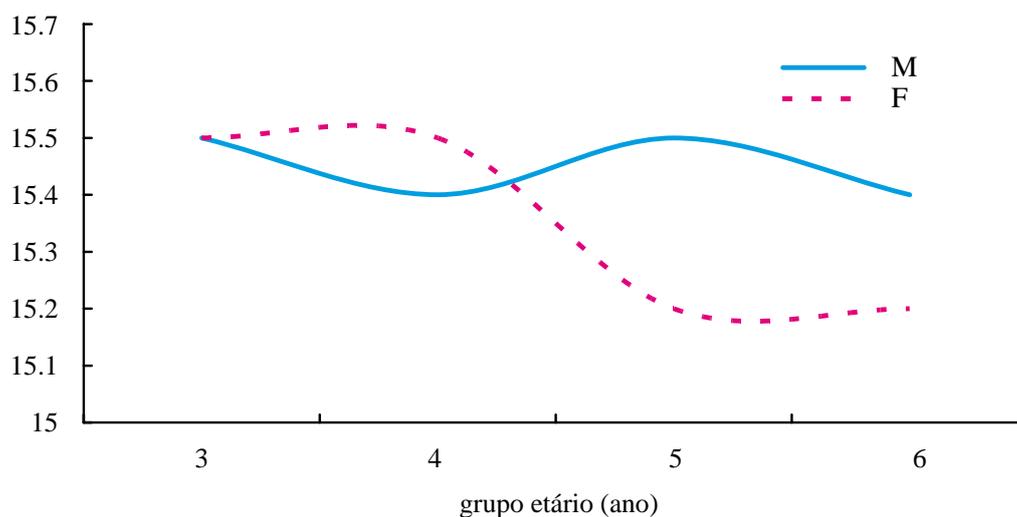


Diagrama 3-1-12 BMI

Conforme os critérios do peso de acordo com o nível da altura relativos às crianças definidos pelos Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional, as taxas de excesso de peso dos grupos etários das crianças rapazes dos 3 aos 6 anos de idade são respectivamente 6.3%, 7.9%, 11.5% e 15.3%, demonstrando a tendência de aumentar com a idade. As taxas de excesso de peso dos grupos etários das crianças raparigas dos 3 aos 6 anos de idade são respectivamente 1.1%, 7.1%, 5.3%, 2.2%, com a maior taxa no grupo etário de 4 anos e menor no grupo de 3 anos. As taxas de excesso de peso das crianças rapazes de todos os grupos etários são claramente maiores que as das crianças raparigas, com excepção para o grupo de 4 anos ($p < 0.05$) (tabela 4-1-2-1-23, diagrama 3-1-13).

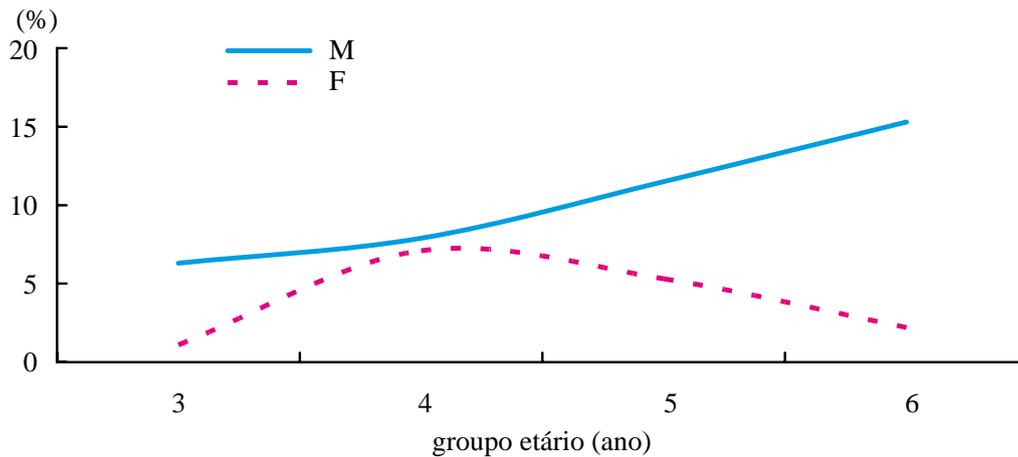


Diagrama 3-1-13 Proporção do excesso de peso

3.1.3.3 Índices da circunferência

A circunferência é um índice usado principalmente para reflectir a gordura sub-sutânea e a proporção do músculo. A circunferência torácica revela principalmente o tamanho do contorno torácico e o estado do crescimento do músculo torácico, reflectindo em certo grau a forma do corpo e o estado de crescimento do aparelho respiratório. A circunferência abdominal demonstra principalmente a espessura da gordura sub-cutânea e o estado de crescimento do músculo da cintura abdominal. A circunferência do quadril demonstra principalmente o estado de crescimento do esqueleto, do músculo e da espessura da gordura sub-sutânea do quadril.

As circunferências torácica, abdominal e do quadril das crianças rapazes e raparigas crescem com o aumento da idade. Os leques de variação das circunferências torácicas médias dos rapazes e raparigas são respectivamente 51.5~57.0cm e 50.5~55.8cm, os leques de variação das circunferências abdominais médias dos rapazes e raparigas são respectivamente 48.0~53.1cm e 46.4~51.0cm, e os leques de variação das circunferências do quadril médio dos rapazes e raparigas são respectivamente 52.3~60.0cm e 51.6~59.2cm (tabela 4-1-2-1-24, tabela 4-1-2-1-25 e tabela 4-1-2-1-26).

Baixa o WHR (proporção da cintura para o quadril) das crianças rapazes e raparigas com o aumento da idade. Os leques de variação dos WHRs médios das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 0.894~0.916 e 0.862~0.900 (tabela 4-1-2-1-27).

As circunferências médias torácicas e abdominais, bem como os WHRs médios das crianças rapazes são maiores que os das raparigas, sendo o leque de diferença de circunferência torácica 0.8~1.3cm, o leque de diferença de circunferência abdominal 1.5~2.1cm e o leque de diferença de WHR 0.016~0.027, com diferença significativa em termos de sexo ($p < 0.05$). As circunferências médias de quadril das crianças rapazes e raparigas são muito próximas, sem diferença significativa (diagrama 3-1-14, diagrama 3-1-15, diagrama 3-1-16 e diagrama 3-1-17).

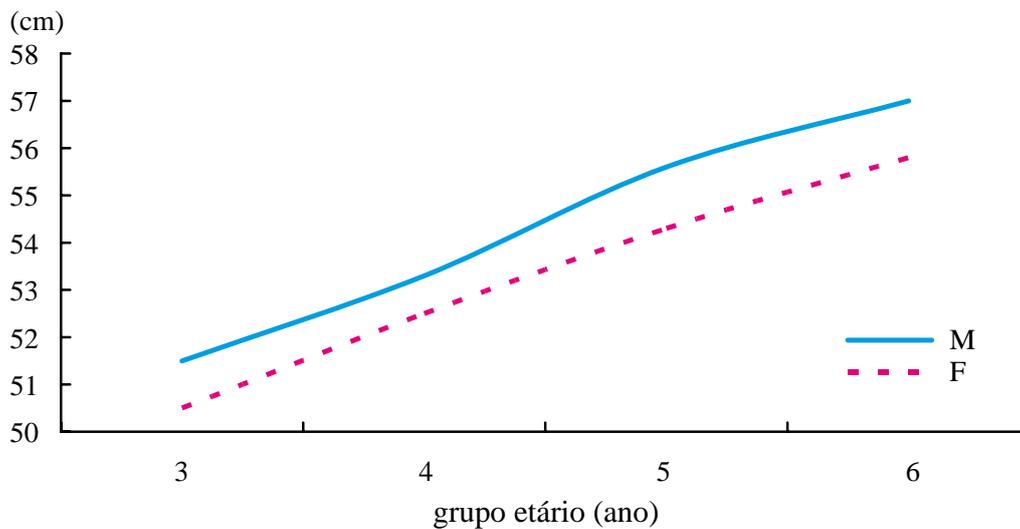


Diagrama 3-1-14 Circunferência torácica

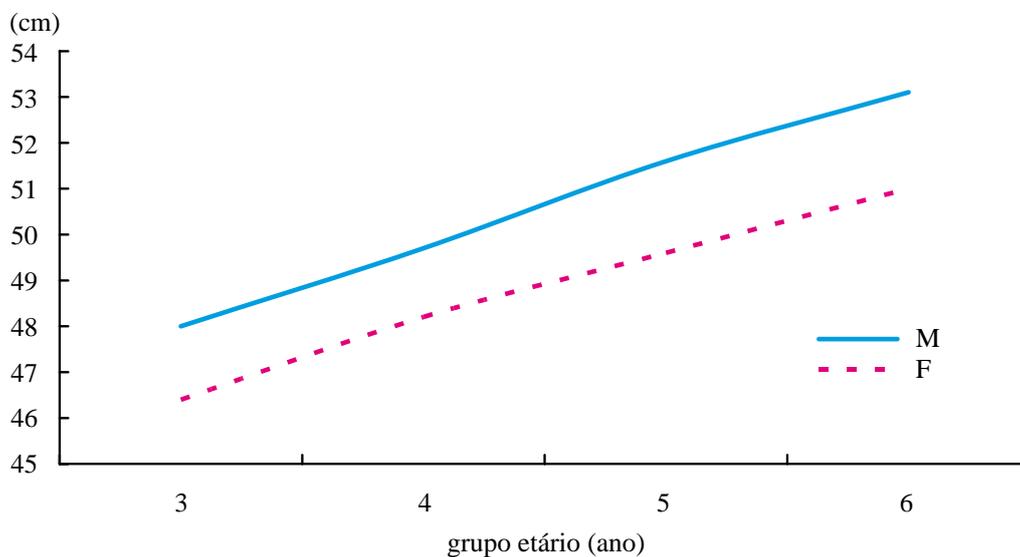


Diagrama 3-1-15 Circunferência abdominal

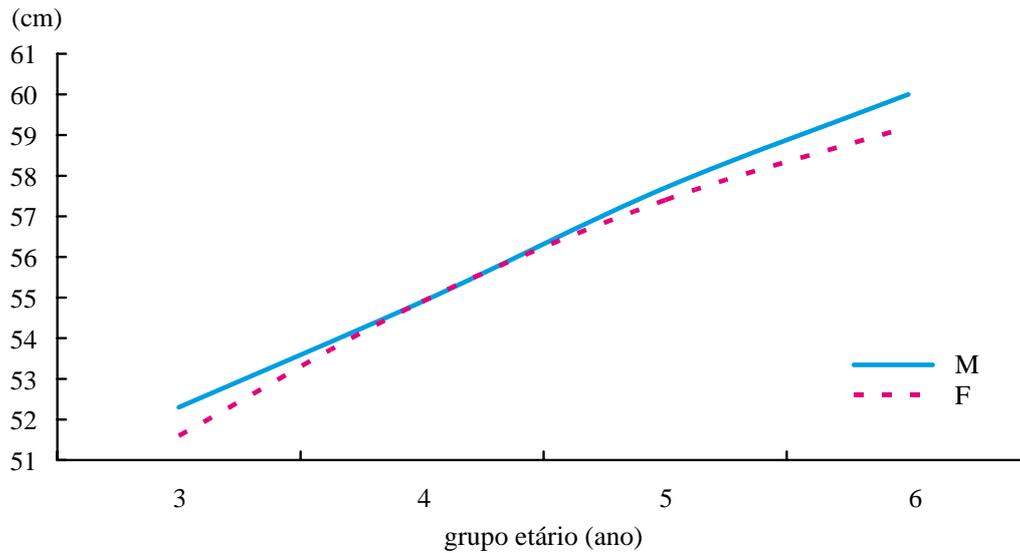


Diagrama 3-1-16 Circunferência do quadril

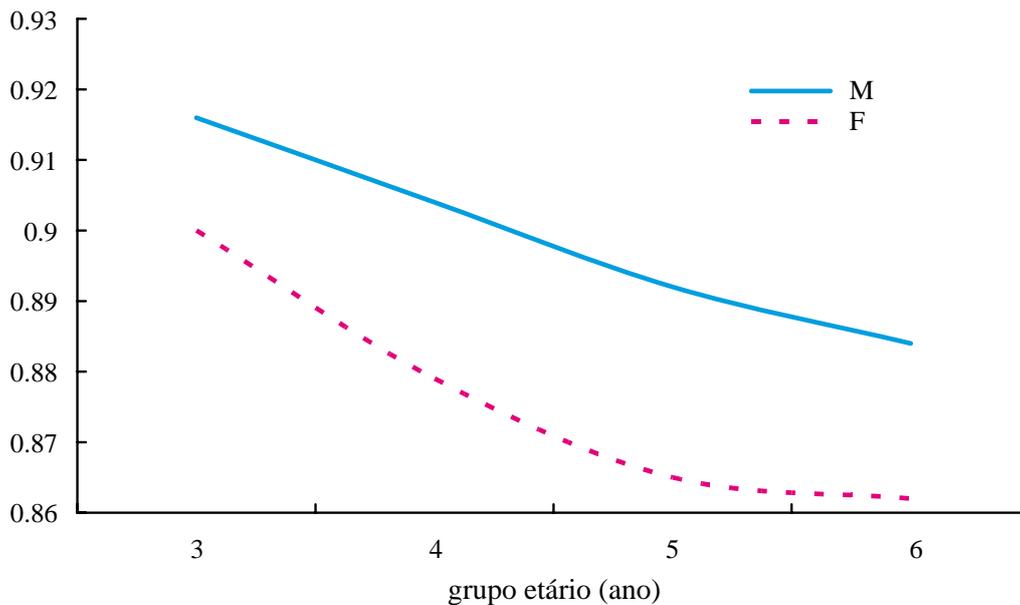


Diagrama 3-1-17 WHR

3.1.3.4 Índices de largura

A largura dos ombros e a largura da pelve são índices importantes para revelar as características da forma do corpo humano e o estado de crescimento horizontal. As larguras dos ombros e da pelve aumentam com a idade. Os leques de variação das larguras médias dos ombros das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 22.4~25.6cm e 21.9~25.0cm. Os leques de variação das larguras médias do pelve dos rapazes e raparigas são respectivamente 16.5~18.6cm e 15.5~17.6cm (tabela 4-1-2-1-28 e tabela 4-1-2-1-29).

Tanto a largura dos ombros como a largura da pelve dos rapazes são maiores que as das raparigas, sendo o leque de variação das diferenças da largura de ombros 0.3~0.6cm, e o leque de variação das diferenças da largura da pelve 1.0~1.1cm, com diferença significativa ($p < 0.05$) (com excepção na largura dos ombros dos grupos de 5 anos) (diagrama 3-1-18 e diagrama 3-1-19).

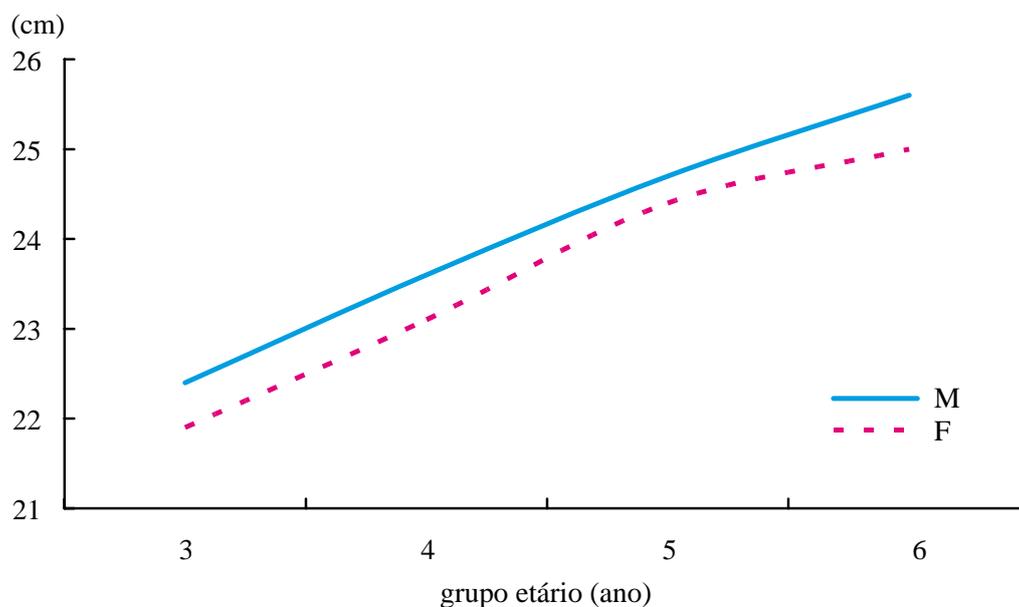


Diagrama 3-1-18 Largura dos ombros

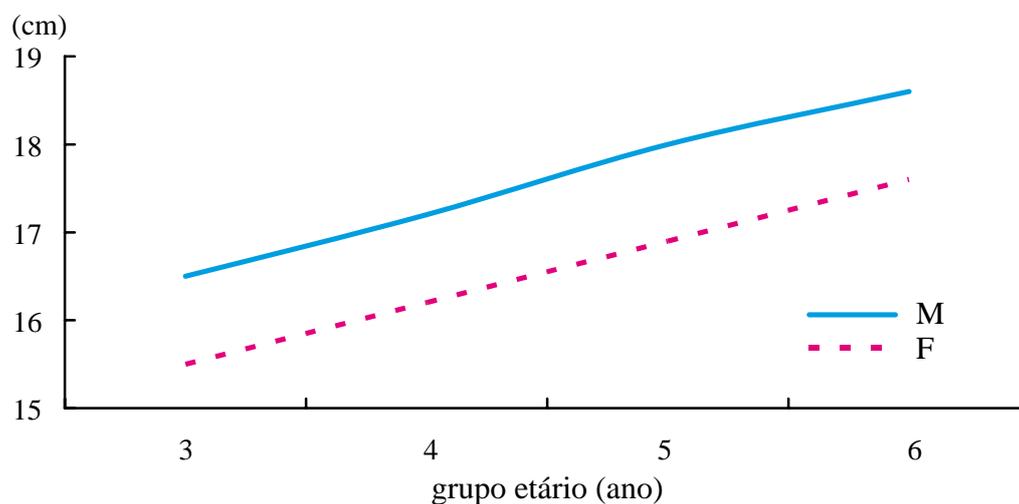


Diagrama 3-1-19 Largura da pelve

3.1.3.5 Composição do corpo

A espessura da prega subcutânea demonstra principalmente a proporção de gordura subcutânea ou o empilhamento da gordura sub-sutânea, utilizada normalmente para avaliar as

composições do corpo humano.

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos rapazes aumentam com a idade, enquanto as espessuras das pregas das três zonas referidas nas raparigas são relativamente mais estáveis, com ligeiro aumento. Os leques de variação das espessuras médias das pregas sub-cutânea tricípide dos rapazes e raparigas são respectivamente 8.4~9.9mm e 10.0~10.5mm, os das pregas sub-cutânea sub-escapular são respectivamente 5.7~6.5mm e 7.6~8.4mm, e os das pregas sub-cutânea abdominal são respectivamente 5.3~8.1mm e 7.0~8.5mm (tabela 4-1-2-1-30, tabela 4-1-2-1-31 e tabela 4-1-2-1-32).

As espessuras médias das pregas das três zonas referidas nas raparigas são maiores que as dos rapazes, demonstrando a tendência para diminuir com o aumento da idade. Os leques de variação das diferenças das espessuras médias das três zonas referidas são respectivamente 0.2~1.7mm, 1.1~2.7mm e 0.4~2.6mm, com diferença significativa nos sexos dos grupos de 3 a 5 anos ($p < 0.01$) (diagrama 3-1-20, diagrama 3-1-21 e diagrama 3-1-22).

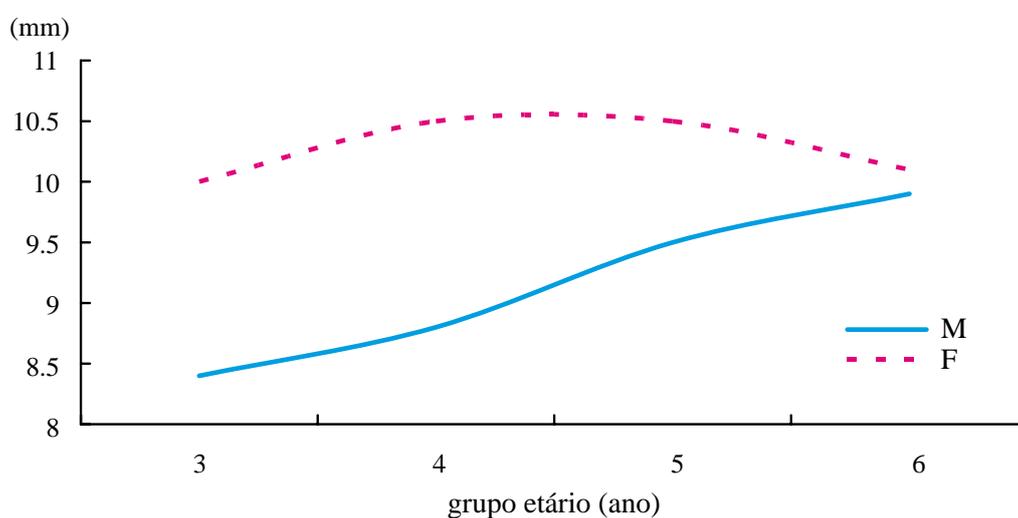


Diagrama 3-1-20 Espessura da prega sub-cutânea tricípide

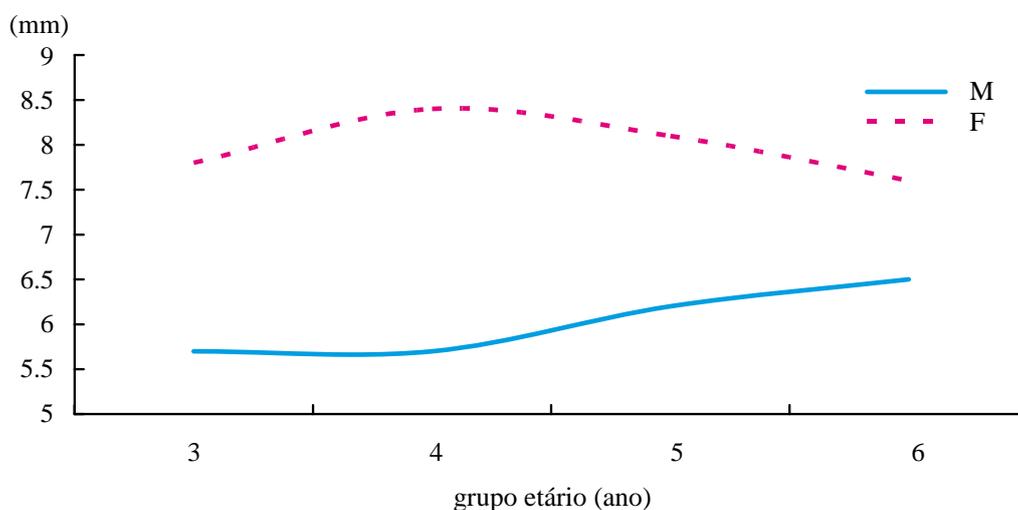


Diagrama 3-1-21 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular

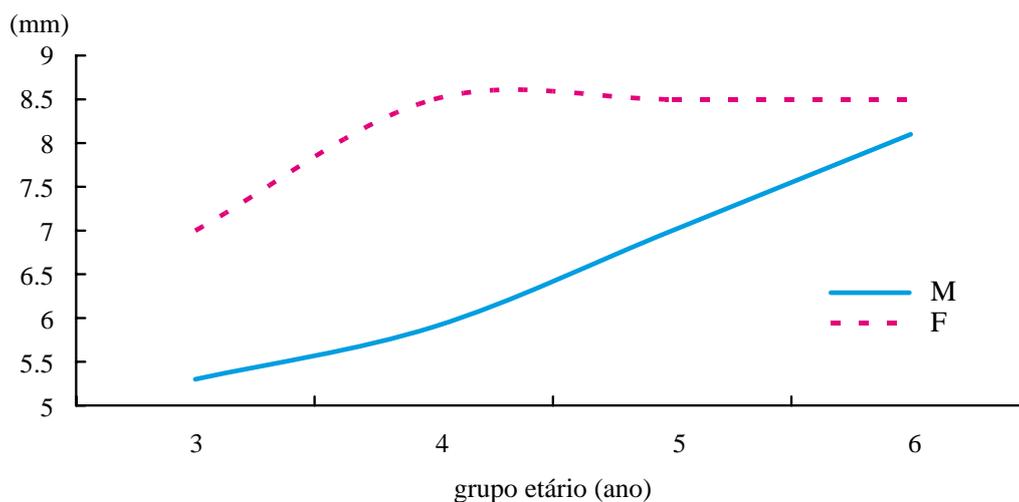


Diagrama 3-1-22 Espessura da prega sub-cutânea abdominal

3.1.4 Situação básica da função física

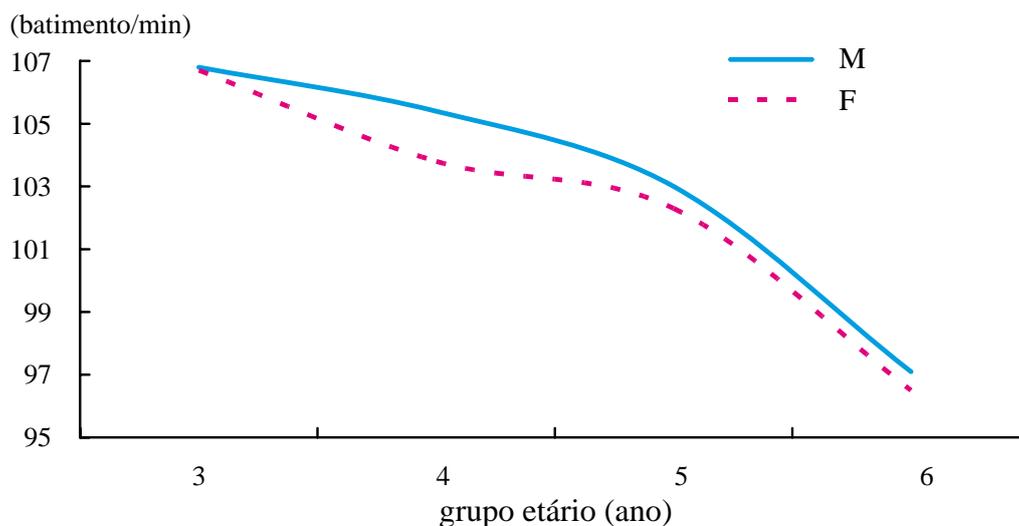


Diagrama 3-1-23 Pulsação em repouso

Usa-se a pulsação em estado de repouso para revelar o crescimento das funções fisiológicas das crianças. As pulsações médias em repouso dos rapazes e raparigas dos 3 a 6 anos decrescem gradualmente com o aumento da idade, sendo o leque de variação nos rapazes 106.8~97.1 batimento/min, e o leque de variação nas raparigas 106.7~96.5 batimento /min. Não há diferença significativa nos sexos entre as pulsações médias em repouso dos rapazes e as de raparigas (tabela 4-1-2-1-33, diagrama 3-1-23).

3.1.5 Situação básica de qualidade física

3.1.5.1 Qualidades de velocidade e sensibilidade

A corrida de 10 m com mudança de direcção e os saltos com os pés juntos são usados para verificar a qualidade de velocidade e sensibilidade da criança.

Os leques de variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos dos rapazes são respectivamente 6.6~9.9 segundos e 6.7~13.4 segundos. Os leques de variação dos valores médios da corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos das crianças raparigas são respectivamente 6.9~10.1 segundos e 6.8~12.8 segundos (tabela 4-1-2-1-34 e 4-1-2-1-35). Existem diferenças significativas entre os valores médios dos vários grupos etários do mesmo sexo em termos de corrida de 10m com mudança de direcção e de saltos com os pés juntos. A comparação entre os rapazes e raparigas demonstra que, em termos de corrida de 10m com mudança de direcção, com excepção para o grupo de 4 anos, existe uma diferença significativa entre os sexos em todos os outros grupos etários ($p < 0.05$), enquanto que em termos de saltos com os pés juntos, não há diferença notável entre os sexos. Os resultados revela que as qualidades de velocidade e de sensibilidade dos rapazes e raparigas aumentam com a idade, com um aumento relativamente grande de quase até 40%. As sensibilidades dos rapazes e raparigas são basicamente iguais, enquanto o vector da velocidade dos rapazes é melhor que o das raparigas (diagrama 3-1-24 e diagrama 3-1-25).

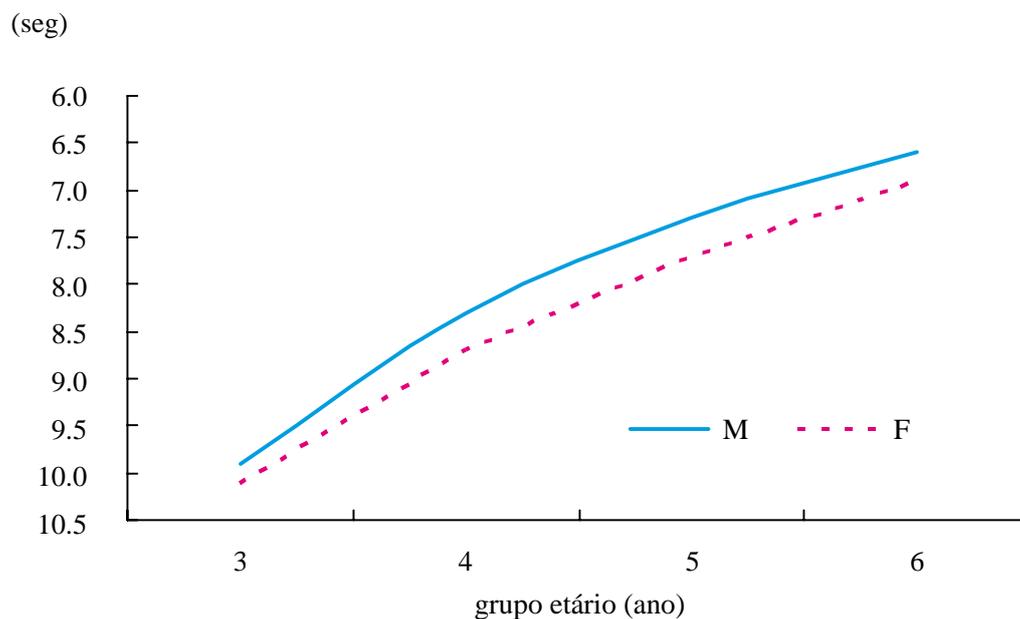


Diagrama 3-1-24 Corrida de 10m com mudança de direcção

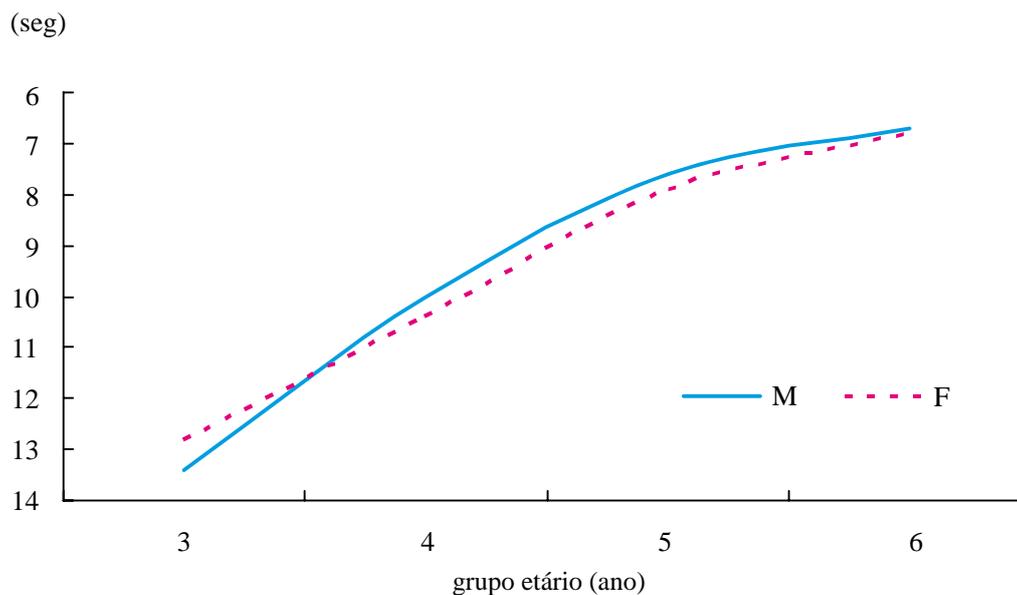


Diagrama 3-1-25 Salto com os pés juntos

3.1.5.2 Qualidades de força

O salto em comprimento sem balanço e o lançamento de bolas de ténis são usados para reflectir a qualidade de força da criança.

Os leques de variação dos valores médios do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis dos rapazes são respectivamente 55.6~99.7cm e 2.9~6.0m. Os leques de variação dos valores médios do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis das crianças raparigas são respectivamente 51.5~92.4cm e 2.4~5.3m (tabela 4-1-2-1-36 e 4-1-2-1-37). Existem diferenças significativas entre os valores médios dos vários grupos etários do mesmo sexo em termos do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis. A comparação entre os rapazes e raparigas demonstra que, em termos do salto em comprimento sem balanço e do lançamento de bolas de ténis, os valores médios dos rapazes são maiores que os das raparigas, com diferença significativa ($p < 0.05$), demonstrando a tendência de aumentar a diferença, com o aumento da idade. Os resultados revelam que as qualidades de força dos rapazes e raparigas crescem a par com o aumento da idade. A qualidade da força dos rapazes é melhor que a das raparigas, e demonstra a tendência de aumentar a diferença com o aumento da idade (diagrama 3-1-26 e diagrama 3-1-27).

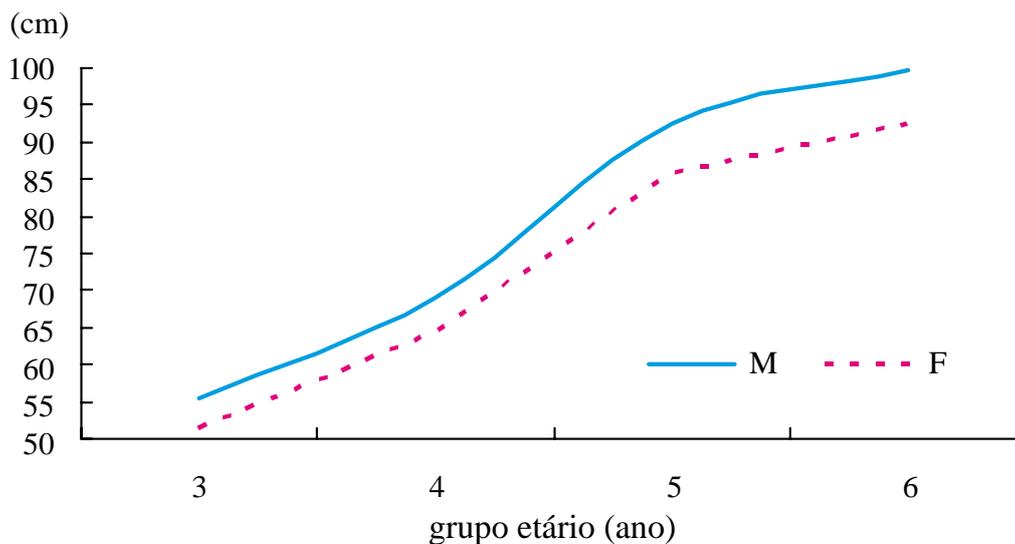


Diagrama 3-1-26 Salto em comprimento sem balanço

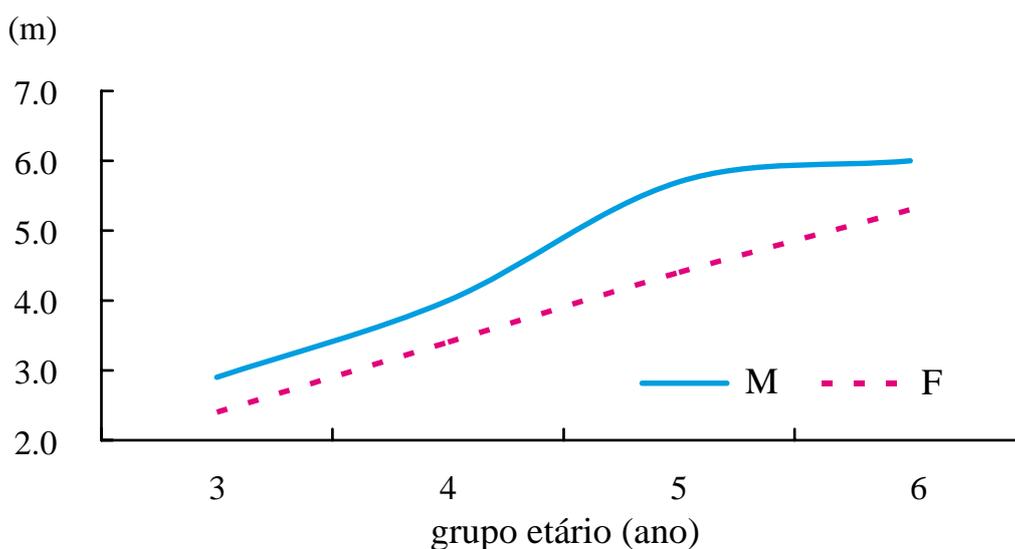


Diagrama 3-1-27 Lançamento de bolas de ténis

3.1.5.3 Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para reflectir a qualidade de flexibilidade do corpo humano.

Os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários das crianças rapazes e raparigas são respectivamente 4.5~8.0cm e 6.4~9.4cm (tabela 4-1-2-1-38). Os valores médios de maior e menor amplitude entre os dois sexos recaem respectivamente nos grupos de 3 anos e de 6 anos, indicando o decrescimento da flexibilidade nas crianças com o aumento da idade, numa dimensão de quase 40%. Em termos de tendência, o decrescimento é mais rápido após os 5 anos de idade.

Comparando os dois sexos, pode ver-se que as tendências de mudança a par da idade são basicamente iguais, e que os valores médios dos diversos grupos etários das crianças raparigas são maiores que os de rapazes, com diferença notável ($p < 0.05$), indicando que a flexibilidade feminina é bem melhor que a masculina (diagrama 3-1-28).

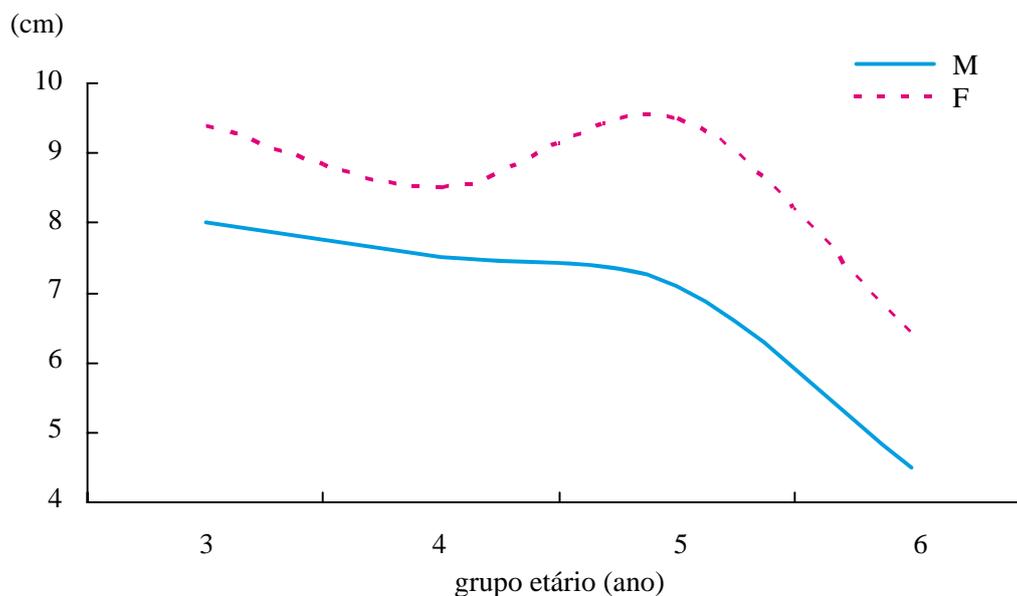


Diagrama 3-1-28 Flexão ventral sentada

3.1.5.4 Capacidade de equilíbrio

Andar sobre a trave de equilíbrio é o parâmetro que reflecte a capacidade de equilíbrio da criança. A avaliação é feita em conformidade com (a) a forma de andar na trave de equilíbrio, e (b) o tempo da sua conclusão.

Sobre a forma de andar sobre a trave de equilíbrio, as taxas dos rapazes e raparigas do grupo de 3 anos que conseguem concluir os testes, são respectivamente 85.5% e 85.4%. No grupo de 6 anos, há 1% de crianças rapazes que não conseguem concluir o teste (tabela 3-1-2).

Em termos de tempo de conclusão (normal) de andamento, os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas são respectivamente 17.2~5.7 segundos e 15.4~5.9 segundos. Os valores médios de maior e menor amplitude entre os dois sexos recaem respectivamente nos grupos de 3 anos e de 6 anos, indicando que o aumento da capacidade de equilíbrio das crianças aumentam com a idade, com tendência para duplicar. Em termos de tendência, o aumento do equilíbrio é maior durante o período dos 3 aos 5 anos (diagrama 3-1-29).

A comparação entre os dois sexos revela que, as tendências do equilíbrio são basicamente iguais nas várias idades, não há diferença significativa entre os valores médios dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas, indicando que, nestas fases, as capacidades de equilíbrio entre os dois sexos são basicamente iguais (diagrama 3-1-29, tabela 4-1-2-1-39).

Tabela 3-1-2 Formas de andar sobre a trave de equilíbrio (%)

Sexo	Forma de andar	Grupos etários				Total
		3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	
M	normal	85.5	94.8	99.4	99.0	94.3
	horizontal	13.2	4.2	0.6	1.0	5.1
	não concluíu	1.3	1.0	0.0	0.0	0.7
F	normal	85.4	90.3	100.0	100.0	94.2
	horizontal	11.5	9.7	0.0	0.0	5.1
	não concluíu	3.1	0.0	0.0	0.0	0.7

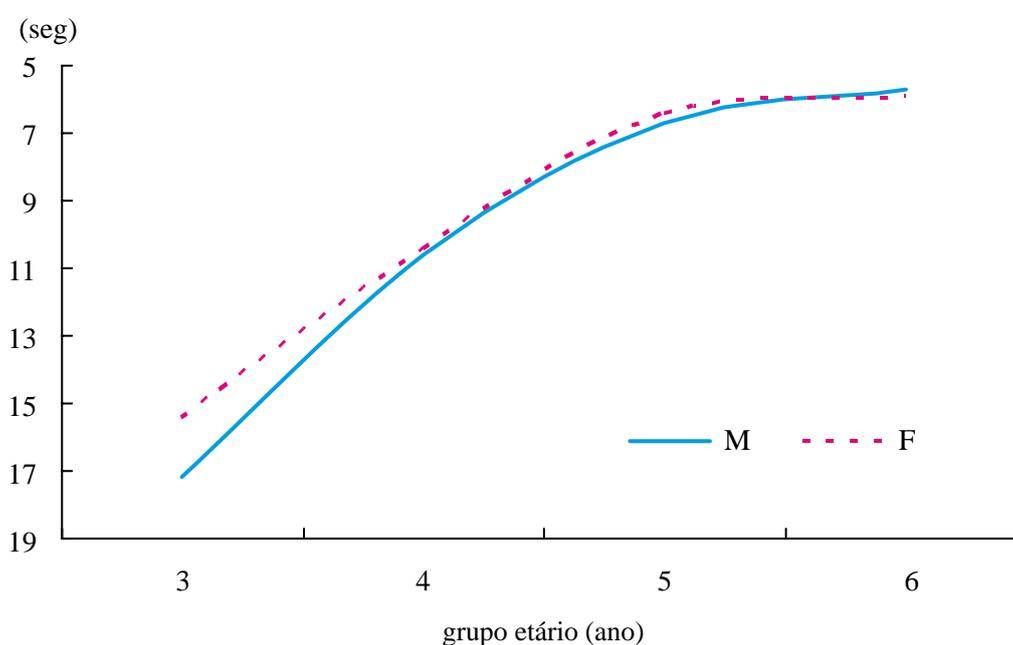


Diagrama 3-1-29 Tempo de conclusão (normal) do exercício sobre a trave

3.1.6 Situação básica da saúde

3.1.6.1 Cárie dos dentes de leite

Utiliza-se a percentagem de cárie dos dentes de leite, a taxa de perda de dentes de leite cariados, a taxa de tratamento de dentes de leite cariados, e o total da taxa de, perda e de tratamento dos dentes cariados de leite. Entre estes, a percentagem de dentes cariados de leite (d) significa a percentagem de sujeitos com cárie de dentes de leite. A taxa de perda de dentes de leite cariados (m) significa a perda antecipada de dentes de leite por causa da cárie. A percentagem de tratamento dos dentes de leite (f) significa a percentagem de tratamento de dentes cariados. As percentagens de cárie, perda e tratamento(dmf) significa a taxa total de cárie, perda e tratamento de dentes de leite.

A percentagem de cárie de dentes de leite dos rapazes e raparigas de 3 a 6 anos demonstra a tendência de aumentar gradualmente com a idade. As tendências entre os dois sexos são quase idênticos, embora haja uma diferença significativa entre os grupos etários ($p < 0.05$). Dos 3 anos a 6 anos, as dimensões do aumento da percentagem de cárie dos dentes de leite dos rapazes e raparigas são respectivamente 26.4% e 25.6%. Os leques de variação das taxas de cárie dos dentes de leite dos rapazes e raparigas dos diversos grupos etários são respectivamente 19.5%~45.9% e 17.7%~43.3% (tabela 4-1-2-1-40).

A comparação entre os rapazes e raparigas de cada grupo etário indica que não há diferença significativas nas percentagens de cáries de dentes de leite. A percentagem de cárie dos rapazes é maior que a das raparigas, com excepção nos grupos de 4 e 5 anos. No grupo de 4 anos, a percentagem de cárie de dentes de leite das raparigas é 5.5% maior do que nos rapazes (diagrama 3-1-30).

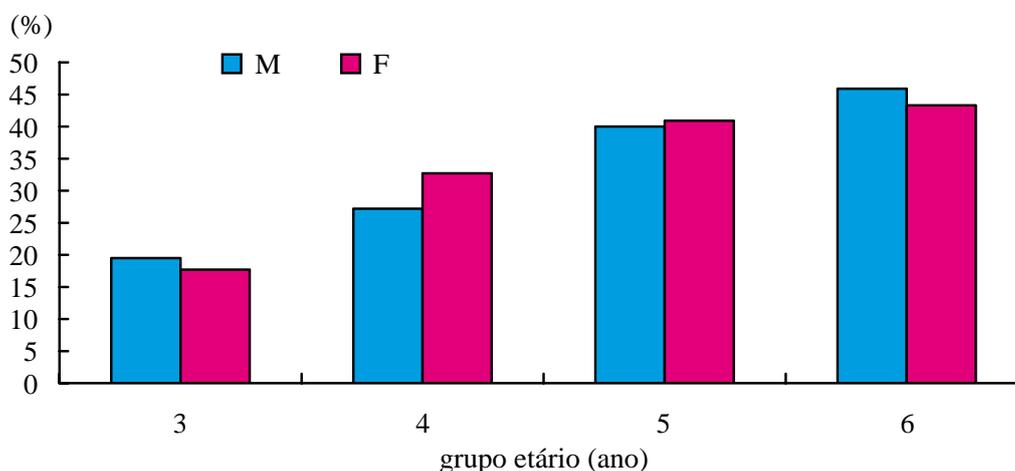


Diagrama 3-1-30 Percentagem de cárie de dentes de leite

A percentagem de tratamento dos dentes cariados de leite dos rapazes demonstra uma tendência irregular de mudança com o aumento da idade, sendo 4.2% nos 4 anos, 1.8% nos 5 anos e 5.1% nos 6 anos, enquanto que a taxa de tratamento das crianças raparigas tem uma tendência de mudança mais regular, começando a subir a partir dos 4 anos e alcançando 5.6% nos 6 anos. Os leques de variação das taxas de tratamento de dentes cariados de leite dos rapazes e raparigas são respectivamente 0.0~5.1% e 0.0~5.6% (tabela 4-1-2-1-40).

Em todos os grupos etários, as percentagens de tratamento dos dentes cariados de leite das raparigas são maiores que as dos rapazes, com excepção para o grupo de 4 anos, em que a percentagem de tratamento dos rapazes é de 3.3% maior que a das raparigas (diagrama 3-1-31).

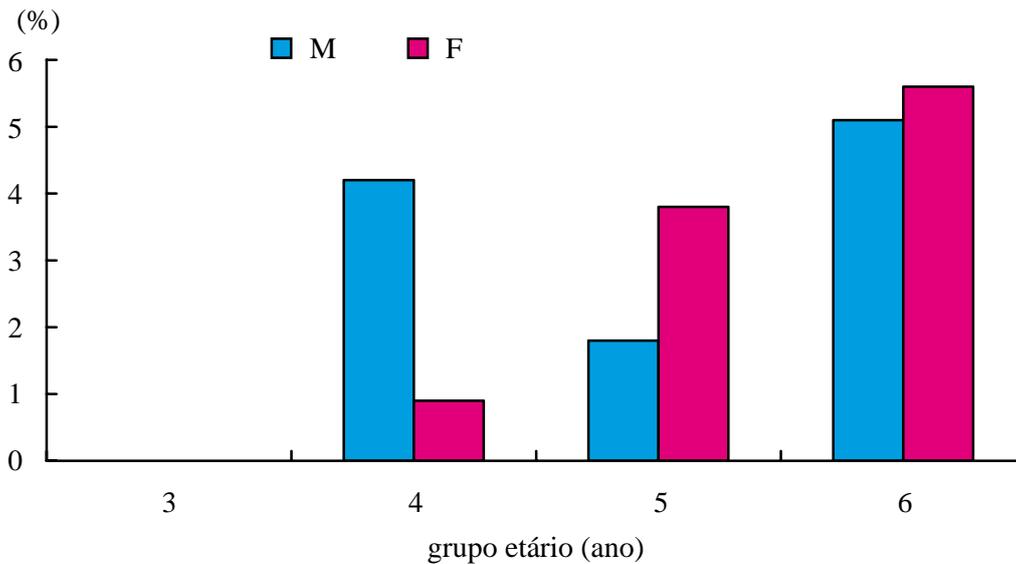


Diagrama 3-1-31 Percentagem de tratamento de dentes cariados de leite

As percentagens de perda de dentes cariados de leite dos rapazes e raparigas aumentam rapidamente com a idade, chegando aos seus valores máximos aos 6 anos, que são respectivamente 9.2% e 3.3%. Há diferença significativa entre os grupos etários ($p < 0.05$) (especialmente para os rapazes), em que a percentagem da perda de dentes nos rapazes é maior do que nas raparigas (M : 9.2%, F : 3.3%). Os leques de variação das percentagens de perda de dentes cariados de leite dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas são respectivamente 0.0%~9.2% e 0.0%~3.3%. Nos grupos etários dos 6 anos, a percentagem de perda de dentes cariados dos rapazes é claramente mais elevado do que a das raparigas ($p < 0.05$), cuja diferença é de 5.9%, enquanto que nos outros grupos etários, não há diferenças significativas entre os sexos (tabela 4-1-2-1-40, diagrama 3-1-32).

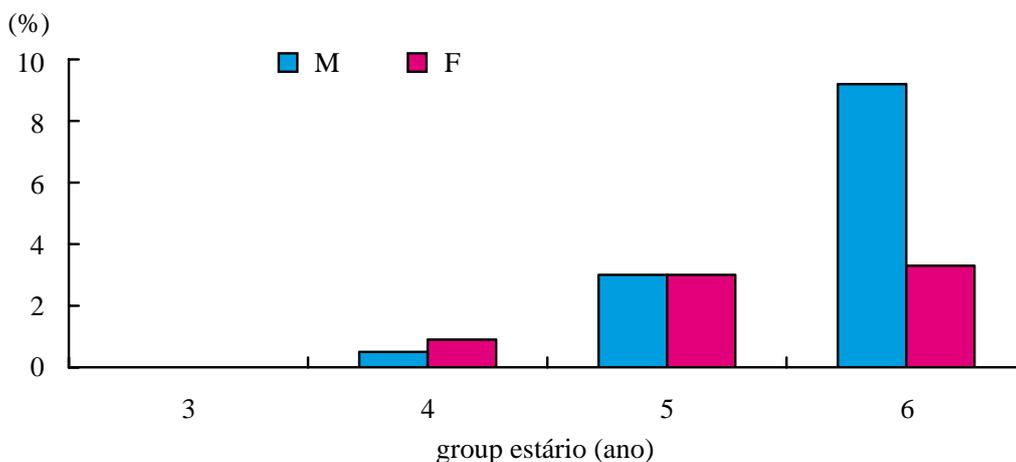


Diagrama 3-1-32 Percentagem de perda de dentes cariados de leite

As taxas de cárie, perda e tratamento, nos rapazes e raparigas demonstram que a tendência é de aumentar a par com a idade, especialmente no caso dos rapazes, cuja taxa da cárie, perda e tratamento aumenta gradualmente de 19.5% aos 3 anos para 51.0% aos 6 anos. A taxa de cárie, perda e tratamento das raparigas demonstra uma tendência semelhante aos dos rapazes, sendo 17.7% aos 3 anos e subindo gradualmente para 45.6% aos 6 anos. A dimensão do aumento da taxa de cárie, perda e tratamento entre os diversos grupos etários é bem notável ($p < 0.05$), e mantém no leque de 10%~15% em todos os grupos etários, com exceção para o grupo dos 6 anos. Os leques de variação das taxas de cárie, perda e tratamento dos diversos grupos etários dos rapazes e raparigas são respectivamente 19.5%~51.0% e 17.7%~45.6%.

Há pouca diferença entre as taxas de cárie, perda e tratamento dos grupos da mesma idade, com exceção para o grupo dos 6 anos, onde a taxa dos rapazes é claramente mais alta que a das raparigas ($p < 0.05$), com 5.4% de diferença (diagrama 3-1-33, tabela 4-1-2-1-40).

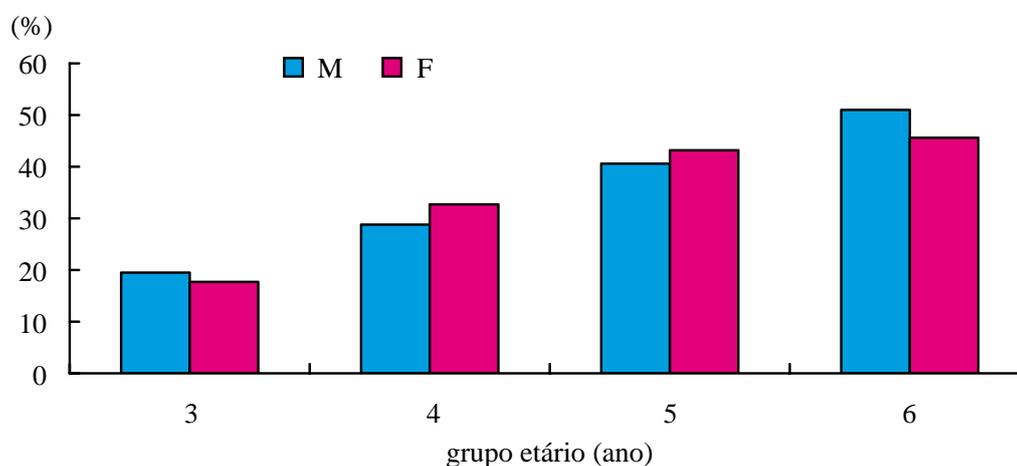


Diagrama 3-1-33 Taxa de cárie, perda e tratamento

3.1.6.2 Cárie dos dentes permanentes

Utiliza-se a taxa de cárie de dentes permanentes, a taxa de perda de dentes permanentes cariados, a taxa de tratamento de dentes permanentes cariados, e a proporção da taxa de cárie, perda e tratamento dos dentes cariados permanentes. Entre elas, a taxa de cárie de dentes permanentes (D) significa a taxa de dentes cariados permanentes. A taxa de perda de dentes permanentes cariados (M) significa a taxa de perda de dentes permanentes por causa da cárie. A taxa de tratamento de dentes permanentes (F) significa a taxa de tratamento de dentes cariados. A taxa de cárie perda e tratamento (DMF) significa a taxa total de cárie, perda e tratamento de dentes permanentes.

Tanto para os rapazes como para as raparigas, a taxa de cárie de dentes permanentes, a taxa de perda de dentes permanentes cariados, e a taxa de cárie, perda e tratamento, surgem aos 6 anos, cuja taxa é de cerca de 1%~2%. Não há diferença significativa entre os sexos nos grupos da mesma idade, e não foi encontrado nenhum caso de tratamento de dentes permanentes cariados nas crianças (tabela 4-1-2-1-41).

3.1.7 Sumário

Em geral, para as crianças dos 3 aos 6 anos de Macau, as características da forma do corpo demonstram uma tendência para aumentar com a idade, especificamente nos índices como a altura, o peso, a circunferência torácica, a largura dos ombros e a espessura da prega subcutânea, e o rápido crescimento em altura e do aumento do peso são basicamente iguais. Além disso, o índice de BMI mantém-se estável, enquanto que o aumento da circunferência abdominal é menor do que a da circunferência do quadril, e o WHR diminui com o passar dos anos, com características significativas em termos etários. Todos os valores médios dos índices com exceção para a espessura da prega subcutânea dos rapazes são significativamente maiores que nas raparigas.

O nível das funções fisiológicas aumenta gradualmente com a idade, enquanto que a pulsação em repouso, decresce sem diferença para ambos os sexos.

Todas as qualidades do corpo reforçam com o aumento da idade. De 3 a 6 anos, as dimensões do aumento da maioria das qualidades aumentam cerca de 40%, sendo a velocidade do aumento da capacidade de equilíbrio mais rápida, atingindo os 200%. A comparação dos dois sexos indica que, a flexibilidade das raparigas é melhor que a dos rapazes, e não há diferença na capacidade de equilíbrio e da sensibilidade entre os dois sexos, e a velocidade e a força dos rapazes são claramente mais fortes que das raparigas. Ao mesmo tempo, a proporção das tendências de mudança de todas as qualidades com a idade, as diferenças de todas as qualidades entre os dois sexos, demonstram uma tendência para aumentar aos 6 anos.

As percentagens de dentes cariados de leite dos rapazes e raparigas demonstram a tendência para aumentar gradualmente com o aumento da idade, especialmente nas taxas de cárie de dentes de leite, de tratamento de dentes de leite cariados (das raparigas), da perda de dentes de leite cariados e de cárie, perda e tratamento, enquanto a tendência para aumento da taxa de tratamento de dentes de leite cariados nos rapazes não é significativo. Além disso, não há diferença significativa da cárie de dentes de leite entre os dois sexos. A taxa de dentes cariados permanentes das crianças só surgem aos 6 anos (menos a taxa de tratamento de dentes permanentes cariados).

3.2 Crianças e adolescentes (estudantes)

3.2.1 Situação básica dos objectos da avaliação

Os alunos de escola primária e secundária são divididos em sexos masculino e feminino, por 26 grupos etários, e cada um com um ano de diferença. Os alunos universitários são divididos em sexo masculino e feminino, por 8 grupos etários, e cada um com um ano de diferença.

Quanto aos alunos das escolas primária e secundária, da zona do norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram escolhidos 1586 amostras respectivamente da Escola Keang Peng (secções primária e secundária), da Escola Hou Kong e da sua escola primária anexa, entre as quais 868 são masculinos e 718 femininos. Da zona central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro), foram recolhidas das 1554 amostras respectivamente da Escola Secundária Pui Ching e do Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki, entre as quais 758 são masculinos e 796 femininos. Da zona sul (Paróquia da Sé Catedral and Paróquia de S.Lourenço), foram recolhidas 1441 amostras respectivamente da Escola Pui Tou (sucursal da Praia Grande, sucursal da secção primária e sede central da secção secundária) e da Escola Estrela do Mar (sede central e sucursal), entre as quais 795 são masculinos e 646 femininos.

Quanto aos alunos universitários, foram recolhidos 758 amostras (356 são alunos masculinos e 402 femininos) dos 10 departamentos de cinco universidades, nomeadamente da Universidade de Macau e Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau (Paróquia de Nossa Senhora do Carmo), do Instituto Politécnico de Macau (Paróquia da Sé Catedral), do Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau (Paróquia de Santo António) e do Instituto de Formação Turística de Macau (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima). Entre os 349 alunos, (147 são alunos masculinos e 202 femininos) moram na zona norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), 231 (107 são alunos masculinos e 124 femininos) moram na zona central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro), e 178 (102 são alunos masculinos e 76 femininos) moram na zona sul (Paróquia de São Francisco Xavier, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo, Paróquia de S.Lourenço e Paróquia da Sé Catedral).

Vê-se na tabela 3-2-1 as amostras de todos os grupos etários dos alunos.

Vê-se na tabela 4-2-1-2-1 a distribuição das amostras e os órgãos que recolhem as amostras. Vê-se na tabela 4-2-1-2-2 (alunos das escolas primárias e secundárias) e na tabela 4-2-1-2-3 (alunos universitários) com a percentagem dos locais de residência das amostras.

Entre os 5339 alunos avaliados das escolas primárias, secundárias e universitários, os alunos masculinos e femininos que nasceram em Macau representam respectivamente 86.5% e 87.2%, seguidos pelos que nasceram no Continente Chinês, em Hong Kong e nos outros países (regiões). Além disso, denota-se uma característica, tanto nos alunos masculinos como femininos, e que a taxa de natalidade da população de Macau diminuiu enquanto sobe a taxa de natalidade da população do Continente Chinês (tabela 4-2-1-2-4). O tempo dispendido pelos alunos masculinos e femininos que frequentam a escola o dia todo, representam respectivamente 96.6% e 98.0%, e o restante frequentam a escola por meio dia (tabela 4-2-1-2-5).

Tabela 3-2-1 Quantidade das amostras avaliadas de todos os grupos etários dos alunos

Grupo etário (ano)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
M	173	222	196	193	185	176	188	178	182	179	174	166	162	120	102	99	82	2777
F	155	165	150	165	163	151	172	164	151	198	184	167	159	127	98	103	90	2562
Total	328	387	346	358	348	327	360	342	333	377	358	333	321	247	200	202	172	5339

3.2.2 Situação básica dos modos de vida

Foram feitas avaliações principalmente sobre os hábitos de vida, o tipo de desporto, os exercícios físicos extra-curriculares e as doenças, cujos resultados se encontram nos seguintes capítulos.

3.2.2.1 Modos de vida

Realizaram-se avaliações sobre os hábitos de vida dos alunos, nomeadamente o tempo total dispendido no caminho entre a casa e a escola e modos de transporte, o tempo dispendido a brincar ao ar livre após as aulas, por dia, o tempo dispendido para terminar os afazeres escolares em casa, por dia, o tempo dispendido a ver TV, vídeo e jogos de computador por dia, o tempo de sono (incluindo a sesta) e a participação nas turmas de lazer.

Os resultados da avaliação demonstram que, os alunos que gastam menos de 30 minutos por dia no caminho entre a casa e escola, representam 61.2%, sendo os alunos dos 6 aos 12 anos com a maior proporção de 69.9%. A partir dos 13 anos, aumenta a taxa dos alunos que dispendem 30 min a 1h e 1 a 2h de caminho por dia, sem diferença significativa entre os sexos (tabela 4-2-1-2-6, tabela 4-2-1-2-7). Há diferença significativa nas opções do modo de transporte entre os diversos grupos etários ($P < 0.05$). O modo principal de ida e volta para a escola dos alunos de 6 a 18 anos é feita a pé, que representa 60.5%, seguido pelo autocarro, com 23.2%, e não há diferença significativa entre os sexos. A partir dos 19 anos, a maior parte (53.8%) dos alunos femininos vai de autocarro, enquanto que a maior parte (40.9%) dos alunos masculinos utiliza como meio de transporte, o motociclo. Em segundo lugar, 23.9% dos alunos femininos deslocam-se para a escola a pé e 36.5% dos alunos masculinos vão de autocarro, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-1, tabela 4-2-1-2-8, tabela 4-2-1-2-9).

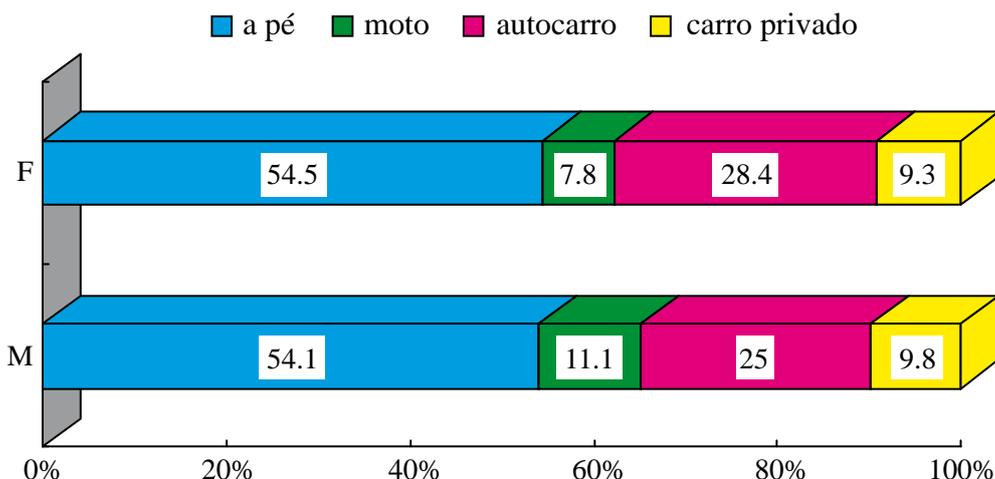


Diagrama 3-2-1 Proporção dos alunos e seus modos principais de transporte na ida e volta para a escola

Os alunos que dispendem menos de 30min por dia a brincar ao ar livre fora do período escolar representam a maior taxa (47.7%), seguidos pelos que dispendem respectivamente 30min a 1h (28.9%), 1 a 2 h (13.8%) e mais de 2h (9.6%). As taxas dos alunos femininos que dispendem menos de 30min, e entre 30min a 1h são maiores do que dos alunos masculinos. Há diferença significativo entre os sexos e os diversos grupos etários ($P < 0.01$) (tabela 4-2-1-2-10, tabela 4-2-1-2-11).

Os alunos que dispendem 30min a 1h por dia em terminar os trabalhos de casa depois das aulas, em casa, representam a maior taxa (36.6%), seguidos pelos que gastam respectivamente 1 a 2h (26.1%), menos de 30min (22.9%), 2 a 3h (9.2%) e mais de 3h (5.2%). Entre os diversos grupos etários, os alunos de 6 a 12 anos que dispendem menos de 30min e representam 17.7%, com menor percentagem do que os alunos de 13 a 22 anos (27.2%) ($p < 0.01$), e os alunos de 6 a 12 anos que dispendem 30min a 1h e 1 a 2h representam respectivamente 37.9% e 28.2%, apresentam maiores percentagens do que os alunos de 13 a 22 anos (35.6% e 24.3%) ($p < 0.05$). As alunas que dispendem menos de 30min para terminar os trabalhos de casa fora de aulas representam 19.5%, com menor percentagem do que os alunos (25.9%), enquanto que as alunas que dispendem 1 a 2h e mais de 2h representam respectivamente 27.6% e 16.5%, com maior percentagem do que os alunos (24.8% e 12.5%) ($p < 0.01$) (tabela 4-2-1-2-12, tabela 4-2-1-2-13).

Os alunos que dispendem 30min a 1h em ver TV, vídeo ou jogos de computador representam a maior taxa (28.5%), seguidos pelos que dispendem respectivamente 1 a 2 horas (27.2%) e 2 a 3 horas (20.9%), sem diferença significativa entre os sexos. Os alunos de 6 a 12 anos que dispendem menos de 1 hora representam 48.1%, com maior percentagem que dos alunos de 13 a 22 anos (26.4%), enquanto os alunos de 6 a 12 anos que gastam mais de 2 horas representam 26.1%, com menor percentagem que dos alunos de 13 a 22 anos (45.1%), com diferença significativa entre os diversos grupos etários ($P < 0.01$) (tabela 4-2-1-2-14, tabela 4-2-1-2-15).

Um total de 76.7% dos alunos de 6 a 12 anos dispendem 8 a 10 horas a dormir (incluindo a sesta), enquanto a maior parte dos alunos de 13 a 18 anos e de 19 a 22 anos dispendem menos

de 8 horas (55.3% e 68.0%). A percentagem das alunas que dormem menos de 8 horas é maior que a dos alunos, enquanto a percentagem das alunas com mais de 8 horas de sono é menor que a dos alunos. Há diferença significativa entre os sexos e os diversos grupos etários ($P < 0.01$) (tabela 4-2-1-2-16, tabela 4-2-1-2-17).

Entre os alunos avaliados, os que participam nas turmas de lazer representam 68.4%, entre os quais 31.9% dos alunos participam numa turma, 27% em duas turmas e 9.5% em três turmas simultâneamente. A taxa dos alunos que participam em turmas de lazer demonstram uma tendência para diminuir com o aumento da idade. A percentagem das alunas (69.0%) é um pouco maior que a dos alunos (68.0%), sem diferença significativa. Há diferença em relação aos tipos de turmas de lazer em que participam os alunos e as alunas. Entre os alunos que participam em turmas de lazer, os que participam em exercícios físicos representam a maior percentagem, seguidos por ordem pelos que participam em música e dança, cursos suplementares, pintura e caligrafia e xadrez, enquanto que as alunas participam por ordem decrescente em música e dança, exercícios físicos, pintura e caligrafia, cursos suplementares e xadrez. As ordens de opções das turmas de lazer dos alunos dos diversos grupos etários são semelhantes, apenas diferentes em termos proporcionais ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-2, diagrama 3-2-3, tabela 4-2-1-2-18, tabela 4-2-1-2-19, tabela 4-2-1-2-20, tabela 4-2-1-2-21).

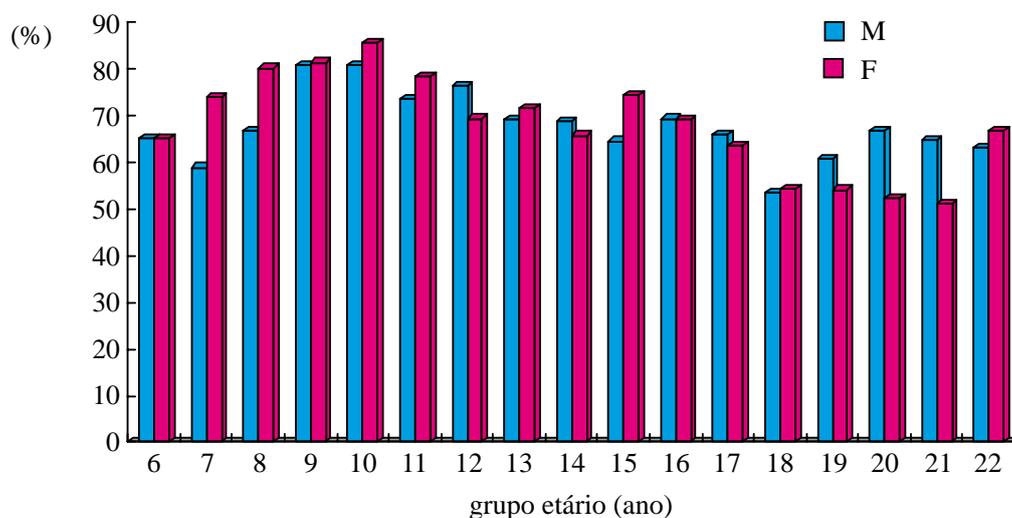


Diagrama 3-2-2 Proporção de participação em turmas extra-curriculares

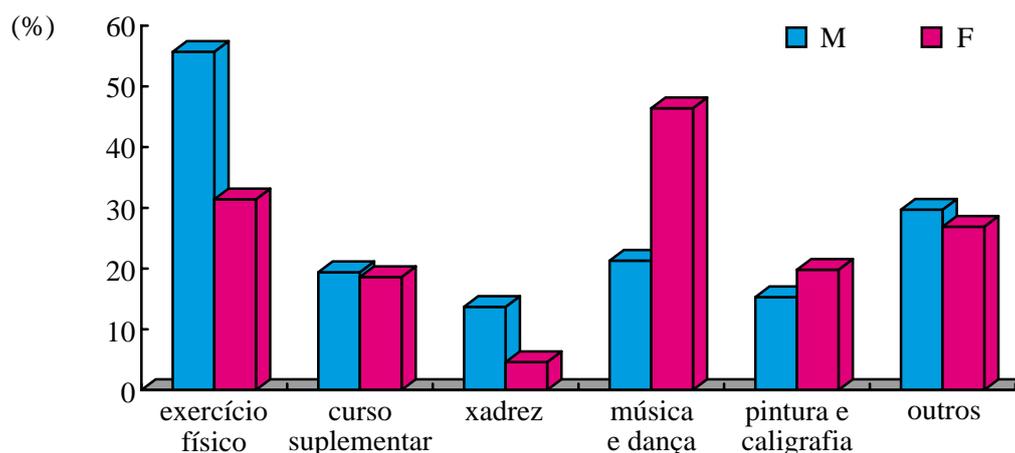


Diagrama 3-2-3 Proporção dos tipos de turmas de lazer

3.2.2.2 Aulas de desporto nas escolas

A avaliação sobre a situação das aulas de educação física dos alunos na escola em dois aspectos, nomeadamente o número de aulas de educação física por semana e a intensidade desportiva de cada aula de educação física.

Os alunos de 6 a 12 anos que têm aulas de educação física duas vezes por semana representam 58.4%, e os que têm 1 vez, 3 vezes, 4 vezes ou mais representam respectivamente 41.0%, 0.4% e 0.2%. Os alunos de 13 a 18 anos que têm aulas de educação física duas vezes, uma vez, quatro vezes ou mais representam respectivamente 56.2%, 39.9% e 0.3%. Merece realçar que, começa a surgir o fenómeno de ausência de aulas de educação física a partir dos 16 anos, quando a taxa dos alunos é de 0.6% e aumenta com a idade. Os alunos de 16 a 18 anos que não tem aulas de educação física representam 7.3%, e os alunos de 19 a 22 anos que não tem aulas de educação física representam 56.6%, enquanto os que têm aulas, 1 vez, 2 vezes, 4 vezes ou mais representam respectivamente 29.4%, 13.3% e 0.7%. Há diferença significativa da proporção das vezes de aulas de educação física por semana entre os alunos e alunas de 6 a 18 anos ($P < 0.01$), enquanto que a taxa das alunas que tem aulas de educação física 2 vezes por semana (51.8%) é menor que a dos alunos (62.4%), e a taxa das alunas que tem aulas 1 vez por semana ou e não é maior (45.9% e 2.1%) que a dos alunos (35.6% e 1.2%). Não há diferença significativa entre os alunos e alunas de 19 a 22 anos (diagrama 3-2-4, diagrama 3-2-5, tabela 4-2-1-2-22 e tabela 4-2-1-2-23).

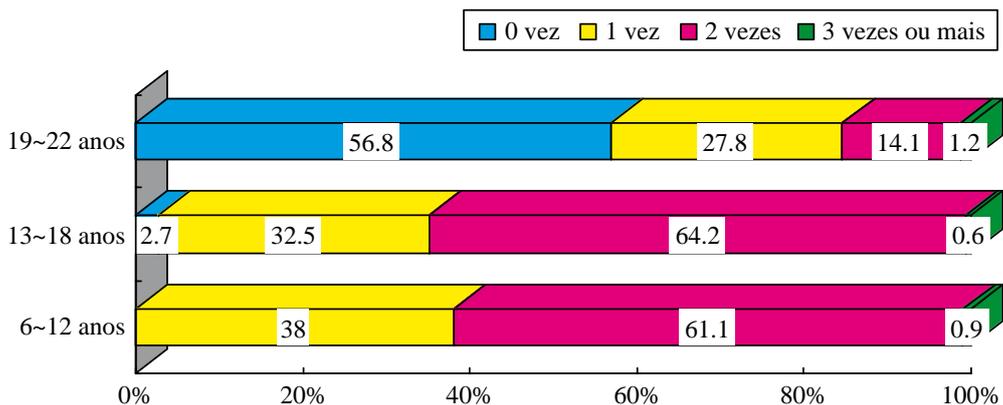


Diagrama 3-2-4 Proporção dos alunos masculinos que têm aulas de educação física por semana

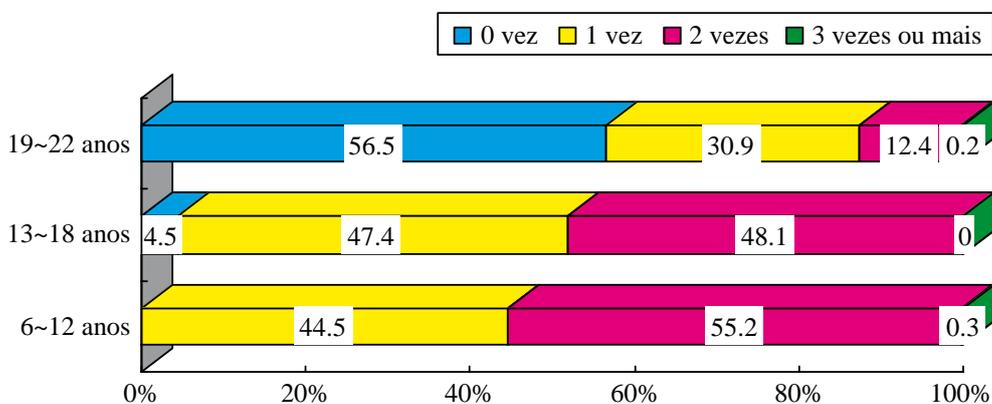


Diagrama 3-2-5 Proporção dos alunas que têm aulas de educação física por semana

Os alunos cujos exercícios físicos alcançam o nível de intensidade média, pequena e grande, representam respectivamente 58.8%, 30.3% e 10.9%. A par do aumento da idade, baixa a taxa dos alunos que praticam exercícios de pequena intensidade e aumentam para as taxas de média e grande intensidade. Esta tendência é igual tanto para os alunos como para as alunas, no entanto, a taxa dos alunos que atingem grande intensidade desportiva (13.9%) é maior que a das alunas (7.7%). Há diferença significativa entre os sexos e diversos grupos etários ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-6, diagrama 3-2-7, tabela 4-2-1-2-24, tabela 4-2-1-2-25).

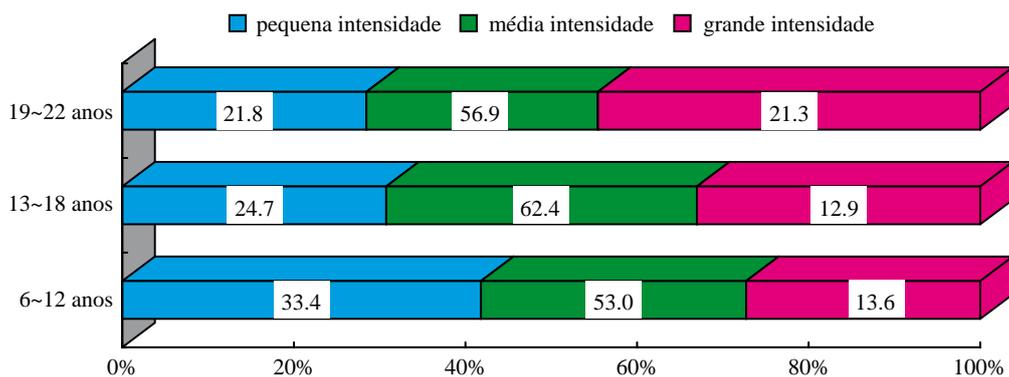


Diagrama 3-2-6 Proporção dos alunos alcançando as intensidades desportivas nas aulas de educação física na escola

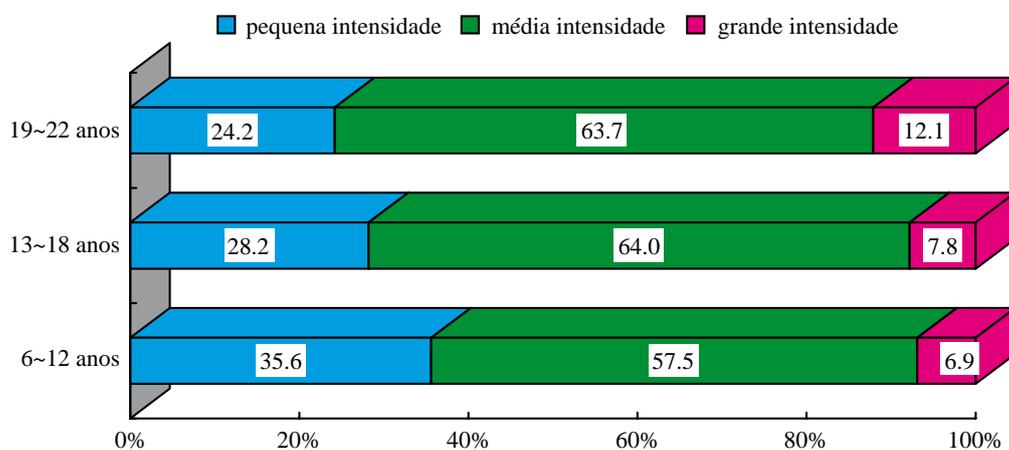


Diagrama 3-2-7 Proporção das intensidades físicas desportivas nas aulas de educação física na escola das alunas

3.2.2.3 Situação dos exercícios físicos extra-curriculares

A avaliação sobre os exercícios físicos extra-curriculares dos alunos inclui quatro aspectos, nomeadamente o número de participação em exercícios físicos por semana, a sua duração por exercício, a intensidade desportiva de cada exercício e as principais modalidades desportivas.

Os resultados da avaliação revelam que, os alunos que praticam desporto 1 a 2 vezes por semana representam a maior taxa (32.9%), seguidos pelos que não praticam (28.3%), e os alunos que praticam menos de 1 vez (22.5%), 3 a 4 vezes (9.0%), 5 vezes ou mais (6.9%). As ordens dos alunos masculinos e femininos, e dos três grupos etários são praticamente idênticos. Entre os alunos de 6 a 22 anos, as alunas que não praticam desporto representam uma taxa (33.7%) maior que as dos alunos (23.6%), e a taxa dos alunos de 13 a 18 anos que não praticam é maior que a dos de 6 a 12 anos e de 19 a 22 anos. Há diferença significativa entre os sexos e diversos grupos etários ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-8, tabela 4-2-1-2-26, tabela 4-2-1-2-27).

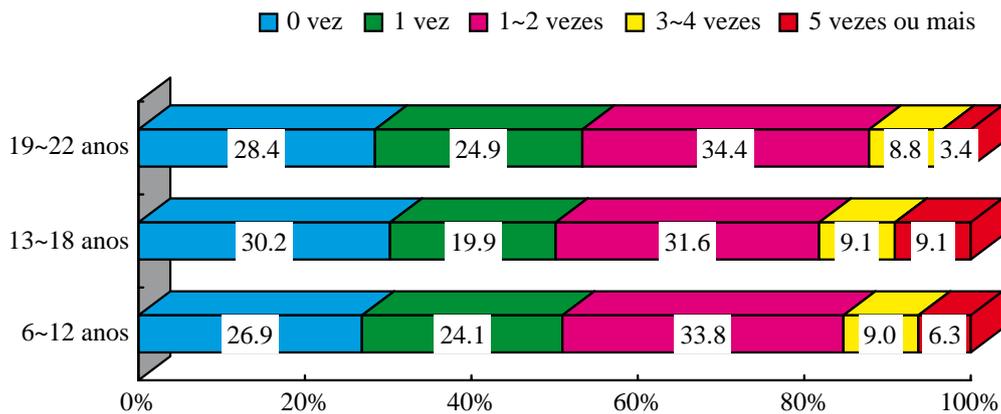


Diagrama 3-2-8 Proporção dos alunos que praticam desporto por semana

Entre os alunos que praticam desporto, os que praticam 30min a 1 hora por vez representam a taxa maior (39.2%), seguidos pelos que praticam 1 a 2 horas (26.2%), os que praticam menos de 30 min (23.6%) e os que praticam 2 horas ou mais (11.0%). O tempo de duração do exercício dos alunos é igual à situação referida, mas não para as alunas. Encontra-se no segundo lugar da ordem do quadro, para as alunas que praticam menos de 30 min. As ordens de duração de exercício desportivo dos três grupos etários são basicamente iguais à situação referida (tabela 4-2-1-2-28, 4-2-1-2-29).

A maior parte dos alunos praticam desporto com uma intensidade de nível médio (57.7%). A taxa dos alunos que praticam desporto de grande intensidade (25.7%) é maior que a das alunas (13.3%). Em todos os três grupos etários, a taxa dos alunos praticando desporto de média intensidade é a maior. No grupo de 6 a 12 anos, o segundo e terceiro lugar da ordem, são ocupados respectivamente pela pequena e grande intensidade, enquanto que nos dois grupos a partir dos 13 anos, a grande e pequena intensidade ocupam respectivamente o segundo e terceiro lugar na ordem do quadro. Há diferença significativa entre os sexos e grupos etários ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-9, tabela 4-2-1-2-30 e tabela 4-2-1-2-31).

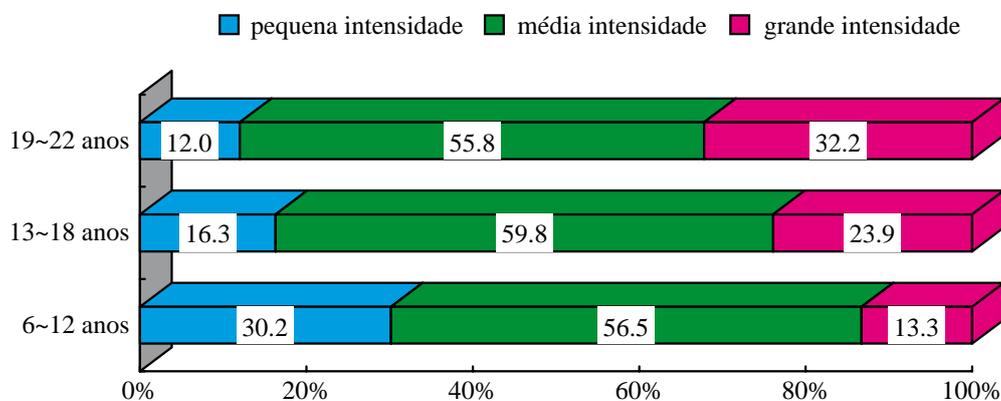


Diagrama 3-2-9 Proporção dos alunos que praticam desporto ou exercício físico extra-curricular

Segundo os três índices de frequência de prática desportiva por semana, a duração de cada prática desportiva e a sua intensidade. Define-se como “desportista regular” os alunos que correspondem às seguintes três condições: praticar desporto 3 vezes e ou mais por semana, praticar por mais de 30min e de praticá-lo com intensidade média. Define-se como “desportista casual” os alunos que praticam desporto, mas que não correspondem às condições referidas, e o resto como “não praticante desportivo”. Os exercícios físicos dos alunos incluem aulas de educação física na escola e exercícios físicos fora de aulas.

Entre dos alunos, os “praticantes desportivos regulares” representam 29.8%, os “praticantes desportivos casuais” representam 67.3% e os “não praticantes desportivos” representam 2.9%. A taxa dos alunos que praticam desporto frequentemente é maior que a das alunas, e as taxas dos alunos que praticam desporto casualmente ou não o praticam, são menores que as das alunas. Entre os três grupos etários, os grupos com a maior e a menor taxa de “praticantes desportivos regulares” são respectivamente o de 13 a 18 anos (34.5%) e o de 19 a 22 anos (20.3%), e o grupo com maior taxa de “não praticantes desportivos” é o de 19 a 22 anos (16.2%). Há diferença significativo entre os sexos e grupos etários ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-10 e diagrama 3-2-11).

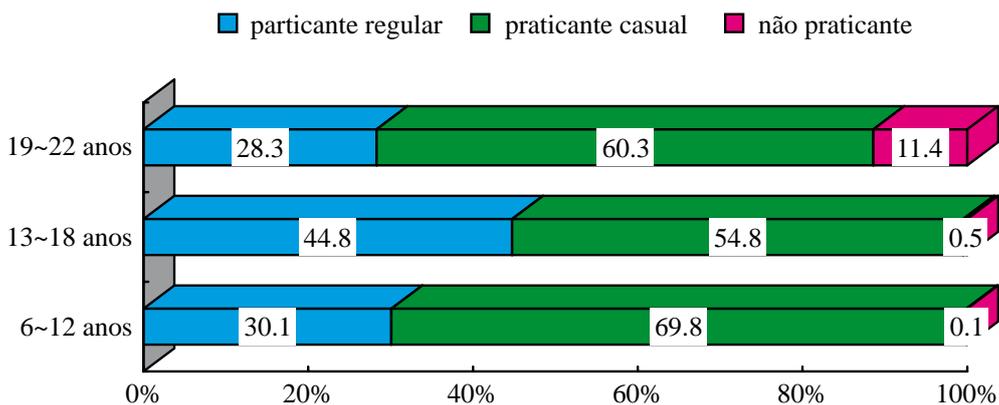


Diagrama 3-2-10 Proporção dos vários tipos de alunos praticantes de desporto

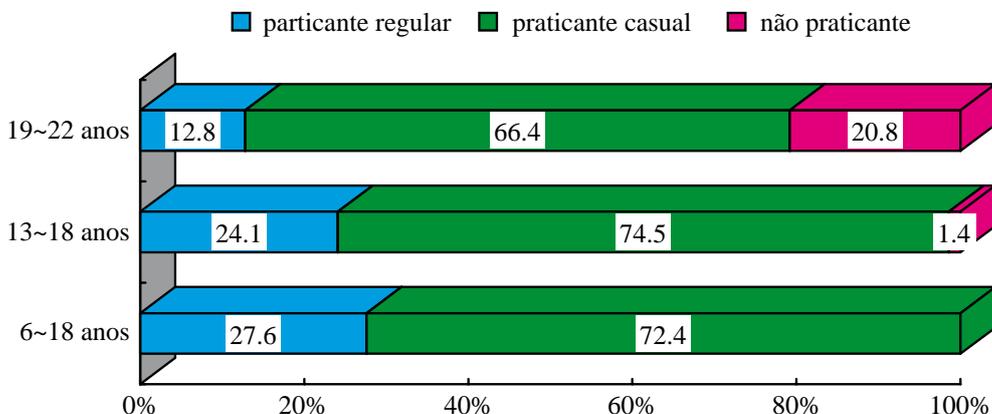


Diagrama 3-2-11 Proporção dos vários tipos de alunos praticantes de desporto

As taxas das principais modalidades desportivas que os alunos praticam fora de aulas são, por ordem, as bolas (64.1%), a natação (27.0%), o atletismo (20.4%), a bicicleta (14.7%) e saltos à corda (11.7%). As ordens das modalidades principais praticadas pelos alunos e pelas alunas são basicamente iguais. A modalidade praticada por maior taxa dos alunos dos três grupos etários é sempre a bola, e as outras modalidades mais praticadas por ordem pelos alunos de 6 a 12 anos são respectivamente a natação, bicicleta, saltos à corda e atletismo, as praticadas pelos alunos de 13 a 18 anos são atletismo, natação, bicicleta e saltos à corda, e as três modalidades mais praticadas pelos alunos de 19 a 22 anos são iguais às praticadas pelos de 13 a 18 anos, e a quarta e quinta modalidade são a dança e bicicleta (tabela 4-2-1-2-32, tabela 4-2-1-2-33).

Entre as modalidades de bolas, basquetebol é praticado pela maior taxa dos alunos (30.9%), seguido por ordem por badminton (25.9%), futebol (19.2%), ténis de mesa (11.4%) e voleibol (9.7%), enquanto que as outras modalidades de bola são praticadas por baixa taxa de alunos. Basquetebol é praticado pela maior taxa dos alunos masculinos (38.6%), seguido por futebol (28.5%) e ténis de mesa (14.3%), enquanto que as modalidades de bola mais praticadas pelas alunas são respectivamente badminton (50.2%), voleibol (22.1%) e basquetebol (16.4%). A modalidade de bola praticada pela maior taxa dos alunos de 6 a 12 anos é badminton, seguido pelo futebol e basquetebol, enquanto que a partir dos 13 anos, a modalidade de bola praticada pela maior taxa dos alunos é basquetebol, seguido por badminton e futebol (tabela 4-2-1-2-34, tabela 4-2-1-2-35).

3.2.2.4 Doenças contraídas

Entre os alunos avaliados, os que contraíram qualquer doença diagnosticada por hospitais nos últimos 5 anos representam 15.6%, entre os quais 17.6% são alunos e 13.5% alunas, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (diagrama 3-2-12, tabela 4-2-1-2-36, tabela 4-2-1-2-37).

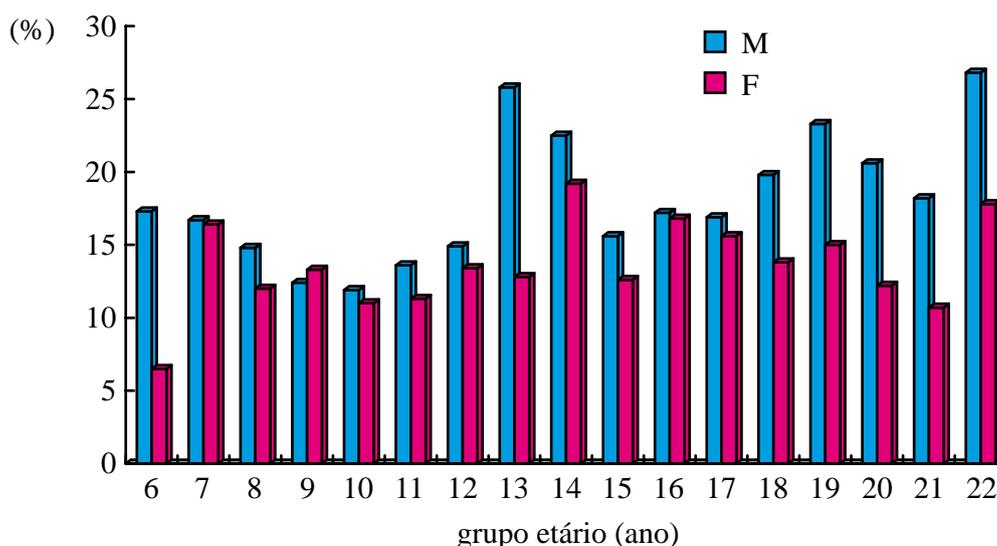


Diagrama 3-2-12 Proporção dos alunos que contraíram doenças no últimos 5 anos

Entre os alunos que contraíram doenças, as cinco doenças com maior percentagem de incidência de alunos são respectivamente traumatismo por acidente (33.4%), bronquite crônica (18.8%), asma (8.1%), anemia (7.4%) e pneumonia (7.2%). As cinco doenças contraídas, com maior taxa de alunos masculinos são respectivamente traumatismo por acidente (38.7%), bronquite crônica (17.8%), asma (9.8%), pneumonia (8.8%) e hepatite (4.3%). As cinco doenças contraídas com maior taxa de alunas são respectivamente traumatismo por acidente (25.9%), bronquite crônica (20.2%), anemia (12.4%), asma (5.8%) e pneumonia (4.9%). As quatro doenças com maior percentagem de incidência de alunos de 6 a 12 anos são respectivamente traumatismo por acidente, bronquite crônica, asma e pneumonia, enquanto que as cinco doenças mais contraídas pelos alunos de 13 a 18 anos são respectivamente traumatismo por acidente, bronquite crônica, anemia e asma, e as cinco doenças mais contraídas pelos alunos de 19 a 22 anos são respectivamente traumatismo por acidente, hepatite, bronquite crônica e anemia. É importante destacar que, a partir dos 10 anos, os alunos masculinos com traumatismo por acidente, representam a maior taxa, na alunas de 13 a 19 anos denota-se um aumento no que se refere à anemia (tabela 4-2-1-2-38, tabela 4-2-1-2-39).

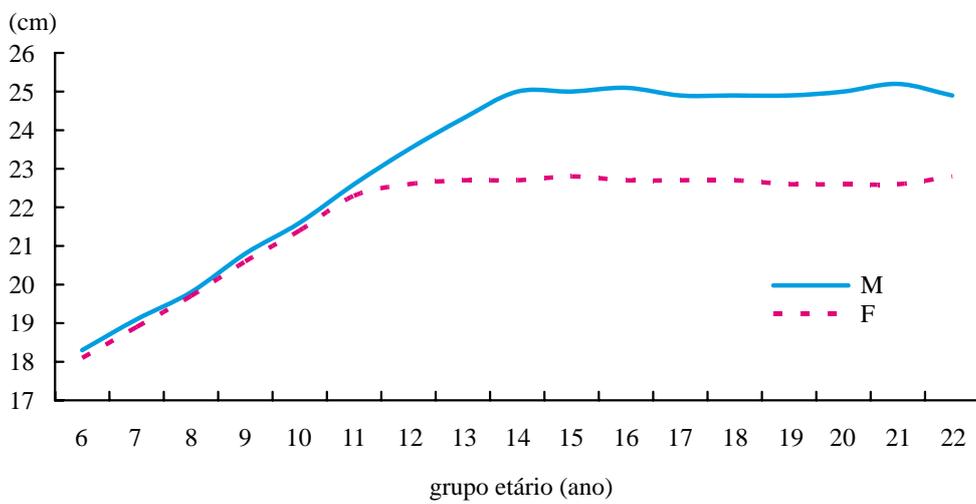
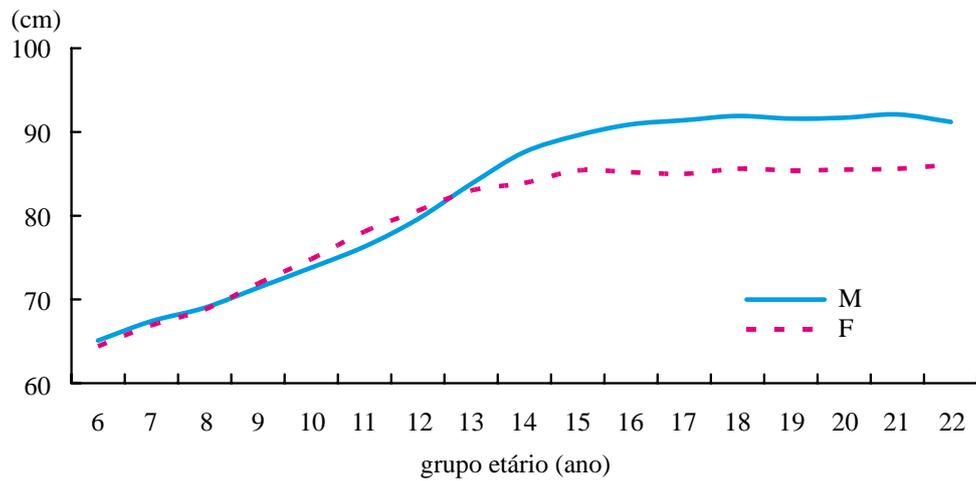
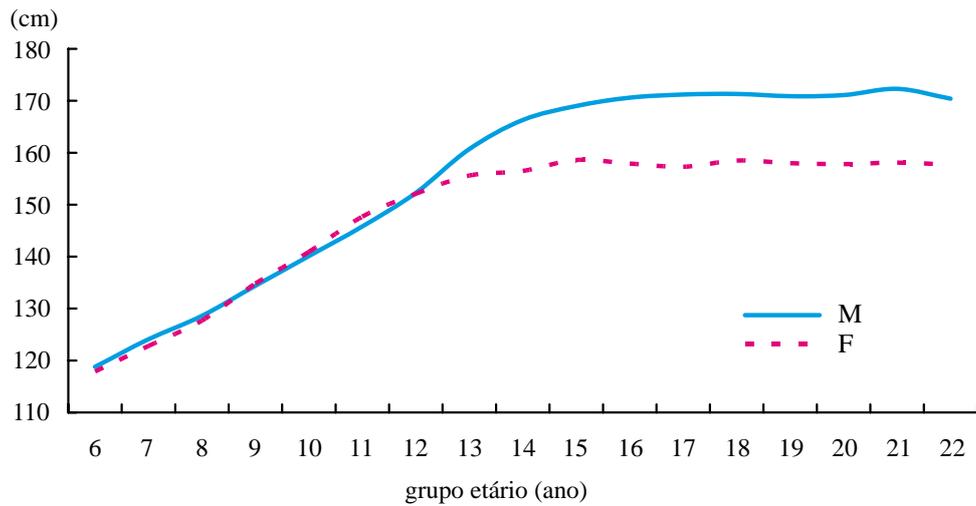
3.2.3 Situação básica da formação física

3.2.3.1 Índices de comprimento

A altura dos alunos e alunas aumenta com a de idade, até aos 17 anos, para os alunos, e aos 15 anos, para as alunas. Os leques variação das alturas médias dos alunos e das alunas são respectivamente 118.8~172.3cm e 117.9~158.6cm. Não há diferença significativa de altura entre os alunos e as alunas de 6 a 12 anos. Depois dos 12 anos, a altura média dos alunos é maior que a das alunas do mesmo grupo etário, com diferença significativa entre os sexos variando entre 5.1 e 14.2cm ($P<0.01$) (tabela 4-2-2-2-40, diagrama 3-2-13).

A altura medida sentada aumenta com a idade, até aos 18 anos, para os alunos, e 15 anos, para as alunas, quando param de crescer. Os leques de variação das alturas médias medidos sentado dos alunos e das alunas são respectivamente 65.1~92.1cm e 64.4~86.1cm. Não há diferença significativa de altura média em posição de sentar entre os alunos e as alunas de 6 a 13 anos. Depois dos 13 anos, a altura média medida em posição de sentar dos alunos é maior que a das alunas do mesmo grupo etário, com diferença significativa entre os sexos variando entre 3.7 e 6.5cm ($P<0.01$) (tabela 4-2-2-2-41, diagrama 3-2-14).

O comprimento do pé dos alunos e das alunas, aumenta com a idade, até aos 14 e 12 anos. O comprimento do pé dos alunos atinge 25.0cm aos 14 anos, e o das alunas atinge 22.6cm aos 12 anos. Os leques de variação do comprimento do pé dos alunos e das alunas são respectivamente 18.3~25.2cm e 18.1~22.8cm. Não há diferença significativa dos valores médios do comprimento do pé entre os alunos e as alunas durante o período de 6 a 11 anos. Depois, o comprimento do pé das alunas mantém geralmente estável, enquanto o dos alunos continua a crescer até aos 14 anos, quando o dos alunos supera a das alunas, com diferença significativa entre os sexos variando entre 0.9 e 2.6cm ($P<0.01$) (tabela 4-2-2-2-42, diagrama 3-2-15).



3.2.3.2 Peso e BMI

O peso dos alunos e alunas aumenta com a de idade, e é maior especialmente até antes dos 14 anos para os alunos e antes dos 13 anos para as alunas. O peso das alunas mantêm-se estável a partir dos 15 anos. Os leques de variação do peso médio dos alunos e das alunas são respectivamente 22.0~62.6kg e 21.0~49.9kg. Não há diferença significativa entre os alunos e as alunas de 6 a 13 anos. Depois, dos 13 anos, o peso médio dos alunos é maior que o das alunas, com diferença significativa entre os sexos, variando entre 7.2 e 14.3kg (P<0.01) (tabela 4-2-2-2-43, diagrama 3-2-16).

O índice de BMI dos alunos masculinos aumenta com a idade entre os 6 até 22 anos, enquanto o das alunas aumenta entre os 6 até 17 anos, e posteriormente diminui um pouco. Os leques de variação dos índices médios de BMI dos alunos e das alunas são respectivamente 15.5~21.1 e 15.1~20.1. Nos períodos de 8 a 12 anos, e de 18 a 22 anos, os índices médios dos alunos são maiores que os das alunas, com diferença significativa variando entre 0.5 e 1.7 (P<0.05), enquanto no período de 13 a 17 anos, não há diferença significativa do índice de BMI entre os dois sexos (tabela 4-2-2-2-44, diagrama 3-2-17).

Conforme os critérios de altura e peso da parte dos alunos sobre os Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional, a taxa de excesso de peso nos alunos masculinos de 6 a 22 anos é entre 8.1% e 21.1%, sendo os de 7 anos, com menor taxa e os de 10 com maior taxa, e a taxa de excesso de peso nas alunas de 6 a 22 anos é entre 0.0% e 16.6%, sendo os de 21 anos com menor taxa e os de 11 com maior taxa. A taxa nos alunos de 6 a 13 anos é maior que a dos alunos de 14 a 22 anos (com excepção para algumas específicas idades). A maioria dos grupos etários, a taxa de excesso de peso dos alunos é maior que a das alunas (menos os grupos de 7, 11, 13 e 14 anos) (tabela 4-2-2-2-45, diagrama 3-2-18).

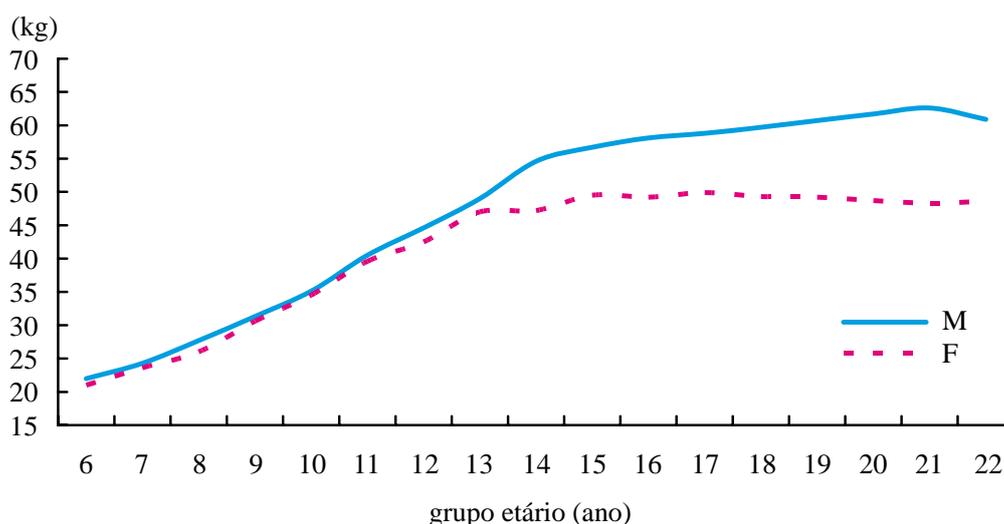


Diagrama 3-2-16 Peso

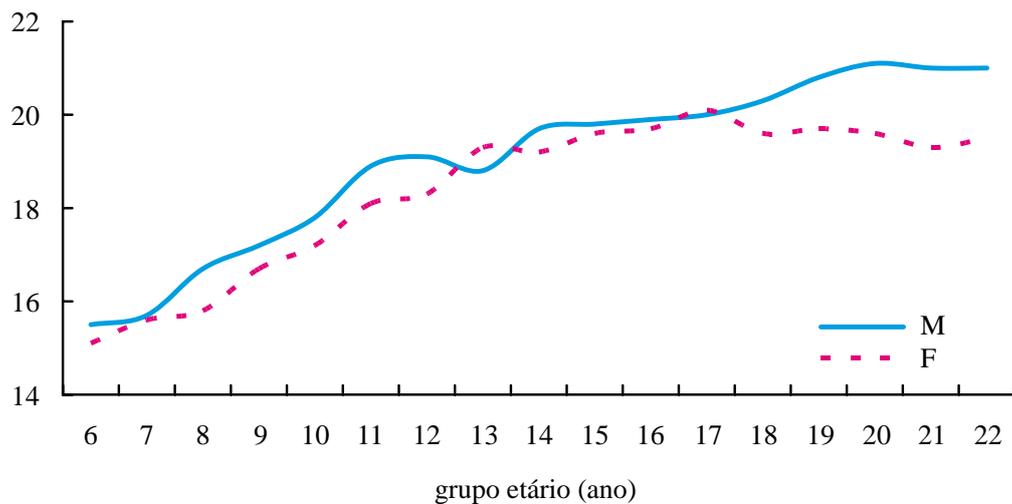


Diagrama 3-2-17 BMI

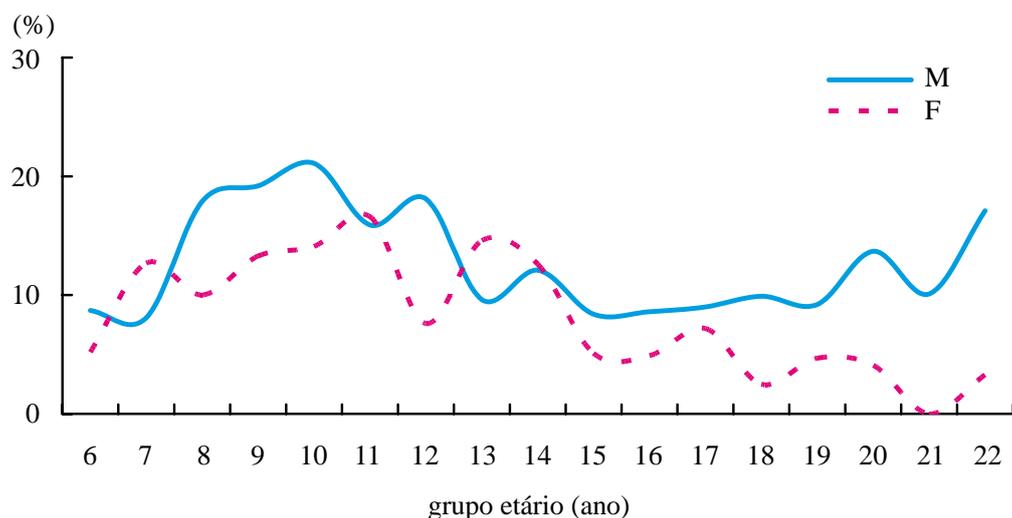


Diagrama 3-2-18 Proporção de excesso de peso

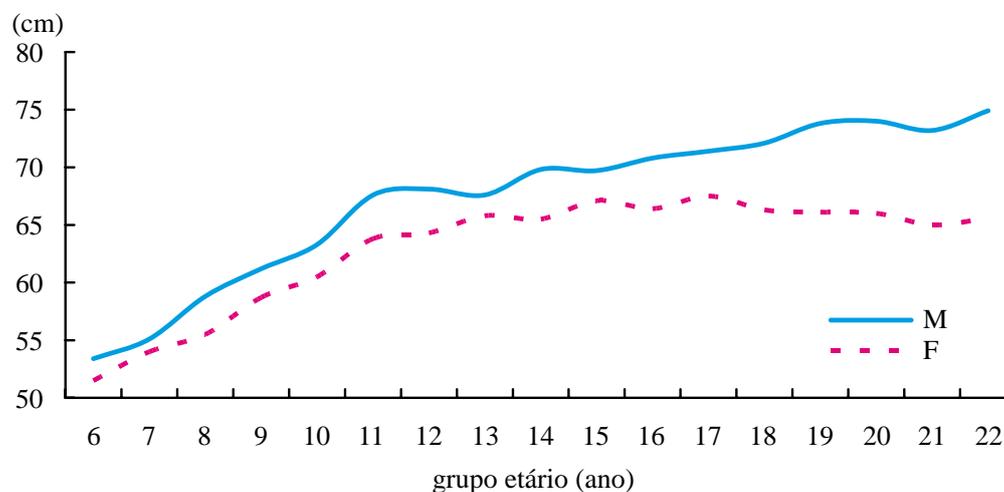
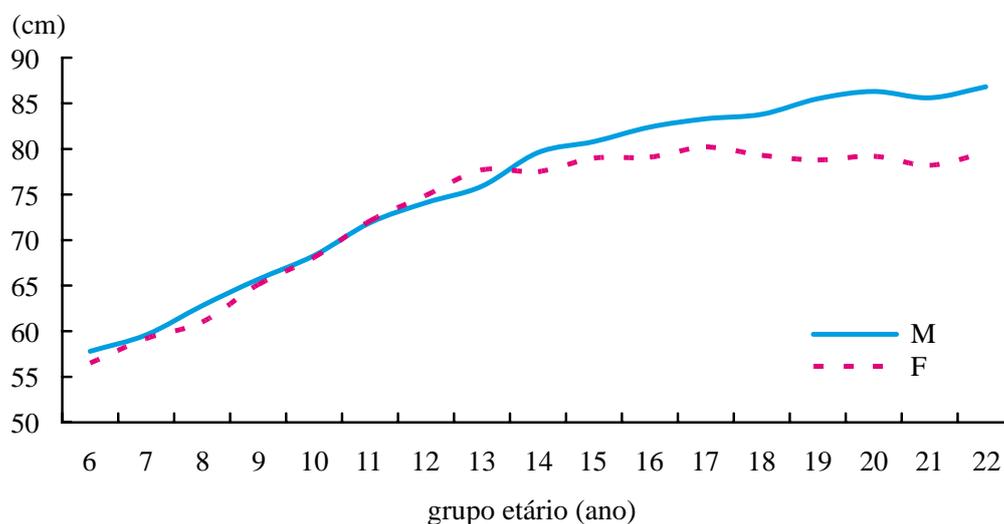
3.2.3.3 Índices da circunferência

As circunferências torácica, abdominal e do quadril dos alunos aumentam com a idade. As circunferências das três partes das alunas mantêm a tendência de aumentar com a idade até aos 17 anos, e depois os valores médios das circunferências diminuem um pouco. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos alunos e das alunas são respectivamente 57.8~86.8cm e 56.5~80.2cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 53.4~74.9cm e 51.5~67.5cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 60.8~89.1cm e 60.2~88.6cm (tabela 4-2-2-2-46, tabela 4-2-2-2-47, tabela 4-2-2-2-48).

Não há diferença notável da circunferência torácica entre os alunos e as alunas desde os 6 aos 13 anos, depois os valores médios da circunferência torácica dos alunos tornam-se maiores que os das alunas, com diferença significativa entre os sexos variando entre 1.8 e 7.4cm ($P < 0.05$). Os valores médios da circunferência abdominal dos alunos são maiores que os das alunas desde

os 6 anos aos 22 anos, com diferença significativa, variando entre 1.1 e 9.3cm ($P < 0.01$) (menos nos grupos de 7 anos e 13 anos). A diferença entre os dois sexos, da circunferência do quadril não é tão notável como a da circunferência torácica e abdominal. Antes dos 11 anos, não há diferença significativa da circunferência do quadril entre os sexos. Durante o período entre 11 e 17 anos, os valores médios da circunferência do quadril das alunas são maiores que os dos alunos, e depois, os valores da circunferência do quadril dos alunos são maiores que os das alunas (diagrama 3-2-19, diagrama 3-2-20, diagrama 3-2-21).

Entre 6 e 18 anos, a comparação da cintura ao quadril (WHR) dos alunos e das alunas baixam com o crescimento da idade, depois a comparação aumenta ligeiramente. Os leques de variação dos valores médios de WHR dos alunos e das alunas são respectivamente 0.808~0.878 e 0.749~0.853. Os valores médios de WHR dos alunos são maiores que os das alunas, com diferença significativa variando entre 0.018 e 0.092 ($P < 0.05$) (tabela 4-2-2-2-49, diagrama 3-2-22).



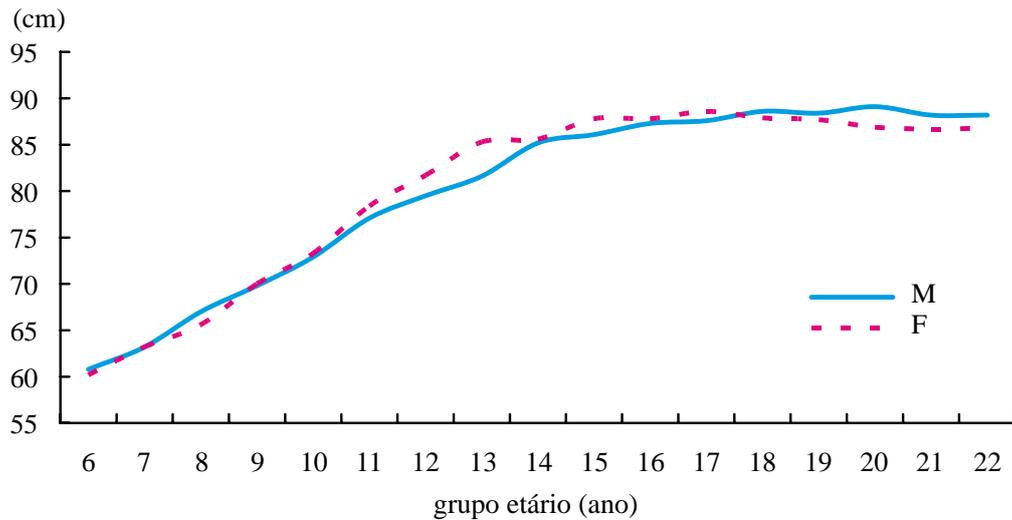


Diagrama 3-2-21 Circunferência do quadril

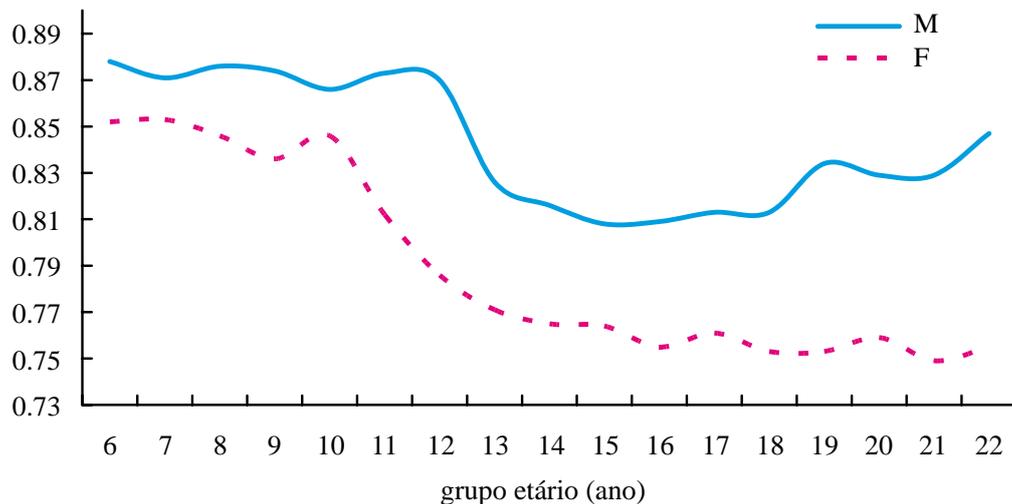


Diagrama 3-2-22 WHR

3.2.3.4 Índices de largura

As larguras dos ombros dos alunos e das alunas aumentam com a idade. O aumento das larguras dos ombros dos alunos e das alunas alargam rapidamente, respectivamente entre os 6 aos 14 anos e entre os 6 aos 12 anos, e depois dessas idades mais lentamente. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros dos alunos e das alunas são respectivamente 26.1~39.5cm e 25.3~34.7cm. Os valores médios dos alunos são maiores que os das alunas. A velocidade do alargamento dos ombros dos alunos e das alunas são basicamente iguais até antes dos 13 anos, e depois, a velocidade do alargamento dos ombros das alunas tornam-se mais lenta, e aumentam as diferenças entre os sexos. Há diferença significativa entre os sexos desde os 13 até aos 22 anos, variando entre 1.6 e 4.8cm ($P < 0.01$) (tabela 4-2-2-2-50, diagrama 3-2-23).

A largura da pelve dos alunos e das alunas aumenta com a idade. O aumento acelera até aos 15 anos, e depois diminui. Os leques de variação dos valores médios da largura da pelve

dos alunos e das alunas são respectivamente 18.7~27.5cm e 18.0~25.8cm. Não há diferença notável da largura da pelve entre os alunos e as alunas de 6 a 13 anos. Desde os 14 até 22 anos, os valores médios da largura da pelve dos alunos são maiores que os das alunas, com diferença significativa variando entre 0.6 e 1.8cm ($P < 0.01$) (tabela 4-2-2-2-51, diagrama 3-2-24).

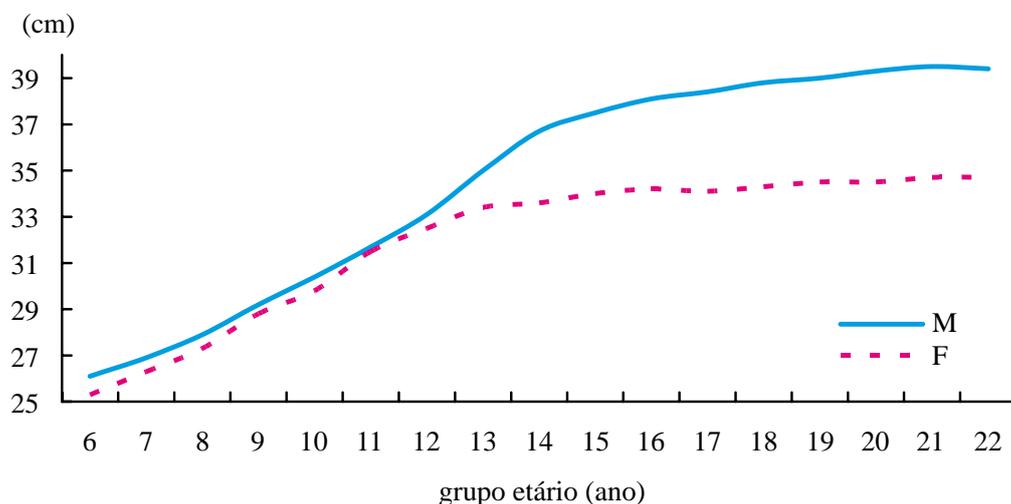


Diagrama 3-2-23 Largura dos ombros

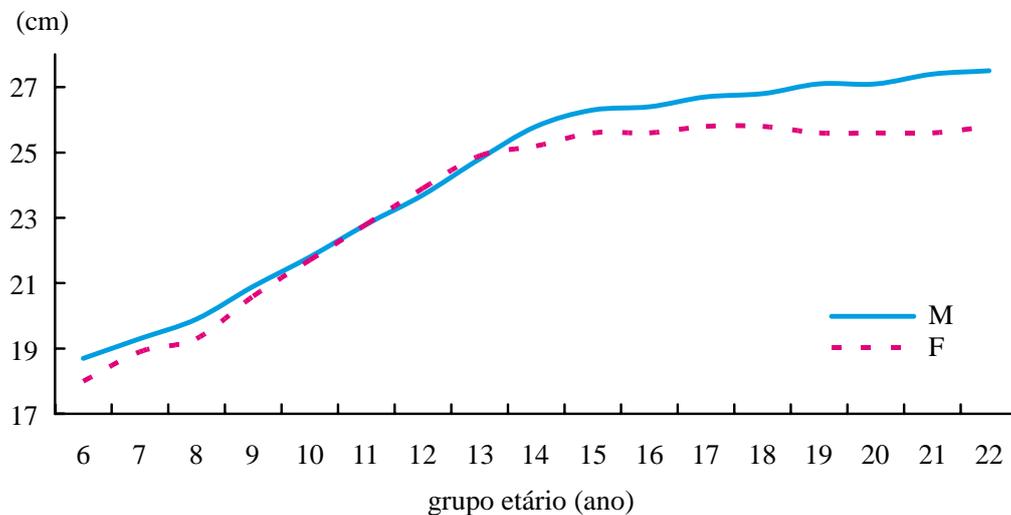


Diagrama 3-2-24 Largura da pelve

3.2.3.5 Composição do corpo

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos alunos masculinos aumentam com a idade desde os 6 até aos 11 anos, depois diminui e mantêm-se relativamente estável entre 13 até aos 22 anos. Os valores médios das espessuras da prega das três zonas referidas das alunas aumentam com a idade, e as espessuras da prega sub-cutânea tricípide e abdominal aumentam até aos 17 anos e depois diminui um pouco. Os leques de

variação dos valores médios da espessura de prega sub-cutânea tricípide dos alunos e das alunas são respectivamente 9.5~15.4mm e 9.9~17.4mm, da prega sub-cutânea sub-escapular são 6.5~14.2mm e 7.3~18.2mm, e da prega sub-cutânea abdominal são 7.8~18.0mm e 8.1~22.9mm (tabela 4-2-2-52, tabela 4-2-2-53, tabela 4-2-2-54).

Entre os 6 e 12 anos, não há diferença significativa entre as espessuras da prega das três zonas dos alunos e das alunas (excepto uns grupos etários), entre os 13 e 22 anos, as espessuras de prega das alunas são maiores que as dos alunos, com diferença significativa dos valores médios da prega sub-cutânea tricípide variando entre 4.2 e 6.6mm, da prega sub-cutânea sub-escapular variando entre 3.2 e 5.5mm e da prega sub-cutânea abdominal variando entre 3.5 e 8.9mm ($P<0.05$) (diagrama 3-2-25, diagrama 3-2-26, diagrama 3-2-27).

Para a população com mais de 9 anos, pode utilizar a fórmula japonesa de Brozek para prever a taxa de gordura do corporal através do método do cálculo da espessura da prega. A taxa de gordura do corpo refere-se principalmente à percentagem da gordura corporal, e a massa muscular significa o total da constituição de água, matéria mineral e orgânica do corpo. Eles são usados para avaliar a composição corporal.

A taxa de gordura do corpo dos alunos aumenta com a idade entre os 9 e 11 anos, e depois diminui, mantendo-se estável até em cerca de 15% entre os 13 e 22 anos. A taxa de gordura do corpo das alunas aumenta com a idade até aos 13 anos, e depois mantém-se estável em cerca de 23%. Os leques de variação dos valores médios da taxa da gordura do corpo dos alunos e das alunas são respectivamente 14.9%~18.0% e 18.4%~23.8% (tabela 4-2-2-55).

Durante o período dos 9 aos 22 anos, as taxas de gordura do corpo das alunas de todos os grupos etários são maiores que as dos alunos, com diferença significativa variando entre 1.6 e 8.9% ($P<0.05$). A diferença dos valores médios entre os sexos é a maior entre os 15 e 19 anos (diagrama 3-2-28).

Os valores médios do peso de massa limpa dos alunos demonstram a tendência de aumentar com a idade. O aumento até aos 15 anos é mais acelerado, e depois diminui. Os valores médios do peso de massa limpa das alunas aumenta com a idade, chegando ao valor máximo aos 15 anos e depois mantém-se estável. Os leques de variação dos peso de massa limpa dos alunos e das alunas são respectivamente 26.0~52.7kg e 24.6~37.9kg (tabela 4-2-2-56).

Entre os 9 e 22 anos, os valores médios do peso de massa limpa dos alunos são maiores que os das alunas, e os valores diferentes começam a aumentar a partir dos 12 anos. Os leques de variação dos valores diferentes dos 9 aos 11 anos e dos 12 aos 22 anos são respectivamente 1.2~1.5kg e 2.7~15.8kg, com diferença significativa entre os dois sexos ($P<0.05$) (diagrama 3-2-29).

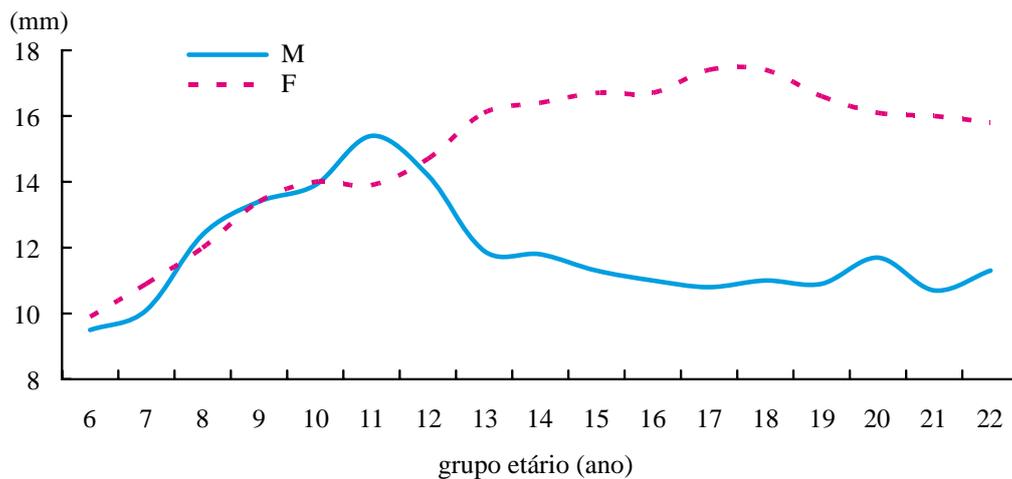


Diagrama 3-2-25 Espessura da prega sub-cutânea tricípide

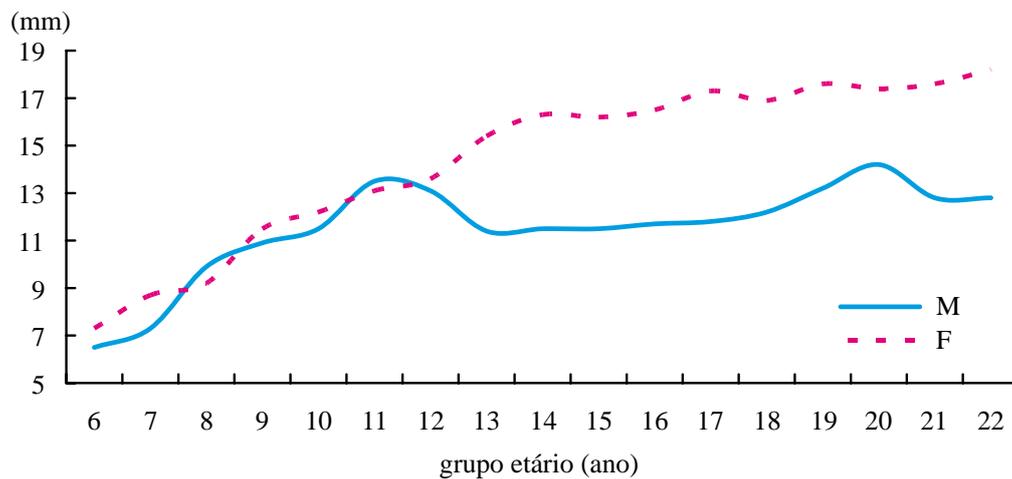


Diagrama 3-2-26 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular

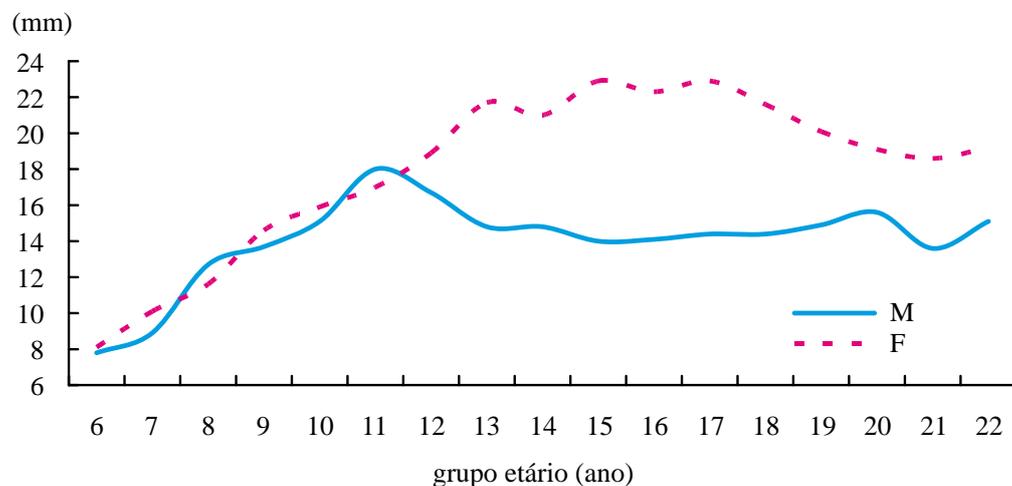


Diagrama 3-2-27 Espessura da prega sub-cutânea abdominal

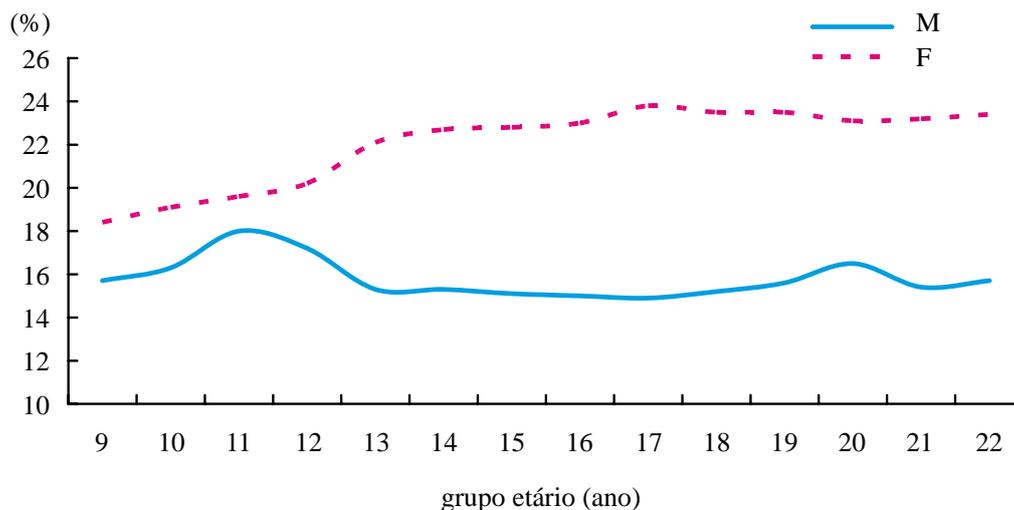


Diagrama 3-2-28 Taxa de gordura corporal

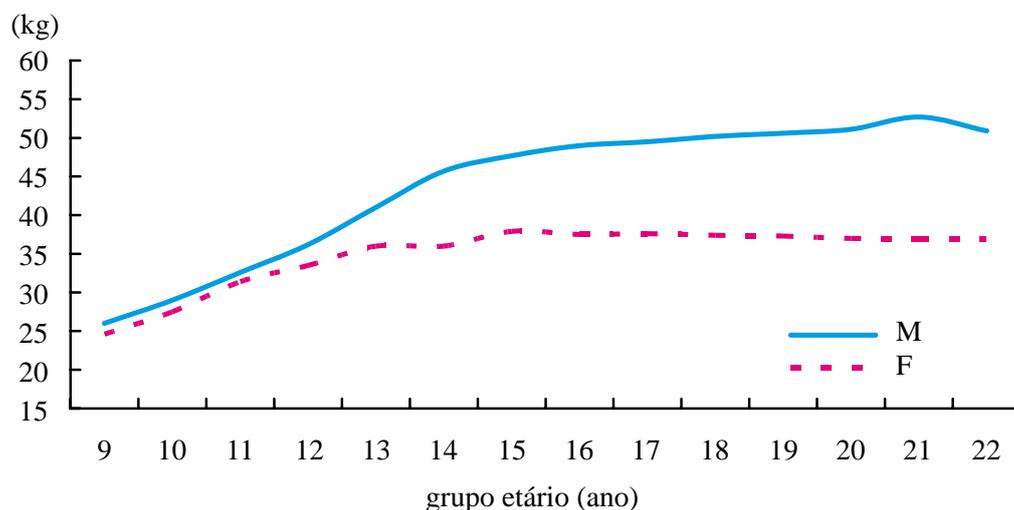


Diagrama 3-2-29 Peso de massa limpa

3.2.4 Situação básica da função física

Utiliza-se a pulsação em estado de repouso, pressão sanguínea (pressão sistólica e diastólica), e capacidade vital para revelar o nível de crescimento das funções fisiológicas.

3.2.4.1 Pulsação em repouso

O ritmo da palpação em estado de repouso, é um critério simples para revelar as funções do sistema circulatório. Os valores médios da pulsação em repouso dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos demonstra a tendência de baixar com a idade. O abrandamento do ritmo de batimento dos alunos é mais óbvio a partir dos 13 anos (menos aos 15 e 19 anos), enquanto que o abrandamento das alunas é relativamente mais moderado. A diminuição dos valores médios dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos são respectivamente 17.3 batimento /min, e 13.5 batimento /min. Os leques de variação dos valores médios do ritmo cardíaco dos alunos e das

alunas são respectivamente 92.7~75.4 batimento /min e 93.3~79.8 batimento /min. Os valores médios das alunas são maiores que os dos alunos na maioria dos grupos etários, especialmente a partir dos 20 anos (tabela 4-2-2-2-57, diagrama 3-2-30).

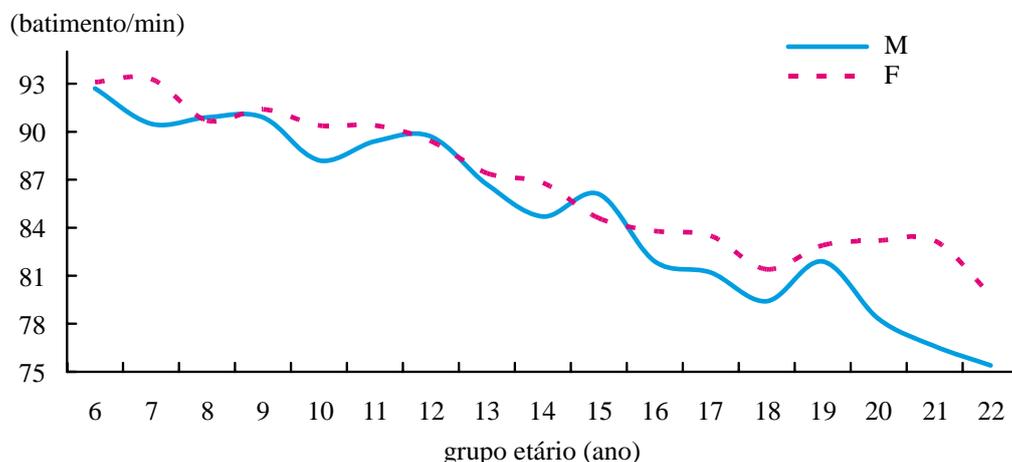


Diagrama 3-2-30 Pulsação em repouso

3.2.4.2 Pressão sanguínea

Quando o ventrículo contrai, sobe a pressão sanguínea na artéria, e eleva quando o maior valor é alcançado, é a chamada pressão sistólica, à quantidade de saída de sangue por cada pulsação do coração. Quando o ventrículo distende, baixa a pressão do sangue na artéria, e o menor valor é alcançado, é a chamada pressão diastólica. A diferença entre a pressão sistólica e diastólica é a diferença de pressão, que reflecte principalmente a elasticidade da parede de arterial.

Os valores médios da pressão sistólica dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos sobem gradualmente com a idade, sendo mais elevada no período de 9 a 13 anos para os alunos e no período de 9 a 12 anos para as alunas. A subida das pressões sistólicas dos alunos e das alunas diminui gradualmente ou mantem-se estável a partir dos 13 anos (M) e dos 12 anos (F). Os leques de variação dos valores médios dos alunos e das alunas são respectivamente 89.8~116.6mmHg e 86.5~107.5mmHg. A partir dos 13 anos, a pressão sistólica dos alunos é visivelmente maior que a das alunas ($P<0.01$), especialmente a partir dos 18 anos (tabela 4-2-2-2-58, diagrama 3-2-31).

Os valores médios da pressão diastólica dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem a aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa da dimensão do aumento entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de pressão diastólica dos alunos e das alunas são respectivamente 55.2~72.1mmHg e 54.2~68.8mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos alunos superam visivelmente os das alunas em todos os grupos antes dos 18 anos ($P<0.01$), e nos grupos após os 18 anos, não há diferença significativa entre os sexo (tabela 4-2-2-2-59, diagrama 3-2-32).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos e das

alunas de 6 a 22 anos tendem subir gradualmente com a idade, sem diferença significativa na dimensão do aumento entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos e das alunas são respectivamente 34.6~46.9mmHg e 32.3~40.0mmHg. Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos alunos superam visivelmente os das alunas a partir dos 13 anos ($P<0.01$), e nos outros grupos, não há diferença significativa entre os sexos (tabela 4-2-2-2-60, diagrama 3-2-33).

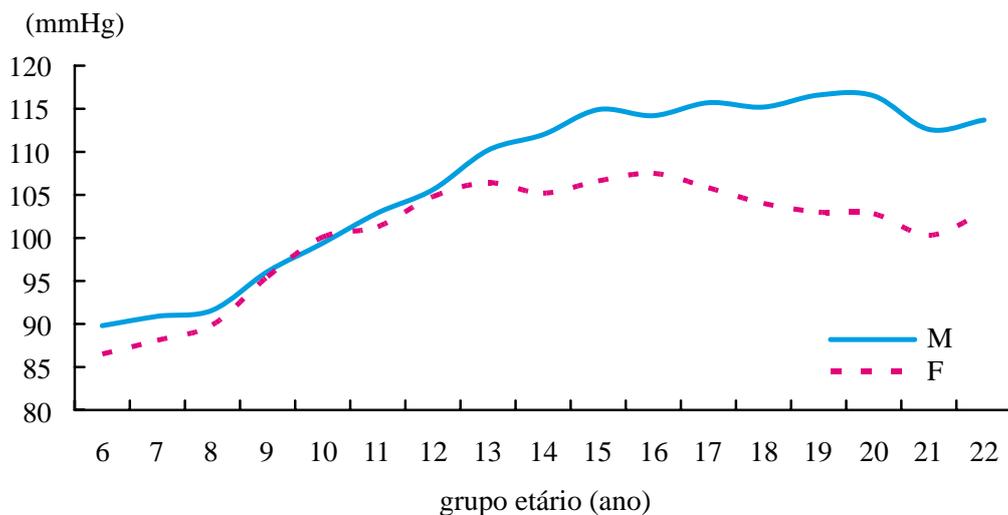


Diagrama 3-2-31 Pressão sistólica

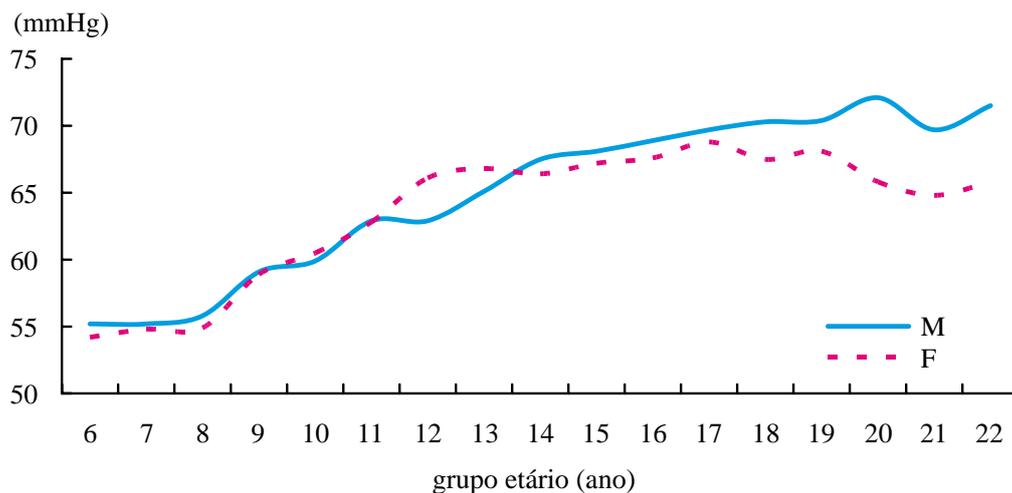


Diagrama 3-2-32 Pressão diastólica

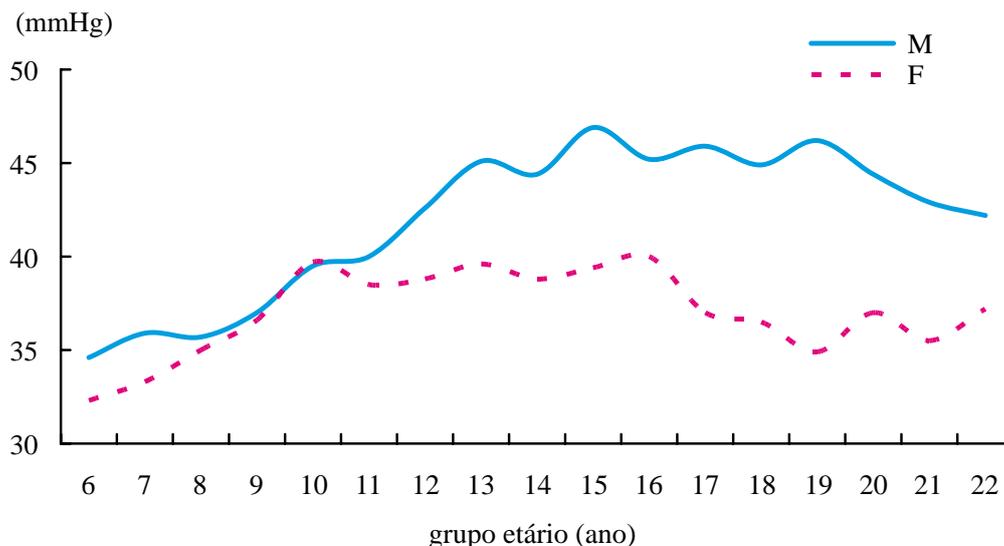


Diagrama 3-2-33 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica

3.2.4.3 Capacidade vital

A capacidade vital é a quantidade de ar que o corpo expira com o maior esforço depois de uma profunda inspiração, revelando a maior capacidade funcional do sistema respiratório.

Os valores médios da capacidade vital dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem subir visivelmente com a idade, com subida rápida no período de 6 a 16 anos para os alunos e no período de 6 a 15 anos para as alunas (menos aos 14 anos). Os leques de variação do aumento de valores médios dos alunos e das alunas são respectivamente 143.9~462.7ml e 122.2~305.2ml, sendo os valores médios de aumento dos alunos e das alunas respectivamente 275.76ml e 177.0ml. Após essas idades, o aumento da capacidade vital mantem-se relativamente estável (excepto para os grupos de 19 a 20 anos entre os alunos). Os leques de variação dos valores médios da capacidade vital dos alunos e das alunas são respectivamente 1217.3~4442.3 ml e 1115.4~2958.4 ml. Em todos os grupos etários, os valores médios da capacidade dos alunos superam os das alunas ($P < 0.01$), especialmente a partir dos 15 anos, a diferença entre os valores médios dos alunos e os das alunas supera 1000ml (tabela 4-2-2-2-61, diagrama 3-2-34).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos alunos e das alunas de 6 a 22 anos tendem subir gradualmente com a idade. Os valores médios dos alunos de 6 a 12 anos variam ligeiramente entre 56.3 e 58.3 ml/kg, e os dos alunos de 13 a 19 anos (menos de 17 e 18 anos) aumentam patentemente com a idade, de 62.2 a 72.0 ml/kg, aumentando 9.8 ml/kg. Os valores médios das alunas variam ligeiramente até antes dos 17 anos, entre 53.5 e 55.6 ml/kg, aumentam um pouco mais a partir dos 18 anos até cerca de 2 ml/kg. Os leques de variação dos valores médios de capacidade vital/peso dos alunos e das alunas são respectivamente 56.3~72.5 ml/kg e 53.5~61.7 ml/kg. Os valores médios dos alunos de todos os grupos etários são maiores do que os das alunas ($P < 0.01$), especialmente a partir dos 14 anos, a diferença entre os valores médios de capacidade vital/peso dos alunos e os das alunas supera 10 ml/kg (tabela 4-2-2-2-62, diagrama 3-2-35).

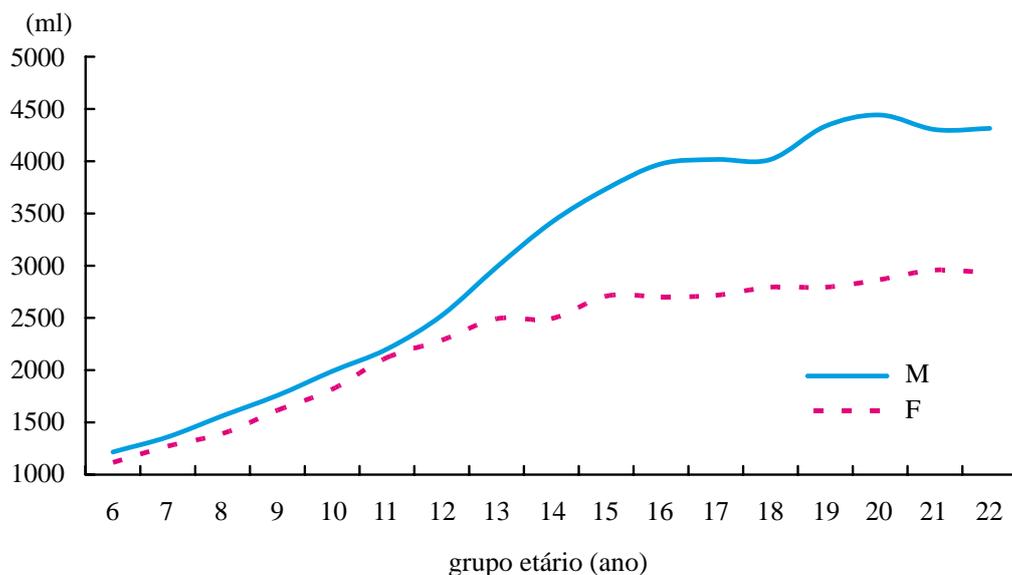


Diagrama 3-2-34 Capacidade vital

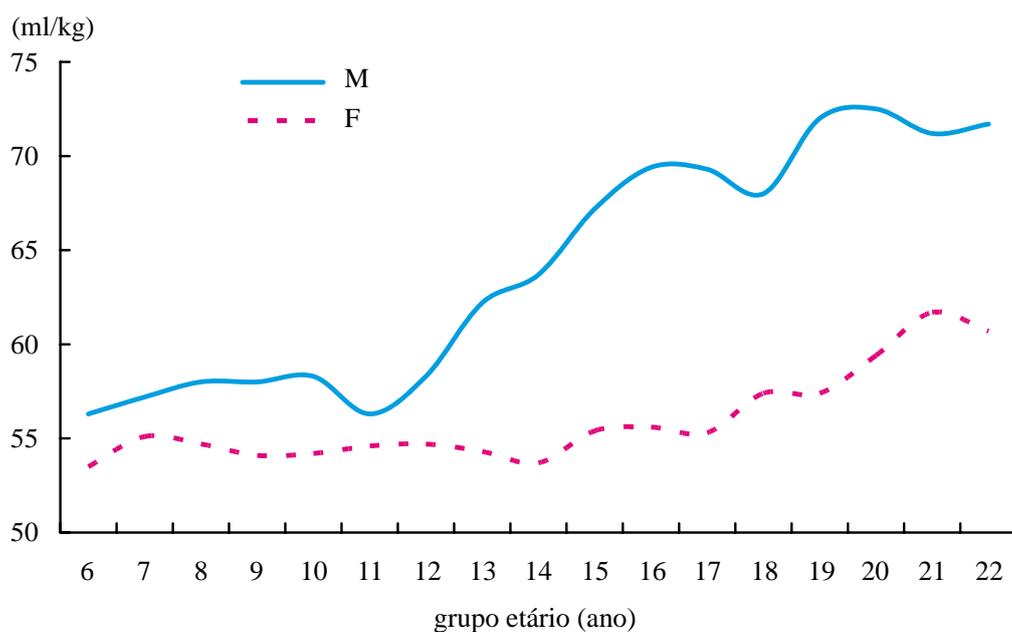


Diagrama 3-2-35 Capacidade vital / peso

3.2.5 Situação básica de qualidade física

3.2.5.1 Qualidade da velocidade

Usa-se a corrida de 50 m para reflectir a qualidade de velocidade dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios dos alunos e das alunas de todos os grupos etários são respectivamente 7.8~12.3 segundos e 9.8~12.7 segundos. Os valores máximos dos alunos e das alunas caem no grupo dos 6 anos. Os valores médios dos alunos antes dos 17 anos

e das alunas antes dos 11 anos tendem a baixar com a idade, e depois mantem-se inalterados e aumentam ligeiramente, demonstrando que a velocidade dos alunos tende subir com a idade. A velocidade dos alunos masculinos aumenta 35% até aos dos 6 aos 15 anos, com diferença estatística entre os vários grupos etários ($P<0.05$), e depois mantem-se estável. A velocidade das alunas aumenta até 22% dos 6 até aos 11 anos, com diferença estatística entre vários os grupos etários ($P<0.05$), e depois mantem-se estável ou decresce ligeiramente (tabela 4-2-2-2-63).

Comparando os alunos e as alunas, vê-se que a dimensão do aumento da velocidade dos alunos supera a das alunas, e que a velocidade dos alunos de todos os grupos supera a das alunas, com diferença estatística ($P<0.05$). A partir dos 11 anos, aumenta a diferença entre os alunos e as alunas, atingindo o seu valor máximo de 2.3 segundos. (diagrama 3-2-36).

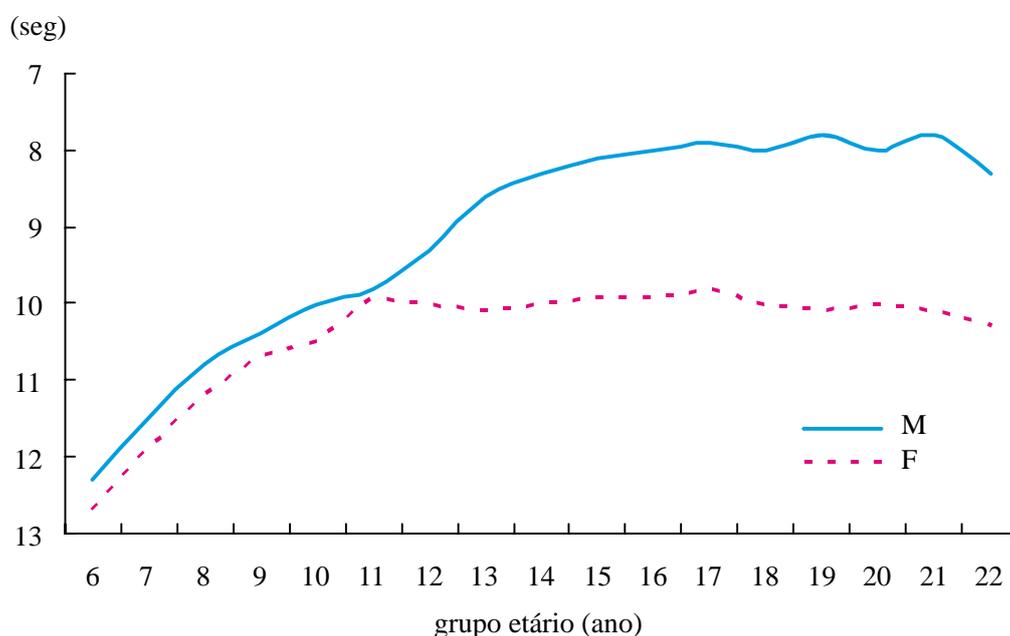


Diagrama 3-2-36 Corrida de 50m

3.2.5.2 Qualidades de força

São medidos os parâmetros de salto em comprimento sem balanço, salto vertical, elevações (elevações em posição inclinada), abdominais, força de preensão, e força dorsal para conhecer a qualidade da força dos alunos. O salto em comprimento sem balanço e o salto vertical, têm a ver com a força explosiva, elevações (elevações em posição inclinada) e abdominais reflectem a resistência de força, enquanto a força de preensão e a força dorsal reflectem a força máxima dos músculos.

Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos alunos masculinos são respectivamente: salto em comprimento sem balanço 101.8~213.5cm, salto vertical 19.6~42.9cm, elevações (elevações em posição inclinada) 0.9~3.1 vezes (10.3~13.7 vezes), força de preensão 8.3~41.1kg e força dorsal 27.2~116.3kg. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários das alunas são respectivamente: salto em

comprimento sem balanço 95.3~153.4cm, salto vertical 18.9~25.8cm, abdominais 12.0~26.0 vez/min, força de preensão 7.2~24.0kg e força dorsal 24.5~66.1kg (tabela 4-2-2-2-64, tabela 4-2-2-2-65, tabela 4-2-2-2-66, tabela 4-2-2-2-67, tabela 4-2-2-2-68).

Todos os índices dos alunos e das alunas aumentam com a idade, embora com dimensões diferentes entre os dois sexos. Por exemplo, o salto em comprimento sem balanço dos alunos aumentam mais 100% entre os 6 e os 22 anos, enquanto a força de preensão e força dorsal aumentam quase 300% no mesmo período (tabela 4-2-2-2-64, tabela 4-2-2-2-65, tabela 4-2-2-2-66, tabela 4-2-2-2-67, tabela 4-2-2-2-68).

Todos os aspectos da qualidade da força dos alunos são mais fortes que os das alunas, e as dimensões dos aumentos com a idade dos alunos são maiores do que as das alunas. Antes dos 17 anos, a qualidade da força dos alunos aumenta mais rápido com a idade, e depois, aumenta de forma gradual. Geralmente a qualidade da força das alunas tende subir de forma estável a partir dos 11-13 anos, enquanto a resistência das alunas tende baixar com a idade após 17 anos, (diagrama 3-2-37, diagrama 3-2-38, diagrama 3-2-39, diagrama 3-2-40, diagrama 3-2-41).

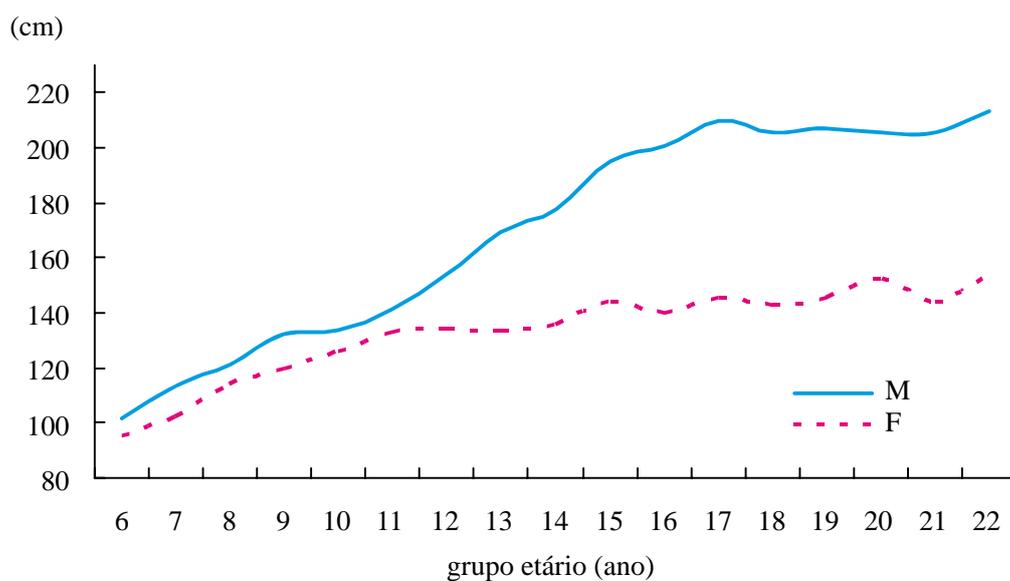


Diagrama 3-2-37 Salto em comprimento sem balanço

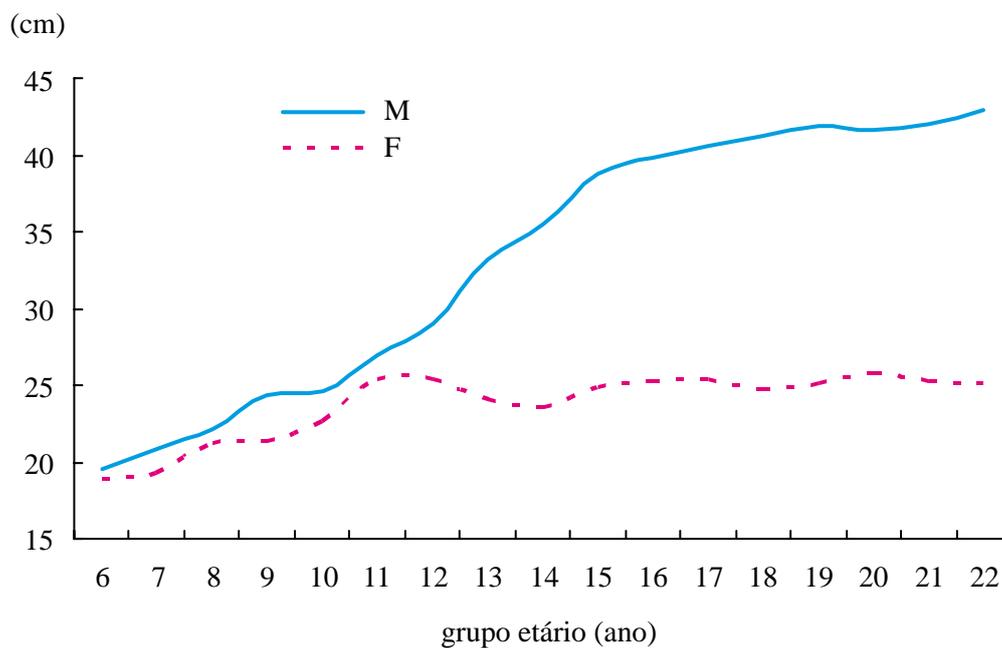


Diagrama 3-2-38 salto vertical

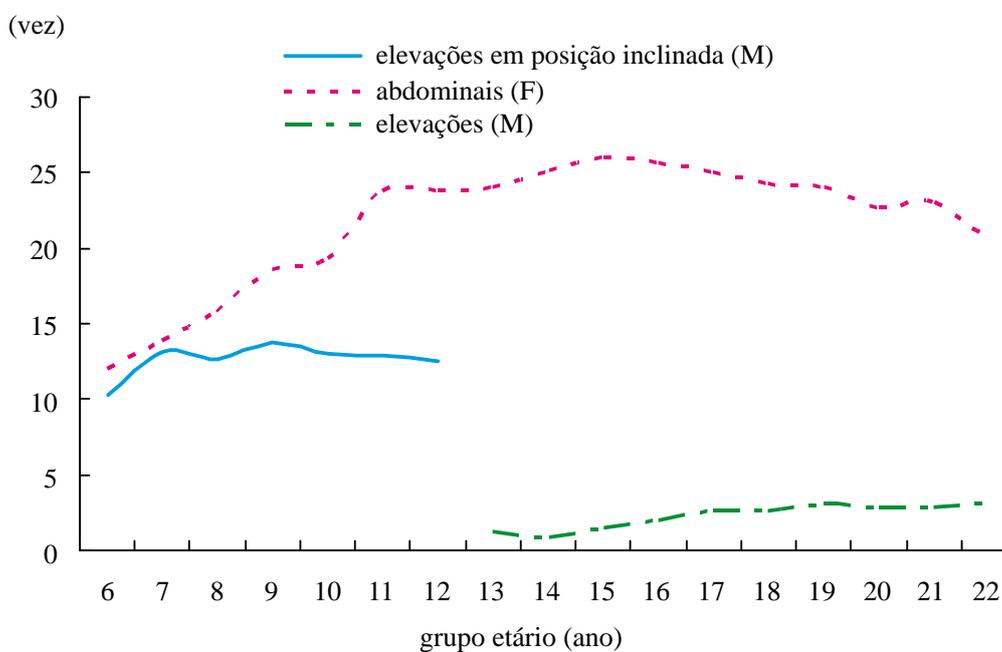


Diagrama 3-2-39 elevações em posição inclinada, elevações e flexões abdominais

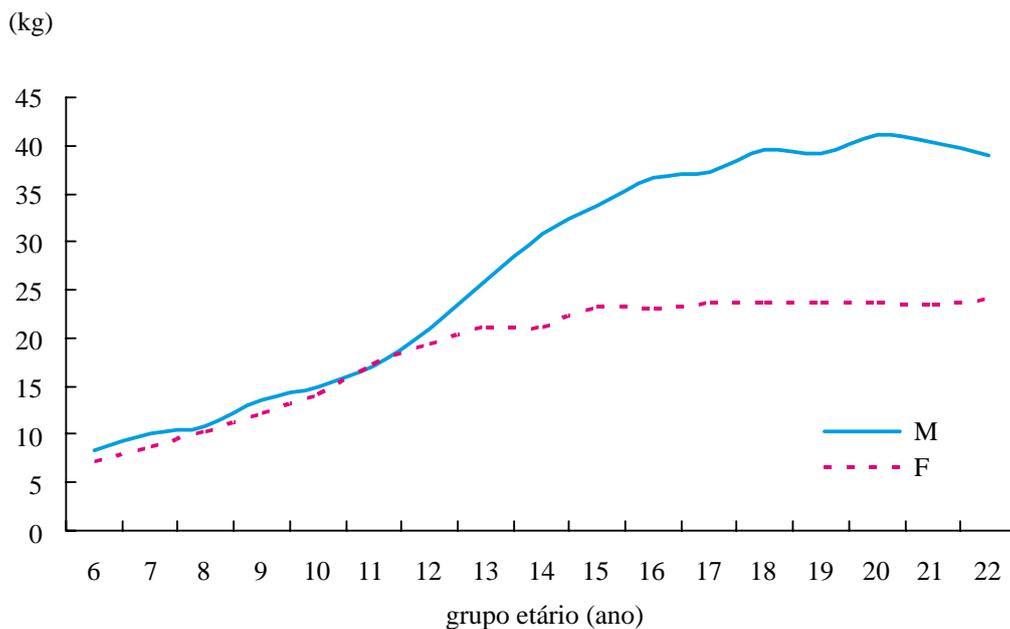


Diagrama 3-2-40 Força de prensão

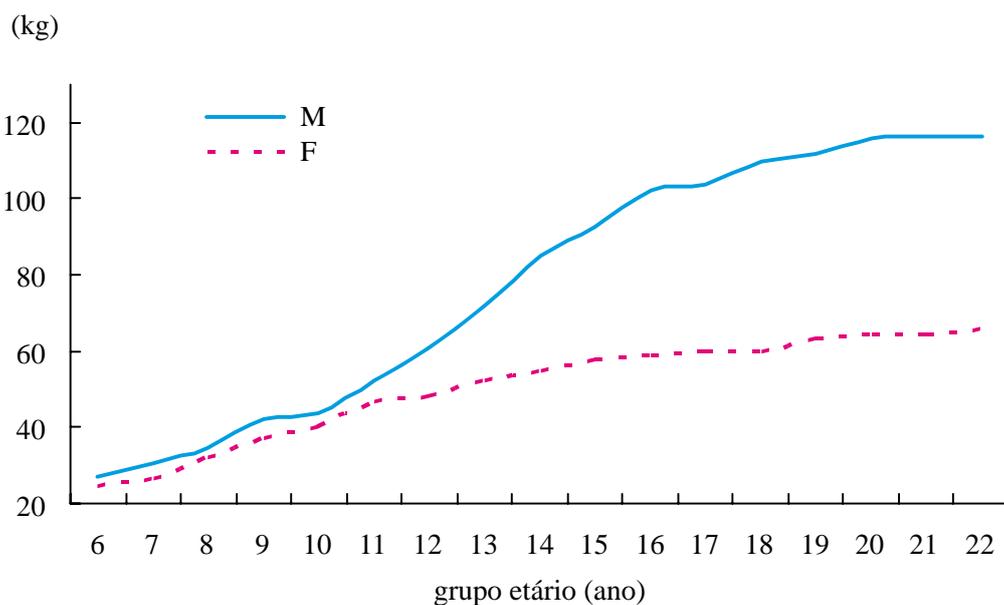


Diagrama 3-2-41 Força dorsal

3.2.5.3 Corrida de resistência

São utilizadas respectivamente a corrida de ida e volta de 50 m x 8, a corrida de 1000m e a corrida de 800m para testar a qualidade de resistências das crianças de 6 a 12 anos, dos alunos de 13 a 22 anos e das alunas de 13 a 22 anos.

Os leques de variação dos valores médios da corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida de 1000m dos diversos grupos dos alunos são respectivamente 116.7~151.3 segundos e

271.7~301.4 segundos, enquanto que os leques de variação dos valores médios da corrida de ida e volta de 50 m x 8 e da corrida de 800m dos diversos grupos das alunas são respectivamente 119.8~153.4 segundos e 272.7~289.6 segundos (tabela 4-2-2-2-69).

A resistência dos alunos de menos de 19 anos e das alunas de menos de 17 anos aumenta com a idade, e posteriormente, a resistência de ambos os sexos tende diminuir com a idade. Não há diferença estatística da qualidade de resistência dos alunos e das alunas de menos de 10 anos (diagrama 3-2-42, diagrama 3-2-43).

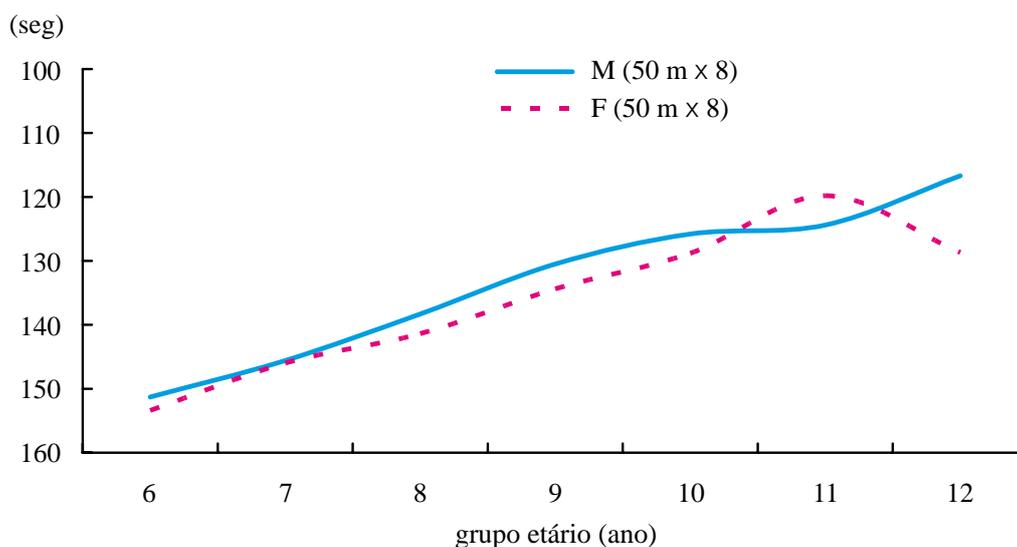


Diagrama 3-2-42 Corrida de resistência das crianças

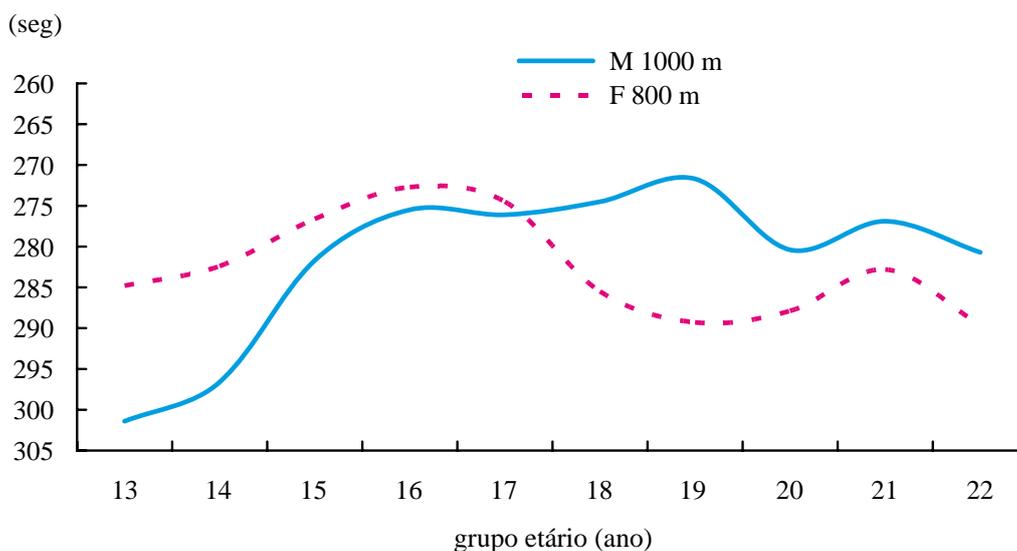


Diagrama 3-2-43 Corrida de resistência dos jovens

3.2.5.4 Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios dos diversos grupos etários dos alunos e das alunas são respectivamente 0.3~6.3cm e 4.6~7.4cm (tabela 4-2-2-2-70). A qualidade de flexibilidade dos alunos tende diminuir com a idade, entre os 6 e os 12 anos, e tende a aumentar a partir dos 13 anos. A qualidade de flexibilidade das alunas varia em forma de onda, mas tende a baixar com a idade. A qualidade de flexibilidade das alunas é sempre melhor que a dos alunos, especialmente no período dos 6 aos 15 anos, com diferença significativa variando entre 2 e 5cm ($P < 0.05$) (diagrama 3-2-44).

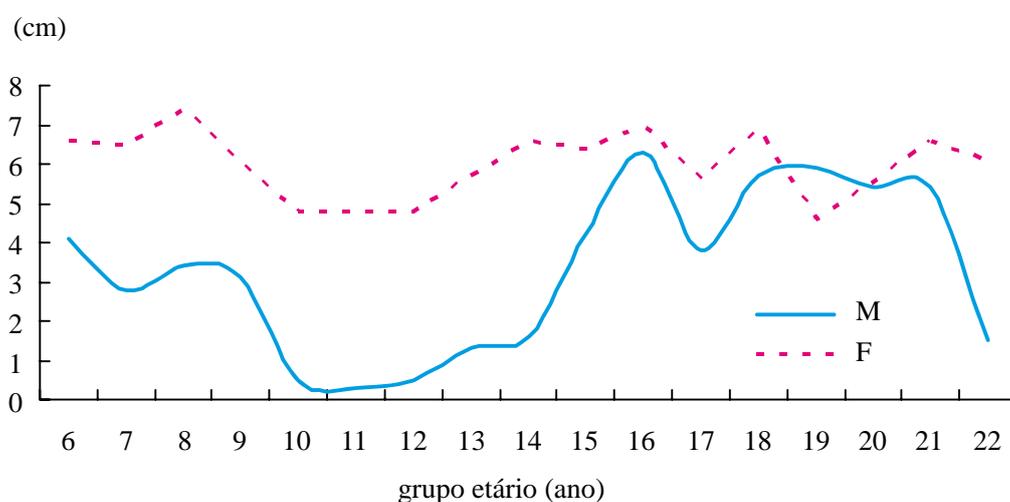


Diagrama 3-2-44 Flexão ventral sentada

3.2.5.5 Capacidade de reação

Utiliza-se a velocidade de reação selectiva para reflectir a capacidade de reacção dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos alunos e das alunas são respectivamente 0.38~0.60 segundos e 0.41~0.62 segundos (tabela 4-2-2-2-71). Aumenta a capacidade de reacção dos alunos e das alunas com o crescimento de idade, especialmente no período dos 6 aos 12 anos, aumentando respectivamente 0.19 segundos e 0.18 segundos. Em geral, a capacidade de reacção dos alunos é melhor que a das alunas, com diferença significativa entre os sexos, e é relativamente menor até antes dos 12 anos e maior após essa idade (diagrama 3-2-45).

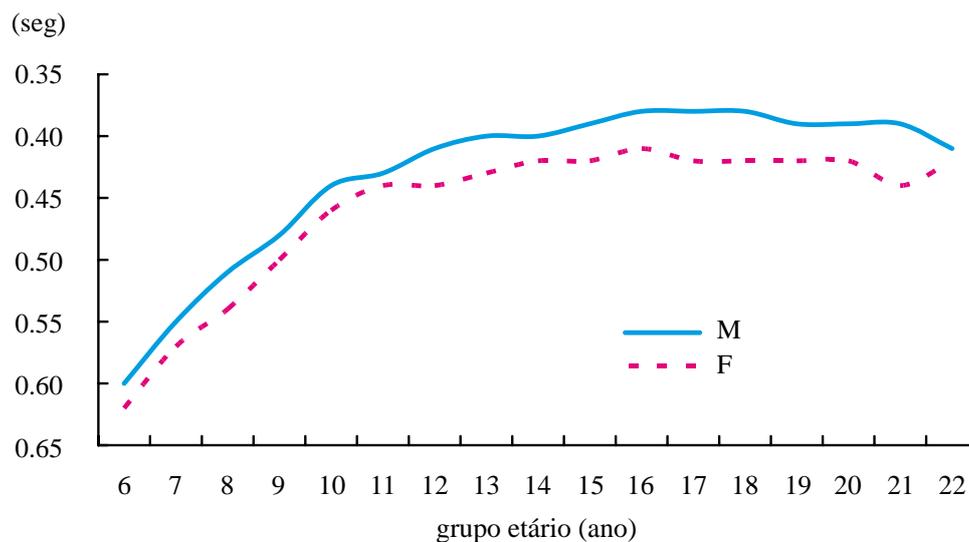


Diagrama 3-2-45 Velocidade de reacção selectiva

3.2.5.6 Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos alunos.

Os leques de variação dos valores médios da duração do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos alunos e das alunas são respectivamente 11.2~54.6 segundos e 16.2~55.5 segundos (tabela 4-2-2-72). A capacidade de equilíbrio dos alunos aumenta constantemente com a idade, aumentando quase 400%. A capacidade de equilíbrio das alunas de menos de 17 anos também aumenta com a idade, para quase 3 vezes, e depois tende a baixar gradualmente. A capacidade de equilíbrio das alunas é ligeiramente melhor que a dos alunos (sem diferença estatística entre maioria dos grupos etários) (diagrama 3-2-46).

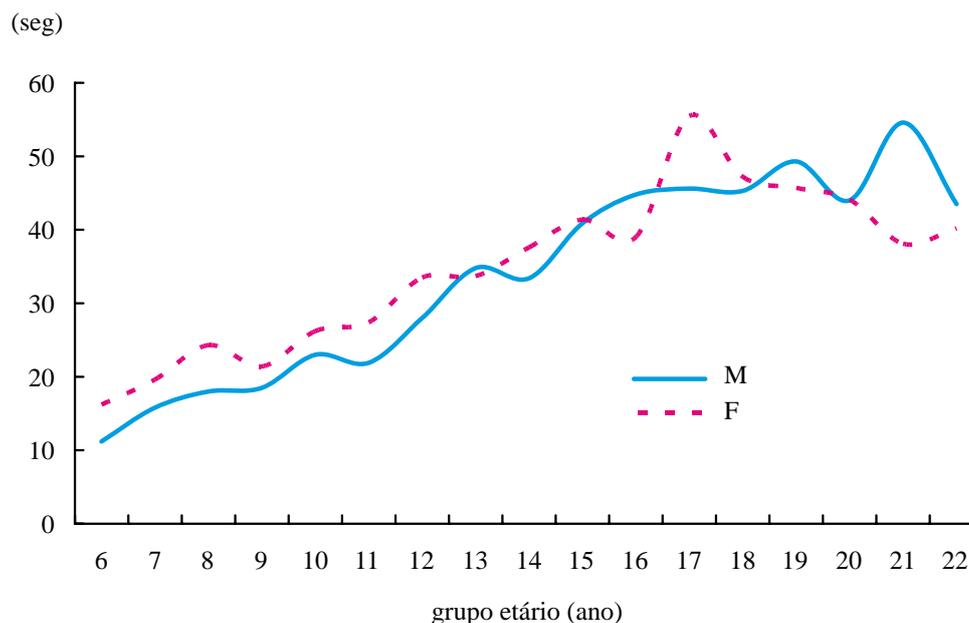


Diagrama 3-2-46 Duração de equilíbrio a um pé com os olhos fechados

3.2.6 Situação básica da saúde

3.2.6.1 Cárie dos dentes de leite

A cárie de dente de leite dos alunos e das alunas surge principalmente no período dos 6 aos 12 anos. Com a substituição dos dentes de leite pelos dentes permanentes, a taxa de cárie de dente de leite é zero a partir dos 14 anos.

As taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas tendem mudar quase da mesma forma, subindo ligeiramente dos 6 aos 7 anos, e diminuindo gradualmente a partir dos 7 anos, com a idade. As taxas dos dois sexos chegam ao seu valor máximo de 45.9% e 46.7% aos 7 anos. As taxas dos alunos de 12 anos, de 13 anos e de mais de 14 anos são respectivamente 12.2%, 1.1% e 0%, enquanto que as das alunas de 11 anos, de 12 anos e de mais de 13 anos são respectivamente 15.2%, 5.8% e 0%. Os leques de variação das taxas de cárie de dente de leite dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~45.9% e 0.0%~46.7% (tabela 4-2-2-2-73).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 6 e 7 anos, a taxa de cárie de dente de leite dos alunos é sempre maior que a das alunas ($P<0.05$), com a maior diferença entre os 9 e os 12 anos, variando entre 3.3% e 6.4% (diagrama 3-2-47).

A taxa de tratamento de dente cariado de leite dos alunos varia de forma irregular com a idade, aumentando entre os 6 e 7 anos (3.9%), chegando ao seu valor máximo de 10.8% aos 7 anos e depois, tendendo a decrescer gradualmente (excepto aos 10 anos) a 0.5% aos 12 anos e posteriormente a 0% depois. A taxa das alunas altera de forma mais regular, subindo gradualmente dos 6 anos aos 8 anos ao seu valor máximo de 12.7%, e depois decresce gradualmente a 1.2% aos 12 e 13 anos e depois a 0%. Os leques de variação das taxas de tratamento dos dentes cariados de leite dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~10.8% e 0.0%~12.7% (tabela 4-2-2-2-73).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 6 e 11 anos, a taxa de tratamento de dente de leite cariado das alunas é sempre maior que a dos alunos, com a maior diferença nos grupos de 8 e 9 anos, respectivamente de 3.5% e 2.4% ($P<0.05$) (diagrama 3-2-48).

As taxas de perda de dente de leite cariado dos alunos e das alunas demonstram o fenómeno de “duplo-pico”, chegando ao seu primeiro pico nos 25.4% e 20.0% aos 6 anos. Depois, a taxa dos alunos decresce rapidamente para 9.2% aos 8 anos, e cresce rapidamente aos 10 anos para o segundo pico de 18.9%, e volta a decrescer rapidamente para 0.5% aos 14 anos e posteriormente para 0%. A taxa das alunas decresce devagar depois dos 6 anos, para 13.3% aos 8 anos, crescendo ligeiramente ao seu segundo pico de 17% aos 9 anos, e decresce rapidamente para 1.2% aos 12 anos e posteriormente para 0% depois. Os leques de variação das taxas de perda de dente de leite cariado dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~25.4% e 0.0%~20.0% (tabela 4-2-2-2-73).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 7, 8 e 9 anos, a taxa de perda de dente de leite cariado dos alunos é sempre maior que a das alunas, com a maior diferença nos grupos de 6, 10 e 11 anos, respectivamente de 5.4%, 7.9% e 6.9% ($P<0.05$). Nos grupos de 7, 8 e 9 anos, aliás, a taxa das alunas supera a dos alunos, com diferença significativa respectivamente de 5.6%, 4.1% e 4.0% ($P<0.05$) (diagrama 3-2-49).

As taxas de cárie, perdas de dentes, e tratamento de dente de leite dos alunos e das alunas tendem baixar gradualmente com a idade. A taxa dos alunos chega ao valor máximo (59.0%) aos 6 anos, depois começa a decrescer, respectivamente para 13.3%, 1.1% e 0.5% aos 12, 13, 14 anos ou mais. A taxa das alunas muda de forma semelhante à dos alunos, sendo ligeiramente maior entre os 6 e 7 anos, atingindo o seu valor máximo de 57.6%, começando a decrescer aos 8 anos e com maior decréscimo a partir dos 11 anos, para 1.2% aos 13 anos e posteriormente 0%. Os leques de variação das taxas dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~59.0% e 0.0%~57.6% (tabela 4-2-2-2-73).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se constatar muita semelhança entre os dois sexos. A taxa de cárie, perda de dentes, e tratamento de dentes de leite dos alunos supera a das alunas nos grupos etários de 10 a 12 anos, com diferença significativa variando entre 8.5% e 10.2% ($P < 0.05$) (diagrama 3-2-50).

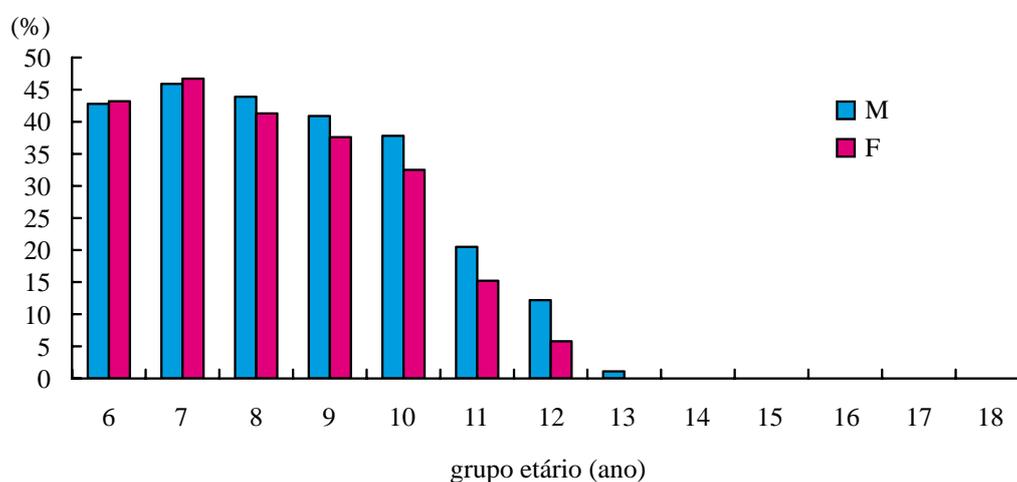


Diagrama 3-2-47 Taxa de cárie de dentes de leite

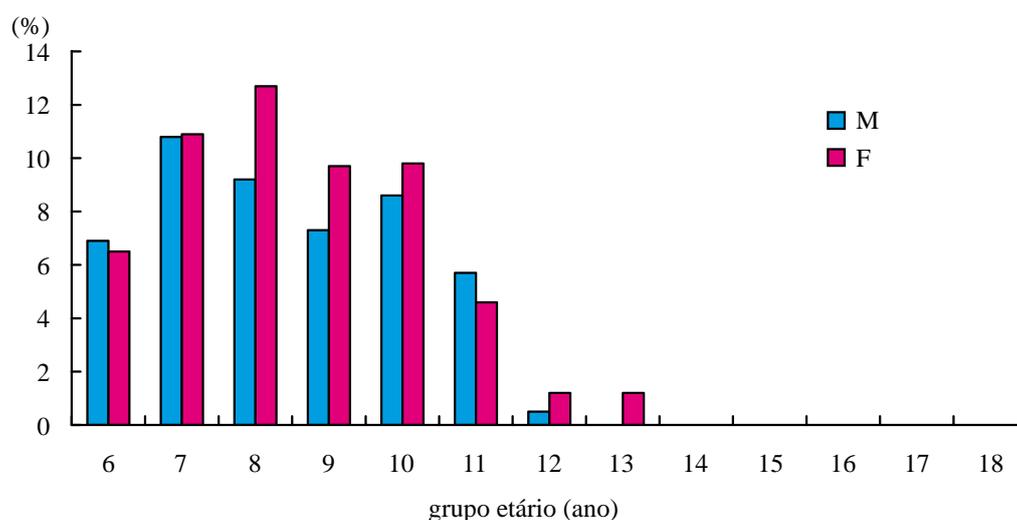


Diagrama 3-2-48 Taxa de tratamento de dentes de leite cariado

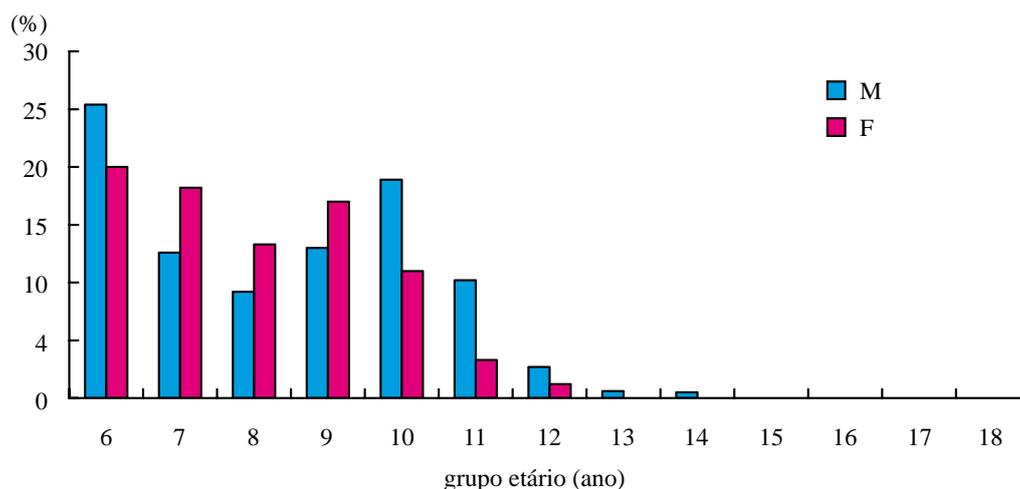


Diagrama 3-2-49 Taxa de perda de dentes de leite cariado

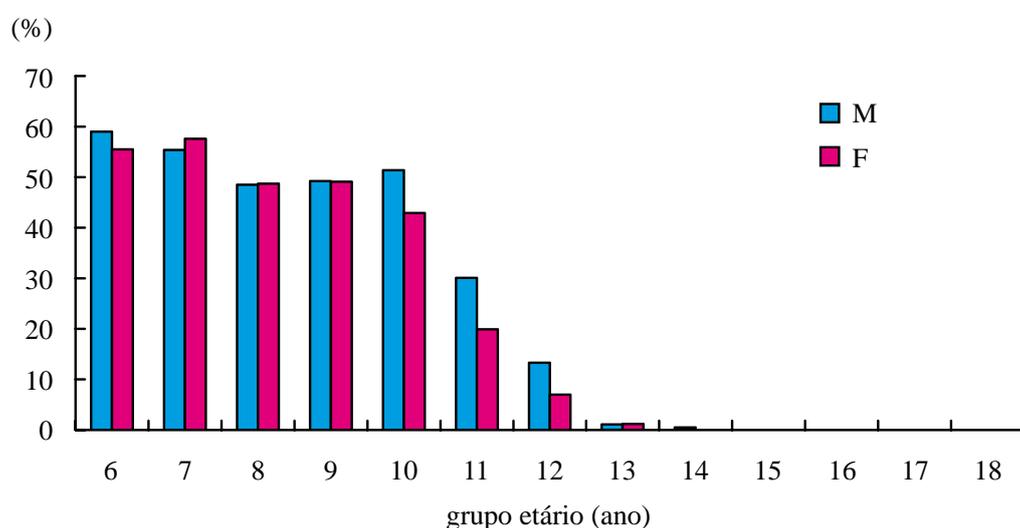


Diagrama 3-2-50 Taxa de cárie, perda e tratamento de dente de leite carido

3.2.6.2 Cárie dos dentes permanentes

No período dos 6 aos 18 anos, a cárie de dentes permanentes dos alunos e das alunas só surge aos 6 anos, com a taxa de 0.6%, e depois, aumenta com a idade. A taxa de cárie de dente permanente dos alunos masculinos de 6~7 anos, de 8~9 anos, de 11~12 anos e de 17~18 anos aumenta rapidamente, chegando ao seu valor máximo (35.8%) aos 18 anos. A taxa das alunas de 6~8 anos e de 9~14 anos muda bastante, chegando ao seu valor máximo de 37.7% aos 14 anos, depois decresce com a idade aos 17 anos, voltando a aumentar para 32.7% aos 18 anos. Os leques de variação das taxas de cárie de dentes permanentes dos alunos e das alunas são respectivamente 0.6%~35.8% e 0.6%~37.7% (tabela 4-2-2-2-74).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 7, 9 e 18 anos, a taxa de cárie das alunas supera geralmente a dos alunos, com diferenças variação entre 1% e 12%, especialmente entre os 11 e 16 anos ($P < 0.05$) (diagrama 3-2-51).

As taxas de tratamento de dentes permanentes cariados dos alunos e das alunas surgem somente aos 7 anos, sendo respectivamente 1.4% e 1.2%, e depois tendem aumentar lentamente com a idade. A taxa dos alunos de 16~17 anos aumenta de 20.1% atingindo o seu valor máximo de 36.7%, e decresce ligeiramente para 34% aos 18 anos. A taxa das alunas de 10~11 anos, 12~13 anos e 16~17 anos aumenta rapidamente, chegando ao seu valor máximo (46.7%) aos 17 anos, e depois decresce lentamente entre os 17 e 18 anos para 40.3%. Os leques de variação de taxas de tratamento de dente permanente cariado dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~36.7% e 0.0%~46.7% (tabela 4-2-2-2-74).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, menos nos grupos de 7 e 10 anos, a taxa de tratamento das alunas supera a dos alunos, com diferença significativa entre os 13 e 17 anos, variando entre 9.5 e 13.6% ($P<0.01$) (diagrama 3-2-52).

As taxas de perda de dente permanente cariado dos alunos e das alunas surgem respectivamente a partir dos 6 e 7 anos, sendo 1.2% e 0.6%. Depois, as taxas tendem aumentar lentamente com a idade, chegando ambos aos seus valores máximos de 5.6% e 11.9% aos 18 anos. A taxa de crescimento é mais patente nas alunas de 15 a 18 anos (3.0%~11.9%). Os leques de variação das taxas de perda de dente permanente cariado dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~5.6% e 0.0%~11.9% (tabela 4-2-2-2-74).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, pode-se ver que, excepto nos grupos de 6, 13 e 14 anos, a taxa de perda de dentes das alunas supera a dos alunos, mas a diferença não é significativa. No período de 17~18 anos, a taxa de perda de dentes das alunas é maior do que a dos alunos ($P<0.05$), enquanto nos outros grupos etários, a diferença entre os alunos e as alunas é entre 1% (diagrama 3-2-53).

As taxas de cárie, perda de dentes, e o tratamento de dentes permanentes dos alunos e das alunas surgem somente a partir dos 6 anos, sendo respectivamente 1.7% e 0.6%, e depois aumenta gradualmente. A taxa dos alunos aumenta patentemente nos períodos de 6~7 anos, 8~9 anos, 11~12 anos e 16~17 anos, chegando ao seu valor máximo (57.4%) aos 18 anos. A tendência de mudança da taxa das alunas é igual à dos alunos, chegando ao seu valor máximo (65.9%) aos 17 anos, e para 60.4% aos 18 anos. Os leques de variação das taxas dos alunos e das alunas são respectivamente 1.7~57.4% e 0.6%~65.9% (tabela 4-2-2-2-74).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, excepto nos grupos de 6, 7 e 9 anos, a taxa de cárie, perda de dentes, e tratamento de dentes permanentes das alunas supera a dos alunos, com diferença significativa de 9.3~16.5% no período de 11 a 17 anos ($P<0.05$) (diagrama 3-2-54).

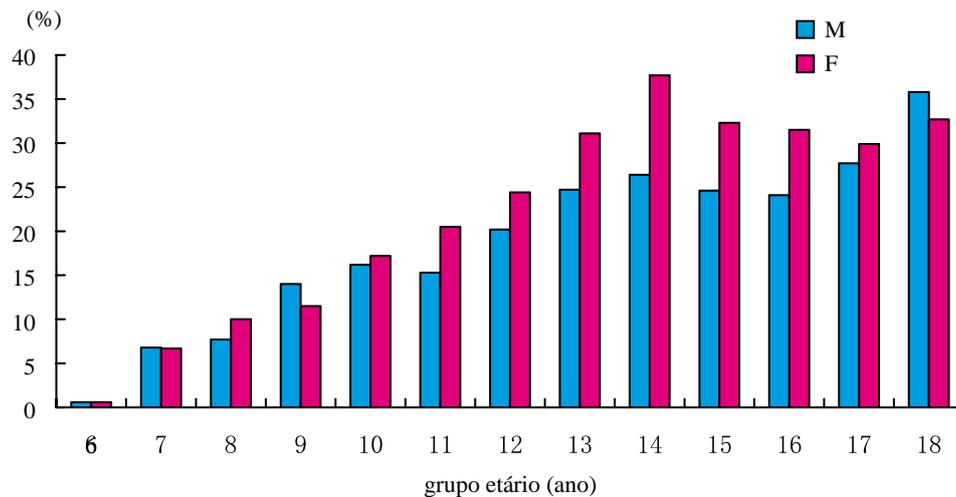


Diagrama 3-2-51 Taxa de cárie de dentes permanentes

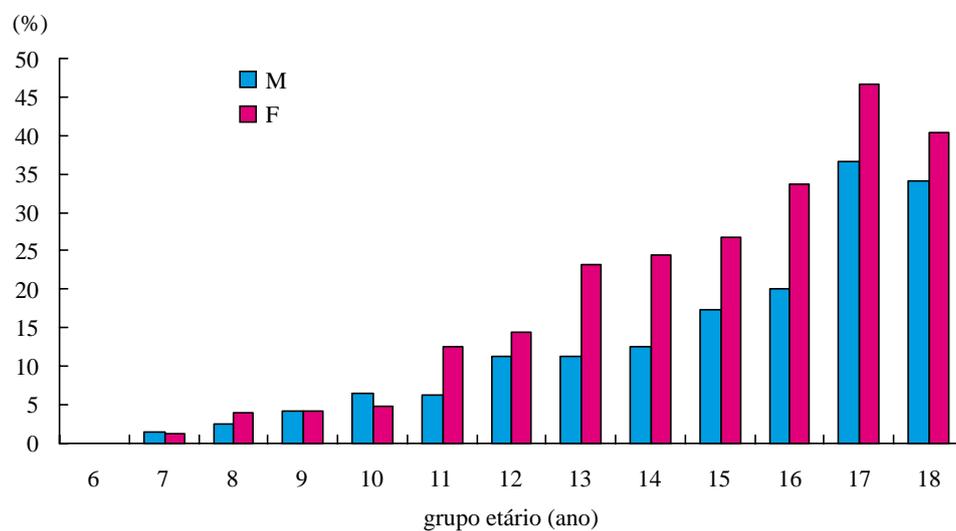


Diagrama 3-2-52 Taxa de tratamento de dentes permanentes cariados

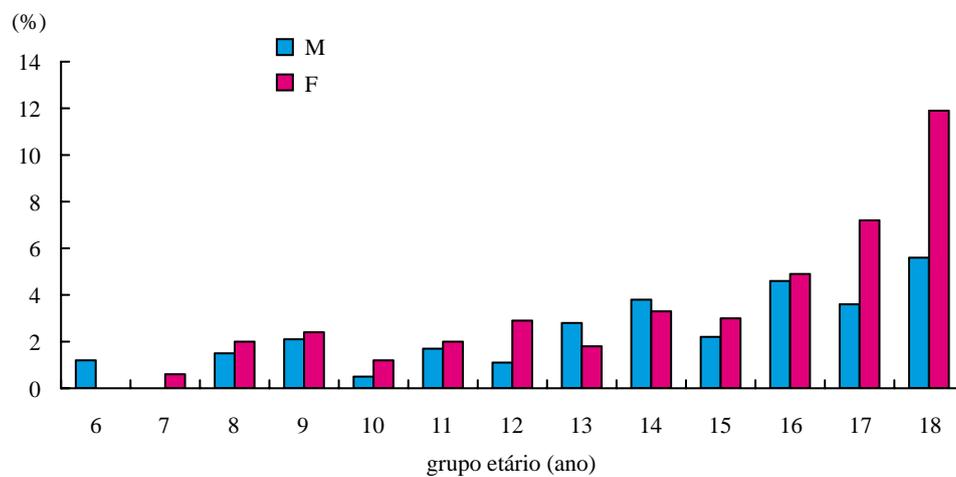


Diagrama 3-2-53 Taxa de perda de dentes permanentes cariados

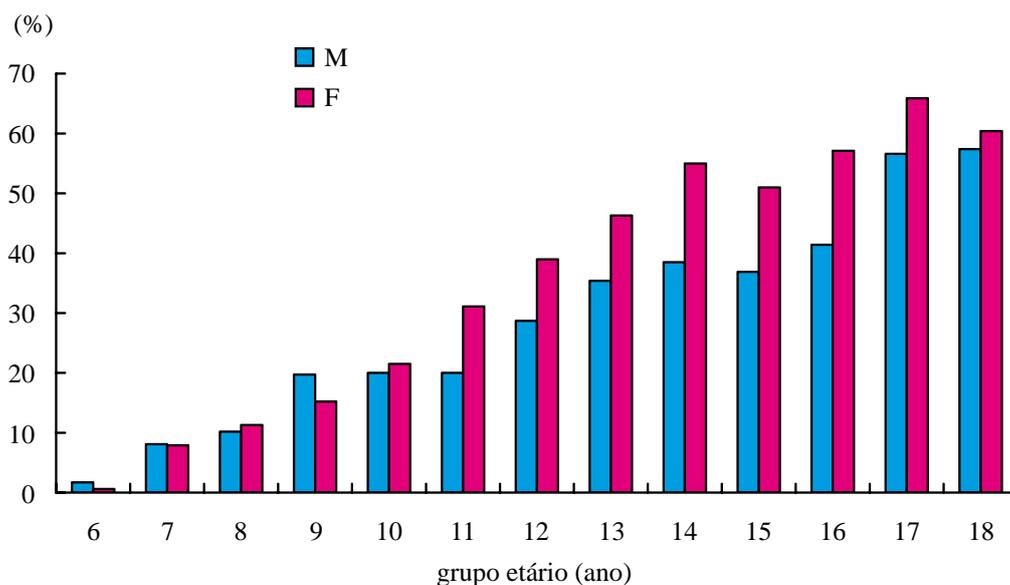


Diagrama 3-2-54 Taxa de cárie, perda de dentes, e tratamento de dentes permanentes

3.2.6.3 Problemas de visão

As pessoas com problemas de visão são as que têm uma acuidade visual de menos de 5.0. Entre elas, as pessoas que têm uma acuidade visual de 4.9 são pessoas com ligeira falta de boa vista, com 4.6~4.8 são pessoas com visão média e as com menos de ou igual a 4.5 são pessoas com grave problema de vista. A estatística é feita por pessoa, e no caso de desequilíbrio entre as duas vistas, a mais grave é que é utilizada como critério.

A taxa de problemas de visão dos alunos de 6 a 22 anos tende a aumentar lentamente, atingindo o seu valor máximo de 83.3% aos 19 anos. A taxa mais baixa é dos 7 anos, e aumenta respectivamente 10.6% e 8.2% nas idades de 9~10 anos e 11~12 anos, e decresce ligeiramente a partir dos 21 anos, mantendo-se nos cerca de 70%. O leque de variação da taxa de problemas de visão dos alunos é 32.9%~83.3% (tabela 4-2-2-2-75, diagrama 3-2-55).

A taxa de problemas de vista dos alunos atinge o seu valor máximo de 19.1% aos 6 anos, enquanto as taxas de problemas de visão média dos alunos de 6, 10, 19 e 22 anos encontram-se acima dos 20%, e a taxa de problemas de visão grave aumenta rapidamente com a idade, atingindo os seus valores máximos de 61.7% e 61.6% nos grupos etários de 18 e 20 anos. Os leques de variação das taxas de problemas de visão ligeira, média e grave de boa vista são respectivamente 2.0%~19.1%, 10.6%~22.0% e 7.5%~61.7% (tabela 4-2-2-2-76).

A taxa de problemas de visão das alunas atinge 54.2% aos 6 anos, depois decresce ligeiramente para 38.7% aos 8 anos. Posteriormente, a taxa tende a subir gradualmente, chegando ao seu valor máximo (86.6%) aos 19 anos, e mantém-se nos 80% entre os 18 e 22 anos. A taxa de problemas de visão das alunas, varia no leque de 38.7%~86.6% (tabela 4-2-2-2-75, diagrama 3-2-55).

A taxa das alunas de 6 anos com visão ligeira é de 18.7%, depois, tende a baixar com a idade. A taxa das alunas com visão média tende a mudar em forma de onda, com o seu maior valor

(28.4%) e menor valor (5.8%) respectivamente nos grupos de 6 e 21 anos. A taxa das alunas com visão grave aumenta rapidamente com a idade, chegando ao seu valor máximo (73.6%) aos 19 anos e mantem-se acima de 65% a partir dos 20 anos. Os leques de variação das taxas de alunas com ligeira, média e grave são respectivamente 1.3%~18.7%, 5.8%~28.4% e 7.1%~73.6% (tabela 4-2-2-2-76).

Com exceção nos grupos de 8 e 10 anos, a taxa das alunas com problemas de visão supera a dos alunos, com a menor diferença no grupo de 18 anos (0.9%), e maior diferença de mais de 10% nos grupos de 7, 13, 14 e 22 anos ($P < 0.05$) (diagrama 3-2-55).

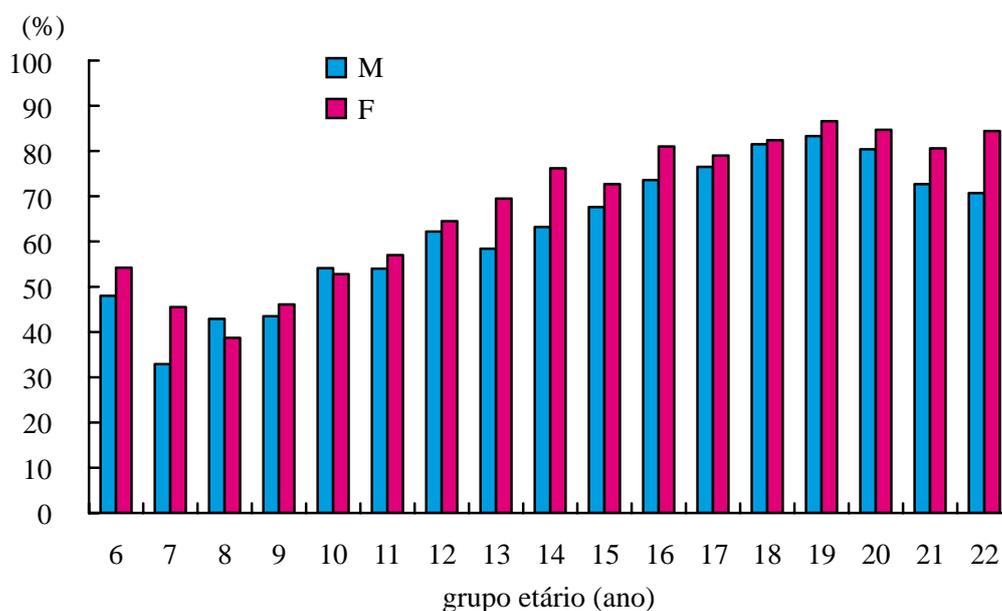


Diagrama 3-2-55 Taxa de problemas de visão

3.2.6.4 Miopia

No teste de ametropia realizado com pessoas com problemas de visão, caso a acuidade visual da vista positiva baixe, e melhore da vista negativa, a pessoa tem problemas de miopia. Na presente avaliação, as tendências de mudança das taxas de miopia dos alunos e das alunas com a idade são geralmente idênticas. Apesar de um decréscimo entre os 6 e 7 anos, a taxa de miopia dos alunos tende subir gradualmente dos 7 aos 19 anos (menos aos 13 anos), chegando ao ponto máximo (80.8%) aos 19 anos, e posteriormente tende a decrescer com a idade, embora mantendo-se a um nível elevado de cerca de 70%. A taxa das alunas decresce ligeiramente entre os 7 e 8 anos, depois sobe rapidamente ao seu ponto máximo (85.8%) aos 19 anos, e, a partir dos 20 anos, mantem-se num nível alto de cerca de 80%. Os leques de variação das taxas de miopia dos alunos e das alunas são respectivamente 29.3%~80.8% e 37.3%~85.8% (tabela 4-2-2-2-75).

Nos grupos de 8, 10 e 12 anos, a taxa de miopia dos alunos é ligeiramente maior que a das alunas. Nos outros grupos, no entanto, a taxa das alunas supera a dos alunos ($P < 0.05$), com a maior diferença de 16.1% no grupo dos 22 anos. E nos grupos de 7, 13 e 14 anos, a diferença excede os 10% (diagrama 3-2-56).

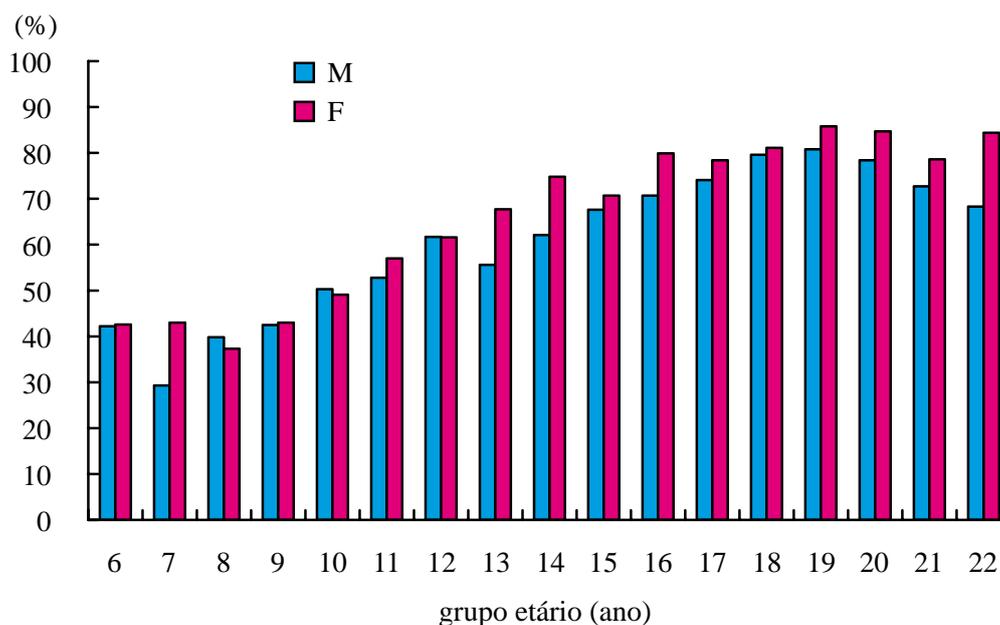


Diagrama 3-2-56 Taxa de miopia

3.2.6.5 Capacidade de discernimento da cor

A capacidade de discernir as cores é um índice para testar a capacidade dos jovens e das crianças de distinguir as cores.

A taxa de anormalidade da capacidade de discernir as cores dos alunos masculinos apresenta-nos uma situação esquemática com os dois extremos altos e o centro baixo, e tende a alterar em forma de onda entre os diversos grupos etários, quer dizer, a taxa de anormalidade dos alunos de 6 anos é 3.5%, depois decresce gradualmente com a idade, para 0% aos 10 anos, e volta a crescer gradualmente a 2.5% aos 19 anos, chegando até a 4.9% aos 20 anos, decrescendo ligeiramente a 3.0% aos 21 anos e atinge o seu valor máximo de 6.1% aos 22 anos. A taxa das alunas surge somente nos grupos de 6 e 9 anos, representando 0.6%, e é sempre 0% nos restantes grupos etários. Os leques de variação das taxas de anormalidade da capacidade de discernir as cores dos alunos e das alunas são respectivamente 0.0%~6.1% e 0.0%~0.6% (tabela 4-2-2-2-77).

Comparando os alunos e as alunas do mesmo grupo etário, existem diferenças nos vários níveis etários entre os sexos. A taxa das alunas surge somente nos grupos etários de 6 e 9 anos, representando 0.6%, e mantém-se sempre nos 0%, nos outros grupos (diagrama 3-2-57).

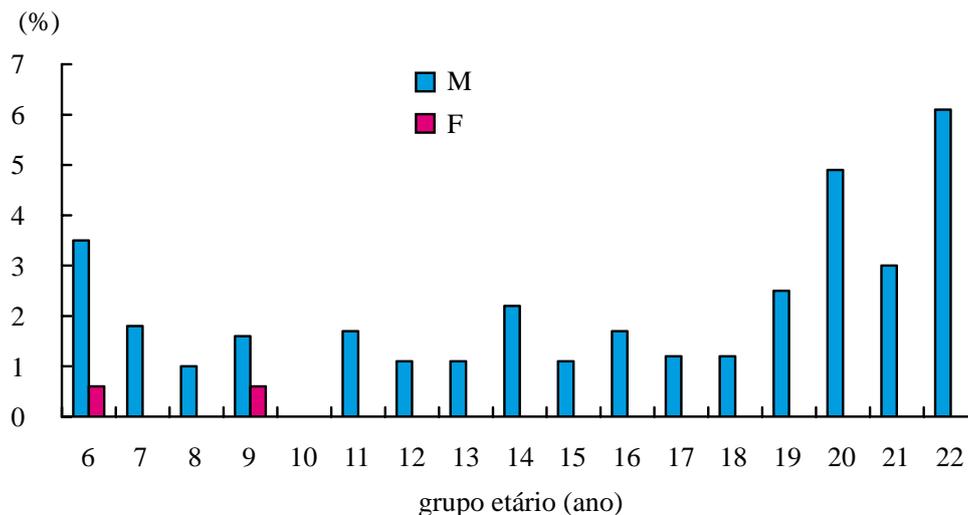


Diagrama 3-2-57 Capacidade de discernir cores

3.2.6.6 Capacidade auditiva

A capacidade auditiva é a capacidade do sentido de audição das pessoas num ambiente calmo.

As capacidades auditivas dos alunos e das alunas de 13 a 22 anos encontram-se basicamente nos parâmetros, existindo apenas em alguns grupos a diminuição da capacidade auditiva nos jovens. As taxas de anormalidade da capacidade auditiva dos ouvidos direitos dos alunos de 13 e 19 anos representam respectivamente 0.6% e 0.8%. A taxa de anormalidade da capacidade auditiva dos dois ouvidos das alunas de 16 anos representa 0.5%, enquanto as taxas de anormalidade da capacidade auditiva dos ouvidos direitos das alunas de 21 e 22 anos representam respectivamente 1.0% e 1.1%. Nos outros grupos etários, a taxa é sempre de 0% (tabela 4-2-2-2-78, diagrama 3-2-58, diagrama 3-2-59).

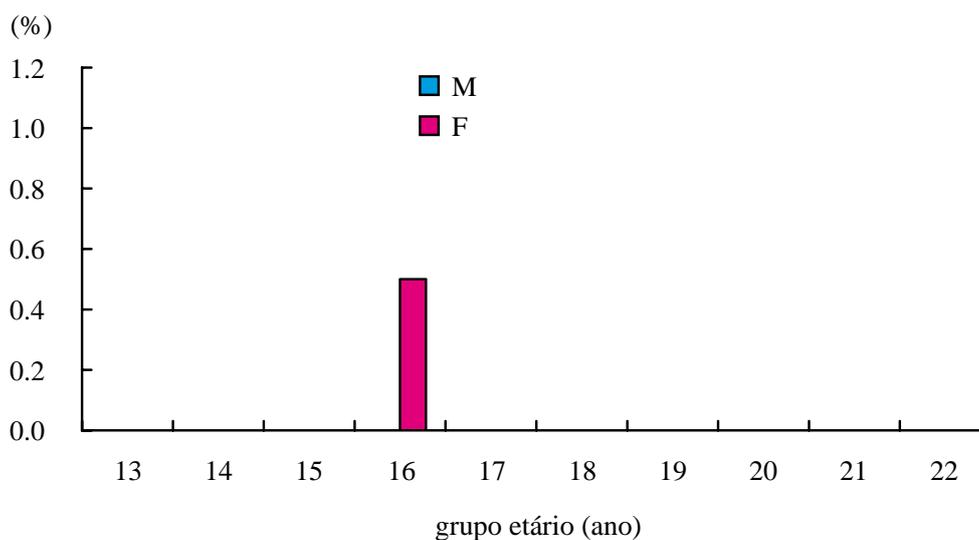


Diagrama 3-2-58 Taxa de anormalidade da capacidade auditiva do ouvido esquerdo

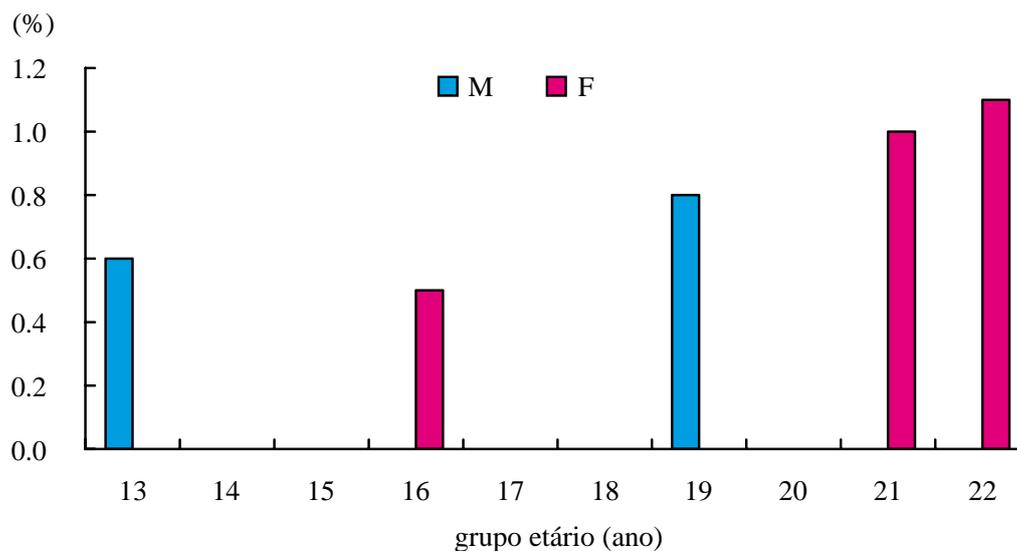


Diagrama 3-2-59 Taxa de anormalidade da capacidade auditiva do ouvido direito

3.2.7 Sumário

Em termos de conclusão, pode-se ver que o crescimento e desenvolvimento da forma do corpo das crianças e dos jovens (6~22 anos) de Macau têm como característica principal o rápido aumento no desenvolvimento da puberdade. Neste período, completam ou aproximam-se dos índices totais de desenvolvimento da altura, altura medida sentada, comprimento do pé, largura dos ombros e da pelve. Em relação com a altura, o comprimento do pé aproxima-se do estado adulto mais cedo. Noutro sentido, enquanto a altura se estabiliza, abrandando o seu crescimento, o peso continua a aumentar com bastante rapidez, razão pelo que o BMI mantém a tendência de aumentar de ano para ano. Como o desenvolvimento da circunferência do quadril supera o do circunferência abdominal, vai diminuído consecutivamente o WHR. Além disso, a circunferência do quadril dos alunos aproxima-se à das alunas, e quanto à circunferência abdominal, supera notavelmente a das alunas, fazendo com que o WHR dos alunos seja bem maior do que o das alunas. As tendências de mudança das taxas de gordura corporal e das espessuras da prega subcutânea dos alunos e das alunas são basicamente idênticas, mas são diferentes relativamente ao peso de massa limpa. Quando a taxa de gordura do corpo dos alunos masculinos decresce ou mantem-se estável, o peso de massa limpa continua a aumentar. Quando a taxa de gordura corporal das alunas aumenta, o peso de massa limpa mantem-se relativamente estável. Isto demonstra que, quando aumenta o peso, as principais partes de crescimento corporal dos alunos e das alunas são respectivamente os músculos e a gordura.

Em termos gerais, o nível das funções fisiológicas tende subir de forma clara manifestando uma diminuição de batimentos do coração em repouso, e na subida da pressão arterial e a capacidade vital. Esta característica dá-se especialmente durante o período da puberdade. Há diferença significativa de sexo ao nível das funções fisiológicas, reflectindo-se nos níveis de pulsação em repouso, pressão do sangue e capacidade vital dos alunos que são melhores do que os das alunas, e o nível das funções fisiológicas das alunas aumenta de forma mais moderada.

Os níveis gerais das qualidades corporais tendem aumentar com a idade, e algumas qualidades aumentam até 4 vezes. Em relação às tendências de crescimento das diversas qualidades corporais, a tendência de aumento da velocidade é igual às da força explosiva e da força máxima. A resistência da força das alunas varia no mesmo sentido que a corrida de resistência. Comparando os alunos e as alunas, pode-se ver que as qualidades como a velocidade, força e capacidade de reacção dos alunos são melhores que as das alunas, enquanto a flexibilidade das alunas supera a dos alunos. Não há diferença significativa da capacidade de equilíbrio entre os sexos. Aumentam as diferenças nas qualidades de velocidade, força e resistência entre os sexos, a par com a idade, especialmente no aspecto da força.

Quanto aos índices da saúde, geralmente as taxas de anormalidade de alguns índices tendem aumentar com a idade, reflectindo-se concretamente nos aspectos como a taxa de dentes cariados permanentes, taxa de tratamento de dentes permanentes cariados, taxa de perda de dentes permanentes cariados e taxa de cárie, perda e tratamento de dentes permanentes, bem como a taxa de problemas de visão. Além disso, existe significativas diferenças de sexo em alguns índices, enquanto que não existe significativas mudanças com a idade nas taxas de anormalidade da capacidade de discernir cores, e a capacidade auditiva. O que merece destacar é que, a taxa de miopia tende aumentar de forma nítida com a idade, o que necessita de maiores atenções noutras áreas de intervenção.

3.3 Adultos

3.3.1 Situação básica dos objectos da avaliação

As amostras de adultos de avaliação são compostos por trabalhadores predominantemente físicos e não, divididos por quatro categorias segundo o sexo. Cada categoria é dividido em 8 grupos etários, nomeadamente nos grupos de 20~24 anos, 25~29 anos, 30~34 anos, 35~39 anos, 40~44 anos, 45~49 anos, 50~54 anos e 55~59 anos, totalizando 32 grupos etários.

As amostras são oriundas, principalmente das entidades governamentais e privadas. São escolhidos, de forma aleatória, trabalhadores predominantemente físicos e não, das 30 entidades (11 governamentais e 19 privadas). Os números de amostras vindas das entidades governamentais e privadas de Macau são respectivamente 941 (M: 495, F: 446) e 2667 (M: 1095, F: 1572) (tabela 4-3-1-3-1). As amostras dos trabalhadores predominantemente não-físicos são compostas principalmente pelos técnicos e profissionais assistentes, profissionais e secretários. As taxas dos adultos masculinos e femininos nestas três profissões são respectivamente 92.7% e 95.8%. As amostras dos trabalhadores predominantemente físicos são compostas principalmente pelos trabalhadores de serviço, venda e de trabalho semelhante, trabalhadores não-técnicos, operadores de tornos e máquinas, motoristas e montadores e outros. As taxas dos adultos masculinos e femininos nestas quatro profissões são respectivamente 90.6% e 96.0% (tabela 4-3-1-3-2).

Entre as amostras dos trabalhadores predominantemente físicas e não, 1227 (M: 518, F: 709) moram na zona norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), 1153 (M: 501, F: 652) moram na zona central (Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro) e 1228 (M: 571, F: 657) moram na zona sul (Paróquia de São Francisco Xavier, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo, Paróquia de S. Lourenço e Paróquia da Sé Catedral) (tabela 4-3-1-3-3).

Vê-se na tabela 3-3-1 os números das amostras de cada grupo etário e na tabela 3-3-2 os números das amostras combinados com os trabalhadores predominantemente físicos e não.

Tabela 3-3-1 Números das amostras em cada grupo etário

Grupo etário (ano)	Tipo de trabalho	M	F	Total
20~24	predominantemente não-físico	99	103	202
	predominantemente físico	89	96	185
25~29	predominantemente não-físico	98	131	229
	predominantemente físico	93	89	182
30~34	predominantemente não-físico	94	130	224
	predominantemente físico	100	90	190
35~39	predominantemente não-físico	95	120	215
	predominantemente físico	97	94	191
40~44	predominantemente não-físico	99	178	277
	predominantemente físico	102	158	260
45~49	predominantemente não-físico	99	175	274
	predominantemente físico	132	179	311
50~54	predominantemente não-físico	106	133	239
	predominantemente físico	103	150	253
55~59	predominantemente não-físico	87	94	181
	predominantemente físico	97	98	195

Tabela 3-3-2 Números de amostras combinados com os trabalhadores predominantemente físico e predominantemente não físico

Grupo etário (ano)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
M	188	191	194	192	201	231	209	184
F	199	220	220	214	336	354	283	192
Total	387	411	414	406	537	585	492	376

Entre os 3608 adultos escolhidos, os adultos masculinos e femininos que nasceram em Macau representam respectivamente 50.3% e 45.3%, e os que nasceram no Continente Chinês representam respectivamente 40.1% e 46.5%. Além disso, com a idade, sobe a taxa dos adultos nascidos no Continente Chinês (tabela 4-3-1-3-4). Em termos do nível de educação, os adultos com habilitações literárias do ensino secundário (escola secundária e curso especial) representam a maior taxa (M: 72.3%, F: 69.7%), seguidos pelos possuidores de habilitações literárias do ensino primário (escola primária e abaixo) (M: 22.5%, F: 26.5%). Cerca de 5% (M : 5.2%, F : 3.8%) dos avaliados possuem habilitações literárias de curso superior à pós-graduação. Além disso, a taxa das pessoas com menos de 39 anos possuindo habilitações literárias de curso especial é obviamente maior que a das pessoas de mais de 40 anos ($P < 0.01$), enquanto maioria dos adultos com habilitações literárias de pós-graduação se concentra no escalão etário de 25~45 anos (tabela 4-3-1-3-5).

Os adultos que trabalham em espaços cobertos representam a maior taxa (M: 76.6%, F: 95.4%), entre os quais os adultos masculinos e femininos que trabalham sempre em ambientes climatizados representam respectivamente 53.1% e 61.4%. A taxa de mulheres que trabalham em espaços cobertos, supera a dos homens ($P < 0.01$). Com a idade, a taxa das pessoas trabalham em ambiente climatizado tende a baixar, enquanto as que trabalham em ambiente com ventilação natural tende a subir. A taxa dos adultos femininos trabalhando ao ar livre é somente 4.6%, enquanto a dos masculinos é de 23.3% (tabela 4-3-1-3-6).

Os adultos masculinos e femininos que despendem 35~50 horas semanal no trabalho representam respectivamente 67.9% e 53.6%. Entre eles, os masculinos de 35~45 anos e os femininos de 25~34 anos representam as maiores taxas. Os adultos masculinos e femininos que despendem menos de 20 horas ou entre 20 e 35 horas semanal de trabalho representam respectivamente 9.2% e 12.2%. A taxa dos adultos femininos que não trabalham (19.2%) é obviamente maior que a dos masculinos (4.8%) ($P < 0.01$). A taxa do género masculino que não trabalham demonstra a tendência esquemática com os dois extremos altos. A taxa de não trabalhadoras femininas de mais de 40 anos, tende a subir com a idade, e quase metade das mulheres de 55~59 anos não trabalham. A taxa dos homens que trabalham por mais de 50 horas por semana (18.2%) é obviamente maior que a das mulheres (14.9%) ($P < 0.05$). Os homens de 25~34 anos, que trabalham por mais de 50 horas representam a maior taxa, enquanto que a taxa dos mulheres de 20~54 anos, não apresenta diferenças óbvia entre os escalões etários (tabela 4-3-1-3-7).

3.3.2 Situação básica dos modos de vida

Refere-se principalmente aos hábitos de vida, os exercícios físicos, as doenças e o conhecimento sobre o teste da constituição física. Entre os adultos de 20 a 59 anos de idade.

3.3.2.1 Modo de vida

O conteúdo da avaliação inclui o tempo utilizado por dia com o sono e a sua qualidade, o tempo total com a marcha e o tempo em que se encontra sentado, os modos de actividade no tempo de lazer e o consumo tabágico e alcoólico.

Maioria dos adultos dispendem 6~9 horas com o sono (83.1%), enquanto os que dispendem menos de 6 horas e mais de 9 horas representam respectivamente 13.4% e 3.5%. Não há diferença significativa entre os sexos. O tempo dispendido com o sono tende reduzir com a idade (tabela 4-3-1-3-8). Os adultos que têm um sono de qualidade representam 65.0%, e a taxa dos homens que acham que têm um sono de qualidade supera a do sexo feminino ($P<0.05$). Aumenta gradualmente as pessoas com sono de má qualidade com a idade (tabela 4-3-1-3-9).

Os adultos que dispendem menos de 30 minutos, 30~60 minutos, e mais de 1 hora por dia em andar (não incluiu o andar como um exercício físico) representam respectivamente 36.1%, 33.9% e 30%. A taxa dos adultos femininos que andam por mais de 1 hora por dia supera a dos masculinos ($P<0.05$). O tempo dispendido em andar tende aumentar com a idade (tabela 4-3-1-3-10).

Os adultos que dispendem menos de 3 horas, 3~6 horas, 6~9 horas e mais de 9 horas na posição de sentar representam respectivamente 16.4%, 40.2%, 25.2% e 18.2%. Neste caso, não há diferença significativa entre os sexos. O tempo dispendido na posição de sentar tende reduzir com a idade (tabela 4-3-1-3-11).

A principal actividade no tempo de lazer tanto dos adultos masculinos e femininos é passado junto dos aparelhos audio-visuais (67.6%), além disso, as outras actividades praticadas pelos masculinos são pela seguinte ordem: exercício físico, sesta, viagem, sociabilização, e trabalhos domésticos, enquanto que as dos femininos são: trabalhos domésticos, sesta, encontro com as amigas, e exercício físico.

Há diferença na ordem das actividades do tempo livre entre os diversos grupos etários. Enquanto que o divertimento através do sistema audio-visual, mantém-se em primeiro lugar em todos os grupos etários masculinos. Com a idade, baixa a taxa das pessoas que viajam, reúnem-se e tiram a sesta, e sobe a taxa dos que fazem trabalhos domésticos e exercícios físicos. Nos grupos femininos, as pessoas de 20~29 anos têm como as principais actividades livres o divertimento audio e vídeo, encontros sociais e a sesta, enquanto que as com mais de 35 anos colocam os trabalhos domésticos como a primeira actividade no seu tempo livre, seguida pelo divertimento através do sistema audio-visual. O exercício físico também se torna numa actividade principal do tempo livre das mulheres de 45~59 anos (tabela 4-3-1-3-12).

A avaliação demonstra que, os homens e mulheres que têm actualmente hábitos tabágicos representam 27.5% e 4.3%. A diferença de idades no hábito tabágico entre os sexos demonstra

que, não há grande diferença nas taxas de fumadores masculinos nos diversos grupos etários, enquanto que a taxa de fumadoras diminui com a idade (diagrama 3-3-1).

Os fumadores que fumam menos de 10 cigarros, 10~20 cigarros e mais de 20 cigarros por dia representam respectivamente 46.6%, 39.2% e 14.2%, enquanto as fumadoras que fumam menos de 10 cigarros por dia representam a maior taxa de 71.6%. Com a idade, baixa a taxa dos fumadores que fumam menos de 10 cigarros e sobe a taxa dos que fumam mais de 10 cigarros, demonstrando a tendência do aumento do número de cigarros fumados. As fumadoras de todos os grupos etários fumam normalmente menos de 10 cigarros por dia (tabela 4-3-1-3-13).

Entre os fumadores (actuais e ex-fumadores), com hábitos tabágicos com mais de 15 anos, representam a maior taxa de 43.0%, enquanto as fumadoras que fumam há menos de 5 anos representam a maior taxa de 42.7% (tabela 4-3-1-3-14). Os fumadores que deixaram de fumar há menos de 2 anos e há mais de 2 anos representam respectivamente 4.9% e 15.2%, e a taxa dos fumadores que deixaram de fumar antes dos 40 anos (21.3%) supera a dos que deixaram de fumar depois dos 40 anos (8.2%) ($P < 0.05$). As fumadoras que deixaram de fumar há menos de 2 anos e há mais de 2 anos representam respectivamente 2.9% e 11.7% (tabela 4-3-1-3-15).

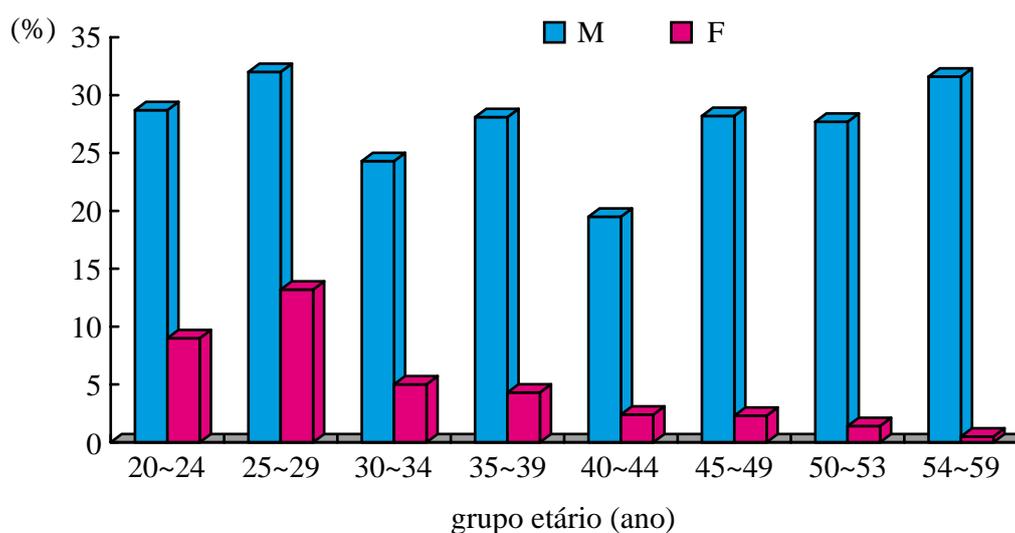


Diagrama 3-3-1 Taxa dos fumadores actuais

Os adultos masculinos e femininos que têm hábitos alcoólicos representam 48.3% e 17.7%, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). Os adultos masculinos de 20~24 anos e de 35~54 anos que bebem representam a maior taxa de cerca de 50%, enquanto os de 25~34, 55~59 anos que bebem representam a menor taxa com cerca de 45%. Quanto maior a idade, menor é a taxa dos adultos femininos que bebem (diagrama 3-3-2, tabela 4-3-1-3-16).

Os adultos masculinos que bebem 1~2 vezes, 3~4 vezes e 5~7 vezes por semana representam respectivamente 34.0%, 12.1% e 10.0%, enquanto os femininos que bebem uma vez por mês representam a maior taxa de 71.2% (tabela 4-3-1-3-17). Os adultos que bebem cerveja

representam a maior taxa (65.7%), seguidos pelos que bebem vinho ou vinho de fruta (19.8%). As opções pelos tipos de bebida feitas pelos diversos grupos etários e sexos são basicamente iguais, só que aumenta a taxa das pessoas de 50~59 anos que bebem vinho ou vinho de fruta (tabela 4-3-1-3-18).

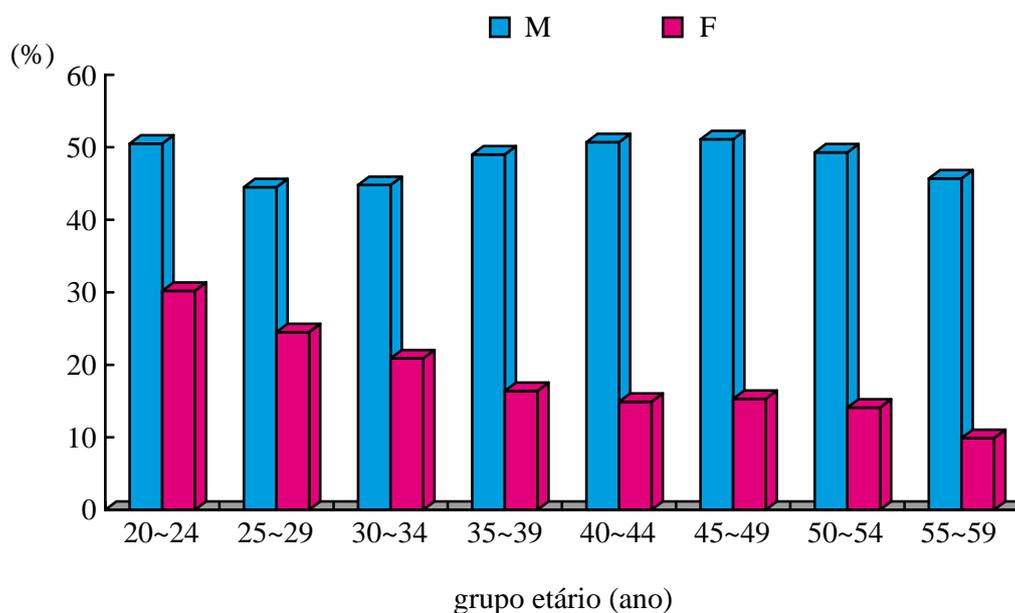


Diagrama 3-3-2 Taxa de pessoas que bebem bebidas alcoólicas

3.3.2.2 Prática de exercícios físicos

Os adultos que praticam desportos representam 63.6%, a maioria dos quais pratica menos de 2 vezes por semana é de (61.7%), e os que praticam por mais de 30 minutos é de (61.6%). Os que praticam desportos de intensidade média é de (58.1%). Além disso, os que praticam com regularidade desportos por menos de um ano representam a maior taxa (47.5%), e os que praticam por mais de 5 anos representam 26.4%. Há diferença entre a duração e a frequência na prática desportiva entre os sexos, quer dizer, a taxa dos adultos femininos que praticam mais de 3 vezes por semana (39.9%) supera a dos masculinos (36.6%) ($P < 0.05$), enquanto que a taxa dos masculinos que praticam desporto por 30 minutos ou mais (65.4%) supera a dos femininos (58.3%) ($P < 0.05$). A taxa dos masculinos que praticam desportos de grande intensidade (27.7%) supera a dos femininos (18.6%), e a taxa dos masculinos que persistem em praticar por mais de 5 anos (34.1%) também supera a dos femininos (19.6%) ($P < 0.05$). Com a idade os adultos masculinos e femininos, aumenta a frequência da prática desportiva por semana, embora tenda a diminuir o tempo e a intensidade para cada actividade desportiva, e os anos de persistência na prática desportiva prolongam-se. (tabela 4-3-1-3-19, tabela 4-3-1-3-20, tabela 4-3-1-3-21, tabela 4-3-1-3-22).

De acordo com a frequência semanal da prática desportiva, a duração de cada actividade e a intensidade desportiva, definiu-se quais os “praticantes desportivos regulares”, os

“praticantes desportivos casuais” e os “não praticantes” (cujas definições encontram-se na segunda parte dedicada à criança e o jovem). Os resultados da avaliação apresentam-nos os três tipos nas seguintes percentagens: 13.6%, 50% e 36.4%. Há diferença significativa entre os sexos nos três tipos. As taxas dos praticantes regulares e casuais masculinos (13.7% e 53.8%) superam respectivamente às dos femininos (13.5% e 47.0%) ($P < 0.05$). As situações dos diversos grupos etários na prática desportiva dos dois sexos têm as suas características próprias. Com a idade, a taxa dos praticantes regulares aumenta e a taxa dos praticantes casuais tende a baixar, enquanto que não existe alteração na taxa dos não praticantes nos diversos grupos etários, com um ligeiro aumento entre os 50 e 59 anos. A taxa das praticantes regulares aumenta rapidamente com a idade, enquanto que as das praticantes casuais e não praticantes decrescem gradualmente (diagrama 3-3-3, diagrama 3-3-4).

Normalmente os praticantes habituais possuem bons hábitos de actividade física. Entre eles, os que praticam por 1~5 anos, e por mais de 5 anos, representam respectivamente 38.3% e 42.8%. Os praticantes casuais que praticam há menos de 1 ano representam 55.1%. Comparado com o sexo feminino, os praticantes que exercitam por mais de 3 anos representam uma taxa maior que as das mulheres ($P < 0.05$).

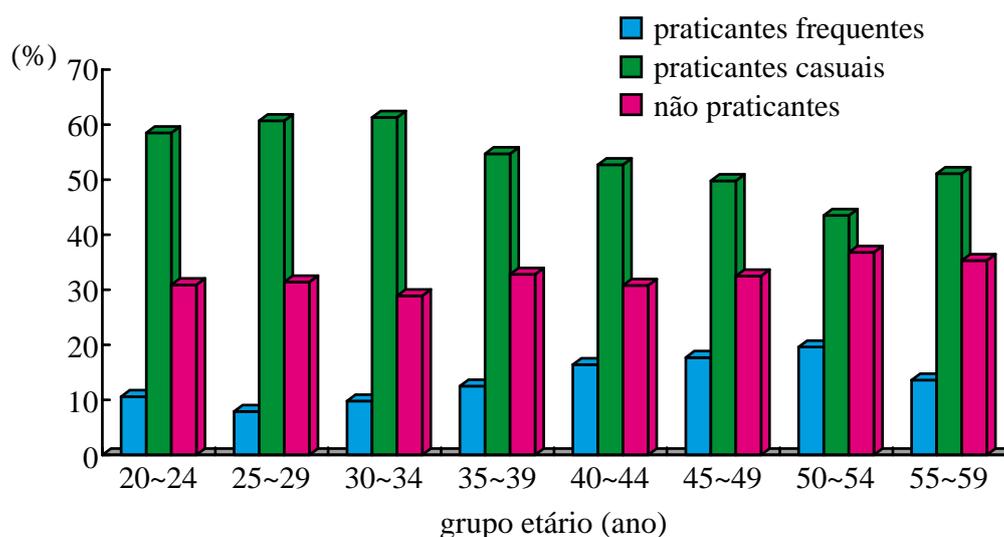


Diagrama 3-3-3 Taxa dos adultos masculinos que praticam desportos

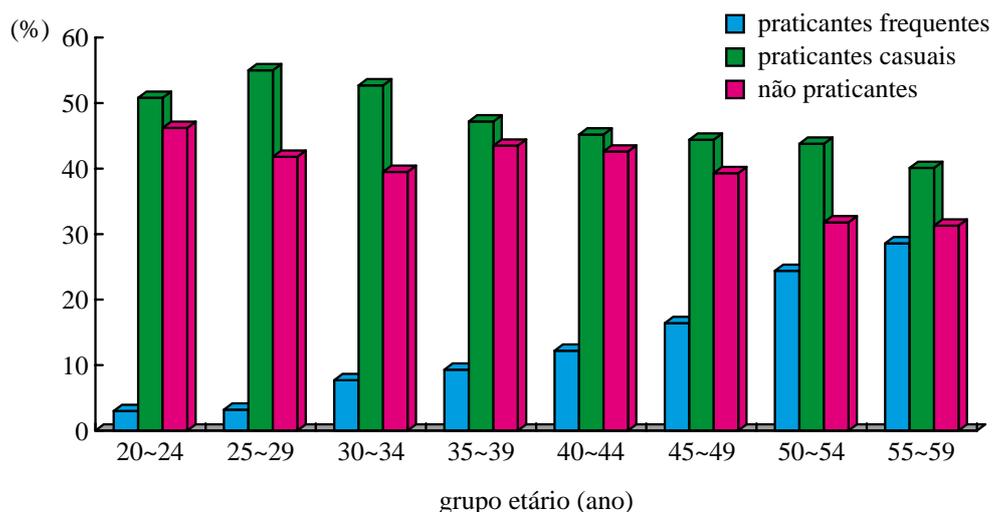


Diagrama 3-3-4 Taxa dos adultos femininos que praticam desportos

O motivo principal dos adultos masculinos em praticar desportos é de melhorar a sua capacidade desportiva (61.9%), seguido pela prevenção e tratamento de doenças (58.6%), pelo alívio de tensão e reajustamento do estado de humor (54.1%), o que é igual tanto para os praticantes regulares e casuais. Os adultos femininos praticam desportos principalmente para melhorar a sua capacidade desportiva (65.7%) e aliviar a tensão (49.8%). Além disso, as praticantes regulares prestam mais atenção ao melhoramento da sua capacidade desportiva, enquanto as praticantes casuais prestam mais atenção ao emagrecimento/estética. Variam também os motivos pelos quais as pessoas de diferentes idades praticam desportos. Os adultos de menos de 45 anos praticam principalmente para melhorar a sua capacidade desportiva, aliviar a tensão, reajustar o estado de humor e para emagrecer, enquanto os de 45~59 anos praticam principalmente para prevenir e tratar as doenças (tabela 4-3-1-3-23).

Os adultos praticam desportos principalmente nos parques (51.9%), no espaço ao ar livre, estrada ou rua (40.2%), ginásio ou estádio (32.6%), escritório ou em casa (16.7%) e clubes (10.6%). Não há diferença significativa entre os dois sexos como entre os praticantes regulares e casuais. Merece destacar que, com a idade, vai-se reduzindo as pessoas que praticam nos estádios e aumentam as que praticam nos parques (tabela 4-3-1-3-24).

Entre os 2295 praticantes desportivos, os que praticam uma modalidade, duas modalidades e três modalidades representam respectivamente 27.9%, 33.7% e 38.4%. As cinco modalidades mais praticadas são: marcha (51.3%), corrida (41.3%), bolas (28.0%), natação (25.4%), dança aeróbica e Yangge (dança popular e folclórica chinesa) (12.5%). Existem preferências entre os sexos nas opções das modalidades desportivas. Os adultos masculinos praticam frequentemente corrida, marcha, jogo de bolas, natação, musculação e exercício de força, enquanto os femininos praticam principalmente marcha, corrida, natação, dança aeróbica, Yangge e jogo de bolas. As opções das modalidades desportivas feitas pelos praticantes regulares e casuais são basicamente iguais. Com a idade, decrescem os números de pessoas que correm e jogam a bola, enquanto aumentam gradualmente os números de pessoas que praticam marcha, dança aeróbica, artes

marciais e Qigong (tabela 4-3-1-3-25).

Em termos de bolas, os jovens jogam principalmente futebol e basquetebol, os idosos jogam principalmente tênis de mesa e badminton, enquanto para os adultos femininos de todos os grupos etários, badminton é o jogo mais praticado, seguido por tênis de mesa (tabela 4-3-1-3-26).

A presente avaliação também investigou sobre as 12 causas que impedem os adultos de Macau de praticar desportos. As causas principais são pela seguinte ordem: falta de tempo (54.0%), preguiça (44.7%), falta de equipamento e espaço (18.3%) e falta de interesse (13.7%). Os obstáculos que os praticantes regulares, casuais e não praticantes encontram ao praticar desportos têm as suas ênfases próprias. Os praticantes habituais desistem de praticar normalmente por falta de tempo, os casuais por falta de tempo e por preguiça, enquanto os não praticantes por falta de tempo, preguiça e também por falta de interesse. Não há diferença significativa das causas que impedem a prática desportiva entre os sexos (tabela 4-3-1-3-27).

A investigação também demonstrou que os adultos masculinos de Macau assistem principalmente a jogos de futebol (56.6%) e de basquetebol (30.3%), e quanto às outras 15 modalidades não supera os 20%. Com a idade, decresce as taxas dos adultos que assistem a jogos de futebol e basquetebol e tendem a subir as taxas dos que assistem às outras modalidades, fora das 17 modalidades listadas. Os adultos femininos de menos de 39 anos assistem principalmente a natação (30.8%), jogo de voleibol (29.8%) e ginástica (25.7%), enquanto os de mais de 40 anos que assistem às outras modalidades, fora das 17 listadas representam mais de 40% (tabela 4-3-1-3-28).

3.3.2.3 Doenças contraídas

Entre os 3608 indivíduos avaliados, os adultos (de 20~59 anos) que contraíram doenças que foram diagnosticadas no hospital nos últimos 5 anos representam 31.8%. As doenças mais contraídas são as doenças do aparelho digestivo (27.5%), hipertensão (23.9%) e doenças do aparelho respiratório (17.7%). As taxas de doenças dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 29.3% e 33.8%, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). As três doenças mais contraídas por ambos os sexos apresentam a seguinte ordem: doenças do aparelho digestivo, hipertensão e doenças do aparelho respiratório, e a quarta doença é o traumatismo por acidente. Com a idade, sobe gradualmente a taxa de doenças (diagrama 3-3-5). Além disso, variam os tipos de doenças contraídas entre os diversos grupos etários. As taxas de doenças do aparelho digestivo e respiratório e de traumatismo por acidente são relativamente maiores nos grupos de 20~30 anos. A partir dos 45 anos, aumentam rapidamente os números de doentes de hipertensão, doenças cardiovasculares, e cerebrovasculares e de tumor (tabela 4-3-1-3-29, tabela 4-3-1-3-30).

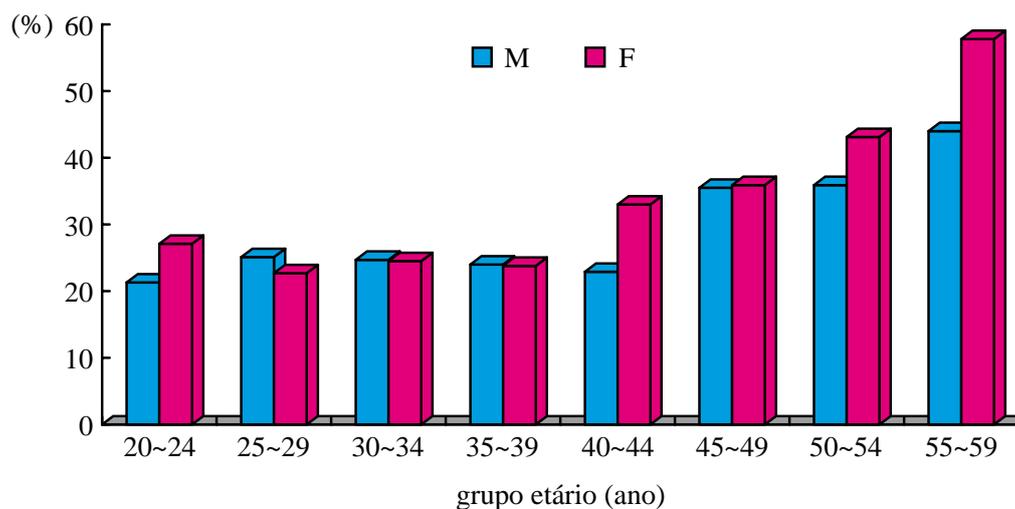


Diagrama 3-3-5 Taxa de doenças nos últimos 5 anos

3.3.2.4 Conhecimento sobre a avaliação da constituição física

Os adultos de 20~59 anos que ouviram falar sobre o teste de constituição física representam 52.5%, entre os quais 50.3% são masculinos e 54.3% femininos. As taxas dos adultos masculinos e femininos dos grupos de 20~49 que têm conhecimento sobre o teste supera 50%, enquanto que os grupos com mais de 50 anos tendem a baixar com a idade (diagrama 3-3-6, tabela 4-3-1-3-31).

Os adultos de 20~59 anos que participaram no teste de constituição física representam 17.2%, entre os quais 15.4% são masculinos e 18.6% femininos. Os adultos femininos com maiores taxas de participação são respectivamente os grupos de 20~24 anos (24.1%), 45~49 anos (22.6%) e 55~59 anos (26.6%), enquanto que os masculinos com maior taxa são do grupo de 45~49 anos (20.3%) (tabela 4-3-1-3-31).

Quanto ao conhecimento sobre o teste da constituição física, 55.4% dos inquiridos escolheram respostas múltiplas. Os que pensam que o teste da constituição física ajuda a “conhecer o seu estado de constituição física” representam 95.3%, os que pensam que o teste ajuda a “conhecer a importância da prática do desporto” representam 49.8%, os que pensam que o teste ajuda a “aumentar os conhecimentos científicos sobre a saúde” representam 36.9%, e os que pensam que o teste “não tem sentido” representam 2.9%. As opções sobre o significado do teste de constituição física são basicamente iguais entre os sexos e os diversos grupos etários (tabela 4-3-1-3-32).

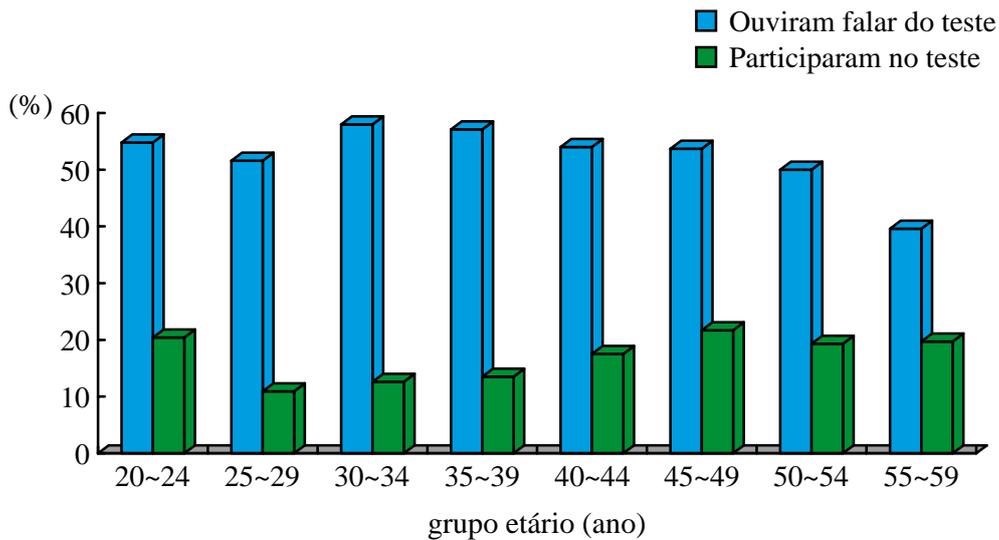


Diagrama 3-3-6 Taxa das pessoa que têm conhecimento do teste da constituição física

3.3.3 Situação básica da formação física

3.3.3.1 Índices de comprimento

A altura dos adultos masculinos e femininos tende baixar com a idade, o que reflecte não só um fenómeno natural da altura após a idade adulta. Em relação ao passado há um aumento da altura para as pessoas da mesma idade devido ao nível de vida da população. Os leques de variação dos valores médios de altura dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 170.7~165.8cm e 158.6~154.4cm (tabela 4-3-2-3-33, diagrama 3-3-7).

A altura medida sentada dos adultos masculinos e femininos tende baixar com a idade. Os leques de variação dos valores médios de altura medida sentada dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 91.5~89.8cm e 86.1~84.0cm (tabela 4-3-2-3-34, diagrama 3-3-8).

Com a paragem de crescimento relativo ao período de juventude, o comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos mantem-se estável, com pouca alteração. Os leques de variação dos valores médios do comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 24.3~24.9cm e 22.5~22.8cm (tabela 4-3-2-3-35, diagrama 3-3-9).

Os valores médios da altura, altura medida sentada e o comprimento do pé dos adultos masculinos e femininos variam de forma similar, sendo os dos masculinos maiores que os dos femininos ($P < 0.01$), com as diferenças variando respectivamente nos leques de 11.2~12.1cm, 5.2~6.0cm e 1.7~2.2cm.

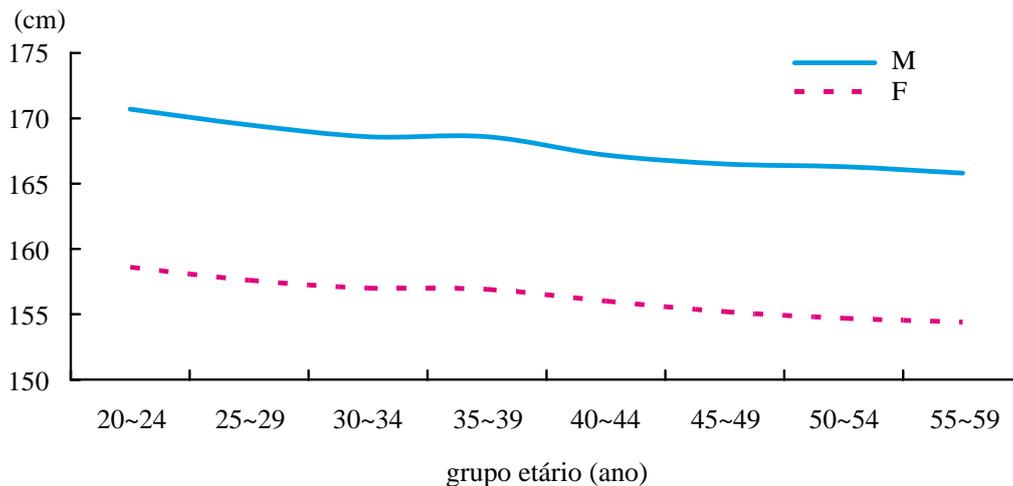


Diagrama 3-3-7 Altura

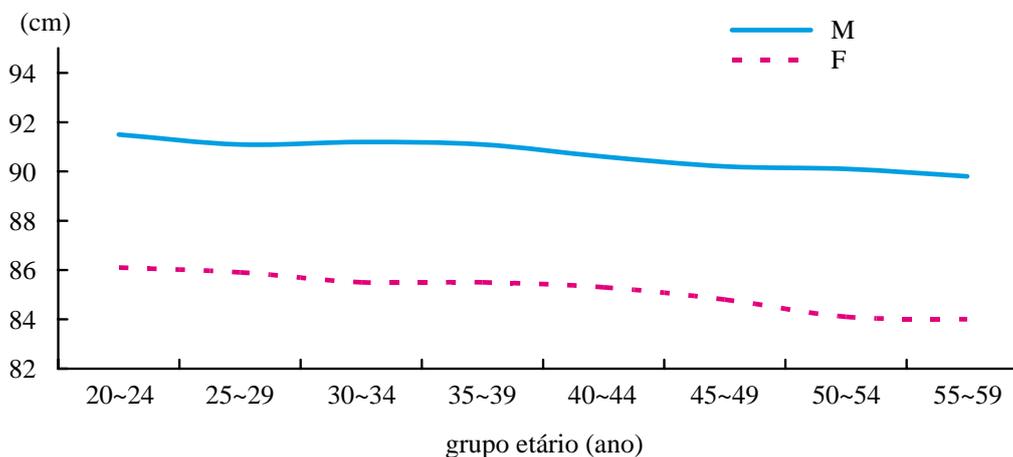


Diagrama 3-3-8 Altura medida sentada

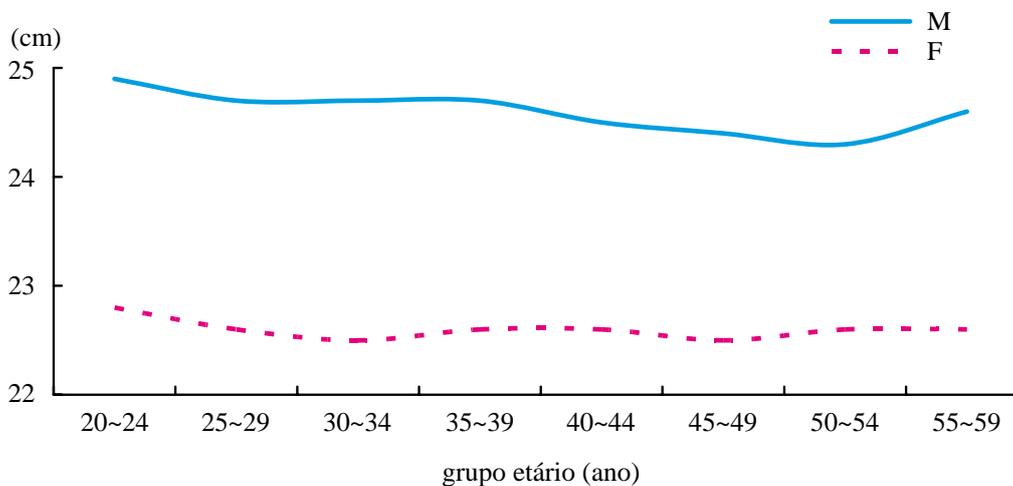


Diagrama 3-3-9 Comprimento do pé

3.3.3.2 Peso e BMI

O peso dos adultos masculinos aumenta com a idade até antes aos 40 anos, e depois tende a diminuir gradualmente. O peso dos adultos femininos continua a aumentar com a idade. Os leques de variação dos valores médios do peso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 62.8~67.2kg e 50.3~56.8kg (tabela 4-3-2-3-36). Os valores médios do peso dos adultos masculinos superam os dos femininos. No entanto, com a idade, diminui a diferença, variando de 8.3~14.7kg, com diferença significativa nos dois sexos ($P<0.01$) (diagrama 3-3-10).

O índice de BMI dos adultos masculinos continua a aumentar com a idade até antes dos 35 anos, e depois mantém-se estável. O índice de BMI dos adultos femininos de 20~59 anos continua a aumentar com a idade. Os leques de variação dos valores médios de BMI dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 21.5~23.8 e 20.0~23.8 (tabela 4-3-2-3-37). Os valores médios de BMI dos adultos masculinos superam os dos femininos até antes dos 50 anos. No entanto, diminui a diferença com a idade, variando de 0.8~2.4, com diferença significativa entre os dois sexos ($P<0.01$) (diagrama 3-3-11).

De acordo com os critérios de divisão de BMI sugeridos pelo Grupo de Trabalho sobre o Problema de Obesidade na China, consideram peso demasiado leve no $BMI<18.5$, peso normal de $18.5\leq BMI<24.0$, peso demasiado pesado de $24.0\leq BMI<28.0$, e obeso no $BMI\geq 28.0$.

Os adultos masculinos entre 20~59 anos, 3.8%~12.4% com $BMI\geq 28.0$ por cada grupo etário representam respectivamente 7.4%, 4.7%, 12.4%, 9.9%, 4.5%, 6.9%, 8.1%, 3.8%, com a proporção mais baixa na idade de 55~59 e a proporção mais elevada na idade de 30~34, enquanto os adultos femininos, 2.0%~9.9%, com $BMI\geq 28.0$ representam respectivamente 2.0%, 2.7%, 3.6%, 2.3%, 6.0%, 5.9%, 7.8%, 9.9%, com a proporção mais baixa na idade de 20~24 e a proporção mais elevada na idade de 55~59 (tabela 4-3-2-3-38, diagrama 3-3-12).

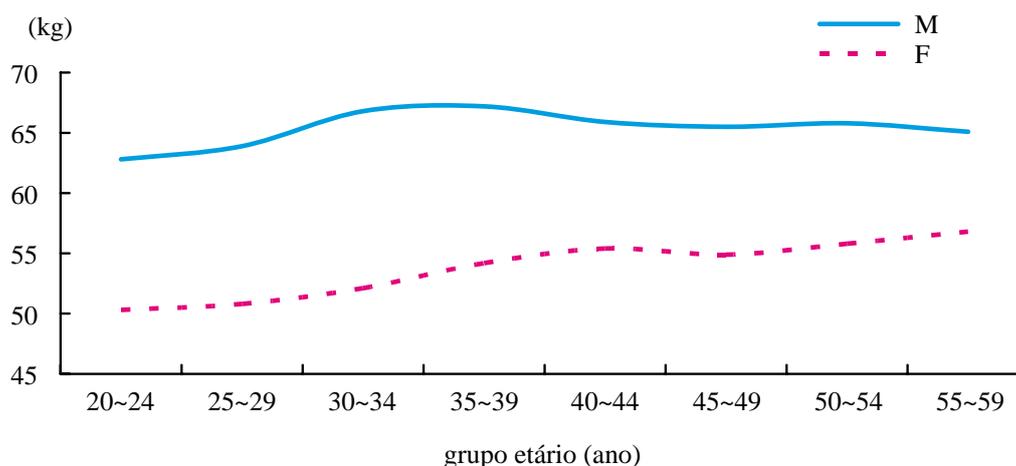


Diagrama 3-3-10 Peso

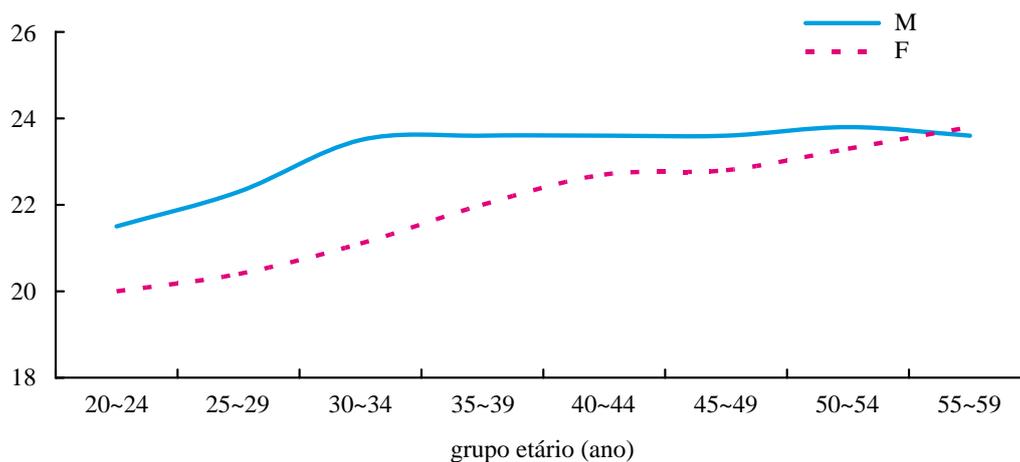


Diagrama 3-3-11 BMI

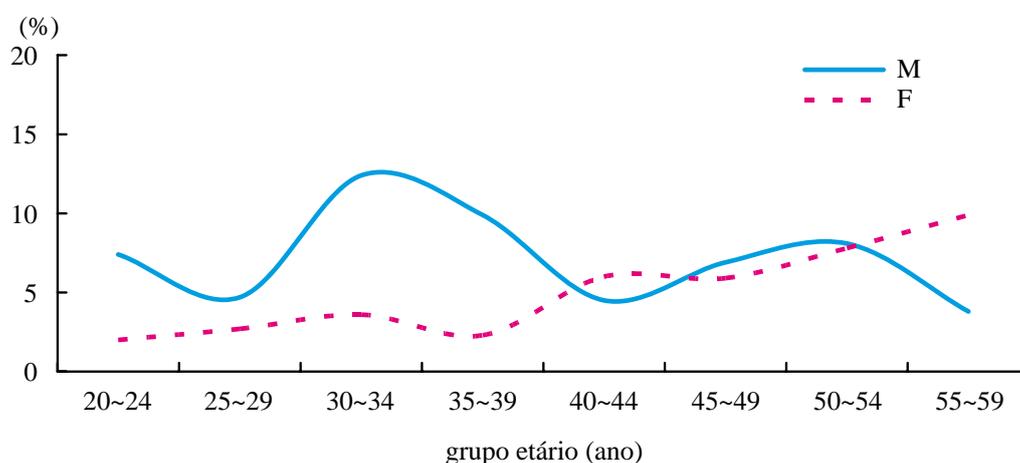


Diagrama 3-3-12 Taxa de obesidade em cada grupo etário

3.3.3.3 Índices da circunferência

As circunferências torácica, abdominal e do quadril dos adultos masculinos aumentam com a idade até antes dos 35 anos, e depois mantêm-se estável. As circunferências das três regiões dos adultos femininos, aumentam com a idade entre os 20 e 59 anos. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 87.7~92.7cm e 81.0~89.3cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 76.9~86.6cm e 68.1~81.7cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 90.7~92.9cm e 88.3~92.5cm. Os valores médios das circunferências torácica, abdominal e do quadril dos adultos masculinos são maiores em relação aos dos femininos (a circunferência do quadril dos femininos de mais de 55 anos supera a dos masculinos), mas a diferença diminui com a idade. Os leques de variação das diferenças das circunferências torácica, abdominal e do quadril são respectivamente 2.7~9.1cm, 4.9~11.8cm e 0.6~3.8cm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (tabela 4-3-2-3-39, tabela 4-3-2-3-40, tabela 4-3-2-3-41, diagrama 3-3-13, diagrama 3-3-14, diagrama 3-3-15).

O WHR dos adultos masculinos e femininos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios de WHR deles são respectivamente 0.846~0.940 e 0.771~0.882. Isto é devido à menor circunferência do quadril dos adultos masculinos relativamente ao dos femininos, enquanto a circunferência abdominal dos masculinos é patentemente maior que a dos femininos. Assim, os valores médios de WHR dos adultos masculinos são maiores em relação aos dos femininos, com diferença notável entre os sexos, variando entre 0.058 e 0.095 ($P < 0.01$) (tabela 4-3-2-3-42, diagrama 3-3-16).

De acordo com os critérios da ACSM (Associação da Medicina Desportiva dos Estados Unidos), no caso de $WHR (M) \geq 0.94$ e de $WHR (F) \geq 0.82$, significa que há demasiada acumulação de gordura, nas zonas abdominal e da cintura, fazendo com que aumente dramaticamente o risco de contrair doenças como a hipertensão, diabete do tipo II e gorduras elevadas no sangue.

No período entre os 20 e 59 anos, os adultos masculinos com WHR maior que 0.94 representam as taxas de 5.3~45.1% dos seus grupos etários, enquanto os femininos com WHR maior que 0.82 representam as taxas de 13.8~82.3% dos seus grupos etários.

Com a idade, aumentam o risco de contrair doenças cardiovasculares trazendo um aumento de WHR nos adultos masculinos e femininos. É o aumento rápido das taxas dos adultos masculinos especialmente com mais de 45 anos e dos adultos femininos com mais de 40 anos cujo WHR supera o critério normal, pelo que necessitamos de dar maior atenção.

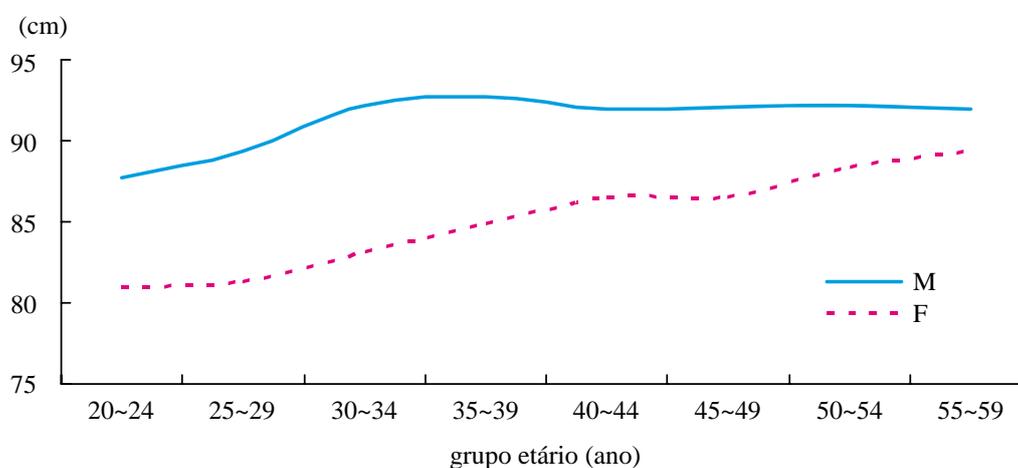


Diagrama 3-3-13 Circunferência torácica

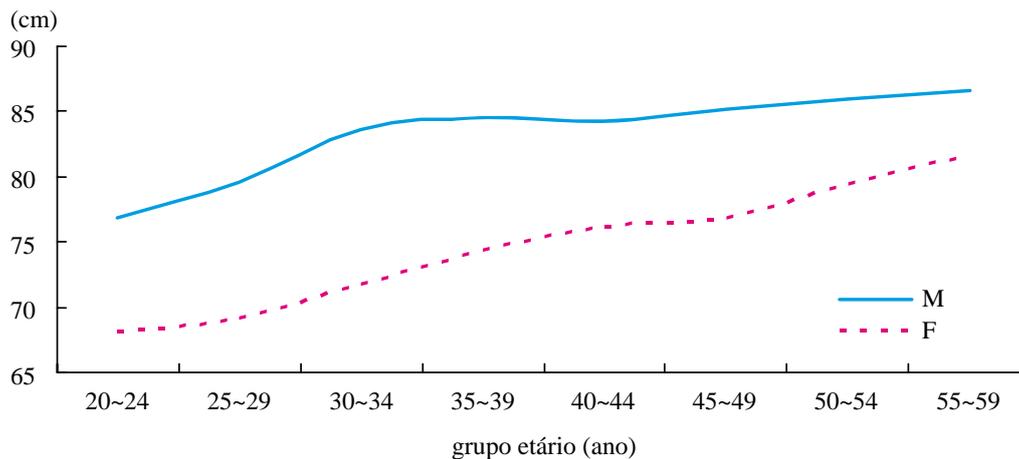


Diagrama 3-3-14 Circunferência abdominal

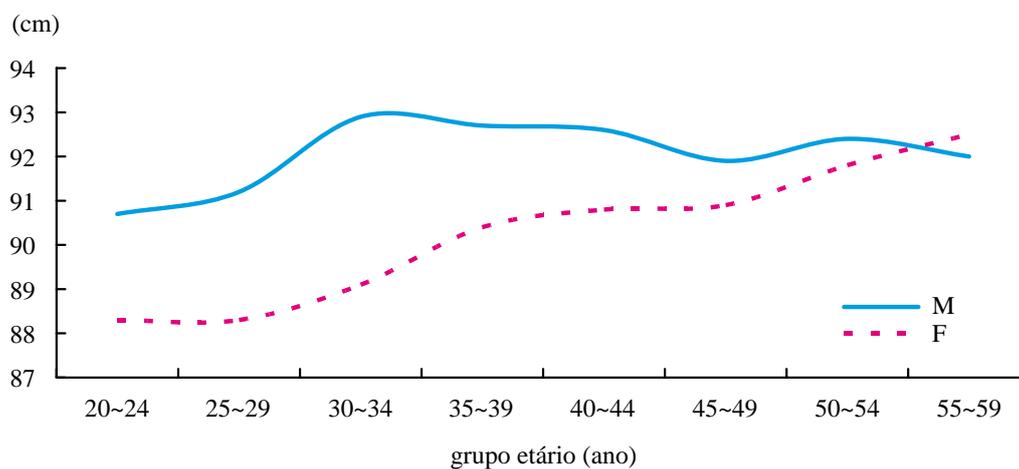


Diagrama 3-3-15 Circunferência do quadril

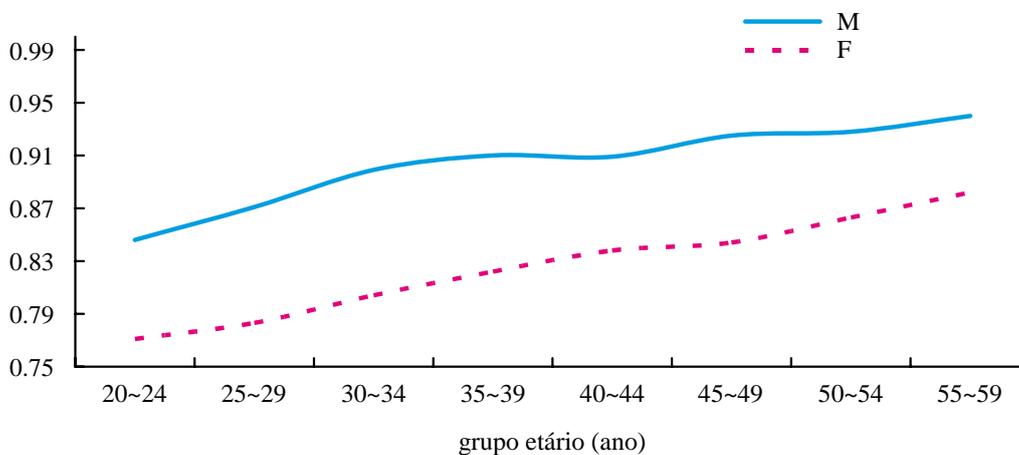


Diagrama 3-3-16 WHR

3.3.3.4 Índices de largura

A largura dos ombros dos adultos masculinos e femininos baixa com a idade. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros deles são respectivamente 39.1~37.8cm e 34.9~34.2cm. Os valores médios da largura dos ombros dos masculinos são maiores em relação aos dos femininos, com diferença significativa entre os sexos variando entre 3.6cm e 4.4cm ($P<0.01$) (tabela 4-3-2-3-43, diagrama 3-3-17).

A largura da pelve dos adultos masculinos e femininos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios da largura da pelve são respectivamente 27.0~28.1cm e 26.5~28.2cm. Os valores médios da largura da pelve dos masculinos de 20~49 anos são maiores em relação aos dos femininos. No entanto, com a idade, diminui a diferença, variando de 0.3~0.7cm, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.01$). Não há diferença a partir dos 50 anos (tabela 4-3-2-3-44, diagrama 3-3-18).

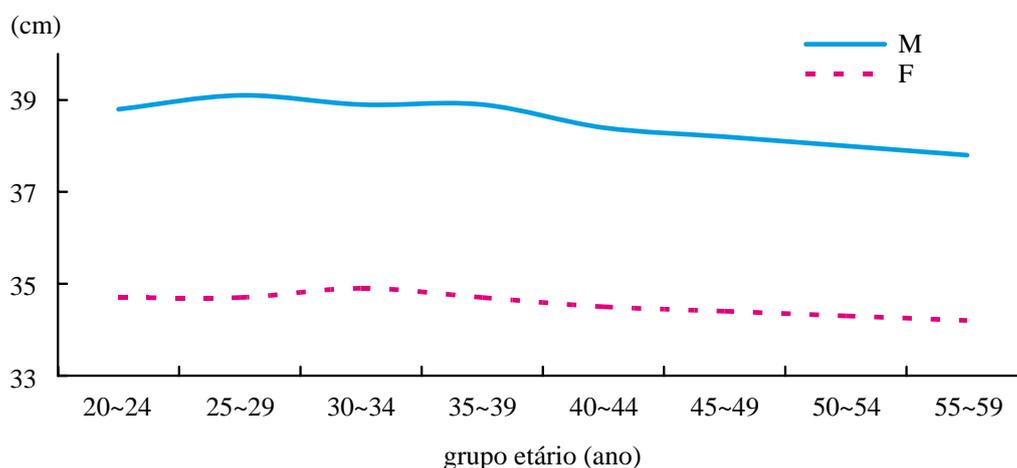


Diagrama 3-3-17 Largura dos ombros

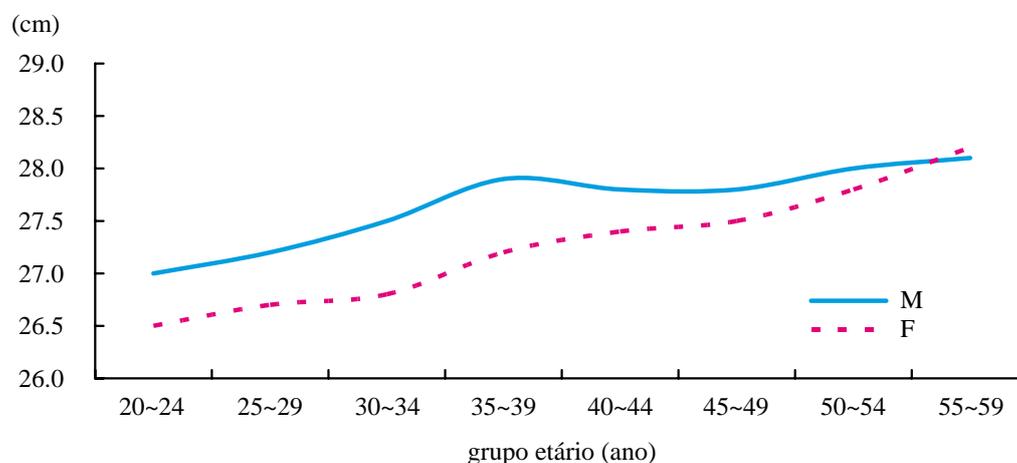


Diagrama 3-3-18 Largura da pelve

3.3.3.5 Composição do corpo

As espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos adultos masculinos aumentam com a idade no período de 20~34 anos, depois diminui e, a partir dos 40 anos, mantêm-se estável. Os valores médios das espessuras das pregas das três zonas referidas dos adultos femininos aumentam com a idade. Entre as espessuras da prega das três zonas dos adultos, a espessura da prega sub-cutânea abdominal é a mais espessa, seguida pela da sub-escapular e depois pela da tricípide. Os leques de variação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 11.3~14.7mm e 18.4~23.5mm, os da prega sub-cutânea sub-escapular são 15.6~21.3mm e 18.9~26.9mm, e os da prega sub-cutânea abdominal são 17.8~25.1mm e 23.6~32.3mm (tabela 4-3-2-3-45, tabela 4-3-2-3-46, tabela 4-3-2-3-47).

Os valores médios das espessuras das pregas das três zonas dos adultos femininos são maiores do que os dos masculinos (com exceção na espessura da prega sub-cutânea abdominal no grupo de 30~34 anos), e a sua diferença tende a aumentar com a idade. Os leques de variação das diferenças entre as espessuras das pregas das três zonas dos dois sexos são respectivamente 4.6~10.9mm, 0.1~5.7mm e 1.5~7.6mm, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.01$) (diagrama 3-3-19, diagrama 3-3-20, diagrama 3-3-21).

A taxa de gordura do corpo dos adultos masculinos aumenta com a idade no período de 20~34 anos, e depois mantém-se estável em cerca de 20%. A taxa de gordura do corpo dos adultos femininos aumenta com a idade no período de 20~59 anos. Os leques de variação dos valores médios da taxa de gordura do corpo dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 17.0%~21.3% e 25.3%~32.8% (tabela 4-3-2-3-48).

Durante o período dos 20 aos 59 anos, as taxas de gordura do corpo dos adultos femininos de todos os grupos etários, são maiores que as dos masculinos, com diferença significativa variando entre 5.9~12.5% ($P<0.01$) (diagrama 3-3-22).

Os peso de massa limpa dos adultos masculinos e femininos mantêm-se estável após a idade adulta. Os leques de variação dos peso de massa limpa dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 51.5~52.8kg e 37.2~38.1kg (tabela 4-3-2-3-49).

Entre os 20 e 59 anos, os peso de massa limpa dos adultos masculinos são maiores que os dos femininos, com diferença significativa entre os sexos variando entre 14.0 e 14.8kg ($P<0.01$) (diagrama 3-3-23).

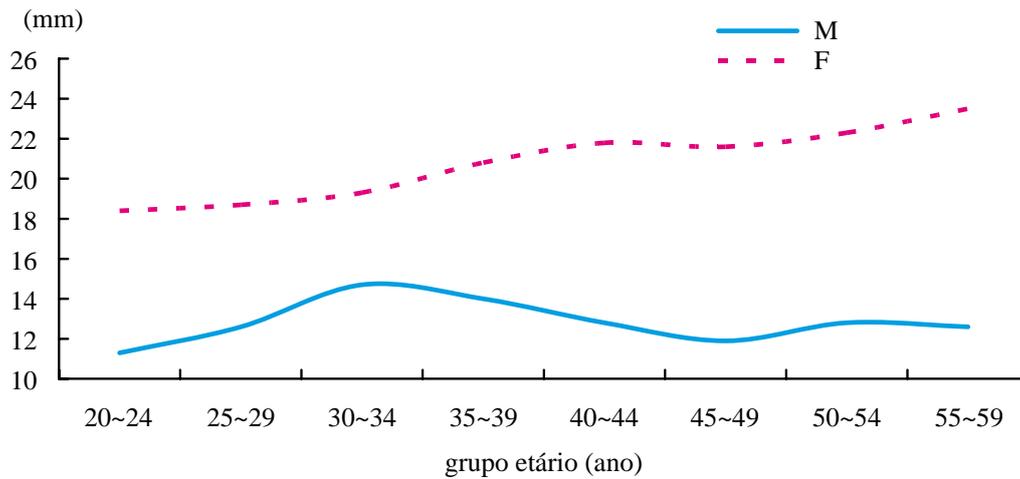


Diagrama 3-3-19 Espessura da prega sub-cutânea tricípide

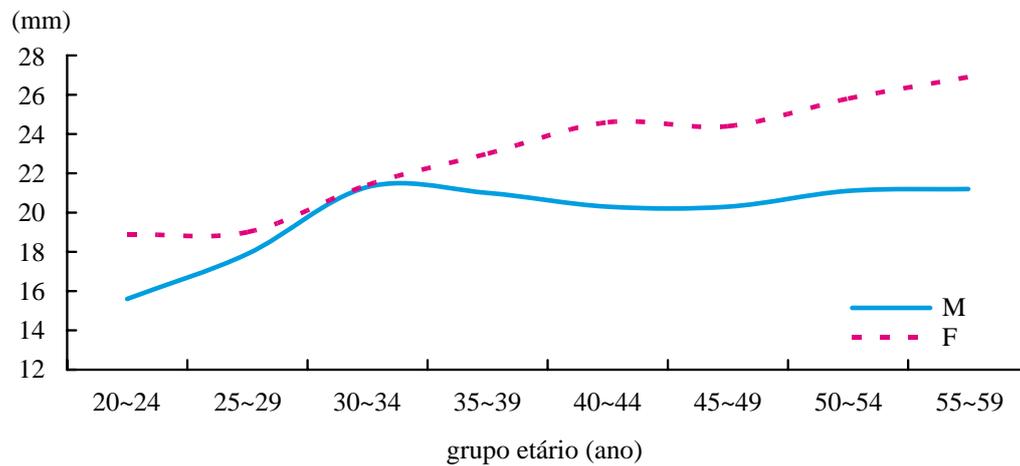


Diagrama 3-3-20 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular

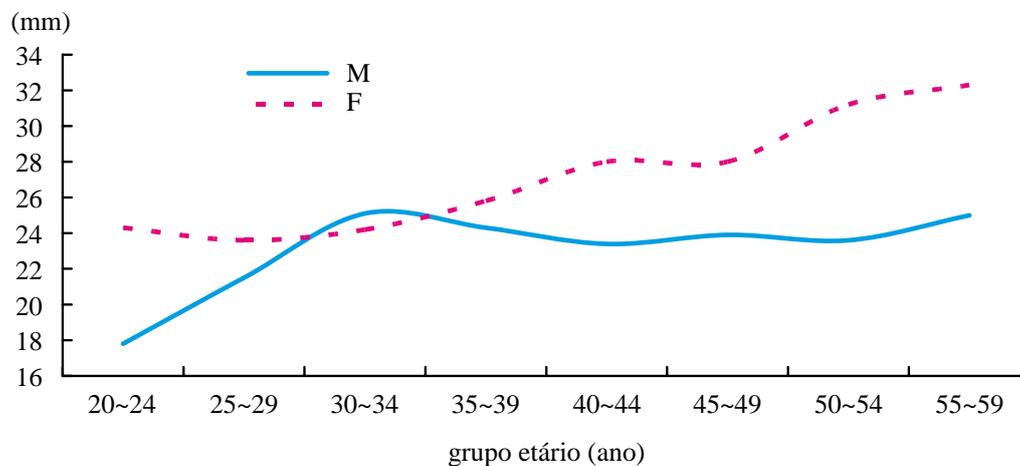


Diagrama 3-3-21 Espessura da prega sub-cutânea abdominal

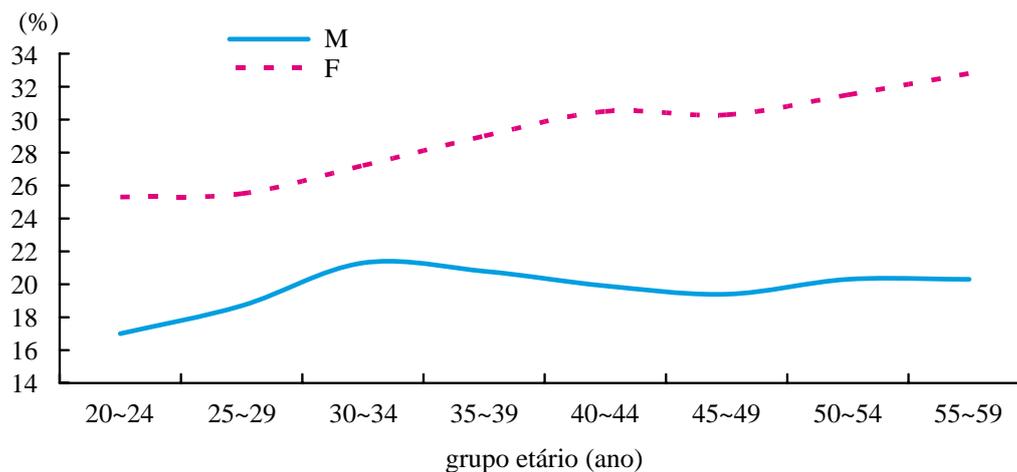


Diagrama 3-3-22 Taxa da gordura corporal

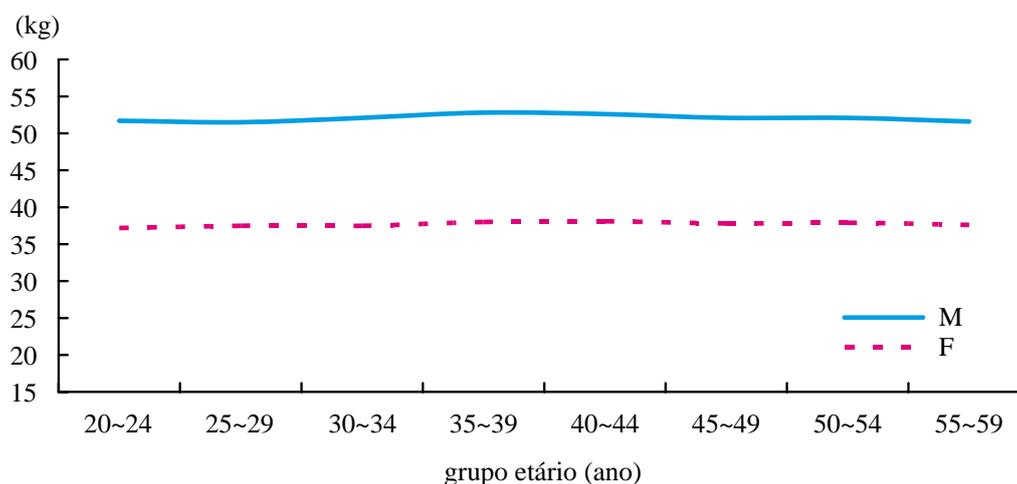


Diagrama 3-3-23 Peso de massa limpa

3.3.4 Situação básica da função física

Usa-se a pulsação em estado de repouso, pressão do sangue (pressão sistólica e diastólica), capacidade vital e índice de step test, para testar o nível das funções fisiológicas.

3.3.4.1 Pulsação em repouso

As pulsações em repouso dos adultos masculinos e femininos de 20~59 anos mantêm-se relativamente estáveis com a idade. Os leques de variação dos valores médios das pulsações em repouso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 74.6~77.6 batimento/min e 74.7~79.0 batimento/min, sem diferença significativa dos sexos entre os diversos grupos etários (tabela 4-3-2-3-50, diagrama 3-3-24).

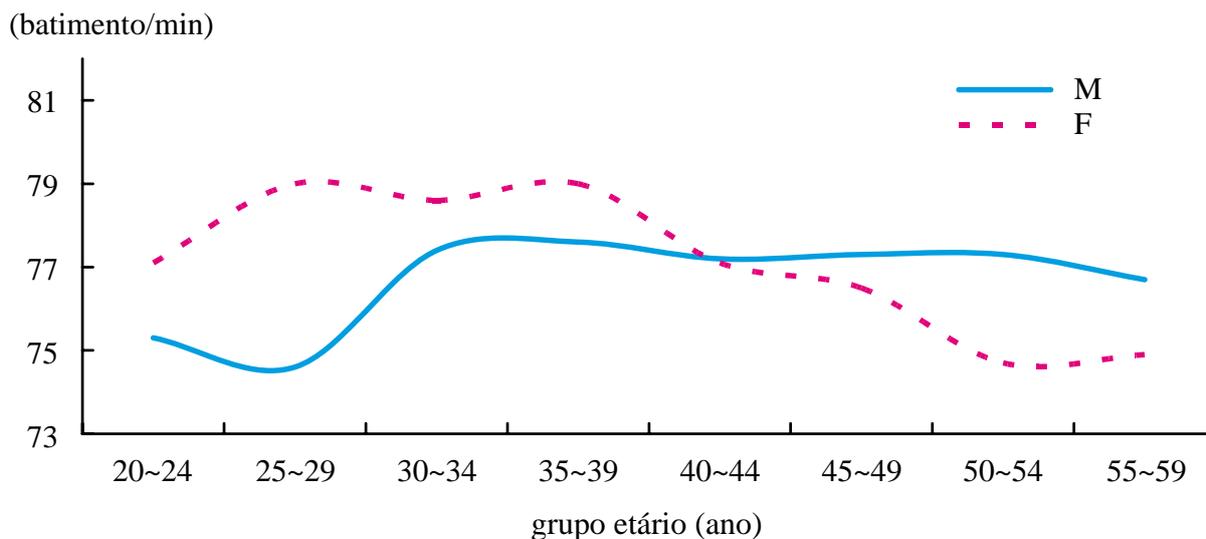


Diagrama 3-3-24 Pulsação em repouso

3.3.4.2 Pressão sanguínea

Os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa em termos de dimensão de aumento entre os grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 116.5~131.3 mmHg e 104.4~127.7 mmHg. Os valores médios da pressão sistólica dos adultos masculinos são normalmente maiores do que os dos femininos, especialmente no período de 20~39 anos, em que os valores médios excedem mais de 10 mmHg, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (tabela 4-3-2-3-51, diagrama 3-3-25).

Os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os vários grupos etários. Os leques de variação dos valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 75.1~83.1 mmHg e 67.3~79.1 mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos adultos masculinos são normalmente maiores que os dos femininos, com diferença significativa entre os sexos variando entre 4 e 9.2 mmHg ($P < 0.01$) (tabela 4-3-2-3-52, diagrama 3-3-26).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos de 20~59 anos mantêm-se relativamente estáveis com a idade, sem diferença significativa entre os diversos grupos etários, excepto nos grupos de 50~54 anos e de 55~59 anos. Os leques de variação dos valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 41.2~48.6mmHg e 35.8~48.6mmHg. Os valores médios da diferença de pressão de pulsação dos adultos masculinos superam geralmente os dos femininos, especialmente no período de 20~39 anos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$) (tabela 4-3-2-3-53, diagrama 3-3-27).

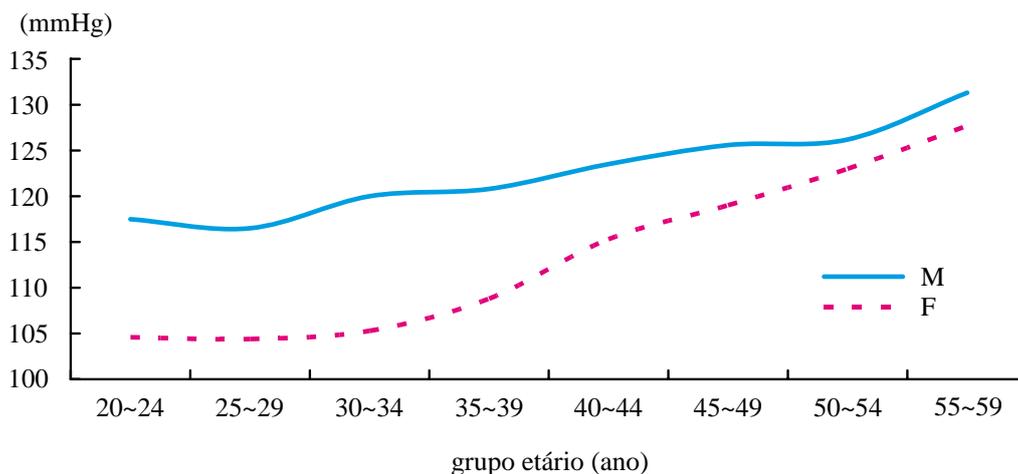


Diagrama 3-3-25 Pressão sistólica

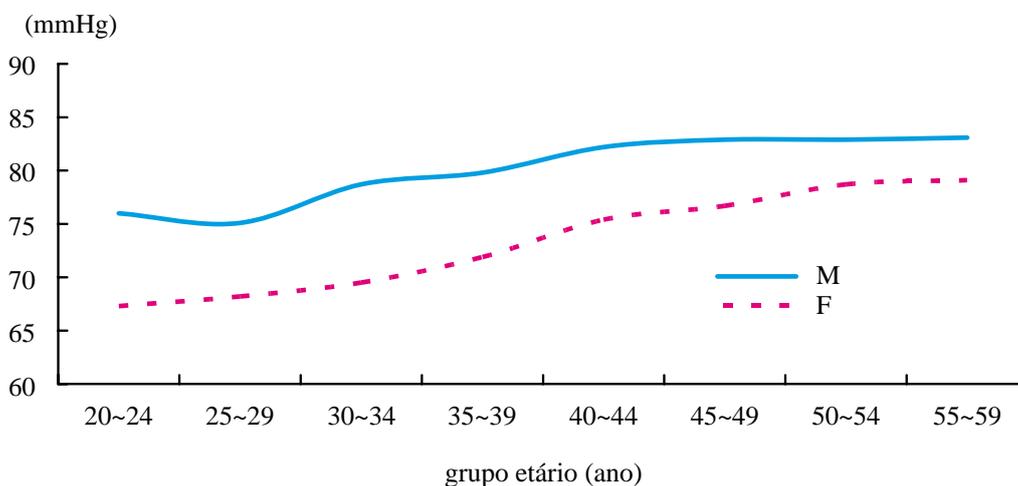


Diagrama 3-3-26 Pressão diastólica

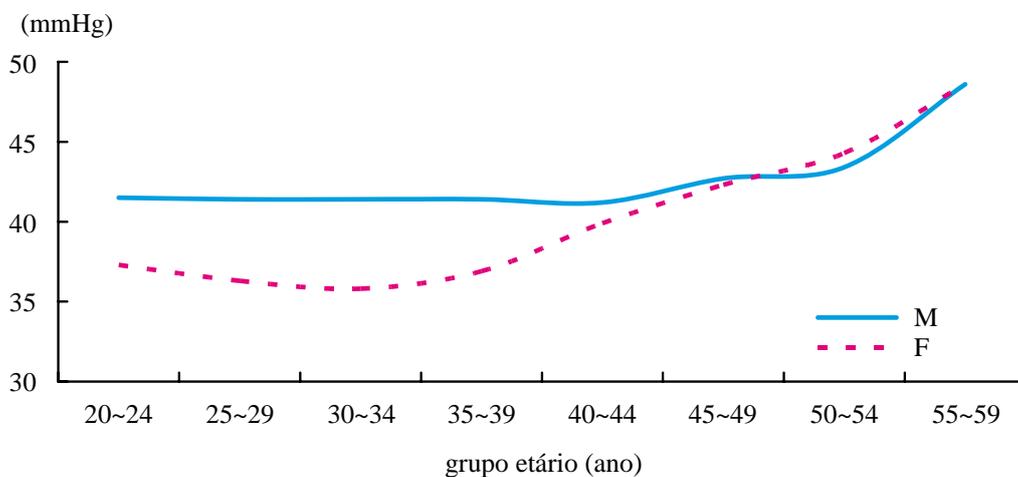


Diagrama 3-3-27 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica

3.3.4.3 Capacidade vital

Os valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem diminuir visivelmente com o aumento da idade. A partir dos 30 anos, a diminuição dos valores médios dos masculinos varia (menos no grupo de 35~39 anos) entre 116.3 e 214.7ml, e o dos femininos varia entre 44.5 e 123.9ml. Os leques de variação dos valores médios da capacidade vital dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 3167.6~3942.7ml e 2140.8~2801.6ml. Os valores médios da capacidade dos adultos masculinos de todos os grupos etários são visivelmente maiores que os dos femininos, excedendo mais de 1000ml, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.05$) (tabela 4-3-2-3-54, diagrama 3-3-28).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos de 20 a 59 anos tendem a decrescer lentamente com a idade, sem diferença significativa em termos de decrescimento entre os vários grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de capacidade vital/peso dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 49.3~63.0 ml/kg e 38.5~55.7 ml/kg. Os valores médios dos adultos masculinos de todos os grupos etários, são maiores que os dos femininos, com diferença significativa entre os sexos a partir dos 40 anos ($P<0.05$) (tabela 4-3-2-3-55, diagrama 3-3-29).

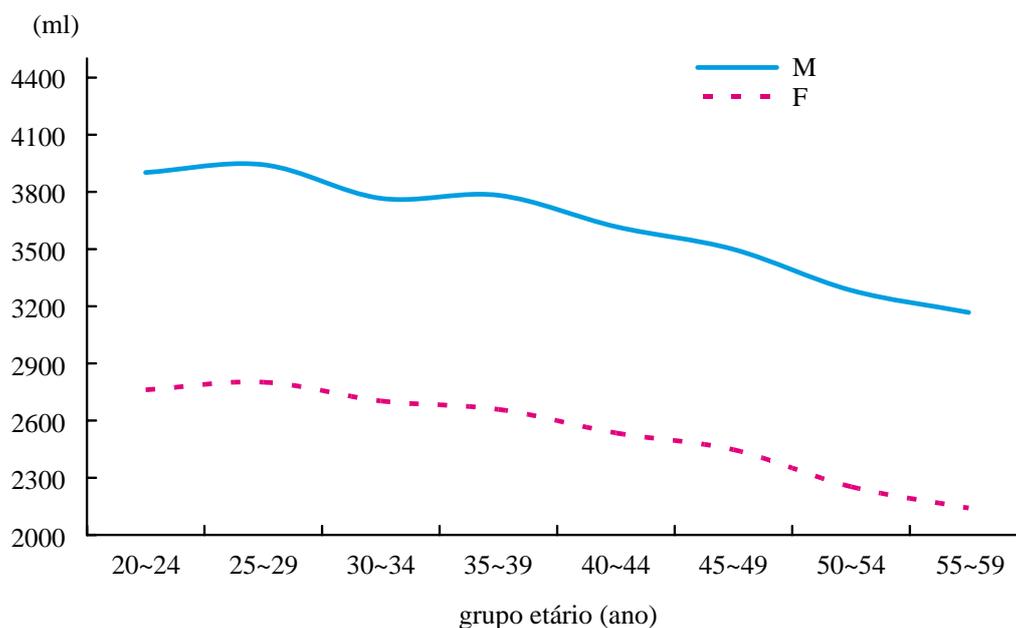


Diagrama 3-3-28 Capacidade vital

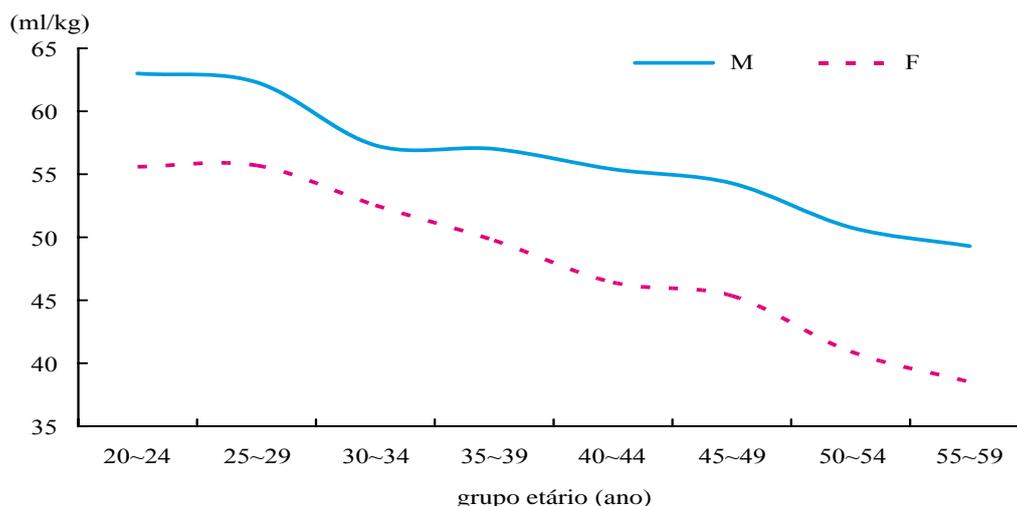


Diagrama 3-3-29 Capacidade vital/peso

3.3.4.4 Índice de step test

O step test refere-se a um tipo de teste de carga quantitativa simples, e fácil para avaliar as funções do sistema cardiovascular, principalmente através da monitorização da relação entre a duração do teste, a reação cardiovascular e a velocidade de recuperação do ritmo de palpação após o teste (índice de step test).

Os valores médios dos índices de step test dos adultos masculinos e femininos de 20~59 anos aumentam com a idade, mantendo-se relativamente estáveis entre os 20 e 29 anos, subindo ligeiramente entre os 30 e 49 anos e decrescem gradualmente após os 50 anos. No entanto, não há diferença significativa entre os diversos grupos etários. Os leques de variação dos valores médios de índice de step test dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 50.1~58.6 e 53.5~61.9, sendo os valores médios dos femininos ligeiramente maiores que os dos masculinos. Não há diferença significativa entre os sexos, excepto nos grupos de 30~34 anos e acima dos 50 anos ($P < 0.05$) (tabela 4-3-2-3-56, diagrama 3-3-30).

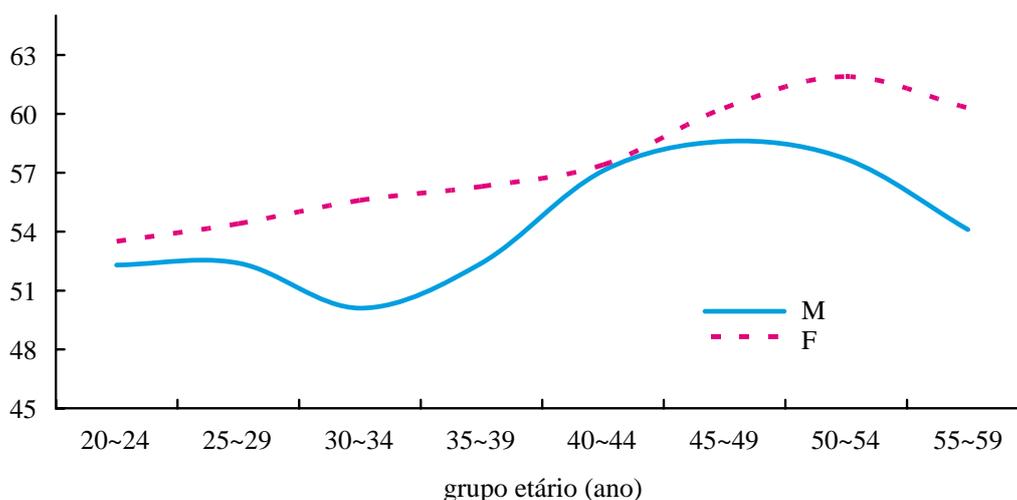


Diagrama 3-3-30 Índice de step test

3.3.5 Situação básica de qualidade física

3.3.5.1 Qualidades de força

São medidos os parâmetros de salto vertical, flexões de braços (M) / abdominais realizados em um minuto (F), força de preensão e força dorsal para conhecer a qualidade da força dos adultos com menos de 39 anos e é medida a força de preensão para conhecer a qualidade de força dos que se encontram acima dos 40 anos.

Os índices do salto vertical e flexões de braços (M) / abdominais durante um minuto(F), atingem o seu valor máximo nos grupos etários de 20~24 anos, e depois tendem a decrescer com a idade. Os valores médios das forças de preensão e dorsal dos adultos masculinos e femininos aumentam com a idade, mostrando a tendência de aumentar primeiro e depois baixar. Os índices de forças de preensão de dorsal dos adultos masculinos atingem o seu valor maior nos grupos etários de 30~39 anos, enquanto os índices femininos atingem o seu valor máximo nos grupos etários de 35~39 anos. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos adultos masculinos são respectivamente: salto vertical 34.2~38.8cm, flexões de braços 18.3~24.2 vezes, força de preensão 39.7~43.7kg e força dorsal 118.7~122.5kg. Os leques de variação dos valores médios dos índices dos diversos grupos etários dos adultos femininos são respectivamente: salto vertical 22.1~24.6cm, abdominais 15.5~22.2 vezes/minuto, força de preensão 22.6~25.8kg e força dorsal 62.4~70.0kg. (tabela 4-3-2-3-57, tabela 4-3-2-3-58, tabela 4-3-2-3-59, tabela 4-3-2-3-60).

A qualidade de força dos adultos masculinos é maior que a dos adultos femininos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). Todos os aspectos da força feminina representam cerca de 60% dos da força masculina. Com a idade, decrescem as qualidades de forças masculina e feminina (diagrama 3-3-31, diagrama 3-3-32, diagrama 3-3-33, diagrama 3-3-34).

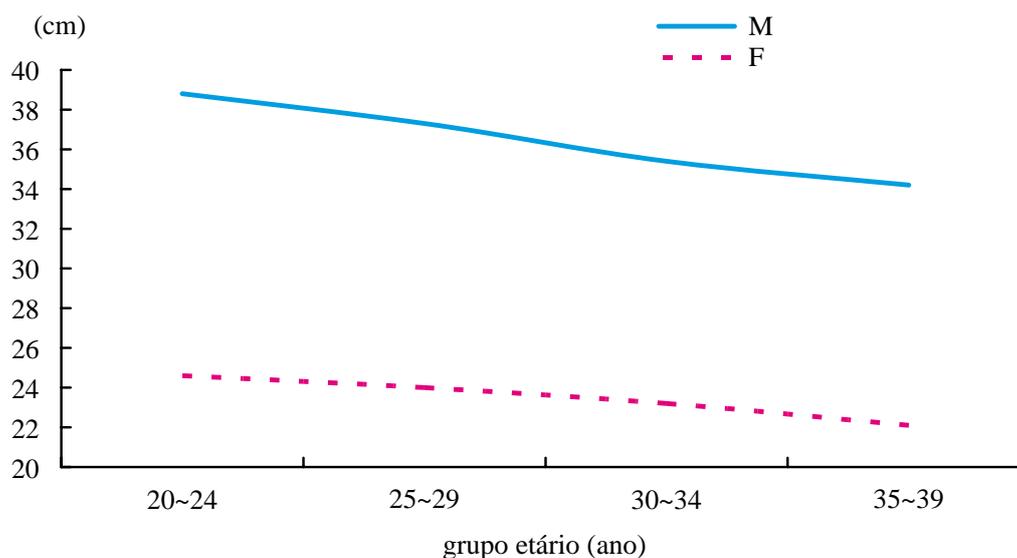


Diagrama 3-3-31 Salto vertical

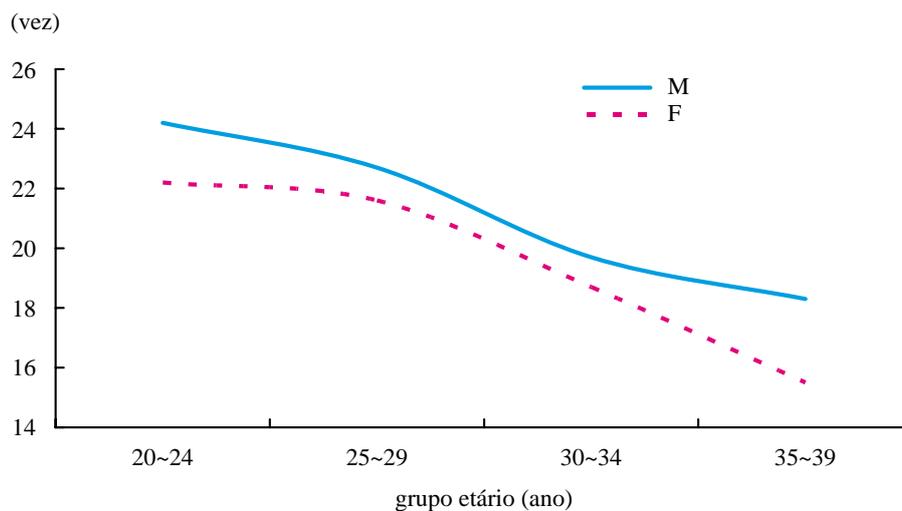


Diagrama 3-3-32 Flexões de braços (M) / Flexões abdominais durante um minuto (F)

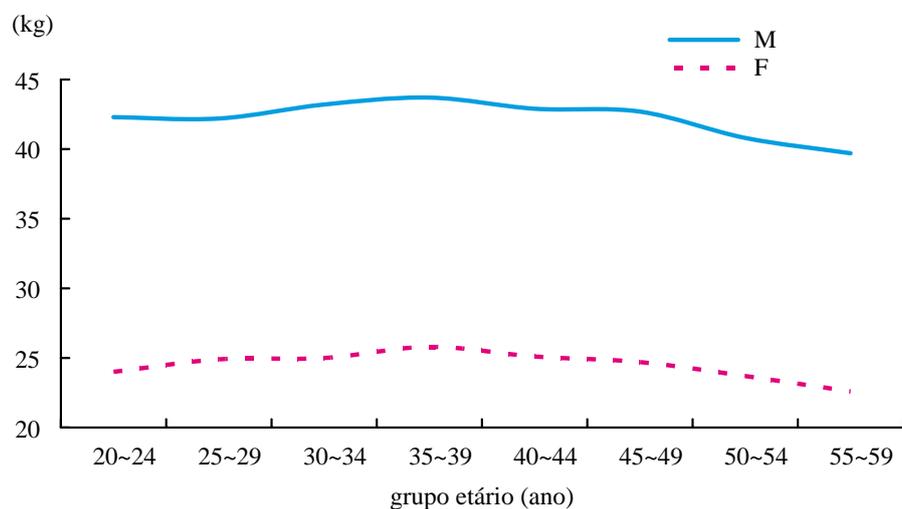


Diagrama 3-3-33 Força de prensão

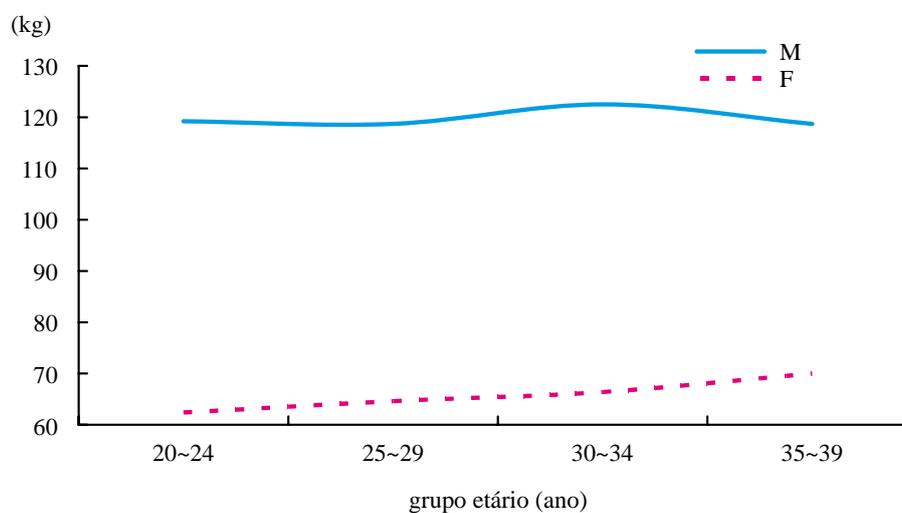


Diagrama 3-3-34 Força dorsal

3.3.5.2 Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos adultos.

Os valores médios da flexão ventral sentada dos adultos masculinos de 20~59 anos decrescem em 3.4cm para 0.3cm, reduzindo 11 vezes, o que demonstra a tendência da diminuição da qualidade de flexibilidade masculina com a idade. No entanto, o decrescimento da qualidade de flexibilidade masculina denota-se principalmente no período após os 50 anos, enquanto que não há diferença estatística entre os grupos etários de 20~49 anos. Os valores médios femininos flutuam entre 5.4cm e 6.9cm, sem diferença estatística entre os vários grupos etários, demonstrando que não há diferença na qualidade de flexibilidade feminina no período adulto (tabela 4-3-2-3-61).

Os valores médios da qualidade de flexibilidade feminina em todos os grupos etários são maiores que os dos masculinos, com diferença estatística de ($P < 0.05$). A maior diferença com 5.9cm encontra-se no grupo etário de 55~59 anos, em que a qualidade de flexibilidade feminina é visivelmente melhor que a masculina (diagrama 3-3-35).

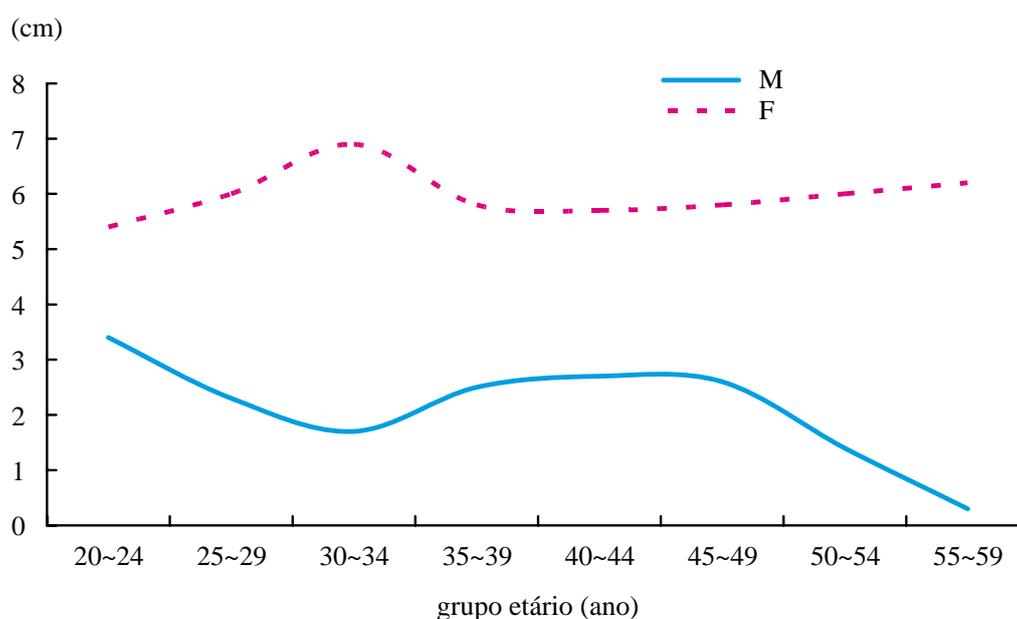


Diagrama 3-3-35 Flexão ventral sentada

3.3.5.3 Capacidade de reacção

Utiliza-se a velocidade de reacção selectiva para testar a capacidade de velocidade de reacção dos adultos.

O menor e o maior valor médio de velocidade de reacção selectiva de ambos os sexos são respectivamente dos grupos de 20~24 anos e de 55~59 anos, denotando a tendência da diminuição da capacidade de reacção com a idade. Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos adultos masculinos e femininos são respectivamente

0.39~0.45 segundos e 0.42~0.50 segundos (tabela 4-3-2-3-62). Em geral, a capacidade de reacção masculina é melhor que a feminina do mesmo grupo, com uma diferença média de 0.03 segundos. Há diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). As dimensões da diminuição das capacidades de reacção masculina e feminina são basicamente iguais (diagrama 3-3-36).

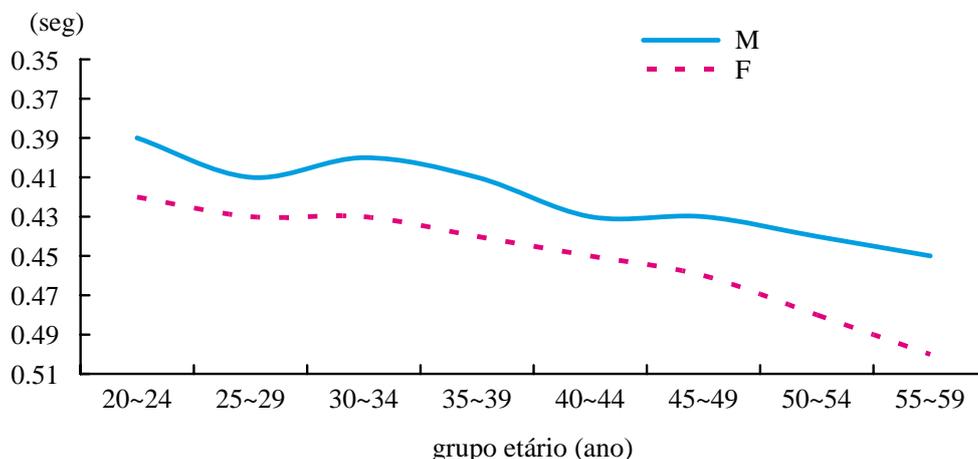


Diagrama 3-3-36 Velocidade de reacção selectiva

3.3.5.4 Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos adultos.

O maior e menor valor médio da capacidade de equilíbrio de ambos os sexos são respectivamente dos grupos de 20~24 anos e de 55~59 anos, denotando a tendência da diminuição da capacidade de equilíbrio com a idade. Os leques de variação dos valores médios da capacidade de equilíbrio dos adultos masculinos e femininos são respectivamente 17.7~48.3 segundos e 12.1~46.1 segundos (tabela 4-3-2-3-63). A partir dos 50 anos, a capacidade de reacção masculina é melhor que a da feminina do mesmo grupo etário, mas as diferenças são significativas (diagrama 3-3-37).

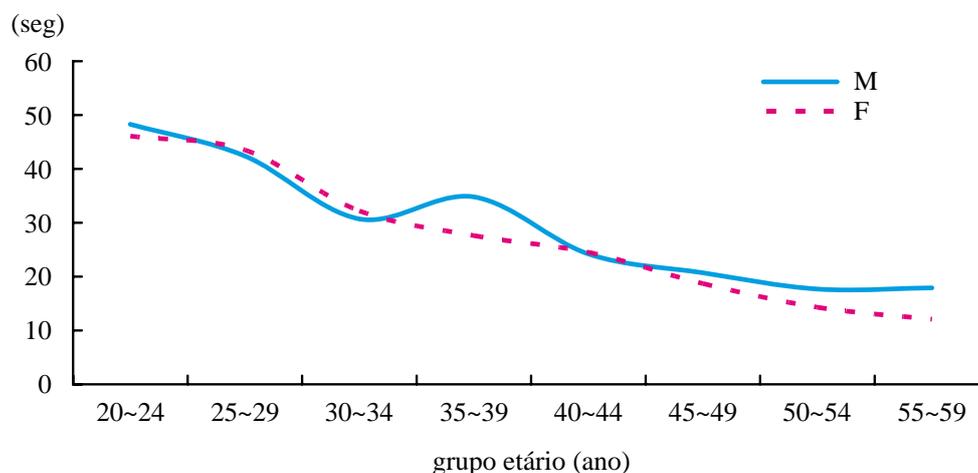


Diagrama 3-3-37 Duração de equilíbrio a um pé com olhos fechados

3.3.6 Situação básica da capacidade auditiva

Entre os adultos de 20~59 anos, as taxas de anormalidade da capacidade auditiva masculina dos ouvidos esquerdo e direito são respectivamente 0.4% e 0.2%, enquanto as do feminino são respectivamente 0.5% e 0.2%. Nos grupos etários de 20~39 anos, somente os adultos masculinos do grupo de 30~34 anos (0.5%) e os femininos dos grupo de 35~39 anos (0.9%) têm a anormalidade da capacidade auditiva. Nos grupos dos 40~59 anos, existe anormalidade da capacidade auditiva em todos os grupos etários em ambos os sexos, variando entre 0% e 1.6%. A taxa de anormalidade da capacidade auditiva tende a aumentar com a idade, o que corresponde em geral às regras fisiológicas de que decresce a capacidade auditiva com a idade. Não há diferença significativa entre os sexos (tabela 4-3-2-3-64, diagrama 3-3-38, diagrama 3-3-39).

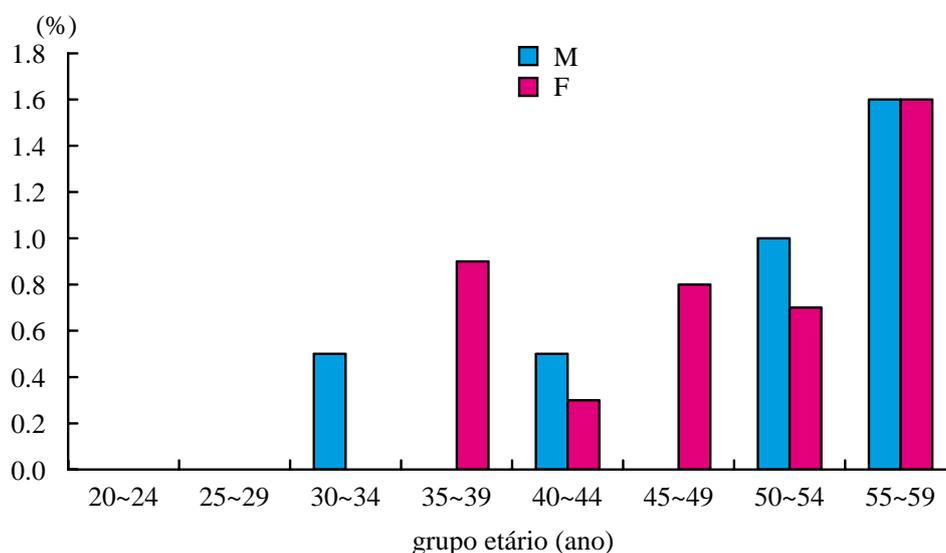


Diagrama 3-3-38 Capacidade auditiva do ouvido esquerdo

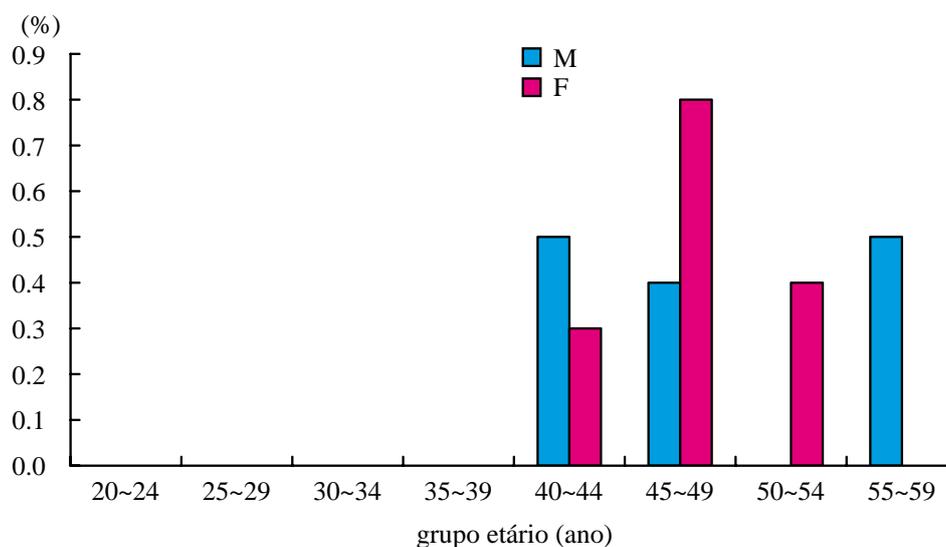


Diagrama 3-3-39 Capacidade auditiva do ouvido direito

3.3.7 Sumário

Resumindo este capítulo, no período de 20~59 anos, para os desenvolvimentos dos índices do comprimento e da largura da forma do corpo, e tendem a diminuir com a idade. Os índices do peso, circunferências corporais, espessuras das pregas, BMI e taxa de gordura do corpo masculino continuam a aumentar até antes dos 40 anos, e depois mantêm-se estáveis ou baixam ligeiramente, enquanto nos femininos tendem a aumentar. O peso de massa limpa masculino e feminino mantêm-se estáveis, significando que a gordura é a causa principal do aumento de peso. A circunferência abdominal aumenta mais depressa que a do quadril, fazendo com que o WHR aumente igualmente.

Em termos do nível das funções fisiológicas dos adultos de 20~59 anos, as funções do coração e do pulmão tendem a baixar gradualmente com a idade, denotando uma subida gradual da pressão sanguínea, e no decréscimo visível da capacidade vital. No entanto, com excepção da capacidade vital, não há diferença significativa das funções fisiológicas entre os grupos etários. O nível das funções fisiológicas masculinas é normalmente maior que o das femininas da mesma idade, especialmente na pressão sistólica e na capacidade vital.

No período adulto, os níveis gerais das qualidades do corpo tendem a baixar com a idade, uma regra natural comprovada mais uma vez, pelo facto de que todos os índices da qualidade do corpo masculino e feminino demonstram a mesma tendência de mudança com a idade. No entanto, o decréscimo da qualidade física varia de acordo com as idades, sexos e diferentes índices. Entre as qualidades de força, as forças de preensão e dorsal variam pouco com a idade e mantêm o valor máximo por mais tempo. A força explosiva, a resistência da força dos músculos e a capacidade de equilíbrio tendem a baixar rapidamente com a idade. A flexibilidade feminina adulta quase não se altera, excepto para certos grupos etários. A maioria das qualidades físicas masculinas é melhor do que a das femininas, excepto na capacidade de equilíbrio, que não tem diferença significativa entre os sexos, embora a flexibilidade feminina seja melhor em relação à masculina.

3.4 Idosos

3.4.1 Situação básica dos objectos da avaliação

O grupo de idosos de avaliação foram divididos em duas categorias segundo o sexo. Cada categoria foi dividida em 2 grupos etários, nomeadamente os grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos, formando 4 grupos etários. Vê-se na tabela 3-4-1 os números das amostras para cada grupo etário.

Da zona do norte (Paróquia de Nossa Senhora de Fátima), foram seleccionadas 158 pessoas (M: 58; F: 100) respectivamente do Centro de Convívio do Bairro do Hipódromo, Bairro da Areia Preta e Iao Hon, Centro de Convívio do C.H.T. Patane da UGAM, Centro de Dia da Ilha Verde, Asilo de Betânia e outros locais suplementares para a avaliação (incluindo o Centro de Convívio “Hong Nin Chi Ka” da Associação de Agricultores de Macau, Centro de Dia de Mong - Há, Centro de Cuidados Especiais Rejuvenescer) . Da zona central (Paróquia de Santo António and Paróquia de S. Lázaro), foram seleccionadas 168 pessoas (M: 72; F: 96) respectivamente da Casa para Anciãos da Paróquia de Santo António, Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio, Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun e outros locais suplementares para a avaliação (incluindo o Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação de Beneficência e Assistência Mútua dos Moradores do Bairro “Tai O”, Centro de Convívio Casa dos “Pinheiros”). Da zona sul (Paróquia de São Francisco Xavier, Paróquia de Nossa Senhora do Carmo, Paróquia de S.Lourenço and Paróquia da Sé Catedral), foram seleccionadas 160 pessoas (M: 70; F: 90) respectivamente do Centro de Dia do Porto Interior, Centro para Idosos da Casa Ricci, Centro de Convívio “Missão Luterana de Hong Kong e Macau / Centro de Terceira Idade Yan Kei”, Centro de Cuidados Especiais Longevidade e outros locais suplementares para a avaliação (incluindo o Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau, Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação dos Residentes do Bairro da Praia do Manduco, Associação dos Residentes da Rua.5 de Outubro, Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek, Centro de Simião e Centro do Bairro de Taipa) (tabela 4-4-1-4-1). Vê-se na tabela 4-4-1-4-2 a percentagem da população dos bairros aonde residem.

Tabela 3-4-1 Números das amostras por grupo etário

Grupo etário (ano)	60~64	65~69
M	101	99
F	154	132
Total	255	231

Entre os 486 avaliados idosos, os homens e as mulheres que nasceram no Continente Chinês representam respectivamente 68.5% e 73.1%, enquanto os homens e as mulheres que nasceram em Macau representam somente 20.0% e 18.2%. Não há diferença significativa de

idade nas taxas do local de nascimento dos homens e mulheres idosos (tabela 4-4-1-4-3). Em termos de instrução educacional, os avaliados que possuem habilitações literárias do ensino primário (escola primária e abaixo) representam a maior taxa (M: 54.5%, F: 77.6%), seguidos pelos que possuem habilitações literárias do ensino secundário (escola secundária e curso especial) (M: 45.0%, F: 22.3%). No entanto, há diferença significativa no nível de educação dos homens e mulheres idosos entre os grupos etários, nomeadamente, o nível de educação no grupo de 60~64 anos é mais elevado do que o grupo de 65~69 anos ($P<0.05$) (tabela 4-4-1-4-4). Em segundo lugar, os avaliados idosos que foram trabalhadores predominantemente físicos antes da reforma representam a maior percentagem (M: 80.5%, F: 87.3%), seguidos pelos que foram trabalhadores predominantemente não físicos (M: 19.5%, F: 12.7%). As taxas dos idosos que foram trabalhadores predominantemente físicos tendem a aumentar com a idade, e as tendências do aumento dos homens e mulheres são idênticas (tabela 4-4-1-4-5). A maioria dos avaliados idosos trabalhava em espaços cobertos antes da reforma (M: 72.0%, F: 85.3%), entre os quais as que trabalhavam em ambiente de ventilação natural representam a maior taxa (M: 47.5%, F: 57.0%). Não há diferença significativa do ambiente de trabalho dos idosos antes de reforma entre os grupos etários (tabela 4-4-1-4-6).

Além disso, entre os avaliados idosos, que não trabalham representam a maior taxa (M: 67.0%, F: 74.5%). No entanto, a taxa dos homens idosos de 60~64 anos que não trabalham é visivelmente menor que a das mulheres idosas ($P<0.05$). Os homens e as mulheres idosos que continuam a trabalhar mais de 50 horas por semana representam respectivamente 10% e 5.6% (tabela 4-4-1-4-7).

3.4.2 Situação básica dos modos de vida

Refere-se principalmente aos hábitos de vida, os exercícios físicos, as doenças e o conhecimento sobre o teste da constituição física no período idoso entre os (60~69 anos).

3.4.2.1 Modo de vida

O conteúdo da avaliação inclui o tempo utilizado por dia com o sono e a sua qualidade, o tempo total com a marcha e o tempo em que se encontra sentado, os modos de actividade no tempo de lazer e o consumo tabágico e alcoólico.

Os resultados da avaliação manifestam que, as pessoas idosas que dispõem 6~9 horas, menos de 6 horas e mais de 9 horas por dia a dormir representam respectivamente 71.8%, 21.4% e 6.8%. Há diferença nas taxas das pessoas nas diferentes durações do sono entre os sexos, no que se refere concretamente na taxa das mulheres idosas que dispõem menos de 6 horas por dia a dormir, é visivelmente maior que a dos homens ($P<0.01$), enquanto que a taxa dos homens idosos que dispõem 6~9 horas por dia a dormir supera a das mulheres ($P<0.05$) e a taxa dos homens que dispõem mais de 9 horas a dormir é cerca de 2% maior que a das mulheres. Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que dormem menos de 6 horas e mais de 9 horas por dia (diagrama 3-4-1, diagrama 3-4-2, tabela 4-4-1-4-8).

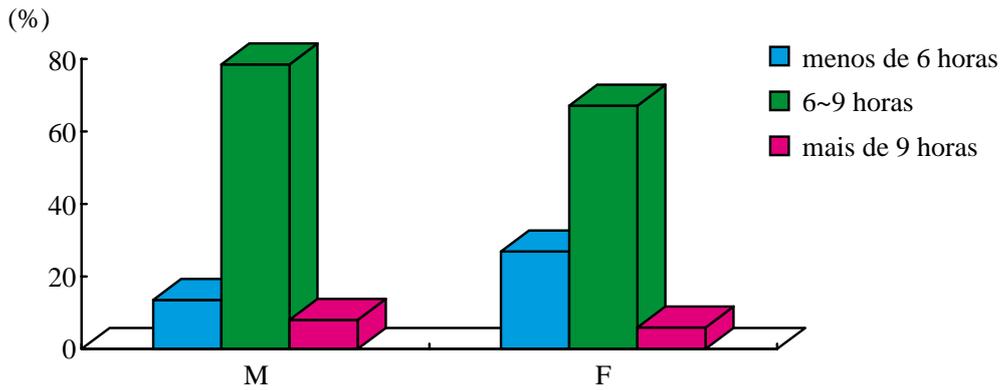


Diagrama 3-4-1 Taxas dos idosos de ambos os sexos com diferentes horas de sono

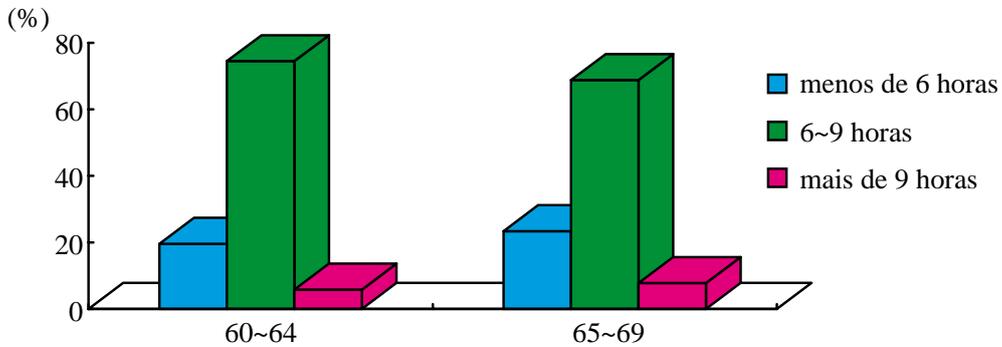


Diagrama 3-4-2 Taxas das pessoas de diferentes idades com diferentes horas de sono

O sono de boa qualidade refere-se ao sono em que se pega rapidamente, é profundo e não há insónias. As pessoas idosas que têm um sono de qualidade relativamente boa, e sono normal representam respectivamente 32.5% e 49.6%. Há diferença significativa na qualidade do sono entre os sexos ($P < 0.05$). A maioria dos homens idosos (58.0%) acha que têm sono normal, enquanto que as mulheres que têm sono de má e boa qualidade superam os homens (diagrama 3-4-3, tabela 4-4-1-4-9).

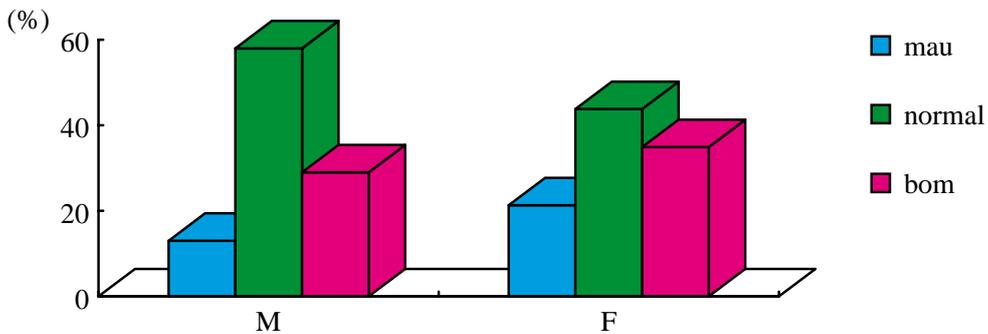


Diagrama 3-4-3 Taxas de pessoas com sono de diferentes qualidades

Os idosos que dispendem menos de 30 minutos, 30~60 minutos, 1~2 horas e mais de 2 hora por dia com a marcha, representam respectivamente 8.2%, 30.7%, 30.7% e 30.4%. Não há diferença significativa entre os sexos. Com a idade, diminui a taxa dos idosos que dispendem mais de 2 horas a andar, enquanto aumenta a taxa dos que dispendem 1~2 horas a andar (tabela 4-4-1-4-10).

Os idosos que dispendem menos de 3 horas, 3~6 horas, 6~9 horas e mais de 9 horas na posição de sentar, representam respectivamente 30.2%, 52.9%, 13.2% e 2.7%. Neste caso, há diferença significativa entre os sexos ($P<0.05$). A taxa das mulheres idosas que dispendem menos de 3 horas na posição de sentar é notoriamente maior que a dos homens ($P<0.01$), enquanto a taxa das mulheres que dispendem mais de 6 horas na posição de sentar é notoriamente menor que a dos homens ($P<0.05$). Não há diferença significativa nas horas dispendidas na posição de sentar entre os diversos grupos etários (tabela 4-4-1-4-11).

Entre os 486 pessoas avaliadas, os fumadores idosos (actuais e ex-fumadores) representam somente 18.9%, entre os quais 30.4% deles fumam menos de 10 cigarros por dia e 37.0% fumam 10~20 cigarros. As pessoas que deixaram de fumar há menos de 2 anos, 2 anos ou acima representam respectivamente 4.3% e 24.0%. Entre os fumadores, os que fumam há mais de 15 anos representam 89.1%. Há diferenças entre os fumadores masculinos e femininos ($P<0.01$). A taxa dos homens idosos que fumam (41%) é notoriamente maior que a das mulheres (3.5%). Com a idade, decresce gradualmente a taxa dos fumadores idosos (tabela 4-4-1-4-12, tabela 4-4-1-4-13).

Os idosos que bebem representam 20.8%, entre os quais, os que bebem uma vez por mês ocasionalmente, e os que bebem 5~7 vezes por semana representam respectivamente 45.5% e 28.7%, característica que se denota entre os sexos como entre os diversos grupos etários. Os idosos que bebem cerveja, vinho de arroz, vinho ou vinho de fruta e diversos, representam respectivamente 34.7%, 23.8%, 20.8% e 11.9%, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.05$), mas não há diferença significativa entre os diversos grupos etários. Cerveja é a bebida alcoólica preferida pelos homens idosos (45.8%), enquanto aguardente de arroz é opção das mulheres idosas (44.8%) (tabela 4-4-1-4-14, tabela 4-4-1-4-15, tabela 4-4-1-4-16).

Os idosos dispendem o seu tempo de lazer, principalmente em trabalhos domésticos (67.7%), em divertimentos audio-visual (52.9%), práticas desportivas (46.9%) e encontros sociais (38.1%). Há ligeira diferença na ordem das actividades no tempo de lazer entre os sexos. Os homens idosos dispendem o seu tempo livre nas actividades mais diversas, como divertimentos audio-visuais (57.0%), práticas desportivas (44.0%), trabalhos domésticos (44.0%), encontro sociais (33.5%), xadrez e jogo de cartas (13.0%), enquanto as mulheres idosas concentram o seu tempo livre nas actividades domésticas (84.3%), divertimentos audio-visuais (50.0%), práticas desportivas (49.0%) e encontros sociais (41.3%). A ordem das actividades do tempo de lazer são basicamente iguais entre os diversos grupos etários (tabela 4-4-1-4-17).

3.4.2.2 Situação dos exercícios físicos praticados

A avaliação sobre a situação da prática desportiva dos idosos inclui nove aspectos,

incluindo o objectivo da prática, as principais modalidades desportivas, a frequência da prática desportiva, a duração de cada actividade, o tempo de persistência, o sentido pessoal na prática, os principais locais da prática, os principais obstáculos da prática e as modalidades desportivas que assistem frequentemente (da tabela 4-4-1-4-18 à tabela 4-4-1-4-26).

Os idosos que praticam desporto representam 79.4%, entre os quais a maioria pratica 5 vezes ou mais por semana (74.4%). Os que praticam mais de 30 minutos por cada actividade (80.1%), com uma intensidade média ou acima (60.9%). Os que praticam desportos por mais de 5 anos representam a maior taxa (53.4%), seguidos pelos que praticam há 1~3 anos (20.2%). Esta situação existe tanto nos homens como nas mulheres idosos. Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que praticam 5 vezes por semana e os que praticam por 5 anos ou mais ($P<0.05$) (tabela 4-4-1-4-18, tabela 4-4-1-4-19, tabela 4-4-1-4-20, tabela 4-4-1-4-21).

De acordo com a frequência semanal de prática desportiva, a duração de cada actividade e a intensidade desportiva, define os “praticantes desportivos frequentes”, os “praticantes desportivos casuais” e os “não praticantes desportivos” (cujas definições encontram-se na segunda parte referente ao capítulo da criança e jovem). Entre os 486 avaliados, os que praticam desporto frequentemente, os não praticantes e praticantes casuais representam respectivamente 34.6%, 20.6% e 44.9%. Não existe diferença nas taxas dos três tipos de praticantes referidos, entre os sexos, mas existe entre os grupos etários. As taxas dos praticantes frequentes e casuais dos grupos com mais de 65 anos supera as dos grupos de 60~64 anos ($P<0.05$).

Os praticantes frequentes, os que praticam por 5 anos ou mais, possuem bons hábitos de prática desportiva, e persistem em praticar-lo por mais anos, representam 59.5%. Os praticantes casuais que pretendem praticar por 5 anos ou mais representam 48.6%. Não há diferença na continuação do prazo de tempo ao longo dos anos para a persistência da prática entre os sexos, mas existe entre os idosos de diferentes escalões etários. Com a idade, aumenta a taxa das pessoas que persistem em praticar por 5 anos ou mais, enquanto decrescem as taxas das que praticam por 1~3 anos e 3~5 anos.

Os idosos praticam desportos para prevenção e tratamento de doenças (88.1%), seguido pelo motivo de melhorar a sua capacidade desportiva (49.0%), aliviar a tensão, reajustar o estado de humor (21.2%), e conviver (16.1%). Nos grupos de 60~64 anos, há diferença de motivos para praticar desportos entre os sexos, sendo a taxa das mulheres idosas que praticam para a prevenção e tratamento de doenças (91.6%) maior que a dos homens (80.0%). Com a idade, aumenta notoriamente a taxa das pessoas que praticam pelo motivo de melhorar a capacidade desportiva, sendo 43.8% nos grupos etários de 60~64 anos e 54.2% nos grupos etários de 65~69 anos ($P<0.05$) (tabela 4-4-1-4-22).

A percentagem dos locais onde os idosos praticam desportos são os seguintes: nos parques (71.5%), nos estádios (17.4%), nos escritórios ou em casa (14.8%), nas estradas ou ruas (13.7%) e ao ar livre (13.2%) (tabela 4-4-1-4-23).

Os praticantes frequentes praticam as suas actividades principalmente nos parques, ginásios e estádios. Há diferença ligeira nas opções de locais para a prática entre os sexos. Os homens idosos praticam normalmente nos parques, nas estradas ou ruas, no espaço livre e nos estádios,

enquanto as mulheres preferem principalmente os parques, estádios, escritórios ou a casa. Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que praticam nos parques, nos escritórios ou em casa, enquanto decrescem as taxas das pessoas que praticam nos estádios, nas estradas ou ruas.

As modalidades mais praticadas são as seguintes: marcha (66.3%), artes marciais e Qigong (25.6%), dança aeróbica e Yangge (dança popular e folclórica chinesa) (25.6%). É notório alguma preferência entre os sexos nas opções das modalidades desportivas. Os homens idosos praticam frequentemente a marcha (68.8%), artes marciais e Qigong (17.2%), natação (14.0%) e corrida (12.7%), enquanto as mulheres idosas praticam principalmente a marcha (64.6%), dança aeróbica e Yangge (35.8%), artes marciais e Qigong (31.4%), e natação (10.5%). Com a idade, aumentam as taxas das pessoas que praticam a marcha, sendo 58.8% no grupo etário de 60~64 anos, e 74.0% no grupo de 65~69 anos ($P<0.05$) (tabela 4-4-1-4-24). Não há diferença nas opções das modalidades desportivas feitas pelos idosos que praticam desportos frequentemente ou ocasionalmente.

Os obstáculos que impedem os idosos de praticar desportos são diversos. Para muitos deles, as causas principais são falta de tempo (27.8%) e a preguiça (18.1%) (tabela 4-4-1-4-25). Os obstáculos principais nos dois sexos, dos diversos grupos etários e dos praticantes desportivos frequentes, são idênticos ao que se referiu acima, enquanto os obstáculos principais dos não-praticantes, são devido à falta de equipamento (50.0%), preguiça (28.0%), falta de interesse (19.0%), e a não necessidade de actividade física devido ao intensivo trabalho laboral (15.0%).

Entre os 486 avaliados, os que assistem às “outras modalidades desportivas” representam a maior taxa (55.3%), na seguinte proporção pelos que assistem ao jogo de futebol (25.9%), basquetebol (16.3%) e natação (12.6%). A situação referida acima é idêntica tanto nos homens como nas mulheres e nos diversos grupos etários. A maior frequência na taxa das mulheres e dos idosos com mais de 65 anos é na assistência às “outras modalidades desportivas” ($P<0.05$) (tabela 4-4-1-4-26).

3.4.2.3 Doenças contraídas

Entre os idosos avaliados, os que contraíram qualquer tipo de doença diagnosticada no hospital nos últimos 5 anos representam 65%. As doenças mais contraídas são: hipertensão (52.8%), doenças cardiovascular e cerebrovascular (15.2%), e diabete (14.2%). Não há diferença significativa nas taxas de doenças entre os sexos. Com a idade, aumenta a taxa de doenças, sendo 58.8% nos grupos de 60~64 anos e 71.9% nos grupos de 65~69 anos. As três doenças mais vulgares são em todos os grupos etários, a hipertensão, doenças cardiovascular e cerebrovascular, e diabete (tabela 4-4-1-4-27, tabela 4-4-1-4-28).

3.4.2.4 Conhecimento sobre a avaliação da constituição física

Os idosos que ouviram falar sobre o teste de constituição física representam 25.7%. As taxas dos idosos dos diferentes sexos e grupos etários que respondem “ter ouvido”, são basicamente idênticos. Os idosos que participaram anteriormente no teste de constituição física, representam

21.0%, entre os quais 12.0% foram masculinos e 27.3% femininos, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$). Com a idade, aumenta a taxa das pessoas idosas que participaram no teste de constituição física. Os idosos que pensam que o teste da constituição física ajudará a “conhecer o seu estado de constituição física” representam 94.9%, e os que pensam que o teste ajudará a “conhecer a importância da prática de desportos” representam 40.7%, os que pensam que o teste ajudará a “aumentar os conhecimentos científicos de saúde” representam 20.4%. As opções sobre o significado do teste da constituição física são basicamente idênticos entre os sexos e os diversos grupos etários (tabela 4-4-1-4-29, tabela 4-4-1-4-30).

3.4.3 Situação básica da formação física

3.4.3.1 Índices de comprimento

Os valores médios da altura, altura medida sentada e o comprimento do pé dos homens e mulheres idosos tendem a diminuir ligeiramente com a idade. Os leques de variação dos valores médios da altura dos homens e mulheres idosos são respectivamente 164.5~163.1cm e 152.7~150.7cm, os da altura medida sentada são 88.7~87.4cm e 82.7~81.3cm, e os do comprimento do pé são 24.3~24.1cm e 22.5~22.3cm (tabela 4-4-2-4-31, tabela 4-4-2-4-32, tabela 4-4-2-4-33).

Os valores médios dos três índices dos homens são maiores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (diagrama 3-4-4, diagrama 3-4-5, diagrama 3-4-6).

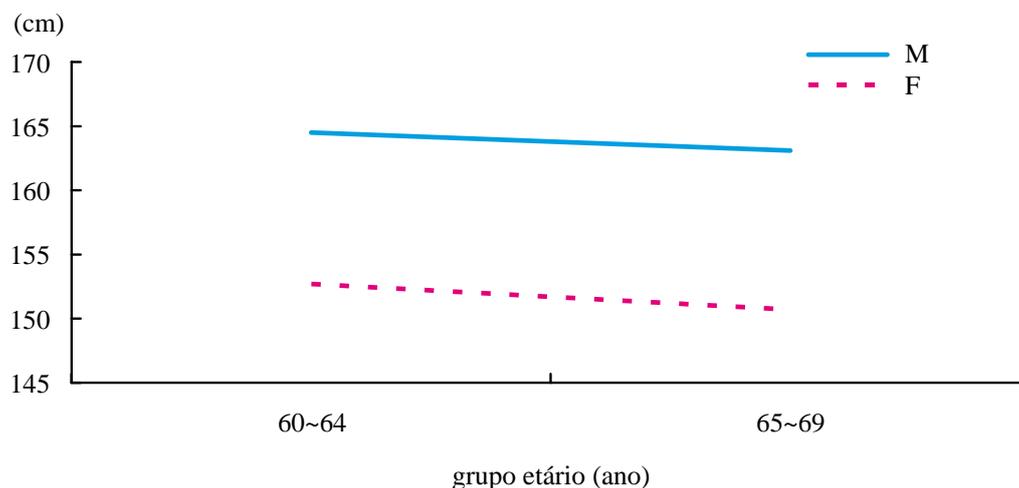


Diagrama 3-4-4 Altura

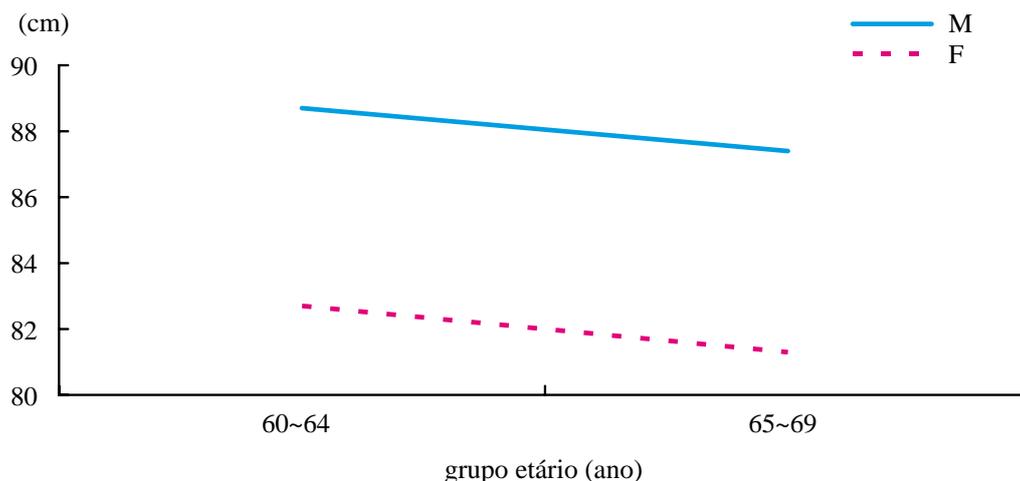


Diagrama 3-4-5 Altura medida sentada

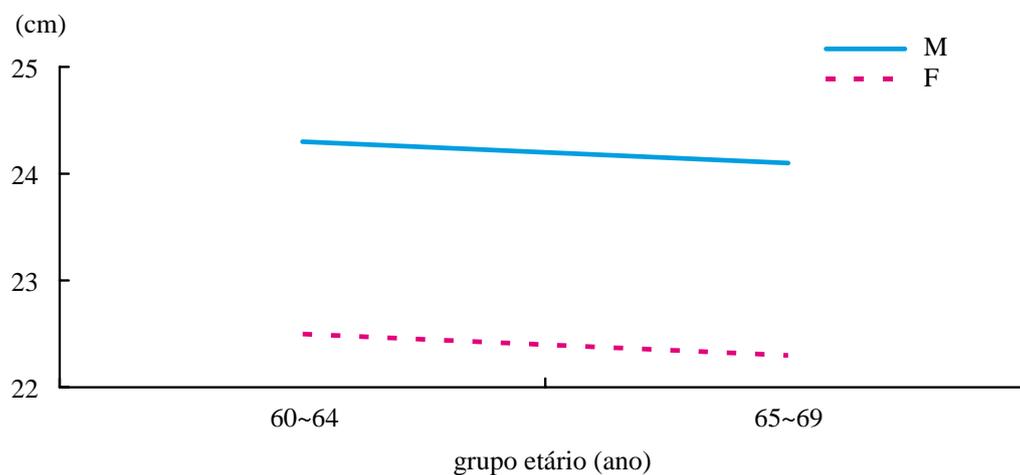


Diagrama 3-4-6 Comprimento do pé

3.4.3.2 Peso e BMI

O peso dos homens e mulheres idosos diminuiu ligeiramente com a idade. Os leques de variação dos valores médios do peso dos homens e mulheres idosos são respectivamente 63.0~62.2kg e 56.5~55.4kg (tabela 4-4-2-4-34).

O índice de BMI dos homens e mulheres idosos mantém-se estável, e varia muito pouco com a idade. Os leques de variação dos valores médios de BMI dos homens e mulheres idosos são respectivamente 23.3~23.4 e 24.2~24.4 (tabela 4-4-2-4-35).

Os valores médios do peso dos homens idosos superam os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos, variando entre 6.5kg e 6.8kg, enquanto os valores médios de BMI dos homens são menores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando entre 0.9 e 1.0 ($P < 0.05$) (diagrama 3-4-7, diagrama 3-4-8).

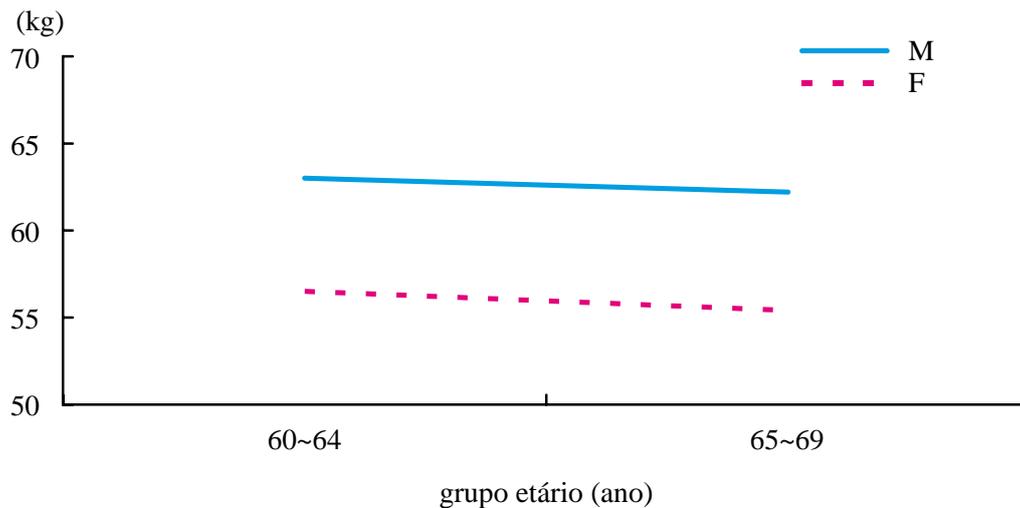


Diagrama 3-4-7 Peso

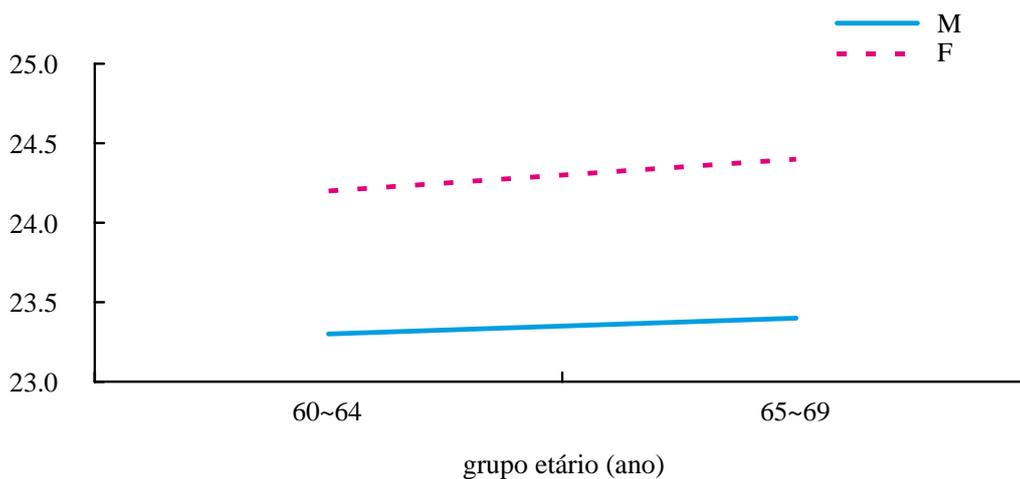


Diagrama 3-4-8 BMI

No período de 60~69 anos, aumenta o índice de BMI com a idade. De acordo com os critérios de divisão de BMI sugeridos pelo Grupo de Trabalho do Problema de Obesidade da China, o peso é considerado obeso no caso de $BMI \geq 28.0$.

Os homens de 60~64 anos e de 65~69 anos com $BMI \geq 28.0$, representam respectivamente 4.0% e 7.1%, enquanto as mulheres dos dois grupos etários com $BMI \geq 28.0$ representam respectivamente 14.3% e 15.2%, que são notoriamente maiores ou acima das dos homens ($P < 0.01$) (tabela 4-4-2-4-36, diagrama 3-4-9).

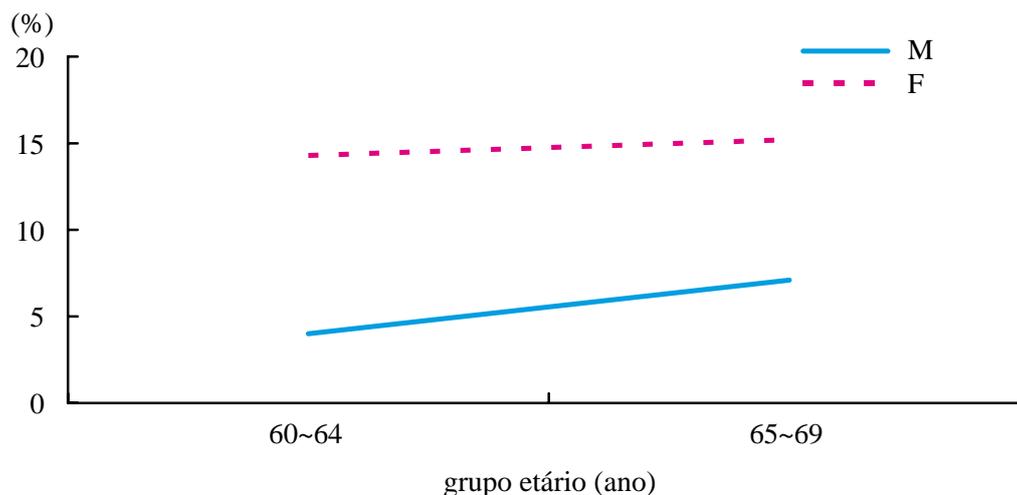


Diagrama 3-4-9 Taxa de obesidade dos dois grupos etários

3.4.3.3 Índices da circunferência

Os valores das circunferências torácica e do quadril dos homens e mulheres idosos diminuí com a idade, e no sentido inverso a circunferência abdominal aumenta. Os leques de variação dos valores médios da circunferência torácica dos homens e mulheres idosos são respectivamente 91.4~89.6cm e 90.6~90.4cm, os da circunferência abdominal são respectivamente 85.5~86.4cm e 85.0~86.4cm, e os da circunferência do quadril são respectivamente 90.6~90.2cm e 92.3~91.7cm (tabela 4-4-2-4-37, tabela 4-4-2-4-38, tabela 4-4-2-4-39).

O WHR dos homens e mulheres idosos aumenta com a idade. Os leques de variação dos valores médios de WHR, são respectivamente 0.943~0.956 e 0.920~0.942 (tabela 4-4-2-4-40).

Os valores médios das três circunferências referidas tanto dos homens e como das mulheres idosos são muito próximos, sem diferença significativa. Nos grupos de 60~64 anos, há diferença significativa entre os sexos na circunferência do quadril e WHR ($P < 0.05$) (diagrama 3-4-10, diagrama 3-4-11, diagrama 3-4-12, diagrama 3-4-13).

De acordo com os critérios da ACSM (Associação da Medicina Desportiva dos Estados Unidos), no caso do WHR (homens idosos) ≥ 1.03 e do WHR (mulheres idosos) ≥ 0.90 , denota-se a existência de uma elevada espessura de gordura na zona abdominal e da cintura, fazendo com que aumente dramaticamente o risco de contrair doenças tais como a hipertensão, diabetes do tipo II e gorduras elevadas do sangue.

Nos grupos entre os 60 e 69 anos, os homens idosos com WHR maior que 1.03 apresentam as taxas entre 5.0~10.1% dos seus grupos etários, enquanto as mulheres com WHR maior que 0.90 apresentam as taxas entre 57.1~70.5% dos seus grupos etários.

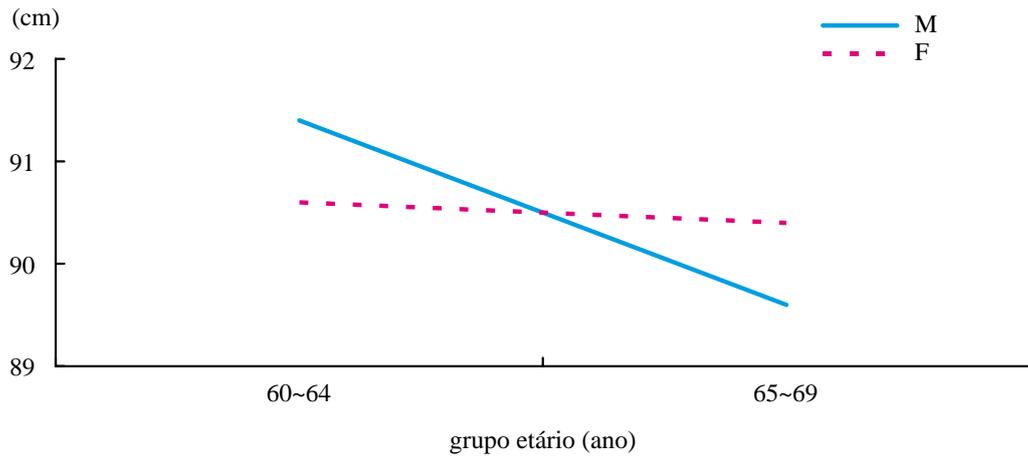


Diagrama 3-4-10 Circunferência torácica

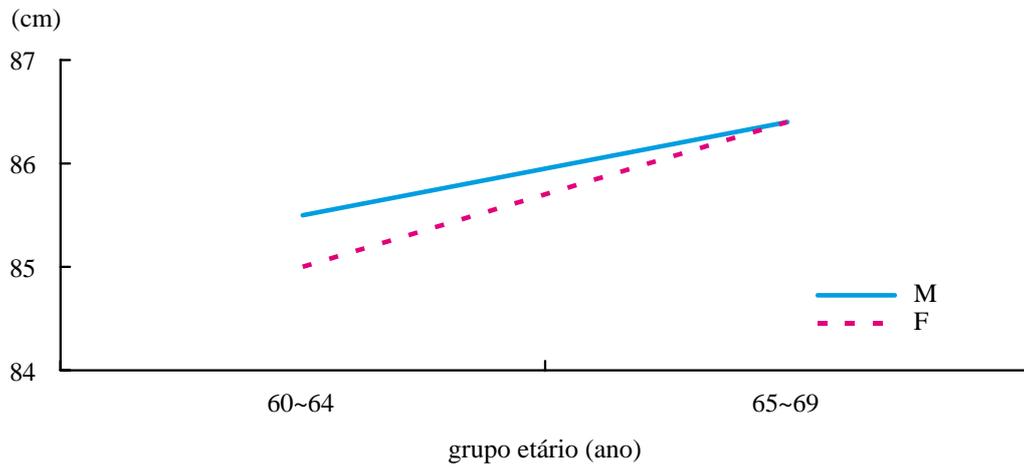


Diagrama 3-4-11 Circunferência abdominal

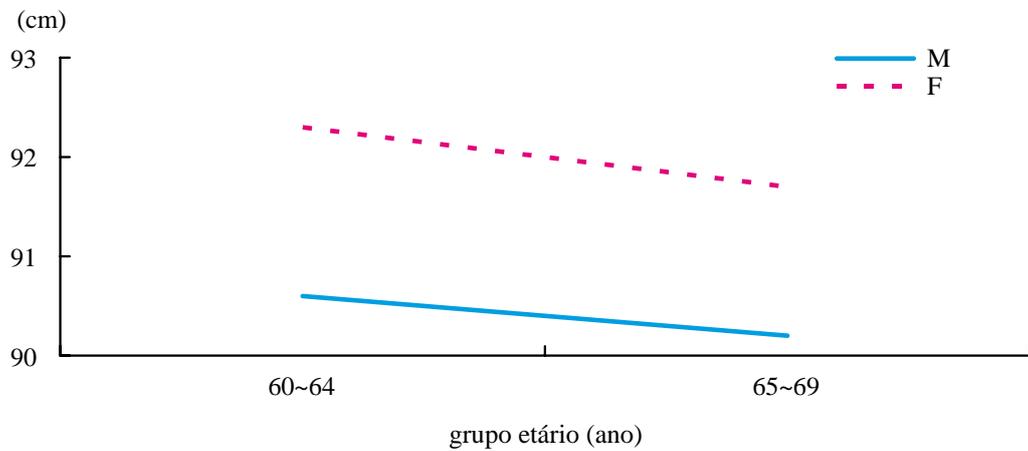


Diagrama 3-4-12 Circunferência do quadril

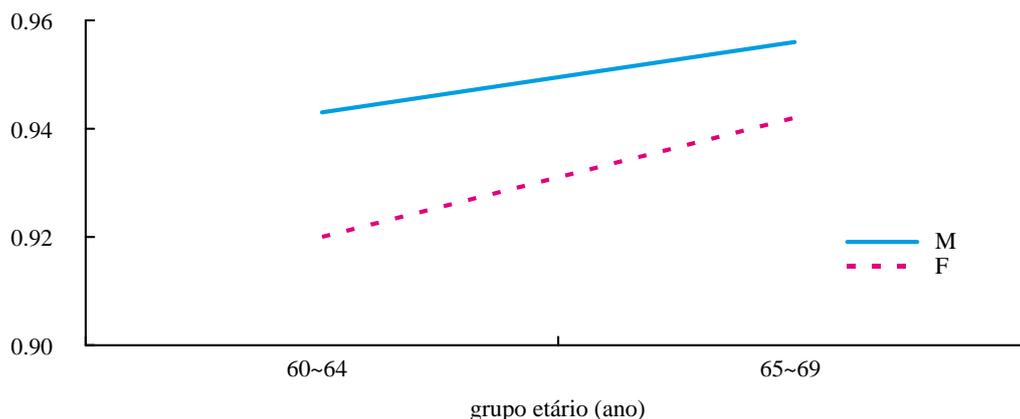


Diagrama 3-4-13 WHR

3.4.3.4 Índices de largura

As larguras dos ombros e da pelve dos homens e mulheres idosos aumentam com a idade, e os seus valores médios variam muito pouco, mantendo-se estáveis. Os leques de variação dos valores médios da largura dos ombros dos homens e mulheres, são respectivamente 37.3~37.4cm e 33.6~34.0cm. Os valores médios da largura da pelve estabiliza-se por volta dos 28cm (tabela 4-4-2-4-41, tabela 4-4-2-4-42).

Os valores médios da largura dos ombros dos homens idosos são maiores em relação aos das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando num leque de 3.4~3.7cm ($P < 0.01$). Os valores médios da largura da pelve dos homens e mulheres idosos são idênticos, sem diferença significativa (diagrama 3-4-14, diagrama 3-4-15).

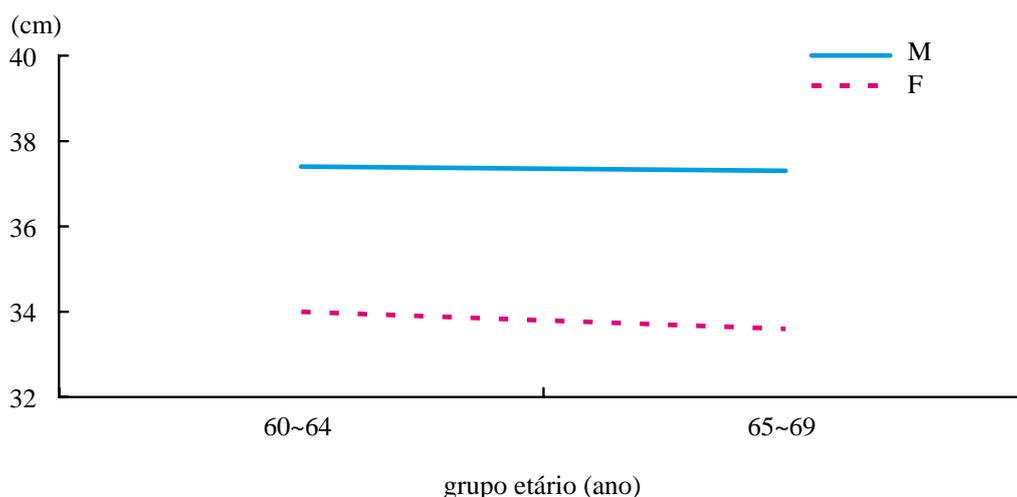


Diagrama 3-4-14 Largura dos ombros

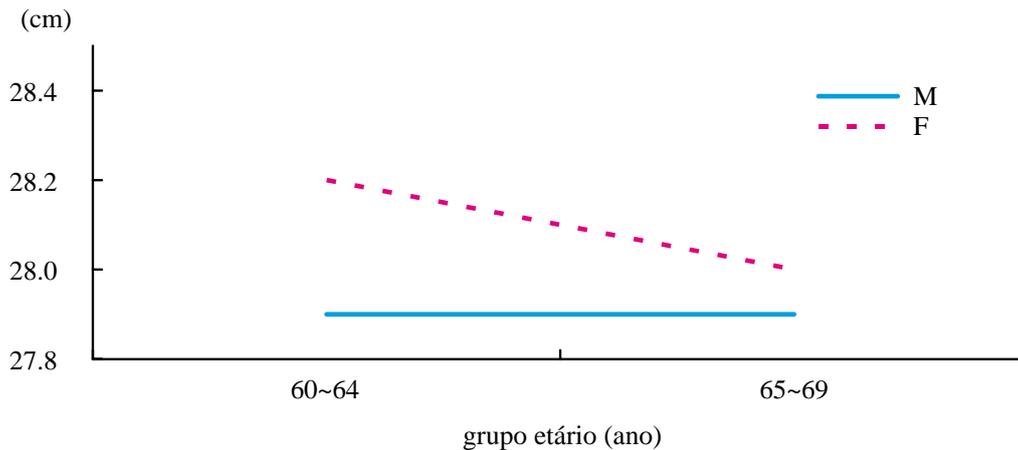


Diagrama 3-4-15 Largura da pelve

3.4.3.5 Composição do corpo

Com a idade, os valores médios das espessuras da prega sub-cutânea tricípide, sub-escapular e abdominal dos homens idosos variam pouco, enquanto que os das mulheres diminui. Os leques de variação dos valores médios da espessura da prega sub-cutânea tricípide dos homens e mulheres idosos são respectivamente 12.3~12.7mm e 22.2~20.7mm, os da prega sub-cutânea sub-escapular são 20.6~20.5mm e 23.7~22.3mm, e os da prega sub-cutânea abdominal são 23.2~24.1mm e 31.5~31.1mm (tabela 4-4-2-4-43, tabela 4-4-2-4-44, tabela 4-4-2-4-45).

Os valores médios das espessuras das zonas das três zonas das mulheres idosas são maiores que as dos homens, e a sua diferença tende a diminuir com a idade. Os leques de variação das diferenças entre as espessuras das pregas das três zonas dos dois sexos são respectivamente 8.0~9.9mm, 1.8~3.1mm e 7.0~8.3mm, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.01$) (com exceção da espessura da prega sub-cutânea sub-escapular, nos grupos etários dos 65~69 anos) (diagrama 3-4-16, diagrama 3-4-17, diagrama 3-4-18).

Com a idade, a taxa da gordura corporal dos homens idosos varia pouco, enquanto a das mulheres diminui. Os leques de variação dos valores médios da taxa da gordura corporal dos homens e mulheres idosos são respectivamente 19.8%~20.0% e 30.2%~28.5% (tabela 4-4-2-4-46). Os valores médios da taxa da gordura corporal das mulheres superam os dos homens, com diferença significativa entre os sexos, variando num leque de 8.5~10.4% ($P < 0.01$) (diagrama 3-4-19).

O peso de massa limpa dos homens e mulheres idosos continuam a manter-se estável. Os leques de variação do peso de massa limpa são respectivamente 49.3~50.2kg e 39.0~39.1kg (tabela 4-4-2-4-47). Os valores médios dos peso de massa limpa dos homens superam os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos variando num leque de 10.2~11.2kg ($P < 0.01$) (diagrama 3-4-20).

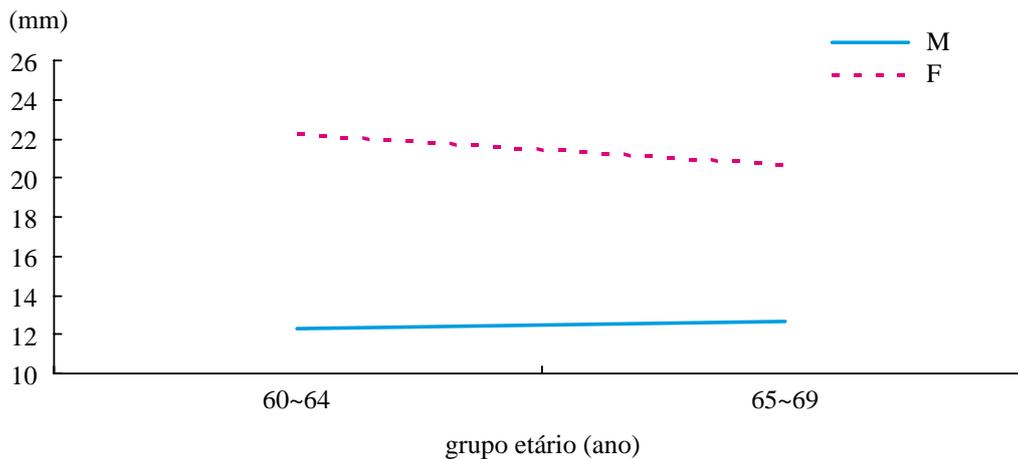


Diagrama 3-4-16 Espessura da prega sub-cutânea tricípide

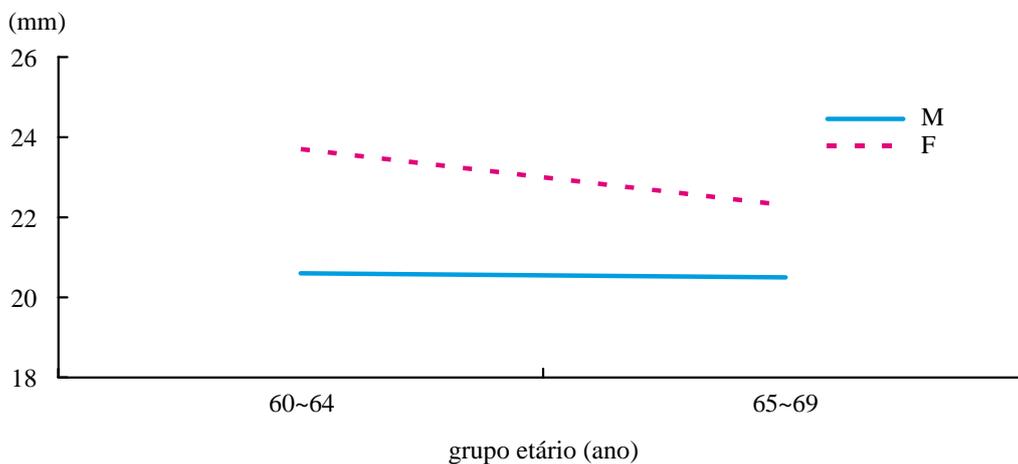


Diagrama 3-4-17 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular

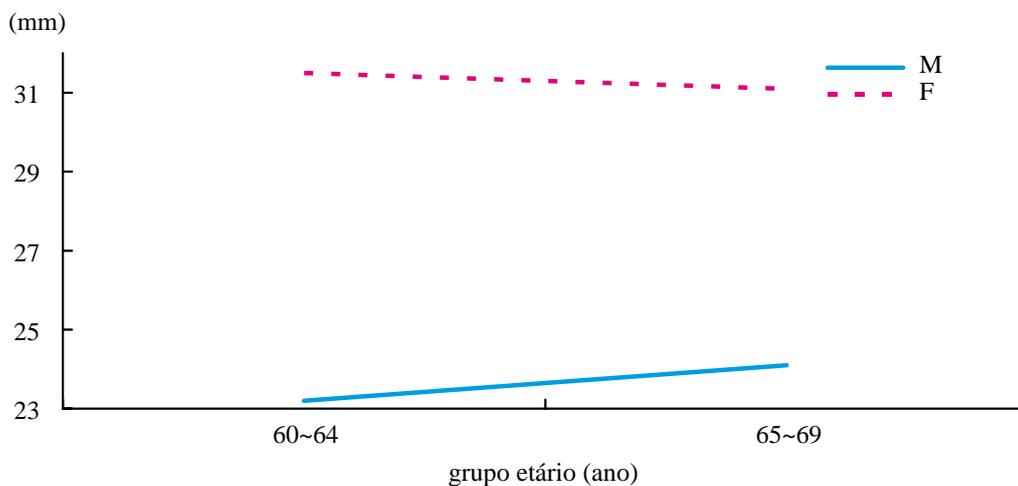


Diagrama 3-4-18 Espessura da prega sub-cutânea abdominal

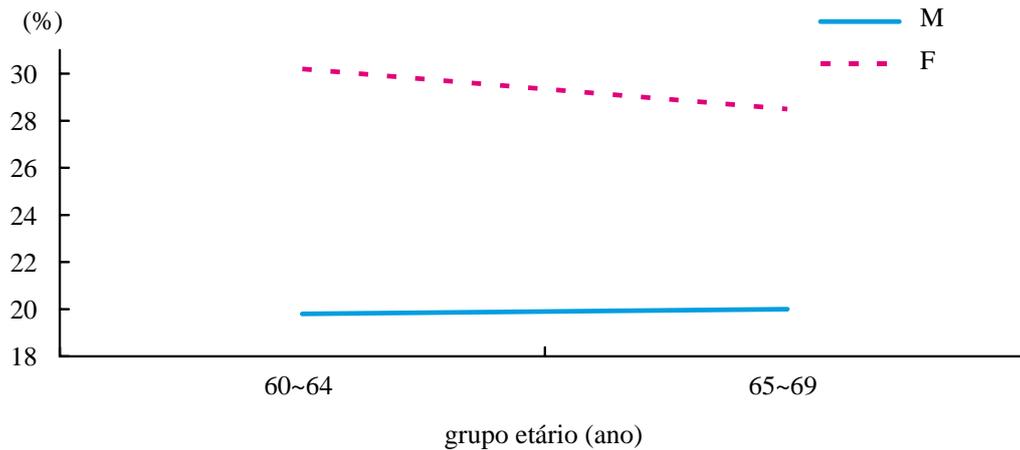


Diagrama 3-4-19 Taxa da gordura corporal

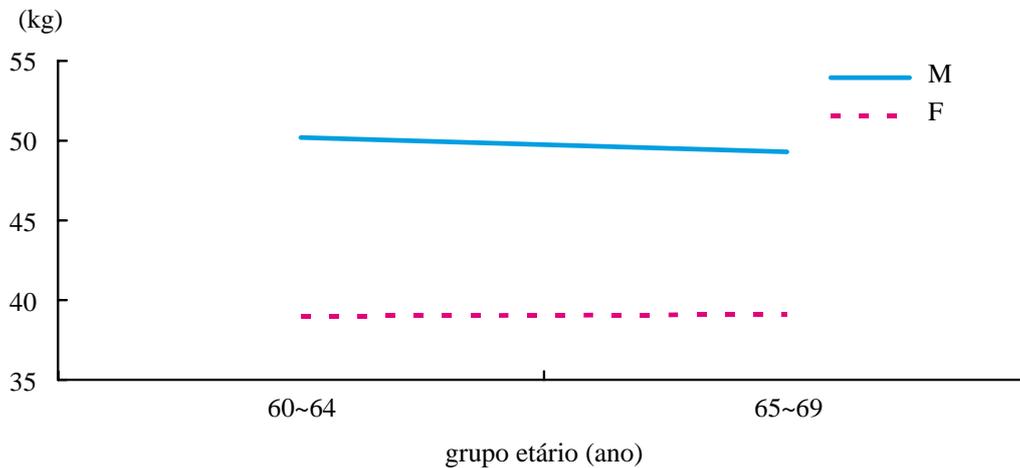


Diagrama 3-4-20 Peso de massa limpa

3.4.4 Situação básica da função física

3.4.4.1 Pulsação em repouso

Os valores médios das pulsações em repouso dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos mantêm-se basicamente estáveis com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os leques de variação dos valores médios das pulsações em repouso dos homens e mulheres idosos são respectivamente 76~76.4 batimento /min e 75.9~77.3 batimento /min, sem diferença significativa entre os sexos (tabela 4-4-2-4-48, diagrama 3-4-21).

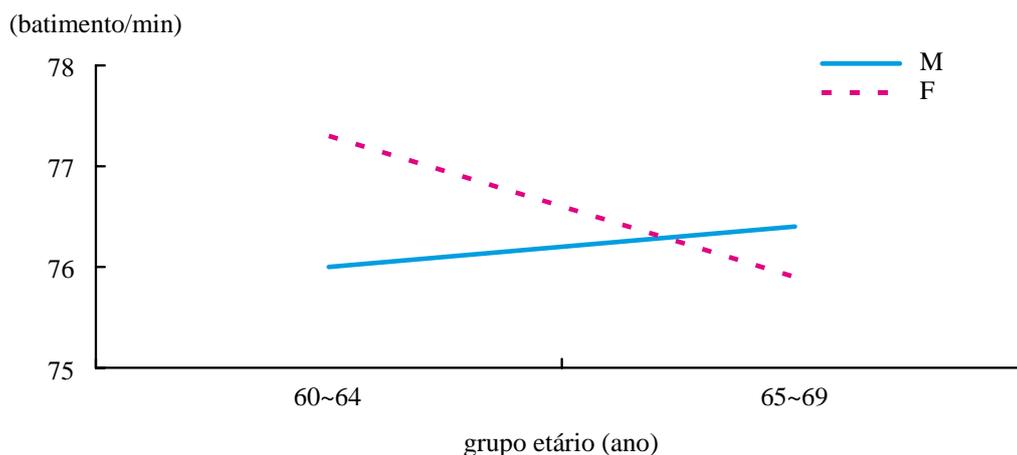


Diagrama 3-4-21 Pulsação em repouso

3.4.4.2 Pressão de sanguínea

Os valores médios da pressão sistólica dos homens e mulheres idosos de 60 a 69 anos mantêm-se basicamente estáveis com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da pressão sistólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e dos 65~69 anos são respectivamente 131.7mmHg e 132.1mmHg, e os das mulheres são respectivamente 130.8mmHg e 130.9mmHg. Os valores médios da pressão sistólica dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos (tabela 4-4-2-4-49, diagrama 3-4-22).

Os valores médios da pressão diastólica dos homens e mulheres idosos, tendem a decrescer com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da pressão diastólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 81.9mmHg e 78.1mmHg, e os das mulheres são respectivamente 78.6mmHg e 74.9mmHg. Os valores médios da pressão diastólica dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos (tabela 4-4-2-4-50, diagrama 3-4-23).

Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens e mulheres idosos tendem a aumentar gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 49.9mmHg e 54.0mmHg, e os das mulheres são respectivamente 52.2mmHg e 56.1mmHg. Os valores médios da diferença de pressão de pulsação dos homens idosos são ligeiramente menores que os das mulheres, sem diferença significativa entre os sexos (tabela 4-4-2-4-51, diagrama 3-4-24).

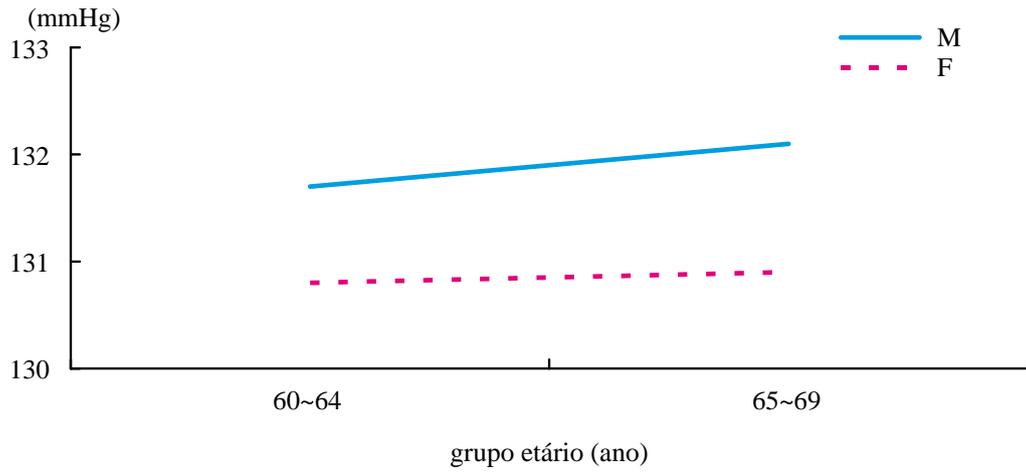


Diagrama 3-4-22 Pressão sistólica

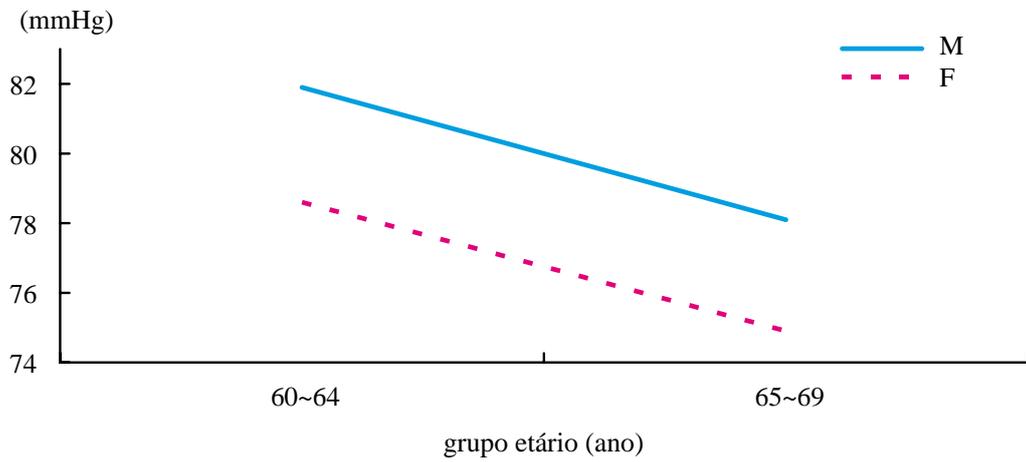


Diagrama 3-4-23 Pressão diastólica

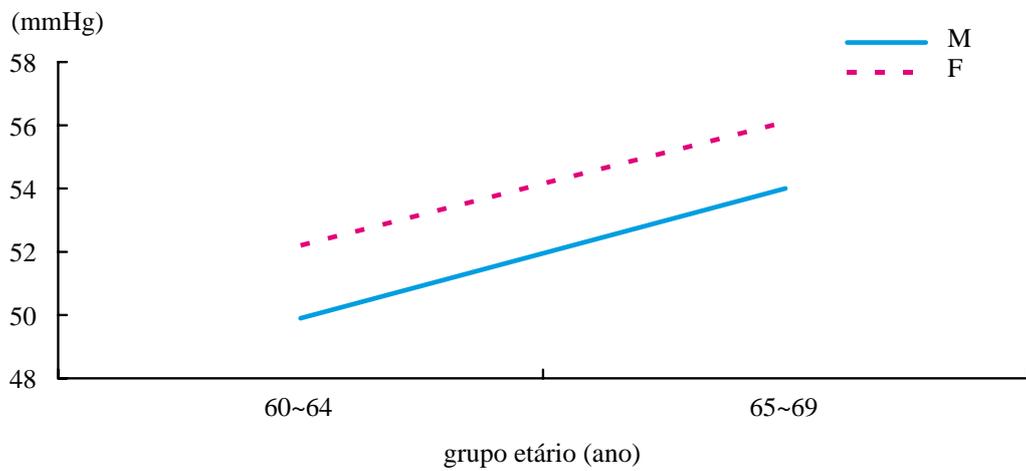


Diagrama 3-4-24 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica

3.4.4.3 Capacidade vital

Os valores médios da capacidade vital dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem diminuir visivelmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios da capacidade vital dos homens diminuem 364.7ml, enquanto os das mulheres diminuem 149.1ml, com diferença significativa nas idades ($P<0.01$). Os valores médios da capacidade vital dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 2890.4ml e 2525.7ml, e os das mulheres são respectivamente 1932.7ml e 1783.6ml. Os valores médios da capacidade vital dos homens idosos dos dois grupos são respectivamente 957.7ml e 742.1ml maiores que os das mulheres dos mesmos grupos, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.01$) (tabela 4-4-2-4-52, diagrama 3-4-25).

Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens e mulheres idosos tendem diminuir gradualmente com a idade, sem diferença significativa entre os dois grupos etários. Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens idosos dos grupos de 60~64 anos e de 65~69 anos são respectivamente 49.3ml/kg e 42.4ml/kg, e os das mulheres são respectivamente 35.0ml/kg e 32.7ml/kg, ambos com diferença significativa entre os grupos etários ($P<0.05$). Os valores médios da capacidade vital/peso dos homens idosos são ligeiramente maiores que os das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.01$) (tabela 4-4-2-4-53, diagrama 3-4-26).

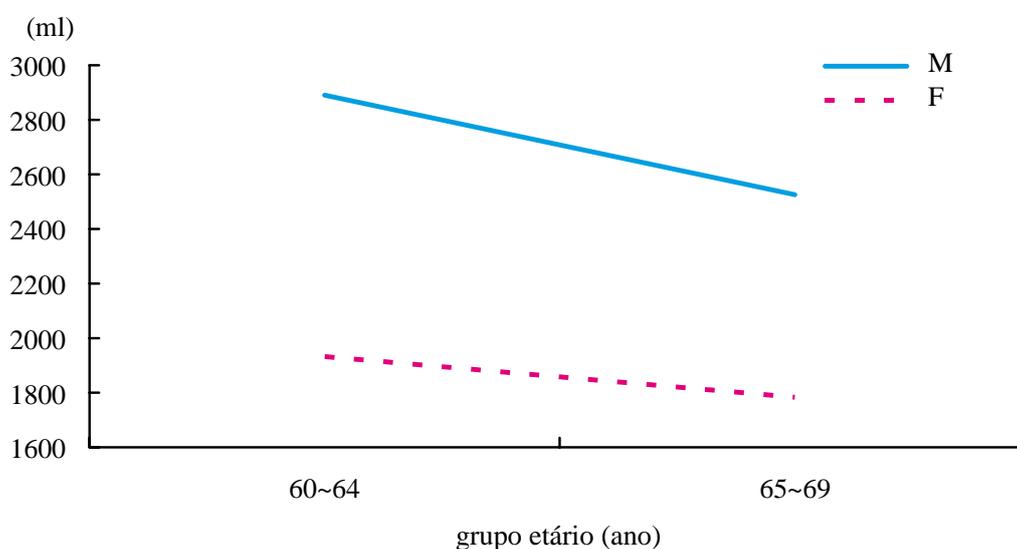


Diagrama 3-4-25 Capacidade vital

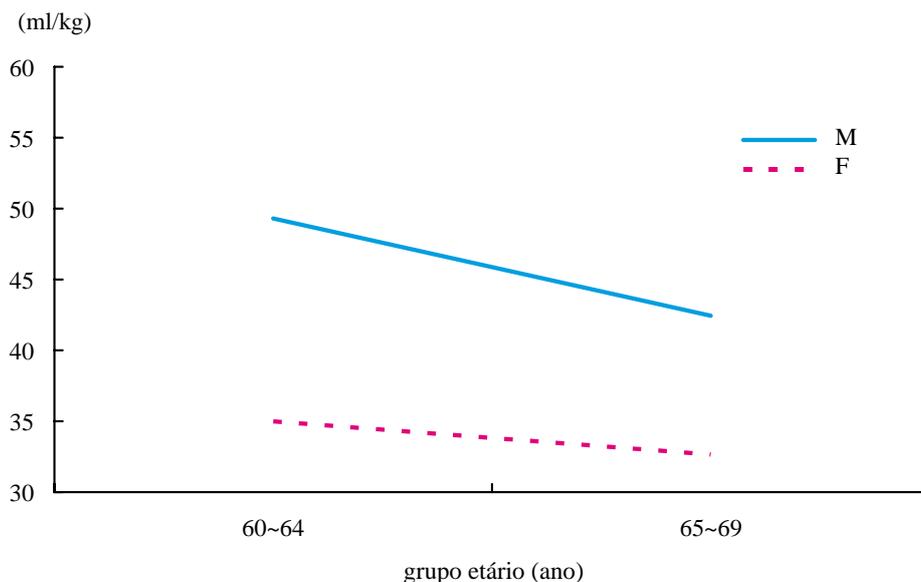


Diagrama 3-4-26 Capacidade vital/peso

3.4.5 Situação básica de qualidade física

3.4.5.1 Qualidades de força

Utiliza-se a força de prensão para testar a qualidade da força.

Os valores médios da força de prensão dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem decrescer visivelmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens decrescem notoriamente 4.0kg, enquanto os das mulheres decrescem apenas 1.7kg. Os leques de variação dos valores médios da força de prensão dos homens e mulheres idosos são respectivamente 37.1~33.1kg e 22.2~20.5kg. Nos mesmos grupos etários, os valores médios dos homens são respectivamente 14.9kg e 12.6kg maiores ou acima dos das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$) (tabela 4-4-2-4-54, diagrama 3-4-27).

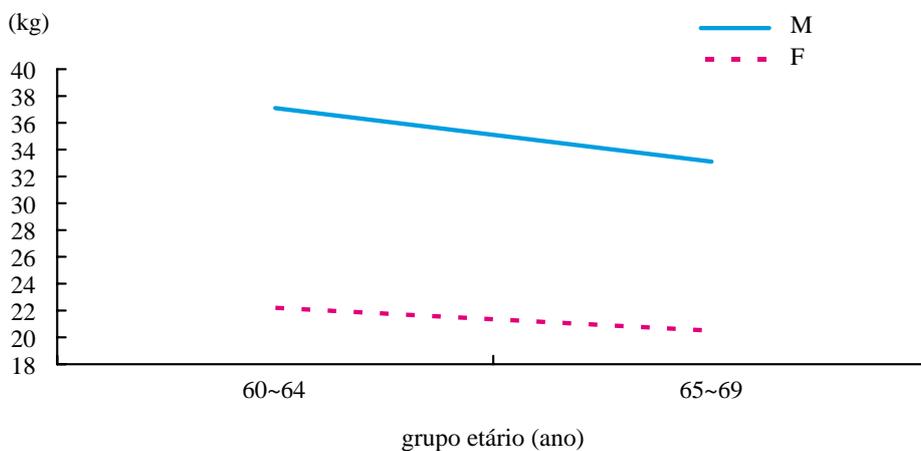


Diagrama 3-4-27 Força de prensão

3.4.5.2 Capacidade de flexibilidade e resistência

Utiliza-se a flexão ventral sentada para testar a qualidade de flexibilidade dos idosos.

Os valores médios da flexão ventral sentada dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem a diminuir gradualmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens e mulheres diminuem respectivamente 3.6cm e 2.7cm. Os leques de variação dos valores médios da flexão ventral sentada dos homens e mulheres idosos são respectivamente -0.6~- 4.2cm e 7.7~5.0cm. Nos mesmos grupos etários, os valores médios das mulheres são respectivamente 8.3cm e 9.2cm maiores ou acima das dos homens, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.05$) (tabela 4-4-2-4-55, diagrama 3-4-28).

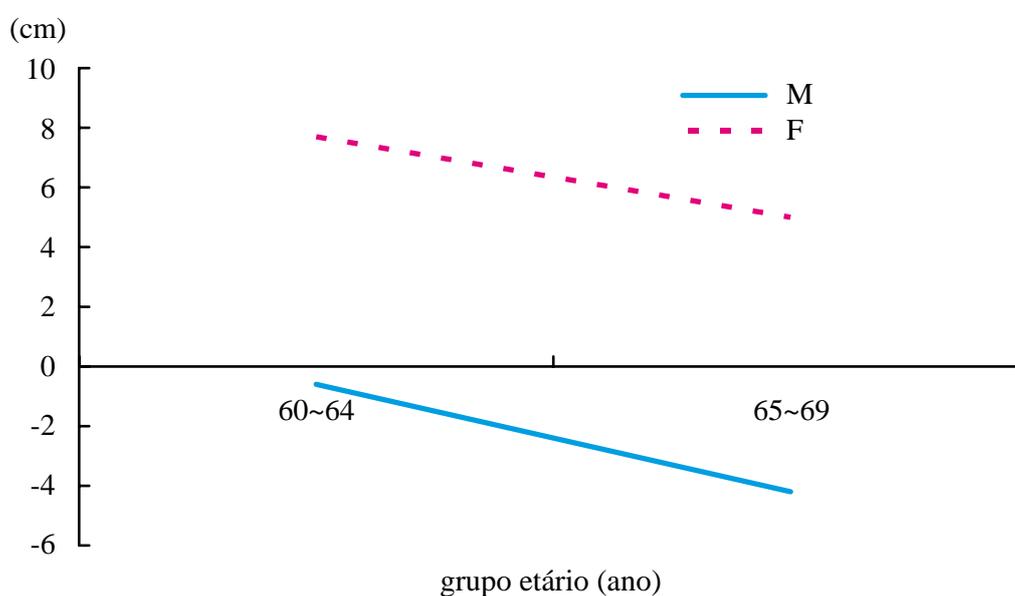


Diagrama 3-4-28 Flexão ventral sentada

3.4.5.3 Capacidade de reacção

Utiliza-se a velocidade de reacção selectiva para testar o tempo de reacção dos idosos.

Os valores médios da velocidade de reacção selectiva dos idosos de 60~69 anos tendem a aumentar visivelmente com a idade, especialmente nas mulheres. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens e mulheres aumentam respectivamente 0.04 segundos e 0.11 segundos. Os leques de variação dos valores médios da velocidade de reacção selectiva dos idosos são respectivamente 0.51~0.55 segundos e 0.57~0.68 segundos. Nos mesmos grupos etários, a capacidade de reacção dos homens são melhores ou acima do das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P<0.05$) (tabela 4-4-2-4-56, diagrama 3-4-29).

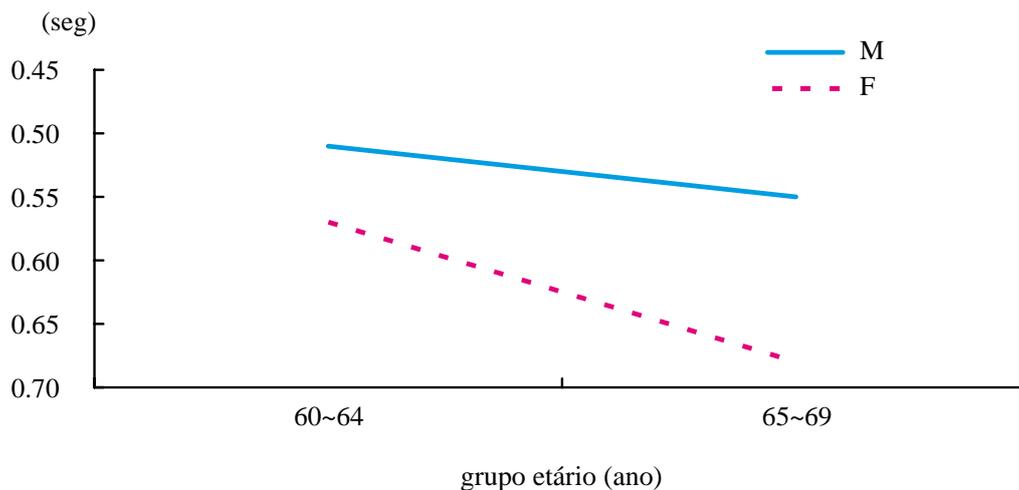


Diagrama 3-4-29 Velocidade de reacção selectiva

3.4.5.4 Capacidade de equilíbrio

Utiliza-se o equilíbrio a um pé com os olhos fechados para testar a capacidade de equilíbrio dos idosos.

Os valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres idosos de 60~69 anos tendem a diminuir gradualmente com a idade. Entre os dois grupos etários, os valores médios dos homens e mulheres diminuem respectivamente 2.5 segundos e 2.3 segundos. Os leques de variação dos valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens e mulheres idosos são respectivamente 10.6~8.1 segundos e 8.4~6.1 segundos. Nos mesmos grupos etários, os valores médios do equilíbrio a um pé com os olhos fechados dos homens são maiores ou acima das mulheres, com diferença significativa entre os sexos ($P < 0.05$) (tabela 4-4-2-4-57, diagrama 3-4-30).

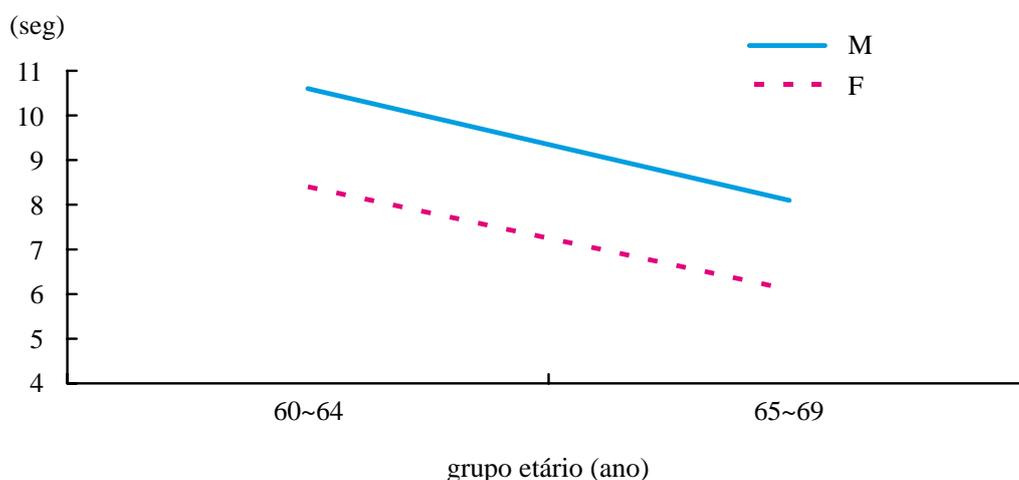


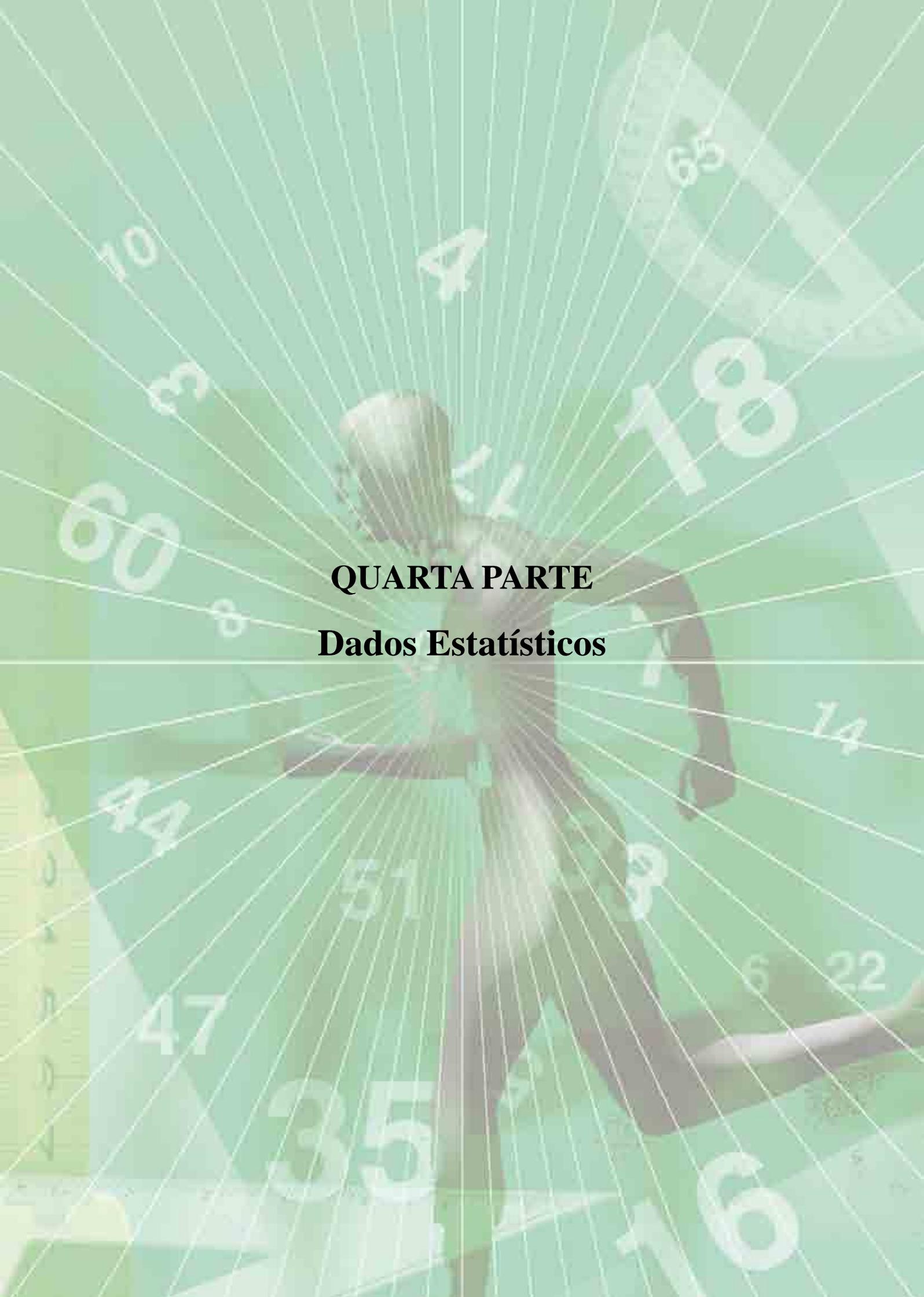
Diagrama 3-4-30 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados

3.4.6 Sumário

Para concluir, as medidas antropométricas tais como, os índices da altura, peso, circunferências torácica e do quadril, largura dos ombros e as espessuras das pregas dos idosos de 60 a 69 anos, mantêm-se estáveis ou tendem a decrescer com a idade, com excepção da circunferência abdominal, que continua a aumentar. O BMI e peso de massa limpa mantêm-se estáveis, enquanto aumenta o WHR e decresce a taxa de gordura corporal. Os índices do comprimento, peso, peso de massa limpa e largura dos ombros dos homens idosos são visivelmente maiores que os das mulheres, enquanto o BMI, a espessura da prega e a taxa de gordura corporal deles são visivelmente menores que os das mulheres.

O nível das funções fisiológicas tendem a decrescer notoriamente com a idade, denotando-se uma diminuição da capacidade vital, com diferença significativa entre os dois grupos etários. O nível das funções fisiológicas dos homens é normalmente maior que o das mulheres da mesma idade, demonstrando que a capacidade vital deles é maior que a das mulheres, com diferença significativa entre os sexos.

O nível da capacidade física tende a decrescer, visivelmente com a idade, denotando uma tendência da diminuição da força muscular (força de prensão), da qualidade da flexibilidade (flexão ventral sentada), da capacidade de reacção (velocidade de reacção selectiva) e da capacidade de equilíbrio (equilíbrio a um pé com os olhos fechados). Com a excepção na flexibilidade das mulheres, que são melhores ou acima da dos homens, enquanto que as outras qualidades físicas dos homens idosos são melhores que as das mulheres.

A person is running on a track, viewed from behind. The image is overlaid with a green semi-transparent filter. Numerous white numbers are scattered across the scene, including 10, 4, 3, 18, 60, 8, 14, 44, 51, 8, 6, 22, 47, 35, and 16. The numbers vary in size and orientation, creating a sense of motion and data. The person is wearing a dark athletic top and shorts.

QUARTA PARTE
Dados Estatísticos

QUARTA PARTE

Dados Estatísticos

4.1 Crianças

4.1.1 Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 4-1-1-1-1 Distribuição dos jardins infantis e instituições de amostra

Zonas apresenta das como amostras	Instituições apresentadas como amostras (Jardim infantil)	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Zona norte	Escola Keang Peng (Jardim infantil)	90	14.7	69	16.0	159	15.2
	Escola Hou Kong (Jardim infantil)	86	14.0	65	15.1	151	14.5
Zona central	Escola Secundária Pui Ching (Jardim infantil)	94	15.3	79	18.3	173	16.6
	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal)	156	25.4	66	15.3	222	21.3
Zona sul	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande-Jardim infantil)	112	18.3	67	15.5	179	17.1
	Escola Estrela do Mar (Jardim infantil)	75	12.2	85	19.7	160	15.3
Total		613	100	431	100	1044	100

Tabela 4-1-1-1-2 Percentagens das crianças residentes nos bairros a que os seus jardins infantis, apresentados como amostras, pertencem (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Escola Keang Peng Jardim infantil	Escola Hou Kong Jardim infantil	Escola Secundária Pui Ching Jardim infantil	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (Sucursal) Jardim infantil	Escola Pui Tou (Sucursal da Praia Grande) Jardim infantil	Escola Estrela do Mar Jardim infantil	Total
H	Na.Sra. de Fátima	72.2	32.6	18.1	23.7	17.0	2.7	27.4
	S. António	7.8	44.2	27.7	27.6	17.9	2.7	22.2
	S. Lázaro	11.1	8.1	19.1	17.3	6.3	1.3	11.4
	Na.Sra.de Carmo	0.0	3.5	16.0	18.6	21.4	2.7	11.9
	S. Lourenço	2.2	4.7	8.5	4.5	14.3	89.3	17.0
	Sé Catedral	6.7	7.0	10.6	8.3	23.2	1.3	10.1
M	Na.Sra.de Fátima	66.7	24.6	19.0	15.2	14.9	5.9	23.7
	S.António	14.5	49.2	24.1	18.2	19.4	2.4	20.4
	S.Lázaro	11.6	12.3	24.1	19.7	9.0	1.2	12.8
	Na.Sra.de Carmo	0.0	3.1	17.7	16.7	6.0	5.9	8.4
	S.Lourenço	1.4	6.2	8.9	12.1	29.9	80.0	25.1
	Sé Catedral	5.8	4.6	6.3	18.2	20.9	4.7	9.3

Tabela 4-1-1-1-3 Percentagens das crianças dos locais de nascimento por grupo etário (%)

Sexo	Locais de nascimento	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Continente chinês	4.4	0.5	4.2	6.1	3.4
	Macau	92.5	95.8	92.1	91.8	93.3
	Hong Kong	1.9	1.6	2.4	1.0	1.8
	Outros	1.3	2.1	1.2	1.0	1.5
M	Continente chinês	9.4	2.7	4.5	10.0	6.3
	Macau	81.3	93.8	93.9	87.8	89.8
	Hong Kong	5.2	1.8	1.5	1.1	2.3
	Outros	4.1	1.7	0.0	1.1	1.6

Tabela 4-1-1-1-4 Percentagens dos números das crianças que frequentam jardins infantis por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de frequência	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Meio dia	14.5	4.7	5.5	0.0	7.0
	Dia inteiro	85.5	95.3	94.5	100	93.0
M	Meio dia	10.4	4.4	0.0	0.0	3.9
	Dia inteiro	89.6	95.6	100	100	96.1

Tabela 4-1-1-1-5 Percentagens dos números dos principais tutores caseiros das crianças por grupo etário (%)

Sexo	Tutor	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	Total
H	Pais	67.3	63.4	70.9	75.0	68.5
	Avós	11.9	18.8	7.3	18.5	13.7
	Ama	16.4	10.5	17.0	1.1	12.3
	Outros	4.4	7.3	4.8	5.4	5.5
M	Pais	63.5	68.1	65.2	79.1	68.7
	Avós	19.8	12.4	17.4	10.5	15.1
	Ama	13.5	16.8	10.6	5.8	11.8
	Outros	3.1	2.7	6.8	4.7	4.4

4.1.2 Situação básica dos modos de vida

Tabela 4-1-1-1-6 Percentagens das crianças que nascem com diferentes períodos de gestação (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Parto prematuro	Parto normal	Parto fora do tempo normal
H	3	159	9.4	81.8	8.8
	4	191	7.9	88.4	3.7
	5	165	9.7	84.8	5.5
	6	92	3.3	89.1	7.6
M	3	96	9.4	87.5	3.1
	4	113	6.2	85.8	8.0
	5	132	7.6	87.1	5.3
	6	86	7.0	88.4	4.6
TOTAL		1034	7.8	86.4	5.8

Tabela 4-1-1-1-7 Peso da criança na altura do nascimento (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Média dos Valores	Diferença Padrão	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	119	3.3	0.41	2.6	2.8	3.1	3.3	3.5	3.9	4.0
	4	151	3.4	0.68	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.6
	5	114	3.3	0.47	2.3	2.6	3.0	3.4	3.7	3.8	4.0
	6	66	3.4	0.47	2.3	2.9	3.1	3.4	3.6	4.0	4.5
M	3	67	3.2	0.44	2.4	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.3
	4	87	3.2	0.49	2.4	2.6	2.8	3.1	3.6	3.8	4.1
	5	89	3.2	0.44	2.3	2.6	3.0	3.2	3.5	3.7	4.0
	6	60	3.2	0.56	2.2	2.7	2.9	3.2	3.4	3.8	4.9

Tabela 4-1-1-1-8 Comprimento da criança na altura do nascimento (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Média	Diferença padrão	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	119	49.6	2.13	44.2	47.0	49.0	50.0	51.0	52.0	53.0
	4	151	49.3	2.83	43.0	45.0	48.0	50.0	51.0	52.9	54.0
	5	114	49.3	3.58	40.3	45.0	48.0	50.0	51.0	52.0	54.6
	6	66	49.6	2.97	43.0	46.0	48.0	50.0	51.6	52.0	53.0
M	3	67	49.0	1.99	45.0	46.9	48.0	49.0	50.0	51.6	54.0
	4	87	49.0	2.23	43.3	46.9	48.0	49.0	50.0	51.5	52.4
	5	89	49.1	2.07	44.4	46.0	48.0	49.5	50.5	51.0	53.0
	6	60	49.3	2.54	43.4	45.2	48.0	49.3	50.9	52.0	55.1

Tabela 4-1-1-1-9 Percentagens das crianças com diferentes formas de alimentação durante os 4 meses, após o nascimento (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Amamentação	Produtos lácteos	Mista
H	3	159	7.5	69.2	23.3
	4	191	8.4	71.7	19.9
	5	165	10.9	70.3	18.8
	6	92	10.9	62.0	27.1
M	3	96	13.5	59.4	27.1
	4	113	9.7	66.4	23.9
	5	132	9.1	66.7	24.2
	6	86	14.0	58.1	27.9
TOTAL		1034	10.1	66.7	23.2

Tabela 4-1-1-1-10 Percentagem média de horas de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos que 8 horas	8~10 horas	10 horas e mais
H	3	159	1.3	63.5	35.2
	4	191	2.1	64.4	33.5
	5	165	2.4	76.4	21.2
	6	98	7.1	87.8	5.1
M	3	96	0	72.9	27.1
	4	113	0.9	66.4	32.7
	5	132	1.5	75.0	23.5
	6	90	2.2	83.3	14.4
TOTAL		1044	2.1	72.3	25.6

Tabela 4-1-1-1-11 Percentagem média das actividades ao ar livre, que as crianças têm por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos que 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
H	3	159	18.2	36.5	29.6	15.7
	4	191	20.4	41.4	28.8	9.4
	5	165	24.8	40.6	26.1	8.5
	6	98	42.9	33.7	16.3	7.1
M	3	96	26.0	40.6	18.8	14.6
	4	113	17.7	44.2	24.8	13.3
	5	132	21.2	46.2	23.5	9.1
	6	90	41.1	36.7	20.0	2.2
TOTAL		1044	25.0	40.2	24.6	10.2

Tabela 4-1-1-1-12 Percentagem média das crianças que vêem televisão e vídeo, e jogam jogos informáticos, por média por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas e mais
H	3	159	11.9	33.3	30.8	18.2	5.7
	4	191	9.4	27.7	40.8	17.8	4.2
	5	165	9.1	26.1	36.4	21.2	7.3
	6	98	13.3	33.7	28.6	15.3	9.2
M	3	96	14.6	33.3	30.2	17.7	4.2
	4	113	9.7	29.2	37.2	15.0	8.8
	5	132	12.1	25.0	34.8	22.0	6.1
	6	90	6.7	40.0	34.4	14.4	4.4
TOTAL		1044	10.7	30.3	34.8	18.1	6.1

Tabela 4-1-1-1-13 Percentagens das crianças que participam em classes de lazer extra-curricular (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das crianças que participam as classes de lazer	Exercício físico	Explicações	Música Dança	Pintura Caligrafia	Xadrez	Outros
H	3	40	25.0	40.0	20.0	20.0	0.0	30.0
	4	63	30.2	33.3	15.9	39.7	7.9	20.6
	5	95	22.1	28.4	21.1	33.7	3.2	33.7
	6	71	18.3	31.0	22.5	32.4	11.3	23.9
M	3	17	17.6	47.1	52.9	17.6	0.0	17.6
	4	57	15.8	28.1	59.6	26.3	0.0	19.3
	5	77	13.0	15.6	67.5	44.2	3.9	13.0
	6	65	18.5	18.5	61.5	33.8	3.1	32.3
TOTAL		485	20.0	27.6	39.0	33.4	4.3	24.5

Tabela 4-1-1-1-14 Percentagens das crianças que praticam por modalidade nas diversas actividades físicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Dança	Artes marciais	Bicicleta	Saltar à corda	Outros
H	3	159	15.1	8.2	23.9	9.4	3.8	3.1	40.3	1.3	38.4
	4	190	16.3	15.8	23.7	17.4	3.2	1.6	31.1	2.1	40
	5	165	26.7	12.7	23.0	21.8	1.8	4.8	33.3	1.8	35.2
	6	98	18.4	15.3	33.7	7.1	2.0	5.1	24.5	1.0	38.8
M	3	96	12.5	5.2	17.7	14.6	14.6	11.0	14.6	5.2	47.9
	4	113	17.7	6.2	12.4	22.1	31.9	0.9	25.7	3.5	37.2
	5	132	23.5	6.8	8.3	23.5	35.6	1.5	31.8	8.3	22.7
	6	90	18.9	5.6	5.6	14.4	30.0	3.3	14.4	12.2	40.0
TOTAL		1043	18.9	10.1	19.3	16.7	13.5	3.6	28.8	3.9	37.1

Tabela 4-1-1-1-15 Percentagens das crianças que contraíram constipações ou febres no último ano (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nenhuma vez	1~2 vezes	3~5 vezes	6 vezes e mais
H	3	159	2.5	20.8	54.7	22.0
	4	191	1.0	33.0	51.3	14.7
	5	165	8.5	38.8	41.8	10.9
	6	98	8.7	54.3	29.3	7.6
M	3	96	1.0	26.0	47.9	25.0
	4	113	2.7	32.7	52.2	12.4
	5	132	3.0	42.4	47.0	7.6
	6	90	10.5	43.0	44.2	2.3
TOTAL		1044	4.4	35.4	46.8	13.3

Tabela 4-1-1-1-16 Percentagens das pessoas que contraíram ou não doenças (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
H	3	159	21.4	78.6
	4	191	26.7	73.3
	5	165	24.8	75.2
	6	98	26.5	73.5
M	3	96	26.0	74.0
	4	113	23.9	76.1
	5	132	25.0	75.0
	6	90	12.2	87.8
TOTAL		1044	23.8	76.2

Tabela 4-1-1-1-17 Percentagens das principais doenças (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Número total de pessoas	Bronquite crónica	Pneumonia	Lesões por acidente
H	3	34	35.3	35.3	5.9
	4	51	43.1	13.7	15.7
	5	41	39.0	26.8	12.2
	6	26	42.3	34.6	7.7
M	3	25	52.0	60.0	8.0
	4	27	51.9	14.8	7.4
	5	33	36.4	24.2	9.1
	6	11	54.5	27.3	18.2
TOTAL		248	42.7	27.8	10.5

4.1.3 Situação básica da formação física

Tabela 4-1-2-1-18 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	99.3	3.87	92.5	94.1	96.9	99.1	102.2	104.7	106.7
	4	191	105.5	4.37	96.5	100.2	102.5	105.4	109.1	111.1	113.0
	5	165	112.0	4.86	103.2	105.6	109.2	111.7	115.4	118.1	122.2
	6	98	117.6	5.32	107.2	110.6	113.4	117.6	121.5	124.7	128.2
M	3	96	97.1	3.93	89.9	91.9	94.1	97.2	99.8	102.0	104.8
	4	113	104.6	4.62	94.8	99.7	101.5	104.0	107.5	110.7	113.7
	5	132	111.7	4.73	102.1	105.6	108.9	111.8	114.8	117.4	120.1
	6	90	116.8	4.29	107.6	111.1	114.0	116.5	119.6	122.2	126.6

Tabela 4-1-2-1-19 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	57.3	2.05	53.0	54.6	56.0	57.4	58.7	59.8	60.6
	4	191	59.7	2.35	55.1	56.5	58.2	59.6	61.2	62.7	63.8
	5	165	62.3	2.50	57.4	59.1	60.9	62.3	63.9	65.7	67.0
	6	98	64.5	2.95	57.6	60.7	63.0	64.8	66.4	68.1	70.0
M	3	96	56.1	2.21	52.2	53.2	54.4	56.3	57.5	59.0	60.1
	4	113	59.2	2.31	54.7	56.4	57.5	59.3	60.5	62.4	63.8
	5	132	61.7	2.39	57.4	58.6	60.2	61.5	63.5	64.5	66.6
	6	90	63.9	2.42	60.2	61.0	62.1	63.8	65.5	67.1	68.7

Tabela 4-1-2-1-20 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	15.6	0.75	14.0	14.7	15.2	15.6	16.1	16.5	17.0
	4	191	16.5	0.78	15.0	15.6	16.0	16.5	17.2	17.5	17.8
	5	165	17.5	0.92	15.9	16.3	16.9	17.3	18.1	18.6	19.2
	6	98	18.1	0.98	16.2	16.9	17.4	18.1	18.7	19.3	20.3
M	3	96	15.1	0.81	13.7	14.1	14.5	15.1	15.7	16.3	16.5
	4	113	16.2	0.89	14.2	15.0	15.5	16.2	16.8	17.3	17.9
	5	132	17.2	0.90	15.6	16.1	16.6	17.3	17.9	18.4	18.9
	6	90	17.9	0.93	16.1	16.6	17.3	18.0	18.5	19.2	19.7

Tabela 4-1-2-1-21 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	15.3	1.77	12.3	13.2	14.1	15.1	16.1	17.6	19.2
	4	191	17.1	2.36	13.6	14.3	15.5	17.0	18.5	20.1	22.3
	5	165	19.5	3.19	15.2	16.2	17.3	19.2	21.2	23.1	28.9
	6	98	21.4	4.03	15.3	16.8	19.0	20.7	23.2	26.5	32.5
M	3	96	14.6	1.93	11.3	12.3	13.4	14.6	16.1	16.8	18.2
	4	113	17.0	2.51	12.9	13.8	15.2	16.6	18.7	20.0	21.0
	5	132	19.0	2.71	14.4	15.9	17.2	18.7	20.5	22.7	26.1
	6	90	20.8	4.02	16.2	17.0	18.6	20.3	21.9	25.2	27.5

Tabela 4-1-2-1-22 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	15.5	1.15	13.6	14.1	14.7	15.4	16.0	16.8	18.3
	4	191	15.4	1.46	13.1	13.8	14.4	15.2	16.1	17.1	18.3
	5	165	15.5	1.77	12.9	13.7	14.4	15.2	16.2	18.0	20.3
	6	98	15.4	2.08	12.7	13.5	14.1	14.9	16.1	18.6	20.1
M	3	96	15.5	1.22	13.3	13.8	14.6	15.4	16.2	16.9	18.3
	4	113	15.5	1.65	13.1	13.7	14.2	15.2	16.1	18.0	19.4
	5	132	15.2	1.59	12.6	13.5	14.2	15.0	15.8	17.0	18.4
	6	90	15.2	2.59	12.7	13.5	14.0	14.7	16.0	17.2	18.1

Tabela 4-1-2-1-23 Percentagens do peso diferentes em relação à altura (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Magro	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso
H	3	159	1.3	6.9	81.8	3.8	6.3
	4	191	1.6	11.5	72.3	6.8	7.9
	5	165	2.4	10.9	65.5	9.7	11.5
	6	98	3.1	11.2	69.4	1.0	15.3
	Total	613	2.0	10.1	72.5	5.9	9.6
M	3	96	8.4	6.3	77.9	6.3	1.1
	4	113	5.3	15.0	64.6	8.0	7.1
	5	132	7.6	9.1	72.0	6.1	5.3
	6	90	8.9	15.6	61.1	12.2	2.2
	Total	431	7.4	11.4	69.1	7.9	4.2

Tabela 4-1-2-1-24 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	51.5	2.39	48.0	49.0	49.8	51.4	53.0	54.3	57.0
	4	191	53.3	3.02	48.4	50.1	51.2	53.0	54.9	56.9	60.2
	5	165	55.6	3.75	51.2	51.9	53.0	55.0	56.9	60.4	65.5
	6	98	57.0	4.34	50.3	52.3	54.1	56.5	58.8	62.0	67.3
M	3	96	50.5	2.49	46.4	47.3	48.6	50.1	52.2	53.6	56.0
	4	113	52.5	3.20	47.3	49.2	50.5	52.2	54.2	56.6	58.3
	5	132	54.3	3.11	49.0	50.8	52.2	54.0	56.2	57.9	61.1
	6	90	55.8	3.20	51.5	52.4	53.2	55.5	57.6	60.0	63.7

Tabela 4-1-2-1-25 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	48.0	3.24	41.7	44.1	46.0	47.8	49.8	51.7	55.0
	4	191	49.7	3.84	43.0	45.6	47.5	49.1	51.7	54.5	58.4
	5	165	51.6	4.95	45.7	46.6	48.3	50.5	53.2	58.5	65.4
	6	98	53.1	5.95	44.0	46.9	49.6	52.3	55.3	60.3	69.2
M	3	96	46.4	3.16	40.8	42.7	44.0	46.6	48.3	50.6	52.8
	4	113	48.2	3.97	42.4	43.7	45.5	47.5	50.3	53.5	56.2
	5	132	49.6	3.64	44.4	45.5	47.0	49.1	51.8	54.2	57.8
	6	90	51.0	3.86	45.4	46.0	48.0	50.6	53.5	56.0	59.1

Tabela 4-1-2-1-26 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	52.3	3.06	46.8	48.9	50.3	52.3	54.0	56.1	58.6
	4	191	54.9	3.91	48.9	50.2	52.0	55.0	57.2	59.5	62.7
	5	165	57.7	4.53	51.5	53.0	54.4	56.9	60.1	63.8	70.4
	6	98	60.0	5.56	50.2	53.2	57.2	59.0	62.0	67.5	75.2
M	3	96	51.6	3.22	46.0	47.5	49.5	51.8	53.7	55.7	57.7
	4	113	54.9	3.94	47.6	50.4	52.5	54.2	57.3	60.1	63.6
	5	132	57.4	3.84	51.6	53.1	54.8	56.8	59.0	63.1	66.3
	6	90	59.2	4.00	52.3	54.7	55.9	58.5	62.0	65.2	67.2

Tabela 4-1-2-1-27 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	0.916	0.033	0.859	0.872	0.893	0.915	0.941	0.963	0.974
	4	191	0.905	0.039	0.837	0.859	0.876	0.905	0.930	0.956	0.973
	5	165	0.893	0.038	0.821	0.846	0.870	0.893	0.914	0.941	0.975
	6	98	0.884	0.040	0.817	0.843	0.858	0.882	0.899	0.933	0.959
M	3	96	0.900	0.036	0.841	0.858	0.876	0.899	0.920	0.937	0.977
	4	113	0.879	0.038	0.818	0.831	0.851	0.877	0.901	0.932	0.967
	5	132	0.865	0.034	0.807	0.825	0.839	0.864	0.884	0.913	0.934
	6	90	0.862	0.037	0.798	0.814	0.839	0.860	0.887	0.901	0.935

Tabela 4-1-2-1-28 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	22.4	1.29	20.1	21.1	21.7	22.5	23.2	23.9	24.2
	4	191	23.6	1.21	21.5	22.1	22.6	23.5	24.3	25.3	26.0
	5	165	24.7	1.64	20.9	23.2	24.0	24.7	25.6	26.5	27.4
	6	98	25.6	1.71	22.2	23.9	24.6	25.5	26.8	27.5	28.5
M	3	96	21.9	1.17	20.1	20.5	21.3	21.9	22.7	23.2	24.1
	4	113	23.1	1.25	20.9	21.8	22.5	23.3	23.8	24.6	25.0
	5	132	24.4	1.33	21.9	22.8	23.7	24.5	25.3	25.9	27.0
	6	90	25.0	1.26	23.0	23.8	24.3	25.1	25.7	26.5	27.2

Tabela 4-1-2-1-29 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	16.5	1.25	14.3	15.2	15.9	16.5	17.1	17.7	18.2
	4	191	17.2	0.95	15.0	16.0	16.5	17.2	17.8	18.4	18.8
	5	165	18.0	1.35	15.6	16.5	17.3	17.9	18.6	19.3	20.2
	6	98	18.6	1.15	16.5	17.0	17.9	18.6	19.3	20.3	20.7
M	3	96	15.5	0.98	13.7	14.4	14.8	15.6	16.2	16.6	17.2
	4	113	16.2	0.94	14.6	15.0	15.4	16.2	16.7	17.5	17.9
	5	132	16.9	1.16	15.1	15.5	16.2	16.8	17.6	18.1	18.6
	6	90	17.6	1.09	15.6	16.0	17.0	17.5	18.4	19.2	19.7

Tabela 4-1-2-1-30 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	8.4	1.77	5.9	6.5	7.0	8.0	9.5	10.5	12.6
	4	191	8.8	2.76	5.4	6.0	7.0	8.4	10.0	12.0	15.3
	5	165	9.5	3.91	5.5	6.3	7.0	8.5	10.5	13.7	20.5
	6	98	9.9	4.41	4.5	5.5	7.0	9.5	11.0	15.1	20.8
M	3	94	10.0	2.32	5.8	7.1	8.5	9.7	11.5	13.3	15.1
	4	112	10.5	3.00	6.2	7.0	8.3	10.0	12.0	14.1	17.1
	5	132	10.5	2.93	6.3	7.5	8.3	10.0	12.1	14.0	18.5
	6	90	10.1	3.09	5.6	6.8	8.3	9.5	11.9	13.9	17.8

Tabela 4-1-2-1-31 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	5.7	1.37	4.0	4.5	4.8	5.5	6.0	7.5	9.6
	4	191	5.7	2.09	3.9	4.0	4.5	5.3	6.0	7.5	12.0
	5	165	6.2	3.28	4.0	4.5	4.5	5.0	6.3	8.1	14.6
	6	98	6.5	3.25	3.5	4.0	4.5	5.3	6.5	10.6	17.0
M	3	93	7.8	2.19	4.7	5.4	6.3	7.5	8.9	11.3	13.2
	4	112	8.4	3.32	5.3	5.5	6.2	7.5	9.5	12.0	17.1
	5	132	8.1	3.14	5.0	5.4	6.3	7.2	9.0	11.9	16.0
	6	90	7.6	3.21	4.5	5.0	5.4	6.5	8.7	12.2	17.2

Tabela 4-1-2-1-32 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	5.3	1.77	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	8.0	9.5
	4	191	5.9	2.93	3.0	3.5	4.5	5.2	6.5	8.5	13.3
	5	165	7.0	5.38	3.0	3.5	4.0	5.5	7.0	12.0	25.6
	6	98	8.1	6.15	3.0	3.5	4.5	6.0	8.5	17.2	26.5
M	3	92	7.0	2.57	3.7	4.4	5.3	6.4	8.0	10.0	14.0
	4	112	8.5	4.06	4.1	4.7	5.8	7.2	10.1	13.4	18.5
	5	132	8.5	3.82	4.2	5.1	6.0	7.4	9.8	14.4	18.0
	6	90	8.5	4.02	4.0	4.8	5.8	7.0	10.2	14.9	19.6

4.1.4 Situação básica da função física

Tabela 4-1-2-1-33 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	106.8	9.84	90.0	94.0	100.0	106.0	112.0	120.0	128.2
	4	191	105.4	9.45	86.0	91.2	100.0	106.0	111.0	116.0	123.4
	5	165	103.0	9.45	84.0	91.6	98.0	102.0	108.0	116.4	124.0
	6	98	97.1	10.91	76.0	82.0	89.5	98.0	104.0	114.0	118.0
M	3	96	106.7	10.50	82.0	92.7	100.0	107.5	114.8	120.0	123.1
	4	113	103.8	9.58	81.0	91.4	99.0	104.0	108.5	117.0	122.7
	5	132	102.3	9.58	86.0	90.0	96.0	101.5	109.0	116.0	120.0
	6	90	96.5	12.89	70.0	80.2	88.0	97.0	105.3	111.8	127.1

4.1.5 Situação básica de qualidade física

Tabela 4-1-2-1-34 Corrida de 10m com mudança de direcção (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	9.9	1.64	7.8	8.2	8.7	9.7	10.7	12.0	14.1
	4	191	8.3	1.19	6.8	7.1	7.6	8.0	8.9	9.9	11.7
	5	165	7.3	0.99	6.2	6.4	6.7	7.1	7.7	8.3	9.3
	6	98	6.6	0.71	5.6	5.8	6.2	6.5	7.0	7.6	8.6
M	3	96	10.1	1.42	8.2	8.5	9.1	9.9	10.9	12.0	13.5
	4	113	8.7	1.33	6.9	7.3	7.8	8.4	9.2	10.6	12.7
	5	132	7.7	0.86	6.5	6.8	7.1	7.6	8.2	8.8	9.5
	6	90	6.9	0.63	5.8	6.0	6.4	6.8	7.3	7.8	8.2

Tabela 4-1-2-1-35 Salto com os pés juntos (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	130	13.4	5.26	6.0	7.5	9.6	12.3	16.1	20.0	26.3
	4	172	10.0	3.56	5.6	6.2	7.4	9.2	12.0	14.9	19.2
	5	159	7.6	2.00	5.2	5.5	6.2	7.0	8.5	10.1	12.5
	6	97	6.7	1.70	4.5	5.0	5.4	6.2	7.5	8.9	11.1
M	3	84	12.8	4.36	6.2	8.0	9.9	11.8	15.8	17.9	24.3
	4	107	10.4	3.65	5.9	6.8	8.0	9.8	11.8	14.9	19.7
	5	130	7.9	1.72	5.4	5.9	6.6	7.7	8.7	9.8	12.3
	6	90	6.8	1.43	5.0	5.3	5.9	6.4	7.4	8.5	10.1

Tabela 4-1-2-1-36 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	55.6	11.76	30.8	45.0	50.0	55.0	60.0	72.0	82.4
	4	191	69.0	15.03	43.8	52.2	58.0	66.0	80.0	89.8	100.7
	5	165	92.6	16.45	57.0	70.6	82.0	93.0	105.0	113.4	120.0
	6	98	99.7	17.81	61.9	74.9	88.8	99.5	113.5	122.1	130.1
M	3	96	51.5	13.43	25.5	33.0	43.3	52.0	58.0	69.9	81.5
	4	113	64.5	15.03	34.8	48.4	54.0	61.0	75.5	83.6	99.8
	5	132	86.0	13.87	56.0	62.3	78.0	88.0	96.8	102.7	105.0
	6	90	92.4	15.88	59.2	72.1	80.8	93.5	102.3	112.9	123.3

Tabela 4-1-2-1-37 Lançamento de bola de ténis (m)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	159	2.9	0.97	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	5.0
	4	191	4.0	1.38	2.0	2.5	3.0	3.5	5.0	6.0	7.0
	5	165	5.7	1.78	3.0	3.5	4.5	5.5	7.0	8.5	9.5
	6	98	6.0	1.72	3.0	3.8	4.6	6.0	7.1	8.5	10.0
M	3	96	2.4	0.72	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	4.0
	4	113	3.4	1.14	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.8
	5	132	4.4	1.19	2.5	3.0	3.5	4.0	5.5	6.0	7.0
	6	90	5.3	1.23	3.0	4.0	4.5	5.0	6.0	7.0	7.6

Tabela 4-1-2-1-38 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	158	8.0	4.02	0.1	2.5	5.3	8.4	10.7	12.8	15.6
	4	191	7.5	4.54	-2.3	1.5	4.9	7.3	10.4	13.5	15.3
	5	165	7.1	4.69	-3.1	1.9	4.1	6.8	10.1	13.1	16.0
	6	98	4.5	4.72	-5.5	-1.0	1.0	4.3	7.7	11.0	13.7
M	3	96	9.4	3.76	2.0	4.6	7.0	9.5	12.0	14.4	16.1
	4	113	8.5	3.88	0.5	3.5	5.7	8.6	11.7	13.3	15.6
	5	132	9.5	4.52	-2.1	4.4	7.0	9.9	12.5	14.6	16.9
	6	90	6.4	5.09	-4.4	-0.2	2.9	6.6	9.7	13.0	16.7

Tabela 4-1-2-1-39 Tempo necessário para atravessar a trave de equilíbrio (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	3	155	18.7	11.68	5.1	8.2	10.7	15.2	22.7	33.7	53.1
	4	190	11.1	7.66	3.6	4.8	6.4	9.0	12.3	22.7	33.5
	5	165	6.8	5.60	2.9	3.3	4.1	5.6	7.2	9.8	20.8
	6	98	5.7	2.35	2.9	3.5	4.3	4.9	6.8	9.4	12.7
M	3	95	17.3	12.71	0.0	5.8	8.9	13.2	24.7	40.4	50.3
	4	113	12.3	9.05	3.1	4.9	6.8	9.7	13.9	26.1	40.5
	5	132	6.4	3.07	3.0	3.5	4.2	5.6	7.6	10.4	14.2
	6	90	5.9	2.39	2.9	3.3	4.2	5.4	7.2	8.6	12.2

4.1.6 Situação básica da saúde

Tabela 4-1-2-1-40 Taxa de ocorrência de dentes de leite cariados (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de cárie nos dentes de leite	Taxa de tratamento de cárie dos dentes de leite	Taxa da perda de dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados tratados
H	3	159	19.5	0.0	0.0	19.5
	4	191	27.2	4.2	0.5	28.8
	5	165	40.0	1.8	3.0	40.6
	6	98	45.9	5.1	9.2	51.0
M	3	96	17.7	0.0	0.0	17.7
	4	113	32.7	0.9	0.9	32.7
	5	132	40.9	3.8	3.0	43.2
	6	90	43.3	5.6	3.3	45.6

Tabela 4-1-2-1-41 Taxa de ocorrência de cárie nos dentes permanentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de cárie nos dentes permanentes	Taxa de tratamento dos dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados tratados
H	3	159	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	191	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	165	0.0	0.0	0.0	0.0
	6	98	1.0	0.0	1.0	2.0
M	3	96	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	113	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	132	0.0	0.0	0.0	0.0
	6	90	1.1	0.0	0.0	1.1

4.2. Crianças e adolescentes (estudantes)

4.2.1 Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 4-2-1-2-1 Distribuição das escolas e as instituições apresentadas como amostras

Objectos da avaliação	Zonas apresentadas como amostras	Instituições apresentadas como amostras (Escolas)	H		M		Total	
			Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Estudantes das escolas primárias e secundárias	Zona norte	Escola Keang Peng	395	16.3	354	16.4	749	16.4
		Escola Hou Kong	473	19.5	364	16.9	837	18.3
	Zona central	Escola Secundária Pui Ching	443	18.3	386	17.9	829	18.1
		Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki	315	13.0	410	19.0	725	15.8
	Zona sul	Escola Pui Tou	412	17.0	313	14.5	725	15.8
		Escola Estrela do Mar	383	15.8	333	15.4	716	15.6
	Total			2421	100	2160	100	4581
Universitários	Na.Sra.do Carmo	Universidade de Macau	176	49.4	161	40.0	337	44.5
		Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	60	16.9	30	7.5	90	11.9
	Sé Catedral	Instituto Politécnico de Macau	73	20.5	68	16.9	141	18.6
	S.António	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	15	4.2	128	31.8	143	18.9
	Na.Sra.de Fátima	Instituto de Formação Turística de Macau	32	9.0	15	3.7	47	6.2
	Total			356	100	402	100	758

Tabela 4-2-1-2-2 Percentagens dos estudantes das escolas primárias e secundárias, das instituições apresentadas como amostras, por paróquias (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Escola Keang Peng	Escola Hou Kong	Escola Secundária Pui Ching	Colégio Perpétuo socorro Chan Sui Ki	Escola Pui Tou	Escola Estrela do Mar	Total
H	Na.Sra.de Fátima	78.2	45.9	14.9	13.0	22.8	16.2	32.6
	S.António	6.6	27.3	24.2	27.6	19.4	4.7	18.5
	S.Lázaro	8.6	11.4	29.6	26.3	9.7	2.3	14.5
	S.Francisco	0.3	0.6	0.7	0.0	0.5	0.3	0.4
	Na.Sra.do Carmo	1.3	4.7	13.8	10.2	9.2	2.3	6.9
	S.Lourenço	2.8	5.1	5.4	7.0	18.2	68.9	17.3
	Sé Catedral	2.3	4.9	11.5	15.9	20.1	5.2	9.7
M	Na.Sra.de Fátima	80.5	43.1	14.5	12.7	24.3	15.3	31.3
	S.António	5.4	35.7	25.1	22.9	16.9	4.8	19.0
	S.Lázaro	8.5	8.5	27.7	26.3	9.6	2.7	14.6
	S.Francisco	0.8	0.3	0.0	0.6	0.3	0.3	0.3
	Na.Sra.do Carmo	0.6	4.4	14.0	14.9	6.4	1.2	7.3
	S.Lourenço	3.1	4.9	9.3	8.5	24.9	70.9	19.2
	Sé Catedral	2.0	2.5	9.1	14.6	17.3	4.8	8.4

Tabela 4-2-1-2-3 Percentagens dos estudantes universitários, das instituições apresentadas como amostras, por bairros (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Universidade de Macau	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau	Instituto Poletécnico de Macau	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	Instituto de Formação Turística de Macau	Total
H	Na.Sra.de Fátima	36.4	51.7	46.6	40.0	37.5	41.3
	S.António	21.6	13.3	17.8	40.0	21.9	20.2
	S.Lázaro	11.9	6.7	5.5	6.7	15.6	9.8
	S.Francisco	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.3
	Na.Sra.do Carmo	2.8	11.7	2.7	0.0	3.1	4.2
	S.Lourenço	17.0	8.3	12.3	0.0	6.3	12.9
	Sé Catedral	10.2	8.3	13.7	13.3	15.6	11.2
M	Na.Sra.de Fátima	46.6	56.7	47.1	52.3	71.4	50.1
	S.António	24.2	6.7	22.1	19.5	14.3	20.7
	S.Lázaro	10.6	13.3	16.2	6.3	7.1	10.2
	S.Francisco	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Na.Sra.de Carmo	3.1	10.0	4.4	0.0	0.0	2.7
	S.Lourenço	8.1	6.7	4.4	14.8	7.1	9.5
	Sé Catedral	7.5	6.7	5.9	7.0	0.0	6.7

Tabela 4-2-1-2-4 Percentagem dos estudantes dos diversos grupos etários nos diferentes locais de nascimento (%)

Sexo	Local de nascimento	6~12 anos (Escola primária)	13~18 anos (Escola secundária)	19~22 anos (Universidade)	Total
H	Continente chinês	5.5	14.5	14.6	10.2
	Macau	91.7	81.7	81.6	86.5
	Hong Kong	1.4	3.1	3.0	2.3
	Portugal	0.1	0.1	0.0	0.1
	Outros	1.3	0.6	0.7	0.9
M	Continente chinês	6.0	10.9	17.2	9.8
	Macau	91.4	85.5	80.1	87.2
	Hong Kong	1.2	3.0	1.7	2.0
	Outros	1.3	0.5	1.0	0.9

Tabela 4-2-1-2-5 Percentagem dos estudantes dos diversos grupos etários que frequentam a escola (%)

Sexo	Tempo de estadia na escola	6~12 anos (Escola primária)	13~18 anos (Escola secundária)	19~22 anos (Universidade)	Total
H	Meio dia	2.0	1.5	10.4	3.0
	Dia inteiro	98.0	98.5	87.1	96.6
	Internato	0.0	0.0	2.5	0.4
M	Meio dia	1.6	0.8	6.0	2.0
	Dia inteiro	98.4	99.2	94.0	98.0
	Internato	0.0	0.0	0.2	0.0

4.2.2 Situação básica dos modos de vida

Tabela 4-2-1-2-6 Percentagem do tempo que os alunos necessitam para fazer o percurso entre a casa e a escola, e o seu regresso (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
6	173	69.4	23.7	6.4	0.6
7	222	67.6	28.4	4.0	0.0
8	196	71.4	21.9	5.6	1.0
9	193	71.0	22.8	5.7	0.5
10	185	68.6	25.4	5.4	0.5
11	176	73.9	18.2	6.3	1.7
12	188	73.4	21.3	4.3	1.1
13	178	70.2	20.2	9.0	0.6
14	182	57.1	31.3	9.9	1.6
15	179	60.9	25.1	11.2	2.8
16	174	65.5	24.7	8.6	1.1
17	166	46.4	35.5	15.1	3.0
18	162	54.9	37.7	5.6	1.9
19	120	42.5	35.0	20.8	1.7
20	102	55.9	31.4	11.8	1.0
21	99	50.5	42.4	6.1	1.0
22	82	22.0	51.2	23.2	3.7

Tabela 4-2-1-2-7 Percentagem do tempo que as alunas necessitam para fazer o percurso entre a casa e a escola, e o seu regresso (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas e mais
6	155	72.3	23.2	4.5	0.0
7	165	68.5	26.7	4.8	0.0
8	150	70.0	25.3	4.0	0.7
9	165	70.3	20.6	4.8	4.2
10	163	62.6	29.4	7.4	0.6
11	151	73.5	19.9	5.3	1.3
12	172	66.9	26.2	4.7	2.3
13	164	62.2	24.4	11.6	1.8
14	151	60.3	29.1	9.3	1.3
15	198	65.7	22.7	11.1	0.5
16	184	55.4	33.2	9.8	1.6
17	167	54.5	29.3	13.8	2.4
18	159	52.2	38.4	9.4	0.0
19	127	42.5	34.6	21.3	1.6
20	98	35.7	35.7	23.5	5.1
21	103	35.0	44.7	19.4	1.0
22	90	37.8	52.2	10.0	0.0

Tabela 4-2-1-2-8 Percentagem dos diferentes meios de transporte que os alunos utilizam para a escola e o seu regresso à casa (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Andar	motociclo	transporte público	carro privado
6	173	53.0	9.0	18.0	20.0
7	222	55.0	14.0	17.0	15.0
8	196	55.0	7.0	22.0	16.0
9	193	60.0	8.0	16.0	17.0
10	185	62.0	10.0	13.0	15.0
11	176	64.0	7.0	17.0	12.0
12	188	63.0	5.0	19.7	12.2
13	178	65.2	2.2	22.5	10.1
14	182	63.2	0.5	31.9	4.4
15	179	69.3	0.6	26.8	3.4
16	174	69.0	1.1	27.0	2.9
17	166	57.8	3.6	38.0	0.6
18	162	50.6	8.6	36.4	4.3
19	120	28.3	25	44.2	2.5
20	102	17.6	39.2	37.3	5.9
21	99	9.1	53.5	26.3	11.1
22	82	4.9	51.2	36.6	7.3

Tabela 4-2-1-2-9 Percentagens dos diferentes meios de transporte que as alunas utilizam para a escola e o seu regresso à casa (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Andar	motociclo	transporte público	carro privado
6	155	55.5	7.7	16.1	20.6
7	165	58.2	15.2	15.2	11.5
8	150	63.3	6.0	14.0	16.7
9	165	56.4	7.3	15.8	20.6
10	163	55.2	6.1	21.5	17.2
11	151	62.3	9.9	13.2	14.6
12	172	61.0	1.2	27.3	10.5
13	164	62.8	3.0	25.6	8.5
14	151	64.2	0.7	27.8	7.3
15	198	68.2	2.0	23.7	6.1
16	184	59.8	2.7	33.7	3.8
17	167	59.3	5.4	33.5	1.8
18	159	58.5	6.3	34.0	1.3
19	127	35.4	11.0	52.8	0.8
20	98	19.4	15.3	61.2	4.1
21	103	16.5	19.4	60.2	3.9
22	90	21.1	34.4	40.0	4.4

Tabela 4-2-1-2-10 Percentagem dos alunos que brincam ao ar livre após as aulas por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	173	56.1	28.9	11.6	3.5
7	222	49.5	36.0	13.5	0.9
8	196	57.1	33.2	7.1	2.6
9	193	51.3	31.1	10.9	6.7
10	185	48.1	29.2	15.7	7.0
11	176	48.9	23.9	16.5	10.8
12	188	50.0	25.5	11.7	12.8
13	178	37.6	28.7	20.2	13.5
14	182	44.5	26.9	13.2	15.4
15	179	37.4	24.6	16.8	21.2
16	174	36.8	22.4	24.1	16.7
17	166	39.2	27.7	17.5	15.7
18	162	31.5	28.4	21.0	19.1
19	120	38.3	30.8	19.2	11.7
20	102	50.0	25.5	15.7	8.8
21	99	40.4	24.2	13.1	22.2
22	82	37.8	39.0	14.6	8.5

Tabela 4-2-1-2-11 Percentagem das alunas que brincam ao ar livre após as aulas em tempo médio acumulado por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	155	47.7	36.1	14.2	1.9
7	165	49.1	37.0	8.5	5.5
8	150	46.7	34.7	13.3	5.3
9	165	58.8	26.1	9.7	5.5
10	163	47.2	33.7	12.9	6.1
11	151	49.7	35.1	9.9	5.3
12	172	51.2	27.3	12.8	8.7
13	164	39.0	29.3	17.1	14.6
14	151	44.4	25.8	15.2	14.6
15	198	45.5	29.3	12.6	12.6
16	184	52.2	29.3	12.5	6.0
17	167	60.5	19.2	13.2	7.2
18	159	50.9	32.7	8.2	8.2
19	127	59.8	18.1	12.6	9.4
20	98	46.9	28.6	15.3	9.2
21	103	64.1	18.4	10.7	6.8
22	90	54.4	32.2	10.0	3.3

Tabela 4-2-1-2-12 Percentagem dos alunos que acabam os afazeres escolares em casa diariamente (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	173	17.3	36.4	34.7	8.1	3.5
7	222	18.9	40.5	27.5	9.0	4.1
8	196	13.3	34.7	29.1	13.3	9.7
9	193	15.5	37.8	30.6	10.9	5.2
10	185	22.7	34.6	24.9	10.3	7.6
11	176	17.6	35.8	27.8	13.1	5.7
12	188	27.7	35.6	26.1	6.9	3.7
13	178	24.7	43.8	21.3	6.2	3.9
14	182	36.8	42.9	17.6	1.6	1.1
15	179	31.8	35.8	22.9	7.3	2.2
16	174	33.9	40.2	19.5	3.4	2.9
17	166	36.7	31.3	21.1	7.8	3.0
18	162	32.7	37.0	25.9	2.5	1.9
19	120	28.3	36.7	21.7	7.5	5.8
20	102	36.3	33.3	18.6	6.9	4.9
21	99	41.4	26.3	14.1	9.1	9.1
22	82	17.1	34.1	31.7	17.1	0.0

Tabela 4-2-1-2-13 Percentagem das alunas que acabam os afazeres escolares em casa diariamente (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	155	14.8	44.5	31.0	7.1	2.6
7	165	18.2	37.6	26.7	11.5	6.1
8	150	14.0	37.3	27.3	16.7	4.7
9	165	14.5	35.8	25.5	14.5	9.7
10	163	17.8	41.1	28.8	7.4	4.9
11	151	15.2	33.1	29.1	14.6	7.9
12	172	18.6	45.3	26.2	4.7	5.2
13	164	26.8	42.7	23.8	4.3	2.4
14	151	27.2	39.1	23.8	6.0	4.0
15	198	26.8	35.4	25.8	6.1	6.1
16	184	22.3	34.2	27.7	13.0	2.7
17	167	17.4	32.3	31.1	12.6	6.6
18	159	18.9	33.3	25.8	10.7	11.3
19	127	22.0	35.4	30.7	7.9	3.9
20	98	19.4	26.5	24.5	21.4	8.2
21	103	24.3	30.1	25.2	9.7	10.7
22	90	8.9	24.4	40.0	17.8	8.9

Tabela 4-2-1-2-14 Percentagem dos alunos que vêem programas de televisão e vídeo, e jogam jogos de computador em média por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	173	12.7	41.0	29.5	13.3	3.5
7	222	11.7	37.8	32.0	14.9	3.6
8	196	13.8	43.4	23.5	15.8	3.6
9	193	13.0	39.9	22.3	12.4	12.4
10	185	9.2	46.5	20.5	12.4	11.4
11	176	7.4	27.8	23.3	20.5	21.0
12	188	5.9	29.3	22.9	19.7	22.3
13	178	7.3	19.7	29.2	18.0	25.8
14	182	1.1	20.3	25.3	30.8	22.5
15	179	3.4	22.3	28.5	21.8	24.0
16	174	4.6	23.6	27.0	25.3	19.5
17	166	6.6	20.5	30.1	23.5	19.3
18	162	4.3	22.8	30.2	21.6	21.0
19	120	3.3	16.7	39.2	25.8	15.0
20	102	6.9	20.6	28.4	16.7	27.5
21	99	7.1	25.3	18.2	27.3	22.2
22	82	4.9	31.7	37.8	25.6	0.0

Tabela 4-2-1-2-15 Percentagem das alunas que vêem programas de televisão e vídeo e jogam jogos de computador em média por dia (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2~3 horas	3 horas ou mais
6	155	13.5	44.5	28.4	8.4	5.2
7	165	14.5	40.0	29.7	10.3	5.5
8	150	14.0	34.0	32.0	12.7	7.3
9	165	13.9	39.4	27.9	15.2	3.6
10	163	8.6	33.7	20.2	23.9	13.5
11	151	10.6	33.8	22.5	23.8	9.3
12	172	4.7	28.5	26.2	21.5	19.2
13	164	4.9	14.6	23.8	33.5	23.2
14	151	6.6	18.5	27.8	26.5	20.5
15	198	6.1	16.7	28.3	29.8	19.2
16	184	3.8	31.0	21.7	24.5	19.0
17	167	9.0	17.4	32.9	21.6	19.2
18	159	8.2	22.0	28.3	24.5	17.0
19	127	5.5	21.3	29.1	26.8	17.3
20	98	6.1	20.4	33.7	18.4	21.4
21	103	4.9	17.5	27.2	33.0	17.5
22	90	3.3	23.3	28.9	24.4	20.0

Tabela 4-2-1-2-16 Percentagem dos alunos com tempo médio de sono diário (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	173	9.2	83.2	7.5
7	222	10.8	82.0	7.2
8	196	15.3	78.1	6.6
9	193	14.0	81.9	4.1
10	185	17.3	72.4	10.3
11	176	18.8	76.7	4.5
12	188	27.7	67.6	4.8
13	178	33.7	61.8	4.5
14	182	39.0	59.3	1.6
15	179	50.3	45.3	4.5
16	174	62.6	35.6	1.7
17	166	58.4	40.4	1.2
18	162	53.7	43.8	2.5
19	120	65.8	33.3	0.8
20	102	62.7	37.3	0.0
21	99	76.8	21.2	2.0
22	82	63.4	36.6	0.0

Tabela 4-2-1-2-17 Percentagem das alunas com tempo médio de sono diário (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 8 horas	8~10 horas	10 horas ou mais
6	155	2.6	91.0	6.5
7	165	8.5	86.7	4.8
8	150	12.7	82.7	4.7
9	165	15.2	76.4	8.5
10	163	20.9	71.8	7.4
11	151	28.5	64.9	6.6
12	172	30.8	58.7	10.5
13	164	40.2	57.3	2.4
14	151	53.0	43.0	4.0
15	198	61.6	36.4	2.0
16	184	73.9	23.4	2.7
17	167	67.1	32.9	0.0
18	159	69.8	28.3	1.9
19	127	71.7	26.0	2.4
20	98	68.4	30.6	1.0
21	103	63.1	35.0	1.9
22	90	71.1	26.7	2.2

Tabela 4-2-1-2-18 Percentagem dos alunos que participam nas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Participantes	Não participantes
6	172	65.1	34.9
7	221	58.8	41.2
8	195	66.7	33.3
9	192	80.7	19.3
10	185	80.5	19.5
11	176	73.3	26.7
12	186	76.3	23.7
13	174	69.0	31.0
14	179	68.7	31.3
15	177	64.4	35.6
16	172	69.2	30.8
17	164	65.9	34.1
18	159	53.5	46.5
19	119	60.5	39.5
20	102	66.7	33.3
21	99	64.6	35.4
22	81	63.0	37.0

Tabela 4-2-1-2-19 Percentagem das alunas que participam nas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Participantes	Não participantes
6	154	64.9	35.1
7	164	73.8	26.2
8	150	80.0	20.0
9	165	81.2	18.8
10	163	85.3	14.7
11	151	78.1	21.9
12	172	69.2	30.8
13	164	71.3	28.7
14	151	65.6	34.4
15	197	74.1	25.9
16	180	68.9	31.1
17	167	63.5	36.5
18	159	54.1	45.9
19	126	54.0	46.0
20	96	52.1	47.9
21	102	51.0	49.0
22	90	66.7	33.3

Tabela 4-2-1-2-20 Percentagens dos alunos que participam nas diversas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes das turmas de lazer	Exercícios físicos	Explicações	Xadrez	Música Dança	Pintura Caligrafia	Outros
6	112	25.9	29.5	4.5	32.1	32.1	28.6
7	130	40.0	27.7	11.5	27.7	35.4	20.8
8	130	40.0	28.5	14.6	27.7	37.7	27.7
9	155	48.4	18.7	16.1	25.2	20.0	32.3
10	149	60.4	20.8	20.1	18.8	19.5	29.5
11	129	47.3	17.1	14.0	16.3	17.8	36.4
12	142	52.1	21.8	16.2	23.2	13.4	30.3
13	120	68.3	17.5	20.0	12.5	5.0	30.8
14	123	57.7	17.1	13.8	17.1	7.3	33.3
15	114	68.4	16.7	12.3	19.3	7.9	32.5
16	119	58.8	17.6	14.3	22.7	3.4	21.0
17	108	64.8	17.6	15.7	20.4	4.6	38.9
18	85	72.9	15.3	9.4	14.1	3.5	31.8
19	72	70.8	18.1	8.3	22.2	6.9	31.9
20	68	70.6	11.8	2.9	14.7	1.5	30.9
21	64	75.0	9.4	14.1	23.4	4.7	15.6
22	51	56.9	5.9	13.7	19.6	15.7	27.5

Tabela 4-2-1-2-21 Percentagem das alunas que participam nas diversas turmas de lazer (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes das turmas de lazer	Exercícios físicos	Explicações	Xadrez	Música Dança	Pintura Caligrafia	Outros
6	100	22.0	18.0	6.0	77.0	45.0	21.0
7	121	27.3	21.5	2.5	53.7	28.9	20.7
8	120	25.8	13.3	3.3	60.8	31.7	26.7
9	134	28.4	14.9	2.2	59.0	21.6	30.6
10	139	36.0	18.7	3.6	41.7	22.3	29.5
11	118	28.8	16.1	5.1	52.5	29.7	22.9
12	119	39.5	12.6	3.4	48.7	18.5	21.0
13	117	36.8	13.7	1.7	33.3	13.7	29.9
14	99	24.2	21.2	36.4	21.2	20.2	39.4
15	146	32.9	17.8	4.1	45.2	7.5	30.8
16	124	29.0	16.9	0.8	47.6	12.1	30.6
17	106	31.1	25.5	0.9	47.2	12.3	29.2
18	86	38.4	24.4	3.5	27.9	12.8	26.7
19	68	33.8	22.1	1.5	36.8	14.7	16.2
20	50	28.0	24.0	0.0	38.0	14.0	36.0
21	52	40.4	40.4	0.0	36.5	17.3	28.8
22	60	38.3	11.7	0.0	38.3	1.7	10.0

Tabela 4-2-1-2-22 Percentagem do nº de aulas de desporto escolar que os alunos têm por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	0 vez	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais
6	173	0.0	30.1	69.4	0.6	0.0
7	222	0.0	33.8	64.9	0.5	0.9
8	196	0.0	39.8	59.2	0.5	0.5
9	193	0.0	37.8	61.2	0.0	1.0
10	185	0.0	37.8	60.0	1.7	0.5
11	176	0.0	43.2	56.8	0.0	0.0
12	188	0.0	43.6	55.9	0.5	0.0
13	178	0.0	39.9	58.4	0.0	1.7
14	182	0.0	37.4	61.6	0.5	0.5
15	179	0.0	31.3	68.7	0.0	0.0
16	174	0.6	32.2	66.6	0.0	0.6
17	166	4.2	27.7	68.1	0.0	0.0
18	162	12.3	25.4	61.7	0.0	0.6
19	120	43.4	30.8	25.8	0.0	0.0
20	102	59.8	24.5	14.7	0.0	1.0
21	99	65.7	22.2	8.1	0.0	4.0
22	82	62.2	34.1	3.7	0.0	0.0

Tabela 4-2-1-2-23 Percentagem do nº de aulas de desporto escolar que as alunas têm por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	0 vez	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 vezes ou mais
6	155	0.0	32.9	66.5	0.6	0.0
7	165	0.0	41.2	58.8	0.0	0.0
8	150	0.0	44.0	56.0	0.0	0.0
9	165	0.0	51.5	47.9	0.6	0.0
10	163	0.0	51.5	48.5	0.0	0.0
11	151	0.0	45.7	54.3	0.0	0.0
12	172	0.0	44.2	55.2	0.6	0.0
13	164	0.0	57.9	42.1	0.0	0.0
14	151	0.0	48.3	51.7	0.0	0.0
15	198	0.0	52.0	48.0	0.0	0.0
16	184	0.5	45.2	54.3	0.0	0.0
17	167	5.4	46.1	48.5	0.0	0.0
18	159	22.6	34.0	43.4	0.0	0.0
19	127	50.4	22.8	26.8	0.0	0.0
20	98	63.3	27.6	9.2	0.0	0.0
21	103	64.1	30.1	5.8	0.0	0.0
22	90	48.9	46.7	3.3	0.0	1.1

Tabela 4-2-1-2-24 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto, considerada pelos alunos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	pequena intensidade	média intensidade	grande intensidade
6	173	39.3	46.8	13.9
7	222	36.5	50.5	13.0
8	196	37.9	48.7	13.4
9	193	33.7	56.0	10.3
10	185	24.3	58.4	17.3
11	176	30.1	56.3	13.6
12	188	31.4	54.8	13.8
13	178	23.6	66.8	9.6
14	182	21.4	65.4	13.2
15	179	28.5	61.5	10.0
16	173	26.6	59.5	13.9
17	159	25.1	57.9	17.0
18	142	22.5	62.7	14.8
19	68	17.6	55.9	26.5
20	41	31.7	51.2	17.1
21	34	20.6	47.0	32.4
22	31	19.4	77.4	3.2

Tabela 4-2-1-2-25 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto, considerada pelas alunas(%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que frequentam as aulas de desporto nas escolas	pequena intensidade	média intensidade	grande intensidade
6	155	34.2	58.7	7.1
7	165	47.9	43.6	8.5
8	150	36.6	56.7	6.7
9	165	33.3	60.6	6.1
10	163	30.7	62.6	6.7
11	151	34.4	58.3	7.3
12	172	32.0	62.2	5.8
13	164	36.0	58.5	5.5
14	151	30.5	62.9	6.6
15	198	24.7	67.2	8.1
16	183	26.8	65.0	8.2
17	158	21.5	69.0	9.5
18	123	31.7	59.4	8.9
19	63	19.0	65.1	15.9
20	36	36.2	44.4	19.4
21	37	32.4	56.8	10.8
22	46	15.2	82.6	2.2

Tabela 4-2-1-2-26 Percentagem dos alunos que praticam exercícios físicos extra-curriculares com frequências diferentes, por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	173	39.3	32.4	18.5	5.2	4.6
7	222	30.2	31.1	31.1	4.5	3.1
8	193	29.0	26.4	35.2	4.7	4.7
9	192	22.9	24.0	36.5	7.8	8.9
10	185	18.4	18.9	40.5	10.3	11.9
11	172	22.1	20.3	36.6	14.0	7.0
12	187	23.5	22.5	32.1	11.2	10.7
13	178	24.2	14.6	34.3	12.3	14.6
14	180	25.0	21.1	32.8	10.0	11.1
15	179	16.8	13.4	39.1	14.5	16.2
16	174	21.8	16.7	33.3	13.3	14.9
17	166	18.7	19.3	36.7	15.7	9.6
18	160	21.3	18.8	38.1	10.6	11.3
19	120	20.8	15.0	44.2	13.3	6.7
20	102	22.5	17.6	39.3	15.7	4.9
21	98	17.3	20.4	45.9	11.2	5.1
22	82	18.3	29.3	30.5	13.4	8.5

Tabela 4-2-1-2-27 Percentagem das alunas que praticam exercícios físicos extra-curriculares com frequências diferentes, por semana (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
6	154	40.3	22.7	29.2	4.5	3.2
7	165	31.5	26.1	29.1	9.1	4.2
8	150	22.7	24.0	34.0	14.0	5.3
9	164	21.3	24.4	37.2	11.0	6.1
10	163	18.4	21.5	44.8	11.0	4.3
11	151	25.8	22.5	35.8	9.9	6.0
12	172	32.0	18.0	32.5	10.5	7.0
13	164	31.7	21.3	34.2	5.5	7.3
14	150	39.3	23.3	26.7	4.7	6.0
15	197	39.1	21.8	23.4	7.1	8.6
16	184	39.7	23.4	29.9	3.8	3.2
17	166	44.0	27.7	21.7	3.6	3.0
18	159	42.1	17.6	30.3	7.5	2.5
19	127	37.8	25.2	33.8	2.4	0.8
20	96	39.6	28.1	21.9	9.4	1.0
21	103	34.0	34.0	27.2	3.8	1.0
22	86	34.9	33.7	29.1	2.3	0.0

Tabela 4-2-1-2-28 Percentagem dos alunos que praticam exercícios físicos diariamente com durações de tempo diferentes, por vez (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	105	32.4	52.4	14.3	1.0
7	155	38.7	48.4	11.0	1.9
8	140	32.9	49.3	14.3	3.6
9	149	24.2	44.3	28.2	3.4
10	151	17.2	45.7	32.5	4.6
11	138	21.7	40.6	26.1	11.6
12	144	17.4	44.4	28.5	9.7
13	135	15.6	37.0	30.4	17.0
14	137	15.3	29.9	30.7	24.1
15	149	12.8	25.5	33.6	28.2
16	136	16.2	25.0	33.1	25.7
17	135	11.9	23.0	37.8	27.4
18	128	6.3	29.7	38.3	25.8
19	96	11.5	26.0	37.5	25.0
20	79	13.9	21.5	43.0	21.5
21	82	15.9	26.8	42.7	14.6
22	67	17.9	49.3	29.9	3.0

Tabela 4-2-1-2-29 Percentagem das alunas que praticam exercícios físicos diariamente com durações de tempo diferentes, por vez (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	Dentro de 30 minutos	30 minutos~1 hora	1~2 horas	2 horas ou mais
6	93	41.9	44.1	12.9	1.1
7	113	42.5	46.0	9.7	1.8
8	116	38.8	41.4	15.5	4.3
9	130	27.7	47.7	20.8	3.8
10	133	27.8	48.1	22.6	1.5
11	112	33.9	36.6	22.3	7.1
12	117	18.8	40.2	26.5	14.5
13	112	22.3	43.8	25.9	8.0
14	92	27.2	38.0	28.3	6.5
15	121	30.6	28.1	29.8	11.6
16	111	23.4	41.4	25.2	9.9
17	94	33.0	35.1	19.1	12.8
18	92	17.4	46.7	28.3	7.6
19	79	24.1	41.8	29.1	5.1
20	60	33.3	38.3	23.3	5.0
21	68	27.9	44.1	22.1	5.9
22	60	18.3	61.7	18.3	1.7

Tabela 4-2-1-2-30 Percentagens das diferentes intensidades por aula de desporto considerada pelos alunos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de praticantes	pequena intensidade	média intensidade	grande intensidade
6	105	32.4	47.6	20.0
7	155	36.8	49.0	14.2
8	140	23.6	62.1	14.3
9	149	31.5	53.0	15.4
10	151	20.5	62.3	17.2
11	138	26.8	58.0	15.2
12	144	25.7	55.6	18.8
13	135	17.0	63.7	19.3
14	137	19.7	59.9	20.4
15	149	13.4	59.1	27.5
16	136	11.8	57.4	30.9
17	135	12.6	56.3	31.1
18	128	11.7	40.6	47.7
19	96	15.6	39.6	44.8
20	79	12.7	39.2	48.1
21	82	9.8	43.9	46.3
22	67	11.9	47.8	40.3

Tabela 4-2-1-2-31 Percentagem das diferentes intensidades por aula de desporto considerada pelas alunas (%)

Grupo etário (ano)	Nº praticantes	pequena intensidade	média intensidade	grande intensidade
6	93	45.2	44.1	10.8
7	113	43.4	48.7	8.0
8	116	33.6	59.5	6.9
9	130	29.2	59.2	11.5
10	133	33.8	56.4	9.8
11	112	29.5	59.8	10.7
12	117	17.1	73.5	9.4
13	112	20.5	66.1	13.4
14	92	27.2	64.1	8.7
15	121	18.2	66.9	14.9
16	111	18.9	64.0	17.1
17	94	12.8	64.9	22.3
18	92	15.2	58.7	26.1
19	79	12.7	65.8	21.5
20	60	15.0	70.0	15.0
21	68	11.8	76.5	11.8
22	60	5.0	78.3	16.7

Tabela 4-2-1-2-32 Percentagem dos alunos que participam nas actividades desportivas extra-curriculares, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes das actividades desportivas	Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Patinagem sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais Taekwondo	Bicicleta	Judo	Karaté	Yoga	Outros
6	104	38.5	13.5	48.1	7.7	1.9	1.9	12.5	1.9	34.6	0.0	4.8	0.0	5.8
7	155	31.6	13.5	52.9	9.7	5.8	0.6	25.2	3.2	23.2	2.6	2.6	0.0	1.9
8	140	39.3	11.4	59.3	10.0	3.6	1.4	19.3	6.4	30.0	3.6	3.6	0.0	0.7
9	148	37.2	18.9	70.3	6.1	2.7	0.7	5.4	5.4	20.9	2.0	6.8	0.0	3.4
10	151	37.7	21.9	75.5	5.3	2.0	0.7	8.6	7.3	21.2	2.6	2.0	0.0	1.3
11	138	27.5	13.8	81.2	5.1	2.2	0.0	8.7	2.2	22.5	7.2	4.3	2.2	0.0
12	144	26.4	22.2	79.2	0.7	6.9	0.0	3.5	2.8	13.9	3.5	1.4	0.0	3.5
13	133	25.6	25.6	89.5	1.5	3.0	0.8	2.3	3.0	12.0	0.8	1.5	0.0	3.0
14	135	20.7	23.7	78.5	1.5	1.5	0.0	2.2	5.2	9.6	1.5	1.5	0.0	6.7
15	148	13.5	27.7	79.7	0.7	1.4	2.7	6.8	3.4	8.8	0.7	2.0	0.0	8.8
16	135	14.1	20.7	85.9	1.5	2.2	2.2	4.4	4.4	7.4	0.7	3.0	0.0	8.9
17	135	18.5	34.8	83.7	2.2	3.0	3.0	0.7	5.2	6.7	2.2	3.0	0.0	5.2
18	128	14.1	22.7	85.9	0.8	0.0	2.3	0.8	3.9	5.5	1.6	3.9	0.0	7.8
19	95	16.8	28.4	88.4	1.1	2.1	1.1	5.3	7.4	10.5	2.1	2.1	1.1	11.6
20	79	16.5	24.1	89.9	2.5	3.8	2.5	0.0	6.3	2.5	0.0	1.3	0.0	10.1
21	82	9.8	18.3	76.8	0.0	0.0	4.9	1.2	12.2	7.3	0.0	4.9	2.4	13.4
22	67	14.9	14.9	61.2	3.0	0.0	4.5	0.0	7.5	10.4	1.5	3.0	3.0	14.9

Tabela 4-2-1-2-33 Percentagem das alunas que participam nas actividades desportivas extra-curriculares, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes das actividades desportivas	Natação	Atletismo	Jogos com bola	Ginástica	Patinagem sobre gelo Roller Skating	Dança	Saltar à corda	Artes marciais Taekwondo	Bicicleta	Judo	Karaté	Yoga	Outros
6	93	24.7	4.3	16.1	11.8	1.1	38.7	31.2	10.8	11.8	0.0	0.0	0.0	5.4
7	112	31.3	9.8	26.8	13.4	3.6	31.3	35.7	0.9	19.6	0.0	2.7	0.9	5.4
8	116	33.6	8.6	35.3	12.9	6.0	31.0	31.9	3.4	26.7	0.9	0.0	0.0	0.0
9	130	40.0	14.6	43.1	10.8	6.2	22.3	34.6	2.3	18.5	0.0	0.0	0.0	2.3
10	133	42.9	15.8	50.4	7.5	4.5	11.3	21.8	10.5	15.0	0.8	0.8	0.0	1.5
11	112	35.7	21.4	54.5	7.1	9.8	17.9	17.0	0.9	21.4	0.0	0.0	0.0	2.7
12	116	32.8	15.5	63.8	0.9	6.9	9.5	12.9	3.4	15.5	0.0	1.7	0.0	2.6
13	112	27.7	25.9	58.9	0.9	7.1	11.6	8.9	1.8	13.4	1.8	0.9	1.8	2.7
14	92	21.7	15.2	63.0	1.1	7.6	10.9	16.3	5.4	12.0	1.1	1.1	1.1	20.7
15	121	19.8	21.5	60.3	0.8	1.7	14.0	9.1	1.7	7.4	1.7	0.8	2.5	10.7
16	111	26.1	22.5	60.4	1.8	3.6	9.0	9.0	2.7	15.3	0.9	1.8	6.3	0.0
17	94	20.2	35.1	54.3	0.0	1.1	14.9	10.6	4.3	8.5	2.1	0.0	1.1	4.3
18	92	25.0	31.5	62.0	3.3	5.4	7.6	5.4	2.2	10.9	0.0	2.2	3.3	9.8
19	79	20.3	30.4	51.9	1.3	1.3	15.2	12.7	1.3	8.9	1.3	1.3	12.7	7.6
20	60	26.7	23.3	56.7	0.0	0.0	13.3	6.7	0.0	6.7	0.0	1.7	8.3	16.7
21	68	38.2	23.5	39.7	2.9	1.5	14.7	8.8	0.0	8.8	0.0	0.0	11.8	20.6
22	60	33.3	30.0	48.3	3.3	0.0	20.0	6.7	0.0	8.3	0.0	3.3	18.3	3.3

Tabela 4-2-1-2-34 Percentagem dos alunos que participam nos jogos com bola, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes de jogos com bola	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Bilhar
6	50	20.0	0.0	60.0	2.0	18.0	0.0	0.0	0.0
7	82	15.9	0.0	37.8	19.5	23.2	3.7	0.0	0.0
8	83	20.5	0.0	45.8	15.7	16.9	1.2	0.0	0.0
9	104	18.3	3.8	33.7	27.9	16.3	0.0	0.0	0.0
10	114	18.4	2.6	21.1	32.5	23.7	0.9	0.9	0.0
11	112	25.0	6.3	19.6	34.8	13.4	0.9	0.0	0.0
12	114	36.8	5.3	22.8	24.6	7.9	1.8	0.9	0.0
13	119	43.7	3.4	23.5	14.3	12.6	1.7	0.8	0.0
14	106	49.5	1.9	28.6	10.5	6.7	1.0	1.0	1.0
15	118	50.8	2.5	28.0	5.9	11.0	0.8	0.0	0.8
16	115	60.9	2.6	20.9	6.1	7.0	1.7	0.0	0.9
17	113	54.0	3.5	23.0	4.4	12.4	0.9	0.0	1.8
18	110	49.1	4.5	27.3	2.7	12.7	0.9	0.9	1.8
19	84	45.2	7.1	27.4	3.6	13.1	1.2	0.0	2.4
20	71	53.5	2.8	22.5	4.2	14.1	1.4	0.0	1.4
21	62	43.5	3.2	40.3	4.8	3.2	0.0	0.0	4.8
22	40	37.5	0.0	37.5	15.0	10.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 4-2-1-2-35 Percentagem dos alunos que participam nos jogos com bola, por modalidades (%)

Grupo etário (ano)	Nº de participantes de jogos com bola	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golfe	Bilhar
6	15	26.7	13.3	6.7	0.0	46.7	6.7	0.0	0.0
7	30	23.3	6.7	16.7	13.3	40.0	0.0	0.0	0.0
8	41	9.8	0.0	0.0	22.0	65.9	2.4	0.0	0.0
9	56	16.1	8.9	1.8	17.9	48.2	7.1	0.0	0.0
10	67	9.0	17.9	0.0	10.4	61.2	1.5	0.0	0.0
11	61	13.1	31.1	3.3	8.2	42.6	1.6	0.0	0.0
12	74	16.2	33.8	1.4	2.7	44.6	1.4	0.0	0.0
13	66	10.6	31.8	0.0	1.5	54.5	1.5	0.0	0.0
14	58	19.0	25.9	0.0	1.7	50.0	0.0	1.7	1.7
15	73	15.1	30.1	0.0	2.7	46.6	4.1	0.0	1.4
16	66	10.6	28.8	1.5	1.5	50.0	7.6	0.0	0.0
17	51	19.6	21.6	3.9	2.0	45.1	7.8	0.0	0.0
18	57	22.8	21.1	1.8	3.5	49.1	0.0	0.0	1.8
19	41	14.6	24.4	0.0	9.8	48.8	0.0	0.0	2.4
20	34	29.4	14.7	0.0	5.9	47.1	0.0	0.0	2.9
21	27	25.9	7.4	0.0	3.7	63.0	0.0	0.0	0.0
22	28	25.0	17.9	0.0	0.0	55.2	0.0	0.0	0.0

Tabela 4-2-1-2-36 Percentagem dos alunos que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
6	173	17.3	82.7
7	222	16.7	83.3
8	196	14.8	85.2
9	193	12.4	87.6
10	185	11.9	88.1
11	176	13.6	86.4
12	188	14.9	85.1
13	178	25.8	74.2
14	182	22.5	77.5
15	179	15.6	84.4
16	174	17.2	82.8
17	166	16.9	83.1
18	162	19.8	80.2
19	120	23.3	76.7
20	102	20.6	79.4
21	99	18.2	81.8
22	82	26.8	73.2

Tabela 4-2-1-2-37 Percentagem das alunas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doença	Sem doença
6	155	6.5	93.5
7	165	16.4	83.6
8	150	12.0	88.0
9	165	13.3	86.7
10	163	11.0	89.0
11	151	11.3	88.7
12	172	13.4	86.6
13	164	12.8	87.2
14	151	19.2	80.8
15	198	12.6	87.4
16	184	16.8	83.2
17	167	15.6	84.4
18	159	13.8	86.2
19	127	15.0	85.0
20	98	12.2	87.8
21	103	10.7	89.3
22	90	17.8	82.2

Tabela 4-2-1-2-38 Percentagem dos alunos que contraíram as principais doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Hepatite	Lesões por acidente
6	30	43.3	33.3	26.7	0.0	3.3
7	37	37.8	32.4	13.5	0.0	29.7
8	29	31.0	13.8	13.8	0.0	34.5
9	24	33.3	4.2	16.7	0.0	37.5
10	22	22.7	13.6	13.6	0.0	31.8
11	24	16.7	8.3	16.7	0.0	29.2
12	28	14.3	3.6	17.9	0.0	39.3
13	46	8.7	6.5	6.5	0.0	39.1
14	41	17.1	4.9	9.8	0.0	56.1
15	28	10.7	7.1	3.6	3.6	60.7
16	30	6.7	0.0	6.7	0.0	36.7
17	28	17.9	7.1	10.7	10.7	39.3
18	32	9.4	0.0	3.1	0.0	40.6
19	28	7.1	0.0	0.0	17.9	46.4
20	21	9.5	0.0	4.8	9.5	52.4
21	18	11.1	0.0	0.0	33.3	27.8
22	22	0.0	4.5	0.0	18.2	50.0

Tabela 4-2-1-2-39 Percentagem das alunas que contraíram as principais doenças nos últimos 5 anos (%)

Grupo etário (ano)	Nº de pessoas que contraíram doenças	Bronquite crónica	Pneumonia	Asma	Anemia	Lesões por acidente
6	10	50.0	20.0	0.0	0.0	30.0
7	27	44.4	3.7	0.0	11.1	33.3
8	18	33.3	22.2	11.1	5.6	22.2
9	22	36.4	0.0	18.2	0.0	40.9
10	18	11.1	0.0	16.7	5.6	27.8
11	17	23.5	0.0	0.0	0.0	35.3
12	23	8.7	8.7	4.3	4.3	30.4
13	21	9.5	4.8	14.3	14.3	33.3
14	29	17.2	3.4	10.3	13.8	24.1
15	25	12.0	4.0	4.0	4.0	20.0
16	31	9.7	6.5	3.2	25.8	29.0
17	26	7.7	0.0	0.0	19.2	15.4
18	22	9.1	0.0	4.5	13.6	18.2
19	19	21.1	5.3	0.0	31.6	15.8
20	12	41.7	8.3	8.3	8.3	16.7
21	11	9.1	0.0	0.0	9.1	27.3
22	16	25.0	6.3	0.0	31.3	18.8

4.2.3 Situação básica da formação física

Tabela 4-2-2-2-40 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	118.8	4.49	110.6	113.2	115.5	118.4	122.3	125.0	126.8	
	7	222	124.1	5.42	113.3	116.6	121.0	124.0	127.8	130.8	135.3	
	8	196	128.6	5.45	118.3	121.3	124.8	128.3	132.0	136.1	139.9	
	9	193	134.4	5.41	123.8	127.7	130.4	134.5	137.3	141.2	145.8	
	10	185	140.1	6.58	128.4	132.1	135.5	140.3	144.3	149.4	153.0	
	11	176	145.8	7.69	131.2	137.2	140.3	145.3	151.4	156.5	159.8	
	12	188	152.3	8.05	136.8	142.0	146.2	152.4	158.3	162.3	168.8	
	13	178	160.7	7.83	145.4	150.4	155.2	161.3	166.0	170.3	175.3	
	14	182	166.3	6.72	153.2	157.4	162.1	166.6	170.8	174.7	179.4	
	15	179	169.0	6.00	157.5	160.6	164.5	169.0	173.2	176.1	180.9	
	16	174	170.6	5.88	160.4	163.7	166.8	170.2	173.1	177.7	184.6	
	17	166	171.2	6.27	160.6	164.1	166.8	170.8	175.5	179.3	182.4	
	18	162	171.3	5.37	160.2	164.9	167.8	171.3	174.9	177.8	182.5	
	19	120	170.9	6.54	159.3	160.9	166.8	171.1	175.5	179.8	181.5	
	20	102	171.1	5.96	158.5	164.7	167.6	171.0	174.5	178.9	183.4	
	21	99	172.3	5.95	162.8	164.2	167.6	172.3	177.2	180.8	182.9	
	22	82	170.4	4.48	160.1	164.1	168.4	169.7	173.6	177.1	179.0	
	M	6	155	117.9	5.04	108.5	111.0	114.7	117.6	121.5	124.4	127.6
		7	165	122.8	4.99	113.2	116.2	119.5	122.8	126.0	129.1	132.7
		8	150	127.7	6.33	114.4	120.5	123.9	127.8	131.7	135.9	139.0
		9	165	134.8	6.33	125.2	126.8	130.0	134.6	138.7	142.3	148.9
		10	163	140.9	6.57	129.4	132.2	136.2	140.5	144.9	149.9	153.9
11		151	147.7	5.98	137.5	140.3	143.0	147.5	151.8	156.1	159.8	
12		172	152.1	5.97	141.5	144.7	147.6	152.2	156.6	160.4	163.0	
13		164	155.6	5.98	144.4	147.9	151.8	154.7	159.8	163.3	167.1	
14		151	156.5	5.80	144.4	150.1	153.2	156.1	160.5	163.9	167.4	
15		198	158.6	5.44	147.7	151.6	155.5	158.4	162.5	165.6	167.9	
16		184	157.9	5.85	147.0	150.8	154.0	158.5	161.0	164.8	169.7	
17		167	157.3	5.16	148.4	150.2	153.6	157.2	161.2	164.0	166.3	
18		159	158.5	5.65	147.6	150.7	154.1	158.9	162.3	166.1	168.4	
19		127	158.0	5.37	148.4	151.5	153.8	157.9	161.8	164.3	168.3	
20		98	157.8	5.43	146.3	151.4	153.6	157.8	161.7	164.4	169.2	
21		103	158.1	5.16	147.0	151.6	154.7	158.3	160.9	164.9	169.6	
22		90	157.7	4.95	148.9	152.1	155.3	158.0	160.6	163.8	166.1	

Tabela 4-2-2-2-41 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	65.1	2.36	60.2	62.0	63.6	65.0	66.5	68.4	69.9	
	7	222	67.4	3.24	61.4	63.7	65.5	67.3	69.2	70.8	72.4	
	8	196	69.0	2.92	63.8	65.5	66.8	68.8	71.1	73.4	75.0	
	9	193	71.4	4.41	66.3	68.0	69.6	71.6	73.7	75.3	76.9	
	10	185	73.8	3.31	67.9	69.6	71.6	73.7	76.0	78.8	79.7	
	11	176	76.3	4.17	68.9	71.3	73.4	76.1	79.5	81.7	83.8	
	12	188	79.6	4.57	71.9	73.6	75.9	79.3	82.9	86.0	88.5	
	13	178	83.8	4.82	74.5	77.0	80.6	84.1	87.1	89.7	92.9	
	14	182	87.6	3.91	79.7	82.2	85.1	87.7	90.0	92.4	94.3	
	15	179	89.6	3.34	82.6	85.5	87.4	89.6	92.1	94.0	95.6	
	16	174	90.9	2.86	85.9	87.5	88.8	90.6	92.8	94.5	96.2	
	17	166	91.4	3.43	85.3	87.2	89.1	90.8	94.2	96.0	98.2	
	18	162	91.9	2.93	86.0	88.0	90.1	91.9	93.8	95.5	97.0	
	19	120	91.6	3.17	86.3	87.8	89.1	91.5	94.0	95.6	97.5	
	20	102	91.7	3.01	86.4	88.1	89.8	91.5	93.6	95.0	98.1	
	21	99	92.1	2.97	85.7	87.5	90.2	92.0	94.2	95.7	97.5	
	22	82	91.2	2.63	85.9	88.1	89.6	91.0	92.8	94.9	96.3	
	M	6	155	64.4	2.85	59.4	61.0	62.5	64.4	66.1	67.8	70.4
		7	165	66.9	2.64	62.6	63.5	65.1	67.1	68.6	70.7	71.8
		8	150	68.8	3.19	63.2	64.5	67.0	68.8	71.1	73.1	74.0
		9	165	71.9	3.67	65.9	67.3	69.4	71.7	74.3	76.4	79.6
		10	163	74.8	3.76	68.3	69.9	72.2	74.4	77.6	79.4	82.7
11		151	78.1	3.76	71.5	73.4	75.3	78.2	80.7	82.6	84.4	
12		172	80.6	3.63	73.5	76.2	78.0	80.6	82.9	85.4	87.7	
13		164	83.0	3.46	76.2	78.8	81.0	83.3	85.4	87.0	88.7	
14		151	83.9	3.17	77.3	79.7	81.3	84.3	86.1	87.9	88.9	
15		198	85.4	3.04	79.8	81.8	83.6	85.4	87.4	89.0	90.7	
16		184	85.2	3.10	79.3	81.5	83.1	84.9	87.1	89.3	91.7	
17		167	85.0	2.73	80.2	81.4	83.3	84.9	86.7	88.7	90.4	
18		159	85.6	2.87	80.5	81.8	83.5	85.7	87.6	89.2	90.9	
19		127	85.4	2.80	79.8	81.5	83.4	85.7	87.2	88.7	90.5	
20		98	85.5	2.79	80.5	81.9	83.8	85.5	87.2	89.3	91.2	
21		103	85.6	2.53	80.9	82.3	84.1	85.7	87.2	88.4	90.6	
22		90	86.1	2.84	81.3	82.5	84.2	85.9	88.8	89.5	90.9	

Tabela 4-2-2-2-42 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	18.3	0.98	16.5	17.1	17.6	18.3	19.0	19.5	20.2	
	7	222	19.1	1.26	17.0	17.7	18.4	19.1	19.6	20.3	21.1	
	8	196	19.8	1.05	17.5	18.4	19.2	19.8	20.5	21.2	21.8	
	9	193	20.8	1.06	18.9	19.6	20.1	20.8	21.3	22.2	23.0	
	10	185	21.6	1.21	19.3	20.2	20.9	21.7	22.3	23.2	24.0	
	11	176	22.6	1.41	20.1	20.8	21.7	22.5	23.5	24.4	25.3	
	12	188	23.5	1.41	20.7	21.6	22.7	23.5	24.5	25.2	26.4	
	13	178	24.3	1.24	21.8	22.5	23.6	24.5	25.1	25.8	26.6	
	14	182	25.0	1.17	22.8	23.5	24.3	25.1	25.8	26.4	27.3	
	15	179	25.0	1.17	22.9	23.6	24.1	24.9	25.7	26.6	27.7	
	16	174	25.1	1.19	23.0	23.9	24.3	25.0	26.0	26.8	27.3	
	17	165	24.9	1.25	22.7	23.4	24.1	25.0	25.8	26.5	27.2	
	18	162	24.9	1.03	22.6	23.7	24.2	25.0	25.7	26.2	26.7	
	19	120	24.9	1.26	22.6	23.2	24.1	24.8	25.6	26.6	27.9	
	20	102	25.0	1.15	22.7	23.7	24.1	24.8	25.7	26.5	27.2	
	21	99	25.2	1.01	23.7	24.2	24.5	25.0	25.7	26.7	27.9	
	22	82	24.9	0.77	23.3	23.9	24.4	24.9	25.6	26.0	26.1	
	M	6	155	18.1	1.19	16.3	17.0	17.5	18.1	18.7	19.3	20.0
		7	165	18.9	1.09	17.1	17.5	18.1	18.8	19.6	20.4	21.1
		8	150	19.7	1.18	17.2	18.3	19.0	19.7	20.5	21.1	21.7
		9	165	20.6	1.14	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	21.9	23.2
		10	163	21.4	1.09	19.4	20.2	20.7	21.3	22.1	22.9	23.8
11		151	22.3	0.99	20.4	21.1	21.7	22.3	23.0	23.7	24.3	
12		172	22.6	0.90	20.7	21.5	21.9	22.5	23.2	23.8	24.4	
13		164	22.7	1.04	20.6	21.4	22.0	22.8	23.5	24.1	24.8	
14		151	22.7	1.00	20.7	21.4	22.0	22.7	23.3	24.0	24.6	
15		198	22.8	1.07	21.0	21.4	22.1	22.7	23.5	24.1	25.2	
16		184	22.7	0.97	21.0	21.5	22.1	22.8	23.4	23.9	24.5	
17		167	22.7	0.95	21.1	21.5	21.9	22.7	23.4	23.8	24.5	
18		159	22.7	1.03	20.7	21.4	22.1	22.7	23.4	24.2	24.7	
19		127	22.6	0.99	21.0	21.2	22.0	22.5	23.2	24.0	24.6	
20		98	22.6	1.09	20.5	21.2	21.8	22.5	23.4	24.1	24.7	
21		103	22.6	0.89	21.1	21.5	21.9	22.5	23.1	23.7	24.2	
22		90	22.8	0.92	20.8	21.3	22.2	23.0	23.5	23.9	24.2	

Tabela 4-2-2-2-43 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	22.0	3.57	16.7	18.0	19.6	21.0	23.8	26.7	31.3	
	7	222	24.3	5.03	17.6	18.9	21.2	23.8	25.9	29.7	38.7	
	8	196	27.7	6.17	19.3	21.2	23.2	26.2	31.0	35.8	44.2	
	9	193	31.3	7.20	22.9	24.2	26.1	29.1	35.8	41.6	50.3	
	10	185	35.1	8.11	23.9	26.2	28.8	33.5	40.1	46.3	52.5	
	11	176	40.5	10.69	26.5	29.0	32.3	38.5	47.0	54.3	61.5	
	12	188	44.6	11.57	29.6	31.8	36.1	42.3	50.4	61.0	69.6	
	13	178	49.0	11.50	32.5	36.0	41.2	47.4	54.8	65.0	74.9	
	14	182	54.6	11.90	39.0	42.5	46.7	51.4	60.0	72.5	83.8	
	15	179	56.7	12.55	41.9	45.5	49.4	54.8	60.4	68.4	82.2	
	16	174	58.1	9.96	43.4	47.7	51.9	56.0	63.2	70.5	83.1	
	17	166	58.8	10.84	44.4	48.8	52.4	56.1	62.4	71.0	88.6	
	18	162	59.7	9.45	45.5	48.9	53.5	58.7	63.7	71.6	82.2	
	19	120	60.7	9.51	46.8	50.6	55.3	58.6	64.8	71.7	86.5	
	20	102	61.7	8.87	46.6	50.6	56.4	60.9	64.5	74.1	82.8	
	21	99	62.6	23.02	47.4	50.2	53.7	58.2	65.5	75.1	83.9	
	22	82	60.9	8.84	49.1	52.1	54.8	58.9	64.3	77.7	82.3	
	M	6	155	21.0	3.15	16.7	17.6	18.7	20.5	22.5	25.1	28.2
		7	165	23.6	4.72	18.3	19.2	20.3	22.3	25.8	30.1	37.2
		8	150	26.0	5.25	18.3	21.0	22.4	24.8	28.2	34.0	39.2
		9	165	30.6	6.96	22.0	23.5	25.4	28.8	33.7	40.8	49.1
		10	163	34.5	8.80	23.8	25.2	28.1	33.2	38.2	45.2	55.5
11		151	39.6	8.12	26.6	30.5	33.5	38.3	44.0	51.7	56.5	
12		172	42.5	8.12	30.9	33.9	37.1	41.4	46.9	52.3	60.9	
13		164	47.0	10.17	34.3	37.1	40.6	45.0	50.2	58.5	72.6	
14		151	47.2	8.60	35.1	37.6	41.7	46.0	50.8	58.7	65.0	
15		198	49.5	7.68	36.9	40.4	44.2	48.3	54.0	60.3	67.6	
16		184	49.2	7.98	39.9	41.8	43.7	47.5	52.4	59.4	71.5	
17		167	49.9	8.01	37.2	40.9	44.5	49.5	52.9	59.7	69.2	
18		159	49.3	6.82	37.5	40.6	44.9	49.2	52.1	57.0	63.1	
19		127	49.2	7.80	39.0	41.2	44.3	47.5	53.7	57.6	71.0	
20		98	48.7	7.41	38.7	41.2	43.7	47.5	51.7	57.7	65.0	
21		103	48.3	5.63	40.0	41.5	43.8	48.2	50.9	56.7	60.4	
22		90	48.6	6.68	36.5	42.2	43.8	47.2	53.1	57.6	64.6	

Tabela 4-2-2-2-44 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	15.5	1.79	13.1	13.5	14.3	15.2	16.2	18.0	20.2	
	7	222	15.7	2.38	12.7	13.5	14.2	15.2	16.5	17.9	23.3	
	8	196	16.7	2.87	13.1	13.8	14.6	15.9	17.8	21.3	23.8	
	9	193	17.2	3.14	13.6	14.1	14.8	16.2	18.7	22.1	25.3	
	10	185	17.8	3.25	13.7	14.4	15.4	16.6	19.4	22.4	24.6	
	11	176	18.9	3.73	14.0	15.0	16.0	17.8	20.8	24.1	26.1	
	12	188	19.1	3.86	14.4	15.1	16.3	17.9	20.9	25.0	28.1	
	13	178	18.8	3.50	14.2	15.4	16.2	18.0	20.5	23.9	28.0	
	14	182	19.7	3.61	14.8	15.9	17.3	18.8	21.1	25.2	28.4	
	15	179	19.8	4.50	15.3	16.4	17.6	18.9	20.8	23.4	28.9	
	16	174	19.9	2.93	15.8	17.0	18.0	19.2	21.4	23.8	28.0	
	17	166	20.0	3.26	15.6	16.8	17.8	19.3	21.1	23.7	29.9	
	18	162	20.3	3.05	16.0	17.0	18.4	19.8	21.7	24.2	27.9	
	19	120	20.8	3.00	16.6	17.4	18.8	20.3	22.3	23.9	30.2	
	20	102	21.1	2.68	16.0	17.7	19.5	20.8	22.8	24.3	27.8	
	21	99	21.0	6.84	15.9	17.5	18.6	20.1	22.3	24.1	27.1	
	22	82	21.0	2.84	17.2	17.8	18.9	20.6	21.9	26.1	27.7	
	M	6	155	15.1	1.53	13.0	13.5	14.1	14.6	15.8	17.2	18.8
		7	165	15.6	2.39	12.6	13.4	14.0	14.9	16.5	18.8	22.2
		8	150	15.8	2.30	12.8	13.5	14.4	15.2	16.8	18.9	21.9
		9	165	16.7	2.91	13.2	13.7	14.7	15.9	18.5	20.3	23.4
		10	163	17.2	3.43	13.1	13.7	14.7	16.6	18.8	21.7	25.3
11		151	18.1	3.09	13.7	14.7	15.8	17.4	19.7	22.6	25.4	
12		172	18.3	3.05	14.6	15.3	16.5	17.5	19.5	22.0	24.8	
13		164	19.3	3.58	14.7	16.1	17.3	18.5	20.6	23.9	29.8	
14		151	19.2	2.96	15.4	16.0	17.0	18.6	20.7	22.9	26.4	
15		198	19.6	2.49	15.4	17.0	17.9	19.2	20.8	23.2	25.1	
16		184	19.7	2.92	16.2	17.1	17.8	19.1	20.6	23.1	27.0	
17		167	20.1	2.95	16.0	17.0	18.5	19.6	21.2	24.5	27.7	
18		159	19.6	2.42	15.6	16.8	18.0	19.3	20.5	22.5	24.8	
19		127	19.7	2.80	15.9	16.8	18.0	19.2	21.0	23.6	27.2	
20		98	19.6	2.75	15.7	17.1	17.9	18.9	20.2	23.8	25.9	
21		103	19.3	1.88	16.0	17.0	18.1	19.1	20.3	22.2	23.8	
22		90	19.5	2.62	15.6	16.7	17.7	19.2	20.4	22.8	26.4	

Tabela 4-2-2-2-45 Percentagem do peso diferentes em relação à altura (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Magro	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso	
H	6	173	2.3	45.7	38.2	5.2	8.7	
	7	222	7.2	42.3	38.7	3.6	8.1	
	8	196	3.6	38.8	35.2	4.6	17.9	
	9	193	3.6	36.8	34.2	6.2	19.2	
	10	185	4.9	35.7	33.5	4.9	21.1	
	11	176	5.7	39.2	31.8	7.4	15.9	
	12	187	8.0	43.6	26.6	3.7	18.1	
	13	178	28.8	45.8	14.7	1.1	9.6	
	14	182	17.6	53.8	12.6	3.8	12.1	
	15	179	13.4	57.5	16.8	3.9	8.4	
	16	174	12.6	56.9	19.0	2.9	8.6	
	17	166	13.3	54.8	21.7	1.2	9.0	
	18	162	18.5	38.9	29.6	3.1	9.9	
	19	120	14.2	35.8	35.0	5.8	9.2	
	20	102	9.8	30.4	39.2	6.9	13.7	
	21	99	18.2	39.4	23.2	9.1	10.1	
	22	82	11.0	36.6	30.5	4.9	17.1	
		Total	2776	10.9	43.8	28.1	4.4	12.8
	M	6	155	0.6	51.0	35.5	7.7	5.2
		7	165	3.6	46.7	29.7	7.3	12.7
		8	150	6.7	39.3	36.0	8.0	10.0
		9	165	8.5	40.6	29.7	7.9	13.3
10		161	9.2	30.7	42.9	3.1	14.1	
11		151	5.3	24.5	47.0	6.6	16.6	
12		172	7.6	51.7	28.5	4.7	7.6	
13		164	4.9	43.9	32.3	4.3	14.6	
14		151	4.6	43.0	34.4	5.3	12.6	
15		198	7.1	53.0	30.3	4.5	5.1	
16		184	6.0	53.8	32.6	2.7	4.9	
17		167	15.6	47.3	26.9	3.0	7.2	
18		159	15.7	57.2	23.9	0.6	2.5	
19		127	15.7	52.8	24.4	2.4	4.7	
20		98	14.3	58.2	18.4	5.1	4.1	
21		103	14.6	61.2	21.4	2.9	0.0	
22		90	17.8	53.3	23.3	2.2	3.3	
		Total	2560	8.7	47.0	31.1	4.7	8.5

Tabela 4-2-2-2-46 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	57.8	3.94	51.9	53.5	55.4	57.4	59.5	62.6	68.4	
	7	222	59.6	5.04	53.0	54.4	57.0	59.0	61.1	64.6	74.2	
	8	196	62.8	5.84	55.2	56.5	58.3	61.5	66.0	71.2	77.3	
	9	193	65.7	6.90	57.3	59.0	60.6	63.6	69.0	76.1	83.9	
	10	185	68.3	7.29	58.1	60.5	62.9	66.8	72.4	79.4	84.5	
	11	176	71.9	8.19	61.5	62.8	65.5	70.2	76.6	83.1	88.1	
	12	188	74.1	8.59	62.8	64.9	67.5	72.6	77.4	86.2	93.9	
	13	178	75.9	8.13	63.6	66.2	70.5	74.6	80.0	88.2	94.8	
	14	181	79.6	7.87	67.3	71.4	74.4	78.0	83.6	90.6	97.5	
	15	179	80.8	6.17	70.9	74.0	76.7	80.3	83.5	87.3	98.3	
	16	174	82.4	6.03	72.7	75.5	78.3	82.0	85.4	90.5	98.4	
	17	166	83.3	6.95	73.2	76.5	79.0	82.2	86.2	90.0	103.0	
	18	162	83.8	5.99	74.9	77.5	80.0	82.9	87.0	92.5	99.1	
	19	120	85.5	5.72	77.4	79.0	82.3	84.5	88.0	92.7	98.6	
	20	102	86.3	6.05	74.8	79.9	82.5	85.8	89.5	95.0	101.7	
	21	99	85.6	5.71	76.0	78.9	81.0	85.0	89.1	94.0	98.9	
	22	82	86.8	5.70	77.6	80.2	82.8	86.2	90.2	95.5	100.9	
	M	6	155	56.5	3.73	51.4	52.4	53.9	56.0	58.1	61.4	66.7
		7	165	59.2	5.68	52.0	53.7	56.0	58.0	61.0	66.0	77.1
		8	150	61.0	5.57	53.3	54.8	57.5	60.0	63.0	69.5	75.0
		9	165	65.1	7.06	55.2	57.7	60.0	64.0	68.9	75.5	82.4
		10	163	68.1	7.44	57.5	59.5	63.0	66.4	73.0	77.9	85.0
11		151	72.1	7.87	58.8	64.0	67.0	71.3	76.5	84.0	87.4	
12		171	74.9	6.89	65.0	67.8	70.0	73.5	78.3	83.5	91.7	
13		164	77.7	7.33	66.0	70.5	73.5	76.5	80.8	88.3	94.7	
14		151	77.5	6.35	68.0	70.6	73.0	76.5	80.0	85.5	92.5	
15		198	79.0	6.00	69.4	71.6	75.0	78.9	82.1	87.4	92.0	
16		184	79.1	5.81	71.7	73.4	75.1	77.8	81.9	87.0	94.8	
17		167	80.2	5.99	71.0	73.1	76.5	79.5	83.0	89.4	95.0	
18		159	79.3	5.09	71.2	73.5	75.5	78.5	81.8	87.0	89.0	
19		127	78.8	5.75	70.8	72.9	75.0	77.8	81.3	86.9	92.5	
20		98	79.2	5.59	72.3	73.6	75.4	77.9	81.6	87.5	92.4	
21		103	78.2	4.55	71.3	72.9	74.8	77.6	80.6	84.1	87.8	
22		90	79.6	4.89	70.8	73.6	75.9	79.1	82.2	87.2	90.0	

Tabela 4-2-2-2-47 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	53.4	5.26	46.4	48.0	50.3	52.4	55.0	62.2	67.2	
	7	222	55.1	6.53	47.0	49.2	51.4	54.0	56.9	61.5	73.8	
	8	196	58.8	7.96	48.0	50.4	53.0	56.8	62.2	70.6	77.0	
	9	193	61.2	9.20	50.4	52.2	54.3	58.5	67.1	76.3	83.4	
	10	185	63.3	9.07	51.0	53.9	56.0	60.2	69.3	77.8	83.3	
	11	176	67.6	10.60	54.0	55.9	59.3	64.5	73.5	82.4	89.2	
	12	188	68.1	10.90	54.5	57.0	60.3	64.7	74.5	84.6	93.4	
	13	178	67.6	9.91	54.5	57.2	60.9	65.0	72.0	81.6	94.0	
	14	182	69.8	10.47	56.6	60.2	62.7	66.2	73.8	85.4	96.2	
	15	179	69.7	8.16	59.9	62.0	64.2	67.5	72.5	80.2	92.1	
	16	174	70.8	8.17	59.6	62.5	65.4	69.4	74.2	83.3	92.4	
	17	166	71.4	8.92	60.7	63.2	66.2	69.1	74.2	83.1	101.9	
	18	162	72.1	8.09	61.7	63.9	67.1	70.4	74.6	82.7	93.7	
	19	120	73.8	8.12	63.1	66.0	67.8	71.8	78.1	83.0	94.8	
	20	102	74.0	7.83	59.7	64.0	69.1	72.3	78.1	84.9	90.3	
	21	99	73.2	7.44	62.3	65.5	68.2	71.7	78.4	84.2	91.8	
	22	82	74.9	7.20	64.0	67.3	70.1	73.5	78.6	87.2	93.1	
	M	6	154	51.5	4.40	46.0	46.6	48.2	51.0	53.5	56.2	62.6
		7	165	54.0	6.47	46.5	48.5	50.0	52.0	56.4	63.6	71.2
		8	150	55.5	6.39	46.8	49.2	51.7	54.0	57.1	64.8	73.9
		9	165	58.7	7.80	48.0	50.1	52.5	57.0	63.5	71.0	75.9
		10	163	60.5	8.59	50.0	51.6	53.6	59.4	65.0	71.8	80.4
11		151	63.8	8.37	52.0	55.0	58.4	62.0	67.5	75.9	84.6	
12		172	64.3	7.27	55.0	57.0	59.6	63.0	67.7	73.4	82.0	
13		164	65.8	8.52	54.8	57.5	60.0	64.2	68.9	78.0	87.1	
14		151	65.5	7.76	55.8	57.5	60.2	64.0	68.8	75.0	85.6	
15		198	67.1	6.69	56.8	59.9	62.5	66.0	71.5	77.1	82.5	
16		184	66.4	6.70	57.7	59.4	62.0	65.0	69.1	74.5	81.6	
17		167	67.5	6.95	57.5	59.1	63.0	66.5	71.5	76.0	85.3	
18		159	66.3	5.94	57.2	60.0	62.5	66.0	68.5	73.3	79.9	
19		127	66.1	6.82	56.7	59.7	61.9	64.5	68.5	74.8	84.6	
20		98	66.0	6.68	57.3	59.1	61.2	64.7	69.5	75.1	80.2	
21		103	65.0	5.36	57.0	58.4	61.1	64.4	68.0	73.1	78.8	
22		90	65.6	6.17	56.1	59.8	61.5	64.9	69.5	73.9	80.5	

Tabela 4-2-2-2-48 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	60.8	4.82	52.7	55.2	57.8	60.0	63.5	68.1	72.4	
	7	222	63.2	5.79	54.6	56.4	59.5	62.5	65.5	70.1	79.3	
	8	196	67.0	6.86	57.0	58.9	62.0	66.0	71.4	77.2	81.4	
	9	193	69.8	7.06	60.7	62.0	64.0	67.7	74.8	80.1	86.1	
	10	185	72.9	7.25	61.8	64.3	67.2	71.8	77.9	83.8	86.9	
	11	176	77.1	8.36	64.7	66.8	70.6	76.5	83.0	87.8	92.6	
	12	187	79.5	8.82	66.0	69.0	72.8	78.1	84.3	92.6	98.4	
	13	178	81.6	8.14	67.5	72.0	76.1	81.0	86.0	91.9	101.1	
	14	182	85.2	7.89	73.6	76.9	79.3	84.0	89.2	97.0	105.8	
	15	179	86.1	6.33	76.6	78.9	82.0	85.0	89.6	93.7	101.0	
	16	174	87.3	6.50	78.0	79.9	82.8	86.5	90.8	95.6	102.8	
	17	166	87.6	7.05	78.6	80.4	83.4	86.1	90.2	96.0	107.0	
	18	162	88.6	6.11	78.5	81.9	84.8	88.0	91.0	96.1	104.3	
	19	120	88.4	6.08	79.2	81.6	85.0	87.4	90.8	95.5	105.6	
	20	102	89.1	5.57	80.7	82.7	85.3	88.5	91.6	97.1	101.6	
	21	99	88.2	5.25	79.2	82.2	84.5	87.1	91.2	93.9	99.8	
	22	82	88.2	4.69	81.6	83.0	85.1	87.9	90.0	97.1	98.8	
	M	6	155	60.2	4.30	53.3	55.1	57.5	59.5	62.6	66.0	69.6
		7	165	63.2	5.73	56.1	57.4	59.1	62.0	66.0	71.1	76.9
		8	150	65.6	5.83	55.9	59.5	61.7	65.0	68.0	73.9	79.7
		9	165	70.0	6.76	60.6	62.5	65.0	68.5	74.7	79.6	85.5
		10	161	73.3	8.18	61.3	64.1	67.5	72.5	78.5	83.9	89.7
11		151	78.4	7.11	66.3	70.0	72.7	77.5	83.2	87.5	93.9	
12		172	81.7	6.92	70.6	73.8	77.0	81.0	85.9	90.1	96.6	
13		164	85.3	7.40	72.9	78.0	80.6	84.5	89.0	94.0	103.6	
14		151	85.6	6.74	74.5	78.8	82.0	85.0	88.0	94.4	104.3	
15		198	87.8	5.51	78.0	81.0	83.9	87.5	90.9	96.0	99.5	
16		184	87.8	6.11	79.5	82.0	84.0	86.5	90.6	96.5	104.2	
17		167	88.6	6.10	79.2	81.0	84.5	88.0	91.4	96.6	103.0	
18		159	87.9	5.23	79.4	81.5	84.5	88.0	90.1	94.0	99.3	
19		127	87.7	5.57	80.0	82.1	83.5	87.0	91.0	94.6	99.8	
20		98	86.9	5.79	79.3	81.1	83.0	85.5	90.5	94.1	98.6	
21		103	86.7	3.98	79.9	81.7	83.9	86.2	89.0	92.5	96.7	
22		90	86.8	4.88	78.2	81.2	83.4	86.3	89.6	93.4	97.2	

Tabela 4-2-2-2-49 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	0.878	0.039	0.816	0.836	0.853	0.877	0.897	0.926	0.961	
	7	222	0.871	0.039	0.804	0.826	0.847	0.869	0.891	0.919	0.946	
	8	196	0.876	0.044	0.801	0.818	0.846	0.871	0.901	0.934	0.967	
	9	193	0.874	0.052	0.804	0.817	0.836	0.862	0.904	0.953	0.995	
	10	185	0.866	0.052	0.791	0.806	0.826	0.857	0.898	0.943	0.993	
	11	176	0.873	0.054	0.787	0.808	0.828	0.867	0.906	0.954	0.988	
	12	188	0.870	0.226	0.776	0.789	0.808	0.842	0.889	0.945	0.985	
	13	178	0.826	0.055	0.756	0.769	0.790	0.814	0.848	0.903	0.971	
	14	182	0.816	0.054	0.734	0.759	0.780	0.807	0.836	0.900	0.949	
	15	179	0.808	0.045	0.735	0.760	0.779	0.798	0.829	0.874	0.915	
	16	174	0.809	0.043	0.742	0.758	0.781	0.806	0.829	0.870	0.909	
	17	166	0.813	0.051	0.751	0.763	0.782	0.804	0.831	0.878	0.953	
	18	162	0.813	0.044	0.741	0.766	0.784	0.807	0.830	0.874	0.907	
	19	120	0.834	0.058	0.760	0.779	0.801	0.824	0.862	0.890	0.932	
	20	102	0.829	0.051	0.720	0.776	0.790	0.827	0.864	0.896	0.927	
	21	99	0.829	0.050	0.748	0.770	0.787	0.830	0.856	0.901	0.925	
	22	82	0.847	0.042	0.776	0.795	0.821	0.841	0.868	0.915	0.955	
	M	6	155	0.852	0.054	0.780	0.808	0.833	0.856	0.875	0.898	0.931
		7	165	0.853	0.041	0.782	0.801	0.818	0.850	0.882	0.904	0.946
		8	150	0.846	0.045	0.763	0.793	0.817	0.840	0.872	0.912	0.939
		9	165	0.836	0.047	0.750	0.779	0.805	0.833	0.864	0.899	0.945
		10	163	0.846	0.206	0.745	0.768	0.787	0.816	0.850	0.892	0.930
11		151	0.812	0.057	0.744	0.756	0.776	0.797	0.840	0.905	0.959	
12		172	0.786	0.041	0.716	0.736	0.758	0.786	0.807	0.842	0.886	
13		164	0.771	0.065	0.686	0.712	0.737	0.758	0.799	0.836	0.889	
14		151	0.765	0.056	0.682	0.707	0.728	0.754	0.790	0.828	0.876	
15		198	0.764	0.046	0.682	0.712	0.733	0.758	0.790	0.829	0.867	
16		184	0.755	0.040	0.694	0.707	0.726	0.750	0.783	0.802	0.839	
17		167	0.761	0.047	0.685	0.705	0.729	0.757	0.788	0.827	0.884	
18		159	0.753	0.040	0.675	0.702	0.724	0.753	0.782	0.798	0.836	
19		127	0.753	0.043	0.685	0.705	0.725	0.748	0.773	0.813	0.866	
20		98	0.759	0.041	0.698	0.710	0.728	0.757	0.783	0.807	0.846	
21		103	0.749	0.044	0.683	0.698	0.714	0.744	0.783	0.801	0.825	
22		90	0.755	0.037	0.674	0.715	0.735	0.755	0.772	0.802	0.842	

Tabela 4-2-2-2-50 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	26.1	1.30	23.5	24.2	25.2	26.2	27.0	27.9	28.5	
	7	221	26.9	1.41	24.4	25.2	26.0	26.9	27.8	28.5	30.1	
	8	196	27.9	1.38	25.4	26.2	27.0	27.8	29.0	29.8	30.5	
	9	192	29.2	1.54	26.5	27.2	28.2	29.0	30.3	31.2	32.6	
	10	185	30.4	1.91	27.0	28.0	29.2	30.5	31.7	32.7	34.0	
	11	176	31.7	2.14	28.3	29.2	30.3	31.5	33.1	34.5	35.7	
	12	188	33.1	2.20	29.1	30.0	31.4	33.3	34.7	35.9	37.3	
	13	178	35.0	2.50	30.6	31.9	33.2	35.0	36.7	37.8	40.0	
	14	182	36.7	2.12	32.3	33.9	35.4	36.5	38.2	39.5	40.0	
	15	179	37.5	2.00	34.4	35.5	36.4	37.5	38.6	40.0	41.1	
	16	174	38.1	2.04	33.6	36.0	37.0	38.3	39.4	40.7	41.7	
	17	166	38.4	2.23	33.6	36.0	37.3	38.5	39.8	41.0	41.9	
	18	162	38.8	1.93	34.7	36.5	37.4	38.9	40.0	41.3	42.2	
	19	120	39.0	1.97	35.4	36.6	37.7	39.0	40.2	41.5	42.6	
	20	102	39.3	2.13	35.8	37.3	38.5	39.5	40.5	41.3	41.8	
	21	99	39.5	1.51	36.5	37.6	38.4	39.5	40.5	41.5	42.8	
	22	82	39.4	1.28	36.8	37.6	38.8	39.8	40.2	40.8	41.7	
	M	6	154	25.3	1.21	22.7	23.9	24.6	25.3	26.2	27.0	27.5
		7	164	26.3	1.57	23.6	24.3	25.2	26.1	27.3	28.4	29.7
		8	149	27.3	1.52	24.1	25.5	26.3	27.3	28.3	29.2	29.9
		9	165	28.8	1.69	25.3	26.6	27.6	28.7	29.8	31.0	32.0
		10	163	29.8	1.99	26.5	27.4	28.7	29.6	31.0	32.2	33.7
11		151	31.5	1.76	28.0	29.0	30.3	31.3	32.7	34.0	34.8	
12		172	32.5	1.85	29.0	30.8	31.3	32.5	33.6	34.5	36.3	
13		164	33.4	1.84	30.5	31.1	32.3	33.5	34.6	35.4	36.7	
14		151	33.6	1.61	30.2	31.7	32.7	33.7	34.6	35.6	36.6	
15		198	34.0	1.76	31.0	31.9	32.8	34.1	35.1	36.1	37.2	
16		184	34.2	1.67	31.1	32.1	32.9	34.1	35.3	36.3	37.3	
17		167	34.1	1.48	31.6	32.3	33.0	34.0	35.4	36.0	37.2	
18		159	34.3	1.87	31.2	32.2	33.1	34.3	35.5	36.5	37.3	
19		127	34.5	1.77	30.6	32.2	33.2	34.6	35.6	36.6	37.6	
20		98	34.5	1.60	31.1	32.3	33.5	34.6	35.7	36.5	37.2	
21		103	34.7	1.57	31.8	32.5	33.6	34.8	35.6	36.3	38.1	
22		90	34.7	1.54	31.7	32.6	33.6	34.8	35.6	36.7	38.0	

Tabela 4-2-2-2-51 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	18.7	0.98	17.0	17.4	18.0	18.7	19.3	20.2	20.6	
	7	222	19.3	1.41	17.3	17.7	18.4	19.2	20.0	20.7	22.3	
	8	196	19.9	1.26	17.6	18.3	19.1	19.9	20.7	21.5	22.3	
	9	193	20.9	1.53	18.2	19.1	19.9	20.7	21.8	23.0	24.1	
	10	185	21.8	1.58	18.9	20.0	20.7	21.8	22.8	24.0	24.9	
	11	176	22.8	1.72	20.0	20.7	21.4	22.8	24.0	25.0	26.4	
	12	188	23.7	1.89	20.6	21.2	22.3	23.4	25.0	26.2	27.3	
	13	178	24.8	2.01	21.4	22.2	23.5	24.8	26.0	27.3	28.5	
	14	182	25.8	1.81	22.5	23.5	24.6	25.8	27.0	28.0	29.7	
	15	179	26.3	1.55	23.5	24.2	25.3	26.2	27.4	28.2	29.5	
	16	174	26.4	1.55	23.8	24.4	25.3	26.4	27.3	28.3	29.4	
	17	166	26.7	1.61	23.8	24.9	25.5	26.6	27.8	28.5	30.0	
	18	162	26.8	1.58	24.0	24.9	25.9	26.7	27.6	28.9	30.3	
	19	120	27.1	1.66	24.3	24.9	25.8	27.1	28.2	29.2	30.5	
	20	102	27.1	1.59	24.8	25.3	26.2	27.0	28.2	29.0	30.4	
	21	99	27.4	1.52	25.0	25.2	26.2	27.2	28.3	29.6	30.2	
	22	82	27.5	1.05	25.9	26.2	27.0	27.4	27.9	28.8	30.3	
	M	6	155	18.0	1.94	15.9	16.3	17.0	17.9	18.6	19.4	23.0
		7	164	18.9	1.82	16.5	17.0	17.7	18.6	19.5	21.1	22.7
		8	149	19.3	1.47	16.8	17.5	18.2	19.1	20.3	21.5	22.2
		9	165	20.6	1.83	18.0	18.5	19.3	20.5	21.5	23.1	24.4
		10	163	21.7	1.98	18.7	19.4	20.4	21.4	22.9	24.0	25.9
11		151	22.8	1.64	19.6	20.7	21.7	22.8	24.0	24.8	26.5	
12		172	23.9	1.59	21.0	21.9	22.8	23.9	24.9	25.9	26.9	
13		164	24.9	1.70	22.2	22.8	23.7	24.8	26.0	27.1	28.0	
14		151	25.2	1.72	22.0	23.1	24.0	25.0	26.3	27.3	28.0	
15		198	25.6	1.60	22.7	23.3	24.5	25.8	26.8	27.9	28.2	
16		184	25.6	1.46	23.2	23.7	24.5	25.4	26.6	27.5	28.6	
17		167	25.8	1.63	23.2	23.6	25.0	25.8	26.9	27.5	28.5	
18		159	25.8	1.64	22.7	23.8	24.7	25.8	26.7	27.7	29.1	
19		127	25.6	1.56	23.1	23.7	24.4	25.6	26.5	27.4	28.6	
20		98	25.6	1.48	22.5	23.6	24.7	25.6	26.5	27.6	28.4	
21		102	25.6	1.57	22.9	23.9	24.5	25.4	26.9	28.0	28.5	
22		90	25.8	1.43	23.2	23.9	24.9	25.6	26.6	27.6	28.9	

Tabela 4-2-2-2-52 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	9.5	3.83	4.5	5.5	7.0	8.0	11.0	15.0	19.8	
	7	221	10.1	4.63	5.0	6.0	7.0	9.0	11.5	15.5	22.7	
	8	196	12.4	6.51	5.0	6.0	7.5	10.0	15.5	22.5	27.5	
	9	193	13.4	6.77	5.0	6.2	8.0	11.0	18.0	24.0	29.0	
	10	185	13.9	6.58	5.5	7.0	9.0	11.5	18.8	23.2	28.6	
	11	176	15.4	6.94	5.7	7.4	10.0	14.8	20.5	25.0	30.0	
	12	187	14.2	7.55	5.5	6.0	8.0	12.0	18.5	26.0	30.0	
	13	178	11.9	6.64	5.0	6.0	7.0	10.0	15.0	21.1	30.6	
	14	182	11.8	6.08	5.0	6.0	7.5	10.0	14.6	19.9	28.5	
	15	179	11.3	5.62	4.7	6.0	7.5	9.5	13.5	19.0	27.9	
	16	174	11.0	5.42	5.0	6.0	7.0	9.5	13.5	19.5	24.6	
	17	166	10.8	5.29	5.0	5.5	7.0	9.5	13.0	17.5	24.5	
	18	162	11.0	5.47	4.5	5.0	7.0	9.5	13.5	19.0	25.0	
	19	119	10.9	5.33	4.5	5.5	6.5	9.5	14.0	18.5	24.2	
	20	102	11.7	5.94	4.5	5.5	7.0	10.0	15.0	21.4	24.0	
	21	99	10.7	5.61	4.5	5.5	6.0	9.0	13.5	20.0	23.0	
	22	82	11.3	6.11	4.5	6.0	6.5	9.8	13.6	21.2	28.3	
	M	6	155	9.9	2.93	5.6	7.0	8.0	9.2	11.4	13.0	18.4
		7	165	10.9	4.19	5.5	6.6	8.1	9.9	13.0	16.9	21.6
		8	150	12.0	4.78	6.2	7.3	8.6	10.7	13.0	20.0	23.1
		9	165	13.4	5.17	6.3	8.0	9.7	12.4	16.0	20.6	26.6
		10	163	14.0	4.96	7.0	8.5	9.8	12.8	17.8	21.3	24.8
11		151	13.9	5.44	6.5	8.0	9.8	12.1	17.0	22.5	25.5	
12		172	14.7	5.15	6.9	9.0	11.0	13.8	17.8	21.1	26.4	
13		164	16.1	6.00	7.5	9.9	12.7	14.8	18.5	22.6	32.0	
14		151	16.4	5.13	8.4	10.2	12.7	15.8	19.4	22.5	29.5	
15		198	16.7	4.88	10.0	11.2	13.1	15.8	19.7	23.9	27.5	
16		184	16.7	5.23	8.4	11.0	13.0	16.3	19.5	23.4	26.3	
17		167	17.4	5.22	8.2	10.8	14.5	17.0	20.0	23.0	28.6	
18		159	17.4	4.76	9.3	11.4	14.0	17.0	20.0	23.5	28.0	
19		127	16.6	4.64	9.9	11.3	13.0	15.5	19.4	22.3	27.2	
20		98	16.1	5.82	8.5	10.5	12.0	14.8	18.6	23.5	31.2	
21		103	16.0	4.37	9.5	10.6	12.8	15.5	18.3	22.8	26.4	
22		90	15.8	4.77	8.6	10.0	12.0	14.5	19.0	23.2	26.6	

Tabela 4-2-2-2-53 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	6.5	3.35	3.5	4.0	4.5	5.0	6.5	11.3	17.0	
	7	221	7.3	4.87	4.0	4.0	5.0	5.5	7.5	11.5	24.0	
	8	196	9.9	6.51	4.0	4.5	5.0	7.5	12.0	21.0	27.0	
	9	193	10.9	7.51	4.0	4.5	5.0	7.5	14.8	23.0	29.3	
	10	185	11.5	7.50	4.5	5.5	6.0	8.0	15.8	22.7	30.7	
	11	176	13.5	8.37	5.0	5.5	7.0	10.5	19.5	26.7	33.0	
	12	187	13.1	9.01	5.0	5.5	7.0	9.0	17.0	26.6	36.4	
	13	178	11.4	7.71	5.0	5.0	6.5	8.8	13.0	22.7	33.6	
	14	182	11.5	6.42	5.5	6.0	7.5	9.5	12.8	22.0	28.8	
	15	179	11.5	6.21	5.5	6.5	8.0	9.5	13.0	19.5	29.3	
	16	174	11.7	5.86	6.1	7.0	8.0	10.0	13.1	19.5	28.0	
	17	166	11.8	6.07	5.5	7.0	8.0	10.0	13.0	18.2	31.0	
	18	162	12.2	5.81	6.4	7.0	8.9	10.0	13.5	20.0	27.1	
	19	119	13.2	6.25	6.5	8.0	9.0	11.5	15.5	20.5	32.8	
	20	102	14.2	7.47	6.0	8.0	9.5	12.3	17.0	23.9	32.6	
	21	99	12.8	6.22	6.5	7.5	8.5	10.5	15.0	20.0	26.0	
	22	82	12.8	5.96	7.0	7.5	9.0	11.0	14.6	24.9	28.5	
	M	6	155	7.3	3.34	4.4	5.0	5.5	6.2	8.0	10.0	18.7
		7	165	8.7	5.31	4.3	5.0	5.5	6.5	9.0	17.2	23.4
		8	150	9.2	5.46	4.7	5.0	5.7	7.0	10.6	17.9	24.7
		9	165	11.5	6.73	5.1	6.0	7.0	9.2	15.2	21.3	31.0
		10	163	12.2	6.70	5.1	6.0	7.3	9.5	15.0	22.3	30.2
11		151	13.1	7.57	6.0	6.8	7.5	10.1	16.5	25.3	34.3	
12		172	13.6	6.14	6.5	7.5	9.1	12.0	16.2	21.8	28.2	
13		164	15.4	7.09	7.5	8.7	11.0	13.0	18.0	26.3	35.5	
14		151	16.3	6.78	8.0	9.3	11.5	15.0	19.4	25.0	32.2	
15		198	16.2	6.07	8.4	10.0	12.0	14.7	19.2	25.0	32.0	
16		184	16.5	6.50	8.8	10.2	12.0	15.0	19.0	25.0	33.6	
17		167	17.3	6.43	8.7	10.1	12.8	16.1	20.5	26.3	36.0	
18		159	16.9	6.45	8.5	10.0	12.3	15.5	20.5	25.0	35.1	
19		127	17.6	6.91	9.1	11.5	13.4	15.5	20.8	26.1	37.0	
20		97	17.4	6.53	8.8	10.5	12.9	15.5	20.8	26.2	36.1	
21		103	17.6	6.37	9.5	11.0	13.0	16.5	20.5	25.0	36.0	
22		90	18.2	6.85	9.5	11.1	13.5	16.5	21.1	29.4	38.0	

Tabela 4-2-2-2-54 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	7.8	5.43	3.0	3.7	4.5	5.5	8.5	16.6	24.7	
	7	221	8.9	6.21	3.3	4.0	5.0	7.0	10.0	16.4	28.2	
	8	196	12.7	8.87	3.5	4.5	6.0	9.3	17.9	28.0	33.1	
	9	193	13.7	9.36	4.0	4.5	6.0	10.5	20.0	30.3	33.7	
	10	185	15.1	9.96	4.0	5.3	7.0	10.5	21.5	30.8	37.1	
	11	176	18.0	11.23	4.5	5.5	8.6	15.3	26.0	35.3	38.7	
	12	187	16.7	11.66	4.0	5.0	7.0	12.0	25.0	33.6	44.2	
	13	178	14.8	11.15	4.2	5.0	6.5	10.3	20.0	31.1	44.0	
	14	182	14.8	10.62	5.0	5.5	7.0	11.0	18.0	32.7	41.3	
	15	179	14.0	9.24	4.7	5.5	7.5	11.0	18.5	28.0	37.5	
	16	174	14.1	9.27	4.6	6.0	8.0	10.5	17.5	27.5	40.5	
	17	166	14.4	9.46	5.0	6.0	7.5	10.8	19.6	30.0	39.0	
	18	162	14.4	9.83	5.0	6.0	7.9	10.8	15.6	29.0	40.6	
	19	120	14.9	9.86	5.0	6.0	7.5	11.3	20.5	30.8	39.4	
	20	102	15.6	9.69	5.0	5.7	8.4	13.3	20.0	29.4	42.6	
	21	99	13.6	8.89	5.0	6.0	7.0	10.5	19.0	25.0	41.0	
	22	82	15.1	10.45	4.5	5.5	7.5	13.3	17.1	31.4	46.6	
	M	6	155	8.1	3.98	3.9	4.8	5.6	6.9	9.0	13.2	21.3
		7	165	10.1	6.49	4.2	4.8	6.0	7.5	11.6	20.7	28.0
		8	150	11.6	6.70	4.5	5.3	6.8	9.3	13.9	22.2	28.8
		9	165	14.6	7.98	5.0	6.4	8.3	12.0	21.0	26.7	32.5
		10	163	15.9	7.97	5.2	7.0	9.0	14.3	21.5	27.0	33.1
11		151	17.0	8.34	6.4	8.0	10.8	15.0	22.0	29.8	33.7	
12		172	18.9	8.04	7.1	10.5	13.0	17.9	22.8	29.4	36.7	
13		164	21.7	8.61	9.4	11.7	15.9	20.9	25.7	33.0	41.2	
14		151	21.0	8.47	10.8	11.4	15.0	19.5	26.5	32.6	38.7	
15		198	22.9	7.24	12.5	15.0	17.6	22.2	26.8	31.0	42.0	
16		184	22.3	7.95	10.4	14.2	17.0	21.4	25.9	32.6	42.7	
17		167	22.9	7.44	10.0	14.0	18.1	22.2	27.0	33.2	41.2	
18		159	21.6	7.26	11.2	13.5	15.8	20.4	26.6	31.0	37.0	
19		127	20.1	6.77	9.9	12.3	15.5	19.3	23.5	29.7	33.3	
20		98	19.1	7.18	9.0	11.5	14.1	18.3	21.8	29.1	39.1	
21		103	18.6	5.65	8.6	12.4	14.8	17.5	22.0	27.1	31.4	
22		90	19.2	6.03	8.3	12.5	15.0	18.4	22.0	28.4	32.8	

Tabela 4-2-2-2-55 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	9	193	15.7	6.68	8.8	9.5	10.4	13.4	19.7	26.6	30.4
	10	185	16.3	6.57	9.2	10.2	11.6	13.4	20.3	26.2	33.3
	11	176	18.0	7.12	9.6	10.4	12.0	16.1	23.1	28.6	33.7
	12	187	17.2	7.78	9.5	10.0	11.4	13.7	21.7	29.6	36.3
	13	178	15.3	6.77	9.3	9.7	10.7	13.0	16.9	26.1	33.9
	14	182	15.3	5.82	9.5	10.2	11.1	13.4	17.2	23.8	30.7
	15	179	15.1	5.49	9.5	10.4	11.4	13.4	16.9	22.2	32.4
	16	174	15.0	5.12	10.0	10.5	11.6	13.2	16.9	22.1	28.5
	17	166	14.9	5.25	10.0	10.4	11.6	13.2	16.5	21.6	31.0
	18	162	15.2	5.18	9.5	10.4	11.8	13.4	17.1	24.0	30.2
	19	119	15.6	5.29	10.0	10.7	11.6	14.1	17.9	22.2	30.1
	20	102	16.5	6.30	9.5	10.7	12.5	15.1	18.7	25.0	32.0
	21	99	15.4	5.34	10.0	10.7	11.4	13.2	17.4	23.2	27.3
	22	82	15.7	5.67	10.0	10.7	11.8	13.5	17.2	26.5	30.6
M	9	165	18.4	6.38	11.8	12.4	13.9	16.4	21.9	27.1	36.9
	10	163	19.1	6.20	12.1	12.9	14.4	16.8	23.1	28.5	35.1
	11	151	19.6	7.00	12.3	13.0	14.3	17.4	22.9	31.0	37.0
	12	172	20.2	6.05	12.5	14.1	16.3	19.1	22.8	28.0	35.7
	13	164	22.1	7.12	13.4	15.4	17.7	20.0	24.9	30.9	42.9
	14	151	22.7	6.35	14.2	16.3	18.3	21.2	25.6	31.4	39.7
	15	198	22.8	5.76	15.6	17.0	18.9	21.0	25.8	31.9	36.4
	16	184	23.0	6.25	14.4	16.9	18.7	21.7	25.9	30.7	37.4
	17	167	23.8	6.19	14.6	16.9	20.2	22.6	26.8	31.8	40.5
	18	159	23.5	5.96	14.7	16.9	19.0	22.6	26.8	31.3	39.8
	19	127	23.5	6.19	15.4	17.7	19.5	22.2	26.3	30.5	40.7
	20	97	23.1	6.72	14.3	16.7	18.7	21.3	25.6	31.9	42.4
	21	103	23.2	5.58	15.5	16.9	19.5	22.1	26.3	31.4	36.3
	22	90	23.4	6.23	14.8	16.9	19.2	22.2	25.6	32.3	40.4

Tabela 4-2-2-2-56 Peso de massa limpa (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	9	193	26.0	3.91	20.4	21.6	22.9	25.2	28.4	31.6	35.3
	10	185	29.0	4.84	21.4	23.0	25.4	28.0	32.1	35.7	37.9
	11	176	32.6	6.16	23.5	26.1	27.8	32.1	35.9	40.9	45.4
	12	187	36.2	6.50	26.0	28.2	31.4	35.5	40.5	44.4	50.8
	13	178	41.0	7.07	28.7	31.8	35.8	41.0	45.4	49.5	56.9
	14	182	45.7	7.14	34.5	37.6	40.7	44.7	49.7	54.7	62.0
	15	179	47.7	8.45	36.7	39.5	42.8	47.2	50.9	55.2	59.0
	16	174	49.0	5.96	38.5	41.9	44.6	48.7	53.1	56.8	63.0
	17	166	49.5	6.23	39.7	43.1	45.7	48.6	52.6	58.1	63.5
	18	162	50.2	5.66	39.0	43.0	46.3	50.0	53.8	58.0	60.7
	19	119	50.6	5.29	40.9	43.9	46.9	50.0	53.8	57.8	61.8
	20	102	51.1	5.70	41.1	43.3	47.3	50.8	54.3	59.2	64.7
	21	99	52.7	18.67	41.9	43.8	45.8	49.9	54.4	60.7	68.2
	22	82	50.9	4.34	43.8	46.1	48.0	50.0	52.3	57.7	62.1
M	9	165	24.6	3.90	18.6	20.4	21.7	24.0	27.0	30.0	34.0
	10	163	27.5	5.14	20.4	21.6	23.9	26.9	30.5	33.9	38.5
	11	151	31.4	4.46	23.0	26.4	28.4	31.0	34.6	37.6	40.6
	12	172	33.5	4.13	26.0	28.4	30.6	33.3	35.8	39.0	42.2
	13	164	36.0	4.75	28.2	30.7	32.8	35.4	38.8	42.5	47.1
	14	151	36.0	4.24	28.9	31.1	33.2	35.6	38.5	41.9	46.0
	15	198	37.9	4.50	30.3	32.4	34.8	37.2	40.9	44.5	46.6
	16	184	37.5	4.14	30.9	32.7	34.6	36.9	39.6	43.3	45.9
	17	167	37.6	4.05	30.8	32.5	34.6	37.7	40.4	42.4	46.7
	18	159	37.4	3.96	30.7	32.3	34.4	37.3	39.9	43.1	45.8
	19	127	37.3	3.70	31.4	32.8	34.4	36.8	39.7	42.0	45.6
	20	97	37.0	3.36	31.5	32.9	34.9	36.7	38.8	41.9	44.9
	21	103	36.9	3.34	31.4	32.9	34.5	36.9	39.0	41.7	44.6
	22	90	36.9	3.75	30.2	32.0	34.7	36.8	39.2	42.5	45.8

4.2.4 Situação básica da função física

Tabela 4-2-2-2-57 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	92.7	11.47	72.0	76.0	84.0	92.0	101.5	106.6	114.0	
	7	222	90.5	11.06	72.0	76.0	82.0	90.0	98.0	106.0	114.6	
	8	196	90.9	11.76	69.8	78.0	84.0	89.0	98.0	106.0	116.4	
	9	192	90.9	11.70	71.6	76.0	83.3	90.0	99.5	106.0	115.3	
	10	185	88.2	10.86	70.0	73.2	80.0	88.0	96.0	102.0	106.8	
	11	176	89.4	11.91	64.6	72.0	82.0	90.0	98.0	104.0	112.0	
	12	188	89.7	12.55	70.0	75.9	82.0	88.0	96.0	108.0	118.0	
	13	178	86.7	11.58	66.7	73.9	78.0	86.0	95.3	102.0	108.0	
	14	182	84.7	9.81	67.0	72.0	78.0	84.0	92.0	98.0	102.0	
	15	179	86.1	12.71	64.0	70.0	78.0	84.0	94.0	102.0	114.4	
	16	174	81.9	11.47	64.5	68.0	74.0	80.0	88.0	99.0	110.0	
	17	166	81.2	11.46	60.0	68.0	72.0	80.0	88.0	96.0	106.0	
	18	162	79.4	10.25	63.8	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	103.1	
	19	120	81.9	11.48	60.0	68.2	74.0	81.0	89.5	98.0	104.2	
	20	101	78.3	10.18	60.0	64.0	72.0	78.0	84.5	90.0	101.6	
	21	99	76.6	10.75	60.0	62.0	68.0	78.0	84.0	92.0	99.0	
	22	82	75.4	7.75	61.0	66.6	70.0	74.0	82.0	86.0	90.0	
	M	6	155	93.1	12.28	70.7	78.0	84.0	94.0	100.0	108.0	114.6
		7	164	93.3	12.52	71.8	76.0	84.0	92.0	102.0	110.0	120.0
		8	150	90.7	12.98	69.1	74.0	82.0	90.0	100.0	108.0	116.8
		9	165	91.4	11.59	70.0	76.0	82.0	90.0	100.0	106.0	117.0
		10	163	90.4	13.07	69.8	74.0	80.0	90.0	100.0	107.2	120.0
11		151	90.4	11.54	68.0	76.0	82.0	90.0	98.0	104.0	116.0	
12		172	89.4	12.72	68.0	74.0	78.5	88.0	99.5	106.0	116.0	
13		164	87.4	11.06	69.9	74.0	78.0	86.0	96.0	102.0	110.0	
14		151	86.8	11.19	70.0	74.0	78.0	86.0	94.0	102.0	112.0	
15		198	84.6	10.55	67.9	72.0	78.0	84.0	91.3	98.0	110.1	
16		184	83.8	11.53	64.0	70.0	76.0	82.0	90.0	98.0	110.0	
17		167	83.5	11.23	68.0	70.0	74.0	82.0	90.0	100.0	110.0	
18		159	81.4	10.01	64.0	70.0	74.0	80.0	88.0	96.0	102.0	
19		127	82.9	10.33	64.0	68.0	76.0	82.0	90.0	94.0	105.0	
20		98	83.2	11.64	64.0	70.0	76.0	80.0	90.0	100.0	110.0	
21		103	83.2	11.03	62.2	70.8	76.0	82.0	90.0	96.0	100.0	
22		90	79.8	8.67	63.5	70.0	72.0	80.0	86.0	90.0	96.6	

Tabela 4-2-2-2-58 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	89.8	9.53	70.0	78.0	83.0	90.0	96.0	102.0	110.0	
	7	221	90.9	9.57	74.0	78.0	84.0	92.0	98.0	102.0	110.0	
	8	196	91.6	9.49	72.0	80.0	86.0	90.0	97.5	104.0	110.0	
	9	193	96.1	11.11	76.0	80.8	88.0	96.0	104.0	110.0	118.0	
	10	185	99.4	11.59	80.0	84.0	92.0	100.0	106.0	114.8	122.8	
	11	176	102.9	11.30	84.0	89.4	95.0	102.0	110.0	120.0	124.0	
	12	188	105.6	11.48	85.0	92.0	98.0	105.0	114.0	120.0	127.3	
	13	178	110.2	12.52	90.0	92.9	100.0	110.0	120.0	128.0	136.0	
	14	182	112.0	11.84	91.0	96.6	104.0	110.0	120.0	127.4	140.0	
	15	179	114.9	12.66	92.0	100.0	107.0	114.0	122.0	130.0	140.0	
	16	174	114.2	11.93	95.0	100.0	106.0	113.0	120.0	130.0	139.5	
	17	166	115.7	11.85	92.0	100.0	110.0	116.0	124.0	130.0	140.0	
	18	162	115.2	11.69	94.0	100.0	108.0	116.0	124.0	130.0	140.0	
	19	120	116.6	11.45	96.0	100.0	110.0	117.0	124.0	131.8	138.0	
	20	102	116.5	11.54	96.0	100.0	110.0	116.0	124.0	130.0	141.8	
	21	99	112.6	9.34	98.0	100.0	106.0	112.0	120.0	124.0	130.0	
	22	82	113.7	8.95	100.0	100.6	106.0	114.0	120.0	127.4	130.0	
	M	6	155	86.5	9.72	69.0	74.0	80.0	86.0	94.0	100.0	104.0
		7	165	88.1	8.98	72.0	76.0	80.0	88.0	94.0	100.0	104.0
		8	150	89.9	10.61	72.0	78.2	82.0	88.0	96.0	104.0	114.0
		9	165	95.5	9.66	80.0	83.2	90.0	96.0	102.0	110.0	114.0
		10	162	100.1	11.53	80.0	86.0	92.0	100.0	108.0	117.4	124.0
11		151	101.3	11.20	81.0	86.4	92.0	102.0	110.0	114.0	124.0	
12		172	104.8	10.34	86.0	92.0	98.0	103.0	112.0	120.0	125.6	
13		164	106.4	10.71	88.0	93.0	100.0	105.0	112.0	120.0	132.0	
14		151	105.2	10.56	90.0	90.4	98.0	106.0	112.0	120.0	128.0	
15		198	106.6	10.64	90.0	93.8	98.0	106.0	112.0	122.0	128.1	
16		184	107.5	11.27	90.0	94.0	100.0	106.0	115.0	124.0	130.0	
17		167	105.8	11.52	88.0	92.0	98.0	104.0	112.0	120.0	126.0	
18		159	104.0	10.84	87.0	90.0	96.0	102.0	110.0	120.0	124.4	
19		127	103.0	9.75	89.0	90.0	96.0	100.0	110.0	118.0	124.3	
20		98	102.8	11.29	80.0	89.8	94.0	101.0	110.0	120.0	130.0	
21		103	100.3	10.95	80.0	88.0	90.0	100.0	110.0	114.0	120.0	
22		90	103.0	10.96	76.0	92.0	98.0	101.5	110.0	120.0	122.5	

Tabela 4-2-2-59 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	172	55.2	7.65	42.0	48.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.0	
	7	222	55.2	7.51	43.0	48.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.6	
	8	196	55.8	8.15	40.0	46.0	50.0	56.0	60.0	68.0	72.2	
	9	193	59.1	7.64	46.0	50.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0	
	10	185	59.9	8.34	46.0	50.0	54.0	60.0	66.0	70.0	78.0	
	11	176	62.9	8.53	50.0	50.0	58.0	60.0	70.0	76.0	80.0	
	12	188	62.9	8.43	49.0	50.0	58.0	62.0	70.0	74.0	80.0	
	13	178	65.1	9.00	50.0	54.9	60.0	64.0	70.0	78.0	82.0	
	14	182	67.5	8.41	50.0	58.0	60.0	68.0	74.0	80.0	80.0	
	15	179	68.1	8.67	53.0	60.0	60.0	68.0	72.0	80.0	89.2	
	16	174	68.9	8.51	55.0	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	83.5	
	17	166	69.7	8.24	58.0	60.0	62.0	70.0	76.3	80.0	84.0	
	18	162	70.3	8.27	58.0	60.0	64.0	70.0	76.0	80.0	86.4	
	19	120	70.4	7.55	55.0	60.0	66.0	70.0	76.0	80.0	86.1	
	20	102	72.1	7.29	60.0	62.0	68.0	70.0	80.0	80.0	84.0	
	21	99	69.7	7.86	54.0	60.0	64.0	70.0	75.0	80.0	85.0	
	22	82	71.5	6.43	60.0	62.0	68.0	70.0	76.0	80.0	83.0	
	M	6	155	54.2	6.85	42.0	46.0	50.0	54.0	60.0	62.0	67.3
		7	164	54.8	6.79	44.0	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	68.1
		8	150	54.9	7.02	40.0	48.0	50.0	54.5	60.0	64.0	68.0
		9	165	58.9	8.06	42.0	48.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0
		10	163	60.5	9.23	48.0	50.0	54.0	60.0	66.0	73.2	80.3
11		151	62.8	8.33	47.0	50.4	58.0	62.0	68.0	75.6	80.9	
12		172	66.1	7.81	51.0	56.6	60.0	66.0	70.0	77.4	81.6	
13		164	66.8	7.52	52.0	58.0	60.0	66.0	70.0	78.0	82.0	
14		151	66.4	8.17	52.0	56.0	60.0	66.0	70.0	78.0	80.9	
15		198	67.2	7.86	55.0	60.0	60.0	66.0	70.5	78.2	84.1	
16		184	67.6	8.26	56.0	60.0	60.0	68.0	72.0	80.0	82.0	
17		167	68.8	8.54	55.0	59.6	62.0	70.0	74.0	80.0	84.0	
18		159	67.5	8.34	54.0	58.0	60.0	68.0	72.0	80.0	82.8	
19		127	68.1	8.49	54.0	59.6	60.0	70.0	74.0	80.0	84.3	
20		98	65.8	8.39	50.0	58.0	60.0	64.0	70.0	80.0	85.2	
21		103	64.8	7.77	50.0	56.0	60.0	64.0	70.0	75.2	83.8	
22		90	65.8	9.39	50.0	56.0	60.0	64.0	70.0	80.0	86.5	

Tabela 4-2-2-2-60 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	172	34.6	8.17	20.4	24.0	30.0	34.0	40.0	46.0	50.0	
	7	221	35.9	8.72	20.0	26.0	30.0	34.0	42.0	46.0	52.0	
	8	196	35.7	9.07	21.8	24.0	30.0	34.5	42.0	48.0	56.0	
	9	193	37.0	10.09	20.0	24.0	30.0	36.0	42.0	51.2	58.4	
	10	185	39.5	10.06	20.0	26.0	32.0	40.0	46.0	52.0	58.8	
	11	176	40.0	9.14	26.0	30.0	32.5	40.0	46.0	52.0	59.4	
	12	188	42.6	11.57	22.0	28.0	36.0	42.0	50.0	60.0	64.7	
	13	178	45.1	12.74	22.7	30.0	38.0	44.0	52.0	62.0	74.5	
	14	182	44.4	11.88	25.0	30.0	36.0	43.0	50.0	60.0	72.0	
	15	179	46.9	12.16	24.8	34.0	38.0	46.0	54.0	62.0	73.2	
	16	174	45.2	12.29	22.0	32.0	38.0	44.0	52.0	62.0	70.0	
	17	166	45.9	11.49	26.0	32.0	38.0	44.0	54.0	60.0	70.0	
	18	162	44.9	11.42	24.7	30.0	36.0	46.0	52.0	58.0	70.4	
	19	120	46.2	11.98	26.0	32.0	36.0	44.0	54.0	62.0	70.2	
	20	102	44.4	11.01	26.2	30.0	36.8	42.0	50.0	61.4	69.6	
	21	99	42.9	8.96	28.0	30.0	38.0	40.0	50.0	55.0	60.0	
	22	82	42.2	7.69	26.9	30.6	37.5	42.0	48.0	52.0	56.0	
	M	6	155	32.3	8.26	19.4	22.0	28.0	32.0	38.0	42.0	48.0
		7	164	33.3	7.44	20.0	24.0	26.5	34.0	40.0	43.0	48.0
		8	150	35.0	8.96	22.0	24.0	29.5	34.0	40.0	46.0	54.0
		9	165	36.6	8.13	22.0	26.0	30.0	36.0	42.0	46.0	52.1
		10	162	39.7	9.87	22.0	28.0	32.0	40.0	45.3	54.0	62.0
11		151	38.5	9.47	24.0	26.0	30.0	38.0	46.0	50.0	58.0	
12		172	38.8	9.32	24.0	26.0	32.0	39.0	44.0	52.0	57.6	
13		164	39.6	10.19	23.9	28.0	32.0	39.5	46.0	52.0	60.1	
14		151	38.8	10.65	20.0	26.0	30.0	38.0	44.0	52.0	62.0	
15		198	39.4	10.20	22.0	28.0	31.5	40.0	46.0	52.2	62.0	
16		184	40.0	9.62	23.1	28.0	34.0	38.0	46.0	52.0	60.9	
17		167	37.0	8.73	20.1	25.6	32.0	36.0	43.0	48.0	52.0	
18		159	36.5	9.04	20.0	24.0	30.0	36.0	42.0	50.0	54.0	
19		127	34.9	9.14	17.7	22.0	30.0	35.0	40.0	46.0	50.3	
20		98	37.0	8.22	21.9	28.0	30.0	36.0	42.0	48.2	55.1	
21		103	35.5	8.51	20.0	25.6	30.0	34.0	40.0	49.2	56.0	
22		90	37.2	7.24	19.5	28.0	32.0	38.0	42.0	47.8	50.0	

Tabela 4-2-2-2-61 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	1217.3	213.75	781.0	971.0	1090.0	1195.0	1340.0	1479.0	1683.9	
	7	222	1361.2	273.76	878.0	1039.5	1192.5	1345.0	1527.5	1723.5	1942.4	
	8	196	1564.0	272.57	1059.0	1230.0	1387.5	1535.0	1745.0	1894.5	2136.4	
	9	193	1758.7	308.88	1145.0	1369.0	1565.0	1735.0	1947.5	2157.0	2391.8	
	10	185	1989.5	356.64	1314.0	1568.0	1755.0	1985.0	2177.5	2448.0	2717.7	
	11	176	2201.8	377.79	1561.0	1750.0	1963.8	2165.0	2462.5	2681.5	3005.0	
	12	188	2523.3	505.59	1700.0	1900.0	2126.3	2502.5	2853.8	3171.5	3709.3	
	13	178	2986.0	613.16	1959.0	2213.0	2558.8	2922.5	3407.5	3833.0	4277.8	
	14	182	3414.0	669.43	2047.0	2602.0	2962.5	3432.5	3852.5	4254.0	4752.7	
	15	179	3734.2	626.54	2601.0	3030.0	3310.0	3650.0	4110.0	4570.0	5174.0	
	16	174	3974.9	634.10	2718.0	3272.5	3543.8	3960.0	4330.0	4847.5	5478.8	
	17	166	4015.9	683.48	2870.0	3179.0	3560.0	4017.5	4483.8	4777.5	5344.9	
	18	162	4016.1	621.85	2774.0	3303.6	3667.5	3990.0	4362.5	4880.5	5264.4	
	19	120	4335.0	778.00	2864.0	3260.5	3735.0	4307.5	4892.5	5384.0	6007.2	
	20	102	4442.3	796.21	3123.0	3420.0	3901.3	4297.5	5048.8	5549.0	5886.0	
	21	99	4303.1	760.86	3150.0	3380.0	3745.0	4125.0	4760.0	5470.0	5820.0	
	22	82	4313.6	619.90	3222.0	3506.0	3892.5	4235.0	4886.3	4985.0	5448.6	
	M	6	155	1115.4	227.49	637.0	798.0	985.0	1135.0	1255.0	1410.0	1514.8
		7	165	1271.5	195.37	875.0	1035.0	1132.5	1275.0	1402.5	1537.0	1615.2
		8	150	1393.7	259.05	920.0	1065.5	1208.8	1400.0	1538.8	1748.5	1944.7
		9	165	1615.7	281.37	1125.0	1311.0	1425.0	1560.0	1772.5	1991.0	2211.6
		10	163	1815.2	362.07	1069.0	1371.0	1580.0	1790.0	2030.0	2306.0	2582.0
11		151	2120.4	361.94	1394.0	1686.0	1915.0	2095.0	2340.0	2542.0	2863.8	
12		172	2286.4	384.63	1467.0	1785.0	2051.3	2282.5	2558.8	2735.5	3020.3	
13		164	2491.6	461.37	1675.0	1970.0	2170.0	2480.0	2742.5	3050.0	3367.0	
14		151	2491.8	406.11	1702.0	1899.0	2230.0	2505.0	2785.0	2974.0	3229.0	
15		198	2708.7	452.35	1940.0	2103.5	2390.0	2695.0	2990.0	3290.0	3711.7	
16		184	2701.9	478.23	1904.0	2152.5	2366.3	2652.5	2947.5	3280.0	3795.0	
17		167	2716.3	430.24	2021.0	2187.0	2410.0	2690.0	3000.0	3220.0	3638.8	
18		159	2795.6	394.37	2098.0	2305.0	2560.0	2775.0	2985.0	3285.0	3677.0	
19		127	2793.8	543.87	1845.0	2113.0	2380.0	2735.0	3085.0	3493.0	4164.8	
20		98	2866.9	551.72	1810.0	2189.0	2493.8	2815.0	3161.3	3713.5	3988.6	
21		103	2958.4	539.11	2012.0	2277.0	2530.0	3000.0	3280.0	3729.0	4054.0	
22		90	2930.2	556.72	1994.0	2148.5	2483.8	2990.0	3285.0	3684.5	4126.1	

Tabela 4-2-2-2-62 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	56.3	10.80	36.1	43.8	48.2	56.0	62.4	71.2	79.2	
	7	222	57.2	12.18	33.6	43.2	49.8	57.3	64.0	71.5	80.6	
	8	196	58.0	11.53	34.8	42.4	49.2	58.2	66.5	71.7	80.6	
	9	193	58.0	12.44	34.4	39.9	49.9	59.3	65.7	72.4	80.9	
	10	185	58.3	11.25	35.4	43.9	50.1	58.2	66.2	71.7	81.3	
	11	176	56.3	10.91	36.0	41.9	47.7	56.4	63.7	70.6	76.5	
	12	188	58.3	11.28	37.4	43.3	49.9	58.7	65.9	73.8	79.8	
	13	178	62.2	11.09	42.9	47.8	53.9	62.1	69.4	76.1	85.6	
	14	182	63.7	11.65	41.6	47.4	56.6	62.9	72.2	79.5	85.9	
	15	179	67.2	11.13	49.0	54.7	60.9	66.4	74.5	83.7	88.9	
	16	174	69.4	11.27	46.7	54.2	62.2	69.3	76.3	83.6	91.3	
	17	166	69.3	11.19	43.0	54.6	62.7	71.0	77.1	83.1	87.7	
	18	162	68.0	10.33	46.6	55.6	62.0	68.1	75.5	81.0	86.0	
	19	120	72.0	11.75	50.8	57.5	63.6	71.6	81.0	88.4	93.5	
	20	102	72.5	11.47	54.5	58.3	62.9	72.0	80.6	88.5	95.0	
	21	99	71.2	13.63	48.4	56.5	61.4	69.4	80.2	89.8	98.8	
	22	82	71.7	11.79	52.3	56.1	63.2	70.1	81.1	87.1	95.1	
	M	6	155	53.5	10.31	35.1	39.6	44.9	55.1	59.9	66.1	69.7
		7	165	55.1	10.14	34.5	40.2	48.3	56.2	62.4	67.4	71.7
		8	150	54.7	10.04	36.0	41.9	47.2	55.3	60.5	67.3	73.9
		9	165	54.1	10.09	33.9	41.3	47.4	54.1	61.3	66.8	71.7
		10	163	54.2	10.74	28.0	40.1	47.5	55.0	61.6	66.4	73.4
11		151	54.6	9.10	36.4	41.1	48.4	55.7	60.6	65.7	69.2	
12		172	54.7	9.56	33.6	43.2	49.3	55.1	61.5	65.9	70.8	
13		164	54.3	10.55	32.5	40.4	47.9	54.8	61.5	66.5	73.7	
14		151	53.7	9.41	36.9	41.6	47.4	54.2	59.2	65.8	72.0	
15		198	55.4	9.38	40.0	43.6	49.1	54.7	61.2	66.5	73.9	
16		184	55.6	9.54	36.9	43.1	50.0	55.6	61.7	67.3	74.3	
17		167	55.3	9.22	36.1	41.2	48.8	56.8	61.7	66.3	71.8	
18		159	57.4	9.27	41.5	46.9	51.1	57.0	62.0	68.9	77.9	
19		127	57.4	11.04	37.6	42.4	49.7	57.0	63.7	72.3	81.7	
20		98	59.4	11.48	37.8	44.8	52.2	58.4	66.6	75.0	82.7	
21		103	61.7	11.47	42.3	47.1	53.9	62.0	69.0	76.3	85.4	
22		90	60.7	10.58	41.5	48.3	52.8	60.1	66.7	75.0	86.2	

4.2.5 Situação básica de qualidade física

Tabela 4-2-2-2-63 Corrida de 50 metros (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	168	12.3	1.20	10.1	10.9	11.5	12.1	12.9	13.8	15.4	
	7	220	11.5	1.23	9.9	10.2	10.8	11.4	12.2	12.9	13.9	
	8	195	10.8	0.91	9.2	9.8	10.2	10.8	11.5	12.0	12.5	
	9	191	10.4	1.08	8.8	9.2	9.6	10.2	11.0	11.8	12.9	
	10	180	10.0	0.82	8.5	8.9	9.4	9.8	10.5	11.0	11.8	
	11	172	9.8	0.83	8.3	8.8	9.2	9.7	10.4	10.8	11.7	
	12	184	9.3	1.10	7.9	8.2	8.7	9.2	9.8	10.5	11.2	
	13	173	8.6	0.73	7.3	7.7	8.1	8.5	9.1	9.6	10.0	
	14	179	8.3	0.67	7.2	7.5	7.8	8.2	8.7	9.3	9.9	
	15	176	8.1	0.73	6.8	7.2	7.5	8.0	8.5	8.9	9.8	
	16	165	8.0	0.78	6.9	7.1	7.4	7.8	8.3	8.9	10.1	
	17	155	7.9	0.77	6.9	7.1	7.4	7.8	8.2	8.8	10.0	
	18	143	8.0	0.86	6.8	7.0	7.4	7.9	8.3	9.1	10.4	
	19	105	7.8	0.73	6.8	7.1	7.3	7.6	8.0	8.8	9.6	
	20	86	8.0	1.07	6.9	7.2	7.4	7.8	8.4	9.0	10.7	
	21	77	7.8	0.57	6.7	7.0	7.4	7.8	8.3	8.6	8.8	
	22	69	8.3	0.73	6.8	7.2	7.8	8.4	8.9	9.1	9.4	
	M	6	147	12.7	1.09	11.1	11.4	11.8	12.8	13.4	14.2	14.8
		7	157	11.9	0.92	10.2	10.8	11.3	11.9	12.5	13.0	13.9
		8	144	11.2	0.99	9.5	10.2	10.7	11.2	11.8	12.5	13.6
		9	160	10.7	0.94	9.2	9.6	10.1	10.6	11.3	11.9	12.8
		10	160	10.5	0.88	9.0	9.4	9.9	10.4	10.9	11.5	11.9
11		146	9.9	0.72	8.6	9.0	9.4	9.8	10.3	10.7	11.4	
12		167	10.0	0.90	8.5	8.9	9.3	9.9	10.5	11.0	12.0	
13		157	10.1	0.99	8.5	8.8	9.3	10.1	10.7	11.4	11.9	
14		148	10.0	1.06	8.5	8.8	9.3	9.9	10.6	11.3	12.1	
15		191	9.9	0.98	8.2	8.8	9.4	9.8	10.3	11.2	11.9	
16		172	9.9	0.84	8.5	8.8	9.3	9.8	10.4	11.1	11.6	
17		154	9.8	0.97	8.2	8.6	9.1	9.8	10.5	11.0	11.7	
18		151	10.0	1.07	8.3	8.7	9.3	9.9	10.6	11.2	12.7	
19		107	10.1	1.02	8.0	9.2	9.4	9.9	10.6	11.3	12.8	
20		84	10.0	0.97	8.5	8.9	9.3	9.9	10.7	11.3	12.4	
21		82	10.1	1.01	8.3	9.0	9.4	10.0	10.7	11.4	12.6	
22		83	10.3	0.88	8.3	9.2	9.7	10.4	10.8	11.2	11.9	

Tabela 4-2-2-2-64 Salto em comprimento sem balanço (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	160	101.8	16.55	71.0	81.2	90.0	101.0	113.8	123.0	130.2	
	7	212	113.7	16.79	80.0	89.3	103.3	114.0	125.0	135.0	145.6	
	8	193	120.9	16.64	91.0	98.0	110.0	121.0	131.0	140.0	155.0	
	9	190	132.2	19.50	92.0	106.0	120.0	131.5	145.0	155.9	169.3	
	10	184	133.4	20.64	87.0	109.5	121.0	135.5	148.0	156.5	168.0	
	11	175	141.5	19.84	105.0	118.0	128.0	141.0	155.0	167.4	183.4	
	12	188	154.3	65.52	110.0	122.9	137.3	149.0	162.0	179.0	195.0	
	13	178	169.4	24.31	127.0	140.0	150.0	167.5	186.3	202.2	216.0	
	14	182	178.0	24.93	133.0	146.0	157.8	177.0	198.0	210.7	220.5	
	15	179	195.2	66.06	140.0	160.0	173.0	189.0	208.0	228.0	254.4	
	16	174	201.0	65.88	141.0	167.0	180.8	198.0	213.0	228.5	247.5	
	17	166	209.6	91.24	146.0	167.8	183.0	198.5	218.0	236.3	253.0	
	18	162	205.9	30.08	138.0	166.6	186.0	208.0	224.0	245.0	260.0	
	19	120	206.9	29.24	145.0	166.2	191.0	208.0	221.0	244.0	265.0	
	20	102	205.3	29.56	142.0	161.0	185.8	206.5	227.0	243.7	250.0	
	21	99	205.4	29.58	148.0	159.0	186.0	209.0	228.0	244.0	256.0	
	22	82	213.5	91.58	160.0	168.0	181.5	203.0	224.5	241.7	252.5	
	M	6	138	95.3	15.07	63.0	74.9	85.0	95.0	106.0	115.1	122.8
		7	154	102.1	14.63	76.0	82.0	92.0	103.0	110.0	120.0	132.0
		8	144	114.3	15.16	86.0	95.0	104.3	113.5	124.0	133.0	141.7
		9	156	119.9	15.23	87.0	101.7	110.0	121.0	130.0	138.0	145.9
		10	162	126.0	15.27	97.0	107.3	115.0	126.5	138.0	146.0	153.3
11		149	133.0	17.21	101.0	114.0	122.0	132.0	143.5	156.0	172.0	
12		171	134.2	69.50	96.0	104.0	115.0	127.0	142.0	162.8	170.0	
13		161	133.7	20.05	101.0	108.0	119.5	132.0	146.5	159.6	177.1	
14		151	135.6	18.07	103.0	111.0	123.0	134.0	147.0	158.8	171.4	
15		196	144.1	64.17	107.0	117.7	126.0	138.0	153.8	166.3	180.1	
16		183	140.1	18.86	104.0	117.0	128.0	138.0	152.0	165.0	179.8	
17		165	145.9	70.10	107.0	116.0	127.0	140.0	153.5	170.0	191.1	
18		158	142.8	20.14	109.0	117.8	128.0	142.0	153.0	173.0	185.7	
19		127	145.7	18.31	112.0	123.6	133.0	144.0	158.0	169.2	186.1	
20		97	152.5	88.73	108.0	119.0	130.5	144.0	156.0	168.4	183.7	
21		103	144.5	18.30	118.0	120.4	130.0	143.0	157.0	170.8	179.0	
22		90	153.4	91.48	115.0	123.1	134.8	142.5	153.3	165.8	182.5	

Tabela 4-2-2-2-65 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	19.6	3.88	13.0	15.5	17.1	19.5	21.8	24.4	27.8	
	7	222	20.9	4.03	14.0	16.4	17.9	20.8	23.2	26.3	29.5	
	8	196	22.2	4.16	15.0	16.3	19.2	22.2	25.4	27.3	29.7	
	9	193	24.3	4.97	17.0	18.1	20.6	23.4	27.7	30.9	35.3	
	10	185	24.6	4.79	15.0	19.0	21.4	24.4	27.9	31.0	34.1	
	11	176	26.9	4.87	18.0	20.9	23.8	26.5	29.9	33.0	37.8	
	12	188	29.0	5.45	18.0	21.7	25.6	29.1	33.1	36.2	39.1	
	13	178	33.2	6.15	22.0	25.0	28.7	33.4	38.2	41.1	44.0	
	14	182	35.5	7.20	22.0	25.4	30.9	35.1	40.5	44.7	49.5	
	15	179	38.8	9.79	26.0	28.8	33.5	37.5	43.1	49.0	56.0	
	16	174	39.8	6.67	27.0	31.1	35.6	39.5	43.6	49.3	53.4	
	17	166	40.6	7.56	26.0	30.8	35.7	40.3	44.6	50.9	56.1	
	18	162	41.2	7.65	27.0	31.8	36.2	40.8	45.6	52.1	57.8	
	19	120	41.9	7.67	25.0	32.1	36.8	42.6	46.7	52.1	56.8	
	20	102	41.6	6.96	29.0	32.3	35.8	42.0	47.2	49.3	54.2	
	21	99	42.0	6.18	32.0	34.7	37.7	41.3	46.1	52.4	54.2	
	22	82	42.9	9.22	29.0	33.3	37.9	43.5	47.0	49.7	54.6	
	M	6	155	18.9	3.39	13.0	14.2	16.6	19.3	21.0	23.0	24.9
		7	165	19.3	3.53	13.0	15.1	16.9	19.0	21.4	23.7	26.3
		8	150	21.2	3.84	14.0	16.2	18.4	20.8	23.9	26.4	29.1
		9	165	21.3	3.83	14.0	16.6	18.3	20.7	24.0	27.0	28.7
		10	163	22.7	3.46	17.0	18.0	20.4	22.7	25.0	27.1	29.6
11		151	25.4	7.15	18.0	20.1	22.1	24.7	27.6	30.0	32.3	
12		172	25.4	7.26	17.0	19.1	22.0	24.7	28.3	30.9	35.3	
13		164	24.1	5.09	15.0	17.8	20.3	23.9	27.5	31.3	33.7	
14		151	23.6	3.80	17.0	18.6	21.1	23.2	25.7	28.2	31.5	
15		198	24.9	4.39	17.0	19.2	21.7	24.8	27.7	31.1	34.5	
16		184	25.3	4.15	17.0	20.3	22.6	24.9	27.9	30.2	33.4	
17		167	25.4	4.95	17.0	18.8	22.0	24.8	28.8	31.8	36.1	
18		159	24.7	4.25	17.0	19.2	22.1	23.9	27.2	30.7	34.3	
19		127	25.1	4.56	17.0	19.8	22.2	24.7	28.3	30.9	35.4	
20		98	25.8	8.62	18.0	19.3	21.8	25.2	27.4	31.1	34.6	
21		103	25.3	3.94	19.0	20.4	22.7	25.3	27.1	30.0	35.5	
22		90	25.1	4.18	18.0	20.5	22.8	24.4	27.1	29.7	35.4	

Tabela 4-2-2-2-66 Elevações em posição inclinada / Elevações / Flexão abdominal por minuto (nº de flexões)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	10.3	6.67	1.0	3.0	6.0	10.0	13.0	18.6	29.6	
	7	222	13.2	7.92	1.0	4.0	8.0	12.0	18.0	23.0	30.0	
	8	195	12.7	8.86	1.0	2.0	6.0	10.0	19.0	28.8	31.0	
	9	193	13.7	12.26	0.0	3.0	5.0	10.0	20.0	30.0	41.0	
	10	184	13.0	10.34	0.0	3.0	5.0	11.0	16.8	26.0	40.0	
	11	176	12.9	9.45	0.0	3.0	6.0	10.0	19.0	27.6	34.1	
	12	187	12.5	10.05	0.0	0.0	5.0	11.0	19.0	25.0	36.4	
	13	178	1.2	4.48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	15.0	
	14	182	0.9	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	6.0	
	15	176	1.5	2.27	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	7.7	
	16	173	2.0	2.35	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	5.0	8.0	
	17	166	2.6	2.67	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	7.0	9.0	
	18	162	2.6	2.59	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	9.1	
	19	119	3.1	3.06	0.0	0.0	0.0	3.0	5.0	7.0	11.0	
	20	102	2.8	2.67	0.0	0.0	0.8	2.0	5.0	7.0	8.9	
	21	99	2.9	2.80	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	10.0	
	22	82	3.1	2.84	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	8.0	9.5	
	M	6	154	12.0	7.19	0.0	2.0	7.0	12.0	17.0	23.0	25.3
		7	165	13.9	7.39	0.0	3.6	8.0	14.0	19.5	23.4	28.0
		8	150	15.8	7.85	0.0	3.0	11.0	17.0	21.0	25.0	29.0
		9	165	18.6	9.19	0.0	5.0	12.0	19.0	25.0	31.0	35.0
		10	163	19.3	8.83	0.0	7.0	14.0	20.0	26.0	30.0	35.1
11		151	23.8	7.59	10.0	13.2	19.0	24.0	28.0	34.0	39.4	
12		170	23.8	7.49	9.0	14.0	19.0	24.0	29.0	34.0	37.0	
13		164	24.0	8.98	4.0	12.0	18.3	25.0	30.0	35.0	41.0	
14		150	25.2	7.44	8.0	15.1	21.0	26.0	31.0	34.0	38.0	
15		198	26.0	8.02	10.0	15.9	21.0	26.0	31.3	36.0	41.0	
16		184	25.7	8.06	7.0	17.0	20.0	26.0	31.0	36.0	40.0	
17		164	25.1	8.72	9.0	13.5	20.0	26.0	30.0	36.0	41.0	
18		159	24.3	9.23	6.0	12.0	19.0	25.0	30.0	36.0	43.0	
19		126	24.1	8.82	2.0	12.7	18.8	25.0	30.3	34.0	39.2	
20		98	22.7	7.80	6.0	13.0	17.0	23.0	28.0	32.1	38.1	
21		102	23.0	8.63	1.0	12.3	18.0	23.0	29.0	35.0	37.9	
22	90	20.5	6.72	7.0	12.0	16.0	21.0	25.0	28.0	33.8		

Nota: Elevações em posição inclinada : 6~12 anos (H), Elevações : 13~22 anos (H); Flexão abdominal : 6~22 anos (M)

Tabela 4-2-2-2-67 Força de prensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	8.3	1.86	4.4	6.2	7.2	8.1	9.6	10.5	11.8	
	7	222	10.1	3.42	5.5	6.6	8.3	9.8	11.7	13.5	15.5	
	8	196	10.9	2.35	6.8	7.9	9.3	10.9	12.7	13.9	15.0	
	9	193	13.5	3.74	8.6	9.9	11.5	13.0	15.3	17.0	19.2	
	10	185	15.0	3.20	9.2	11.1	13.1	15.0	16.9	19.1	21.5	
	11	176	17.1	3.70	10.8	12.5	14.6	16.8	19.4	22.0	25.9	
	12	188	20.9	4.89	13.5	15.9	17.5	20.1	23.3	27.3	32.9	
	13	178	25.9	6.05	15.7	18.7	21.2	25.3	30.4	34.5	37.6	
	14	182	30.8	6.70	18.2	22.2	26.2	30.8	34.8	38.9	45.6	
	15	179	33.8	5.41	24.1	27.5	30.0	33.5	37.1	41.1	45.3	
	16	174	36.6	6.54	24.3	27.4	31.9	37.0	41.0	44.5	49.3	
	17	166	37.3	7.22	24.4	28.8	32.7	37.8	41.1	45.4	51.7	
	18	162	39.5	6.68	26.5	30.8	35.1	39.8	43.2	46.9	53.1	
	19	120	39.1	7.24	27.1	30.9	33.9	38.9	43.0	48.8	54.6	
	20	102	41.1	6.59	29.7	32.1	36.2	41.6	46.0	49.2	54.6	
	21	99	40.3	6.67	28.3	31.6	35.5	39.9	44.5	49.8	54.3	
	22	82	38.9	5.50	30.0	32.7	35.1	37.5	44.1	46.8	49.7	
	M	6	154	7.2	2.11	3.1	4.5	5.4	7.3	8.7	9.4	11.4
		7	165	8.7	2.14	4.0	6.0	7.2	9.0	10.3	11.5	12.7
		8	150	10.2	2.35	6.0	7.2	8.4	10.3	11.7	13.3	14.9
		9	165	12.3	2.84	7.3	8.4	10.4	12.3	14.2	16.2	18.1
		10	163	14.2	2.99	8.7	10.2	12.5	14.3	16.2	18.2	20.4
11		150	17.3	3.22	11.5	13.3	14.9	17.2	19.2	21.6	24.0	
12		172	19.4	3.44	13.5	15.4	16.9	19.1	21.9	24.3	26.7	
13		164	21.2	4.03	14.8	16.4	18.5	20.7	24.0	26.6	29.2	
14		151	21.1	4.20	13.0	15.9	17.9	21.1	23.7	26.1	30.0	
15		198	23.2	4.33	15.7	17.5	20.0	22.6	26.3	29.2	31.3	
16		184	23.1	3.99	16.3	18.3	20.1	22.9	26.1	28.3	31.5	
17		166	23.7	4.35	16.0	18.2	20.8	23.5	26.4	28.7	31.9	
18		159	23.7	3.73	17.2	18.9	21.0	23.2	25.9	29.1	31.2	
19		127	23.6	4.19	16.2	18.9	20.7	23.1	25.7	29.1	34.3	
20		98	23.6	4.33	15.8	18.8	19.9	23.9	26.2	29.1	32.0	
21		103	23.5	4.18	14.8	18.7	21.0	22.8	25.4	29.4	33.5	
22		90	24.0	4.98	15.5	18.2	19.9	23.9	28.1	30.1	34.7	

Tabela 4-2-2-2-68 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	27.2	6.65	16.0	18.4	23.0	27.0	31.0	37.0	41.8	
	7	222	30.4	8.08	15.0	21.0	25.0	29.0	36.0	41.0	47.3	
	8	196	34.7	9.06	19.0	23.7	29.0	34.0	40.0	46.3	55.1	
	9	192	42.0	10.34	24.0	29.3	35.0	42.0	50.0	55.0	63.0	
	10	184	43.7	11.62	22.0	29.0	36.0	42.5	52.0	59.5	67.4	
	11	176	52.1	13.79	28.0	37.0	44.0	51.0	60.0	68.3	84.7	
	12	187	60.9	14.66	35.0	43.0	52.0	59.0	68.0	81.0	98.4	
	13	178	72.2	17.08	43.0	52.0	60.0	71.0	83.0	95.3	107.3	
	14	182	84.9	18.88	51.0	64.0	74.0	82.5	98.3	109.7	121.0	
	15	177	92.9	17.01	59.0	73.8	82.0	93.0	103.0	113.2	128.0	
	16	174	102.1	19.94	68.0	76.0	87.0	101.5	113.0	126.0	145.8	
	17	166	103.8	21.11	65.0	76.0	91.0	104.0	117.0	131.6	149.9	
	18	162	109.8	21.28	72.0	82.0	96.5	108.0	121.0	137.1	156.3	
	19	120	111.9	22.37	77.0	87.0	96.0	109.0	127.0	139.0	156.0	
	20	102	116.0	22.48	70.0	90.3	100.0	117.0	131.3	145.7	160.8	
	21	99	116.3	23.83	75.0	88.0	100.0	114.0	128.0	146.0	176.0	
	22	82	116.2	19.98	66.0	98.3	106.0	116.0	130.0	141.4	146.6	
	M	6	154	24.5	7.71	11.0	13.5	19.0	24.0	30.0	35.0	39.3
		7	165	26.7	7.54	12.0	18.0	21.0	26.0	32.0	36.0	43.0
		8	150	32.0	8.73	17.0	20.0	26.0	31.0	38.0	44.0	49.0
		9	165	37.2	9.95	20.0	23.0	31.0	37.0	43.0	52.0	58.0
		10	163	40.0	10.20	20.0	26.0	33.0	40.0	46.0	53.0	60.1
11		151	46.8	12.05	20.0	31.0	40.0	47.0	54.0	62.8	70.4	
12		172	48.2	11.62	27.0	32.3	41.0	48.0	55.8	63.0	72.6	
13		164	52.4	12.08	31.0	36.0	44.0	52.0	59.8	70.0	77.0	
14		151	54.6	12.52	31.0	37.2	46.0	56.0	63.0	70.0	78.9	
15		197	58.0	14.81	34.0	40.8	48.0	56.0	67.5	79.0	92.1	
16		184	59.1	12.95	36.0	42.0	50.3	58.5	68.8	75.0	88.0	
17		166	59.7	13.63	34.0	44.7	51.0	59.0	67.3	79.3	91.0	
18		159	59.7	12.75	38.0	45.0	52.0	59.0	67.0	76.0	90.2	
19		127	63.5	14.61	34.0	46.8	52.0	63.0	74.0	82.4	94.0	
20		98	64.3	13.76	37.0	44.0	56.8	63.0	73.0	84.1	91.1	
21		103	64.3	13.40	34.0	47.4	56.0	64.0	72.0	81.4	92.5	
22		90	66.1	16.19	39.0	46.0	53.0	64.5	76.5	89.9	97.5	

Tabela 4-2-2-2-69 Corrida de resistência (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	166	151.3	17.85	127.0	133.0	140.0	150.0	160.0	173.0	185.0	
	7	219	145.6	22.42	117.0	125.0	132.0	143.0	154.0	168.0	181.4	
	8	195	138.3	17.82	112.0	118.0	124.0	135.0	151.0	163.0	175.0	
	9	190	130.5	17.31	108.0	111.1	118.0	127.0	138.0	155.9	175.0	
	10	178	125.8	15.24	101.0	108.0	115.0	123.0	135.0	145.0	163.5	
	11	173	124.4	24.89	99.0	104.4	112.0	120.0	130.5	149.6	171.8	
	12	183	116.7	24.40	93.0	99.0	104.0	112.0	123.0	135.6	166.9	
	13	173	301.4	54.45	211.0	238.0	266.5	300.0	335.0	359.6	415.8	
	14	180	296.6	46.65	228.0	245.2	262.0	293.0	322.0	350.6	394.4	
	15	176	281.7	40.87	212.0	231.7	254.0	280.0	305.0	336.2	370.7	
	16	164	275.5	34.49	213.0	236.0	251.3	275.0	295.0	318.5	339.9	
	17	157	276.1	36.74	208.0	229.0	251.5	275.0	299.0	318.6	351.3	
	18	143	274.5	38.87	210.0	229.0	250.0	267.0	306.0	329.2	355.7	
	19	105	271.7	37.05	207.0	223.6	250.5	268.0	296.5	323.4	353.2	
	20	86	280.4	36.69	210.0	238.7	259.8	278.5	300.5	327.2	379.0	
	21	78	276.9	38.20	220.0	233.6	250.0	269.5	305.8	324.6	376.4	
	22	69	280.7	41.14	208.0	228.0	245.5	286.0	304.5	323.0	373.4	
	M	6	144	153.4	14.54	129.0	136.0	142.0	153.0	161.0	173.0	187.7
		7	157	146.0	13.14	123.0	128.0	137.0	145.0	154.0	163.4	173.8
		8	142	141.4	14.31	117.0	124.6	131.8	140.0	149.5	161.7	172.1
		9	158	134.4	15.76	108.0	117.9	124.8	131.0	141.3	156.1	166.0
		10	156	128.8	14.28	108.0	113.0	119.0	126.0	138.0	146.0	163.9
11		146	119.8	12.68	98.0	105.0	112.0	119.0	125.0	136.3	146.2	
12		165	128.7	37.02	103.0	109.0	113.0	122.0	131.0	142.0	281.7	
13		152	284.8	40.17	207.0	233.0	260.3	279.5	312.5	339.4	357.5	
14		146	282.4	31.90	227.0	241.0	261.0	283.0	298.3	319.2	356.0	
15		190	276.6	31.77	219.0	235.0	255.0	276.5	295.0	312.8	340.2	
16		172	272.7	32.40	216.0	238.0	251.0	271.0	292.8	309.7	329.8	
17		157	274.5	30.61	224.0	238.0	252.5	270.0	293.0	313.0	346.8	
18		148	285.5	42.50	229.0	240.0	257.0	279.5	303.8	332.4	351.6	
19		107	289.3	35.69	235.0	253.4	266.0	285.0	303.0	328.4	394.1	
20		84	287.9	44.19	228.0	251.0	265.5	281.5	307.0	329.0	350.5	
21		81	282.8	36.26	222.0	238.6	259.0	278.0	308.5	341.0	354.2	
22		83	289.6	33.92	232.0	254.4	269.0	280.0	313.0	337.6	359.4	

Nota: Corrida de ida e volta de 50 metros, vezes 8 : 6~12 anos, 800 metros : 13~22 anos (M), 1000 metros : 13~22 anos (H)

Tabela 4-2-2-2-70 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	4.1	5.29	-6.9	-2.7	0.7	3.8	7.9	10.9	13.7	
	7	222	2.8	5.70	-9.2	-4.5	-0.3	3.1	6.4	10.3	13.2	
	8	196	3.4	4.98	-6.5	-3.3	-0.2	3.6	6.8	10.3	12.3	
	9	193	3.1	5.62	-8.7	-4.5	-0.8	3.3	7.4	10.5	12.8	
	10	185	0.5	5.91	-12.0	-8.2	-2.5	0.5	4.3	7.9	11.7	
	11	176	0.3	6.38	-14.0	-7.9	-3.0	0.9	4.8	7.4	11.5	
	12	188	0.5	6.41	-12.2	-7.6	-3.9	0.6	5.1	7.8	11.8	
	13	176	1.3	6.90	-11.9	-7.6	-3.4	1.5	6.1	10.5	13.3	
	14	182	1.6	8.42	-15.3	-9.1	-3.8	1.6	7.7	12.1	18.0	
	15	176	4.2	8.88	-13.7	-6.8	-1.6	4.4	10.2	15.0	21.8	
	16	174	6.3	8.58	-11.3	-4.5	0.6	6.8	12.3	17.5	21.9	
	17	164	3.8	8.85	-11.7	-8.0	-2.4	3.9	10.3	14.6	19.6	
	18	162	5.7	9.55	-14.3	-7.8	0.0	7.0	12.1	18.0	24.8	
	19	119	5.9	8.88	-10.9	-5.4	-0.7	5.3	12.5	19.1	22.0	
	20	102	5.4	8.87	-10.3	-6.6	-1.8	6.1	10.3	18.1	23.9	
	21	99	5.4	9.12	-13.4	-8.1	-0.4	6.4	10.9	18.0	22.6	
	22	82	1.5	6.07	-8.6	-6.8	-4.4	2.7	5.3	9.7	12.7	
	M	6	155	6.6	5.39	-4.3	-0.1	2.8	6.7	10.4	13.3	17.6
		7	165	6.5	5.80	-6.0	-1.1	2.8	5.9	11.5	13.5	16.5
		8	150	7.4	5.18	-2.1	-0.1	4.1	7.4	11.0	13.9	18.5
		9	165	6.0	6.26	-7.9	-2.1	2.4	6.7	10.0	13.8	16.0
		10	163	4.8	6.36	-6.7	-4.1	0.3	4.6	9.4	13.2	16.1
11		151	4.8	7.20	-8.7	-4.2	0.6	4.7	9.7	14.8	18.5	
12		172	4.8	6.78	-7.7	-3.3	0.2	4.1	9.1	13.3	18.6	
13		163	5.7	8.59	-11.8	-7.0	0.8	6.3	11.8	15.9	21.4	
14		151	6.6	8.15	-8.6	-3.7	0.6	6.6	12.3	18.2	22.4	
15		198	6.4	8.70	-9.4	-4.4	0.3	5.9	12.2	18.3	24.1	
16		184	7.0	7.43	-7.0	-2.9	2.2	7.2	12.7	16.2	19.5	
17		164	5.6	8.23	-9.8	-6.2	0.0	6.2	11.3	15.8	19.5	
18		159	6.9	8.24	-9.0	-5.1	1.2	7.4	12.1	17.8	22.7	
19		126	4.6	9.43	-14.2	-8.6	-1.3	4.5	10.4	16.0	23.8	
20		98	5.5	8.33	-11.1	-5.0	1.3	5.3	10.5	16.3	22.2	
21		102	6.6	9.19	-10.0	-7.8	-0.1	7.5	12.2	18.7	24.9	
22		90	6.1	7.57	-9.1	-5.3	2.5	6.4	11.0	15.9	19.7	

Tabela 4-2-2-2-71 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	0.60	0.091	0.47	0.49	0.54	0.58	0.65	0.71	0.82	
	7	221	0.55	0.072	0.43	0.48	0.50	0.55	0.59	0.64	0.70	
	8	196	0.51	0.077	0.40	0.44	0.46	0.50	0.56	0.59	0.69	
	9	193	0.48	0.065	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	0.61	
	10	185	0.44	0.054	0.35	0.38	0.40	0.43	0.47	0.50	0.54	
	11	176	0.43	0.047	0.35	0.37	0.39	0.42	0.45	0.49	0.53	
	12	188	0.41	0.046	0.33	0.36	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	
	13	178	0.40	0.044	0.33	0.36	0.37	0.40	0.43	0.45	0.50	
	14	182	0.40	0.046	0.31	0.34	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	
	15	179	0.39	0.046	0.31	0.34	0.36	0.39	0.42	0.45	0.49	
	16	174	0.38	0.047	0.31	0.34	0.35	0.37	0.41	0.44	0.48	
	17	166	0.38	0.044	0.31	0.33	0.35	0.37	0.41	0.44	0.49	
	18	162	0.38	0.041	0.30	0.33	0.36	0.38	0.41	0.44	0.45	
	19	120	0.39	0.047	0.31	0.33	0.35	0.38	0.42	0.45	0.49	
	20	102	0.39	0.044	0.31	0.33	0.36	0.39	0.42	0.44	0.50	
	21	99	0.39	0.054	0.29	0.32	0.36	0.38	0.41	0.47	0.50	
	22	82	0.41	0.044	0.33	0.36	0.38	0.41	0.42	0.48	0.51	
	M	6	155	0.62	0.086	0.49	0.52	0.56	0.61	0.66	0.73	0.84
		7	164	0.57	0.079	0.44	0.48	0.52	0.56	0.61	0.69	0.75
		8	150	0.54	0.065	0.44	0.47	0.50	0.53	0.58	0.62	0.70
		9	165	0.50	0.061	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	0.59	0.62
		10	163	0.46	0.055	0.38	0.40	0.43	0.46	0.49	0.53	0.56
11		151	0.44	0.054	0.35	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	
12		172	0.44	0.051	0.35	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.55	
13		164	0.43	0.048	0.35	0.37	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	
14		151	0.42	0.056	0.32	0.35	0.39	0.41	0.46	0.49	0.55	
15		198	0.42	0.053	0.33	0.35	0.38	0.41	0.45	0.49	0.53	
16		184	0.41	0.046	0.34	0.36	0.38	0.40	0.44	0.47	0.52	
17		166	0.42	0.048	0.35	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.52	
18		159	0.42	0.044	0.35	0.36	0.39	0.42	0.45	0.47	0.50	
19		127	0.42	0.046	0.34	0.36	0.39	0.42	0.46	0.48	0.51	
20		98	0.42	0.047	0.33	0.37	0.40	0.42	0.45	0.48	0.53	
21		103	0.44	0.055	0.34	0.36	0.40	0.43	0.47	0.52	0.56	
22		90	0.42	0.043	0.34	0.36	0.39	0.42	0.44	0.48	0.51	

Tabela 4-2-2-2-72 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
H	6	173	11.2	8.42	3.0	3.4	5.0	9.0	15.0	23.0	36.8	
	7	222	15.8	15.71	3.0	4.0	6.0	11.0	20.0	32.0	60.3	
	8	196	18.0	20.05	3.0	4.0	6.0	11.0	21.0	40.0	78.0	
	9	193	18.5	18.39	3.0	4.0	7.0	13.0	23.0	44.2	77.0	
	10	185	23.0	24.08	3.0	4.6	9.0	16.0	28.0	50.4	88.8	
	11	176	21.9	20.70	3.0	5.0	8.3	16.0	28.8	45.0	62.8	
	12	188	28.0	30.49	3.0	5.0	11.0	18.0	30.0	73.1	127.0	
	13	178	34.8	36.65	4.0	7.0	12.0	22.0	42.0	76.2	152.0	
	14	182	33.4	31.86	3.0	7.0	13.0	22.0	41.0	70.7	136.0	
	15	179	40.9	42.55	3.0	5.0	12.0	24.0	58.0	110.0	160.6	
	16	174	44.8	40.27	4.0	8.5	15.8	28.0	62.3	103.5	149.0	
	17	166	45.6	50.42	3.0	6.0	11.0	28.0	61.3	112.3	167.9	
	18	162	45.3	46.04	3.0	5.0	13.0	27.0	62.5	121.3	164.5	
	19	120	49.3	56.73	4.0	6.0	13.0	28.0	66.5	124.9	215.8	
	20	102	44.0	48.35	3.0	5.3	16.0	29.0	56.3	98.3	147.3	
	21	99	54.6	52.03	4.0	7.0	14.0	36.0	88.0	148.0	174.0	
	22	82	43.5	36.25	6.0	10.0	18.8	36.5	62.0	81.4	105.1	
	M	6	155	16.2	17.77	3.0	4.0	6.0	12.0	19.0	32.4	55.3
		7	165	19.6	17.46	3.0	5.0	8.0	14.0	24.5	45.8	74.0
		8	150	24.3	27.01	4.0	6.0	8.0	14.0	27.3	55.8	107.3
		9	165	21.4	28.73	3.0	4.0	7.0	15.0	25.5	38.4	75.2
		10	163	26.2	32.26	3.0	4.0	8.0	16.0	27.0	60.0	133.4
11		151	27.4	33.76	3.0	5.0	8.0	16.0	31.0	60.8	150.0	
12		172	33.5	39.19	3.0	6.0	12.0	19.5	37.5	80.8	149.2	
13		164	33.7	36.48	3.0	6.0	11.0	20.0	44.5	82.0	152.0	
14		151	37.6	37.65	3.0	6.0	11.0	25.0	46.0	103.6	150.0	
15		198	41.4	36.42	5.0	8.0	15.8	29.5	54.5	90.1	148.1	
16		184	39.0	39.78	4.0	8.0	12.0	23.5	48.5	92.0	156.0	
17		167	55.5	54.81	5.0	8.0	16.0	34.0	77.0	150.0	196.7	
18		159	47.2	55.80	4.0	6.0	14.0	30.0	56.0	108.0	159.6	
19		127	45.7	51.37	5.0	7.0	13.0	26.0	53.0	123.8	192.6	
20		98	44.1	48.04	4.0	6.9	13.8	29.0	54.8	97.2	159.6	
21		103	38.1	49.01	4.0	5.0	10.0	18.0	50.0	99.6	160.7	
22		90	40.2	36.46	4.0	8.0	13.5	27.5	53.8	84.9	145.1	

4.2.6 Situação básica da saúde

Tabela 4-2-2-2-73 Taxa de ocorrência de dentes de leite cariados (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da cárie dos dentes de leite	Taxa de tratamento dos dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados	Taxa da perda de dentes de leite cariados tratados
H	6	173	42.8	6.9	25.4	59.0
	7	222	45.9	10.8	12.6	55.4
	8	196	43.9	9.2	9.2	48.5
	9	193	40.9	7.3	13.0	49.2
	10	185	37.8	8.6	18.9	51.4
	11	176	20.5	5.7	10.2	30.1
	12	188	12.2	0.5	2.7	13.3
	13	178	1.1	0.0	0.6	1.1
	14	182	0.0	0.0	0.5	0.5
	15	179	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	174	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	166	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	162	0.0	0.0	0.0	0.0
M	6	155	43.2	6.5	20.0	55.5
	7	165	46.7	10.9	18.2	57.6
	8	150	41.3	12.7	13.3	48.7
	9	165	37.6	9.7	17.0	49.1
	10	163	32.5	9.8	11.0	42.9
	11	151	15.2	4.6	3.3	19.9
	12	172	5.8	1.2	1.2	7.0
	13	164	0.0	1.2	0.0	1.2
	14	151	0.0	0.0	0.0	0.0
	15	198	0.0	0.0	0.0	0.0
	16	184	0.0	0.0	0.0	0.0
	17	167	0.0	0.0	0.0	0.0
	18	159	0.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 4-2-2-2-74 Taxa da ocorrência de cárie nos dentes permanentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da cárie nos dentes permanentes	Taxa de tratamento dos dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados	Taxa da perda de dentes permanentes cariados tratados
H	6	173	0.6	0.0	1.2	1.7
	7	222	6.8	1.4	0.0	8.1
	8	196	7.7	2.6	1.5	10.2
	9	193	14.0	4.1	2.1	19.7
	10	185	16.2	6.5	0.5	20.0
	11	176	15.3	6.3	1.7	20.0
	12	188	20.2	11.2	1.1	28.7
	13	178	24.7	11.2	2.8	35.4
	14	182	26.4	12.6	3.8	38.5
	15	179	24.6	17.3	2.2	36.9
	16	174	24.1	20.1	4.6	41.4
	17	166	27.7	36.7	3.6	56.6
	18	162	35.8	34.0	5.6	57.4
M	6	155	0.6	0.0	0.0	0.6
	7	165	6.7	1.2	0.6	7.9
	8	150	10.0	4.0	2.0	11.3
	9	165	11.5	4.2	2.4	15.2
	10	163	17.2	4.9	1.2	21.5
	11	151	20.5	12.6	2.0	31.1
	12	172	24.4	14.5	2.9	39.0
	13	164	31.1	23.2	1.8	46.3
	14	151	37.7	24.5	3.3	55.0
	15	198	32.3	26.8	3.0	51.0
	16	184	31.5	33.7	4.9	57.1
	17	167	29.9	46.7	7.2	65.9
	18	159	32.7	40.3	11.9	60.4

Tabela 4-2-2-2-75 Taxa de problemas de visão e taxa de miopia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de problemas de visão	Taxa de miopia	
H	6	173	48.0	42.2	
	7	222	32.9	29.3	
	8	196	42.9	39.8	
	9	193	43.5	42.5	
	10	185	54.1	50.3	
	11	176	54.0	52.8	
	12	188	62.2	61.7	
	13	178	58.4	55.6	
	14	182	63.2	62.1	
	15	179	67.6	67.6	
	16	174	73.6	70.7	
	17	166	76.5	74.1	
	18	162	81.5	79.6	
	19	120	83.3	80.8	
	20	102	80.4	78.4	
	21	99	72.7	72.7	
	22	82	70.7	68.3	
	M	6	155	54.2	42.6
		7	165	45.5	43.0
		8	150	38.7	37.3
		9	165	46.1	43.0
		10	163	52.8	49.1
11		151	57.0	57.0	
12		172	64.5	61.6	
13		164	69.5	67.7	
14		151	76.2	74.8	
15		198	72.7	70.7	
16		184	81.0	79.9	
17		167	79.0	78.4	
18		159	82.4	81.1	
19		127	86.6	85.8	
20		98	84.7	84.7	
21		103	80.6	78.6	
22		90	84.4	84.4	

Tabela 4-2-2-2-76 Taxas de problemas de visão nos diversos graus (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Problema de visão ligeira	Problema de visão média	Problema de visão grave	
H	6	173	19.1	21.4	7.5	
	7	222	9.9	13.5	9.5	
	8	196	10.2	17.9	14.8	
	9	193	7.8	16.6	19.2	
	10	185	7.6	20.5	25.9	
	11	176	5.7	14.8	33.5	
	12	188	4.3	18.1	39.9	
	13	178	3.4	14.0	41.0	
	14	182	5.5	14.3	43.4	
	15	179	2.2	10.6	54.7	
	16	174	5.2	15.5	52.9	
	17	166	4.2	14.5	57.8	
	18	162	3.1	16.7	61.7	
	19	120	3.4	21.0	58.8	
	20	102	4.0	14.1	61.6	
	21	99	2.0	19.4	51.0	
	22	82	4.9	22.0	43.9	
	M	6	155	18.7	28.4	7.1
		7	165	15.2	20.0	10.3
		8	150	8.0	17.3	13.3
		9	165	9.1	19.4	17.6
		10	163	6.7	20.2	25.8
11		151	7.9	17.2	31.8	
12		172	7.6	16.9	40.1	
13		164	6.7	13.4	49.4	
14		151	1.3	18.5	56.3	
15		198	4.0	16.7	52.0	
16		184	6.6	15.3	59.0	
17		167	4.2	12.0	62.7	
18		159	3.1	10.7	68.6	
19		127	4.0	8.8	73.6	
20		98	5.2	13.4	66.0	
21		103	5.8	5.8	68.9	
22		90	2.2	16.9	65.2	

Tabela 4-2-2-2-77 Capacidade de discernimento da cor (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da falta de capacidade de discernir cores
H	6	173	3.5
	7	222	1.8
	8	196	1.0
	9	193	1.6
	10	185	0.0
	11	176	1.7
	12	188	1.1
	13	178	1.1
	14	182	2.2
	15	179	1.1
	16	174	1.7
	17	166	1.2
	18	162	1.2
	19	120	2.5
	20	102	4.9
	21	99	3.0
	22	82	6.1
M	6	155	0.6
	7	165	0.0
	8	150	0.0
	9	165	0.6
	10	163	0.0
	11	151	0.0
	12	172	0.0
	13	164	0.0
	14	151	0.0
	15	198	0.0
	16	184	0.0
	17	167	0.0
	18	159	0.0
	19	127	0.0
20	98	0.0	
21	103	0.0	
22	90	0.0	

Tabela 4-2-2-2-78 Capacidade auditiva (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa de anomalia do ouvido esquerdo	Taxa de anomalia do ouvido direito
H	13	178	0.0	0.6
	14	182	0.0	0.0
	15	179	0.0	0.0
	16	174	0.0	0.0
	17	166	0.0	0.0
	18	162	0.0	0.0
	19	120	0.0	0.8
	20	102	0.0	0.0
	21	99	0.0	0.0
	22	82	0.0	0.0
M	13	164	0.0	0.0
	14	151	0.0	0.0
	15	198	0.0	0.0
	16	184	0.5	0.5
	17	167	0.0	0.0
	18	159	0.0	0.0
	19	127	0.0	0.0
	20	98	0.0	0.0
	21	103	0.0	1.0
	22	90	0.0	1.1

4.3. Adultos

4.3.1 Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 4-3-1-3-1 Distribuição dos adultos e instituições, apresentadas como amostras

Instituições apresentadas como amostras	Unidades	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Instituições governamentais	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais (IACM)	128	8.1	62	3.1	190	20.2
	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos (DSEC)	20	1.3	24	1.2	44	4.7
	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais (DSAL)	27	1.7	32	1.6	59	6.3
	Serviços de Saúde (SSM)	40	2.5	93	4.6	133	14.1
	Direcção dos Serviços de Educação e Juventude (DSEJ)	33	2.1	107	5.3	140	14.9
	Direcção dos Serviços de Turismo (DST)	12	0.8	16	0.8	28	3.0
	Instituto de Acção Social (IAS)	24	1.5	52	2.6	76	8.1
	Instituto do Desporto (ID)	59	3.7	42	2.1	101	10.7
	Direcção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes (DSSOPT)	47	3.0	11	0.5	58	6.2
	Capitania dos Portos	46	2.9	7	0.3	53	5.6
	Oficinas Navais	59	3.7	0.0	0.0	59	6.3
Total	495	31.3	446	22.1	941	100.0	
Instituições ou grupos privados	Future Bright Group	46	2.9	60	3.0	106	4.0
	Menzies Macau Airport Services Ltd.	10	0.6	36	1.8	46	1.7
	Caltex Oil (Macau) Limited	17	1.1	23	1.1	40	1.5
	Grupo Novo Kang Heng, S.A.	6	0.4	3	0.1	9	0.3
	Venetian Macau, S.A.	5	0.3	9	0.4	14	0.5
	Galaxy Casino, S.A.	8	0.5	6	0.3	14	0.5
	Companhia de Electricidade de Macau ,S.A.(CEM)	28	1.8	7	0.3	35	1.3
	Banco Tai Fung, S.A.R.L.	19	1.2	30	1.5	49	1.8
	Escola Estrela do Mar	44	2.8	121	6.0	165	6.2
	IPM-Centro para o Desenvolvimento de Carreiras	85	5.3	192	9.5	277	10.4
	Instituto de Enfermagem Kiang Wu	0	0	10	0.5	10	0.4
	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau	154	9.7	171	8.5	325	12.2
	Associação das Mulheres de Macau	48	3	132	6.5	180	6.7
	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau	130	8.2	97	4.8	227	8.5
	Federação das Associações dos Operários de Macau	44	2.8	140	6.9	184	6.9
	União Geral das Associações dos Moradores de Macau	81	5.1	12	0.6	93	3.5
	Associação dos voluntários	6	0.4	14	0.7	20	0.7
	Associação dos Pescadores	5	0.3	7	0.3	12	0.4
	Outros	359	22.6	502	24.9	861	32.3
	Total	1095	69.0	1572	77.9	2667	100.0

Tabela 4-3-1-3-2 Distribuição das profissões dos adultos

Categoria	Profissões	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Trabalho predominantemente não físico	Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes	57	3.6	39	1.9	96	5.6
	Pessoal especializado	227	14.3	283	14	510	29.8
	Técnico e pessoal especializado de apoio	336	21.1	253	12.5	589	34.5
	Empregados civis	162	10.2	352	17.4	514	30.1
Total		782	49.2	927	45.8	1709	100.0
Trabalho predominantemente físico	Trabalhadores de serviço, de venda e afins	196	12.3	318	15.8	514	27.1
	Trabalhador hábil de pesca e agricultura	10	0.6	2	0.1	12	0.6
	Operário especializado da indústria e artesanato	66	4.2	42	2.1	108	5.7
	Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	124	7.8	8	0.4	132	7.0
	Trabalhadores não técnicos	160	10.1	175	8.7	335	17.6
	Outros	252	15.8	546	27.1	798	42.0
Total		808	50.8	1091	54.2	1899	100.0

Tabela 4-3-1-3-3 Percentagens de trabalhadores predominantemente físicos ou não físicos residentes nos diferentes bairros (%)

Sexo	Paróquias a que pertencem	Trabalhador predominantemente físico	Trabalhador predominantemente não físico	Total
H	Na.Sra.de Fátima	38.1	26.8	32.6
	S.António	20.5	17.4	19.0
	S.Lázaro	8.2	17	12.5
	S.Francisco	1.2	0.4	0.8
	Na.Sra.de Carmo	9.5	16.5	12.9
	S.Lourenço	14.5	12.7	13.6
	Sé Catedral	7.9	9.3	8.6
M	Na.Sra.de Fátima	41.5	29.4	35.1
	S.António	19.8	17.4	18.5
	S.Lázaro	12.9	14.6	13.8
	S.Francisco	0.2	0.4	0.3
	Na.Sra.de Carmo	7.4	15.3	11.6
	S.Lourenço	10.1	13.1	11.6
	Sé Catedral	8.1	9.9	9.0

Tabela 4-3-1-3-4 Percentagens dos adultos nos diferentes locais de nascimento, por grupo etário (%)

Sexo	Locais de nascimento	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Continente chinês	21.8	44.0	47.9	31.3	33.3	40.3	46.4	56.0	40.1
	Macau	71.8	47.6	42.3	56.3	57.7	51.1	41.1	34.2	50.3
	Hong Kong	4.8	5.8	7.2	5.2	1.5	0.9	1.4	1.1	3.4
	Portugal	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.5	1.1	0.3
	Outros	1.6	2.6	2.1	7.3	7.0	7.8	10.5	7.6	5.9
M	Continente chinês	21.1	51.4	50.5	48.1	46.4	46.9	49.5	56.3	46.5
	Macau	68.3	44.1	41.4	42.5	47.0	44.9	41.7	33.9	45.3
	Hong Kong	9.0	4.1	5.5	3.3	1.2	3.1	1.4	2.6	3.5
	Portugal	0.0	0.5	0.5	0.0	0.9	0.3	0.0	0.0	0.3
	Outros	1.5	0.0	2.3	6.1	4.5	4.8	7.4	7.3	4.4

Tabela 4-3-1-3-5 Percentagens dos adultos com diferentes níveis de educação, por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações literárias	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Inferior a ensino primário	0.0	0.0	0.0	0.5	4.5	4.3	5.3	6.5	2.7
	Ensino primário	6.9	3.7	10.3	14.1	25.4	30.3	33.0	31.5	19.8
	Ensino secundário	54.8	29.3	35.6	40.1	40.8	51.1	51.7	51.1	44.5
	Ensino superior	36.7	58.6	47.9	36.5	21.4	8.7	8.1	9.8	27.8
	Mestrado	1.6	8.4	5.7	8.3	8.0	5.6	1.4	1.1	5.0
	Doutoramento	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
M	Inferior a ensino primário	0.0	0.5	0.9	1.9	4.5	8.2	10.2	15.1	5.4
	Ensino primário	4.0	2.7	6.8	16.8	21.7	26.3	39.6	42.7	21.1
	Ensino secundário	35.7	24.1	28.2	43.0	48.8	50.8	39.2	31.8	39.3
	Ensino superior	59.8	64.1	58.2	29.9	20.2	12.4	10.6	10.4	30.4
	Mestrado	0.5	8.6	5.9	8.4	4.8	2.3	0.4	0.0	3.8
	Doutoramento	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Tabela 4-3-1-3-6 Percentagem dos adultos com diferentes ambientes do trabalho por grupo etário (%)

Sexo	Ambiente do trabalho	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~44 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Ao ar livre	15.4	12.0	10.8	18.2	28.4	37.7	33.0	27.2	23.3
	Interior com ventilação natural	20.7	13.1	18.6	14.1	28.9	26.8	30.1	35.9	23.6
	Interior com ar condicionado	63.8	74.9	70.6	67.7	42.8	35.5	36.8	37.0	53.1
M	Ao ar livre	1.0	3.6	2.7	2.8	4.8	8.2	6.7	3.6	4.6
	Interior com ventilação natural	17.6	17.3	20.5	25.2	30.7	40.1	52.7	63.0	34.0
	Interior com ar condicionado	81.4	79.1	76.8	72	64.6	51.7	40.6	33.3	61.4

Tabela 4-3-1-3-7 Percentagem das pessoas, com tempo de trabalho médio semanal diferente, entre adultos por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho (hora)	20~24 anos	25~29 anos	30~34 anos	35~39 anos	40~45 anos	45~49 anos	50~54 anos	55~59 anos	Total
H	Não trabalham	10.1	2.1	0.5	1.0	2.0	5.6	6.7	10.3	4.8
	Menos de 20	9.6	2.1	1.5	1.0	2.0	2.6	4.3	4.9	3.5
	20~35	12.8	3.7	3.1	2.1	5.0	6.5	6.2	6.0	5.7
	35~40	19.7	29.3	35.6	46.4	40.3	32.9	34.0	31.0	33.7
	40~50	33.0	39.3	32.5	37.5	33.8	34.2	33.5	29.3	34.2
	50 ou mais	14.9	23.6	26.8	12.0	16.9	18.2	15.3	18.5	18.2
M	Não trabalham	6.0	4.5	5.9	11.7	19	20.9	33.2	49.5	19.2
	Menos de 20	8.5	1.4	4.1	3.7	4.8	4.0	6.7	7.8	5.0
	20~35	16.1	2.3	6.4	8.4	7.1	7.1	6.0	5.7	7.2
	35~40	15.1	32.3	31.8	28.5	21.1	22.0	17.7	10.4	22.3
	40~50	38.7	48.2	34.1	31.8	32.4	27.4	20.5	21.9	31.3
	50 ou mais	15.6	11.4	17.7	15.9	15.5	18.6	15.9	4.7	14.9

4.3.2 Situação básica dos modos de vida

Tabela 4-3-1-3-8 Percentagem de pessoas com diferentes horas de sono diário (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 6 horas	6~9 horas	9 horas ou mais
H	20~24	188	10.1	82.4	7.4
	25~29	188	8.9	89.5	1.6
	30~34	194	14.4	85.1	0.5
	35~39	192	6.8	90.6	2.6
	40~44	201	11.4	86.6	2.0
	45~49	231	10.8	85.7	3.5
	50~54	209	17.7	74.6	7.7
	55~59	184	15.2	82.6	2.2
M	20~24	199	7.5	87.9	4.5
	25~29	220	7.3	89.1	3.6
	30~34	220	13.2	84.1	2.7
	35~39	214	12.1	83.2	4.7
	40~44	336	10.7	87.2	2.1
	45~49	354	16.9	78.0	5.1
	50~54	283	22.3	74.2	3.5
	55~59	192	25.0	72.4	2.6
TOTAL		3605	13.4	83.1	3.5

Tabela 4-3-1-3-9 Percentagens das diferentes qualidades de sono (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Má qualidade de sono	Qualidade razoável de sono	Boa qualidade de sono
H	20~24	188	4.8	69.1	26.1
	25~29	188	8.9	72.3	18.8
	30~34	194	4.6	68.6	26.8
	35~39	192	8.3	67.2	24.5
	40~44	201	4.0	64.2	31.8
	45~49	231	8.7	56.7	34.6
	50~54	209	6.7	57.9	35.4
	55~59	184	6.5	59.2	34.2
M	20~24	199	11.1	67.3	21.6
	25~29	220	7.3	72.7	20.0
	30~34	220	10.9	70.0	19.1
	35~39	214	9.8	71.0	19.2
	40~44	336	11.3	65.8	22.9
	45~49	354	11.9	63.8	24.3
	50~54	283	15.2	59.4	25.4
	55~59	192	18.2	56.8	25.0
TOTAL		3605	9.6	65.0	25.4

Tabela 4-3-1-3-10 Percentagem média de marcha por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
H	20~24	188	34.6	36.2	14.4	14.9
	25~29	191	40.8	44.5	11.0	3.7
	30~34	194	54.1	29.9	8.8	7.2
	35~39	192	40.6	40.1	10.9	8.3
	40~44	201	35.3	39.8	11.4	13.4
	45~49	231	29.0	28.6	19.9	22.5
	50~54	209	29.2	36.4	13.9	20.6
	55~59	184	21.2	50.0	15.8	13.0
M	20~24	199	49.2	40.7	5.5	4.5
	25~29	220	49.5	37.7	8.2	4.5
	30~34	220	55.0	25.9	9.5	9.5
	35~39	214	48.1	29.4	10.3	12.1
	40~44	336	36.6	25.6	18.2	19.6
	45~49	354	27.7	30.5	18.1	23.7
	50~54	283	17.0	32.9	24.4	25.8
	55~59	192	19.3	26.6	22.9	31.3
TOTAL		3608	36.1	33.9	14.5	15.5

Tabela 4-3-1-3-11 Percentagem média das pessoas com actividades na posição sentada, por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
H	20~24	188	5.3	39.9	31.4	18.1	5.3
	25~29	191	8.4	30.9	33.0	15.7	12.0
	30~34	194	19.1	37.1	26.8	13.4	3.6
	35~39	192	10.9	44.3	30.2	13.0	1.6
	40~44	201	20.4	38.3	26.4	10.4	4.5
	45~49	231	26.0	44.6	18.6	8.7	2.2
	50~54	209	22.0	40.7	22.5	12.4	2.4
	55~59	184	16.3	50.0	23.9	9.2	0.5
M	20~24	199	6.5	33.7	27.6	23.6	8.5
	25~29	220	5.0	35.9	30.5	20.0	8.6
	30~34	220	9.5	30.9	32.7	19.5	7.3
	35~39	214	12.1	36.9	26.2	17.3	7.5
	40~44	336	18.2	41.7	23.5	13.4	3.3
	45~49	354	21.8	39.5	22.9	12.7	3.1
	50~54	283	23.0	50.9	17.7	7.1	1.4
	55~59	192	28.6	45.3	16.7	6.8	2.6
TOTAL		3608	16.4	40.2	25.2	13.7	4.5

Tabela 4-3-1-3-12 Percentagem das diferentes actividades no tempo lazer (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Jogar xadrez ou cartas	Passear	Convívio social	Programas audio-visuais	Trabalho doméstico	Sesta	Outros
H	20~24	188	36.2	9.6	43.1	43.6	75.5	5.3	35.1	11.2
	25~29	191	44.0	8.9	36.6	36.6	79.6	8.4	39.3	10.5
	30~34	194	33.5	12.4	34.5	37.1	68.6	21.6	34.5	11.9
	35~39	192	29.7	6.3	41.7	37.0	66.7	23.4	28.6	11.5
	40~44	201	40.8	10.0	16.9	22.4	61.7	36.3	29.4	18.9
	45~49	231	39.4	7.4	22.9	22.5	62.3	38.1	29.4	13.9
	50~54	209	36.8	7.2	19.6	12.9	68.4	42.1	24.9	16.3
	55~59	184	30.4	8.7	15.8	18.5	65.2	33.2	15.2	15.8
M	20~24	199	10.6	1.0	33.2	47.2	79.4	17.6	56.3	16.1
	25~29	220	15.0	1.4	28.6	45.9	74.5	29.1	56.4	14.5
	30~34	220	21.4	2.7	23.2	43.6	65.5	48.2	47.7	15.0
	35~39	214	22.0	4.2	16.8	33.6	60.7	68.2	37.4	12.1
	40~44	336	23.8	5.7	13.1	28.9	61.9	73.5	33.3	12.2
	45~49	354	29.4	3.1	11.0	16.1	64.4	80.5	25.7	9.3
	50~54	283	38.2	3.2	7.8	19.4	67.5	84.8	16.3	11.0
	55~59	192	41.1	5.2	6.3	23.4	67.2	82.3	9.9	9.9
TOTAL		3608	30.5	5.8	21.8	29.6	67.6	47.2	32.1	12.9

Tabela 4-3-1-3-13 Percentagem do no de cigarros consumidos por fumador (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº de fumadores actuais	Menos de 10 cigarros por dia	10~20 cigarros por dia	Mais de 20 cigarros por dia
H	20~24	188	54	75.9	24.1	0.0
	25~29	191	61	60.7	39.3	0.0
	30~34	194	47	48.9	42.6	8.5
	35~39	192	54	55.6	29.6	14.8
	40~44	201	39	30.8	41.0	28.2
	45~49	231	65	38.5	40.0	21.5
	50~54	209	58	20.7	58.6	20.7
	55~59	184	58	39.7	37.9	22.4
M	20~24	199	18	83.3	16.7	0.0
	25~29	220	29	69.0	20.7	10.3
	30~34	220	11	63.6	36.4	0.0
	35~39	214	9	44.4	44.4	11.1
	40~44	336	8	87.5	12.5	0.0
	45~49	354	8	87.5	12.5	0.0
	50~54	283	4	50.0	50.0	0.0
	55~59	192	1	100.0	0.0	0.0
TOTAL		3608	524	50.8	36.6	12.6

Tabela 4-3-1-3-14 Percentagem dos fumadores nas diferentes idades (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº total de fumadores	Menos de 5 anos	5~10 anos	10~15 anos	15 anos ou mais
H	20~24	62	56.5	35.5	8.1	0.0
	25~29	70	41.4	32.9	17.1	8.6
	30~34	58	12.1	27.6	34.5	25.9
	35~39	65	16.9	13.8	24.6	44.6
	40~44	58	15.5	22.4	17.2	44.8
	45~49	81	11.1	11.1	12.3	65.4
	50~54	76	2.6	10.5	15.8	71.1
	55~59	76	5.3	9.2	17.1	68.4
M	20~24	19	57.9	42.1	0.0	0.0
	25~29	32	40.6	34.4	25.0	0.0
	30~34	16	56.3	18.8	25.0	0.0
	35~39	9	11.1	22.2	33.3	33.3
	40~44	10	40.0	10.0	20.0	30.0
	45~49	11	45.5	18.2	36.4	0.0
	50~54	5	20.0	20.0	20.0	40.0
	55~59	1	0.0	0.0	0.0	100.0
TOTAL		649	23.1	20.8	18.5	37.6

Tabela 4-3-1-3-15 Percentagens dos ex-fumadores que deixaram de fumar (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Nº total de fumadores	62	70	58	65	58	81	76	76
	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	8.1	5.7	13.8	1.5	1.7	0.0	6.6	3.9
	Deixaram de fumar há mais de 2 anos	4.8	7.1	5.2	15.4	31.0	19.8	17.1	19.7
M	Nº total de fumadores	19	32	16	9	10	11	5	1
	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	0.0	3.1	6.3	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0
	Deixaram de fumar há mais de 2 anos	5.3	6.3	25.0	0.0	20.0	18.2	20.0	0.0

Tabela 4-3-1-3-16 Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	188	191	194	192	201	231	209	184
	Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos	50.5	44.5	44.8	49.0	50.7	51.1	49.3	45.7
M	Quantidade de amostras	199	220	220	214	336	354	283	192
	Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos	30.2	24.5	20.9	16.4	14.9	15.3	14.1	9.9

Tabela 4-3-1-3-17 Percentagem das pessoas que consomem bebidas alcoólicas por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	1 vez/mês	1~2 vezes/ Semana	3~4 vezes/ Semana	5~7 vezes/ Semana
H	20~24	95	50.5	40.0	5.3	4.2
	25~29	85	61.2	30.6	8.2	0.0
	30~34	87	59.8	31.0	6.9	2.3
	35~39	94	46.8	35.1	11.7	6.4
	40~44	102	43.1	31.4	14.7	10.8
	45~49	118	32.2	32.2	18.6	16.9
	50~54	103	29.1	32.0	15.5	23.3
	55~59	84	34.5	40.5	13.1	11.9
M	20~24	60	68.3	26.7	1.7	3.3
	25~29	54	68.5	25.9	1.9	3.7
	30~34	46	82.6	13.0	0.0	4.3
	35~39	35	62.9	31.4	5.7	0.0
	40~44	50	68.0	20.0	8.0	4.0
	45~49	54	75.9	16.7	3.7	3.7
	50~54	40	70.0	15.0	12.5	2.5
	55~59	19	73.7	10.5	5.3	10.5
TOTAL		1126	52.6	29.7	9.7	8.0

Tabela 4-3-1-3-18 Percentagem das pessoas que consomem diferentes bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	Aguardente	Cerveja	Vinho amarelo	Vinho de arroz	Vinho de uva ou de fruta	Diversos
H	20~24	95	0.0	89.5	0.0	0.0	9.5	1.1
	25~29	85	1.2	84.7	0.0	1.2	10.6	2.4
	30~34	87	1.1	67.8	0.0	4.6	23.0	3.4
	35~39	94	0.0	63.8	0.0	33.0	3.2	0.0
	40~44	102	3.9	72.5	0.0	3.9	12.7	6.9
	45~49	118	1.7	67.8	0.8	3.4	17.8	8.5
	50~54	103	1.0	66.0	1.0	10.7	10.7	10.7
	55~59	84	2.4	66.7	1.2	3.6	19.0	7.1
M	20~24	60	6.7	73.3	0.0	0.0	13.3	6.7
	25~29	54	1.9	72.2	0.0	0.0	25.9	0.0
	30~34	46	2.2	45.7	2.2	0.0	45.7	4.3
	35~39	35	0.0	62.9	0.0	5.7	22.9	8.6
	40~44	50	0.0	42.0	0.0	2.0	46.0	10.0
	45~49	54	0.0	48.1	1.9	3.7	33.3	13.0
	50~54	40	2.5	32.5	2.5	5.0	52.5	5.0
	55~59	19	0.0	0.0	36.8	5.3	42.1	15.8
TOTAL		1126	1.6	65.7	1.2	5.9	19.8	5.9

Tabela 4-3-1-3-19 Percentagem das pessoas que praticam exercício físico, por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº de participantes	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
H	20~24	188	130	31.5	43.1	20.8	4.6
	25~29	191	131	39.7	45.0	10.7	4.6
	30~34	194	138	39.9	39.1	10.1	10.9
	35~39	192	129	34.9	39.5	18.6	7.0
	40~44	201	139	26.6	30.2	26.6	16.5
	45~49	231	156	10.9	38.5	26.3	24.4
	50~54	209	132	12.9	29.5	22.7	34.8
	55~59	184	119	15.1	31.9	26.1	26.9
M	20~24	199	106	64.5	29.0	3.7	2.8
	25~29	220	128	54.7	35.2	9.4	0.8
	30~34	220	133	42.1	39.8	12.0	6.0
	35~39	214	121	33.9	36.4	19.0	10.7
	40~44	336	193	27.5	34.2	19.7	18.7
	45~49	354	215	17.2	27.4	31.2	24.2
	50~54	283	193	11.4	23.8	24.4	40.4
	55~59	192	132	9.1	23.5	18.9	48.5
TOTAL		3608	2295	28.0	33.7	19.6	18.7

Tabela 4-3-1-3-20 Percentagem do tempo médio das pessoas que praticam exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas participantes do exercício físico	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
H	20~24	130	21.5	42.3	36.2
	25~29	131	27.5	48.9	23.7
	30~34	138	39.1	42.0	18.8
	35~39	129	31.0	56.6	12.4
	40~44	139	41.7	41.0	17.3
	45~49	156	39.1	48.1	12.8
	50~54	132	33.3	50.8	15.9
	55~59	119	42.9	48.7	8.4
M	20~24	106	49.5	42.1	8.4
	25~29	128	48.4	43.8	7.8
	30~34	133	46.6	42.9	10.5
	35~39	121	56.2	36.4	7.4
	40~44	193	45.6	39.9	14.5
	45~49	215	39.1	40.9	20.0
	50~54	193	31.1	46.6	22.3
	55~59	132	24.2	45.5	30.3
TOTAL		2295	38.4	44.6	17.0

Tabela 4-3-1-3-21 Percentagem da intensidade de esforço na prática desportiva (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Sem grande diferença na respiração e palpitação	Com ligeira aceleração da respiração, palpitação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpitação, com transpiração mais intensa
H	20~24	130	9.2	59.2	31.5
	25~29	131	5.3	56.5	38.2
	30~34	138	10.1	48.6	41.3
	35~39	129	16.3	48.1	35.7
	40~44	139	18.0	54.7	27.3
	45~49	156	27.6	53.8	18.6
	50~54	132	25.0	55.3	19.7
	55~59	119	28.6	63.0	8.4
M	20~24	106	8.5	58.5	33.0
	25~29	128	7.8	64.8	27.3
	30~34	133	8.3	59.4	32.3
	35~39	121	14.0	70.2	15.7
	40~44	193	20.2	64.2	15.5
	45~49	215	32.6	51.2	16.3
	50~54	193	28.0	61.1	10.9
	55~59	132	28.8	64.4	6.8
TOTAL		2295	19.0	58.1	22.8

Tabela 4-3-1-3-22 Percentagem de persistência da prática desportiva ao longo dos anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Menos de 6 meses	6~12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
H	20~24	130	30.8	19.2	13.8	10.0	26.2
	25~29	131	35.1	15.3	15.3	6.1	28.2
	30~34	138	44.9	13.0	13.0	8.0	21.0
	35~39	129	26.4	19.4	20.9	9.3	24.0
	40~44	139	27.3	10.8	16.5	10.1	35.3
	45~49	156	27.6	8.3	11.5	12.2	40.4
	50~54	132	17.4	6.1	12.1	7.6	56.8
	55~59	119	16.8	12.6	15.1	15.1	40.3
M	20~24	106	72.6	8.5	5.7	7.5	5.7
	25~29	128	59.4	14.1	11.7	4.7	9.4
	30~34	133	57.1	16.5	8.3	5.3	12.0
	35~39	121	48.8	17.4	14.9	4.1	14.9
	40~44	193	42.0	15.0	17.6	6.7	18.7
	45~49	215	27.9	10.2	27.9	12.6	21.4
	50~54	193	18.7	11.9	26.9	13.5	29.0
	55~59	132	13.6	12.9	19.7	16.7	37.1
TOTAL		2295	34.4	13.1	16.5	9.6	26.4

Tabela 4-3-1-3-23 Percentagem dos diferentes motivos para fazer exercitar (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Prevenção e cura de doenças	Melhoramento da capacidade física	Emagrecimento/ Estética	Aliviar a tensão	Convívio social	Outros
H	20~24	130	36.2	79.2	20.8	51.5	24.6	18.5
	25~29	131	46.6	78.6	28.2	71.8	18.3	6.9
	30~34	138	54.3	68.1	25.4	59.4	15.9	12.3
	35~39	129	50.4	63.6	27.1	58.1	15.5	13.2
	40~44	139	60.4	61.2	26.6	45.3	11.5	10.8
	45~49	156	69.9	46.2	17.9	53.2	8.3	14.7
	50~54	132	72.7	53.8	11.4	43.9	13.6	18.2
	55~59	119	77.3	46.2	8.4	49.6	4.2	8.4
M	20~24	106	34.6	43.0	66.4	57.9	18.7	8.4
	25~29	128	53.9	37.5	54.7	72.7	23.4	9.4
	30~34	133	52.6	51.9	60.9	55.6	7.5	11.3
	35~39	121	60.3	41.3	62.8	59.5	9.9	6.6
	40~44	193	68.9	42.0	49.7	53.4	7.3	9.8
	45~49	215	73.5	37.2	39.1	39.5	7.9	7.9
	50~54	193	80.8	37.3	22.3	40.9	11.9	7.3
	55~59	132	81.1	41.7	21.2	30.3	17.4	12.1
TOTAL		2295	62.4	50.8	33.7	51.8	13.0	10.8

Tabela 4-3-1-3-24 Percentagem dos locais para a prática do exercício físico (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Pavilhão	Parque	Escritório ou em casa	Espaço ao ar livre	Estrada ou rua	Clube	Outros
H	20~24	130	64.6	27.7	7.7	23.8	11.5	20.8	18.5
	25~29	131	60.3	29.8	7.6	28.2	17.6	18.3	17.6
	30~34	138	46.4	43.5	13.8	30.4	23.2	7.2	17.4
	35~39	129	39.5	47.3	7.8	24.0	27.9	10.9	14.0
	40~44	139	36.0	48.2	8.6	19.4	36.0	8.6	15.1
	45~49	156	20.5	48.1	14.1	20.5	34.0	7.1	15.4
	50~54	132	22.9	54.2	19.8	24.4	27.5	3.1	14.5
	55~59	119	22.7	60.5	14.3	22.7	25.2	6.7	10.1
M	20~24	106	43.9	49.5	25.2	29.0	14.0	13.1	11.2
	25~29	128	37.5	50.0	13.3	23.4	20.3	16.4	10.9
	30~34	133	31.6	54.1	21.8	21.1	8.3	18.8	14.3
	35~39	121	23.1	56.2	32.2	21.5	12.4	11.6	12.4
	40~44	193	19.7	61.7	23.3	16.1	13.0	11.4	11.4
	45~49	215	16.7	62.8	17.2	19.5	12.6	9.3	11.2
	50~54	193	26.9	57.0	22.3	19.2	8.8	4.7	8.3
	55~59	132	30.3	67.4	15.2	9.1	12.9	6.8	6.8
TOTAL		2295	32.6	51.9	16.7	21.6	18.7	10.6	12.9

Tabela 4-3-1-3-25 Percentagem da prática desportiva por modalidades (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Corrida	Natação	Marcha	Jogos com bola	Alpinismo	Bicicleta	Musculação	Ginástica (dança), yangge	Artes marciais e Qigong	Pugilismo	Esgrima	Yoga	Judo	Tae kwondo	Karaté	Outros
H	20~24	130	68.5	21.5	20.8	68.5	7.7	1.5	25.4	0.0	3.8	1.5	0.0	0.0	0.0	2.3	2.3	3.8
	25~29	131	59.5	20.6	24.4	67.2	6.1	3.1	20.6	3.1	3.8	2.3	0.0	0.8	0.8	0.8	1.5	4.6
	30~34	138	57.2	37.0	31.9	55.8	10.9	10.1	11.6	1.4	2.9	2.9	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	3.6
	35~39	129	62.0	38.0	34.1	35.7	9.3	10.9	16.3	0.0	3.9	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	4.7
	40~44	139	59.0	30.2	47.5	27.3	5.0	11.5	11.5	3.6	5.0	1.4	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	2.9
	45~49	156	50.6	27.6	55.8	22.4	13.5	16.0	8.3	3.8	5.1	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	5.1
	50~54	132	46.2	28.0	48.5	17.4	12.9	16.7	9.8	5.3	12.1	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0	0.8	8.3
	55~59	119	33.6	22.7	59.7	14.3	8.4	17.6	2.5	2.5	15.1	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	6.7
M	20~24	106	53.3	29.9	43.9	46.7	4.7	6.5	12.1	8.4	0.0	0.9	0.9	4.7	0.0	0.9	0.0	9.3
	25~29	128	46.9	35.2	57.0	35.9	10.2	7.8	9.4	10.2	2.3	0.8	0.0	10.2	0.0	0.0	0.8	3.9
	30~34	133	45.1	23.3	56.4	31.6	10.5	12.0	12.8	14.3	3.0	0.0	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	7.5
	35~39	121	38.8	24.0	66.9	16.5	8.3	13.2	5.8	19.0	5.0	0.0	0.0	16.5	0.0	0.0	0.8	9.9
	40~44	193	26.9	22.3	67.9	16.1	11.9	9.3	5.7	19.7	6.7	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	7.8
	45~49	215	21.9	19.1	61.4	14.9	11.6	5.6	3.7	27.4	12.6	0.0	0.0	10.7	0.0	0.0	0.0	8.4
	50~54	193	14.5	18.1	59.1	3.6	14.5	4.7	4.1	30.1	19.2	0.0	0.0	13.5	0.0	0.0	0.0	4.7
	55~59	132	6.8	17.4	68.2	2.3	11.4	2.3	1.5	30.3	22.7	0.0	0.0	11.4	0.0	0.0	0.0	10.6
TOTAL		2295	41.3	25.4	51.3	28.0	10.2	9.1	9.6	12.5	8.2	0.7	0.1	7.2	0.0	0.2	0.4	6.4

Relatório da Avaliação da Condição Física dos Residentes da Região Administrativa Especial de Macau de 2005

Tabela 4-3-1-3-26 Percentagem da escolha de modalidades de jogos com bola, mais favoritas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ténis de mesa	Badminton	Ténis	Golf	Bilhar
H	20~24	89	36.3	4.4	28.8	7.5	8.8	5.0	0.0	9.4
	25~29	89	28.7	1.2	24.4	15.2	18.3	4.3	0.6	7.3
	30~34	77	13.6	1.5	24.2	21.2	23.5	11.4	0.8	3.8
	35~39	46	24.3	2.7	24.3	18.9	12.2	12.2	0.0	5.4
	40~44	38	10.6	0.0	27.3	21.2	27.3	10.6	1.5	1.5
	45~49	37	16.1	0.0	28.6	28.6	21.4	1.8	1.8	1.8
	50~54	23	21.2	3.0	21.2	30.3	18.2	0.0	3.0	3.0
	55~59	18	4.8	4.8	14.3	38.1	4.8	9.5	0.0	23.8
M	20~24	49	21.3	7.5	2.5	17.5	42.5	6.3	0.0	2.5
	25~29	46	11.0	6.8	1.4	17.8	49.3	13.7	0.0	0.0
	30~34	43	8.8	7.4	0.0	16.2	51.5	13.2	1.5	1.5
	35~39	20	3.7	3.7	0.0	14.8	55.6	18.5	3.7	0.0
	40~44	31	6.4	0.0	0.0	27.7	51.1	12.8	2.1	0.0
	45~49	32	6.8	4.5	0.0	22.7	56.8	9.1	0.0	0.0
	50~54	7	0.0	0.0	0.0	45.5	54.5	0.0	0.0	0.0
	55~59	3	0.0	0.0	0.0	0.0	100	0.0	0.0	0.0
TOTAL		648	18.4	3.3	16.6	19.0	29.1	8.4	0.8	4.4

Tabela 4-3-1-3-27 Percentagem das principais razões pela qual não participam em actividades físicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Falta de interesse	Preguiça	Não exercitam devido à boa saúde	Não participa devido à condição física precária	Não participa por ter muito trabalho físico	Falta de tempo	Falta de recinto e de equipamento	Falta de instrução	Falta de organização	Devido à condição económica	Receio de ser zombado	Outros
H	20~24	188	7.4	53.2	2.1	2.7	8.5	55.9	39.4	8.0	16.5	6.4	3.2	4.3
	25~29	191	13.1	51.3	2.6	1.6	6.8	60.7	32.5	12.6	18.3	1.0	0.0	5.8
	30~34	194	6.7	55.2	2.1	2.6	12.4	63.4	27.3	8.8	9.8	2.6	2.1	8.2
	35~39	192	14.1	49.5	2.6	0.0	13.5	56.3	27.1	9.4	7.8	1.0	0.5	7.8
	40~44	201	10.9	35.8	3.5	2.5	11.9	55.2	17.4	12.9	6.0	1.0	0.0	13.4
	45~49	231	15.6	31.6	4.8	3.9	17.7	48.1	11.7	4.3	6.9	4.3	0.0	21.2
	50~54	209	14.4	24.4	4.3	3.8	14.8	44.5	12.0	6.7	6.2	2.4	0.0	20.1
	55~59	184	9.8	29.3	3.3	6.5	9.2	41.3	9.8	8.2	6.0	3.3	0.5	21.2
M	20~24	199	24.1	69.3	1.5	6.5	5.5	63.8	25.6	8.0	13.6	2.5	0.5	7.0
	25~29	220	18.2	66.4	1.4	5.0	3.6	60.5	23.2	10.5	15.9	2.7	1.8	5.5
	30~34	220	15.0	61.4	2.3	5.0	4.5	62.3	22.3	9.1	10.0	2.7	0.5	5.0
	35~39	214	16.8	48.1	1.4	1.9	7.9	55.6	21.0	18.2	7.9	2.3	1.4	6.5
	40~44	336	15.5	45.8	2.1	3.3	7.4	57.1	12.8	10.1	6.5	2.1	0.9	11.0
	45~49	354	13.3	38.1	2.0	4.2	9.9	50.6	9.9	9.3	6.5	2.3	0.3	15.8
	50~54	283	12.4	31.8	2.5	6.4	7.4	48.4	9.5	8.8	6.7	1.4	0.4	23.3
	55~59	192	9.9	32.8	1.0	5.2	5.2	42.2	7.8	7.3	2.6	2.1	1.0	32.3
TOTAL		3608	13.7	44.7	2.5	3.9	9.1	54.0	18.3	9.5	8.9	2.5	0.8	13.3

Tabela 4-3-1-3-28 Percentagem das pessoas que assistem às diferentes modalidades desportivas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Ginástica	Natação	Artes marciais	Pugilismo	Ténis de mesa	Bilhar	Golf	Badminton	Pólo aquático	Basebol	Softbol	Halterofilismo	Esgima	Luta e Judo	Outros
H	20~24	188	51.1	6.4	61.2	8.5	10.1	9.0	5.9	9.0	16.0	0.0	8.5	2.1	0.0	0.0	1.6	0.0	5.3	18.1
	25~29	191	42.4	12.6	63.9	7.9	11.0	6.8	6.8	16.8	13.6	0.5	6.8	2.1	1.0	0.0	0.5	0.0	7.3	18.3
	30~34	194	28.9	13.9	58.8	10.3	17.0	7.2	12.4	16.0	10.3	0.0	10.8	0.0	2.6	0.0	1.0	0.5	1.5	25.3
	35~39	192	25.0	8.9	55.2	13.5	17.2	10.9	8.9	21.4	7.3	1.0	8.9	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	3.1	24.5
	40~44	201	20.9	10.4	54.2	12.9	16.9	10.9	5.5	10.9	4.0	0.5	8.5	0.5	0.0	0.0	2.0	1.0	2.0	28.4
	45~49	231	29.4	12.1	55.8	6.9	16.9	13.4	7.8	13.9	7.8	0.9	6.1	0.9	0.0	0.0	0.9	0.4	0.4	26.8
	50~54	209	25.8	12.9	57.9	10.0	14.8	18.2	12.0	13.9	4.8	0.5	4.3	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	1.9	25.8
	55~59	184	20.1	15.8	45.7	15.2	11.4	13.0	5.4	10.9	8.2	0.5	4.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2.2	28.8
M	20~24	199	31.7	30.7	19.1	18.1	30.2	2.0	1.0	10.1	2.5	0.0	14.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	33.2
	25~29	220	18.6	33.2	20.0	25.0	29.5	2.3	1.4	9.1	0.5	0.0	18.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.8	32.7
	30~34	220	17.3	31.4	20.9	34.5	35.0	3.2	0.9	15.0	0.5	1.8	17.3	0.9	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	32.3
	35~39	214	11.2	23.8	22.4	24.3	28.5	1.9	1.4	10.3	0.5	1.4	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	38.8
	40~44	336	14.3	22.3	19.9	25.0	29.8	6.3	0.9	13.7	1.2	0.9	8.6	0.3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.6	37.8
	45~49	354	12.1	16.9	15.8	24.6	25.7	7.6	0.0	8.5	0.6	0.6	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	44.6
	50~54	283	9.5	11.0	17.7	26.5	24.0	11.3	0.0	8.8	0.4	0.7	4.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	46.6
	55~59	192	9.4	10.9	15.1	19.8	21.4	9.9	0.5	4.2	0.5	0.5	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	54.2
TOTAL	3608	21.7	17.4	35.4	18.6	22.0	8.3	4.0	11.9	4.4	0.6	9.1	0.4	0.2	0.0	0.5	0.2	1.7	33.0	

Tabela 4-3-1-3-29 Percentagem das pessoas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	188	191	194	192	201	231	209	184
	Percentagem dos que contraíram doenças	21.3	25.1	24.7	24.0	22.9	35.5	35.9	44.0
M	Quantidade de amostras	199	220	220	214	336	354	283	192
	Percentagem dos que contraíram doenças	27.1	22.7	24.5	23.8	33.0	35.9	43.1	57.8

Tabela 4-3-1-3-30 Percentagem de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas	Tumor	Doenças cardiovasculares	Doenças respiratórias	Lesões por acidente	Doenças do aparelho digestivo	Hipertensão	Doenças endócrinas	Doenças urológicas	Diabetes	Outros
H	20~24	40	0.0	0.0	37.5	40.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.5
	25~29	48	2.1	2.1	33.3	22.9	22.9	2.1	0.0	6.3	0.0	31.3
	30~34	48	6.3	2.1	18.8	20.8	33.3	12.5	2.1	4.2	2.1	25.0
	35~39	46	2.2	4.3	19.6	21.7	39.1	17.4	8.7	4.3	2.2	13.0
	40~44	46	2.2	6.5	26.1	13.0	17.4	17.4	8.7	10.9	6.5	21.7
	45~49	82	2.4	8.5	14.6	12.2	28.0	30.5	1.2	4.9	6.1	18.3
	50~54	75	9.3	14.7	8.0	12.0	32.0	32.0	4.0	6.7	6.7	17.3
	55~59	81	7.4	11.1	13.6	7.4	24.7	43.2	2.5	8.6	9.9	24.7
M	20~24	54	1.1	1.1	28.7	28.7	27.7	1.1	3.2	3.2	0.0	25.2
	25~29	50	4.1	1.0	29.6	21.4	35.7	1.0	5.1	9.2	0.0	20.4
	30~34	54	7.8	4.9	23.5	14.7	36.3	5.9	6.9	8.8	2.0	18.6
	35~39	51	8.1	4.0	22.2	15.2	35.4	10.1	9.1	8.1	1.0	18.2
	40~44	111	8.3	4.5	19.7	6.4	24.2	15.9	12.1	12.7	3.8	21.0
	45~49	127	8.6	5.7	12.4	12.4	25.4	38.2	9.1	7.7	5.3	15.8
	50~54	122	11.2	8.6	7.1	8.1	26.9	36.5	4.6	9.6	4.6	22.3
	55~59	111	6.3	10.9	11.5	5.7	24.0	42.2	5.2	6.3	9.4	27.6
TOTAL	1146	6.4	6.5	17.7	13.9	27.5	23.9	5.6	7.5	4.5	21.1	

Tabela 4-3-1-3-31 Percentagem das pessoas que ouviram falar, ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
H	Quantidade de amostras	188	191	194	192	201	231	209	184
	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	50.0	51.8	56.2	56.3	52.7	51.9	47.8	34.8
	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física	16.5	10.5	13.4	14.6	15.9	20.3	18.2	12.5
M	Quantidade de amostras	199	220	220	214	336	354	283	192
	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	59.3	51.4	59.5	57.9	54.8	54.8	51.6	44.3
	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física	24.1	11.4	11.8	12.6	18.5	22.6	20.1	26.6

Tabela 4-3-1-3-32 Percentagem das diversas opiniões sobre a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Ajuda a conhecer o estado da constituição física	Ajuda a reconhecer a importância da prática física	Incrementa conhecimentos científicos sobre os exercícios físicos	Não têm sentido
H	20~24	188	92.6	45.7	37.8	8.5
	25~29	191	94.2	52.9	44.0	5.8
	30~34	194	96.4	55.7	44.3	2.6
	35~39	192	92.7	52.1	37.5	4.7
	40~44	201	93.5	45.8	35.3	2.5
	45~49	231	89.2	43.7	38.1	5.2
	50~54	209	94.7	45.0	34.4	2.4
	55~59	184	96.2	41.3	31.5	1.6
M	20~24	199	98.0	53.8	35.2	1.5
	25~29	218	98.6	54.5	30.9	1.4
	30~34	220	96.8	52.7	38.2	0.5
	35~39	214	97.2	55.1	40.7	1.4
	40~44	336	96.1	53.3	39.9	1.5
	45~49	354	98.3	44.9	37.0	0.6
	50~54	283	93.6	49.5	36.4	3.9
	55~59	192	95.3	51.6	27.6	5.7
TOTAL	3606	95.3	49.8	36.9	2.9	

4.3.3 Situação básica da formação física

Tabela 4-3-2-3-33 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	170.7	5.37	160.6	164.0	167.6	170.4	174.1	177.4	182.3
	25~29	191	169.5	5.15	160.6	162.8	166.0	169.0	173.2	176.0	179.0
	30~34	194	168.6	5.14	159.3	162.0	165.2	168.3	172.4	175.1	179.0
	35~39	192	168.6	5.91	156.0	161.9	164.7	168.2	172.0	177.2	179.0
	40~44	201	167.2	5.80	157.4	159.4	163.3	166.9	171.0	175.4	178.6
	45~49	231	166.5	5.81	156.5	159.2	162.4	166.2	170.0	173.7	178.0
	50~54	208	166.3	5.91	155.4	159.4	162.3	166.1	170.1	173.4	178.7
	55~59	184	165.8	5.30	156.1	158.8	162.2	165.8	169.3	172.5	176.9
M	20~24	199	158.6	5.53	147.6	151.3	155.1	158.5	162.2	166.3	169.9
	25~29	220	157.6	5.27	148.9	151.5	153.7	157.1	161.2	164.5	168.5
	30~34	220	157.0	5.60	147.0	149.5	152.4	156.8	161.5	164.4	167.4
	35~39	214	156.9	5.25	148.4	150.2	153.1	156.6	160.5	164.5	167.5
	40~44	336	156.0	5.52	145.0	148.9	152.3	155.8	160.0	163.0	166.4
	45~49	354	155.2	5.28	144.6	148.3	151.7	155.3	158.5	162.4	165.2
	50~54	283	154.7	5.26	144.2	147.7	151.3	154.6	158.0	161.1	164.6
	55~59	192	154.4	5.39	143.7	147.3	151.2	154.3	157.7	161.6	165.3

Tabela 4-3-2-3-34 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	91.5	2.89	86.2	87.6	89.2	91.8	93.6	95.4	96.4
	25~29	191	91.1	2.77	86.5	88.0	89.0	90.8	93.2	95.2	96.1
	30~34	194	91.2	2.85	84.7	87.6	89.5	91.2	92.8	94.7	96.8
	35~39	192	91.1	3.14	85.3	87.0	89.1	90.9	93.2	95.5	96.9
	40~44	201	90.6	3.27	84.5	86.7	88.4	90.8	92.8	94.2	97.2
	45~49	231	90.2	2.86	85.0	86.4	88.3	90.2	92.3	94.1	95.5
	50~54	208	90.1	3.09	84.1	86.5	88.2	89.8	92.1	94.3	96.9
	55~59	184	89.8	3.03	84.3	86.4	87.8	89.8	91.8	93.5	95.4
M	20~24	199	86.1	2.86	80.4	82.7	84.0	86.1	88.2	89.7	91.0
	25~29	220	85.9	2.72	81.3	82.8	84.1	85.8	87.8	89.2	91.7
	30~34	220	85.5	2.86	80.6	81.6	83.5	85.3	87.4	89.1	90.9
	35~39	214	85.5	2.71	80.6	82.1	83.6	85.5	87.1	88.8	90.9
	40~44	336	85.3	3.15	79.7	81.7	83.4	85.5	87.4	89.2	90.8
	45~49	354	84.8	2.72	79.5	81.6	83.0	85.0	86.6	88.1	90.2
	50~54	283	84.1	3.27	78.7	80.3	82.2	84.2	86.4	88.0	89.3
	55~59	192	84.0	2.86	78.3	80.6	81.9	84.1	86.0	87.5	89.4

Tabela 4-3-2-3-35 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	24.9	0.97	23.0	23.8	24.2	24.8	25.6	26.2	26.7
	25~29	191	24.7	1.06	22.6	23.2	24.0	24.7	25.3	26.0	26.7
	30~34	194	24.7	0.96	23.0	23.3	24.2	24.8	25.3	26.0	26.5
	35~39	192	24.7	1.10	22.7	23.3	24.0	24.8	25.6	26.1	26.7
	40~44	201	24.5	1.00	22.8	23.2	23.8	24.4	25.2	25.9	26.6
	45~49	231	24.4	1.09	22.4	23.1	23.7	24.2	25.1	25.9	26.6
	50~54	209	24.3	1.07	22.2	23.0	23.7	24.3	25.0	25.8	26.5
	55~59	184	24.6	1.05	22.8	23.3	24.0	24.6	25.2	26.1	26.8
M	20~24	199	22.8	0.98	20.8	21.5	22.1	22.7	23.5	24.0	24.6
	25~29	220	22.6	0.91	20.9	21.5	22.0	22.7	23.2	23.8	24.2
	30~34	220	22.5	1.03	20.5	21.2	21.8	22.5	23.2	24.0	24.4
	35~39	214	22.6	0.93	20.9	21.4	22.0	22.5	23.3	23.9	24.4
	40~44	336	22.6	0.97	20.8	21.4	22.0	22.6	23.3	23.9	24.6
	45~49	354	22.5	0.98	20.7	21.3	21.9	22.5	23.2	23.9	24.4
	50~54	283	22.6	1.08	20.7	21.3	21.9	22.5	23.2	23.9	24.3
	55~59	192	22.6	0.97	20.8	21.3	22.0	22.6	23.4	24.0	24.5

Tabela 4-3-2-3-36 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	62.8	10.08	47.9	51.5	55.3	60.6	69.0	78.3	85.6
	25~29	191	63.9	9.37	51.9	54.0	58.0	62.8	67.7	74.9	89.1
	30~34	194	66.8	10.09	51.4	54.5	59.9	65.8	72.5	80.6	85.8
	35~39	192	67.2	9.95	49.9	54.4	60.2	66.8	72.8	81.8	88.0
	40~44	201	65.9	8.57	49.6	53.1	60.4	66.3	71.6	75.8	82.2
	45~49	231	65.5	9.70	49.4	54.4	59.6	64.5	71.7	77.2	85.6
	50~54	208	65.8	9.85	49.5	53.6	60.4	64.9	70.3	79.0	85.2
	55~59	184	65.1	8.67	48.9	53.0	59.0	65.3	71.7	76.2	79.4
M	20~24	199	50.3	7.26	40.2	42.0	45.2	49.3	54.0	58.0	68.0
	25~29	220	50.8	7.21	40.8	43.3	46.2	49.5	53.7	60.3	71.7
	30~34	220	52.1	8.29	39.9	43.4	46.8	51.0	55.7	61.6	73.9
	35~39	214	54.2	8.37	42.2	45.4	48.7	52.9	58.6	64.7	71.0
	40~44	336	55.4	8.67	43.2	45.3	49.5	54.5	59.5	65.9	79.6
	45~49	354	54.9	8.44	41.6	45.0	48.9	54.0	59.2	65.8	75.2
	50~54	283	55.8	7.43	43.7	47.1	50.7	55.1	60.0	66.5	71.7
	55~59	192	56.8	9.49	42.4	44.9	49.7	56.1	62.4	68.2	76.4

Tabela 4-3-2-3-37 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	21.5	3.16	17.3	18.0	19.1	21.0	22.8	26.4	29.2
	25~29	191	22.3	3.07	18.1	18.9	20.3	21.9	23.4	26.7	30.2
	30~34	194	23.5	3.41	18.0	19.4	20.8	23.3	25.8	28.4	29.8
	35~39	192	23.6	3.14	18.2	19.7	21.7	23.4	25.6	28.0	31.1
	40~44	201	23.6	2.64	17.7	19.8	22.0	23.8	25.3	26.7	28.3
	45~49	231	23.6	3.07	17.8	19.9	21.7	23.6	25.4	27.4	29.7
	50~54	208	23.8	3.07	18.4	19.8	22.0	23.7	25.4	27.8	29.7
	55~59	184	23.6	2.69	18.5	20.0	22.1	23.6	25.7	27.0	28.9
M	20~24	199	20.0	2.55	16.3	17.2	18.3	19.6	20.6	23.0	26.5
	25~29	220	20.4	2.67	16.8	17.6	18.6	20.0	21.5	23.2	28.3
	30~34	220	21.1	3.00	16.8	17.8	19.0	20.7	22.4	25.3	29.3
	35~39	214	22.0	3.17	18.1	18.7	19.9	21.6	23.7	25.3	27.3
	40~44	336	22.7	3.20	17.9	19.3	20.6	22.2	24.5	26.4	30.5
	45~49	354	22.8	3.15	17.5	19.2	20.7	22.3	24.3	26.7	30.6
	50~54	283	23.3	2.91	18.6	19.7	21.3	23.1	25.1	27.5	29.5
	55~59	192	23.8	3.59	18.5	19.5	21.2	23.4	25.6	28.0	31.2

Tabela 4-3-2-3-38 Percentagens dos diferentes valores de BMI (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Ligiramento abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso
H	20~24	188	14.9	67.6	10.1	7.4
	25~29	191	5.2	73.8	16.2	4.7
	30~34	194	4.6	53.6	29.4	12.4
	35~39	192	3.6	55.7	30.7	9.9
	40~44	201	4.0	53.2	38.3	4.5
	45~46	231	4.3	50.6	38.1	6.9
	50~54	208	3.8	48.8	38.8	8.1
	55~59	184	2.7	53.3	40.2	3.8
	Total	1589	5.3	56.8	30.6	7.2
M	20~24	199	28.6	63.3	6.0	2.0
	25~29	220	22.7	69.5	5.0	2.7
	30~34	220	16.8	69.5	10.0	3.6
	35~39	214	6.5	72.0	19.2	2.3
	40~44	336	5.1	65.2	23.8	6.0
	45~46	354	6.5	63.6	24.0	5.9
	50~54	283	2.1	59.0	31.1	7.8
	55~59	192	2.6	52.1	35.4	9.9
	Total	2018	10.4	64.3	20.2	5.2

Tabela 4-3-2-3-39 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	87.7	6.43	79.0	80.3	82.9	86.0	90.6	98.4	101.6
	25~29	191	89.4	6.41	79.9	82.3	85.3	89.1	91.8	96.2	107.4
	30~34	194	92.2	6.90	81.0	82.9	87.2	91.5	96.5	101.5	107.3
	35~39	192	92.7	6.40	81.0	85.2	88.3	91.9	96.6	101.8	106.9
	40~44	201	92.0	6.04	79.7	84.7	88.4	92.0	96.0	99.4	102.6
	45~49	231	92.1	6.56	80.5	83.8	87.8	91.6	96.3	99.6	107.4
	50~54	209	92.2	6.45	81.3	84.2	88.0	91.8	95.9	100.2	105.1
	55~59	184	92.0	5.51	81.3	84.3	88.0	92.4	95.6	98.8	102.5
M	20~24	199	81.0	5.78	73.0	74.8	77.2	80.2	83.5	87.5	95.7
	25~29	220	81.3	5.65	73.7	75.2	78.0	80.5	83.7	87.0	97.5
	30~34	220	83.1	6.66	72.8	75.6	79.1	82.3	86.0	91.0	99.8
	35~39	214	84.9	6.61	74.5	77.0	80.5	84.5	88.7	93.0	100.3
	40~44	336	86.5	6.66	75.5	78.5	82.0	86.0	90.1	94.5	99.8
	45~49	354	86.5	7.42	74.9	78.0	81.3	86.0	90.2	96.0	104.0
	50~54	283	88.4	7.15	77.0	79.5	83.2	88.0	93.0	97.6	103.5
	55~59	192	89.3	7.09	77.4	79.5	84.7	88.8	94.0	98.2	102.0

Tabela 4-3-2-3-40 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	76.9	9.01	64.2	67.3	70.0	74.8	81.3	91.5	98.0
	25~29	191	79.6	8.77	65.4	69.6	74.3	78.7	83.5	91.7	101.0
	30~34	194	83.6	9.18	68.7	71.7	75.7	84.0	89.7	95.9	100.6
	35~39	192	84.5	8.75	70.8	73.2	77.2	84.9	90.1	95.1	104.5
	40~44	201	84.3	7.20	69.4	75.1	80.0	84.6	89.1	93.4	97.9
	45~49	231	85.2	9.06	68.4	73.2	79.7	84.8	91.1	94.7	107.8
	50~54	209	85.9	9.13	67.6	73.7	80.2	85.0	91.9	97.6	101.1
	55~59	184	86.6	8.44	69.8	75.5	81.7	86.0	91.8	97.7	103.2
M	20~24	199	68.1	6.44	57.7	61.2	63.5	67.4	71.0	76.0	82.5
	25~29	220	69.2	6.66	59.8	62.5	64.6	67.9	72.3	78.5	87.2
	30~34	220	71.8	8.34	59.6	63.4	66.3	70.4	75.4	83.1	92.1
	35~39	214	74.4	7.93	63.1	65.3	68.3	73.7	79.0	84.0	92.1
	40~44	336	76.2	8.45	63.2	66.2	70.0	75.7	81.4	86.6	94.9
	45~49	354	76.8	9.03	61.5	66.1	70.9	76.0	82.2	88.4	97.7
	50~54	283	79.4	8.32	64.4	69.0	73.6	78.5	85.0	91.5	97.1
	55~59	192	81.7	9.80	66.5	69.4	74.5	81.0	88.5	94.4	102.7

Tabela 4-3-2-3-41 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	90.7	5.89	81.7	83.8	86.4	90.1	94.0	99.2	103.8
	25~29	191	91.2	5.59	82.9	85.3	88.1	90.5	93.8	98.2	105.9
	30~34	194	92.9	6.09	83.2	85.9	88.4	92.4	96.9	100.8	105.4
	35~39	192	92.7	5.60	80.5	85.9	88.9	92.5	96.5	100.6	103.3
	40~44	201	92.6	5.16	81.6	85.2	89.2	92.8	96.0	99.0	101.9
	45~49	231	91.9	5.36	82.1	85.3	88.4	91.6	95.0	98.2	102.4
	50~54	209	92.4	5.59	82.2	85.5	89.5	92.4	95.4	98.4	102.2
	55~59	184	92.0	4.99	81.9	84.3	88.9	92.4	95.2	98.6	100.3
M	20~24	199	88.3	5.29	80.0	82.5	84.7	88.0	90.8	93.7	102.5
	25~29	220	88.3	5.07	80.5	82.7	85.0	87.6	90.5	94.8	100.4
	30~34	220	89.1	5.78	79.5	82.1	84.7	88.9	92.3	96.0	102.1
	35~39	214	90.4	6.27	82.0	84.0	86.5	89.6	93.5	96.5	102.1
	40~44	336	90.8	6.21	80.5	83.5	87.0	90.0	94.3	98.5	105.2
	45~49	354	90.9	5.88	82.0	83.6	87.0	90.0	94.2	98.6	104.4
	50~54	283	91.8	5.40	82.6	85.5	88.1	91.4	95.0	99.0	103.6
	55~59	192	92.5	7.09	81.8	84.7	87.2	91.5	97.1	102.3	106.0

Tabela 4-3-2-3-42 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	0.846	0.054	0.764	0.782	0.805	0.836	0.882	0.918	0.967
	25~29	191	0.871	0.057	0.775	0.809	0.835	0.868	0.908	0.940	1.004
	30~34	194	0.899	0.053	0.802	0.830	0.860	0.904	0.931	0.957	1.003
	35~39	192	0.910	0.055	0.809	0.845	0.868	0.909	0.949	0.988	1.018
	40~44	201	0.909	0.048	0.817	0.844	0.881	0.910	0.943	0.968	0.987
	45~49	231	0.925	0.063	0.809	0.845	0.880	0.925	0.968	0.997	1.034
	50~54	209	0.928	0.060	0.806	0.851	0.893	0.930	0.972	1.001	1.031
	55~59	184	0.940	0.061	0.832	0.860	0.906	0.936	0.974	1.030	1.067
M	20~24	199	0.771	0.045	0.700	0.714	0.737	0.767	0.800	0.830	0.864
	25~29	220	0.783	0.053	0.697	0.724	0.749	0.776	0.809	0.852	0.894
	30~34	220	0.804	0.058	0.719	0.738	0.761	0.795	0.842	0.887	0.931
	35~39	214	0.822	0.054	0.721	0.753	0.783	0.816	0.856	0.898	0.918
	40~44	336	0.838	0.061	0.735	0.764	0.797	0.835	0.876	0.908	0.967
	45~49	354	0.844	0.065	0.733	0.758	0.800	0.839	0.886	0.932	0.969
	50~54	283	0.863	0.066	0.753	0.781	0.817	0.859	0.917	0.951	0.986
	55~59	192	0.882	0.068	0.760	0.796	0.834	0.873	0.928	0.984	1.020

Tabela 4-3-2-3-43 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	38.8	1.68	35.5	36.3	37.7	39.0	40.0	40.6	41.9
	25~29	191	39.1	1.59	36.3	37.0	38.0	39.0	40.0	41.2	42.0
	30~34	194	38.9	1.45	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	40.5	41.7
	35~39	192	38.9	1.54	35.9	37.0	37.8	38.9	40.0	40.9	41.5
	40~44	201	38.4	1.81	35.5	36.3	37.2	38.5	40.0	40.4	41.6
	45~49	231	38.2	1.86	34.6	36.0	37.0	38.2	39.2	40.0	41.6
	50~54	209	38.0	1.89	34.2	35.6	37.0	38.1	39.3	40.2	41.0
	55~59	184	37.8	1.72	34.5	35.3	36.8	38.0	39.0	40.1	41.0
M	20~24	199	34.7	1.78	31.1	32.2	33.4	35.0	35.8	37.1	37.9
	25~29	220	34.7	1.49	31.5	32.7	33.8	34.8	35.7	36.5	37.3
	30~34	220	34.9	1.71	31.9	32.7	33.5	34.9	35.9	37.0	38.2
	35~39	214	34.7	1.65	31.8	32.5	33.5	34.7	35.6	37.0	38.3
	40~44	336	34.5	1.86	30.9	32.3	33.4	34.6	35.7	37.0	38.1
	45~49	354	34.4	1.77	30.9	32.2	33.3	34.3	35.5	36.6	38.0
	50~54	283	34.3	1.69	31.0	32.1	33.1	34.2	35.4	36.4	37.5
	55~59	192	34.2	1.82	31.0	31.9	32.9	34.1	35.5	36.4	37.7

Tabela 4-3-2-3-44 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	27.0	1.46	24.4	25.2	25.9	27.0	28.0	28.9	30.0
	25~29	191	27.2	1.56	24.8	25.3	26.4	27.0	28.0	29.2	31.1
	30~34	194	27.5	1.57	24.4	25.8	26.8	27.3	28.7	29.3	30.2
	35~39	192	27.9	1.69	25.2	26.0	26.8	27.6	29.0	30.3	31.4
	40~44	201	27.8	1.40	25.3	26.1	27.0	27.8	28.7	29.5	30.5
	45~49	231	27.8	1.77	25.0	25.7	26.8	27.7	28.6	29.6	31.9
	50~54	209	28.0	1.55	24.9	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	55~59	184	28.1	1.67	25.1	26.0	26.5	28.2	29.2	30.2	31.1
M	20~24	199	26.5	1.51	24.1	24.8	25.6	26.4	27.4	28.5	29.2
	25~29	220	26.7	1.38	24.5	25.0	25.9	26.7	27.6	28.5	29.3
	30~34	220	26.8	1.58	24.0	25.0	25.7	26.7	28.0	28.9	30.0
	35~39	214	27.2	1.67	24.1	25.0	26.3	27.1	28.1	29.3	30.4
	40~44	336	27.4	1.87	24.5	25.4	26.2	27.2	28.4	29.6	31.1
	45~49	354	27.5	1.63	24.4	25.4	26.4	27.4	28.5	29.4	30.7
	50~54	283	27.8	1.43	25.0	26.1	26.9	27.8	28.7	29.6	30.6
	55~59	192	28.2	1.80	24.8	25.8	26.9	28.1	29.4	30.2	32.2

Tabela 4-3-2-3-45 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	11.3	5.22	4.8	5.5	7.0	10.0	14.0	18.0	24.8
	25~29	191	12.6	6.37	4.5	5.5	8.0	11.5	15.0	23.0	28.0
	30~34	194	14.7	6.12	4.9	8.0	10.4	14.0	18.5	22.5	27.6
	35~39	192	14.0	5.67	4.9	7.0	9.6	13.0	18.0	22.4	25.0
	40~44	201	12.8	4.78	5.0	6.6	9.0	12.0	16.0	19.4	22.9
	45~49	231	11.9	5.01	4.5	6.0	8.0	11.0	15.0	19.0	22.0
	50~54	209	12.8	5.09	4.7	6.5	9.3	12.0	16.0	19.5	24.7
	55~59	184	12.6	4.53	5.3	7.0	9.0	12.5	16.0	18.8	22.0
M	20~24	199	18.4	5.54	9.5	12.0	14.0	18.0	21.5	25.5	28.0
	25~29	219	18.7	5.18	9.7	11.7	15.1	18.5	22.0	25.0	29.9
	30~34	220	19.3	6.12	9.3	12.0	15.0	18.7	24.5	28.0	31.0
	35~39	214	20.8	5.93	11.2	14.0	16.7	20.0	24.5	29.0	34.5
	40~44	336	21.8	6.22	11.4	14.3	17.0	21.1	25.6	30.4	34.9
	45~49	354	21.6	6.16	11.0	14.0	17.0	21.1	25.1	29.8	35.0
	50~54	283	22.3	6.06	10.3	16.0	18.0	21.8	26.0	30.0	35.9
	55~59	192	23.5	6.91	13.0	15.0	19.0	22.2	28.2	32.2	37.7

Tabela 4-3-2-3-46 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	15.6	7.07	7.3	8.5	10.5	13.5	19.0	26.6	33.0
	25~29	191	17.9	7.70	7.0	10.0	12.5	16.5	21.5	27.0	38.1
	30~34	194	21.3	8.51	7.5	11.3	14.4	20.3	27.0	31.0	40.2
	35~39	192	21.0	7.81	8.4	11.0	15.0	20.0	26.4	32.5	35.6
	40~44	201	20.3	7.28	8.0	10.5	14.3	20.0	26.0	30.0	35.0
	45~49	228	20.3	8.03	8.0	10.0	15.0	19.5	25.0	31.0	38.3
	50~54	209	21.1	7.77	7.2	11.0	15.0	21.0	26.5	31.0	35.0
	55~59	184	21.2	7.73	8.5	10.3	14.6	21.5	26.0	30.8	37.7
M	20~24	199	18.9	6.53	9.5	11.3	14.0	18.0	22.5	27.5	34.0
	25~29	220	19.0	6.43	10.1	12.0	14.2	17.9	22.5	28.0	33.2
	30~34	219	21.4	7.67	8.6	11.3	15.5	21.0	26.0	31.5	37.7
	35~39	214	23.0	7.71	10.4	13.3	17.5	22.3	28.0	33.3	38.4
	40~44	336	24.6	7.67	11.4	15.0	18.6	24.5	29.5	34.0	40.5
	45~49	354	24.4	8.47	9.8	14.2	18.5	23.8	30.0	35.5	41.7
	50~54	282	25.8	8.27	10.7	15.0	20.0	25.5	32.1	37.0	42.2
	55~59	191	26.9	8.95	10.8	15.1	20.5	26.5	32.5	39.0	46.3

Tabela 4-3-2-3-47 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	17.8	9.30	4.8	8.0	10.5	15.5	22.4	30.1	39.3
	25~29	191	21.5	10.19	5.4	7.1	15.0	21.0	26.5	36.5	40.2
	30~34	194	25.1	9.77	6.4	13.0	17.9	25.8	32.0	38.0	45.0
	35~39	192	24.3	9.40	7.9	11.5	18.1	22.8	31.0	36.0	43.4
	40~44	201	23.4	7.71	9.0	12.6	18.0	23.5	28.8	33.4	36.9
	45~49	225	23.9	8.72	7.3	12.0	18.3	24.0	30.0	34.7	40.6
	50~54	208	23.6	8.45	7.0	11.5	18.1	23.5	29.9	34.0	39.0
	55~59	180	25.0	9.17	7.2	13.6	20.0	24.3	30.0	36.5	46.1
M	20~24	199	24.3	8.17	11.2	14.0	19.0	23.1	29.0	34.0	40.0
	25~29	220	23.6	7.87	11.7	14.0	17.7	22.5	28.5	34.5	40.7
	30~34	220	24.2	9.45	8.4	11.5	16.5	23.5	30.9	38.0	43.1
	35~39	214	25.8	9.05	9.5	14.7	19.5	25.5	32.0	37.0	44.7
	40~44	336	28.0	8.69	12.8	16.9	22.0	28.0	33.5	40.0	44.4
	45~49	354	28.0	8.88	11.5	16.3	22.0	28.2	34.1	38.9	45.1
	50~54	283	31.2	8.54	13.9	20.0	25.5	32.0	36.5	41.0	48.0
	55~59	192	32.3	8.24	15.9	21.7	27.6	32.0	37.4	42.6	47.0

Tabela 4-3-2-3-48 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	17.0	5.59	10.2	11.6	12.7	15.3	20.0	26.1	31.7
	25~29	191	18.7	6.41	9.7	12.0	13.7	17.4	21.8	28.5	35.0
	30~34	194	21.3	6.62	10.0	12.9	16.2	20.7	25.9	29.6	36.9
	35~39	192	20.8	6.14	10.8	13.2	16.0	19.9	25.3	30.1	32.3
	40~44	201	19.9	5.26	10.4	13.0	15.8	19.8	23.6	26.8	30.0
	45~49	228	19.4	5.79	10.2	12.7	15.1	18.8	23.3	27.1	31.4
	50~54	209	20.3	5.73	10.0	12.3	16.0	20.5	23.9	27.1	31.9
	55~59	184	20.3	5.46	11.2	12.7	15.4	20.9	23.6	27.3	30.7
M	20~24	199	25.3	6.39	15.7	17.8	20.4	24.5	28.7	32.9	37.1
	25~29	219	25.5	5.92	16.6	18.0	21.5	24.5	28.2	33.6	40.0
	30~34	219	27.2	7.35	15.4	17.6	21.7	26.6	31.9	37.4	42.2
	35~39	214	29.0	7.18	17.9	20.3	23.6	28.1	33.3	38.5	44.9
	40~44	336	30.5	7.37	18.9	21.4	25.2	29.6	35.5	39.8	45.9
	45~49	354	30.3	7.60	17.7	21.1	24.6	29.8	34.8	39.6	47.1
	50~54	282	31.5	7.57	17.5	22.0	26.1	31.0	36.0	41.9	46.4
	55~59	191	32.8	8.69	18.9	23.2	26.1	31.9	37.4	44.2	50.7

Tabela 4-3-2-3-49 Peso de massa limpa (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	51.7	5.83	42.0	44.3	47.0	51.7	55.2	60.1	63.2
	25~29	191	51.5	4.84	43.1	45.4	48.4	51.3	54.3	56.7	61.0
	30~34	194	52.1	5.80	41.8	45.9	47.9	51.0	56.4	59.5	64.8
	35~39	192	52.8	5.91	42.8	45.2	48.1	52.3	56.8	60.7	64.7
	40~44	201	52.6	5.70	41.9	45.9	48.8	51.9	56.4	60.6	63.8
	45~49	228	52.1	5.29	42.2	45.3	48.8	52.0	55.6	59.0	62.3
	50~54	208	52.1	5.68	42.4	44.8	48.4	51.5	55.4	58.1	64.7
	55~59	184	51.6	5.31	43.0	45.2	47.5	50.8	54.6	60.0	62.0
M	20~24	199	37.2	3.54	31.5	32.7	34.6	36.9	39.9	41.7	44.6
	25~29	219	37.5	3.53	30.4	33.0	35.4	37.2	39.2	42.1	45.6
	30~34	219	37.5	4.10	30.6	32.7	34.7	37.4	39.9	42.7	46.4
	35~39	214	38.0	3.73	31.4	33.6	35.4	37.6	40.3	43.1	45.2
	40~44	336	38.1	4.55	30.9	33.3	35.1	37.7	40.2	43.7	47.9
	45~49	354	37.8	3.97	31.1	32.8	34.9	37.5	40.2	43.1	46.4
	50~54	282	37.9	4.29	30.2	32.8	35.0	37.5	40.7	43.2	47.7
	55~59	191	37.6	4.52	30.1	32.3	34.5	36.8	40.7	43.5	46.2

4.3.4. Situação básica da função física

Tabela 4-3-2-3-50 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	75.3	9.06	60.0	64.0	68.5	74.0	82.0	88.0	92.7
	25~29	191	74.6	8.61	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	86.0	94.5
	30~34	194	77.4	9.50	61.0	66.0	72.0	78.0	82.0	88.0	96.9
	35~39	192	77.6	9.79	60.0	64.0	72.0	78.0	84.0	89.4	98.4
	40~44	201	77.2	10.58	58.0	64.0	70.0	78.0	82.0	88.0	100.0
	45~49	231	77.3	11.14	58.0	62.0	70.0	76.0	86.0	90.0	100.1
	50~54	209	77.3	10.03	58.0	64.0	70.0	78.0	84.0	90.0	98.0
	55~59	184	76.7	8.35	61.0	66.0	71.3	78.0	82.0	88.0	93.4
M	20~24	199	77.1	8.47	62.0	66.0	70.0	78.0	82.0	88.0	98.0
	25~29	220	79.0	10.49	62.0	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	102.0
	30~34	220	78.6	9.26	64.0	68.0	72.0	78.0	84.0	91.8	96.1
	35~39	214	79.0	9.00	62.0	68.0	72.0	80.0	84.0	89.0	98.2
	40~44	336	77.1	9.44	60.0	66.0	70.0	76.0	84.0	88.6	100.0
	45~49	354	76.5	9.73	60.0	64.0	70.0	76.0	82.0	90.0	98.0
	50~54	283	74.7	9.20	58.0	62.8	68.0	74.0	80.0	88.0	93.0
	55~59	192	74.9	8.28	58.0	66.0	70.0	74.0	80.0	85.4	94.0

Tabela 4-3-2-3-51 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	117.5	8.93	100.0	107.8	110.0	118.0	123.8	130.0	136.0
	25~29	191	116.5	10.63	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0	130.0	140.0
	30~34	194	120.0	12.19	100.0	106.0	112.0	118.0	128.0	138.0	148.0
	35~39	192	120.8	13.82	98.0	102.0	112.0	120.0	130.0	139.4	150.0
	40~44	201	123.5	14.01	100.0	110.0	114.0	120.0	130.0	140.0	150.0
	45~49	231	125.6	13.49	100.0	110.0	116.0	126.0	134.0	140.0	152.1
	50~54	209	126.2	15.00	100.0	110.0	118.0	124.0	135.5	148.0	154.4
	55~59	184	131.3	15.86	100.0	111.0	120.0	130.0	140.0	150.0	166.0
M	20~24	199	104.6	10.33	85.0	90.0	98.0	104.0	110.0	120.0	124.0
	25~29	220	104.4	11.32	80.0	90.0	98.0	104.0	110.0	120.0	128.7
	30~34	220	105.3	11.89	87.0	90.0	98.0	104.0	112.0	120.0	130.0
	35~39	214	108.8	11.99	90.0	94.0	100.0	109.0	120.0	126.0	132.0
	40~44	336	115.3	15.62	90.0	96.0	104.0	114.0	123.5	136.0	155.8
	45~49	354	119.0	16.69	91.0	100.0	108.0	120.0	128.5	140.0	158.7
	50~54	283	123.0	17.91	90.0	100.8	110.0	120.0	130.0	142.0	160.0
	55~59	192	127.7	18.17	94.0	102.0	116.0	126.0	140.0	152.0	162.4

Tabela 4-3-2-3-52 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	76.0	7.69	60.0	66.0	70.0	76.0	82.0	86.0	90.0
	25~29	191	75.1	7.86	60.0	65.2	70.0	76.0	80.0	84.0	90.0
	30~34	194	78.7	10.13	60.0	68.0	70.0	78.0	84.0	90.0	100.3
	35~39	192	79.8	10.77	60.0	66.0	72.0	80.0	86.0	90.0	105.3
	40~44	201	82.2	10.07	62.0	70.0	76.0	80.0	90.0	95.6	100.0
	45~49	231	82.9	9.78	64.0	70.0	78.0	80.0	90.0	96.0	100.1
	50~54	209	82.9	9.89	66.0	70.0	77.0	82.0	90.0	94.0	101.4
	55~59	184	83.1	10.17	63.0	70.0	78.0	82.0	90.0	96.0	100.9
M	20~24	199	67.3	8.52	52.0	58.0	60.0	68.0	72.0	80.0	86.0
	25~29	220	68.2	8.36	50.0	60.0	62.0	68.0	72.0	80.0	86.0
	30~34	220	69.5	9.23	56.0	60.0	60.0	70.0	76.0	80.0	90.0
	35~39	214	71.9	8.94	58.0	60.0	64.8	70.0	80.0	82.0	88.0
	40~44	336	75.4	10.52	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	90.0	99.8
	45~49	354	76.7	10.55	60.0	64.0	70.0	76.0	84.0	90.0	98.0
	50~54	283	78.7	10.79	60.0	66.8	70.0	78.0	84.0	93.2	101.9
	55~59	192	79.1	10.20	60.0	68.0	70.0	80.0	85.8	90.0	100.4

Tabela 4-3-2-3-53 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	41.5	8.89	23.3	30.0	36.0	42.0	48.0	52.0	60.0
	25~29	191	41.4	9.76	25.0	30.0	34.0	42.0	46.0	53.6	66.0
	30~34	194	41.4	9.54	25.7	30.0	35.0	40.0	48.0	54.5	60.3
	35~39	192	41.4	10.15	25.6	30.0	35.0	40.0	46.0	53.4	64.0
	40~44	201	41.2	10.49	24.1	30.0	34.0	40.0	46.0	54.0	63.8
	45~49	231	42.7	10.07	25.9	30.0	36.0	42.0	50.0	55.8	62.0
	50~54	209	43.4	11.37	26.6	30.0	36.0	40.0	50.0	60.0	68.8
	55~59	184	48.6	12.22	28.0	35.0	40.0	48.0	54.0	64.5	74.0
M	20~24	199	37.3	8.37	22.0	28.0	32.0	37.0	42.0	50.0	56.0
	25~29	220	36.3	8.79	20.0	24.0	30.0	36.0	40.0	48.0	54.4
	30~34	220	35.8	8.24	20.0	26.0	30.0	36.0	40.0	46.0	52.7
	35~39	214	36.9	8.28	22.0	26.0	30.0	38.0	42.0	48.0	53.1
	40~44	336	39.9	9.64	24.0	28.0	34.0	40.0	44.0	52.0	61.8
	45~49	354	42.3	11.07	24.0	30.0	36.0	40.0	48.0	56.0	66.0
	50~54	283	44.3	12.36	25.0	30.0	36.0	44.0	50.0	60.0	71.0
	55~59	192	48.6	12.88	28.0	32.6	40.0	47.5	58.0	68.0	74.4

Tabela 4-3-2-3-54 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	3901.7	669.48	2888.0	3060.5	3373.8	3900.0	4313.8	4760.0	5131.3
	25~29	191	3942.7	839.80	2639.0	2985.0	3395.0	3900.0	4335.0	4990.0	5903.4
	30~34	194	3766.6	691.80	2734.0	2990.0	3272.5	3707.5	4182.5	4532.5	5335.0
	35~39	192	3782.5	817.34	2639.0	2980.0	3175.0	3635.0	4207.5	4728.0	5721.7
	40~44	201	3617.5	724.49	2279.0	2832.0	3175.0	3505.0	4082.5	4499.0	5072.9
	45~49	231	3498.6	752.37	2333.0	2729.0	3040.0	3420.0	3800.0	4412.0	5240.4
	50~54	209	3283.9	693.67	2030.0	2475.0	2867.5	3180.0	3740.0	4230.0	4814.0
	55~59	184	3167.6	669.94	2036.0	2430.0	2788.8	3122.5	3457.5	4000.0	4808.7
M	20~24	199	2761.2	486.28	1880.0	2148.0	2445.0	2795.0	3005.0	3325.0	3755.0
	25~29	220	2801.6	510.92	1980.0	2250.5	2486.3	2757.5	3092.5	3380.0	3821.3
	30~34	220	2703.2	593.33	1483.0	2026.0	2366.3	2652.5	3008.8	3379.5	3905.0
	35~39	214	2658.7	584.97	1667.0	1990.0	2293.8	2602.5	2938.8	3407.5	3879.0
	40~44	336	2534.8	556.85	1441.0	1887.0	2190.0	2530.0	2840.0	3170.0	3723.5
	45~49	354	2446.6	548.85	1445.0	1735.0	2110.0	2455.0	2761.3	3105.0	3648.7
	50~54	283	2252.6	496.72	1368.0	1602.0	1915.0	2250.0	2555.0	2890.0	3289.4
	55~59	191	2140.8	513.47	1134.0	1485.0	1795.0	2115.0	2510.0	2809.0	3103.0

Tabela 4-3-2-3-55 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	63.0	11.31	39.5	48.5	56.5	63.3	70.6	77.6	83.3
	25~29	191	62.3	13.47	41.2	46.4	52.9	62.3	68.6	78.3	90.7
	30~34	194	57.3	11.75	36.5	41.0	50.2	58.1	64.6	71.7	78.5
	35~39	192	57.0	12.94	36.4	42.9	48.0	55.4	63.8	70.8	81.9
	40~44	201	55.4	11.22	35.4	40.5	47.6	54.9	62.7	69.8	77.9
	45~49	231	54.3	12.56	32.4	39.8	47.9	53.0	61.0	69.0	83.0
	50~54	208	50.8	12.03	29.2	36.1	42.7	50.0	58.1	64.1	75.8
	55~59	184	49.3	11.08	29.4	35.4	41.7	47.4	57.2	64.3	73.6
M	20~24	199	55.6	10.48	32.5	43.7	50.1	55.5	61.9	68.3	75.4
	25~29	220	55.7	9.94	37.9	44.6	49.6	55.1	60.8	67.2	76.4
	30~34	220	52.5	11.81	28.4	38.0	45.7	52.4	59.1	66.1	77.2
	35~39	214	49.7	11.51	29.6	37.0	42.8	48.8	55.7	63.0	75.4
	40~44	336	46.4	10.96	27.5	33.3	39.5	46.0	52.8	59.9	67.7
	45~49	354	45.4	11.32	27.0	31.4	37.5	44.9	52.3	59.4	70.0
	50~54	283	40.9	10.29	24.3	28.7	33.9	40.2	46.8	54.5	63.7
	55~59	191	38.5	10.50	19.0	25.8	31.1	38.4	44.2	52.0	60.4

Tabela 4-3-2-3-56 Índice de Step Test

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	52.3	6.88	41.0	44.3	47.7	51.1	56.2	62.1	66.8
	25~29	191	52.4	6.81	41.6	43.9	47.9	51.7	56.6	62.0	67.9
	30~34	190	50.1	8.38	33.9	41.9	46.1	50.6	54.9	59.6	65.6
	35~39	188	52.4	7.80	39.6	44.5	46.9	50.6	56.3	61.7	70.3
	40~44	197	57.1	10.32	42.0	46.8	50.6	56.3	61.2	71.5	81.2
	45~49	222	58.6	12.25	42.5	46.9	50.8	56.4	64.7	74.2	84.6
	50~54	199	57.7	10.19	44.1	47.6	51.1	55.9	62.1	72.0	84.9
	55~59	172	54.1	11.62	24.4	44.4	48.7	53.1	60.8	68.2	76.8
M	20~24	198	53.5	7.31	42.2	44.5	48.1	52.8	57.8	63.5	66.8
	25~29	220	54.4	8.78	42.1	45.2	49.0	53.6	59.6	62.9	73.2
	30~34	219	55.6	10.49	38.7	45.7	50.3	55.2	62.1	67.7	74.6
	35~39	213	56.3	9.69	41.9	46.2	50.1	55.4	60.6	68.2	75.0
	40~44	324	57.4	10.07	39.8	47.0	51.7	56.8	63.3	69.5	77.8
	45~49	339	60.3	9.86	45.5	48.9	52.9	59.2	66.2	72.6	83.2
	50~54	267	61.9	11.04	43.5	50.3	54.9	60.8	68.2	75.1	84.8
	55~59	174	60.3	11.35	36.9	46.2	53.8	60.0	66.2	76.9	83.7

4.3.5. Situação básica de qualidade física

Tabela 4-3-2-3-57 Salto vertical (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	38.8	6.27	25.9	31.1	35.2	38.6	42.2	46.5	50.5
	25~29	191	37.3	6.33	26.0	29.0	32.9	37.0	41.0	45.7	49.9
	30~34	194	35.4	5.94	23.7	27.9	31.4	35.7	39.4	42.2	47.4
	35~39	191	34.2	5.64	21.4	26.8	30.5	34.7	37.7	40.7	44.8
M	20~24	199	24.6	4.37	17.5	20.0	21.2	24.1	26.9	30.0	35.3
	25~29	220	24.0	3.88	17.1	19.3	21.4	24.0	26.4	29.2	32.3
	30~34	219	23.2	4.59	15.8	17.7	20.1	22.8	25.9	29.2	31.8
	35~39	206	22.1	3.79	15.4	17.6	19.7	21.8	24.6	26.9	29.1

Tabela 4-3-2-3-58 Flexões de braços (H)/abdominais por minuto (M) (nº de vezes)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	187	24.2	10.23	7.0	12.0	18.0	22.0	30.0	38.0	48.4
	25~29	191	22.7	10.14	4.0	11.0	15.0	21.0	30.0	38.0	44.0
	30~34	194	19.7	9.62	5.0	9.0	13.0	19.0	24.3	32.0	42.2
	35~39	190	18.3	9.56	5.0	8.0	11.0	16.0	23.0	31.0	40.3
M	20~24	198	22.2	7.50	2.0	12.9	18.0	22.0	27.3	31.0	38.0
	25~29	220	21.6	6.67	10.0	12.1	17.0	22.0	26.0	30.0	33.0
	30~34	218	18.7	8.45	2.0	7.0	14.0	19.0	24.0	30.1	33.4
	35~39	207	15.5	8.09	0.0	5.0	10.0	16.0	20.0	27.2	31.0

Tabela 4-3-2-3-59 Força de prensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	42.3	6.30	30.3	34.3	38.2	42.1	46.8	50.2	54.3
	25~29	191	42.2	6.92	29.1	32.9	38.1	42.1	46.6	50.3	56.0
	30~34	194	43.2	7.16	30.2	34.9	38.7	42.4	48.3	53.4	58.2
	35~39	192	43.7	6.33	31.5	35.8	39.1	43.9	48.2	51.1	55.8
	40~44	201	42.9	7.66	27.0	32.5	38.1	42.8	48.2	52.3	56.1
	45~49	231	42.7	6.62	30.6	34.1	38.1	42.9	47.3	51.1	55.0
	50~54	209	40.8	7.72	26.8	29.3	36.5	40.8	45.4	50.1	55.6
	55~59	184	39.7	6.64	28.9	30.8	34.6	39.8	44.7	48.8	52.1
M	20~24	199	24.0	5.40	16.9	18.6	20.3	23.7	26.4	29.3	33.7
	25~29	220	24.9	4.61	16.4	18.5	21.8	25.2	28.2	31.0	32.7
	30~34	220	25.0	4.96	16.3	19.1	21.6	24.6	28.1	31.9	35.7
	35~39	214	25.8	4.64	17.3	19.5	22.6	25.9	28.9	31.6	34.2
	40~44	336	25.1	5.05	17.1	18.6	21.4	24.8	28.4	31.3	36.4
	45~49	354	24.7	4.36	16.8	19.3	21.9	24.5	27.5	30.6	33.4
	50~54	283	23.7	4.71	15.5	17.8	20.0	23.6	26.5	30.2	33.1
	55~59	192	22.6	4.17	14.1	17.4	20.0	22.5	25.0	28.2	31.2

Tabela 4-3-2-3-60 Força dorsal (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	119.2	21.36	83.0	93.8	104.0	118.0	137.0	147.0	160.0
	25~29	191	118.7	23.09	79.0	92.0	103.0	119.0	132.0	148.0	165.2
	30~34	194	122.5	23.96	83.0	92.0	107.8	123.0	138.0	154.0	166.2
	35~39	190	118.7	19.65	84.0	95.1	104.0	117.0	134.3	147.0	154.3
M	20~24	199	62.4	15.97	29.0	42.0	53.0	61.0	72.0	84.0	95.0
	25~29	220	64.6	14.19	39.0	47.0	54.0	63.5	74.0	83.8	92.5
	30~34	220	66.4	16.24	37.0	44.0	54.0	67.5	77.0	87.0	95.4
	35~39	206	70.0	18.03	34.0	45.7	58.8	72.0	82.0	91.0	102.0

Tabela 4-3-2-3-61 Flexão ventral sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	3.4	8.25	-13.0	-7.5	-1.1	3.8	8.8	13.7	18.0
	25~29	190	2.3	7.62	-11.1	-8.6	-3.1	2.9	6.4	12.1	16.9
	30~34	193	1.7	8.10	-14.2	-9.4	-4.1	3.0	7.3	12.1	15.5
	35~39	191	2.5	7.71	-12.4	-8.0	-3.5	3.4	8.0	12.0	17.4
	40~44	200	2.7	8.14	-12.5	-7.9	-3.8	3.5	8.3	12.5	18.1
	45~49	229	2.6	8.90	-16.6	-9.5	-2.6	2.6	9.1	13.6	19.2
	50~54	208	1.4	9.63	-15.0	-11.4	-6.4	1.3	7.7	14.7	20.0
	55~59	184	0.3	7.83	-15.0	-10.1	-6.4	1.4	5.7	10.3	14.2
M	20~24	199	5.4	7.90	-11.1	-3.8	-0.1	6.0	10.2	14.6	20.0
	25~29	220	6.0	7.82	-9.5	-3.3	0.7	5.3	11.1	16.6	21.0
	30~34	220	6.9	8.83	-11.5	-5.0	0.8	7.5	13.1	17.1	23.6
	35~39	214	5.8	7.73	-9.2	-4.8	0.7	5.7	11.2	15.6	20.1
	40~44	334	5.7	8.20	-9.5	-5.4	0.0	5.6	11.7	17.0	20.2
	45~49	353	5.8	8.96	-13.6	-5.8	-0.1	6.3	12.3	17.1	20.3
	50~54	281	6.0	8.07	-11.1	-4.8	1.0	6.2	11.6	16.2	20.1
	55~59	188	6.2	8.24	-11.7	-4.1	1.6	6.7	12.1	16.6	20.1

Tabela 4-3-2-3-62 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	0.39	0.042	0.32	0.34	0.37	0.39	0.42	0.44	0.49
	25~29	191	0.41	0.045	0.33	0.34	0.38	0.41	0.43	0.46	0.51
	30~34	194	0.40	0.051	0.31	0.34	0.37	0.40	0.44	0.47	0.50
	35~39	192	0.41	0.048	0.32	0.35	0.38	0.40	0.44	0.48	0.52
	40~44	201	0.43	0.070	0.33	0.36	0.38	0.42	0.46	0.50	0.57
	45~49	231	0.43	0.068	0.34	0.36	0.39	0.42	0.47	0.53	0.59
	50~54	209	0.44	0.072	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.60
	55~59	184	0.45	0.069	0.35	0.38	0.41	0.44	0.49	0.52	0.62
M	20~24	199	0.42	0.048	0.34	0.36	0.39	0.42	0.45	0.48	0.54
	25~29	220	0.43	0.053	0.35	0.37	0.39	0.42	0.46	0.50	0.54
	30~34	220	0.43	0.052	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	0.55
	35~39	214	0.44	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.57
	40~44	336	0.45	0.057	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48	0.52	0.58
	45~49	354	0.46	0.065	0.37	0.39	0.41	0.45	0.49	0.55	0.61
	50~54	283	0.48	0.068	0.38	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56	0.64
	55~59	192	0.50	0.087	0.38	0.41	0.44	0.49	0.54	0.63	0.73

Tabela 4-3-2-3-63 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	20~24	188	48.3	51.2	4.0	10.0	15.0	28.0	64.0	120.1	181.6
	25~29	191	42.4	42.8	3.8	8.0	12.0	26.0	58.0	98.0	150.0
	30~34	194	30.7	32.0	3.0	5.0	10.0	18.0	42.0	72.0	126.3
	35~39	192	34.8	48.1	3.0	6.0	9.3	15.5	38.5	97.3	178.2
	40~44	201	24.2	24.1	3.0	5.0	7.0	16.0	31.0	56.8	89.6
	45~49	231	20.7	25.7	3.0	4.0	6.0	12.0	22.0	50.8	106.0
	50~54	209	17.7	17.5	3.0	4.0	6.0	10.0	23.0	42.0	56.7
	55~59	183	17.9	21.4	3.0	4.0	6.0	10.0	20.0	40.0	77.9
M	20~24	199	46.1	52.2	4.0	8.0	12.0	26.0	60.0	111.0	190.0
	25~29	220	43.5	51.7	3.0	6.0	11.0	25.0	52.3	110.0	183.1
	30~34	220	32.2	34.9	3.0	4.0	9.0	21.0	36.0	80.5	131.1
	35~39	214	27.6	34.4	3.0	4.0	7.0	16.0	31.3	65.5	143.7
	40~44	335	24.5	32.6	3.0	4.0	6.0	14.0	29.0	60.0	98.0
	45~49	354	18.7	24.4	3.0	4.0	6.0	12.0	21.3	43.0	70.0
	50~54	283	14.3	14.8	3.0	3.0	5.0	8.0	19.0	34.0	49.9
	55~59	192	12.1	14.2	3.0	3.0	4.0	8.0	13.0	27.8	57.0

4.3.6 Situação básica da capacidade auditiva

Tabela 4-3-2-3-64 Taxa da anomalia da capacidade auditiva (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Taxa da anomalia no ouvido esquerdo	Taxa da anomalia no ouvido direito
H	20~24	188	0.0	0.0
	25~29	191	0.0	0.0
	30~34	194	0.5	0.0
	35~39	192	0.0	0.0
	40~44	201	0.5	0.5
	45~49	231	0.0	0.4
	50~54	209	1.0	0.0
	55~59	184	1.6	0.5
M	20~24	199	0.0	0.0
	25~29	220	0.0	0.0
	30~34	220	0.0	0.0
	35~39	214	0.9	0.0
	40~44	336	0.3	0.3
	45~49	354	0.8	0.8
	50~54	283	0.7	0.4
	55~59	192	1.6	0.0

4.4 Idosos

4.4.1 Situação básica dos objectos da avaliação

Tabela 4-4-1-4-1 Distribuição dos idosos e as instituições apresentadas como amostras

Zonas das amostras	Instituições	H		M		Total	
		Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)	Quantidade de amostras	Percentagem (%)
Zona norte	Centro de Convívio do Bairro do Hipódromo, Bairro da Areia Preta e Iao Hon	1	0.5	7	2.4	8	1.6
	Centro de Convívio do C.H.T Patane da UGAM	5	2.5	5	1.7	10	2.1
	Centro de Dia da Ilha Verde	7	3.5	22	7.7	29	6.0
	Asilo de Betânia	8	4.0	1	0.3	9	1.9
Zona central	Casa para Anciãos da Paróquia de Santo António	0	0	5	1.7	5	1.0
	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio	2	1.0	8	2.8	10	2.1
	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun	7	3.5	16	5.6	23	4.7
Zona sul	Centro de Dia do Porto Interior	4	2.0	26	9.1	30	6.2
	Centro para Idosos da Casa Ricci	2	1.0	9	3.1	11	2.3
	Centro de Convívio “Missão Luterana de Hong Kong e Macau/Centro de Terceira Idade Yan Kei”	5	2.5	10	3.5	15	3.1
	Centro de Cuidados Especiais Longevidade	2	1.0	20	7.0	22	4.5
Outros Locais suplementares	zona norte	37	18.5	65	22.7	102	21.0
	zona central	63	31.5	67	23.4	130	26.7
	zona sul	57	28.5	25	8.7	82	16.9
Total		200	100	286	100	486	100

Nota: Na categoria de outros locais suplementares, os pontos de avaliação adicionados posteriormente à Zona norte incluem: Centro de Convívio “Hong Nin Chi Ka” da Associação de Agricultores de Macau, Centro de Dia de Mong-Há e Centro de Cuidados Especiais Rejuvenescer. Da Zona central incluem: Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação de Beneficência e Assistência Mútua dos Moradores do Bairro “Tai O” e Centro de Convívio Casa dos “Pinheiros”. Da Zona sul incluem: Centro de Lazer e Recreação das Associação dos Moradores da Zona Sul de Macau, Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação dos Residentes do Bairro da Praia do Manduco, Associação dos Residentes da Rua 5 de Outubro, Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau, Centro de Convívio das Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Lek e Centro de Simião e Centro do Bairro de Taipa.

Tabela 4-4-1-4-2 Percentagem do local de residência dos idosos (%)

Paróquias a que pertencem	H	M	Total
Na.Sra.de Fátima	30.5	36.0	33.7
S.António	19.0	22.0	20.8
S.Lázaro	9.5	8.4	8.8
S.Francisco	2.5	3.1	2.9
Na.Sra.do Carmo	15.5	10.5	12.6
S.Lourenço	12.0	9.1	10.3
Sé Catedral	11.0	10.8	10.9

Tabela 4-4-1-4-3 Percentagem do local de nascimento dos idosos, por grupo etário (%)

Sexo	Local de nascimento	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Continente chinês	68.3	68.7	68.5
	Macau	19.8	20.2	20.0
	Hong Kong	2.0	6.1	4.0
	Outros	9.9	5.1	7.5
M	Continente chinês	66.9	80.3	73.1
	Macau	21.4	14.4	18.2
	Hong Kong	1.9	0.8	1.4
	Outros	9.7	4.5	7.3

Tabela 4-4-1-4-4 Percentagem das habilitações literárias dos idosos, por grupo etário (%)

Sexo	Habilitações literárias	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Abaixo do ensino primário	8.9	26.3	17.5
	Ensino primário	37.6	36.4	37.0
	Ensino secundário	44.6	20.2	32.5
	Ensino superior	7.9	17.2	12.5
	Doutoramento	1.0	0	0.5
M	Abaixo do ensino primário	33.1	59.1	45.1
	Ensino primário	35.7	28.8	32.5
	Ensino secundário	28.6	9.8	19.9
	Ensino superior	2.6	2.3	2.4

Tabela 4-4-1-4-5 Percentagem profissionais dos idosos antes da aposentação por grupo etário (%)

Sexo	Categoria	Profissões exercidas antes da aposentação	60~64 anos	65~69 anos	Total	
H	Trabalho predominantemente não físico	Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes	5.0	0	2.5	
		Pessoal especializado	9.9	10.1	10.0	
		Técnico e pessoal especializado de apoio	5.0	2.0	3.5	
		Empregados civis	4.0	3.0	3.5	
	Trabalho predominantemente físico	Trabalhadores de serviço, de venda e afins	12.9	29.3	21.0	
		Trabalhador hábil de pesca e agricultura	1.0	4.0	2.5	
		Operário especializado da indústria e artesanato	21.8	15.2	18.5	
		Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	6.9	6.1	6.5	
		Trabalhadores não técnicos	21.8	16.2	19.0	
		Outros	11.9	14.1	13.0	
	M	Trabalho predominantemente não físico	Membros do órgão legislativo, funcionários da administração pública de alto nível, dirigentes de associações de bairro e gerentes	2.6	0	1.4
			Pessoal especializado	4.5	3.0	3.8
			Técnico e pessoal especializado de apoio	5.2	3.0	4.2
			Empregados civis	3.2	3.0	3.1
Trabalho predominantemente físico		Trabalhadores de serviço, de venda e afins	26.0	29.5	27.6	
		Trabalhador hábil da pesca e agricultura	0.6	1.5	1.0	
		Operário especializado da indústria e artesanato	21.4	19.7	20.6	
		Operadores de torno e de máquina, motorista e montador	0.6	2.3	1.4	
		Trabalhadores não técnicos	24.0	22.7	23.4	
		Outros	11.7	15.2	13.3	

Tabela 4-4-1-4-6 Percentagem dos idosos nos diferentes ambientes de trabalho antes da aposentação por grupo etário (%)

Sexo	Ambientes de trabalho antes da aposentação	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Ao ar livre	33.7	22.2	28.0
	Interior com ventilação natural	44.6	50.5	47.5
	Interior com ar condicionado	21.8	27.3	24.5
M	Ao ar livre	12.3	17.4	14.7
	Interior com ventilação natural	50.6	64.4	57.0
	Interior com ar condicionado	37.0	18.2	28.3

Tabela 4-4-1-4-7 Percentagem dos idosos, com tempo de trabalho médio semanal diferente, por grupo etário (%)

Sexo	Tempo de trabalho (hora)	60~64 anos	65~69 anos	Total
H	Não trabalham	47.5	86.9	67.0
	Menos de 20	5.9	5.1	5.5
	20~35	5.9	0	3.0
	35~40	14.9	1.0	8.0
	40~50	12.9	0	6.5
	50 ou mais	12.9	7.1	10.0
	M	Não trabalham	70.1	79.5
Menos de 20		8.4	10.6	9.4
20~35		3.9	4.5	4.2
35~40		6.5	0.8	3.8
40~50		2.6	2.3	2.4
50 ou mais		8.4	2.3	5.6

4.4.2 Situação básica dos modos de vida

Tabela 4-4-1-4-8 Percentagem das pessoas com diferentes horas de sono por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 6 horas	6~9 horas	9 horas ou mais
H	60~64	101	6.9	85.1	7.9
	65~69	99	20.2	71.7	8.1
M	60~64	154	27.9	67.5	4.5
	65~69	132	25.8	66.7	7.6
TOTAL		486	21.4	71.8	6.8

Tabela 4-4-1-4-9 Percentagem das pessoas com diferentes qualidades de sono (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Má	Razoável	Boa
H	60~64	101	9.9	58.4	31.7
	65~69	99	16.2	57.6	26.3
M	60~64	154	21.4	46.8	31.8
	65~69	132	21.2	40.2	38.6
TOTAL		486	17.9	49.6	32.5

Tabela 4-4-1-4-10 Percentagem média de marcha no dia-a-dia dos idosos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	1~2 horas	2 horas ou mais
H	60~64	101	10.9	30.7	28.7	29.7
	65~69	99	8.1	27.3	35.4	29.3
M	60~64	154	7.1	31.2	29.2	32.5
	65~69	132	7.6	32.6	30.3	29.5
TOTAL		486	8.2	30.7	30.7	30.4

Tabela 4-4-1-4-11 Percentagem média das pessoas com actividades na posição de sentar por dia (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Menos de 3 horas	3~6 horas	6~9 horas	9~12 horas	12 horas ou mais
H	60~64	101	26.7	52.5	12.9	5.9	2.0
	65~69	99	23.2	54.5	18.2	2.0	2.0
M	60~64	154	27.3	57.1	12.3	2.6	0.6
	65~69	132	41.7	47.0	10.6	0.8	0.0
TOTAL		486	30.2	52.9	13.2	2.7	1.0

Tabela 4-4-1-4-12 Percentagem do nº de cigarros consumidos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº total de fumadores	Menos de 10 cigarros por dia	Entre 10~20 cigarros por dia	20 cigarros ou mais por dia	Deixaram de fumar há menos de 2 anos	Deixaram de fumar há mais de 2 anos
H	60~64	101	48	27.1	39.6	2.1	6.3	25.0
	65~69	99	34	29.4	32.4	5.9	2.9	29.4
M	60~64	154	6	66.7	33.3	0	0	0
	65~69	132	4	25	50	25	0	0
TOTAL		486	92	30.4	37.0	4.3	4.3	24.0

Tabela 4-4-1-4-13 Percentagem de anos com hábitos habágicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº total de fumadores	Menos de 5 anos	Entre 5~10 anos	10~15 anos	15 anos ou mais
H	60~64	48	0.0	4.2	6.3	89.5
	65~69	34	5.9	2.9	2.9	88.2
M	60~64	6	16.7	0	0	83.3
	65~69	4	0	0	0	100
TOTAL		92	3.3	3.3	4.3	89.1

Tabela 4-4-1-4-14 Percentagem das pessoas com hábitos alcoólicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não consomem alcool	Consumem alcool
H	60~64	101	63.4	36.6
	65~69	99	64.6	35.4
M	60~64	154	92.2	7.8
	65~69	132	87.1	12.9
TOTAL		486	79.2	20.8

Tabela 4-4-1-4-15 Percentagem das pessoas que consomem bebidas alcoólicas por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas que consomem bebidas alcoólicas	1 vez/Mês	1~2 vezes/Semana	3~4 vezes/Semana	5~7 vezes/Semana
H	60~64	37	40.5	24.3	5.4	29.7
	65~69	35	45.7	14.3	8.6	31.4
M	60~64	12	58.3	16.7	0	25
	65~69	17	47.1	29.4	0	23.5
TOTAL		101	45.5	20.8	5.0	28.7

Tabela 4-4-1-4-16 Percentagem das pessoas que consomem diferentes bebidas alcoólicas (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de pessoas	Aguardente	Cerveja	Vinho amarelo	Vinho de arroz	Vinho de uva ou de fruta	Diversos
H	60~64	37	18.9	54.1	0.0	5.4	18.9	2.7
	65~69	35	0.0	37.1	0.0	25.8	20.0	17.1
M	60~64	12	0.0	16.7	0.0	16.7	41.6	25.0
	65~69	17	0.0	0.0	11.8	64.6	11.8	11.8
TOTAL		101	6.9	34.7	2.0	23.8	20.8	11.9

Tabela 4-4-1-4-17 Percentagem das pessoas que ocupam o tempo de lazer de formas diferentes (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Exercícios físicos	Jogar xadrez ou cartas	Passear	Convívio social	Programas audio-visuais	Trabalhos domésticos	Sesta	Outros
H	60~64	101	42.6	10.9	12.9	32.7	57.4	42.6	6.9	26.7
	65~69	99	45.5	15.2	5.1	34.3	56.6	45.5	9.1	26.3
M	60~64	154	46.1	7.8	9.7	37.7	51.3	84.4	7.1	7.8
	65~69	132	52.3	10.6	5.3	45.5	48.5	84.1	6.8	9.8
TOTAL		486	46.9	10.7	8.2	38.1	52.9	67.7	7.4	16.0

Tabela 4-4-1-4-18 Percentagem das pessoas que praticam exercícios físicos por semana (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Nº de pessoas que praticam exercícios físicos	Menos de 1 vez	1~2 vezes	3~4 vezes	5 vezes ou mais
H	60~64	101	75	2.7	24.0	18.7	54.7
	65~69	99	82	2.4	4.9	12.2	80.5
M	60~64	154	119	2.5	8.4	13.4	75.6
	65~69	132	110	4.5	5.5	8.2	81.8
TOTAL		486	386	3.1	9.8	12.7	74.4

Tabela 4-4-1-4-19 Percentagem do tempo que as pessoas praticam exercícios físicos, por vez (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº das pessoas que participam nos exercícios físicos	Dentro de 30 minutos	30~60 minutos	60 minutos ou mais
H	60~64	75	21.3	48	30.7
	65~69	82	22.0	47.6	30.5
M	60~64	119	16.0	49.6	34.5
	65~69	110	21.8	45.5	32.7
TOTAL		386	19.9	47.7	32.4

Tabela 4-4-1-4-20 Percentagem da intensidade de esforço na prática de exercícios físicos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Sem grande diferença na respiração e palpitação	Com ligeira aceleração da respiração e palpitação, e transpiração	Respiração apressada, aceleração óbvia da palpitação, com transpiração mais intensa
H	60~64	75	33.3	60.0	6.7
	65~69	82	43.9	53.7	2.4
M	60~64	119	36.1	53.8	10.1
	65~69	110	42.7	50.9	6.4
TOTAL		386	39.1	54.2	6.7

Tabela 4-4-1-4-21 Percentagem de persistência da prática desportiva ao longo dos anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Menos de 6 meses	6-12 meses	1~3 anos	3~5 anos	5 anos ou mais
H	60~64	75	10.7	5.3	20.0	12.0	52.0
	65~69	82	3.7	6.1	23.2	15.9	51.2
M	60~64	119	4.2	5.0	23.5	19.3	47.9
	65~69	110	2.7	8.2	14.5	12.7	61.8
TOTAL		386	4.9	6.2	20.2	15.3	53.4

Tabela 4-4-1-4-22 Percentagem dos diferentes motivos para exercitar (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Nº de participantes	Prevenção e cura de doenças	Melhoramento da capacidade física	Emagrecimento e estética	Aliviar a tensão	Convívio social	Outros
H	60~64	75	80.0	44.0	6.7	26.7	16.0	16.0
	65~69	82	86.6	59.8	6.1	17.1	15.9	4.9
M	60~64	119	91.6	43.7	8.4	25.2	14.3	7.6
	65~69	110	90.9	50.0	7.3	16.4	18.2	5.5
TOTAL		386	88.1	49.0	7.3	21.2	16.1	8.0

Tabela 4-4-1-4-23 Percentagem das pessoas nos locais para a prática do exercício físico (%)

Sexo Grupo etário (ano)	H		M		TOTAL
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Nº de participantes	75	82	119	110	386
Pavilhão	24.0	11.0	21.0	13.6	17.4
Parque	60.0	79.3	71.4	73.6	71.5
Local de trabalho ou em casa	5.3	19.5	16.0	16.4	14.8
Espaço ao ar livre	14.7	19.5	10.9	10.0	13.2
Estrada ou rua	25.3	13.4	7.6	12.7	13.7
Clube	0.0	3.7	8.4	7.3	5.4
Outros	9.3	3.7	5.9	7.3	6.5

Tabela 4-4-1-4-24 Percentagem da prática desportiva por modalidades (%)

Sexo	H		M		TOTAL
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (ano)					
Nº de participantes	75	82	119	110	386
Corrida	13.3	12.2	6.7	3.6	8.3
Natação	18.7	9.8	9.2	11.8	11.9
Marcha	54.7	81.7	61.3	68.2	66.3
Jogos com bola	9.3	4.9	3.4	5.5	5.4
Alpinismo	8.0	7.3	4.2	0.0	4.4
Bicicleta	6.7	2.4	1.7	0.0	2.3
Musculação	0.0	3.7	6.7	10.0	5.7
Ginástica (dança), Yangge	13.3	8.5	37.8	33.6	25.6
Artes marciais. Qigong	9.3	24.4	33.6	29.1	25.6
Outros	9.3	8.5	7.6	5.5	7.5

Tabela 4-4-1-4-25 Percentagem das razões principais pela qual não participam em actividades físicas (%)

Sexo	H		M		TOTAL
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Grupo etário (ano)					
Quantidade de amostras	101	99	154	132	486
Falta de interesse	11.9	8.1	5.2	7.6	7.8
Preguiça	21.8	17.2	19.5	14.4	18.1
Não exercitam devido à boa saúde	1.0	2.0	1.3	2.3	1.6
Não participam devido à condição física precária	3.0	10.1	8.4	11.4	8.4
Não participa por ter muito trabalho físico	10.9	1.0	5.2	0.8	4.3
Falta de tempo	34.7	20.2	31.8	23.5	27.8
Falta de recinto e de equipamento	10.9	0.0	3.2	2.3	3.9
Falta de instrução	3.0	3.0	2.6	2.3	2.7
Falta de organização	5.9	2.0	3.2	3.0	3.5
Por razão económica	0.0	2.0	0.0	0.0	0.4
Outros	37.6	51.5	45.5	53.0	47.1

Tabela 4-4-1-4-26 Percentagem das pessoas que assistem às diferentes modalidades desportivas (%)

Sexo Grupo etário (ano)	H		M		TOTAL
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Quantidade de amostras	101	99	154	132	486
Basquetebol	24.8	20.2	16.2	6.8	16.3
Voleibol	14.9	13.1	8.4	3.8	9.5
Futebol	45.5	36.4	18.2	12.1	25.9
Ginástica	5.9	4.0	7.1	11.4	7.4
Natação	18.8	9.1	9.1	14.4	12.6
Artes marciais	9.9	8.1	3.9	6.1	6.6
Pugilismo	5.9	0.0	0.0	0.0	1.2
Ténis de mesa	7.9	11.1	7.8	2.3	7.0
Bilhar	1.0	0.0	0.6	0.0	0.4
Golf	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2
Badminton	3.0	0.0	2.6	3.8	2.5
Basebol	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2
Softbol	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2
Luta e judo	4.0	0.0	0.6	0.0	1.0
Outros	37.6	47.5	61.0	68.2	55.3

Tabela 4-4-1-4-27 Percentagem das pessoas que contraíram doenças nos últimos 5 anos (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Com doenças	Sem doenças
H	60~64	101	59.4	40.6
	65~69	99	77.8	22.2
M	60~64	154	58.4	41.6
	65~69	132	67.4	32.6
TOTAL		486	65.0	35.0

Tabela 4-4-1-4-28 Percentagem de doenças contraídas nos últimos 5 anos (%)

Sexo Grupo etário (ano)	H		M		TOTAL
	60~64	65~69	60~64	65~69	
Nº de pessoas	60	77	90	89	316
Tumor	3.3	3.9	4.4	2.2	3.5
Doenças cardio-vasculares	15.0	13.0	14.4	18.0	15.2
Doenças respiratórias	6.7	9.1	3.3	5.6	6.0
Lesões por acidente	3.3	6.5	1.1	4.5	3.8
Doenças do aparelho digestivo	8.3	7.8	14.4	12.4	11.1
Hipertensão	53.3	54.5	54.4	49.4	52.8
Doenças endócrinas	10.0	1.3	7.8	1.1	4.7
Doenças urológicos e do sistema reprodutor	8.3	7.8	5.6	2.2	5.7
Diabetes	11.7	14.3	16.7	13.5	14.2
Outros	16.7	35.1	36.7	39.3	33.2

Tabela 4-4-1-4-29 Percentagem das pessoas que ouviram falar ou participaram na avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Percentagem das pessoas que ouviram falar da avaliação física	Percentagem das pessoas que participaram na avaliação física
H	60~64	101	26.7	11.9
	65~69	99	19.2	12.1
M	60~64	154	26.6	26.0
	65~69	132	28.8	28.8
TOTAL		486	25.7	21.0

Tabela 4-4-1-4-30 Percentagem das diversas opiniões sobre a avaliação física (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Não tem significado	Ajuda a conhecer o estado da constituição física	Ajuda a conhecer a importância da prática do desporto	Incrementa conhecimentos científicos sobre os exercícios físicos
H	60~64	101	3.0	94.1	40.6	31.7
	65~69	99	1.0	98.0	50.5	20.2
M	60~64	154	5.8	95.5	38.3	18.8
	65~69	132	8.3	92.4	36.4	13.6
TOTAL		486	4.9	94.9	40.7	20.4

4.4.3 Situação básica da formação física

Tabela 4-4-2-4-31 Altura (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	164.5	5.55	155.0	157.1	160.6	163.8	168.5	173.0	176.9
	65~69	99	163.1	6.29	149.5	155.5	159.7	163.0	167.7	170.5	174.4
M	60~64	154	152.7	5.26	143.2	145.1	149.6	152.4	155.7	159.3	163.8
	65~69	132	150.7	5.65	140.8	143.4	147.0	150.3	154.8	158.2	162.3

Tabela 4-4-2-4-32 Altura medida sentada (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	88.7	2.83	82.7	85.2	87.0	88.6	90.1	92.4	95.2
	65~69	99	87.4	3.62	78.3	82.8	86.0	88.0	89.8	91.7	93.7
M	60~64	154	82.7	2.88	77.0	79.3	80.6	82.5	84.6	86.6	88.6
	65~69	132	81.3	3.17	74.2	77.6	79.5	81.3	83.6	85.0	87.2

Tabela 4-4-2-4-33 Comprimento do pé (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	24.3	1.05	22.4	22.9	23.4	24.4	25.1	25.8	26.0
	65~69	99	24.1	1.03	22.0	23.0	23.4	24.2	25.0	25.4	26.0
M	60~64	154	22.5	1.09	20.3	21.1	21.7	22.6	23.2	23.8	24.5
	65~69	132	22.3	0.89	20.7	21.2	21.6	22.3	22.9	23.6	24.0

Tabela 4-4-2-4-34 Peso (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	63.0	9.15	46.0	51.3	57.2	63.1	68.5	75.6	82.3
	65~69	99	62.2	9.90	44.8	50.1	55.4	61.2	68.4	74.2	85.4
M	60~64	154	56.5	8.87	41.1	45.9	50.5	56.1	62.5	68.3	75.9
	65~69	132	55.4	8.57	37.4	44.0	49.6	55.6	61.2	66.2	72.4

Tabela 4-4-2-4-35 BMI

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	23.3	3.01	17.0	19.4	21.4	23.3	25.5	26.9	29.2
	65~69	99	23.4	3.27	16.5	19.7	21.7	23.4	25.0	27.5	30.8
M	60~64	154	24.2	3.49	18.1	20.5	21.9	23.9	26.6	29.0	32.1
	65~69	132	24.4	3.65	18.1	19.1	21.9	24.4	26.9	29.1	32.0

Tabela 4-4-2-4-36 Percentagem dos valores de BMI (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	Quantidade de amostras	Ligeiramente abaixo do normal	Normal	Ligeiramente acima do normal	Obeso
H	60~64	101	7.9	51.5	36.6	4.0
	65~69	99	7.1	55.6	30.3	7.1
	Total	200	7.5	53.5	33.5	5.5
M	60~64	154	3.9	47.4	34.4	14.3
	65~69	132	4.5	41.7	38.6	15.2
	Total	286	4.2	44.8	36.4	14.7

Tabela 4-4-2-4-37 Circunferência torácica (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	91.4	6.25	78.5	82.6	87.8	90.7	95.1	100.5	102.9
	65~69	99	89.6	6.02	80.1	81.9	85.5	89.3	94.0	98.0	100.5
M	60~64	154	90.6	7.68	76.3	81.0	85.0	90.5	96.2	101.1	105.7
	65~69	132	90.4	8.19	73.5	79.7	84.5	90.0	96.0	100.9	106.0

Tabela 4-4-2-4-38 Circunferência abdominal (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	85.5	8.73	65.7	73.7	80.3	86.7	90.3	96.8	102.0
	65~69	99	86.4	9.89	66.0	72.0	82.0	87.0	92.8	98.3	104.5
M	60~64	154	85.0	9.76	68.0	73.0	78.4	84.1	91.0	99.5	105.5
	65~69	132	86.4	10.40	65.8	72.5	79.6	87.0	93.4	99.5	104.5

Tabela 4-4-2-4-39 Circunferência do quadril (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	90.6	5.08	81.3	83.4	87.0	90.8	94.1	97.0	99.2
	65~69	99	90.2	5.63	79.5	83.0	86.4	90.0	93.2	97.5	102.5
M	60~64	154	92.3	6.66	81.2	85.0	88.0	91.3	96.0	101.5	109.2
	65~69	132	91.7	7.35	80.0	82.3	87.0	92.0	95.0	101.0	111.0

Tabela 4-4-2-4-40 WHR

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	0.943	0.061	0.813	0.864	0.900	0.957	0.985	1.011	1.051
	65~69	99	0.956	0.064	0.817	0.861	0.927	0.965	0.994	1.031	1.078
M	60~64	154	0.920	0.072	0.799	0.832	0.867	0.922	0.959	1.029	1.061
	65~69	132	0.942	0.076	0.792	0.833	0.884	0.956	0.991	1.031	1.080

Tabela 4-4-2-4-41 Largura dos ombros (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	37.4	1.87	33.5	34.9	36.1	37.7	38.5	39.7	41.0
	65~69	99	37.3	1.76	34.0	35.0	36.0	37.8	38.4	39.3	40.0
M	60~64	154	34.0	1.60	31.1	31.8	32.9	34.1	35.0	36.3	37.0
	65~69	132	33.6	1.72	29.8	31.6	32.3	33.5	34.9	35.9	36.7

Tabela 4-4-2-4-42 Largura da pelve (cm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	27.9	1.57	25.4	26.2	26.7	27.7	29.0	30.0	31.1
	65~69	99	27.9	1.50	24.9	26.0	27.0	28.0	28.8	29.7	30.5
M	60~64	154	28.2	1.73	25.5	26.2	27.0	28.1	29.3	30.0	31.7
	65~69	132	28.0	1.71	24.9	26.1	27.0	27.8	29.2	30.0	31.3

Tabela 4-4-2-4-43 Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	12.3	4.53	4.6	6.5	9.0	12.0	15.0	18.0	21.8
	65~69	99	12.7	5.30	5.0	7.0	9.0	12.0	15.5	20.0	23.5
M	60~64	154	22.2	6.06	12.8	15.0	18.3	21.5	25.8	30.0	35.0
	65~69	132	20.7	6.07	8.9	12.2	16.8	20.2	24.9	28.2	32.0

Tabela 4-4-2-4-44 Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	100	20.6	6.91	7.5	10.1	16.6	20.0	26.0	30.0	34.0
	65~69	99	20.5	7.57	6.5	9.5	16.0	20.5	26.0	30.0	35.0
M	60~64	154	23.7	7.77	9.3	14.8	18.9	23.0	28.5	34.0	41.4
	65~69	132	22.3	7.81	8.0	12.2	16.6	21.3	27.8	33.0	38.0

Tabela 4-4-2-4-45 Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	100	23.2	7.91	5.5	12.6	19.0	23.3	29.1	33.4	33.4
	65~69	99	24.1	9.15	6.0	10.0	18.0	24.5	29.0	37.0	37.0
M	60~64	154	31.5	8.07	16.0	21.5	26.0	32.0	37.0	42.0	42.0
	65~69	132	31.1	8.41	9.5	19.7	27.0	32.5	36.4	40.9	40.9

Tabela 4-4-2-4-46 Taxa de gordura corporal (%)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	100	19.8	5.05	10.2	13.0	16.7	19.3	23.0	26.5	28.8
	65~69	99	20.0	5.73	9.7	12.3	15.5	19.8	24.1	28.1	30.1
M	60~64	154	30.2	7.43	17.0	21.9	25.3	29.1	35.0	39.9	46.4
	65~69	132	28.5	7.36	14.6	19.6	23.7	27.4	33.6	38.4	42.7

Tabela 4-4-2-4-47 Peso de massa limpa (kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	100	50.2	5.81	40.6	42.8	46.1	50.4	54.0	57.8	62.4
	65~69	99	49.3	5.50	39.2	42.7	45.5	48.7	53.1	56.3	60.8
M	60~64	154	39.0	4.63	31.2	33.1	35.9	38.6	42.3	45.1	49.0
	65~69	132	39.1	4.41	31.0	33.3	36.0	38.8	42.2	45.1	48.0

4.4.4 Situação básica da função física

Tabela 4-4-2-4-48 Pulsação em repouso (batimento/minuto)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	76.0	12.05	54	62	68	74	84	92	104
	65~69	99	76.4	10.15	60	62	68	76	82	90	94
M	60~64	154	77.3	9.72	60	65	72	76	82	90	97
	65~69	132	75.9	9.22	60	64	70	76	82	89	94

Tabela 4-4-2-4-49 Pressão sistólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	131.7	16.53	108.0	110.0	120.0	130.0	140.0	150.0	175.6
	65~69	99	132.1	16.17	104.0	110.0	120.0	130.0	144.0	154.0	164.0
M	60~64	154	130.8	20.36	96.0	107.0	115.5	130.0	144.0	159.0	176.7
	65~69	132	130.9	21.19	100.0	106.0	112.0	130.0	144.0	160.0	180.0

Tabela 4-4-2-4-50 Pressão diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	81.9	9.77	68.0	70.0	74.0	80.0	90.0	96.0	103.8
	65~69	99	78.1	9.39	64.0	68.0	70.0	80.0	84.0	90.0	100.0
M	60~64	154	78.6	10.41	60.0	66.0	70.0	78.0	84.0	90.0	104.7
	65~69	132	74.9	9.77	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	89.4	94.1

Tabela 4-4-2-4-51 Tolerância entre a pressão sistólica e a diastólica (mmHg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	49.9	13.66	30.0	34.4	40.0	48.0	58.0	69.6	80.0
	65~69	99	54.0	12.93	30.0	38.0	44.0	55.0	62.0	72.0	82.0
M	60~64	154	52.2	16.31	26.0	32.0	40.0	50.0	62.0	72.0	82.8
	65~69	132	56.1	18.74	28.0	35.3	42.5	54.5	68.0	75.0	100.1

Tabela 4-4-2-4-52 Capacidade vital (ml)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	99	2890.4	654.02	1295	2100	2425	2920	3320	3710	4040
	65~69	98	2525.7	648.03	1324	1802	2004	2515	2975	3457	3799
M	60~64	154	1932.7	437.60	1098	1390	1650	1918	2186	2548	2742
	65~69	132	1783.6	427.88	974	1303	1521	1710	2079	2356	2655

Tabela 4-4-2-4-53 Capacidade vital/Peso (ml/Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	49.3	25.66	22.6	35.7	40.7	45.3	53.3	60.3	78.8
	65~69	99	42.4	16.76	23.0	26.4	33.0	40.7	49.6	55.1	62.9
M	60~64	154	35.0	9.43	19.1	23.1	28.8	34.4	40.2	48.5	55.5
	65~69	132	32.7	8.00	17.1	22.2	27.5	31.3	37.9	43.2	49.1

4.4.5 Situação básica de qualidade física

Tabela 4-4-2-4-54 Força de preensão (Kg)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	37.1	7.78	12.7	28.9	32.5	37.7	41.7	46.8	51.0
	65~69	97	33.1	7.98	14.0	21.2	29.1	34.4	38.3	42.6	46.9
M	60~64	154	22.2	4.59	13.6	16.3	18.8	21.8	25.3	28.3	32.3
	65~69	127	20.5	4.38	11.8	14.4	17.3	20.7	23.3	26.1	29.3

Tabela 4-4-2-4-55 Flexão ventral sentada (cm)

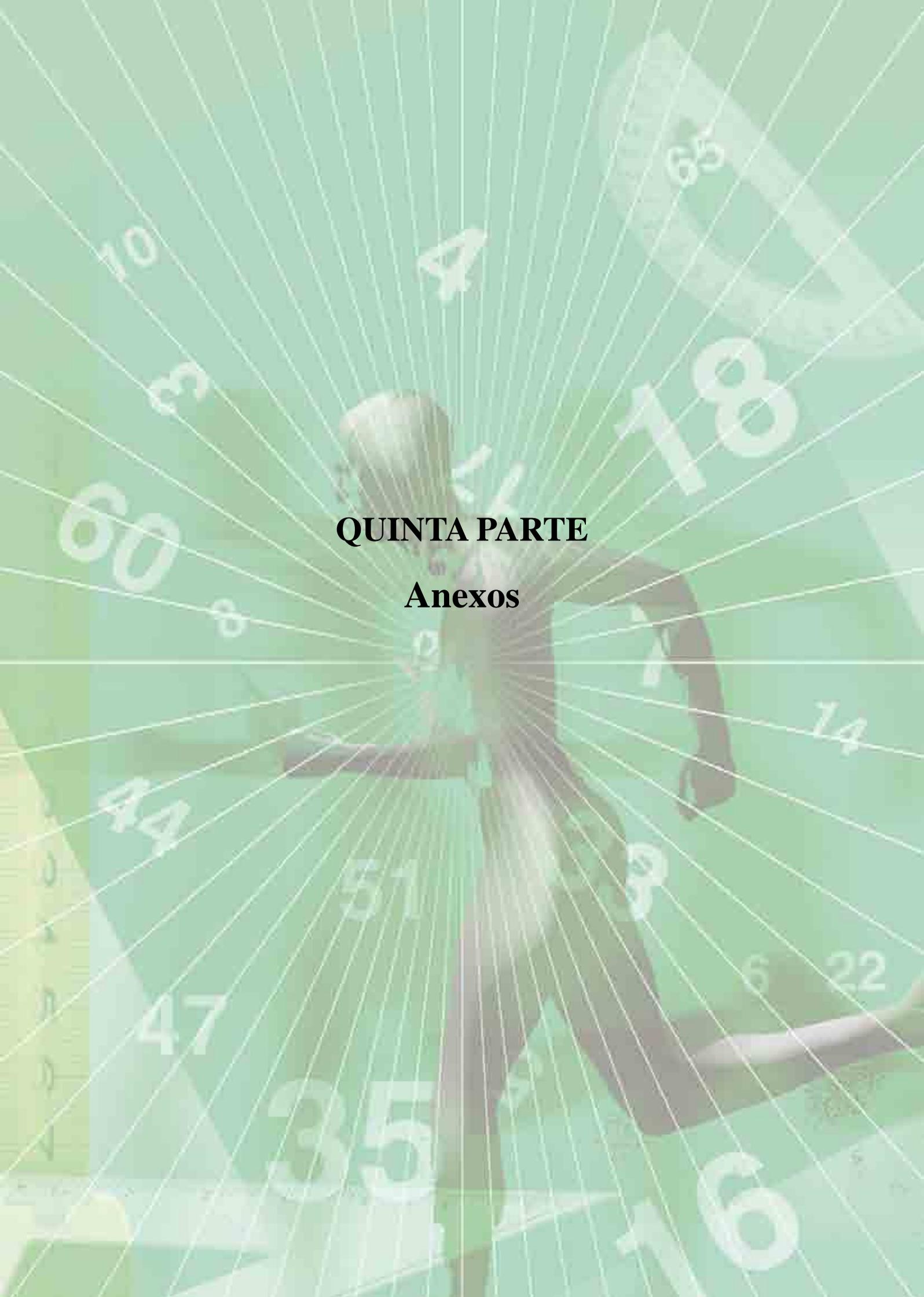
Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	99	-0.6	9.24	-20.0	-14.5	-7.6	0.2	5.9	11.7	15.9
	65~69	95	-4.2	9.08	-20.2	-16.6	-11.0	-3.8	1.3	9.0	16.6
M	60~64	153	7.7	8.31	-11.5	-2.9	1.9	9.2	13.6	17.3	22.5
	65~69	129	5.0	8.03	-12.1	-5.1	-0.1	5.6	9.2	15.2	19.8

Tabela 4-4-2-4-56 Velocidade de reação selectiva (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	0.51	0.163	0.47	0.38	0.42	0.47	0.54	0.64	0.85
	65~69	97	0.55	0.167	0.52	0.41	0.44	0.52	0.58	0.71	0.88
M	60~64	154	0.57	0.138	0.55	0.44	0.48	0.55	0.62	0.74	0.93
	65~69	132	0.68	0.196	0.63	0.48	0.55	0.63	0.76	0.93	1.20

Tabela 4-4-2-4-57 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (segundo)

Sexo	Grupo etário (ano)	N	Média	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
H	60~64	101	10.6	11.95	3.0	3.0	4.5	6.0	11.0	18.0	56.4
	65~69	96	8.1	8.01	2.0	3.0	3.0	6.0	10.0	15.3	29.3
M	60~64	154	8.4	7.59	2.0	3.0	4.0	6.0	10.0	17.5	30.0
	65~69	127	6.1	5.90	2.0	2.0	3.0	4.0	7.0	12.0	19.2



QUINTA PARTE

Anexos

QUINTA PARTE

Anexos

Anexo1: Controlo da qualidade

O controlo da qualidade da avaliação é o núcleo do trabalho, que não só constitui a base para garantir o carácter científico dos trabalhos da avaliação, como também a condição para garantir a realização da avaliação sem sobressaltos. O mais importante é, o conteúdo e a metodologia da execução do sistema de controlo como guia deste estudo.

O controlo da qualidade da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005 refere-se aos regulamentos executados em relação aos diversos elos da avaliação, adoptando meios e métodos práticos e realizáveis, e partindo das vertantes da organização, administração, processo, percurso e resultado, para garantir a precisão dos dados da avaliação. Os seus conteúdos incluem principalmente o controle da organização e administração, do percurso da avaliação e do resultado da avaliação. A implementação dos procedimentos e os seus passos de execução e percursos dos trabalhos incluem controles feitos antes, durante e depois da avaliação (diagrama-1)

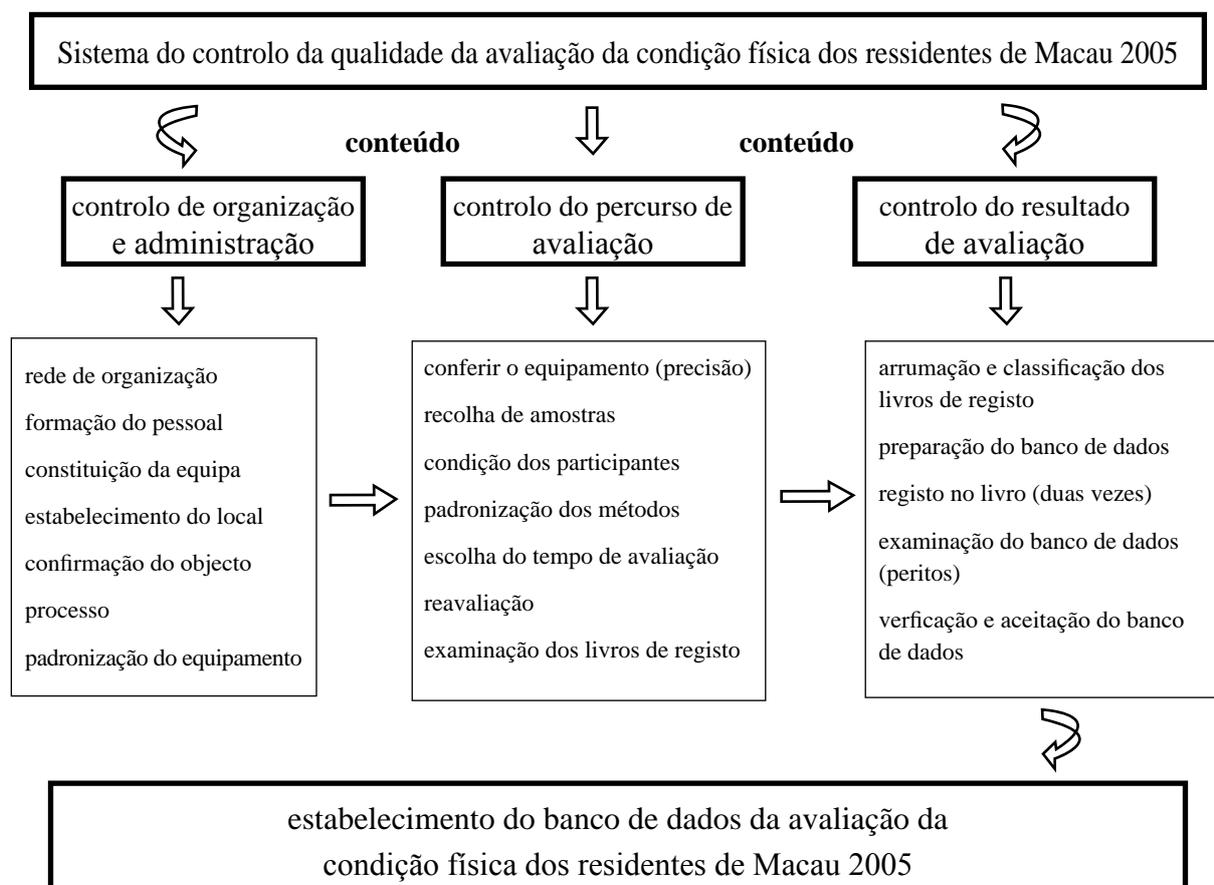


Diagrama-1 Sistema do controlo da qualidade e passos de execução da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005

1. Controlo da qualidade de organização e administração

1.1. Rede de organização

1.1.1. Composição

A rede de organização da avaliação da condição física dos residentes de Macau é composta por centros e locais de avaliação da condição física dos cidadãos, cujos órgãos são os seguintes:

Grupo de liderança: orientado pelo Instituto do Desporto de Macau, que coordena os departamentos concernentes, formando conjuntamente o grupo de liderança.

Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau: situa-se no Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto de Macau.

Locais de avaliação, estabelecidos de acordo com os princípios do quadro de amostras, divididos em jardins de infância, escolas, instituições de trabalho e centros de idosos de bairros.

1.1.2. Competências e tarefas

(1) Competências do grupo da liderança: responsabiliza-se pela coordenação dos departamentos concernentes do Governo da RAEM, orienta, responsabiliza e organiza a elaboração do plano de execução, e toma decisão sobre os acontecimentos importantes dos trabalhos de avaliação da condição física dos residentes de Macau .

(2) As tarefas do Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau, responsabiliza-se pela elaboração do plano de trabalhos e regulamentos detalhados da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005, em conjunto com o Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China. Concretiza os equipamentos necessários para a avaliação da condição física 2005. Elabora o livro de registo dos dados de avaliação, coordena os trabalhos e software para o ingresso de dados. Investiga, analisa e finaliza o Relatório da Avaliação da Condição física dos Residentes de Macau e o relatório da investigação.

Sob o centro de avaliação encontra-se o grupo de investigação e equipa da avaliação. O grupo de investigação é composto pelos técnicos do Instituto de Investigação da Ciência Desportiva da Administração-Geral Nacional dos Desportos e o Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau.

(3) As tarefas dos locais de avaliação, em coordenação com o centro de avaliação nos trabalhos de sorteio e de avaliação. Responsabiliza-se concretamente pela organização dos avaliados, dos projectos de avaliação e organização, e administração do local da avaliação.

1.2. Formação e constituição da equipa de avaliação

1.2.1. Formação do pessoal

Antes de participar nos trabalhos da avaliação, o pessoal da avaliação é formado pelo Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau e o Instituto de Investigação

das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China. Em 2004, o Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau responsabilizou pela organização do trabalho e dos horários. O Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China, finalizou a compilação do material de instrução “avaliação e estudo da condição física”, e responsabilizou-se pelo ensino da teoria e formação técnica.

O pessoal da avaliação só participou nos trabalhos após duas fases de preparação e depois de passar por um exame. O exame incluiu duas partes, uma teórica e outra prática.

A prova de teoria foi feita sem consulta de livros. O enunciado da prova foi sorteado pelo computador do banco das provas de formação da avaliação da qualidade física da população nacional. A prova durou 100 minutos.

A prova prática da avaliação realizou-se em forma de sorteio por computador, com 4 a 6 parâmetros de avaliação por pessoa.

Aqueles que passaram às provas teórica e prática da avaliação, obtiveram o certificado da formação do pessoal da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005.

1.2.2 Organização da equipa de avaliação

O Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau organizou três equipas de avaliação segundo as necessidades do trabalho. Os avaliadores foram portadores de certificado da formação do pessoal de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005. Cada equipa preencheu o formulário dos avaliadores (tabela-1).

A divisão do trabalho de equipa da avaliação foi feita segundo três princípios, nomeadamente o estudo de parâmetros, equipamento e avaliadores. Os requisitos concretos são os seguintes:

(1) Cada equipa é dividida em cinco grupos, nomeadamente, grupo de questionário, antropométrico, função fisiológica, condição física e saúde.

(2) A equipa é composta por um chefe e pelo menos 25 membros. Realça-se que, deve ter pelo menos quatro mulheres, três membros para a investigação do questionário, 2 membros de avaliação e um médico.

Tabela 1 Formulário dos avaliadores da equipa de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005

Equipa:

Nome	Sexo	Idade	Entidade do trabalho	Habilitação literária	Profissão	Parâmetro de avaliação/ conteúdo do trabalho	Anotações

1.2.3. Tarefas

(1) O chefe de equipa: responsabiliza-se pela organização, coordenação, orientação técnica e controlo da qualidade da avaliação.

(2) Grupo técnico: assume e realiza a avaliação dos parâmetros de avaliação do peso, diâmetros e as espessuras da prega. Os testes são avaliados pelos avaliadores do mesmo sexo.

(3) Inspectores: reponsabiliza pelo controle da qualidade da avaliação, examinação e aceitação, arrumação e classificação dos livros de registos dos dados.

(4) Médico: responsabiliza-se pela garantia médica no local da avaliação, para assegurar qualquer incidente no local da avaliação.

1.3. Escolha dos locais de avaliação

A escolha dos locais da avaliação é realizado pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau .

O Centro de Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau e as equipas de avaliação responsabilizam-se pela recolha, arrumação, e acumulação das informação dos locais da avaliação.

1.4. Procedimento da avaliação

O procedimento da avaliação é o factor principal que afecta a qualidade da avaliação. Cada equipa deve realizar a avaliação rigorosamente de acordo com o procedimento proposto.

O procedimento da avaliação segue a seguinte ordem: funional/saúde, antropométrico e condição física. (diagrama 2)

Em caso de dificuldade para seguir a ordem deste procedimento, os testes de avaliação fisiológica, antropométrica e condição física, podem ser realizados por ordem arbitrária, mas a realização da avaliação de pulsação, deve ser feita em primeiro lugar.

Em princípio, o número dos avaliados por equipa não ultrapassa os 200 num dia de trabalho.

Os livros de registo dos dados são recolhidos pelos inspectores, e são verificados no mesmo instante (os detalhes podem ser consultados no livro do “**controlo da qualidade durante o processo de avaliação**”).

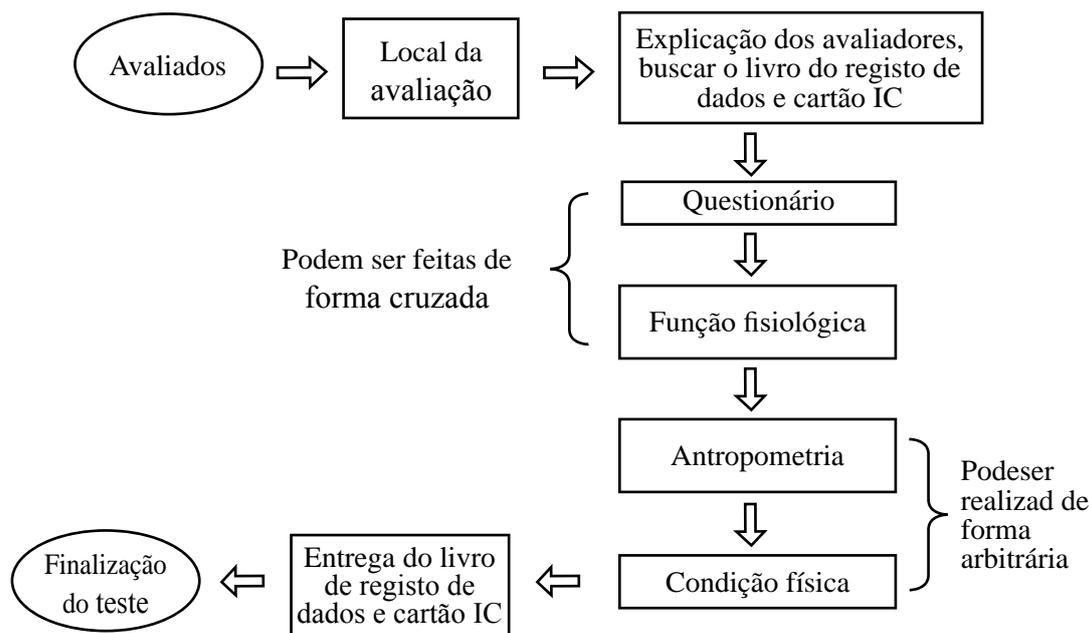


Diagrama-2 Procedimento do teste

2. Controlo da qualidade durante o processo de avaliação

2.1. Preparação para a avaliação

2.1.1. Preparação dos aparelhos e calibragem

(1) Preparação dos equipamentos

Os equipamentos da avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005 são idênticos aos usados no continente.

Antes da avaliação, todos os equipamentos devem encontrar-se nos locais, montados, ajustados e testados.

Materiais descartáveis, capas para espirómetro, álcool, deve-se ter em quantidade suficiente.

(2) Ajustamento dos equipamentos

Altímetro

Os avaliadores efectuem o ajustamento com uma régua padrão de 150cm. Em primeiro lugar, coloca-se o ponto zero da régua sobre a tábua base, encostado junto ao altímetro. A seguir, desloca-se a tábua horizontal para a parte superior da régua. Comparam-se o parâmetro avaliado com o comprimento fixado da régua, e a tolerância não deverá ser superior a 0.1cm, a correspondente medida considerada correcta.

Balança digital

Depois de ligar a balança, deixa-se o aparelho atingir o estado de condição de funcionamento normal. Colocam-se a seguir pesos de 10, 20 e 30 quilos ou objectos padrão de igual peso na tábua da balança. Se os dados do peso que surgir no ecrã for igual ao peso, significa que o aparelho está afinado. A seguir, coloca-se o peso de 100 grama na tábua, se surgir no ecrã 0.1 kg a mais, significa que a sensibilidade do aparelho corresponde ao requisito.

Fita métrica de nylon

Compara-se a fita com a fita métrica de aço, e se a tolerância não ultrapassa 0.2 cm por metro, significa que a fita de nylon está conforme com o padrão solicitado.

Compasso rectangular em L

Antes de a utilizar, deve-se examinar se a marca da graduação é zero, quando os dois ângulos se encontram. Usa-se a régua padrão para verificação, e a tolerância não pode ultrapassar 0.1cm.

Medidor electrónico de capacidade vital

Depois de ligar o aparelho, e quando este atingir o estado de funcionamento normal, utiliza-se o medidor de volume do ar com capacidade de 2000 ml, para verificar o medidor de capacidade vital. Primeiro, puxa-se o êmbolo do medidor até a graduação máxima. A seguir, unem-se as bocas dos dois medidores. Depois, empurra lentamente o êmbolo, para injectar totalmente o ar do medidor do volume do ar, para o medidor da capacidade vital (diagrama-3). Se a marca da graduação ficar na zona de 1960 ml a 2040 ml, significa que o medidor da capacidade vital é aceitável.



Diagrama-3 Exame de dois técnicos em laboratório a utilizar um medidor de capacidade vital

Cronómetro

O cronómetro está de acordo com o horário de Pequim. Se a tolerância não ultrapassar 0.2 segundo por minuto, significa que o cronómetro é preciso, e corresponde ao requisito padrão.

Esfigmomanómetro

Examinam-se se a bola de borracha, o tubo da borracha e o botão do ar estão a funcionar normalmente.

Medidor de espessura da prega

Ajustar a posição “0”: aproximam-se os dois braços do medidor, examina-se se o indicador se encontra na posição “0”. Se não estiver, gira-se suavemente a



Diagrama-4 Exame de um técnico a utilizar um medidor de espessura da prega

tábua da graduação, até o indicador ficar na posição “0”.

Ajustamento da pressão: prende-se um peso teste (200 g) no topo do braço inferior, elevando-o até atingir a linha horizontal. Se o indicador ficar entre 15-25mm (área vermelha), significa que a pressão do compasso corresponde ao requisito, não sendo necessário ajustá-lo. Se o indicador ficar acima de 25mm, significa que a pressão é relativamente baixa, sendo necessário aumentar o peso, e girar o botão para o lado esquerdo. Se o indicador ficar abaixo de 15mm, significa que a pressão é relativamente alta, sendo necessário diminuir o peso, e girar o botão para o lado direito, até o indicador preencher o requisito padrão (diagrama-4).

(3) Preparação do local

Antes da avaliação, a equipa escolheu o Ginásio Mong-Há como o local de avaliação composto por vários quartos, incluindo o salão de registo dos avaliados, sala de investigação, sala de avaliação dos parâmetros da formação física (uma para cada um dos sexos), sala de avaliação da função física (incluindo sala de avaliação da pulsação e tensão arterial, sala de avaliação da capacidade vital e sala da avaliação de step test), salas de qualidade física (3). Cada sala contém uma superfície de 100-150 metros quadrados. As salas de avaliação têm o chão plano, são grandes e claros, benéficos para a colocação dos aparelhos de teste, organização e fluência das pessoas.

O estádio de Lianfeng foi o local ao ar livre para a avaliação dos parâmetros de corrida dos estudantes (campo de atletismo padrão dos 400m).

2.2. Controlo de qualidade durante a avaliação

2.2.1. Requisitos impostos aos avaliadores

(1) Apresentam-se 30 minutos antes ao local de avaliação para preparar os diversos aparelhos tais como a verificação e reajustamento dos aparelhos.

(2) Antes da avaliação, explicar os requisitos aos avaliados.

(3) Reexaminação dos dados atempadamente, no caso de ser necessário uma nova reavaliação.

(4) Realização do trabalho da avaliação estritamente de acordo com os diversos regulamentos. Ninguém pode alterar arbitrariamente o teor e o método da avaliação e os requisitos da qualidade.

2.2.2. Requisito imposto aos avaliados

(1) Evitar exercício violento ou trabalho físico pesado.

(2) Manter o recinto da avaliação na normalidade.

(3) Fazer o máximo de esforço para concretizar os itens da avaliação conforme os requisitos solicitados .

(4) O vestuário: vestirem fatos e calçarem sapatos de treino. Na avaliação da formação física, o avaliado fica em cuecas e a avaliada fica em cuecas e colete ou blusa de mangas curtas.

(5) Para evitar lesões, os avaliados devem fazer aquecimento e estiramento adequado antes do começo da avaliação física.

(6) Em princípio, cada avaliado deve finalizar os parâmetros da avaliação num só dia. Se surgir alguma situação especial, deve fê-lo dentro de uma semana. A avaliação dos estudantes deve terminar em dois dias.

2.2.3. Examinação dos livros de registos de dados

A equipa da avaliação indica 2 a 3 profissionais conhecedores responsáveis pelos trabalhos de examinação, e responsabiliza-se totalmente pela examinação dos resultados da avaliação no local.

(1) Examinação global

Quando terminar a avaliação de um avaliado, o examinador deve verificar se os códigos classificados dos livros de registo dos dados, os modos de registo e caligrafia do questionário e directrizes da avaliação estão de acordo com os requisitos. Deve solicitar aos avaliados os dados que não correspondem ao requisito e corrigi-los. Para dados insuficientes, errados e duvidosos, deve-se completar ou repetir a avaliação, para garantir que os dados estejam isentos de erros e dúvidas.

Examinam-se os dados da cada parâmetro item por item, segundo os requisitos da “tabela consultiva da reavaliação”(ver o “livro do trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005”). Todos aqueles valores dos parâmetros antropométricos e funcionais que ultrapassam o limite da “tabela consultiva de reavaliação”, e se não houver anotações de reavaliação ou de doença no livro de registo dos dados, serão considerados dados duvidosos, e devem ser reavaliados, ou seja, os mesmos avaliados terão que realizar a avaliação outra vez no mesmo local. Se se detectar erros depois da reavaliação, corrigem-se de imediato. Se se mantiver os mesmos dados, escreve-se “reavaliado” em frente deste item no livro.

Os parâmetros que ultrapassam “tabela consultiva da reavaliação”, serão considerados dados duvidosos, deve-se fazer a examinação da lógica, combinando com os outros parâmetros concernentes, para suprir as dúvidas, erros e enganos, para evitar a reavaliação. Se os dados forem difíceis de julgar, não se deverá incluir na estatística. Se existir dados omissos, devem-se completar a avaliação.

Examinam-se os avaliados, quando se deduz que os dados são duvidosos de acordo com a situação. Por exemplo, se o avaliado for nitidamente magro, e o dado do peso é muito alto, será considerado duvidoso e deve-se reavalia-lo.

(2) Examinação de reavaliação casual

Métodos de examinação de reavaliação

O examinador sorteia 5% dos avaliados casualmente por dia, e realiza a reavaliação dos parâmetros antropométricos, reexaminando as tolerâncias, com seguintes os passos :

- Recolhe-se o livro de registo de dados original, e elabora-se outra ficha de reavaliação

(tabela-2), com os mesmos avaliadores para reavaliar todos parâmetros antropométricos segundo o mesmo processo e método de avaliação.

■ Quando terminar a reavaliação, os avaliados entregam as fichas ao examinador. O examinador preenche os valores dos parâmetros da avaliação no livro de registo dos dados nos itens correspondentes da ficha da reavaliação (deve-se verificar cuidadosamente). Devolve-se posteriormente o livro de registo dos dados ao avaliado. O avaliado finalizará a avaliação dos restantes parâmetros, com os dados originais.

■ O examinador e chefe da equipa verificam os erros em conjunto. A diferença entre os dados originais e os da reavaliação será o equivalente ao erro entre as duas avaliações. O número de erros para cada teste será contado para cada examinado, e terá que ter a certeza de que a tolerância não ultrapassa o limite permitido (consulta-se o valor da tolerância permitido da avaliação dos parâmetros da formação) .

■ O examinador deve calcular a taxa daquela tolerância que ultrapassa o limite permitido pela ficha da reavaliação, e preenche a tabela da estatística da tolerância da reavaliação (tabela-3). A taxa da tolerância pode ser calculada com a seguinte fórmula:

$$P = \frac{\sum n}{AN}$$

Em que, $\sum n$ é o número de itens totais permitidos que ultrapassam o limite da tolerância. A é a soma dos parâmetros da formação em cada ficha de reavaliação. N é o número de fichas de reavaliação (número de pessoas escolhidos aleatoriamente para serem reexaminados)

Tabela-2 Ficha da reavaliação

Nome _____ Sexo _____ Idade _____ Instituição _____

Tipo de amostras: traça “√” no item da escolha seguinte

Criança	Estudante da escola primária	Estudante da escola secundária	Estudante universitário	Trabalho predominantemente físico dos adultos	Trabalho predominantemente não físico dos adultos	Idosos

1. Data da avaliação _____ 2. Data de nascimento _____

3. Freguesia _____ 4. Ordem de numeração da avaliação _____

Parâmetro	Valor original	Valor da reavaliação	Valor da tolerância (diferença entre o Valor original e o da reavaliação)	Se ultrapassa o limite da tolerância
Altura (cm)				
Altura medida sentada (cm)				
Peso (kg)				
Circunferência torácica (cm)				
Circunferência abdominal (cm)				
Circunferência do quadril (cm)				
Espessura da prega sub-cutânea tricípide (mm)				
Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)				
Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)				
Largura dos ombros (cm)				
Largura da pelve (cm)				
Comprimento do pé (cm)				
Sumário dos itens				

Tabela-3 Tabela da estatística de tolerância da reavaliação

				_____ Equipa da avaliação
Data da avaliação	Número total de avaliados	Número total de reavaliados	Taxa de tolerância	Assinatura do examinador
Sumário				

Padrão de exame de reavaliação

■ Dia de avaliação

Durante o dia da avaliação, se descobrir que um erro dum item antropométrico ultrapassa o limite, deve-se verificar com o avaliador, o motivo e modo de o corrigir atempadamente, e reavaliar o parâmetro deste item, com todos os avaliados.

■ Nos três dias da avaliação

Se a taxa da tolerância ultrapassar 5% entre os três dias, deve-se procurar a causa e solucionar atempadamente. Deve-se repetir a formação e examinar os avaliadores não

qualificados, para poderem recomeçar os trabalhos como examinadores.

Se a taxa ultrapassar os 10%, os dados de todos os itens avaliados tornam-se nulos, deve-se organizar a reavaliação de todos itens antropométricos.

Padrão da tolerância permitida nos parâmetros antropométricos

altura: $\pm 0.5\text{cm}$; Altura medida sentada: $\pm 0.5\text{cm}$; peso: $\pm 0.1\text{Kg}$; Circunferência torácico, abdominal e do quadril: $\pm 1.0\text{cm}$; Espessura da prega sub-cutânea: $\pm 2.0\text{mm}$; largura dos ombros e da pelve: $\pm 0.5\text{cm}$; Comprimento do pé: $\pm 0.2\text{cm}$.

2.3. Ajustamento e manutenção dos aparelhos

Os equipamentos para os testes antropométricos e da condição física, devem ser verificados antes de começar os testes de avaliação. Deve-se fazer a correcção, reparação ou substituição dos aparelhos atempadamente, quando estes ultrapassam os padrões de tolerância, e preencher a tabela de registo de ajustamento e manutenção dos aparelhos (tabela-4).

Tabela-4 Tabela do registo de ajustamento e assistência dos aparelhos

				_____ equipa da avaliação
Tempo de ajustamento	Nome do aparelho	Valor de tolerância	Modo de resolução	Assinatura

3. Controlo da qualidade pós-avaliação

3.1. Verificação do livro de registo de dados

No final das avaliações, cada equipa de avaliação deve designar uma pessoa para classificar e verificar os livros de registos. Os conteúdos concretos são os seguintes:

1. Confirmar se os itens insertos nos livros estão qualificados. Se surgir uma categoria de índices desqualificada ou três itens de dados não qualificados num livro, este livro será desqualificado.

Os livros que não conseguem confirmar, ou serem reavaliados, serão eliminados.

2. Preencher a tabela de estatística da examinação e aceitação dos livros (tabela-5). Todas as equipas devem preenchê-la correctamente.

3. Preencher a tabela de registo da classificação dos livros (tabela-6). Todas as equipas devem preenchê-la. Se as amostras não forem suficientes, devem completá-las atempadamente.

Tabela-5 Tabela de estatística de examinação e verificação dos livros

_____ equipa da avaliação

Grupos (anos)	Número total de livros	Número total dos livros desqualificados	Número dos livros existentes	Taxa de qualificação
3				
4				
5				
6				
Sumário				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
Sumário				
20~24				
25~29				
30~34				
35~39				
Sumário				
40~44				
45~49				
50~54				
55~59				
Sumário				
60~64				
65~69				
Sumário				
Sumário geral				

Anotação: número dos livros existentes = Número total de livros – Número total dos livros desqualificados
 Taxa de qualificação = número de livros existentes/ Número total de livros×100%

Tabela-6 Tabela de registo de classificação de livros de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005

Equipa da avaliação:

Objecto da avaliação:

Grupo (anos)	Masculino	Feminino	Sumário	Anotações
3				
4				
5				
6				
Sumário				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
Sumário				
20~24				
25~29				
30~34				
35~39				
Sumário				
40~44				
45~49				
50~54				
55~59				
Sumário				
60~64				
65~69				
Sumário				
Sumário geral				

3.2. Verificação dos livros pelo Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau

Para garantir a precisão e segurança dos dados da avaliação, o Centro da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau realiza um exame aleatório e rigoroso dos livros de registo dos dados e os diversos tipos de tabelas de estatística entregues pelas equipa de avaliação. Os métodos são os seguintes:

1. Se os livros são classificados por categoria, sexo, grupo etário. Se o número das amostras atinge a quantidade regulamentar.

2. Exame aleatório. Dois grupos etários são escolhidos de forma aleatória entre os avaliados masculinos e femininos, através do seguinte método:

(1) Quando os livros de dados relativos aos 2 sexos e grupo etários, não atingem o número regulamentar, deve-se completá-los.

(2) Realizar a examinação aleatória de página a página dos livros dos dados recolhidos. Se existirem erros, dados incompletos, escrita ilegível e dúvida, serão considerados desqualificados nestes casos. Se o número ultrapassar 5%, requiere-se a verificação de todos os livros desta equipa, e faz-se nova verificação e avaliação.

(3) Em relação aos dados isolados e duvidosos encontrados no livro, pode-se deduzir por raciocínio lógico, ou faz-se a reavaliação com a mesma equipa. O livro com dados duvidosos não verificáveis, deve ser eliminado.

3.3. Entrada de dados

Aplica-se o método de entrada dupla de dados, e faz-se a comparação automática pelo computador. A percentagem do erro deve estar abaixo dos 0.05%. Se o erro exceder os 0.05%, deve-se parar os trabalhos de entrada de registo de dados, e a equipa responsável não poderá assumir o trabalho até nova requalificação.

3.4. Verificação de dados

3.4.1. Verificação manual

Segundo os métodos requeridos da examinação e aceitação, realiza-se a verificação através de membros responsáveis de avaliação, item a item dos dados lançados no livro e no respectivo banco de dados alternadamente. Se os dados não corresponderem, corrige-se então o banco de dados consoante o livro.

3.4.2. Teste lógico

O processo de verificação, através dos dados que ultrapassaram o limite da reavaliação. Os avaliadores verificam então estes dados duvidosos nos originais do livro. Realiza-se o teste lógico, para eliminar as dúvidas. Se não for passível de os julgar, serão eliminados.

3.5. Verificação da informação

A verificação da informação no local da avaliação faz-se por via telefónica. É aleatoriamente selecionada uma pessoa de cada grupo etário, para confirmar as informações da avaliação. A verificação por via telefónica abrange 0.5% das amostras totais.

Anexo 2: Método de medição de índices da avaliação

1. Índice de formação física

(1) Altura

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado deve ficar de pé no pedestal basilar e encostado ao pilar do altímetro, mantendo o corpo erecto e a cabeça erguida e dirigindo a vista para a frente horizontalmente (com a orla superior das orelhas e a orla inferior da órbita dos olhos na horizontal); os membros superiores ficam caídos à vontade, as pernas bem esticadas, os calcanhares juntos e pontas dos pés separadas formando um ângulo de 60°; os calcanhares, nádega e omoplata ficam em contacto com o pilar, numa postura erecta com 3 pontos de contacto com a trave (V. Desenho 1). O avaliador baixa levemente a chapa horizontal ao longo do pilar até tocar o topo da cabeça do avaliado. O avaliador deve manter os olhos na mesma altura da chapa horizontal e registar os valores até um número a seguir à vírgula decimal.



Desenho 1 Altura

Nota:

Deve-se escolher um local para encostar o altímetro junto à parede.

O avaliador deve segurar a “manivela” quando movimenta a chapa horizontal.

Manter rigorosamente os 3 pontos do corpo em contacto com o pilar” e “manter uma linha horizontal entre os dois pontos”.

O contacto da chapa horizontal deve ajustar-se com o topo da cabeça, e soltar os cabelos para que a chapa possa estar em contacto com a cabeça. Devem soltar as tranças e retirar os enfeites.

Após a leitura dos dados, deve-se colocar de imediato e com cuidado a chapa horizontal na posição original para evitar acidentes.

(2) Altura medida sentada

Aparelho de medição: altímetro mecânico.

Método de medição: o avaliado senta-se no pedestal basilar do altímetro mantendo a nádega e omoplatas encostadas à barra, com o corpo erecto e a cabeça erguida com os olhos dirigidos para a frente horizontalmente, de modo a que fique com a orla superior das orelhas e a orla inferior das órbitas dos olhos na linha horizontal, com os membros superiores caídos à vontade. Não se pode apoiar as mãos no pedestal basilar, enquanto as pernas ficam juntos

com os pés sobre a base. As coxas ficam paralelamente com o alinhamento do chão, formando um ângulo recto com as pernas (ajusta-se a altura do pedestal basilar em função do comprimento das pernas do avaliado a fim de o manter em posição correcta) (V. Desenho 2). O avaliador deve ficar de pé no lado direito do avaliado e baixar levemente a chapa horizontal ao longo do pilar, até este tocar o topo da cabeça do avaliado. O avaliador deve manter os seus olhos na altura da chapa horizontal e registar o valor obtido até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Na medição, o avaliado deve inclinar o corpo para permitir que a nádega se encoste à barra, afim de garantir uma correcta posição de sentar.

É preciso escolher uma plataforma com altura adequada para crianças mais baixas afim de evitar a inclinação do corpo para a frente.

Outras precauções são idênticas às da medição da altura em pé.



Desenho 2 Altura medida sentada

(3) Peso

Aparelho de medição: balança electrónica.

Método de medição:

O avaliador liga a balança e surge no mostrador a cintilação do sinal de “0.0”, assinalando o estado de início de funcionamento da balança electrónica.

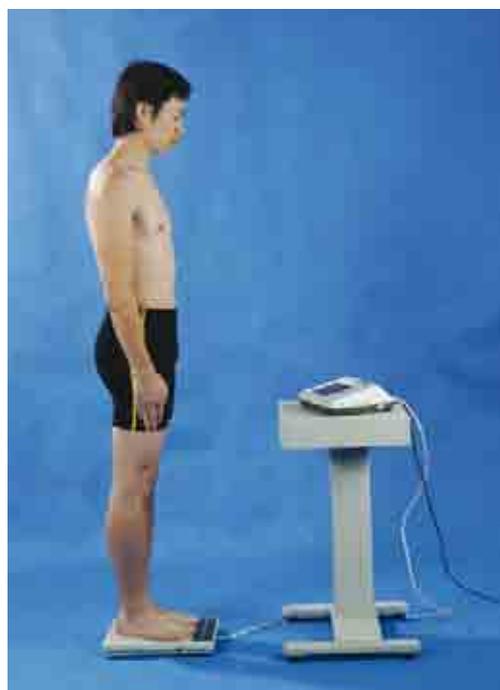
O avaliado fica no centro da balança em cuecas e descalço (V. Desenho 3). Depois de estabilizar os valores no ecrã, o avaliador regista-os tomando como unidade, o quilograma até um número após a vírgula decimal.

Nota:

A balança electrónica deve encontrar-se num local, com o chão plano.

O avaliado deve vestir o menos possível.

O avaliado deve ter o cuidado ao colocar-se e ao retirar-se da balança.



Desenho 3 Peso

(4) Circunferência torácica

Instrumento de medição: a fita métrica de nylon.

Método de medição:

O avaliado fica de pé com os ombros relaxados, braços caídos e os dois pés separados à largura dos ombros e respira normalmente.

O avaliador fica à sua frente, coloca a fita em volta da zona torácica na parte inferior da omoplata. Em relação a rapazes e raparigas no período pré-púbere, a parte inferior da fita passa por cima do mamilo ao passo que para os adultos fica sobre os mamilos, ou seja no nível horizontal da 4ª costela em relação a mulheres desenvolvidas (V.Desenho 4). Deve manter um adequado grau de tensão de forma a que o avaliado não se sinta apertado (não se deve deixar marcas na pele). São medidos os valores que se encontram no ponto de cruzamento com o ponto de “0” da fita métrica. Registam-se valores da circunferência torácica no final de uma inspiração.

Os valores têm como unidade o centímetro e devem ir até um número após a vírgula decimal.

Nota:

Deve-se verificar se está correcta a postura do avaliado durante a medição e corrigi-lo caso baixe a cabeça, encolha os ombros, e incline o corpo.

Os avaliadores devem manter uma tensão adequada da fita métrica.

Caso seja difícil de detectar a parte inferior da omoplata, pede-se ao avaliado para flectir o peito, para os detectar, e que regresse à postura correcta antes de iniciar a medição.

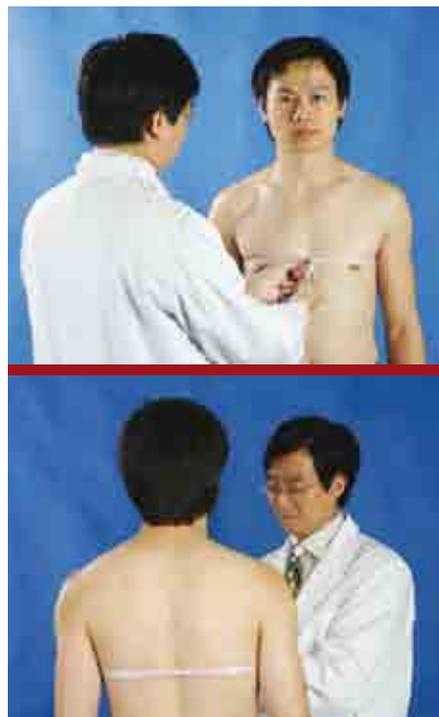
Caso as alturas das omoplatas sejam diferentes, afere-se pelo lado mais baixo, da omoplata.

(5) Circunferência abdominal

Instrumento de medição: fita métrica de nylon.

O método de medição:

O avaliado fica em pé, com ombros descontraídos e braços cruzados. O avaliador de frente para o avaliado coloca a fita métrica entre 0.5-1cm acima do umbigo (para os obesos, deve-se medir na parte mais grossa da cintura) passando a fita horizontalmente à volta da cintura (V. Desenho 5). Não deve manter a fita muito esticada ou solta (deve evitar marcar a pele). Registam-se os valores que se encontram no ponto de cruzamento da fita, e tem como unidade, o centímetro, até um número após vírgula decimal.



Desenho 4 Circunferência torácica



Desenho 5 Circunferência abdominal

Nota:

Manter a fita métrica com uma tensão adequada sem estar demasiadamente apertada ou frauxa.

A medição, deve ser feita sobre a pele nua.

O avaliado deve manter uma respiração normal.

(6) Circunferência do quadril

Instrumento de medição: fita métrica de nylon.

O método de medição:

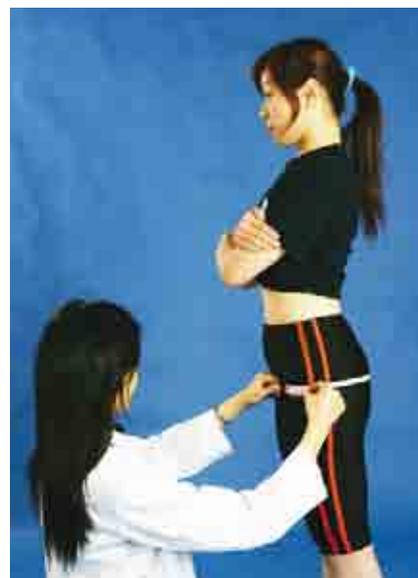
O avaliado fica de pé à vontade, com ombros descontraídos e braços cruzados. De frente para o avaliado, o avaliador põe a fita métrica na parte mais saliente da zona do quadril passando horizontalmente em volta do quadril (V. Desenho 6). Não se deve manter a fita muito esticada nem solta (evitar o aparecimento de marcas na pele). Registam-se os valores que se encontram no ponto de cruzamento da fita, e tem como unidade, o centímetro até um número após vírgula decimal.

Nota:

Manter a fita métrica com uma tensão adequada.

Na medição, o avaliado fica em cuecas, enquanto a avaliada fica em cuecas e colete, ou camisa de mangas curtas.

O avaliado deve manter uma respiração normal.



Desenho 6 Circunferência do quadril

(7) Espessura da prega sub-cutânea

Aparelho de medição: medidor de espessura da prega sub-cutânea.

Zonas a serem medidas: pregas do tricípide, sub-escapular e abdominal.

O método de medição: O avaliado fica em pé com as 3 zonas descobertas. O avaliador aperta com os dedos polegar, indicador e médio da mão esquerda o tecido sub-cutâneo das zonas a serem medidas, e mede a espessura com o medidor 1 cm abaixo do ponto dos dedos, por três vezes (V. Desenho 7), e regista-se os valores médios ou os idênticos obtidos por duas vezes. Os valores registados tem por unidade o centímetro e devem ser registados até um número depois da vírgula decimal.

Tricípide: A medição é feita no ponto central da parte do braço superior direito. A pele deve ser premida e o aparelho é colocado horizontalmente.

Sub-escapular: A medição é feita 1cm abaixo da omoplata direita. A pele deve ser premdida e o aparelho é colocado num ângulo de 45 graus em relação à coluna vertebral.

Abdominal: A medição é feita no ponto de cruzamento da linha horizontal do umbigo e da linha vertical da clavícula direita. A pele deve ser premdada e o aparelho é colocado horizontalmente.

Nota:

O avaliado deve ficar em pé com os músculos descontraídos e o peso do corpo fica equilibrado sobre as duas pernas.

Na medição, preme-se a pele, e os tecidos subcutâneos, com excepção do tecido muscular.

Durante a medição, deve-se reajustar o medidor perpendicularmente em relação à direcção da prega sub-cutânea.

Durante a medição, deve-se reajustar, de quando em quando, o disco graduado e a pressão do compasso.



trícípide

sub-escapular

abdominal

Desenho 7 Espessura da prega sub-cutânea

(8) Largura dos ombros

Instrumento de medição: compasso de ângulo recto.

Método de medição:

O avaliado fica em pé à vontade com as duas pernas separadas à largura dos dois ombros que devem manter-se relaxados. O avaliador fica por trás dele e apalpa com os indicadores os pontos mais salientes dos ombros e mede com o compasso a distância entre os ombros (V.

Desenho 8), e regista os valores até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

O avaliado deve manter-se à vontade com ombros descontraídos, sem nervosismo e não encolher os ombros. Desenho 8 Largura dos ombros.

O avaliador só inicia a medição depois de detectar os pontos mais salientes dos ombros.



Desenho 8 Largura dos ombros

(9) Largura da pelve

Instrumento de medição: compasso de ângulo recto.

Método de medição: O avaliado fica em pé com as duas pernas separadas à largura dos dois ombros que devem manter-se relaxados. O avaliador fica de frente e apalpa com os indicadores os pontos mais salientes do osso ilíaco e mede com o compasso recto a distância entre os dois pontos (V. Desenho 9), e regista os valores até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

O avaliado não pode dobrar o corpo e as pernas, ou virar o corpo.

O avaliador só inicia a medição depois de ter a certeza de que os pontos mais salientes do osso ilíaco foram encontrados.



Desenho 9 Largura da pelve

(10) Comprimento do pé

Instrumento de medição: Régua de comprimento do pé.

Método de medição:

O avaliado fica em pé com o pé direito (descalço) colocado sobre a régua corrida e mantém o calcanhar encostado à proteção e a parte posterior do pé fica encostado à proteção lateral, enquanto o avaliador movimenta o cursor até à ponta do pé, para medir a distância máxima entre o calcanhar e a ponta do pé (V. Desenho 10). Tomando como unidade o centímetro, os valores medidos devem ir até um número depois da vírgula decimal.



Desenho 10 Comprimento do pé

Nota:

Na medição, o avaliado não pode arquear os dedos do pé.

Deve-se manter o eixo do pé em paralelo com o medidor.

2 Índice da função orgânica

(1) Pulsação em repouso (ritmo)

Aparelho de medição: estetoscópio e cronómetro.

O método de medição:

O avaliado fica sentado com o braço direito estendido sobre a mesa, com a palma da mão virada para cima. O avaliador toma o pulso do avaliado com os dedos indicador, médio e anular. Se o avaliado for uma criança, a medição é feita na posição deitada e o estetoscópio deve ser colocado na zona do coração (no ponto de cruzamento entre a linha central da clavícula e a 5ª costela (V. Desenho 11).

Antes da medição, deve ter a certeza de que o avaliado está calmo e tira-se o pulso por 3 vezes, num intervalo de 10 segundos por vez. Se a pulsação for idêntica por duas vezes ou diferir, por apenas uma pulsação, na terceira vez, considera-se que o avaliado encontra-se em estado de repouso. Caso contrário, o avaliado deverá descansar um pouco até corresponder às exigências. Posteriormente o pulso é tirado por 30 segundos e o valor obtido multiplica-se por 2.

Nota:

O avaliado deve evitar exercícios violentos no período de uma a duas horas antes de tirar a pulsação.

Os idosos devem ficar sentados 10 minutos antes do teste.

No caso do avaliado ser um bebé, o pulso é tirado logo após a sesta.

(2) Tensão arterial

O aparelho de medição: esfigmomanómetro e estetoscópio.

Método de medição:

O avaliado fica sentado com o braço direito estendido sobre a mesa, com palma da mão



Desenho 11 Pulsação em repouso (ritmo cardíaco)

virada para cima. O ponto “0” do Esfigmomanómetro deve estar colocado ao nível horizontal do coração e do braço direito do avaliado. A braçadeira insuflável de pressão arterial, não deve ficar tensa nem frouxa, envolta do braço nú, e toma-se o pulso com o estetoscópio sobre o braço. Introduce-se o ar na braçadeira insuflável, para que a coluna de mercúrio suba até deixar de ouvir a palpitação, devendo deixá-lo subir mais 20-30 mmHg. Em seguida, deixa-se sair lentamente o ar até conseguir auscultar a primeira palpitação e regista os valores indicados na coluna de mercúrio, que correspondem à pressão sistólica e diastólica, quando esta deixa-se de ouvir (V. Desenho 12). É desejável que a medição de tensão arterial seja feita numa única vez, e se não for possível, é que se repete a medição. Registam-se separadamente os valores da pressão sistólica e diastólica tendo como unidade o mmHg.

Nota:

O avaliado deve abster-se de qualquer exercício físico violento, 1-2 horas antes da medição.

O avaliado fica sentado tranquilamente durante mais de 10 minutos antes da medição, a fim de manter-se calmo e preparado para a medição.

Antes da medição, o avaliador deve verificar se a coluna de mercúrio está no ponto “0” e reajusta-o caso não esteja. Deve-se ainda observar se existe bolha de ar na coluna de mercúrio e desfazê-lo no caso afirmativo. Na medição deve-se evitar que o braço superior seja apertado pela manga da camisa.



Desenho 12 Tensão arterial

A braçadeira insuflável deve ser colocada 2.5 cm acima da curva do braço.

Caso seja necessário repetir a medição, esta só recomeçará depois de ter certeza de que a coluna de mercúrio regressou ao ponto “0”.

Neste caso, o avaliado deverá descansar por 10-15 minutos. Em relação aos que, cujos valores da tensão arterial ultrapassam os valores normais, deve-se chamar a atenção dos médicos presentes no local de medição para observar a situação do avaliado.

(3) Capacidade vital

O aparelho de teste: medidor electrónico da capacidade vital.

O método de teste:

Liga o medidor e espera que surja no écran a cintilação de “8888”. Quando a cintilação estabiliza em “0”, indica que o aparelho está pronto para operar.

Antes do teste, o avaliador encaixa o bocal na boca de entrada do ar e o avaliado segura

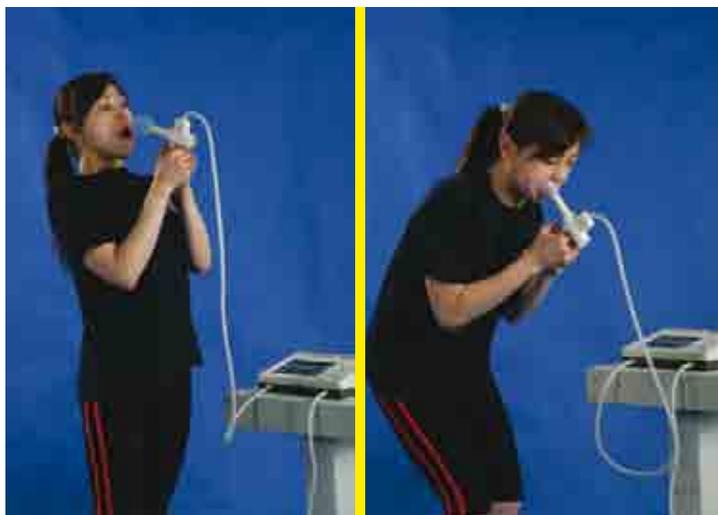
com a mão o medidor com cabeça erguida e inspira o máximo que puder, para a seguir expirar todo o ar (V. Desenho 13). Os valores registados no mostrador são da capacidade vital. O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o maior, tendo como unidade o mililitro sem contar com os números após a vírgula decimal.

Nota:

Deve-se utilizar o bucal descartável. Caso seja necessário a reutilizá-lo, o bucal deve ser rigorosamente desinfectado.

Antes do teste, o avaliador deve explicar ao avaliado o método do teste e demonstrá-lo. O avaliado pode fazer um ensaio.

O avaliado deve evitar expiração brusca, para não deixar escapar o ar.



Desenho 13 Capacidade vital

Não se pode inspirar no momento em que começar a expirar.

O avaliador deve corrigir o avaliado quando este respira pelo nariz, por afectar os resultados do teste. Se não for possível, usa-se uma mola ou aperta-se o nariz com a mão para impedir a respiração pelo nariz.

Para reiniciar o teste, certifique que o aparelho encontra-se no ponto “0”.

(4) Step test

Material do teste: Estrados (altura: 30 cm para o homem, e 25 cm para a mulher), monitor cardíaco e um cronómetro de reserva.

O método de teste:

O avaliado fica de pé de frente para o estrado. O avaliador liga o monitor cardíaco até que surja no écran o sinal cintilante, assinalando a operacionalidade do aparelho. O avaliado sobe e desce o estrado através do som do metrónomo.

Coloca um pé no estrado quando o metrónomo emite o primeiro som. Sobe com outro pé ao ouvir o segundo som e mantém-se em pé com as pernas bem esticadas. Ao terceiro som, desce da plataforma com o pé que subiu e retira a outra perna ao quarto som, e repete este ciclo de movimentos durante 3 minutos (V. Desenho 14). Pára o teste, quando o metrónomo omitir um som prolongado. Após o teste, senta-se com a palma da mão virado para cima, com os dedos relaxados para que o avaliador ponha as pinças de pulsação sensorial nos dedos indicador ou médio.

O monitor cardíaco toma o pulso por 3 vezes após o teste. O avaliador preme o botão de “função”, e regista o tempo dos valores por três vezes, respectivamente entre os 1-1,5 minutos, 2-2,5 minutos e 3-3,5 minutos após o teste.

No decurso do teste, caso o avaliado não o finalize ou não consiga acompanhar o ritmo do metrónomo, o avaliador deve parar de imediato o teste e registar os valores das três pulsações pós teste.

Nota:

Não pode participar no teste os que têm disfunções ou doenças cardíacas.

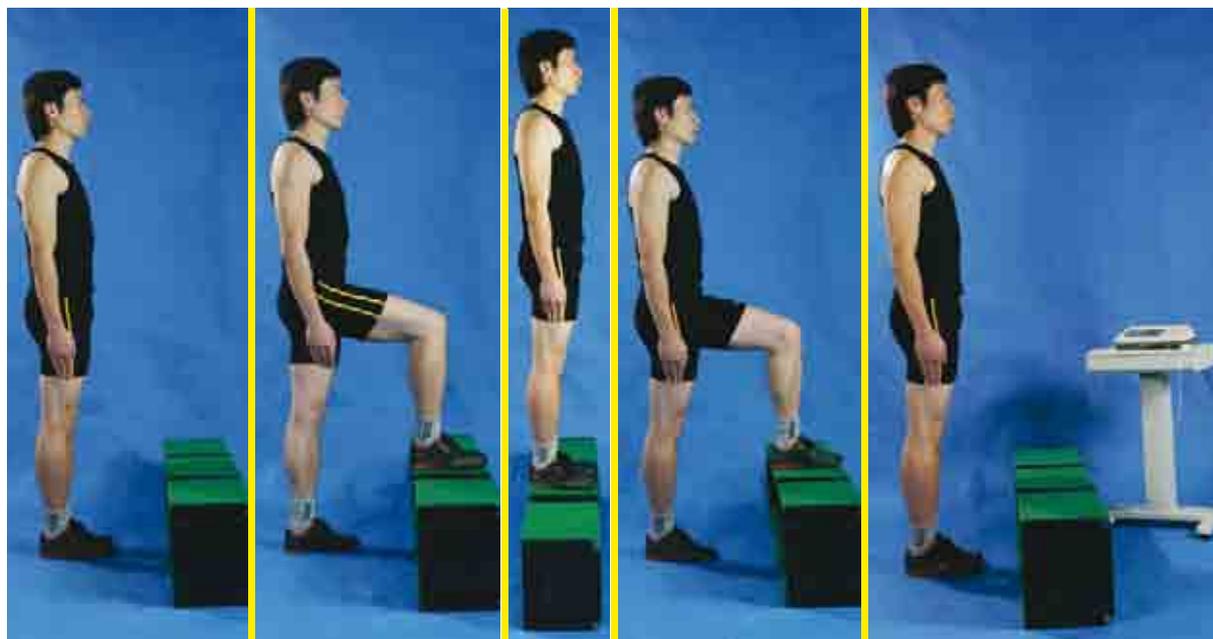
Não pode executar nenhum exercício violento antes do teste.

Quando se encontrar em cima do estrado, o avaliado deve manter as pernas esticadas sem dobrar as articulações dos joelhos.

O avaliado deve executar o movimento de subida e descida com rigor e ao ritmo do metrónomo.

Na medição da pulsação, o avaliador deve tomar a pulsação com dedos, de vez em quando, para comparar com os resultados obtidos pelo aparelho. Se a diferença resultante for de 2 batimentos em cada 10 palpitações, considera-se inadequado o uso do aparelho, passando a medição a ser feita pelo método natural.

Tirar no pulso pelo método natural: tira-se o pulso por três vezes após o teste, da mesma forma que fora utilizada pelo monitor cardíaco.

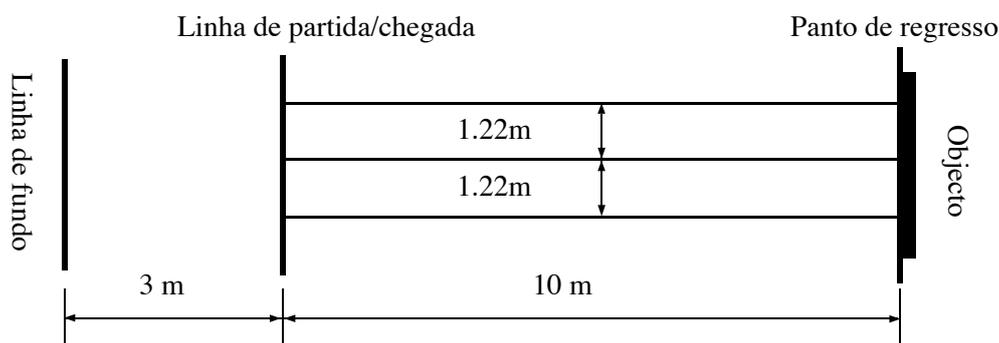


Desenho 14 Step test

3. Constituição física

(1) Corrida de 10m com mudança de direcção (crianças)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 10m de comprimento e 1.22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente o ponto de partida e termo, e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar uma outra linha com 3 metros para além do ponto da partida, e colocar um objeto de contacto (caixa de madeira ou parede) no ponto de regresso (V. Desenho 15). Uns cronómetros serão também necessários.



Desenho 15 Esquema do local de corrida de 10m com mudança de direcção

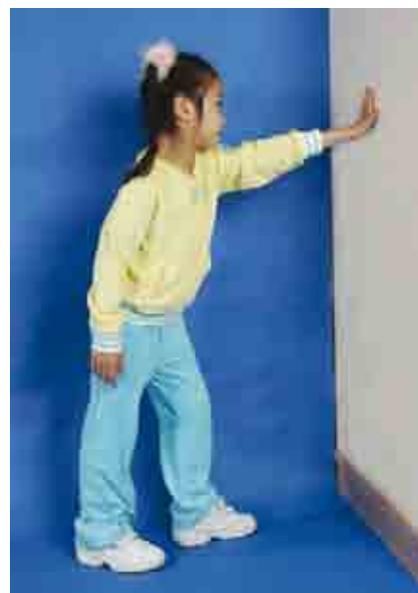
O método de teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos de pelo menos, por duas pessoas, que ficam no ponto de partida com uma perna em frente e outra atrás. Ao ouvir o sinal de arranque, os avaliados correm para o ponto de regresso e ao tocar no objecto (caixa de madeira ou parede) com a mão, regressam para a linha de meta (V. Desenho 16). O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de início, e ao mesmo tempo põe a funcionar o cronómetro. Quando o peito do avaliado cortar a linha perpendicular do ponto do termo, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo. O tempo registado deve ser tão preciso até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Antes do teste, o avaliado deve estar esclarecido de que deverá correr a toda a velocidade, e não errar nas pistas de corridas.

Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida.

Caso o avaliado não tenha ouvido bem o sinal de partida, o avaliador pode dar um toque no avaliado para que este comece a correr.



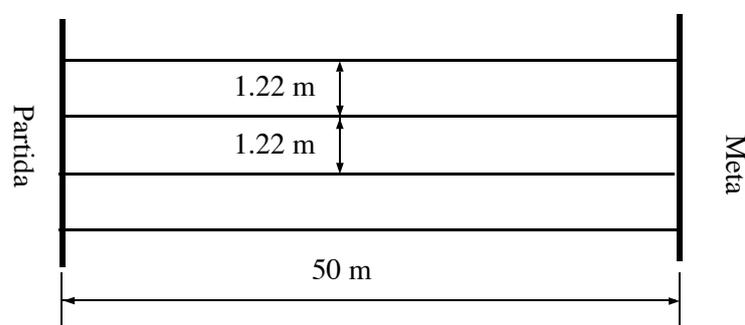
Desenho 16 Corrida de 10m com mudança de direcção

O avaliado só deve reduzir a velocidade depois de ultrapassar o ponto do termo.

Na linha da meta, para evitar acidentes e quedas, uma pessoa é designada para proteger as crianças .

(2) Corrida de 50 m (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente o ponto de partida e a meta. (V. Desenho 17). Os materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.



Desenho 17 Esquema do local de corrida de 50m

Método de teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos por duas pessoas que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até a linha da meta. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de partida oscilando uma banderinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha da meta, começa a contar o tempo ao captar o sinal de partida. Quando o peito do avaliado corta a linha de meta, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo (V. Desenho 18). O tempo registado deve ser contabilizado até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não sair da pista de corridas.

Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso contrário terá que recomeçar de novo.

No teste, o avaliado deve calçar sapato desportivo ou de borracha. Não se pode calçar sapatos de pregos.

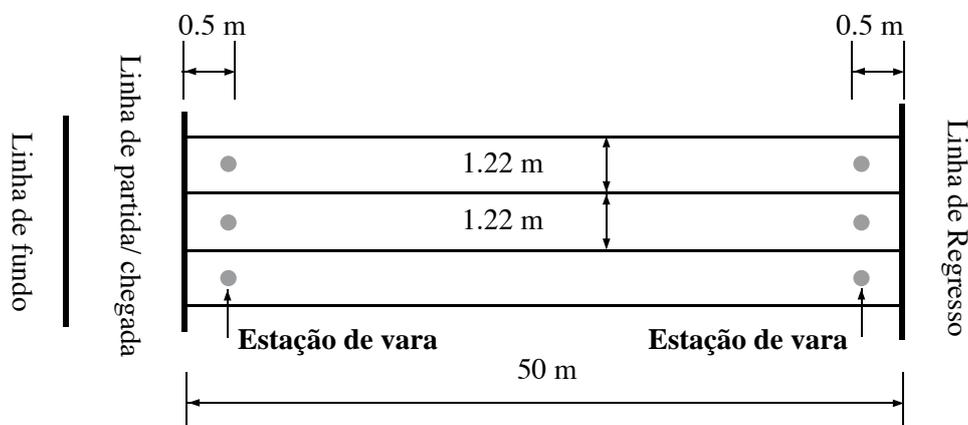
Caso houver vento no decurso do teste, a corrida é feita na direcção favorável do vento.



Desenho 18 Corrida de 50m

(3) Corrida de ida e volta de 50m X 8 (estudantes)

Local e materiais: não há exigências para o local, desde que seja plano e onde possa marcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m de largura, sendo as duas extremidades respectivamente o ponto de partida e o termo, e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar outra linha com 3 metros para além de ponto da partida e termo, e colocar várias estações de varas de 1.2 metros de altura no meio de cada pista nas duas extremidades (V. Desenho 19). Materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.



Desenho 19 Esquema do local de corrida de ida e volta de 50m X 8

Método do teste: Os avaliados devem ser dividido em grupos compostos por duas pessoas, que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até ponto de regresso e contornam a vara em direcção contrária ao ponteiro do relógio até à meta. Quando chega ao ponto da partida, contornam novamente a vara em direcção contrária ao ponteiro do relógio, completando assim uma volta. São exigidas no teste um total de 4 voltas. É proibido chocar ou tocar na vara durante a corrida. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e põe o cronómetro em funcionamento. Quando

o peito do avaliado corta a linha da meta, pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo. (V. Desenho 20). O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não errar nas pistas.

Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso não cumpra os requisitos, deverá recomeçar a corrida.

Durante a corrida, o avaliado deve estar inteirado do número de voltas a percorrer.



Desenho 20 Corrida de ida e volta de 50m x 8

No teste, o avaliado deve calçar sapatos de desporto ou de borracha, e não calçar sapatos de pregos.

O avaliado só pode reduzir a velocidade depois de passar o ponto de termo.

(4) Corrida de 800m (alunas) ou de 1000m (alunos)

Local e materiais: Pista de corrida de atletismo, e os materiais de teste são uma banderinha, um apito e uns cronómetros.

O método do teste: Os avaliados devem ser divididos em grupos compostos pelo menos por duas pessoas. Ao ouvir o sinal de arranque, o avaliado corre a toda a velocidade para o ponto de meta (V. Desenho 21). O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e oscila a banderinha e o outro avaliador põe a funcionar o cronómetro, assim que vir a banderinha oscilar. Quando o avaliado terminar a corrida e o seu peito cortar a linha perpendicular da meta, o avaliador pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo. O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal.

Nota: São idênticas às da corrida de ida e volta de 50m x 8 .



Desenho 21 Corrida de 800m ou de 1000m

(5) Salto em comprimento sem balanço

Local e materiais: Medidor electrónico de salto em comprimento sem balanço.

O método de teste: Liga-se o medidor através do interruptor e espera-se que surja no écran uma cintilação. Quando a cintilação estabilizar em “0”, o aparelho está pronto para operar.

A selecção da linha de salto é feita segundo a capacidade de cada avaliado. O avaliado fica de pé na linha de salto com as pernas afastadas e salta o máximo para frente, oscilando os dois braços para atrás (V. Desenho 22). 3 segundos depois de chegar ao solo, surgirá no écran os respectivos os valores. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor que tem por unidade o centímetro, sem contar com o número depois da vírgula decimal.



Desenho 22 Salto em comprimento sem balanço

Nota:

Antes do salto, os dois pés não podem pisar ou ultrapassar a linha.

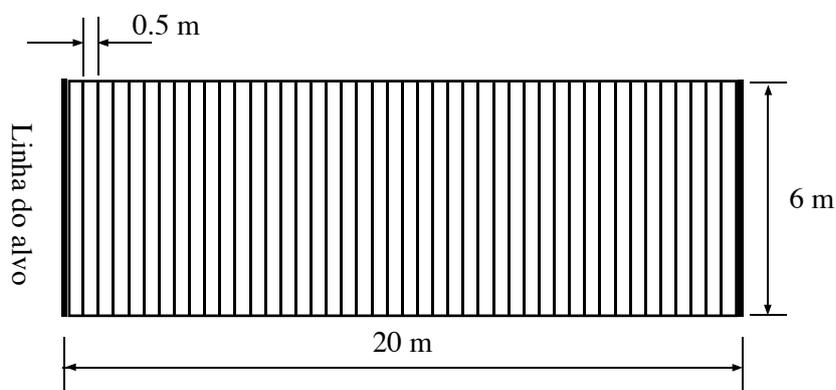
É considerado inválido o teste se persistir na falta, e o teste continuará até que se obtenham os valores válidos.

Não há saltos de preparação.

Só se recomeça um novo teste depois do mostrador retomar a indicação de “0”.

(6) Lançamento de bola de ténis (crianças)

Local e materiais: Local plano, onde é marcado um rectângulo com 20m de comprimento e 6m de largura. Numa das extremidades do rectângulo estabelece-se uma linha de lançamento, e a paritr dela, marca-se, por cada 0.5 metro, uma linha paralela (V. Desenho 23). Os materiais são uma fita métrica e várias bolas de ténis.



Desenho 23 Esquema do local de lançamento de bola de ténis

Método do teste: O avaliado fica de pé por trás da linha de lançamento com uma perna à frente e outra atrás. Segura a bola de ténis com uma mão, lança a bola de ténis por trás do ombro, e permite-se um passo para frente durante o lançamento, desde que não pise nem passe a linha de lançamento (V. Desenho 24). O avaliador, que fica ao lado da linha de lançamento, emite a ordem enquanto o outro observa o ponto da queda da bola de ténis e regista o resultado. O teste é feito duas vezes, regista-se o melhor valor e toma-se por unidade o metro até um número depois da vírgula decimal.



Desenho 24 Lançamento de bola de ténis

Método do teste: se a bola de ténis cair precisamente na linha paralela, registam-se os valores indicados na linha; se a bola de ténis cair num ponto entre as duas linhas paralelas registam-se os valores indicados na linha mais próxima; se a bola de ténis cair para além de 20 metros mede-se a distância real com fita a métrica; se a bola de ténis cair fora das linhas laterais de 6 metros, repete-se o lançamento.

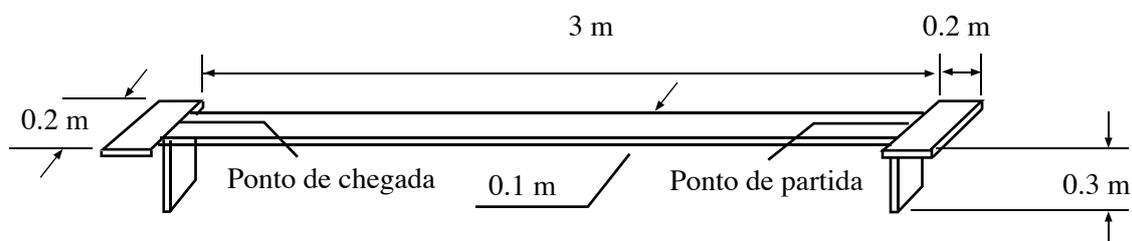
Nota:

Durante o teste, o avaliador deve observar com atenção o ponto da queda da bola de ténis.

Ao lançar a bola de ténis, o avaliado não pode pisar nem passar a linha de lançamento, ou lança-lo em corrida.

(7) Andar sobre a trave de equilíbrio (crianças)

Local e materiais: Uma trave de equilíbrio com 30cm de altura, 10cm de largura e 3m de comprimento, tem uma extremidade como ponto de partida e outra como ponto término. Às duas extremidades são acrescentadas duas plataformas com a mesma altura, com 20cm de largura e 20cm de comprimento (V. Desenho 25).



Desenho 25 Trave de equilíbrio

Método do teste: O avaliado fica em frente da linha de partida na plataforma face a trave de equilíbrio com os braços abertos à altura dos ombros, e marcha de frente rumo a outro extremo, após a ordem de iniciar (V. Desenho 26). O avaliador fica ao lado do avaliado e começa a contar o tempo de travessia com o cronómetro. Quando o avaliado inicia a marcha, o avaliador acompanha-o até ao “ponto final” com muita atenção, para evitar acidentes. Pára o cronómetro quando qualquer uma das pontas dos pés do avaliado passar a linha do ponto final. O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor tomando por unidade o segundo, até a um número depois da vírgula decimal.

Forma de atravessar: é registada com o símbolo “1” se a marcha for feita de frente, com alternância dos pés sobre a trave, com o símbolo “2” se a marcha for feita lateralmente, e “3” se não conseguir atravessar a trave.

Nota:

Antes do teste, a ponta do pé não pode passar a linha do ponto de partida.

Devem repetir o teste, todos os que caírem da trave no decurso da travessia.

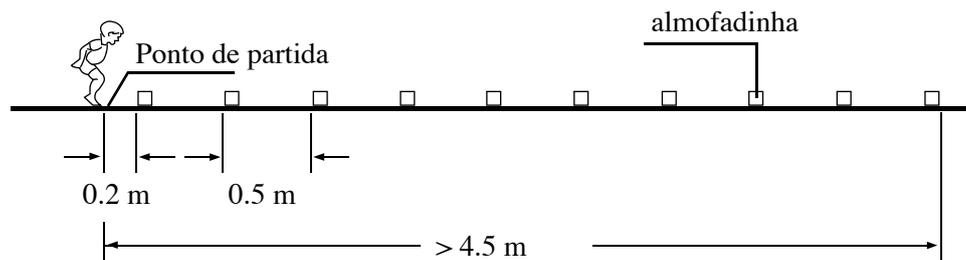
O avaliador deve ter em atenção, a proteção do avaliado.



Desenho 26 Andar sobre a trave de equilíbrio

(8) Saltos com os pés juntos (crianças)

Local e materiais: Uma fita métrica, um cronómetro e 10 almofadas (10cm de comprimento, 5cm de largura e 5cm de altura). Coloca-se uma almofada de 50cm em 50cm formando assim uma linha recta. Marca-se a linha de partida do salto a 20cm de distância da primeira almofada (V. Desenho 27).



Denho 27 Esquema de saltos com os pés juntos

Método do teste: O avaliado fica em frente da linha de partida para o saltos com os pés juntos e o avaliado começa o salto a pés juntos, após a ordem de iniciar. Só parará depois de saltar sobre as 10 almofadas (V. Desenho 28). O avaliador começa a marcar o tempo no momento em que o avaliado inicia o salto, e pára o cronómetro quando o avaliado tocar o chão, depois de passar as 10 almofadas. O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor tendo por unidade o segundo, até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Deve-se parar o teste e repeti-lo caso o avaliado pise a almofada ou salte com um pé por duas vezes.

Se não conseguir passar a almofada com um salto, poderá executá-lo com 2 saltos de cada vez.



Desenho 28 Saltos com os pés juntos

(9) Flexão ventral sentada

O aparelho de medição: Medidor de flexão ventral sentada, electrónico.

O método do teste: o avaliador liga o aparelho e coloca o nónio no extremo do carril, e quando surgir no écran o valor “-20.0cm” ou menor, significa que o medidor está operacional.

O avaliado senta-se, defronte ao aparelho, sobre o colchão com pernas esticadas, calcanhares juntos, pontas dos pés ligeiramente separadas e com as plantas dos pés encostadas no pedestal do medidor. Em seguida, estende os braços com as mãos juntas e as palmas viradas para baixo e flexiona gradualmente o tronco para a frente, empurrando levemente, com pontas dos dedos das mãos, o nónio até aonde puder chegar (V. Desenho 29). Os valores medidos serão apresentados no écran. O teste é feito duas vezes, e regista-se apenas o melhor valor tomando por unidade o centímetro, que deve ser até um número depois da vírgula decimal.

Nota:

Antes do teste, o avaliado deve ser devidamente preparado.

No decurso do teste, o avaliado não pode fazer movimentos bruscos, nem empurrar o nónio com uma só mão, nem dobrar a articulação do joelho.

Antes de cada teste, o avaliador deve colocar o nóvio no extremo do carril.

O avaliador deve registar correctamente os símbolos de valores “+” e “-”.

Se os valores obtidos forem menores de “-20.0cm”, registam-se como se fossem “-20.0cm”.



Desenho 29 Flexão ventral sentada

(10) Elevações em posição inclinada (masculino)

Aparelho: uma barra fixa de altura ajustável ou várias barras fixas de reserva de alturas diferentes, com diferentes diâmetros adaptáveis às palmas do avaliado.

Método de teste: o avaliador ajusta a altura da barra fixa ou escolhe uma barra fixa que tenha uma altura até ao peito (mamilo) do avaliado. O avaliado, defronte para a barra fixa, fica de pé e segura-a com as duas mãos separadas à distância idêntica à dos ombros. Em seguida, estende as duas pernas para frente para que o avaliador firme os dois pés segurando-os, formando um ângulo de 90 graus



Desenho 30 Elevações em posição inclinada

entre o corpo e os dois braços enquanto o tronco de corpo desce obliquamente. Depois suspende o corpo até que a maxila inferior ultrapasse a barra e retoma a posição inicial. O avaliador regista como uma unidade, o número das suspensões (V. Desenho 30).

Nota:

Ao suspender o corpo, o avaliado deve manter o corpo firme, não deixar dobrar a cintura nem afrouxar o abdómen. Não é contado se se verificar os casos acima descritos ou a maxila inferior não ultrapassar a barra.

Antes de cada suspensão, deve-se retomar a posição inicial.

Deve-se colocar um colchão por debaixo da barra fixa e o avaliador poderá ficar atrás do avaliado para dar uma eventual protecção.

(11) Elevações (masculino)

Aparelho: uma barra fixa alta ou várias barras fixa com diâmetro susceptível de ser adaptável às mãos dos avaliados.

Método do teste: O avaliado, por baixo da barra fixa, de pé, segura-o, através de um salto, com as duas mãos à distância idêntica à dos ombros, fica suspenso pelos braços. Depois de parar a oscilação do corpo, suspende-o (não se pode efectuar movimentos adicionais do corpo) até a maxila inferior passar a barra e retomar a posição inicial. (V. Desenho 31). O avaliador regista como unidade, o número de suspensões.

Nota:

Um avaliado de menor estatura que não consegue agarrar a barra com um salto, será assistido pelo avaliador.



Desenho 31 Elevações

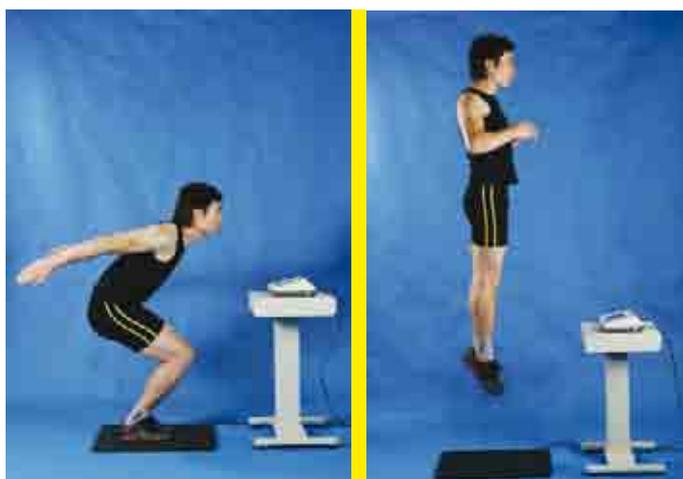
No teste, o avaliado deve manter o corpo firme, não pode dobrar o joelho nem encurvar a barriga. Não se conta a suspensão que é feita através de oscilação do corpo e outros movimentos adicionais.

É necessário medidas de precaução para evitar a ocorrência de acidentes.

(12) Salto vertical

O aparelho de medição: Medidor de salto vertical electrónico.

O método de medição: Liga-se o interruptor e espera que surja no écran uma cintilação. Quando soar um som, significa que o aparelho está funcional. O avaliado fica em pé no tapete com os pés afastados e prepara-se para iniciar o teste quando surgir o sinal “0.0” no écran. Em seguida, dobra os joelhos e oscila com força os braços para atrás, depois dá um salto no sentido vertical (V. Desenho 32). Quando cair no tapete, o mostrador regista automaticamente os valores. A medição é feita duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro, até um número depois da vírgula decimal.



Desenho 32 Salto vertical

Nota:

Durante o salto, os dois pés não pode executar movimentos.

No decurso do salto, não se pode dobrar o quadril nem os joelhos.

Se o avaliado não cair na área do tapete, considera-se nulo o teste, e repete-se o teste.

Antes de cada teste, o medidor deve retomar a posição de “0”.

(13) Força de preensão

O aparelho de medição: O medidor dinamómetro da força de preensão.

O método de medição: O avaliado segura com a mão mais forte o medidor, e reajusta o dinamómetro numa posição confortável. Ligar o aparelho, e esperar até que surja no écran a cintilação, que indica o estado funcional do aparelho. O avaliado fica de pé com as pernas separadas no alinhamento dos ombros e com os braços pendentes, com a palma da mão virada para dentro, e aperta com toda a força o dinamómetro (V. Desenho 33). A medição é feita duas vezes e regista o valor mais elevado. A medição tem como unidade o quilograma, e os valor registado deve ter um número depois da vírgula decimal.



Desenho 33 Força de preensão

Nota:

Durante o teste, não se pode oscilar o braço, curvar o joelho ou o encostar o dinamómetro junto ao corpo.

Se não for possível determinar qual das mãos tem mais força, o teste pode ser feito por duas vezes respectivamente em cada uma das mãos, e regista-se apenas o maior valor.

Antes de cada teste, o dinamómetro, deve regressar à posição de “0.0”.

(14) Força dorsal

O aparelho de medição: dinamómetro de força dorsal.

O método de medição: Ligar o aparelho e esperar que surja no écran uma cintilação. Quando a cintilação estabilizar em “0”, indica que o aparelho está funcional.

O avaliado fica de pé sobre o pedestal de medidor com as pontas dos pés afastados por 15 cm, com os dois braços caídos à frente das coxas, até as pontas dos dedos das mãos tocarem nos cabos do medidor, e a distância entre eles, é o comprimento da corrente do dinamómetro. Durante o teste, o avaliado deve manter os braços esticados e segurar bem os

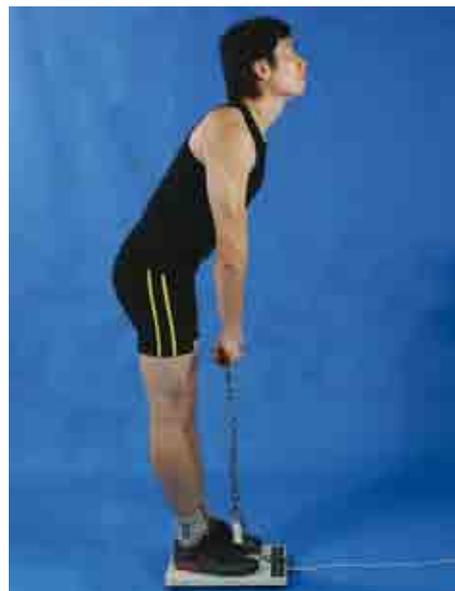
cabos com as palmas das mãos voltadas para o interior do corpo, e puxar o máximo com a cabeça erguida (V. Desenho 34). A medição é feita duas vezes e regista-se o maior valor, tomando por unidade o quilograma, sem contar com os números decimais.

Nota:

Antes do teste, deve fazer exercícios de aquecimento.

Durante o teste, o avaliado não pode dobrar os cotovelos nem os joelhos.

Antes de cada teste, o dinamómetro deve retomar a posição de “0”.



Desenho 34 Força dorsal

(15) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados

O aparelho de medição: Medidor electrónico de equilíbrio a um pé com os olhos fechados.

O método de medição: Ligar o aparelho e esperar que surja no écran uma cintilação. Quando soar um som, significa que o aparelho está funcional. O avaliado fica em pé sobre o pedestal do aparelho, e coloca o pé de suporte habitual no meio desta e levanta o outro pé dobrando a perna. Quando soar um som, o avaliado fecha os olhos. Quando o som parar, inicia-se a contagem do tempo (V. Desenho 35). Quando o pé de suporte mexer ou o pé arqueado tocar no chão, um som soa para assinalar o fim do teste, e no écran aparecem os valores obtidos. O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o melhor resultado, tomando como unidade o segundo, sem contar com os números decimais.

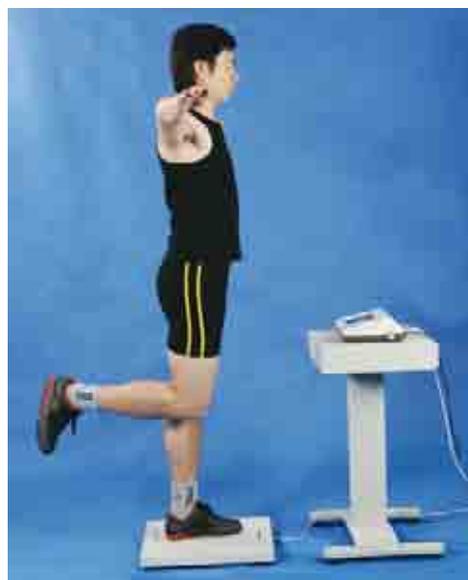
Nota:

O teste só iniciará quando o avaliado se encontrar bem estabilizado sobre o aparelho, com os dois pés.

O avaliado não pode abrir os olhos durante o teste.

O avaliador deve ter em atenção a proteção do avaliado.

Antes de cada teste, o dinamómetro deve regressar à posição original.

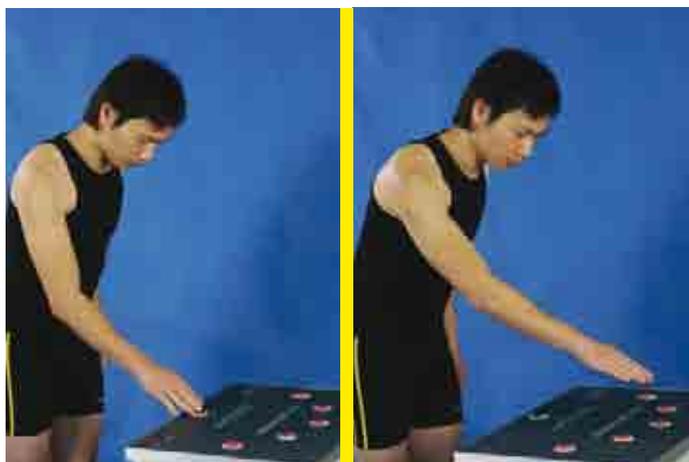


Desenho 35 Equilíbrio a um pé com os olhos fechados

(16) Velocidade de reação selectiva

O aparelho de medição: Medidor de velocidade de reação selectiva.

O método de medição: Ligar o aparelho até surgir no écran uma cintilação com a sigla “FYS”, para indicar o estado funcional do aparelho. No início da medição, o avaliado preme com o dedo indicador o botão de “iniciar” e tenta apanhar o mais rapidamente possível, com a mesma mão, um dos botões que emitirá um sinal, (com som e luz em simultâneo) e assim sucessivamente. Cada teste é composto por 5 provas (V. Desenho 36). Quando todos os botões emitirem simultaneamente sinais sonoros e luminosos, é o termo do teste. Os valores apresentados no medidor representam a duração da velocidade de reação. O teste é feito por duas vezes e regista-se o menor valor até o segundo número depois de vírgula decimal.



Desenho 36 Velocidade de reação selectiva

Nota:

No decurso do teste, não se pode bater com força nos interruptores.

Quando o avaliado premir no botão, só o poderá largar depois de emitir um sinal, para que o teste possa realizar normalmente.

Para reiniciar o seguinte teste, terá que premir no botão de iniciar.

(17) Flexões de braços (masculino)

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões de braços.

O método de medição: Antes da medição, o avaliado fica com braços esticados e separados à distância idêntica à dos ombros e apoia-se frontalmente com as mãos sobre o tapete electrónico mantendo o corpo e pernas bem esticados. Por seu turno, o



Desenho 37 Flexões de braços

avaliador ajusta a altura do emissor e receptor de raios infra-vermelhos colocados nos dois lados, que permite a captação dos movimentos do corpo durante o teste, ao interceptar a sua passagem. Em seguida, liga o aparelho até surgir no écran o sinal de “0” para indicar o estado funcional do aparelho. Quando o avaliador premir o botão vermelho, um som é emitido, e o avaliado flexiona os braços, de forma que o corpo baixe horizontalmente, até os ombros atingirem

o nível dos cotovetos, depois, eleva-o até à posição inicial (V. Desenho 37). O avaliado deve repetir este movimento de forma contínua e registar o número de vezes. O medidor parará automaticamente a operação, quando a duração de um movimento for superior a 5 segundos ou se a duração de um determinado movimento estagnar por mais de 3 segundos.

Nota:

Não é contado, quando o corpo do avaliado não ficar completamente esticado durante a elevação ou na flexão do corpo, e se os ombros não ficarem ao mesmo nível do cotoveto.

Para reiniciar o teste, preme-se no botão vermelho.

(18) Flexões abdominais de um minuto (feminino)

Aparelho de medição: medidor electrónico de flexões abdominais.

O método de avaliação: Antes da medição, a avaliada deita-se sobre o aparelho com a cara voltada para cima e as pernas ligeiramente separadas, formando um ângulo de 90 graus e coloca as mãos cruzando os dedos por trás da cabeça. Por seu turno, o avaliador ajusta as posições de suporte do joelho e dos pés bem como a altura do emissor e receptor de raios infra-vermelhos que se encontram na parte lateral do aparelho, para captar os movimentos do corpo durante as flexões abdominais. Liga-se o aparelho e espera que surja no écran o sinal de “0” indicando o estado funcional do aparelho. O avaliador retira os suportes dos joelhos e dos pés e preme o botão vermelho. Ao ouvir o som emitido pelo aparelho, o avaliado flexiona o tronco até os seus cotovelos tocar ou passar a articulação do joelho e regressa à posição original (V. Desenho 38). A avaliada repete de forma contínua o mesmo exercício durante um minuto e pára o movimento quando ouvir o sinal de termo. A avaliada regista os valores indicados no écran, e toma por unidade o número de repetições.

Nota:

Não é contado, se a flexão do tronco for feito com o apoio do cotoveto, ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos, e não tocar ou passar pela articulação do joelho durante a flexão abdominal.

No decurso do teste, o avaliador deve manter a avaliada inteirada do número de flexões executados.

Para iniciar o teste, premir o botão vermelho.



Desenho 38 Flexões abdominal de um minuto

4. Índice da saúde

(1) Dente cariado

Aparelho de exame: espelho bucal e agulha de sonda nº 5.

Método de exame: Examina-se com agulha de sonda, de acordo com a ordem da ficha dentária, dente por dente, em particular os pontos susceptíveis de cárie, fendas, cavidades e sulcos, e as conclusões do diagnóstico serão apresentado em detalhe, depois do exame.

Critério do diagnóstico:

Sem dentes cariados: não há obturação nem existe necessidade de obturar.

Dente cariado: Existe alteração da cor, forma e qualidade nos os pontos de fendas, cavidades e sulcos dos dentes, que constitui o principal fundamento de diagnóstico. Considera como alteração de “forma” o buraco decorrente da desintegração do esmalte; como alteração da “qualidade”, espessamento e a profundidade do buraco detectada com agulha da sonda. As manchas brancas ou de cor, manchas ásperas e fendas ou cavidades não macias não devem ser dignosticadas como cárie. Os símbolos “d” e “D” representam a cárie de dente de leite e permanente.

Perda de dente por cárie: Usam-se o símbolo “m” para representar a perda de dente de leite por cárie do avaliado, e o símbolo “M” para indicar dente permanente extraído devido à cárie. Deve-se ter em atenção durante o diagnóstico, o cuidado de excluir casos de perda de dentes não por cárie, mas devido, à renovação fisiológica.

Os símbolos de “f” e “F” representam respectivamente os dentes de leite obturados e dentes permanentes obturados, sem cárie primária ou subsequente (cárie não tem a ver com a obturação).

Tanto dentes obturados, como dentes de cárie primária e cárie subsequente, são todos contados como dentes cariados.

Método de registo: registam-se os resultados diagnósticos na ficha dentária, preenchendo respectivamente os quadrados com d, D,m, M, f e F:

(a) A ficha dentária é representada por 16 quadrados, que correspondem respectivamente aos dentes “superiores” e “inferiores”. Exige-se que os dentes cariados sejam registados conforme a sua posição e o seu tipo (por exemplo, dente cariado de leite, dente permanente cariado) preenchendo-o com os seus respectivos símbolos.

(b) O quadrado situado após os símbolos dos dentes cariados serve para registar o número total dos dentes cariados do avaliado, através de um algarismo.

Nota:

O exame deve ser feito por um dentista profissional.

Em relação aos dentes obturados, deve-se observar se existe novos pontos cariados de outros dentes e carie subsequentes por baixo do ponto obturado.

Cada agulha da sonda não pode ser reutilizado após 60 testes.

Após cada exame, todos os aparelhos devem ser devidamente desinfectados.

(2) Vista

Instrumentos usados no exame: Optótipo estandardizado (V. Desenho 39), que deve ser pendurado a uma altura adequada, de modo que a linha de 5.0 do optótipo fique ao nível horizontal dos dois olhos da maioria dos avaliados. O grau de iluminação sobre o optótipo é de 500 Lux.

Método de exame:

O avaliado fica a uma distância de 5m do optótipo. Cobre-se primeiro o olho esquerdo, e depois o olho direito, para serem examinados alternativamente. O exame é feito a olho nú.

O exame começa por identificar os sinais da linha 5.0. Se o avaliado não conseguir identificar, passa para linha superior. No caso oposto, passará para as linhas inferiores. Exige-se que a duração de identificação de cada sinal não ultrapasse 5 segundos; não poderá ter erros na identificação de sinais entre as linhas de 4.0 a 4.5; e ter mais de um erro na identificação de sinais entre as linhas de 4.6 a 5.0; o número de erros na identificação de sinais entre as linhas de 5.1 a 5.3 não poderá ser superior a 2. O exame termina, se não for observada as exigências indicadas, regista-se, a pontuação dessa linha.

Se não conseguir identificar os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros, é permitido ao avaliado identificá-los a uma distância de 2.5 ou 1 metros. Os valores assim obtidos devem ser subtraídos 0.3 ou 0.7, aos respectivos valores corrigidos, registando-se como valores da vista do avaliado (V. Desenho 40).

Por exemplo: um avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros e foi-lhe permitido ler a uma distância de 2.5 metros. Assim o valor da vista passa a ser de 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.3 = 3.9$, equivalente ao valor da vista.

Por exemplo: um avaliado não consegue ler os símbolos da primeira linha de cima na distância de 5 metros e foi-lhe permitido ler a uma distância de 1 metro. Assim o valor da vista passa a ser 4.2, através da seguinte fórmula $4.2 - 0.7 = 3.5$, equivalente ao valor da vista.

Se os valores da vista forem superiores ou equivalentes a 5.0, regista-se com símbolo de “normal=0”, significando que a vista do avaliado é normal e não está sujeita ao exame de correcção com lentes em série.

Se os valores da vista forem inferiores a 5.0, considera-se vista má. Considera-se com ligeiro problema de vista se for inferior a 5.0, mas superior a 4.8; grau médio, 4.6~4.8, e grave, os valores equivalentes ou inferiores a 4.5. Os avaliados com problemas de vista são sujeitos ao exame para utilização de óculos.

Método de registo: registam-se os valores das vistas esquerda e direita, nos respectivos quadrados.

Por exemplo: Se os valores das vistas esquerda e direita forem de 5.0 e 4.6 respectivamente, deve-se preencher os quadrados da esquerda com 5.0, e os quadrados da direita com 4.6

5	0
4	6

Método de registo de correcção com lentes em série: o símbolo “↓” representa problemas de diminuição da vista, o símbolo “↑” representa melhoria da vista, o símbolo “0” representa vista inalterada. Estes símbolos devem ser registados nos respectivos ítems esquerdo e direito enquanto os seguintes códigos são escritos nos respectivos quadrados da esquerda e direita: “0 = normal”, “1 = miopia”, “2 = hipermetrope”, “3 = outros”.

Por exemplo: se um avaliado com problemas de vista verificar, no exame de lentes em série, uma diminuição da acuidade visual com lente positiva e melhoria com lente negativa, regista-se com “↓” no ítem representativo da lente positiva e “↑” no ítem representativa da lente negativa. Contudo quando for diagnosticado miopia tanto nos olhos esquerdo e direito, preenche-se “1” nos respectivo quadrado.

Por exemplo: se um avaliado com má vista verificar, no exame de lentes em série, uma melhoria da vista com a lente positiva e a diminuição com a lente negativa, regista-se com “↑” no ítem representativo da lente positiva e “↓” no ítem representativo da lente negativa, por ter sido diagnosticado a miopia tanto no olho esquerdo como no olho direito, e preenche-se “2” (hipermetropia) e “3” (outros) nos respectivos quadrados.



Desenho 39 Optótipo estandardizado



Desenho 40 Vista



Nota:

Antes do exame, o avaliado deve estar informado sobre o objetivo, significado e o método do exame da vista, e tirar os óculos, para que o exame possa ser feito de forma natural.

Se o exame for feito sob a luz natural, deve ser feito num dia de bom tempo, com horário e local fixo, para facilitar as comparações.

Antes do exame, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha para o optótipo. O avaliador deve controlar rigorosamente para que isto não aconteça.

O avaliado deve ter em atenção que, ao tapar um olho, deve evitar premir órbita do olho, para não prejudicar a vista.

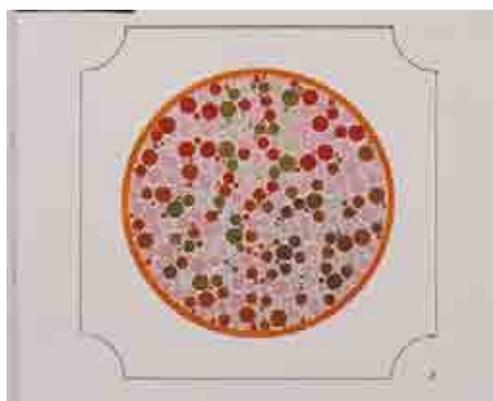
O exame deve ser feito por pessoal profissional.

O exame não pode ser feito logo após um trabalho intenso, exercícios violentos ou trabalhos pesados. É necessário ter um intervalo de repouso de pelo menos de 10 minutos para fazer o exame. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve também ter 10 minutos para adaptar-se.

(3) Capacidade apreciativa de cores

Instrumento de exame: Desenhos para Exame de Daltonismo, 2ª Edição (Editora Popular de Saúde, desenhado por Wang Kechang, 2004)(V. Desenho 41).

Método de exame: Sob a luz solar natural ou da luz da lâmpada fluorescente, as gravuras de exame de Daltonismo é exposto à uma distância de 40 a 80 cm do avaliado que se encontra sentado. O primeiro desenho (desenho didáctico) serve para ensinar a forma correcta de exame. As 3 gravuras (V. Desenho 42) seleccionadas entre as 7 serão utilizadas para o teste. Considera-se normal o que for aprovado pelo teste, e anormal o restante. O “normal” ou “anormal” é registado respectivamente com os símbolos 1 ou 2.



Desenho 41 Desenhos para o teste de daltonismo



Desenho 42 Capacidade de diferenciação de cores

Nota:

Deve evitar a iluminação directa dos raios solares sobre as gravuras para exame de daltonismo.

Após o uso, dobra-se a gravura.

Durante o teste, é necessário o cuidado de evitar espirrar sobre as gravuras.

Não se pode tocar nas gravuras para não as sujar. Caso seja necessário apontar para um determinado ponto, utiliza-se uma varinha para o efeito.

O exame não pode ser feito logo após um trabalho intenso que tenha sobrecarregado a vista, exercícios violentos ou trabalhos pesados. É necessário fazer um intervalo de repouso de pelo menos 10 minutos antes do teste. Depois de entrar no recinto, o avaliado deve ter 10 minutos para se adaptar.

Antes do teste, o avaliado não deve esfregar os olhos, nem semicerrar os olhos ou olhar de esguelha para as gravuras. O avaliador deve controlar de forma rigorosa para que isto não aconteça.

(4) Capacidade auditiva

Material do teste: diapasão 512Hz.

Método do teste: num ambiente tranquilo, o avaliado senta-se com olhos fechados numa cadeira de costas para o médico, que por seu turno, soa o diapasão por 10 segundos, a uma distância de 5 a 10 cm da orelha esquerda e direita do avaliado, alternadamente, para que o avaliado julgue o seguinte:

o lado que vem o som emitido pela diapasão?

se é idêntico o volume do som ouvido em ambos os lados? Se houver diferença, qual o lado do som que é mais baixo?

Critério do teste: considera-se normal a capacidade auditiva quando conseguir captar o som dos dois lados do ouvido, e ser idêntico o volume do som em ambos os lados.

Modo de registo: o “normal” e o “anormal” é registado respectivamente com os símbolos 1 ou 2.

5. Utilização do aparelho portátil de preenchimento de cartão IC

De acordo com os Critérios Para Determinar a Constituição Física Nacional, é feita uma avaliação das condições físicas de cada avaliado que participou no teste de 2005. Antes do teste, cada avaliado recebe um cartão IC, que será preenchido com os parâmetros dos testes registados no cartão, através de aparelho portátil de preenchimento. No final de todos os testes, o avaliado deve entregá-lo à entidade organizadora. O pessoal responsável fará a avaliação mediante o sistema computadorizado (software) do Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional e dará a cada avaliado as orientações sobre o fortalecimento e o estado da saúde.

Método do uso: ligar o aparelho e esperar até que uma luz indique que se encontra operacional; insere-se o cartão no aparelho segundo a direcção indicada no cartão e a luz do “Registo de Cartão” acende. Introduce-se os valores registados no cartão para o aparelho e preme na tecla de “confirmação”. A introdução de dados é feita duas vezes através do mesmo procedimento. Após a introdução, retira-se o cartão do aparelho (V. Desenho 43). Repete-se a operação de introdução de dados caso exista algum erro durante a operação.



Desenho 43 Aparelho portátil de preenchimento de cartão IC

Diagrama 1 Índice de avaliação registada no Aparelho de preenchimento de Cartão IC

Índice de avaliação		Crianças	Adolescentes (estudantes)				Adultos		Idosos
		3~6 anos	6~12 anos	13~18 anos	19~22 anos	20~39 anos	40~59 anos	60~69 anos	
Formação Física	Altura	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	Peso	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
Função Orgânica	Capacidade vital		▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	Step test					▲	▲		
Constituição Física	Corrida de 10m com mudança de direcção	▲							
	Elevações em posição inclinada		▲						
	Elevações			▲	▲				
	Força de prensão		▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	Flexão abdominal durante um minuto (feminino)		▲	▲	▲	▲			
	Flexões de braços (masculino)					▲			
	Salto em comprimento sem balanço	▲	▲	▲	▲				
	Lançamento de bola de ténis	▲							
	Salto vertical					▲			
	Salto com os pés juntos	▲							
	Corrida de 50m		▲	▲	▲				
	Corrida de ida e volta de 50m x 8		▲						
	Corrida de 800m/1000m			▲	▲				
	Flexão ventral sentada	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	Velocidade de reacção selectiva					▲	▲	▲	
	Andar sobre a trave de equilíbrio	▲							
Equilíbrio a um pé com os olhos fechados					▲	▲	▲		

nota: ▲ indica que o grupo etário tem o respectivo índice de avaliação, registado no cartão IC.

Anexo 3 : Livro de registo dos dados da Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau em 2005

1. Crianças

M

2 0 0 5 年
澳門市民體質監測數據登錄冊
幼 兒 (3 ~ 6 歲)

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005
Registo de dados
Criança entre os 3 e 6 anos

姓名: _____
Nome

性別: _____
Sexo

年 齡: _____
idade

幼 稚 園: _____
Jardim de Infância

聯繫電話: _____
Telefone

地 址: _____
Morada

 澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 810896; 8934566; 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼（由幼兒家長填寫）

Codificação (a preencher pelo encarregado com os dados da criança)

1. 幼兒澳門居民身份證號碼
Número do BIR da RAEM □ □ □ □ □ □ □ □
2. 幼兒衛生局金卡號碼
Número do cartão do utente dos Serviços de Saúde □ □ □ □ □ □ □ □
3. 幼兒性別 (1) 男 (2) 女
Sexo Masculino Feminino □
4. 幼兒出生日期
Data de nascimento □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
Ano Mês Dia
5. 測試日期(由監測人員填寫)
Data de avaliação (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
Ano Mês Dia
6. 幼稚園編碼(由監測人員填寫)
Código do Jardim Infantil (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □
7. 測試序號（由監測人員填寫）
Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □ □ □
8. 幼兒居住在澳門的年限（年）
Tempo (anos) de residência em Macau □

二、問卷調查（由幼兒家長填寫）

Questionário (a preencher pelo encarregado da criança)

（一）幼兒本人資料

Dados pessoais da criança

1. 出生地
Naturalidade

(1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 葡萄牙 (5) 其他
China Macau Hong Kong Portugal Outra

2. 居住地所屬堂區
Paróquia onde reside

(1) 聖方濟各堂區(路環) (2) 聖嘉模堂區(氹仔) (3) 風順堂區 (4) 大堂區
Paróquia de São Francisco Xavier (Cobanex) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa) Paróquia de S. Lourenço Paróquia da Sé Catedral

(5) 花王堂區(聖安多尼堂區) (6) 望德堂區 (7) 花地瑪堂區
Paróquia de Santo António Paróquia de S. Lázaro Paróquia de Nossa Senhora de Fátima

3. 出生時體重(kg) (如無法準確回答, 請填寫99.9)
Peso ao nascer (kg) (, preencha "99.9")
4. 出生時身長(cm) (如無法準確回答, 請填寫99.9)
Altura ao nascer (cm) (Em caso de dúvida, preencha "99.9")
5. 出生時胎齡
Período de Gestação

(1) 小於正常胎齡 (早產) (2) 正常胎齡 (足月) (3) 大於正常胎齡 (過期產)
Inferior ao normal (parto prematuro) Gestação normal (parto normal) Superior ao normal (parto adiado)

6. 出生後4個月內餵養方式
Forma de alimentação da criança nos 1^{os} quatro meses após o nascimento

(1) 母乳餵養 (2) 人工餵養 (3) 混合餵養
Amamentação Lactínicos Mista

7. 幼兒的親兄弟姐妹數 (個) (如無, 請填寫0)
Número de irmãos da criança (Em caso de dúvida, preencha "0")
8. 幼兒在兄弟姐妹中排行第幾 (如無, 請填寫0)
Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos (Em caso de dúvida, preencha "0")
9. 近一年感冒、發燒的次數
Quantas vezes esteve constipado ou com febre no último ano

(1) 無 (2) 1-2次 (3) 3-5次 (4) 6次及以上
Nunca 1-2 vezes 3-5 vezes mais de 6

10. 幼兒曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病) (選擇“無”者請直接回答問題第12題)
A criança sofreu doenças (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 12)

(1) 有 (2) 無
Sim Não

2005年澳門居民體質監測數據統計冊 (3-6歲) / Registo de dados / Criança entre os 3 e 6 anos / ACEFPM 2005

11. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項):

Tipo de doença que a criança sofreu (indique, por ordem de gravidade, até 3 doenças que sofreu)

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| (1) 慢性支氣管炎
Bronquite crónica | (2) 肺炎
Pneumonia | (3) 肺結核
Tuberculose | (4) 哮喘
Asma |
| (5) 血液病
Hemopatia | (6) 心臟病
Doenças cardíacas | (7) 高血壓
Hipertensão | (8) 貧血
Anemia |
| (9) 腎炎
Nefrite | (10) 肝炎
Hepatite | (11) 甲狀腺功能亢進
Hipertiroidismo | (12) 甲狀腺功能低下
Hipotiroidismo |
| (13) 佝僂病
Raquitismo | (14) 癲癇
Epilepsia | (15) 意外傷害
Lesões por acidente | (16) 其他
Outras |

請根據幼兒近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos seis meses

12. 平均每天睡眠時間 (包括午睡)

Tempo médio de sono por dia (incluindo a sesta)

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| (1) 8小時以下
Menos de 8 horas | (2) 8~10小時
8 a 10 horas | (3) 10小時及以上
10 horas ou mais |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|

13. 上幼稚園情況

Frequência do jardim de infância

- | | | | |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------|
| (1) 未上
Não frequenta | (2) 半日
Meio dia | (3) 全日
Dia inteiro | (4) 寄宿
Regime de internato |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------|

14. 在家的看護人

Encarregado da criança quando esta se encontra em casa

- | | | | |
|----------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|
| (1) 父母
País | (2) 老人
Avós | (3) 保姆
Empregada doméstica | (4) 其他
Outras pessoas |
|----------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|

15. 課餘時間參加何種興趣班 (最多選3項)

Núcleos de interesse em que participa (até 3 modalidades)

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------|
| (1) 未參加
Não participa | (2) 體育鍛煉
Exercícios desportivos | (3) 文化補習
Explicações | (4) 棋類
Xadrez |
| (5) 音樂、舞蹈
Música e dança | (6) 繪畫、書法
Pintura ou calligrafia | (7) 其他
Outras | |

16. 平均每天戶外活動 (包括在幼稚園及課餘後的戶外活動) 累計時間

Tempo total de prática desportiva, por dia, incluindo as actividades praticadas no jardim infantil e ou ao livre fora do jardim infantil

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30分鐘~1小時
30 minutos a 1 hora | (3) 1~2小時
1 a 2 horas | (4) 2小時及以上
2 horas ou mais |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

17. 平均每天看電視、錄像、玩電腦遊戲的累計時間

Tempo total por dia, que vê televisão e joga no computador

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30分鐘~1小時
30 minutos a 1 hora | (3) 1~2小時
1 a 2 horas |
| (4) 2~3小時
2 a 3 horas | (5) 3小時及以上
Mais de 3 horas | |

18. 體育鍛煉的主要項目 (最多選3項)

Principais modalidades desportivas que pratica (até 3 modalidades)

- | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| (1) 游泳
Natação | (2) 田徑
Atletismo | (3) 球類
Modalidades com bola | (4) 體操
Ginástica | (5) 滑冰、輪滑
Patinagem |
| (6) 舞蹈
Dança | (7) 跳繩
Salto à corda | (8) 武術、跆拳道
Wushu e Taekwondo | (9) 騎自行車
Ciclismo | (10) 柔道
Judo |
| (11) 空手道
Karate-do | (12) 瑜珈
Ioga | (13) 其他
Outras | | |

(二) 幼兒父親資料

Dados pessoais do pai da criança

1. 出生日期

Data de nascimento

 年 月 日
Ano Mês Dia

2. 出生地

Naturalidade

- | | | | | |
|-------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| (1) 中國大陸
China | (2) 澳門
Macau | (3) 香港
Hong Kong | (4) 葡萄牙
Portugal | (5) 其他
Outra |
|-------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-----------------|

3. 居住在澳門的年限 (年)

Período de tempo (anos) em que residiu em Macau

4. 身高 (cm)

Altura (cm)

 .

5. 體重 (kg)

Peso (kg)

 .

6. 學歷

Habilitações literárias

- | | | | |
|--|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| (1) 小學程度以下
Inferior a ensino primário | (2) 小學
Ensino primário | (3) 中學
Ensino secundário | (4) 專上教育
Ensino superior |
| (5) 碩士
Mestrado | (6) 博士
Doutorado | | |

7. 目前從事的職業

Profissão actual

- | | | |
|--|--|--|
| (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理
Membro dos órgãos legislativos, ou alta funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente | (2) 專業人員
Especialista | |
| (3) 技術員及輔助專業人員
Técnico ou assistente profissional | (4) 文員
Empregado de escritório | (5) 服務、銷售及同類工作人員
Empregado na área dos serviços |
| (6) 漁農業熟練工作者
Agricultor ou pescador | (7) 工業工匠及手工藝工人
Operário industrial ou artesão | |
| (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員
Operador de máquinas, operador de linhas de montagem | (9) 非技術工人
Operário não especializado | (10) 其他
Outra |

8. 平均每週參加體育鍛煉的次數 (如選擇答案(1), 則不回答第9和10題)

Prática semanal de exercício físico (Caso responda (1), não responda às perguntas 9 e 10)

- | | | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| (1) 不鍛煉
Não pratica | (2) 1次以下
Menos de 1 vez | (3) 1~2次
1 a 2 vezes | (4) 3~4次
3 a 4 vezes | (5) 5次及以上
5 vezes ou mais |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|

2005年澳門居民體育參與數據庫註冊 (3-6歲) Registo de dados - Criança entre os 3 e 6 anos, ACFFM 2005.

9. 經常參加體育鍛煉的主要項目 (最多選3項)

Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|---|--|
| (1) 跑步
Corrida | (2) 游泳
Natação | (3) 步行
Caminhada | (4) 球類
Modalidades com bola |
| (5) 登山
Alpinismo | (6) 自行車
Ciclismo | (7) 器械健身、力量練習
Musculação e exercícios de força | (8) 健身操(舞)、秧歌
Ginástica (dança) de manutenção |
| (9) 武術、健身氣功
Wushu e qigong | (10) 拳擊
Boxe | (11) 劍擊
Esgrima | (12) 瑜珈
Ioga |
| (13) 柔道
Judo | (14) 跆拳道
Taekwondo | (15) 空手道
Karate-do | (16) 其他
Outras |

10. 每次參加體育鍛煉的時間

Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30-60分鐘
30 a 60 minutos | (3) 60分鐘及以上
60 minutos ou mais |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|

(三) 幼兒母親資料

Dados pessoais da mãe da criança

1. 出生日期

Data de nascimento

 年 月 日
Ano Mês Dia

2. 出生地

Naturalidade

- | | | |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| (1) 中國大陸
China | (2) 澳門
Macau | (3) 香港
Hong Kong |
| (4) 葡萄牙
Portugal | (5) 其他
Outra | |

3. 居住在澳門的年限 (年)

Tempo (anos) de residência em Macau

4. 身高 (cm)

Altura (cm)

5. 體重 (kg)

Peso (kg)

6. 學歷

Habilitações literárias

- | | | |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| (1) 小學程度以下
Inferior a ensino primário | (2) 小學
Ensino primário | (3) 中學
Ensino secundário |
| (4) 專上教育
Ensino superior | (5) 碩士
Mestrado | (6) 博士
Doutorado |

7. 目前從事的職業

Profissão actual

- | | |
|---|---|
| (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理
Membro dos órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, ou dirigente de organização social, ou gerente | (2) 專業人員
Especialista |
| (3) 技術員及輔助專業人員
Técnico ou assistente profissional | (4) 文員
Empregado de escritório |
| (5) 服務、銷售及同類工作人員
Empregada da área dos serviços | |
| (6) 漁農業熟練工作者
Pescador ou agricultor | (7) 工業工匠及手工藝工人
Operária industrial ou artesã |
| (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員
Operadora de máquinas, operadora de linhas de montagem | (9) 非技術工人
Operária não técnica |
| (10) 其他
Outra | |

8. 平均每週參加體育鍛煉的次數 (如選擇答案(1), 則不回答第9和10題)

Prática semanal de exercício físico (Caso responda (1), não responda às perguntas 9 e 10)

- | | | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| (1) 不鍛煉
Não pratica | (2) 1次以下
Menos de 1 vez | (3) 1-2次
1 a 2 vezes | (4) 3-4次
3 a 4 vezes | (5) 5次及以上
5 vezes ou mais |
|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|

9. 經常參加體育鍛煉的主要項目 (最多選3項)

Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)

- | | | | |
|--|-------------------------------|---|--------------------------------|
| (1) 跑步
Corrida | (2) 游泳
Natação | (3) 步行
Caminhada | (4) 球類
Modalidades de bolas |
| (5) 登山
Alpinismo | (6) 自行車
Ciclismo | (7) 器械健身、力量練習
Musculação e exercícios de força | |
| (8) 健身操(舞)、秧歌
Ginástica (dança) de manutenção | (9) 武術、健身氣功
Wushu e qigong | (10) 拳擊
Boxe | |
| (11) 劍擊
Esgrima | (12) 瑜珈
Ioga | (13) 柔道
Judo | (14) 跆拳道
Taekwondo |
| (15) 空手道
Karate-do | (16) 其他
Outra | | |

10. 每次參加體育鍛煉的時間

Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30-60分鐘
30 a 60 minutos | (3) 60分鐘及以上
60 minutos ou mais |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|

2. Crianças e adolescentes (estudantes)

M

2 0 0 5 年
澳門市民體質監測數據登錄冊
兒童青少年(學生：6~22歲)

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005
Registo de dados
Criança, adolescentes e jovens entre os 6 e 22 anos

姓名： _____
Nome

性別： _____
Sexo

年齡： _____ (周歲)
Idade Anos

學校： _____
Escola

聯繫電話： _____
Telefone

地址： _____
Morada

 **澳門特別行政區政府體育發展局**
Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 810896; 8934566; 8934540

8. 測試序號 (由監測人員填寫)

Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)

9. 居住在澳門的年限 (年)

Tempo (anos) de residência em Macau

二、問卷調查 (小學生可由家長協助填寫)

Questionário (Crianças que frequentem o ensino primário devem preencher este inquérito com o apoio do encarregado de educação)

1. 出生地

Naturalidade

(1) 中國大陸
China

(2) 澳門
Macau

(3) 香港
Hong Kong

(4) 葡萄牙
Portugal

(5) 其他
Outra

2. 居住地所屬堂區

Paróquia de residência

(1) 聖方濟各堂區 (路環)
Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)

(2) 聖嘉模堂區(氹仔)
Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)

(3) 風順堂區
Paróquia de S. Lourenço

(4) 大堂區
Paróquia de São Catezal

(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區)
Paróquia de Santo António

(6) 望德堂區
Paróquia de S. Lázaro

(7) 花地瑪堂區
Paróquia de Nossa Senhora de Fátima

3. 近5年曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病) (選擇“無”者請直接回答問題第5題)

Relembra doenças nos últimos cinco anos (com diagnóstico médico)? (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 5)

(1) 有
Sim

(2) 無
Não

4. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項) :

Tipo de doenças que teve (indique, por ordem de gravidade, até 3 doenças que sofreu)

(1) 慢性支氣管炎
Bronquite crónica

(2) 肺炎
Pneumonia

(3) 肺結核
Tuberculose

(4) 哮喘
Asma

(5) 血液病
Hemopatia

(6) 心臟病
Doenças cardíacas

(7) 高血壓
Hipertensão

(8) 貧血
Anémia

(9) 腎炎
Nefrite

(10) 肝炎
Hepatite

(11) 甲狀腺功能亢進
Hipertiroidismo

(12) 甲狀腺功能低下
Hipotiroidismo

(13) 佝僂病
Raquitismo

(14) 癲癇
Epilepsia

(15) 意外傷害
Lesões por acidente

(16) 其他
Outras

5. 親兄弟姐妹數（個）：（如無，請填寫0）
 Número de irmãos (Se não tiver, preencha "0")

6. 在兄弟姐妹中排行第幾：（如無，請填寫0）
 Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos (Em caso de dúvida, preencha "0")

請根據學生近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação do aluno nos últimos seis meses

7. 上學的情況
 Frequência escolar

- (1) 未上 (2) 半日 (3) 全日 (4) 寄宿
 Não frequenta Meio dia Dia inteiro Internato

8. 每天上學和放學的主要交通方式
 Principal meio de transporte que usa para ir e voltar da escola

- (1) 步行 (2) 騎電單車 (3) 坐公共交通 (4) 乘私家車
 A pé Motociclo Transportes públicos Carro privado

9. 每天從家到學校和從學校回家的累計時間
 Tempo total por dia que gasta no caminho entre a escola e casa

- (1) 30分鐘以內 (2) 30分鐘~1小時 (3) 1~2小時
 Menos de 30 minutos 30 minutos a 1 hora 1 a 2 horas
- (4) 2小時及以上
 2 horas ou mais

10. 在學校期間，每週上幾次體育課（如果選擇(5)，直接回答第12題）
 Aulas de educação física por semana, na escola (com a opção(5) escolhida, passe para a pergunta 12)

- (1) 1次 (2) 2次 (3) 3次 (4) 4次及以上
 1 vez 2 vezes 3 vezes 4 vezes ou mais
- (5) 0次 zero

11. 每次上體育課時，是否經常會感覺到
 Na aula de educação física sente

- (1) 呼吸、心跳變化不大
 A respiração e a pulsação não se alteram muito
- (2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗
 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente
- (3) 呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多
 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, transpira muito

12. 在課外，平均每天戶外玩耍累計時間
 Tempo total, por dia, que pratica actividades ao ar livre fora da aula.
- (1) 30分鐘以下 (2) 30分鐘~1小時 (3) 1~2小時
 Menos de 30 minutos 30 minutos a 1 hora 1 a 2 horas
- (4) 2小時及以上

13. 平均每天看電視、錄像、玩電腦遊戲的累計時間
 Tempo total, por dia, que vê televisão e joga computador
- (1) 30分鐘以下 (2) 30分鐘~1小時 (3) 1~2小時
 Menos de 30 minutos 30 minutos a 1 hora 1 a 2 horas
- (4) 2~3小時 (5) 3小時及以上

14. 在課外，參加何種興趣班（最多選3項）
 Núcleos de interesse em que participe (até 3 modalidades)
- (1) 未參加 (2) 體育鍛煉 (3) 文化補習
 Não participa Exercícios desportivos Explicações
- (4) 棋類 (5) 音樂、舞蹈 (6) 繪畫、書法
 Xadrez Música e dança Pintura e caligrafia
- (7) 其他

- 14-1 在課外，平均每周參加體育鍛煉的次數（如果選擇(1)，直接回答第19題）
 Número de vezes que pratica por semana, em média fora da aula (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 19)
- (1) 不鍛煉 (2) 1次以下 (3) 1~2次
 Não pratica Menos de 1 vez 1 a 2 vezes
- (4) 3~4次 (5) 5次及以上

15. 在課外，經常參加體育鍛煉的主要項目（最多選3項）
 Principais modalidades desportivas que costuma praticar fora da aula (até 3 modalidades)
 (如果選擇(3)，必須回答第16題)
 (Com a opção (3) escolhida, deve responder à pergunta 16)
- (1) 游泳 (2) 田徑 (3) 球類
 Natação Atletismo Modalidades com bola
- (4) 體操 (5) 滑冰、輪滑 (6) 舞蹈
 Ginástica Patinagem Dança
- (7) 跳繩 (8) 武術、跆拳道 (9) 騎自行車
 Salto à corda Wushu e Taekwondo Ciclismo
- (10) 柔道 (11) 空手道 (12) 瑜珈
 Judo Karate-do Ioga
- (13) 其他

16. 經常參加的球類項目

Modalidade que mais pratica z

(1) 籃球
Basquetebol

(2) 排球
Voleibol

(3) 足球
Futebol

(4) 乒乓球
Pingue-pongue

(5) 羽毛球
Badminton

(6) 網球
Tênis

(7) 高爾夫球
Golfe

(8) 檯球
Bilhar

17. 每次參加體育鍛煉持續時間

Duração do treino desportivo, cada vez e em média

(1) 30分鐘以內
Menos de 30 minutos

(2) 30分鐘~1小時
30 minutos a 1 hora

(3) 1~2小時
1 a 2 horas

(4) 2小時及以上
2 horas ou mais

18. 每次參加體育鍛煉時，是否經常會感覺到

Durante a prática desportiva sente que

(1) 呼吸、心跳變化不大
A respiração e a pulsação não se alteram muito

(2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗
A respiração e a pulsação se aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente

(3) 呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多
A respiração torna-se intensa, a pulsação notoriamente acelerada, transpira muito

19. 平均每天在家完成課餘作業的時間

Tempo que demora a concluir os exercícios escolares

(1) 30分鐘以內
Menos de 30 minutos

(2) 30分鐘~1小時
30 minutos a 1 hora

(3) 1~2小時
1 a 2 horas

(4) 2~3小時
2 a 3 horas

(5) 3小時及以上
3 horas ou mais

20. 平均每天睡眠時間(包括午睡)

Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)

(1) 8小時以下
Menos de 8 horas

(2) 8~10小時
8 a 10 horas

(3) 10小時及以上
10 horas ou mais

三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. 身高 (cm)
Altura (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 2. 坐高 (cm)
Altura em posição sentada (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 3. 體重 (kg)
Peso (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 4. 胸圍 (cm)
Diâmetro torácico (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 5. 腰圍 (cm)
Diâmetro abdominal (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 6. 臀圍 (cm)
Diâmetro de quadril (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 7. 上臂部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa tricipite (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 8. 肩胛部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa sub-escapular (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 9. 腹部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa abdominal (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 10. 肩寬 (cm)
Largura dos ombros (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 11. 骨盆寬 (cm)
Largura da pelve (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 12. 足長 (cm)
Comprimento do pé (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 13. 安靜脈搏 (次/分)
Pulsação em repouso (vezes/minuto) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 14. 收縮壓 (mmHg)
Pressão sistólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 15. 舒張壓 (mmHg)
Pressão diastólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 16. 肺活量 (ml)
Capacidade vital (ml) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 17. 50米跑 (秒)
Corrida de 50 m (s) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 18. 立定跳遠 (cm)
Salto em comprimento sem balanço (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 19. 斜身引體(次)
Elevações em posição inclinada (vezes) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
| 引體向上 (次)
Elevações (vezes) | 仰臥起坐 (次/分)
Flexões abdominais (vezes/minuto) | | |
| 20. 50×8往返跑 (秒)
Corrida de ida e volta de 50 m x 8 (s) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
| 800米跑 (秒)
Corrida de 800 m (s) | 1000米跑 (秒)
Corrida de 1000 m (s) | | |
| 21. 縱跳 (cm)
Salto de extensão (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 22. 握力 (kg)
Força de preensão (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 23. 背力 (kg)
Força dorsal (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 24. 坐位體前屈 (cm)
Flexão ventral de posição sentada (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 25. 閉眼單腳站立 (秒)
Equilíbrio a um pé de olhos fechados (s) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | 26. 選擇反應時 (秒)
Velocidade de reacção selectiva (s) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

27. 齶齒 (6-18歲)

Dentes cariados (para os avaliados entre os 6 e os 18 anos de idade)

d D m M f F

28. 聽覺檢查(13-22歲)

Exame de audição (para os avaliados de idade compreendida entre os 13 e 22 anos)

左耳
Ouvido esquerdo

右耳
Ouvido direito

(1) 正常
Normal

(2) 不正常
Anormal

29. 視力

Visão

裸眼視力：左

Olho nu esquerdo

右

direito

串鏡校正：

Correcção com lentes seriadas: Esquerdo

左

正片

Positivo

負片

Negativo

串鏡校正：

Correcção com lentes seriadas: Direito

右

正片

Positivo

負片

Negativo

屈光不正：左

Anisotropia: Esquerdo

屈光不正：右

Anisotropia: Direito

(0) 正常
Normal

(1) 近視
Miopia

(2) 遠視
Hipermetropia

(3) 其他
Outro

30. 色覺檢查：

Exame de diferenciação das cores:

(1) 正常
Normal

(2) 不正常
Anormal

檢驗員

Avaliador

3. Adultos

M

2 0 0 5 年 澳門市民體質監測數據登錄冊 成年人 (2 0 ~ 3 9 歲)

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005
Registo de dados
Adultos entre os 20 e 39 anos



姓名: _____
Nome

性別: _____
Sexo

年齡: _____ (周歲)
Idade Anos

工作單位: _____
Instituição

聯繫電話: _____
Telefone

地址: _____
Morada



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 810896; 8934566; 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 **11**。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo Quadrado, ou seja **11**. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼
Codificação

1. 澳門居民身份證號碼
Número do BIR da RAEM □ □ □ □ □ □ □ □
2. 衛生局金卡號碼
Número do cartão de utente dos serviços de saúde □ □ □ □ □ □ □ □ □
3. 性別 (1) 男 (2) 女
Sexo Masculino Feminino □
4. 出生日期
Data de nascimento □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
5. 測試日期
Data de avaliação □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
6. 工作單位編碼 (由監測人員填寫)
Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □
7. 測試序號 (由監測人員填寫)
Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □ □ □
8. 居住在澳門的年限 (年)
Tempo (anos) de residência em Macau □ □
9. 工作種類 (1) 體力勞動 (2) 非體力勞動
Tipo de profissão Trabalho físico Trabalho mental □

二、問卷調查

Questionário

1. 出生地
 Naturalidade
- (1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港
 China Macau Hong Kong
- (4) 葡萄牙 (5) 其他
 Portugal Outra
2. 居住地所屬堂區
 Paróquia onde reside
- (1) 聖方濟各堂區(路環) (2) 聖嘉模堂區(氹仔) (3) 風順堂區
 Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa) Paróquia de S. Lourenço
- (4) 大堂區 (5) 花王堂區(聖安多尼堂區) (6) 望德堂區
 Paróquia da Sé Catedral Paróquia de Santo António Paróquia de S. Lázaro
- (7) 花地瑪堂區
 Paróquia de Nossa Senhora de Fátima
3. 學歷
 Habilitações literárias
- (1) 小學程度以下 (2) 小學 (3) 中學
 Inferior ao ensino primário Ensino primário Ensino secundário
- (4) 專上教育 (5) 碩士 (6) 博士
 Ensino superior Mestrado Doutorado
4. 目前主要從事的職業
 Profissão actual
- (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理
 Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, ou dirigente de organizações sociais, ou gerente
- (2) 專業人員 (3) 技術員及輔助專業人員
 Especialista Técnico ou assistente profissional
- (4) 文員 (5) 服務、銷售及同類工作人員
 Empregado de escritório Empregado na área dos serviços
- (6) 漁農業熟練工作者 (7) 工業工匠及手工藝工人
 Agricultor ou pescador Operário industrial ou artesão
- (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 (9) 非技術工人 (10) 其他
 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem, condutor Operário não especializado Outra
5. 工作環境
 Ambiente de trabalho
- (1) 戶外 (2) 戶內(自然通風) (3) 戶內(空氣調節)
 Ar livre Interior (ventilação natural) Interior (ambiente climatizado)
6. 近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第8題)
 Quais doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)
- (1) 有 (2) 無
 Sim Não

2005年澳門市區居民健康調查數據錄錄冊 (成人, 20-99歲) - Registo de dados - Adultos entre os 20 e 99 anos - ACTPM 2005

7. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)

Tipo de doenças (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)

- | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| (1) 腫瘤
Tumor | (2) 心腦血管疾病
Doenças cardiovasculares | (3) 呼吸系統疾病
Doenças respiratórias |
| (4) 意外傷害
Traumatismo por acidente | (5) 消化系統疾病
Doenças do aparelho digestivo | (6) 高血壓
Hipertensão |
| (7) 內分泌系統疾病
Doenças endócrinas | (8) 泌尿、生殖系統疾病
Doenças geniturinárias | (9) 糖尿病
Diabetes |
| (10) 其他
Outras | | |

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com o verificado nos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間

Tempo médio de trabalho, por semana

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| (1) 不工作
Não trabalha | (2) 20小時以下
Menos de 20 horas | (3) 20~35小時
20 a 35 horas |
| (4) 35~40小時
35 a 40 horas | (5) 40~50小時
40 a 50 horas | (6) 50小時及以上
50 horas ou mais |

9. 平均每天睡眠時間 (包括午睡)

Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| (1) 6小時以下
Menos de 6 horas | (2) 6~9小時
6 a 9 horas | (3) 9小時及以上
9 horas ou mais |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

10. 睡眠質量

Qualidade do sono

- | | | |
|-------------|------------------|--------------|
| (1) 差
Má | (2) 一般
Normal | (3) 好
Boa |
|-------------|------------------|--------------|

11. 日常生活中平均每天步行的時間 (只累計持續10分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間)

Tempo médio de caminhada, por dia (só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo no entanto a prática desportiva)

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30~60分鐘
30 a 60 minutos | (3) 1~2小時
1 a 2 horas | (4) 2小時及以上
2 horas ou mais |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

12. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等)

Tempo total por dia que pratica atividades sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, refeições, conversas, entre outras)

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| (1) 3小時以下
Menos de 3 horas | (2) 3~6小時
3 a 6 horas | (3) 6~9小時
6 a 9 horas |
| (4) 9~12小時
9 a 12 horas | (5) 12小時及以上
12 horas ou mais | |

13. 吸煙情況

Fumar

- | | | |
|--|--|--|
| (1) 從不吸煙
Não fumador | (2) 每天10支以下
Fuma menos de 10 cigarros por dia | (3) 每天10~20支
Fuma 10 a 20 cigarros por dia |
| (4) 每天20支及以上
Fuma 20 cigarros ou mais | (5) 戒煙2年以下
Deixou de fumar há menos de 2 anos | (6) 戒煙2年及以上
Deixou de fumar há 2 anos ou mais |

14. 煙齡(不吸煙者不回答)

Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| (1) 5年以下
Menos de 5 anos | (2) 5~10年
5 a 10 anos | (3) 10~15年
10 a 15 anos | (4) 15年及以上
15 anos ou mais |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|

15. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第18題)

Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)

- | | |
|---------------|--------------|
| (1) 不飲
Não | (2) 飲
Sim |
|---------------|--------------|

16. 飲酒次數
 Frequência de consumo de álcool
- (1) 1次/月 (2) 1-2次/周 (3) 3-4次/周 (4) 5-7次/周
 1 vez por mês. 1 a 2 vezes por semana 3 a 4 vezes por semana 5 a 7 vezes por semana
17. 常飲酒主要種類
 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir
- (1) 烈酒 (2) 啤酒 (3) 黃酒
 Aguardente Cerveja Bebidas destiladas
- (4) 米酒 (5) 葡萄酒或果酒 (6) 混合酒
 Vinho de arroz Vinho de uvas ou de frutas Diversos
18. 閒暇時間主要用於 (最多選3項)
 Como ocupa os tempos livres (até 3 opções)
- (1) 體育鍛煉 (2) 玩棋牌 (3) 遊玩 (4) 聚會
 Prática desportiva Xadrez e cartas Viagens, passeios Convívio
- (5) 視聽娛樂 (6) 做家務 (7) 補充睡眠 (8) 其他
 Divertimentos audiovisuais Trabalhos domésticos Dormir Outros
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項)
 Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)
- (1) 籃球 (2) 排球 (3) 足球 (4) 體操
 Basquetebol Voleibol Futebol Ginástica
- (5) 游泳 (6) 武術 (7) 拳擊 (8) 乒乓球
 Natação Wushu Pugilismo Pingue-pongue
- (9) 檯球 (10) 高爾夫球 (11) 羽毛球 (12) 水球
 Bilhar Golfe Badminton Pólo aquático
- (13) 棒球 (14) 壘球 (15) 舉重 (16) 擊劍
 Basebol Softbol Halterofilismo Esgrima
- (17) 摔跤與柔道 (18) 其他
 Desportos de combate Outros
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1), 直接回答第28題)
 Número de vezes que pratica por semana, em média (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)
- (1) 不鍛煉 (2) 1次以下 (3) 1-2次
 Não pratica Menos de 1 vez 1 a 2 vezes
- (4) 3-4次 (5) 5次及以上
 3 a 4 vezes 5 vezes ou mais
21. 平均每次體育鍛煉的時間
 Duração de cada treino desportivo, em média
- (1) 30分鐘以下 (2) 30-60分鐘 (3) 60分鐘及以上
 Menos de 30 minutos 30 a 60 minutos 60 minutos ou mais
22. 堅持體育鍛煉的時間
 Há quanto tempo pratica desporto
- (1) 6個月以下 (2) 6-12個月 (3) 1-3年 (4) 3-5年 (5) 5年及以上
 Menos de 6 meses 6 a 12 meses 1 a 3 anos 3 a 5 anos 5 anos ou mais
23. 參加體育鍛煉的目的 (最多選3項)
 Motivação para a prática desportiva (3 opções no máximo)
- (1) 防病治病 (2) 提高運動能力 (3) 減肥、健美
 Prevenção e tratamento de doenças Elevar a condição física Emagrecimento/estética
- (4) 減輕壓力、調節情緒 (5) 社交 (6) 其他
 Bem estar psicológico Convívio social Outras

2005年澳門居民體育參與調查問卷(成人, 20-39歲) Registo de dados - Adultos, entre os 20 e 39 anos, ACEPM 2005

24. 體育鍛煉的主要項目 (最多選3項) (如果選擇(4), 必須回答第25題)

Modalidades que pratica (indique até 3) (Com a opção (4) escolhida, é necessário responder a pergunta 25)

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|
| (1) 跑步
Corrida | (2) 游泳
Natação | (3) 步行
Caminhada | (4) 球類
Modalidades com bola |
| (5) 登山
Alpinismo | (6) 自行車
Ciclismo | (7) 器械健身、力量練習
Musculação e exercícios de força | |
| (8) 健身操(舞)、秧歌
Ginástica ou dança | (9) 武術、健身氣功
Wushu e qigong | (10) 拳擊
Pugilismo | (11) 劍擊
Esgrima |
| (12) 瑜珈
Ioga | (13) 柔道
Judo | (14) 跆拳道
Taekwondo | (15) 空手道
Karate-do |
| | | | (16) 其他
Outras |

25. 經常參加的球類項目 (按照主次順序, 最多選3項)

Modalidades de bola que pratica (indique até 3 segundo a ordem de frequência)

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------|--------------------------|
| (1) 籃球
Basquetebol | (2) 排球
Voleibol | (3) 足球
Futebol | (4) 乒乓球
Pingue-pongue |
| (5) 羽毛球
Badminton | (6) 網球
Ténis | (7) 高爾夫球
Golfe | (8) 檯球
Bilhar |

26. 體育鍛煉的主要場所 (最多選3項)

Recintos que costuma usar para praticar desporto (até 3 opções)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--|
| (1) 體育場館
Estádio ou pavilhões | (2) 公園
Parques | (3) 辦公室或居室
Recinto de trabalho ou em casa |
| (4) 空地
Espaço abertos | (5) 公路或街道
Estradas ou rua | (6) 俱樂部
Recintos de Clubes |
| | | (7) 其他
Outros |

27. 體育鍛煉時的感覺

Durante a prática desporto, sente que

- | | |
|--|---|
| (1) 呼吸、心跳變化不大
A respiração e a pulsação não se alteram muito | (2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗
A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente |
| (3) 呼吸急促, 心跳明顯加快, 出汗較多
A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito | |

28. 參加體育鍛煉的主要障礙 (最多選3項)

Principais obstáculos (até 3) à prática desportiva

- | | | |
|--|--|--|
| (1) 沒興趣
Falta de interesse | (2) 惰性
Preguiça | (3) 身體很好, 不用參加
Ótima saúde, não há necessidade de praticar desporto |
| (4) 身體弱, 不宜參加
A saúde é débil, não convém praticar desporto | (5) 體力工作多, 不必參加
Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto | |
| (6) 缺乏時間
Falta de disponibilidade | (7) 缺乏場地設施
Faltam recintos e instalações | (8) 缺乏指導
Falta quem oriente |
| (9) 缺乏組織
Faltam trabalhos de organização | (10) 經濟條件限制
Fracas condições económicas | (11) 怕受嘲笑
Medo de se ridicularizar perante |
| | | (12) 其他
Outros |

29. 在此之前, 是否聽說過“體質測定”

Já ouviu falar na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

30. 在此之前, 是否參加過“體質測定”

Alguma vez participou antes na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

31. 對“體質測定”的認識 (最多選3項)

Significado da "avaliação da condição física" (3 opções no máximo)

- | | |
|--|--|
| (1) 無意義
Insignificante | (2) 瞭解自己的體質狀況
Conhecer o estado da sua condição física |
| (3) 認識體育鍛煉的重要性
Conhecer a importância da prática desportiva | (4) 增長科學健身知識
Aumentar o conhecimentos sobre os métodos científicos de fortalecimento físico |

三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

- | | |
|--|--|
| 1. 身高 (cm)
Altura (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 2. 坐高 (cm)
Altura em posição sentada (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 3. 體重 (kg)
Peso (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 4. 胸圍 (cm)
Diâmetro torácico (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 5. 腰圍 (cm)
Diâmetro abdominal (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 6. 臀圍 (cm)
Diâmetro de quadril (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 7. 上臀部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa tricipite (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 8. 肩胛部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa sub-escapular (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 9. 腹部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa abdominal (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 10. 肩寬 (cm)
Largura dos ombros (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 11. 骨盆寬 (cm)
Largura da pelve (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 12. 足長 (cm)
Comprimento do pé (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 13. 安靜脈搏 (次/分)
Pulsação em repouso (vezes/minuto) | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 14. 收縮壓 (mmHg)
Pressão sistólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 15. 舒張壓 (mmHg)
Pressão diastólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 16. 肺活量 (ml)
Capacidade vital (ml) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 17. 臺階實驗
teste de plataforma | 運動時間 (秒)
Duração em actividade (s) |
| | 1分鐘後心率 (次)
Pulsação após 1 minuto |
| | 2分鐘後心率 (次)
Pulsação após 2 minutos |
| | 3分鐘後心率 (次)
Pulsação após 3 minutos |

2005年澳門居民體能測試數據登錄部 (成年人 20-39歲) Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos AOTPM 2005

18. 握力 (kg)
Força de preensão (kg) .

19. 背力 (kg)
Força dorsal (kg)

20. 縱跳 (cm)
Salto em extensão (cm) .

21. 俯臥撐 (男) / 仰臥起坐 (女) (次)
Apoio frontal sobre as mãos (Homem) / Flexões abdominais (Mulheres) (Vezes)

22. 坐位體前屈 (cm)
Flexão ventral de posição sentada (cm) .

23. 閉眼單腳站立 (秒)
Equilíbrio a um pé de olhos fechados (s)

24. 選擇反應時 (秒)
Velocidade de reacção selectiva (s) .

25. 聽覺檢查
Exame de audição

左耳 右耳
Ouvido esquerdo Ouvido direito

(1) 正常 (2) 不正常
Normal Anormal

檢驗員
Avaliador _____

M

2 0 0 5 年 澳門市民體質監測數據登錄冊 成年人 (4 0 ~ 5 9 歲)

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005
Registo de dados
Adultos entre os 40 e 59 anos

姓名： _____
Nome

性別： _____
Sexo

年 齡： _____ (周 歲)
Idade Anos

工作單位： _____
Instituição

聯繫電話： _____
Telefone

地 址： _____
Morada



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 810896; 8934566; 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼

Codificação

1. 澳門居民身份證號碼
Número do BIR da RAEM □ □ □ □ □ □ □ □
2. 衛生局金卡號碼
Número do cartão de utente dos serviços de saúde □ □ □ □ □ □ □ □
3. 性別 (1) 男 (2) 女
Sexo Masculino Feminino □
4. 出生日期
Data de nascimento □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
5. 測試日期
Data de avaliação □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
6. 工作單位編碼 (由監測人員填寫)
Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □
7. 測試序號 (由監測人員填寫)
Ordem da numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □ □ □
8. 居住在澳門的年限 (年)
Tempo (anos) de residência em Macau □ □
9. 工作種類 (1) 體力勞動 (2) 非體力勞動
Tipo de profissão Trabalho físico Trabalho mental □

二、問卷調查

Questionário

1. 出生地
 Naturalidade
- (1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港
 China Macau Hong Kong
- (4) 葡萄牙 (5) 其他
 Portugal Outra
2. 居住地所屬堂區
 Paróquia onde reside
- (1) 聖方濟各堂區 (路環) (2) 聖嘉模堂區(氹仔) (3) 風順堂區
 Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa) Paróquia de S. Lourenço
- (4) 大堂區 (5) 花王堂區 (聖安多尼堂區) (6) 望德堂區
 Paróquia da Sé Catedral Paróquia de Santo António Paróquia de S. Lázaro
- (7) 花地瑪堂區
 Paróquia de Nossa Senhora de Fátima
3. 學歷
 Habilitações literárias
- (1) 小學程度以下 (2) 小學 (3) 中學
 Inferior a ensino primário Ensino primário Ensino secundário
- (4) 專上教育 (5) 碩士 (6) 博士
 Ensino superior Mestrado Doutoramento
4. 目前主要從事的職業
 Profissão actual
- (1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理
 Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, ou dirigente de organizações social, ou gerente
- (2) 專業人員 (3) 技術員及輔助專業人員
 Especialista Técnico ou assistente profissional
- (4) 文員 (5) 服務、銷售及同類工作人員
 Empregado de escritório Empregado na área dos serviços
- (6) 漁農業熟練工作者 (7) 工業工匠及手工藝工人
 Agricultor ou pescador Operário industrial ou artesão
- (8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 (9) 非技術工人 (10) 其他
 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem, condutor Operário não especializado Outra
5. 工作環境
 Ambiente de trabalho
- (1) 戶外 (2) 戶內 (自然通風) (3) 戶內 (空氣調節)
 Ar livre Interior (ventilação natural) Interior (ambiente climatizado)
6. 近5年曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病) (選擇“無”者請直接回答問題第8題)
 Quais doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)
- (1) 有 (2) 無
 Sim Não

7. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)

Tipo de doenças (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)

- | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| (1) 腫瘤
Tumor | (2) 心腦血管疾病
Doenças cardiovasculares | (3) 呼吸系統疾病
Doenças respiratórias |
| (4) 意外傷害
Traumatismo por acidente | (5) 消化系統疾病
Doenças do aparelho digestivo | (6) 高血壓
Hipertensão |
| (7) 內分泌系統疾病
Doenças endócrinas | (8) 泌尿、生殖系統疾病
Doenças geniturinárias | (9) 糖尿病
Diabetes |
| (10) 其他
Outras | | |

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com o verificado nos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間

Tempo médio de trabalho, por semana

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| (1) 不工作
Não trabalha | (2) 20小時以下
Menos de 20 horas | (3) 20-35小時
20 a 35 horas |
| (4) 35-40小時
35 a 40 horas | (5) 40-50小時
40 a 50 horas | (6) 50小時及以上
50 horas ou mais |

9. 平均每天睡眠時間 (包括午睡)

Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| (1) 6小時以下
Menos de 6 horas | (2) 6-9小時
6 a 9 horas | (3) 9小時及以上
9 horas ou mais |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

10. 睡眠質量

Qualidade do sono

- | | | |
|-------------|------------------|--------------|
| (1) 差
Má | (2) 一般
Normal | (3) 好
Boa |
|-------------|------------------|--------------|

11. 日常生活中平均每天步行的時間 (只累計持續10分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間)

Tempo médio de caminhada, por dia (só contar as caminhadas de duração superior a 10 minutos, incluindo no entanto a prática desportiva)

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30-60分鐘
30 a 60 minutos | (3) 1-2小時
1 a 2 horas | (4) 2小時及以上
2 horas ou mais |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

12. 平均每天坐坐活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等)

Tempo total por dia que pratica actividades sentado (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, refeições, conversar, entre outros)

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| (1) 3小時以下
Menos de 3 horas | (2) 3-6小時
3 a 6 horas | (3) 6-9小時
6 a 9 horas |
| (4) 9-12小時
9 a 12 horas | (5) 12小時及以上
12 horas ou mais | |

13. 吸煙情況

Fumar

- | | | |
|--|--|--|
| (1) 從不吸煙
Não fumador | (2) 每天10支以下
Fuma menos de 10 cigarros por dia | (3) 每天10-20支
Fuma 10 a 20 cigarros por dia |
| (4) 每天20支及以上
Fuma 20 cigarros ou mais | (5) 戒煙2年以下
Deixou de fumar há menos de 2 anos | (6) 戒煙2年及以上
Deixou de fumar há 2 anos ou mais |

14. 煙齡(不吸煙者不回答)

Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| (1) 5年以下
Menos de 5 anos | (2) 5-10年
5 a 10 anos | (3) 10-15年
10 a 15 anos | (4) 15年及以上
15 anos ou mais |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|

15. 飲酒史 (如選擇(1), 請直接回答第18題)

Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)

- | | |
|---------------|--------------|
| (1) 不飲
Não | (2) 飲
Sim |
|---------------|--------------|

2005年澳門居民體育參與數據統計冊 (統計人: 40-29歲) Registo de dados estatísticos - Adultos entre os 40 e 29 anos - ACFPM 2005

16. 飲酒次數
Frequência de consumo de álcool
- (1) 1次/月 (2) 1~2次/周 (3) 3~4次/周 (4) 5~7次/周
1 vez por mês 1 a 2 vezes por semana 3 a 4 vezes por semana 5 a 7 vezes por semana
17. 常飲酒主要種類
Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir
- (1) 烈酒 (2) 啤酒 (3) 黃酒
Aguardente Cerveja Bebidas destiladas
(4) 米酒 (5) 葡萄酒或果酒 (6) 混合酒
Vinho de arroz Vinho de uvas ou de frutas Diversos
18. 閒暇時間主要用於 (最多選3項)
Como ocupa os tempos livres (até 3 opções)
- (1) 體育鍛煉 (2) 玩棋牌 (3) 遊玩 (4) 聚會
Prática desportiva Xadrez e cartas Viagens, passeios Convívio
(5) 視聽娛樂 (6) 做家務 (7) 補充睡眠 (8) 其他
Diversos audiovisuais Trabalhos domésticos Dormir Outros
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項)
Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)
- (1) 籃球 (2) 排球 (3) 足球 (4) 體操
Basquetebol Voleibol Futebol Ginástica
(5) 游泳 (6) 武術 (7) 拳擊 (8) 乒乓球
Natação Wushu Pugilismo Pingue-pongue
(9) 檯球 (10) 高爾夫球 (11) 羽毛球 (12) 水球
Bilhar Golfe Badminton Polo aquático
(13) 棒球 (14) 壘球 (15) 舉重 (16) 擊劍
Basebol Softbol Halterofilismo Esgrima
(17) 摔跤與柔道 (18) 其他
Desportos de combate Outros
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇 (1), 直接回答第28題)
Número de vezes que pratica por semana em média (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)
- (1) 不鍛煉 (2) 1次以下 (3) 1~2次
Não pratica Menos de 1 vez 1 a 2 vezes
(4) 3~4次 (5) 5次及以上
3 a 4 vezes 5 vezes ou mais
21. 平均每次體育鍛煉的時間
Duração de cada treino desportivo, em média
- (1) 30分鐘以下 (2) 30~60分鐘 (3) 60分鐘及以上
Menos de 30 minutos 30 a 60 minutos 60 minutos ou mais
22. 堅持體育鍛煉的時間
Há quanto tempo pratica desporto
- (1) 6個月以下 (2) 6~12個月 (3) 1~3年 (4) 3~5年 (5) 5年及以上
Menos de 6 meses 6 a 12 meses 1 a 3 anos 3 a 5 anos 5 anos ou mais
23. 參加體育鍛煉的目的 (最多選3項)
Motivação para a prática desportiva (3 opções no máximo)
- (1) 防病治病 (2) 提高運動能力 (3) 減肥、健美
Prevenção e tratamento de doenças Elevar a condição física Emagrecimento / estética
(4) 減輕壓力, 調節情緒 (5) 社交 (6) 其他
Bem estar psicológico Convívio social Outras

24. 體育鍛煉的主要項目 (最多選3項) (如果選擇(4), 必須回答第25題)

Modalidades que pratica (indique até 3)(Com a opção (4) escolhida, é necessário responder à pergunta (25))

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|
| (1) 跑步
Corrida | (2) 游泳
Natação | (3) 步行
Caminhada | (4) 球類
Modalidades de bola |
| (5) 登山
Alpinismo | (6) 自行車
Ciclismo | (7) 器械健身、力量練習
Mistocultação e exercícios de força | |
| (8) 健身操(舞)、秧歌
Ginástica ou dança | (9) 武術、健身氣功
Wushu e qigong | (10) 拳擊
Pugilismo | (11) 劍擊
Esgrima |
| (12) 瑜珈
Ioga | (13) 柔道
Judo | (14) 跆拳道
Taekwondo | (15) 空手道
Karate-do |
| | | | (16) 其他
Outras |

25. 經常參加的球類項目 (按照主次順序, 最多選3項)

Modalidades de bola que pratica (indique até 3 segundo a ordem de frequência)

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------|--------------------------|
| (1) 籃球
Basquetebol | (2) 排球
Voleibol | (3) 足球
Futebol | (4) 乒乓球
Pingue-pongue |
| (5) 羽毛球
Badminton | (6) 網球
Tênis | (7) 高爾夫球
Golfe | (8) 檯球
Bilhar |

26. 體育鍛煉的主要場所 (最多選3項)

Recintos que usa para praticar desporto (até 3 opções)

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--|
| (1) 體育場館
Estádio ou pavilhões | (2) 公園
Parques | (3) 辦公室或居室
Recinto de trabalho ou em casa |
| (4) 空地
Espaço abertos | (5) 公路或街道
Estrada ou rua | (6) 俱樂部
Recintos de Clubes |
| | | (7) 其他
Outros |

27. 體育鍛煉時的感覺

Quando pratica desporto, sente que

- | | |
|--|---|
| (1) 呼吸、心跳變化不大
A respiração e a pulsação não se alteram muito | (2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗
A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente |
| (3) 呼吸急促, 心跳明顯加快, 出汗較多
A respiração torna-se intensa, a pulsação acelerada, e transpira muito | |

28. 參加體育鍛煉的主要障礙 (最多選3項)

Principais obstáculos (até 3) à prática desportiva

- | | | |
|--|--|--|
| (1) 沒興趣
Falta de interesse | (2) 惰性
Preguiça | (3) 身體很好, 不用參加
Ótima saúde, não há necessidade de praticar desporto |
| (4) 身體弱, 不宜參加
A saúde é débil, não convém praticar desporto | (5) 體力工作多, 不必參加
Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto | |
| (6) 缺乏時間
Falta de disponibilidade | (7) 缺乏場地設施
Faltam recintos e instalações | (8) 缺乏指導
Falta quem oriente |
| (9) 缺乏組織
Faltam trabalhos de organização | (10) 經濟條件限制
Fracas condições económicas | (11) 怕受嘲笑
Receio de se ridicularizar perante |
| | | (12) 其他
Outros |

29. 在此之前, 是否聽說過“體質測定”

Já ouviu falar na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

30. 在此之前, 是否參加過“體質測定”

Alguma vez participou na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

31. 對“體質測定”的認識 (最多選3項)

Significado da "avaliação da condição física" (3 opções no máximo)

- | | |
|--|---|
| (1) 無意義
Insignificante | (2) 瞭解自己的體質狀況
Conhecer o estado da sua condição física |
| (3) 認識體育鍛煉的重要性
Conhecer a importância da prática desportiva | (4) 增長科學健身知識
Aumentar o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento físico |

三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

- | | |
|---|---|
| 1. 身高 (cm)
Altura (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 2. 坐高 (cm)
Altura em posição sentada (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 3. 體重 (kg)
Peso (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 4. 胸圍 (cm)
Diâmetro torácico (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 5. 腰圍 (cm)
Diâmetro abdominal (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 6. 臀圍 (cm)
Diâmetro de quadril (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 7. 上臂部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa tricipite (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 8. 肩胛部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa sub-escapular (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 9. 腹部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa abdominal (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 10. 肩寬 (cm)
Largura dos ombros (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 11. 骨盆寬 (cm)
Largura da pelve (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 12. 足長 (cm)
Comprimento do pé (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . |
| 13. 安靜脈搏 (次/分)
Pulsção em repouso (vezes/minuto) | <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 14. 收縮壓 (mmHg)
Pressão sistólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 15. 舒張壓 (mmHg)
Pressão diastólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 16. 肺活量 (ml)
Capacidade vital (ml) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 17. 臺階實驗
Teste de platatória | 運動時間 (秒)
Duração em actividade (s) |
| | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| | 1分鐘後心率 (次)
Pulsção após 1 minuto |
| | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| | 2分鐘後心率 (次)
Pulsção após 2 minutos |
| | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| | 3分鐘後心率 (次)
Pulsção após 3 minutos |
| | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

18. 握力 (kg)
Força de preensão (kg) .
19. 坐位體前屈 (cm)
Flexão ventral de posição sentada (cm) .
20. 閉眼單腳站立 (秒)
Equilíbrio a um pé de olhos fechados (s)
21. 選擇反應時 (秒)
Velocidade de reacção selectiva (s) .
22. 聽覺檢查 左耳 右耳
Exame de audição Ouvido esquerdo Ouvido direito
- (1) 正常 (2) 不正常
Normal Anormal

檢驗員
Avaliador _____

4. Idosos

M

2 0 0 5 年
澳門市民體質監測數據登錄冊
老年人(60~69歲)

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005
Registo de dados
Idosos entre os 60 e 69 anos

姓名: _____
Nome: _____

性別: _____
Sexo: _____

年齡: _____ (周歲)
Idade: _____ Anos

拍攝老人中心: _____
Centro comunitário da terceira idade

聯繫電話: _____
Telefone: _____

地址: _____
Morada: _____

 澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto da Região Administrativa Especial de Macau

歡迎閣下參加2005年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實的填寫問卷和參加測試，我們保證對您的個人信息保密，您的個人信息不會獨立出現或使用，它將是整體信息的組成部分。對您的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：810896,8934566,8934540

Bem vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2005. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefonos: 810896; 8934566; 8934540

問卷填寫方法：

填表時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將11填入同一方格，即填為 **11**。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填0。

Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever "1" no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja **11**. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes Quadrados.

一、分類編碼

Codificação

1. 澳門居民身份證號碼
Número do BIR da RAEM □ □ □ □ □ □ □ □
2. 衛生局金卡號碼
Número do cartão de utente dos serviços de saúde □ □ □ □ □ □ □ □ . □
3. 性別 (1) 男 (2) 女
Sexo Masculino Feminino □
4. 出生日期
Data de nascimento □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
5. 測試日期
Data de avaliação □ □ □ □ 年 □ □ 月 □ □ 日
6. 所屬老人中心編碼 (由監測人員填寫)
Código da comunidade a que pertence (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □
7. 測試序號 (由監測人員填寫)
Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação) □ □ □
8. 居住在澳門的年限 (年)
Tempo (anos) de residência em Macau □ □

二、問卷調查 (請將選擇答案的序號填入相應的方格中)

Questionário (Faça o favor de preencher o número da resposta escolhida no respectivo Quadrado)

1. 出生地

Naturalidade

(1) 中國大陸
China

(2) 澳門
Macau

(3) 香港
Hong Kong

(4) 葡萄牙
Portugal

(5) 其他
Outra

2. 居住地所屬堂區

Paróquia onde reside

(1) 聖方濟各堂區 (路環)
Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)

(2) 聖嘉模堂區(氹仔)
Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)

(3) 風順堂區
Paróquia de S. Lourenço

(4) 大堂區
Paróquia da Sé Catedral

(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區)
Paróquia de Santo António

(6) 望德堂區
Paróquia de S. Lázaro

(7) 花地瑪堂區
Paróquia de Nossa Senhora de Fátima

3. 學歷

Habilitações literárias

(1) 小學程度以下
Inferior ao ensino primário

(2) 小學
Ensino primário

(3) 中學
Ensino secundário

(4) 專上教育
Ensino superior

(5) 碩士
Mestrado

(6) 博士
Doutorado

4. 退休前主要從事的職業

Profissão a que se dedicou antes da aposentação

(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理
Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organização social, ou gerente

(2) 專業人員
Especialista

(3) 技術員及輔助專業人員
Técnico ou assistente profissional

(4) 文員
Empregado de escritório

(5) 服務、銷售及同類工作人員
Empregado no ramo dos serviços

(6) 漁農業熟練工作者
Pescador ou agricultor

(7) 工業工匠及手工藝工人
Operário industrial ou artesão

(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員
Operador de máquinas, ou operador de linha de montagem

(9) 非技術工人
Operário não especializado

(10) 其他
Outra

5. 退休前主要從事的勞動方式

Tipo de trabalho antes da aposentação

(1) 體力勞動
Trabalho físico

(2) 非體力勞動
Trabalho mental

2005年澳門居民健康調查數據統計表(表A-13) (年齡、居住地、性別、教育程度、ACFRM 300)

6. 退休前的主要工作環境
 Ambiente de trabalho antes da aposentação
- (1) 戶外 (2) 戶內 (自然通風) (3) 戶內 (空氣調節)
 Ar livre Interior (ventilação natural) Interior (ambiente climatizado)

7. 近5年曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病) (選擇“無”者請直接回答問題第9題)
 Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 9)
- (1) 有 (2) 無
 Sim Não

8. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)
 Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)
- (1) 腫瘤 (2) 心腦血管疾病 (3) 呼吸系統疾病
 Tumor Doenças cardiovasculares Doenças respiratórias
- (4) 意外傷害 (5) 消化系統疾病 (6) 高血壓
 Traumatismo por acidente Doenças do aparelho digestivo Hipertensão
- (7) 內分泌系統疾病 (8) 泌尿、生殖系統疾病 (9) 糖尿病
 Doenças endócrinas Doenças urológicas Diabetes
- (10) 其他
 Outras

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação destes últimos seis meses

9. 平均每週工作時間
 Tempo médio de trabalho, por semana
- (1) 不工作 (2) 20小時以內 (3) 20~35小時
 Não trabalha Menos de 20 horas 20 a 35 horas
- (4) 35~40小時 (5) 40~50小時 (6) 50小時及以上
 35 a 40 horas 40 a 50 horas 50 horas ou mais

10. 平均每天睡眠時間 (包括午睡)
 Tempo médio de sono, por dia (incluindo a sesta)
- (1) 6小時以下 (2) 6~9小時 (3) 9小時及以上
 Menos de 6 horas 6 a 9 horas 9 horas ou mais

11. 睡眠質量
 Qualidade do sono
- (1) 差 (2) 一般 (3) 好
 Má Normal Boa

12. 日常生活中平均每天步行的時間 (只累計持續10分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間)
 Tempo médio de caminhada, por dia (só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)
- (1) 30分鐘以下 (2) 30~60分鐘 (3) 1~2小時
 Menos de 30 minutos 30 a 60 minutos 1 a 2 horas
- (4) 2小時及以上
 2 horas ou mais

13. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等)

tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (de acordo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar entre outras)

(1) 3小時以下
Menos de 3 horas

(2) 3-6小時
3 a 6 horas

(3) 6-9小時
6 a 9 horas

(4) 9-12小時
9 a 12 horas

(5) 12小時及以上
12 horas ou mais

14. 吸煙情況

Fumar

(1) 從不吸煙
Não fumador

(2) 每天10支以下
Fuma menos de 10 cigarros por dia

(3) 每天10-20支
Fuma 10 a 20 cigarros por dia

(4) 每天20支及以上
Fuma 20 cigarros ou mais

(5) 戒煙2年以下
Deixou de fumar há menos de 2 anos

(6) 戒煙2年及以上
Deixou de fumar há pelo menos 2 anos

15. 煙齡(不吸煙者不回答)

Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)

(1) 5年以下
Menos de 5 anos

(2) 5-10年
5 a 10 anos

(3) 10-15年
10 a 15 anos

(4) 15年及以上
15 anos ou mais

16. 飲酒史 (如選擇(1), 請直接回答第19題)

Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 19)

(1) 不飲
Não

(2) 飲
Sim

17. 飲酒次數

Frequência de consumo

(1) 1次/月
1 vez por mês

(2) 1-2次/周
1 a 2 vezes por semana

(3) 3-4次/周
3 a 4 vezes por semana

(4) 5-7次/周
5 a 7 vezes por semana

18. 常飲酒主要種類

Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir

(1) 烈酒
Aguardente

(2) 啤酒
Cerveja

(3) 黃酒
Bebidas destiladas

(4) 米酒
Vinho de arroz

(5) 葡萄酒或果酒
Vinho de uvas ou de frutas

(6) 混合酒
Diversos

19. 閒暇時間主要用於 (最多選3項)

Dedica tempos livres principalmente a (até 3 opções)

(1) 體育鍛煉
Prática desportiva

(2) 玩棋牌
Xadrez e cartas

(3) 遊玩
Viagens

(4) 聚會
Convívio

(5) 視聽娛樂
Diversimentos audiovisuais

(6) 做家務
Trabalhos domésticos

(7) 補充睡眠
Dormir

(8) 其他
Outros

2005年澳門居民健康狀況調查報告(成年人60-69歲) | Perfil de dados - Idoso entre os 60 e 69 anos - ACFPM 2005

20. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項)

Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------------|
| (1) 籃球
Basquetebol | (2) 排球
Voleibol | (3) 足球
Futebol | (4) 體操
Ginástica |
| (5) 游泳
Natação | (6) 武術
Wushu | (7) 拳擊
Pugilismo | (8) 乒乓球
Pingue-pongue |
| (9) 檯球
Bilhar | (10) 高爾夫球
Golfe | (11) 羽毛球
Badminton | (12) 水球
Pólo aquático |
| (13) 棒球
Basebol | (14) 壘球
Softbol | (15) 舉重
Halterofilismo | (16) 擊劍
Esgrima |
| (17) 摔跤與柔道
Desportos de combate | (18) 其他
Outros | | |

21. 平均每週體育鍛煉的次數(如選擇(1),請直接回答第28題)

Numero de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| (1) 不鍛煉
Não pratica | (2) 1次以下
Menos de 1 vez | (3) 1-2次
1 a 2 vezes |
| (4) 3-4次
3 a 4 vezes | (5) 5次及以上
5 vezes ou mais | |

22. 平均每次體育鍛煉的時間

Duração do treino desportivo, em média

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| (1) 30分鐘以下
Menos de 30 minutos | (2) 30-60分鐘
30 a 60 minutos | (3) 60分鐘及以上
60 minutos ou mais |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|

23. 堅持體育鍛煉的時間

Há quanto tempo pratica desporto

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| (1) 6個月以下
Menos de 6 meses | (2) 6-12個月
6 a 12 meses | (3) 1-3年
1 a 3 anos |
| (4) 3-5年
3 a 5 anos | (5) 5年及以上
5 anos ou mais | |

24. 參加體育鍛煉的目的 (最多選3項)

Motivação para a prática desportiva (3 opções no máximo)

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| (1) 防病治病
Prevenção e tratamento de doenças | (2) 改善運動能力
Elevação da capacidade física | (3) 減肥、健美
Emagrecimento/estéticos |
| (4) 減輕壓力、調節情緒
Bem estar psicológico | (5) 社交
Convívio social | (6) 其他
Outras |

25. 體育鍛煉的主要項目 (最多選3項)

Principais modalidades que pratica (indique até 3)

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|
| (1) 跑步
Corrida | (2) 游泳
Natação | (3) 步行
Caminhada | (4) 球類
Modalidades com bola |
| (5) 登山
Alpinismo | (6) 自行車
Ciclismo | (7) 器械健身、力量練習
Musculação e exercícios de força | |
| (8) 健身操(舞)、秧歌
Ginástica e dança | (9) 武術、健身氣功
Wushu e qigong | (10) 其他
Outras | |

26. 體育鍛煉的主要場所 (最多選3項)

Recintos que costuma usar para praticar desporto (até 3 opções)

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|--|
| (1) 體育場館
Estádio e pavilhões | (2) 公園
Parque | (3) 辦公室或居室
Recinto de trabalho ou em casa |
| (4) 空地
Espaços abertos | (5) 公路或街道
Estrada ou rua | (6) 俱樂部
Recintos de Clubes |
| | | (7) 其他
Outros |

27. 體育鍛煉時的感覺

Durante a prática desportiva, sente que

- | | |
|--|---|
| (1) 呼吸、心跳變化不大
A respiração e a pulsação não se alteram muito | (2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗
A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e tem ligeiros suores |
| (3) 呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多
A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito | |

28. 參加體育鍛煉的主要障礙 (最多選3項)

Principais obstáculos (até 3) à prática desportiva

- | | | |
|--|---|---|
| (1) 沒興趣
Falta de interesse | (2) 惰性
Proquiza | |
| (3) 身體很好，不用參加
A saúde é muito boa, não há necessidade de praticar desporto | (4) 身體弱，不宜參加
A saúde é débil, não convém praticar desporto | |
| (5) 體力工作多，不必參加
Com muito trabalho físico, não há necessidade de praticar desporto | (6) 缺乏時間
Falta de disponibilidade | |
| (7) 缺乏場地設施
Faltam recintos e instalações | (8) 缺乏指導
Falta quem oriente | (9) 缺乏組織
Faltam trabalhos de organização |
| (10) 經濟條件限制
Fracas condições económicas | (11) 怕受嘲笑
Receio de se ridicularizar | (12) 其他
Outros |

29. 在此之前，是否聽說過“體質測定”

Já ouviu falar na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

30. 在此之前，是否參加過“體質測定”

Participou antes na "avaliação da condição física"?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 是
Sim | (2) 否
Não |
|--------------|--------------|

31. 對“體質測定”的認識 (最多選3項)

Significado da "avaliação da condição física" (3 opções no máximo)

- | | |
|--|---|
| (1) 無意義
Insignificante | (2) 瞭解自己的體質狀況
Conhecer o estado da tua condição física |
| (3) 認識體育鍛煉的重要性
Conhecer a importância da prática desportiva | (4) 增長科學健身知識
Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico |

三、檢測指標(由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação(a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

- | | | | | | |
|--|---|--|---|--|----------------------|
| 1. 身高 (cm)
Altura (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 2. 坐高 (cm)
Altura em posição sentada (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 3. 體重 (kg)
Peso (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 4. 胸圍 (cm)
Diâmetro torácico (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 5. 腰圍 (cm)
Diâmetro abdominal (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 6. 臀圍 (cm)
Diâmetro do quadril (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 7. 上臂部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa tricipite (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 8. 肩胛部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa sub-escapular (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 9. 腹部皮褶厚度 (mm)
Prega adiposa abdominal (mm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 10. 肩寬 (cm)
Largura dos ombros (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 11. 骨盆寬 (cm)
Largura da pelve (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> | 12. 足長 (cm)
Comprimento do pé (cm) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | <input type="text"/> |
| 13. 安靜脈搏 (次/分)
Pulsção em repouso (vezes/minuto) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | | | |
| 14. 收縮壓 (mmHg)
Pressão sistólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | | | |
| 15. 舒張壓 (mmHg)
Pressão diastólica (mmHg) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | | | |
| 16. 肺活量 (ml)
Capacidade vital (ml) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | | | |
| 17. 握力 (kg)
Força de preensão (kg) | <input type="text"/> <input type="text"/> . | | | | |
| 18. 坐位體前屈 (cm)
Flexão ventral de posição sentada (cm) | <input type="text"/> | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . | | | |
| 19. 閉眼單腳站立 (s)
Equilíbrio a um pé de olhos fechados (s) | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | | | | |
| 20. 選擇反應時 (s)
Velocidade de reação selectiva (s) | <input type="text"/> . | | | | |

檢驗員

Avaliador _____

Anexo 4: Métodos para preencher o livro de registo dos dados

1. Situação geral

As informações sobre nome, sexo e idade são fundamentos importantes para a classificação e arquivagem dos dados dos avaliados. Requer-se o preenchimento com clareza por parte do avaliado. Poderá também ser feita pelo avaliador antes da avaliação, facilitando assim a administração do livro de registo dos dados. Os avaliadores precisam de prestar atenção e examinar a precisão e integralidade das informações. Deve-se confirmar as informações incertas perante o avaliado, para não deixar itens vazios.

1.1. Nome e sexo

O avaliado preenche em cima da “linha transversal” com veracidade.

1.2. Idade

Preencha a idade real, a data de nascimento e a data de avaliação. O método da contagem da idade poderá ser consultado no **“projectos da amostragem” na segunda parte.**

1.3. Os nomes, moradas e telefones de jardim infantil, escola, instituição de trabalho e zona do lar de idosos

Preencha o nome de jardim infantil, escola, entidade de trabalho e zona do lar de idoso na “linha transversal” segundo a situação real do avaliado. Em relação às crianças que não frequentam o jardim infantil, preenche-se “não frequenta” depois do nome do jardim infantil. Os idosos devem preencher o nome do lar de idosos a que pertence.

Deve indicar o número de telefone mais usado que facilite o contacto com avaliado no item de “Tel”.

Deve escrever a morada da residência do avaliado no item de “morada”.

1.4. Anotações

Antes da avaliação, o avaliador deve lembrar ao avaliado, a ler atentamente a anotação do Livro de Registo dos dados, para conhecer os trabalhos de avaliação.

2. Códigos classificados

2.1. o BIRM e o cartão de utente dos S.S.

Os avaliados devem preenchê-los com veracidade. Os alunos precisam ainda de preencher o número do cartão de estudante da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude.

2.2. Sexo

Aplica-se o código padrão do país, masculino é 1, feminino é 2.

2.3. As datas de nascimento e avaliação

As duas datas devem estar de acordo com o calendário. Para a “data de avaliação”, cabe ao avaliador preencher a data da avaliação. Os métodos são os seguintes:

Preenche o ano nos quadrados 1º a 4º, o mês nos quadrados 5º e 6º (se nascer entre os meses 1 a 9, preenche “0” no quadrado 5º), o dia nos quadrados 7º e 8º (se nascer entre os dias 1 a 9, preenche “0” no quadrado 7º), sem deixar itens vazios.

Exemplo: um avaliado nasceu no dia 12 de Abril de 1964, e a data de avaliação é o 12 de Abril de 2005. Assim, o preenchimento no Livro de Registo dos dados será:

Data de nascimento:

1	9	6	4
---	---	---	---

 A

0	4
---	---

 M

1	2
---	---

 D

Data de avaliação:

2	0	0	5
---	---	---	---

 A

0	4
---	---

 M

1	2
---	---

 D

2.4. Códigos de jardim infantil, escola, instituição de trabalho e zona do lar de idosos

Refere-se a códigos classificados para o jardim infantil, escola, instituição de trabalho e zona do lar de idosos a que o avaliado pertence, programado pelo Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau antes do começo dos trabalhos de avaliação, que serão regista dos e conservados consoante os seguintes códigos:

Códigos classificados para o jardim infantil: 01 a 20. Códigos classificados para a escola: 21 a 40. Códigos classificados para instituição de trabalho: 41 a 70. Códigos classificados da zona do lar de idosos: 71 a 100. No acto de preenchimento, cada número deve ocupar um quadrado.

Exemplo: o número de código para a Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau é “28”, assim os estudantes desta universidade, devem preencher de seguinte forma:

2	8
---	---

2.5. Ordem de numeração da avaliação

Refere-se a numeração do objecto de avaliação. Sob a orientação do Centro de avaliação da condição física dos residentes de Macau, dividem-se em 4 grandes grupos: crianças, adolescentes (estudantes), adultos e idosos. Que se dividem em homens e mulheres. A equipa de avaliação deve conservar a numeração de cada avaliado para consulta. A numeração de avaliação vai de 0001 a 9999, e será preenchida pelo avaliador.

2.6. Período de tempo que residiu em Macau

Refere-se ao tempo de residência permanente do avaliado em Macau, contado em anos. O avaliado deve preencher segundo a situação real.

Exemplo: um avaliado que viveu em Macau 8 anos, preenche

0	8
---	---

2.7. Códigos classificados do tipo de profissão

A preencher somente pelo adulto. O trabalho predominantemente físico refere-se àqueles que se dedicam principalmente aos trabalhos suaves e pesados. Como por exemplo, Empregado dos ramos de serviços ou similar, pescador ou agricultor, trabalhador industrial e artesanal, operador de máquina, motorista e montador. O trabalho predominantemente não físico refere-se àqueles que se dedicam principalmente aos trabalhos intelectuais. Como por exemplo, dirigentes de órgãos, especialistas e empregados de escritório. O código do trabalho predominantemente físico é “1”, e o trabalho predominantemente não físico é “2”.

O avaliado preenche o código no quadrado segundo o trabalho real a que se dedica.

Exemplo: um avaliado que é empregado de escritório, preenche

4

3. Investigação por questionários

O questionário é composto pelas perguntas da escolha singular ou múltipla.

■ Pergunta da escolha singular

Quando preencher, o avaliado escolhe a resposta correspondente à situação real dele, e preenche o código no quadrado.

Exemplo: o tutor duma criança é “avó”, a resposta da pergunta 14 deve ser “2”, e preenche:

2

Se o código for de dois dígitos, deve preenchê-los num único quadrado. Se escolher a resposta (11), deve preencher:

11

■ Pergunta de escolha múltipla

Quando preencher, o avaliado deve escolher as respostas correspondentes à sua situação real (até 3 itens), preenche os códigos por ordem nos quadrados, segundo a sua importância, ou gosto.

Se o avaliado escolher uma ou duas respostas, começa a preencher os códigos a partir do primeiro quadrado, e preenche “0” nos quadrados restantes. É necessária especial atenção, devendo escolher pelo menos uma resposta de pergunta de escolha múltipla, não podendo aparecer a situação de “0” em todos os quadrados.

Exemplo: se as turmas duma criança que participa durante o tempo de lazer são “exercícios físicos”, “explicações” e “música e dança”, preencha

2	3	5
---	---	---

Exemplo: se a turma duma criança que participa durante o tempo de lazer é somente “exercícios físicos”, preencha

2	0	0
---	---	---

■ O avaliador deve pedir ao avaliado para ler atentamente as perguntas e respostas, evitando preenchimento por falha, erro ou omissão.

3.1. Questionário para crianças

O Questionário para crianças incluem três partes, os dados pessoais, os dados do pai, e os da mãe, em que as informações sobre a criança, poderão ser preenchidas pelos pais.

■ Situação da criança

3.1.1. Naturalidade

Refere-se ao local de nascimento da criança, tendo o certificado de nascimento do hospital como comprovativo.

Exemplo: se uma criança nasceu em Macau, preencha:

3.1.2. Freguesia a que pertence

Refere-se à freguesia do local de residência a que a criança pertence.

Exemplo: se a residência dum criança se situa em Coloane, preencha:

3.1.3. Peso e comprimento à data do nascimento da criança

Tendo como padrão o certificado de nascimento do hospital. Se não se recordar ou não conseguir obter os dados, preencha 99.9.

3.1.4. Idade do feto

Tendo como padrão o diagnóstico do hospital e do médico. O método normal de contagem tem como padrão a data prevista do parto (40 semanas) dada pelo hospital. O parto prematuro refere-se ao parto que antecedeu mais de 2 semanas. O parto tardio refere-se ao parto que se atrasou por mais de 2 semanas. O parto normal refere-se ao parto que se encontra dentro do período de mais ou menos de 2 semanas.

3.1.5. Forma de alimentação da criança nos 1^{os} 4 meses após o nascimento:

Alimentação lacticínia refere-se à alimentação através dos produtos lácteos (incluindo leite, e leite em pó). Alimentação mista refere-se à alimentação mista do leite da mãe e outros produtos lácteos.

3.1.6. N^o. de irmãos da criança e a ordem da criança entre irmãos

Refere-se ao número de irmãos da criança. Se a criança for filho único, preencha 0 no quadrado.

3.1.7. N^o. de constipações e febre contraídos no último ano

Refere-se à situação do último ano. Os sintomas principais são: entupimento nasal, expectoração nasal, espirro, mal estar da garganta, dor muscular, febre, e problemas gastrointestinais tais como dor de barriga, vômito, ou diarreia.

3.1.8. Doenças

Refere-se às doenças da criança depois do nascimento. Os tipos de doenças tem como

padrão o diagnóstico do hospital, que é uma pergunta de escolha múltipla. Preenche-se segundo o diagnóstico do hospital até 3 itens. Se a criança não contraiu doenças explicitadas no questionário, poderá incluir “outras”. Se a criança não contraiu nenhuma doença, preencha “não”, e não necessita de responder à pergunta 11.

3.1.9. Tempo de sono

Refere-se ao tempo médio de sono da criança no último semestre, incluindo a sesta.

3.1.10 Tempo de frequência no jardim de infância

Meio dia refere ao tempo em que a criança frequenta o jardim de infância durante uma parte do dia. Diário, refere que a criança frequenta o jardim infância durante o dia, e volta à casa, à noite (excluindo os feriados). Residencial significa que a criança vive no jardim infantil, e regressa à casa aos fins de semana, ou nas férias.

3.1.11. Tutoria

Refere-se à pessoa que cria a criança em casa, e vive com a mesma. O objectivo é saber quem tem mais influência sobre os actos e hábitos quotidianos da criança.

3.1.12. Turma de interesse que participa

É uma pergunta de escolha múltipla, e refere-se ao tipo de turma de interesse em que a criança participa.

Exemplo: uma criança frequentemente participa nas actividades de exercícios físicos, explicações e xadrez, preenche então no quadrado o seguinte:

2	3	4
---	---	---

Se escolher 1, significa que a criança não tem participado na turma de interesse, preencha “0” nos restantes dois quadrados.

3.1.13. O tempo dispendido para actividades ao ar livre, por dia.

Refere-se ao tempo que a criança jogou, brincou, e participou nos exercícios físicos ao ar livre durante o último semestre.

3.1.14. O tempo dispendido com a televisão, vídeo cassete e jogos de computador

Refere-se ao tempo médio diário que a criança vê televisão, video cassetes e jogos de computador.

3.1.15. As actividades principais dos exercício físicos

É uma pergunta de escolha múltipla. Referem-se principalmente às modalidades dos exercícios físicos que as crianças participam fora do jardim infantil, incluindo a turma de interesse, e actividades nos clubes.

■ Situação dos pais da criança

1. Data de nascimento

Preencha com clareza.

2. Naturalidade

Método e forma de preenchimento igual ao da criança.

3. Período de tempo em que residiu em Macau

Refere-se ao tempo de residência constante em Macau, dos pais da criança, e conta-se em anos. Preencha com clareza.

4. Altura e peso

Preencha a altura e o peso actual. Se for possível, o jardim infantil ou a equipa de avaliação fornecem o altímetro e balança aos pais, de modo a poder obter dados correctos.

5. Habilitações literárias

Refere-se às habilitações literárias dos pais. Preenche-se o nível mais alto, tendo o diploma da graduação ou certificado de habilitações literárias como base.

6. Profissão

Refere-se à profissão principal que os pais da criança exercem actualmente (a classificação das profissões encontra-se no “livro do trabalho de avaliação da condição física dos residentes de Macau 2005”).

7. Participação em actividades físicas

Referem-se às actividades corporais, combinando com exercicios naturais ou com aparelhos, para fortalecer o corpo, moderar o espírito, e enriquecer a vida cultural.

Aquele que não pratica nenhum exercício físico, não deve responder às perguntas 9 e 10. As modalidades que costuma praticar é pergunta de escolha múltipla, até 3 modalidades.

3.2. Questionário para crianças e adolescentes (estudantes)

O questionário dos estudantes da escola primária poderá ser preenchido pelos pais ou com assistência dos mesmos. Os dos estudantes da escola secundária e universidade devem ser preenchidos pelos próprios.

3.2.1. Naturalidade e freguesia a que pertence

Os certificados comprovativos idênticos aos das crianças.

3.2.2. Doenças contraídas

Refere-se às doenças do estudante nos últimos 5 anos. Os tipos de doenças tem como padrão o diagnóstico hospitalar. Os tipos de doenças são de escolha múltipla, segundo o

diagnóstico hospitalar, até 3 itens. Se for doença que não se encontra no questionário, pode escolher o item “outras”. Se não contraiu nenhuma doença escolha “não”, e não necessita de responder à pergunta 4.

3.2.3. N° de irmãos e a ordem da criança entre os irmãos

O questionário é igual aos das crianças.

3.2.4. Tempo de frequência escolar

Meio dia refere ao tempo em que o estudante frequenta a escola durante uma parte do dia. Diário refere que o estudante frequenta a escola durante o dia, e regressa à casa à noite. Residencial significa que o estudante vive na escola, e volta à casa aos fins de semana ou nas férias.

3.2.5. Meios de transporte de ida e regresso da escola, e o tempo dispendido

Referem-se aos meios de transporte que os estudantes usam para ir e regressar da escola diariamente, e o tempo necessário para ir e voltar de casa para escola. O estudante deve preencher com clareza.

3.2.6. Tempo dispendido com as aulas de educação física

Preencha a situação corporal básica que o estudante sentiu nas aulas de educação física durante o último semestre. As alterações fisiológicas durante as aulas, referem-se aos próprios estudantes, julgados pela respiração e palpitação.

3.2.7. O tempo dispendido a brincar ao ar livre

Refere-se ao tempo dispendido pelo estudante durante as actividades ao ar livre (incluindo brincar, passear, actividades corporais e exercícios físicos) no último semestre.

3.2.8. Tempo dispendido a ver televisão, vídeo cassetes e jogos de computador

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

3.2.9. Actividades de lazer

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

3.2.10. Actividades desportivas

Refere-se à participação do estudante em exercícios físicos extra-curriculares durante o último semestre. As modalidades dos exercícios físicos é pergunta de escolha múltipla. Se escolher modalidade de bolas, o avaliado precisa ainda responder ao tipo de bolas. Devem-se preencher com clareza a duração do exercício e a situação física após o mesmo.

3.2.11. Tempo necessário para terminar os trabalhos escolares feitos em casa

Refere-se ao tempo em que o estudante necessita para terminar os trabalhos escolares. Preencha com clareza.

3.2.12. Tempo de sono

O questionário de preenchimento é igual ao das crianças.

3.3. Questionário para adultos e idosos

O questionário dos adultos e idosos será preenchido pelo próprio no local da avaliação. Se surgir alguma dúvida, consulte o avaliador.

3.3.1. Naturalidade

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

3.3.2. Frequesia a que pertence

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

3.3.3. Habilitações literárias e profissão

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento.

3.3.4. Ambiente de trabalho

Os adultos preenchem consoante a sua profissão actual. “Interior” significa que o trabalho realiza-se principalmente dentro de casa, dividido em ventilação natural e ambiente climatizado (como o ar condicionado).

Os idosos devem preencher segundo a profissão que exerceu antes de se reformar, segundo as características da profissão que exerceram, preenchendo trabalhos predominantemente físicos ou não.

3.3.5. Tipo de doenças contraídas

O modo de preenchimento é idêntico ao das crianças e estudantes, tendo o diagnóstico hospitalar como padrão.

3.3.6. Média de tempo de trabalho por semana e tempo de sono

A média de tempo de trabalho por semana refere-se à soma do tempo de trabalho diário. Tempo de sono refere-se à média do tempo por dia de sono, incluindo a sesta. Estas perguntas envolvem escolhas do período de tempo, o valor de limite de cada resposta inclui-se na próxima escolha, por exemplo “20-35 horas”, refere-se a entre 20 horas e menos de 35 horas. Aquele que atinge as 35 horas, deve escolher “35-40 horas”. Tais situações aplicam-se às questões das perguntas 9,11,12,14,16,20,21,22.

3.3.7. Qualidade de sono

Má, refere-se à dificuldade em adormecer, com sonhos ou problemas de insónia. É boa, quando adormece rapidamente, o sono é profundo e relativamente longo, sem problemas de insónia. Mais ou menos, refere-se às duas situações.

3.3.8. Tempo médio de caminhada por dia, na vida quotidiana

Inclue-se o tempo de deslocação de um local A ao B, o ir e sair do trabalho e fazer compras. Só são contabilizadas as caminhadas que se prolongam por mais de 10 minutos. As actividades físicas não são incluídas.

3.3.9. Tempo de actividades em posição de sentar por dia

Inclue o tempo e actividades em que se encontra sentado, tais como trabalhar sobre uma mesa, ler um livro, ver televisão, e tempo de lazer. Apesar de estar sentado não se inclui o andar de bicicleta.

3.3.10. Hábitos tabágicos e alcoólicos

O avaliado deve preencher com clareza segundo a sua situação real.

3.3.11. Tempo de lazer

É uma pergunta de escolha múltipla, em que Jogar xadrez e às cartas, se referem a todos os géneros de jogos de xadrez chinês, ou outros tipos de xadrez, jogar Majong ou às cartas. Ir às festas, refere-se ao item amigos, que se juntam para comer e conversar. Viajar refere-se ao item passear, nas ruas, parques, e subúrbios.

3.3.12. Programas desportivos que costuma assistir

É pergunta de escolha múltipla. O avaliado deve escolher a resposta correspondente segundo o seu gosto, e preencher o código no quadrado.

3.3.13. Actividades desportivas

É idêntico ao questionário dos pais da criança, com os mesmos métodos de preenchimento. Se o avaliado escolher o item “não”, não necessita de responder às perguntas 22-27. Se o avaliado escolher o item “bolas”, deve responder ao tipo de modalidades de bolas.

As alterações fisiológicas durante os exercícios físicos referem-se ao grau da mudança de respiração e palpitação comparado com a situação normal da vida quotidiana.

3.3.14. Opinião sobre a “avaliação da condição física”

A “Critérios para Determinar a Constituição Física Nacional” refere-se ao processo da avaliação, apreciação e apresentação da orientação do fortalecimento da saúde, segundo os itens de “padrões de avaliação da condição física dos cidadãos”. O avaliado preenche com clareza segundo a sua percepção sobre a “avaliação da condição física”.

4. Itens da avaliação

4.1. O avaliador preenche o valor da avaliação no quadrado correspondente. Cada quadrado fica com um número algébrico, e o registador deverá reler o valor da avaliação. Por exemplo, quando o avaliador lê 168.5, o registador repete enquanto transfere o dado para o papel de verificação.

4.2. No acto de preenchimento, o avaliador deve introduzir o número de acordo com o número dos quadrados existentes, e o número referente à posição da vírgula decimal. Se o valor a seguir à vírgula decimal for “0”, preenche “0” no quadrado a seguir à vírgula decimal. Se o item da avaliação contiver três quadrados, e o valor da avaliação for de dois dígitos, preenche “0” no primeiro quadrado. Deve-se preencher todos os quadrados.

Por exemplo: quando o valor da altura for de 168.5cm, e o peso 59 Kg, preenchem-se respectivamente:

altura

1	6	8
---	---	---

 .

5

 (cm)

peso

0	5	9
---	---	---

 .

0

 (kg)

4.3. No primeiro quadrado de flexão ventral em posição de sentar, deve preencher “+” ou “-”, indicando o valor positivo ou negativo, e não se preenche número algébrico. Preenche-se o valor da avaliação a partir do segundo quadrado.

4.4. Se a travessia na trave de equilíbrio for realizada cruzando os dois pés, preenche 1 no quadrado. Se for realizada transversalmente, preenche 2 no quadrado. Se não conseguir finalizar, preenche 3 no quadrado.

4.5. Se o idoso não conseguir finalizar os saltos com os pés juntos, preencha “99.9”.

4.6. O preenchimento do tempo de corridas de ida e volta de 50m x 8, e corridas de 800 metros e 1000 metros, devem ser registados em minutos e segundos.

Anexo 5: Instituições que participaram na Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau em 2005

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Escolas avaliadas (local da avaliação)	Freguesia a que pertence	
Crianças	01	Escola Keang Peng (secção primária— jardim infantil)	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)	
	02	Escola Hou Kong (jardim infantil)		
	03	Escola Secundária Pui Ching (jardim infantil)	Paróquia de S. Lázaro (zona central)	
	04	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki (sucursal) (jardim infantil)		
	05	Escola Pui Tou (sucursal da Praia Grande) (jardim infantil)	Paróquia da Sé Catedral	zona sul
	06	Escola Estrela do Mar (jardim infantil)	Paróquia de S.Lourenço	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Escolas avaliadas (local da avaliação)	Freguesia a que pertence	
Crianças e Adolescentes (estudantes)	21	Escola Keang Peng (secções primária e secundária)	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)	
	22	Escola Hou Kong (incluindo a escola primária e a sucursal da Taipa)		
	23	Escola Secundária Pui Ching	Paróquia de S. Lázaro (zona central)	
	24	Colégio Perpétuo Socorro Chan Sui Ki		
	25	Escola Pui Tou (incluindo a sucursal da Praia Grande e a secção primária)	Paróquia da Sé Catedral	zona sul
	26	Escola Estrela do Mar (incluindo a sucursal)	Paróquia de S.Lourenço	
	27	Universidade de Macau	Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)	
	28	Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau		
	29	Instituto Politécnico de Macau	Paróquia da Sé Catedral	
	30	Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau	Paróquia de Santo António	
	31	Instituto de Formação Turística de Macau	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima	

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Instituições avaliadas (local da avaliação)
Adultos	41	Serviços de Saúde
	42	Direcção dos Serviços de Educação e Juventude
	43	Direcção dos Serviços de Turismo
	44	Direcção dos Serviços de Estatística e Censos
	45	Instituto do Desporto
	46	Instituto para os Assuntos Cívicos e Municipais
	47	Oficinas Navais
	48	Capitania dos Portos
	49	Instituto de Acção Social
	50	Direcção dos Serviços de Solos, Obras Públicas e Transportes
	51	Escola Estrela do Mar
	52	Banco Tai Fung, S.A.R.L.
	53	Future Bright Group
	54	Menzies Macau Airport Services Ltd.
	55	Caltex Oil (macau) Limited
	56	Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais
	57	Compania de Electricidade de Macau, S.A.
	58	Grupo Novo Kang Heng, S.A.
	59	IPM-Centro para o Desenvolvimento de Carreiras
	60	Associação das Mulheres de Macau
	61	Associação de Nova Juventude Chinesa de Macau
	62	Galaxy Casino, S.A.
	63	Instituto de Enfermagem Kiang Wu
	64	Outros (indivíduo)
	65	Venetian Macau, S.A.
	66	Associação dos Voluntários
	67	Sociedade de Beneficência Sun Tou Tong de Macau
	68	União Geral das Associações dos Moradores de Macau
	69	Associação dos Pescadores
	70	Federação das Associações dos Operários de Macau

Objecto da avaliação	Código do local da avaliação	Instituições avaliadas (local da avaliação)	Freguesia a que pertence		
Idosos	71	Centro de Convívio do Bairro do Hipódromo, Bairro da Areia Preta e Iao Hon	Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (zona norte)		
	72	Centro de Convívio do C.H.T. Patane da UGAM			
	73	Centro de Dia da Ilha Verde			
	74	Asilo de Betânia			
	75	Casa para Anciãos da Paróquia de Santo António	Paróquia de Santo António e Paróquia de S. Lázaro (zona central)		
	76	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Bairro de San Kio			
	77	Centro de Convívio da Associação de Mútuo Auxílio dos Moradores do Sam Pá Mun			
	78	Centro de Dia do Porto Interior	Paróquia da Sé Catedral	zona sul e ilhas	
	79	Centro para Idosos da Casa Ricci	Paróquia de S.Lourenço		
	80	Centro de Convívio “Missão Luterana de Hong Kong e Macau/Centro de Terceira Idade Yan Kei”	Paróquia de São Francisco Xavier, (Coloane)		
	81	Centro de Cuidados Especiais Longevidade (Serviço de Apoio Domiciliário)	Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)		
	82	Centro de Convívio “Hong Nin Chi Ka” da Associação de Agricultores de Macau			
		Centro de Dia de Mong-Há			
		Centro de Cuidados Especiais Rejuvenescer			
		Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação de Beneficência e Assistência Mútua dos Moradores do Bairro “Tai O”		Paróquia de Santo António and Paróquia de S. Lázaro (zona central)	
		Centro de Convívio Casa dos “Pinheiros”			
		Centro de Lazer e Recreação das Associações dos Moradores da Zona Sul de Macau		Paróquia da Sé Catedral e Paróquia de S. Lourenço	
Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da Associação dos Residentes do Bairro da Praia do Manduco					
Associação dos Residentes da Rua. 5 de Outubro					
Centro de Lazer e Recreação dos Anciãos da União Geral das Associações dos Moradores de Macau					
Centro de Convívio da Associação dos Habitantes das Ilhas Kuan Iek		Paróquia de São Francisco Xavier, e Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Coloane e Taipa)			
Centro de Simião					
Centro do Bairro de Taipa					

Anotação: As instituições foram listadas não só de acordo com as quatro categorias de idades, mas também está de acordo com a data da avaliação.

Agradecimento

O Instituto do Desporto agradece a todas as entidades públicas e privadas, e cidadãos que contribuíram sob todas as formas, para o sucesso da “Avaliação da Condição Física da População de Macau no ano de 2005”, e especialmente ao Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China que prestou todo o apoio técnico à referida actividade; às entidades colaboradoras deste evento designadamente Serviços de Saúde, Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Instituto de Acção Social, Gabinete de Apoio ao Ensino Superior e ao Instituto Politécnico de Macau; às escolas, às empresas públicas e privadas, às associações sociais e às instituições de apoio aos idosos que prestaram, sem reserva o seu apoio, bem como pessoas que consagraram o seu tempo pós-laboral para se submeterem à Avaliação.

