

2015 年澳門市民體質監測研究簡報

由體育發展局(現為體育局)主辦，衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教育輔助辦公室和澳門理工學院協辦，並得到國家體育總局體育科學研究所提供技術支援的“2015 年澳門市民體質監測研究工作”完成後，於 2016 年出版了《2015 年澳門特別行政區市民體質監測報告》。在 2015 年體質監測報告的基礎上，進一步對測試數據進行了更深入的研究並撰寫了專題研究論文。現對以下專題研究報告內容簡介如下：

專題 2005—2015 澳門市民體質的變化特徵與分析

此專題分析了澳門以下四個年齡層市民在近十年來的體質變化特徵，主要成果如下：

1. 幼兒：

從 2005 年到 2015 年，澳門 3~5 歲男、女性幼兒身高標準體重百分比正常組有所提升，肥胖組略有降低；速度素質上有所提升，力量素質方面，上肢力量男幼兒略差，女幼兒無明顯變化，下肢力量及柔韌素質男女幼兒均略有增加，平衡能力略下降。

2. 兒童青少年：

6~22 歲兒童青少年身高、體重、BMI 均值均有所增長，其中身高男生在 6~13 歲增長明顯；女生在 7~22 歲增長明顯；身高標準體重百分比體重偏輕組明顯降低，偏重和肥胖組均有所增加；肺活量有所下降；速度素質方面略有下降，力量素質方面，上肢力量有所增強，下肢力量男生的立定跳遠有所下降但縱跳則上升，而女生則均有所上升，背部力量男女均有所下降，柔韌素質女生有所提升，靈敏素質則有所下降。

3. 成年人：

20~59 歲成年男、女性身高、體重均值有所增長；BMI 標準分級百分比正常組略有降低，肥胖組有所提升；肺活量有所增長；力量素質方面，上肢力量所有提升，背部力量有所下降、柔韌素質女性略提升，平衡能力男女均略提升，反應能力則均有所下降。

4. 老年人：

60~69 歲老年男、女性身高有所增長；BMI 標準分級百分比正常組沒有明顯變化，偏輕組略有降低，偏重組明顯提升，肥胖組男性沒有明顯變化，女性有所降低；肺活量有所增長；柔韌素質及反應能力略有提升。