

2020年澳門市民 體質監測

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020



繼2005年、2010年、2015年三次澳門市民體質監測工作後，於2020年初將展開第四次澳門市民體質監測，目的就是要定期收集市民的體質數據，以瞭解市民體質的階段性變化，為體育與衛生等職能部門提供決策參考數據，並以增強人們體質為最終目標。

Na sequência das três avaliações da condição física da população de Macau realizadas em 2005, 2010 e 2015, terá lugar no início de 2020 a 4.ª Avaliação da Condição Física da População de Macau que visa recolher regularmente os dados da condição física dos cidadãos para conhecer as mudanças da condição física dos residentes em cada fase, a fim de oferecer dados de referência decisivos aos serviços competentes nas áreas de desporto e da saúde, com o objectivo final de fortalecer a qualidade física da população.

監測對象 Destinatários

年齡層範圍：3~79歲澳門市民

年齡層分組：

幼兒組(3-6歲)
青少年學生組(6-22歲)
成年組(20-59歲)
老人組(60-79歲)

安排學校團體參與測試

安排社團及公私營機構團體參與測試，當完成團體監測後，有部份時段可開放為個人提供測評服務，有興趣者可透過掃描此單張上的二維碼進行個人網上預約

Grupo etário: Residentes de Macau com idades compreendidas entre os 3 e os 79 anos

Grupos:

Crianças
(dos 3 aos 6 anos)
Jovens e Adolescentes
(estudantes: dos 6 aos 22 anos)
Adultos
(dos 20 aos 59 anos)
Idosos
(dos 60 aos 79 anos)

Organização de grupos escolares para a participação na avaliação.

Organização de associações, instituições públicas e privadas para a participação na avaliação. Após a avaliação dos grupos, serão abertos alguns períodos para a avaliação da condição física individual. Os interessados podem fazer a leitura dos códigos QR do presente panfleto para efeitos de marcação prévia online.

監測指標 Parâmetros da avaliação

形態指標：身高、體重、身體肌肉與脂肪比率等
機能指標：心血管機能狀況
素質指標：身體力量、柔韌性、速度、平衡、反應等能力
健康指標：齲齒、視力、骨質狀況等

Formação física: Altura, peso, proporção da massa e gordura corporal, entre outros.

Função física: Estado da função cardiovascular

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

Saúde: Cárie dentária, visão, condição óssea, entre outros.

體質評估報告 Relatório da avaliação da condição física

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

Findo os testes, o avaliado recebe de imediato o relatório de avaliação da sua condição física, as orientações da prática do exercício físico e ainda uma lembrança.



掃描此二維碼
Leitura dos códigos QR

查詢詳情 **Informações**

2881 0896

www.sport.gov.mo

主辦機構：
Entidade Organizadora:



技術支援：
Apoio Técnico:



協辦機構：
Entidades Colaboradoras:

