



體育運動增強

澳門市民

體質與健康

文 | 體育局

一、前言

眾所周知，除先天遺傳外，人的體質狀況會受到諸如環境、年齡、衛生、體育等後天因素的影響。而在後天因素中，體育鍛鍊是促進人的體質發生變化的最積極因素。因此，“增強體魄，提高市民體質”便成為特區政府推動大眾體育發展的目標。而通過定期對澳門市民體質的科學監測，可以瞭解市民的體質狀況，據此制定相應的方針政策，以增強市民的體質。為此，特區政府於2005年開始實施每五年一度的“澳門市民體質監測調查研究計劃”，對澳門3~69歲人群的身體形態、身體機能和身體素質等三方面合共約二十多項指標進行測試，同時對體育鍛鍊等生活方式進行問卷調查。到2015年為止，共進行了三次澳門市民體質監測，可以說，大眾體育的不斷普及與發展正影響着澳門市民的體質狀況，而市民體質監測

的數據對大眾體育的發展亦起到檢視和促進的作用。

二、體育運動增強澳門市民體質

世界衛生組織的研究報告顯示，生活方式和行為是影響人類健康和壽命的最重要因素，影響權重為60%，可見，透過建立健康生活模式，養成體育鍛鍊的良好習慣，有助改善身體素質、預防疾病。

近年，澳門在大力發展社會經濟的同時，也加大體育事業的投入力度，積極推動澳門體育與內地及國際的交流與合作，從各個方面努力提高體育事業的整體水平。體質監測作為瞭解市民體質狀況的一條重要途徑，根據2015年澳門市民體質監測結果顯示，澳門幼兒平均每天參加戶外活動的時間與2010年相比有所增加；青少



年學生方面，在課外參加體育鍛鍊類興趣班的人數比例由2010年的25.3%上升到29.8%，且學生課外不參加體育鍛鍊的人數比例也由2010年的35.3%下降到27.9%。我們把每週參加體育鍛鍊頻度3次及以上，每次體育鍛鍊持續時間30分鐘及以上，每次體育鍛鍊的運動強度達到中等及以上的人定義為“經常參加體育鍛鍊”者，結果顯示，澳門學生課外“經常參加體育鍛鍊”的人數比例由2010年的10.5%上升到14.5%，增長了4個百分點。可見，澳門學生的體育鍛鍊參與程度有所提高。在成年人和老年人中，本次調查發現成年人經常參加體育鍛鍊的人數達到16.0%，比2010年高出0.5個百分點。老年人經常參加體育鍛鍊的達到38.6%，高於2010年5.6個百分點。綜上所述，澳門市民的體育鍛鍊程度比2010年有所提高，這或許是2015年澳門市民體質總體水平提高的原因之一，科學合理的體育鍛鍊有益於身心健康，有利於提升人體健康和體質水平。



三、 2015年與2010年對比，澳門市民的體質狀況與體育運動建議：



幼兒進行速度靈敏素質的測試

1.幼兒(3~6歲就讀幼稚園的學生)

就2015年與2010年澳門市民體質監測結果的比較，2015年澳門3~6歲幼兒的整體體質水平有所提高，具體表現為幼兒肥胖率下降、身體素質中的力量、速度有所提高，而調查亦發現幼兒組的體育鍛鍊程度有所提高，可見，加強幼兒體育鍛鍊的參與程度，對促進幼兒身心發展有着良好的促進作用。

幼兒天性喜歡活動和玩耍，多做運動和遊戲可以促進身體基本運動素質的發展和骨骼的發育，預防肥胖。活躍的遊戲是幼兒最適宜的運動方式，自己玩耍的活動可以騎踏車、滑板車、滑輪、攀爬等，集體遊戲可以玩球類、舞蹈、嬉戲追逐、老鷹捉小雞、捉迷藏等均可以鍛鍊幼兒的協調、平衡並促進肌肉的發展，這些遊戲應該分散安排於全日，因為幼兒容易興奮也容易疲倦。有研究表明，他們最好每天都能有不少於三個小時的活動時間。這些活動包括搭積木、站立、行走等輕微的活動，也包括跑、跳、嬉戲追逐等較劇烈的活動。此外，幼兒看電視和玩電子遊戲的時間應該受到限制，每天不應該超過一個小時。

2. 兒童青少年學生(6~22歲就讀小學、中學及大學之學生)

2015年澳門市民體質監測結果與2010年比較，2015年澳門青少年學生的整體體質水平有所提高，身體力量、速度及耐力素質略有改善，但這些身體素質仍需要進一步加強，且學生中普遍仍存在肥胖率偏高，反應能力顯著下降等問題。

而兒童和青少年是最活躍的人生階段，在這個時期進行體育鍛鍊不僅可以促進生長發育，更可以培養他們終生運動的鍛鍊習慣。學校和家長應該鼓勵他們參加富有趣味、多種多樣的體育活動。



學生進行力量素質測試



科學研究表明，兒童和青少年應該每天進行一個小時以上的體力活動，而且應該是中等強度和高強度的活動。可見，兒童和青少年僅利用每週兩至三次的體育課不能滿足體力活動時間的需求，在課餘時間也應該盡量動起來。適合的運動方式包括各種球類運動，也包括游泳、武術、體操、跑步等運動；還可以參加富有趣味的拔河、跳繩、騎車、滑板車、盪鞦韆等活動。另外，還應該多吃一些可以強健肌肉的運動，例如俯臥撐、仰臥起坐、爬繩等。而多跳遠、障礙跳、單足跳等跳躍運動也有助於強健兒童和青少年的骨骼。

3. 成年人(20~59歲在職人士)

與2010年澳門市民體質監測結果比較，2015年監測中此年齡層的整體體質水平提高幅度最大，身體素質中的肺活量、力量及力量耐力提高，但是肥胖率也有所升高，仍有待改善。

隨着年齡的增長和生活方式的改變，堅持體育鍛鍊將有助於預防包括肥胖、高血脂、高血壓以及冠心病、糖尿病等“現代文明病”。因此，所有的成年人都應當盡量避免靜態的生活方式，多參與體力活動。研究表明成年人應當保證每星期至少150分鐘（2.5小時）的中等強度、或者每星期至少75分鐘（1.5小時）的高強度有氧活動，至於運動是以中等強度還是高

強度，具體應量力而行。運動方式方面可以根據自己的身體狀況和興趣，選擇快走、慢跑、騎車、游泳、球類、舞蹈等運動方式。另外，要做一些增加肌肉力量的活動包括俯臥撐、引體向上、仰臥起坐等，也可以用彈力帶或啞鈴等器械進行練習，這類活動應保證至少每週兩天，以使身體所有主要的肌肉群從中得到鍛鍊而增加肌肉力量。



成年人進行力量素質測試



成年人進行柔軟素質測試

4. 老年人(60~69歲)

2015年澳門市民體質監測中顯示老年人整體體質水平下降，其中肺活量、力量及柔韌素質有所提高，但平衡能力及反應能力下降。

澳門正在逐漸步入老齡化社會，人們對老年人的身體健康和生活質量也愈加關注，而運動正是使老年人活得健康和快樂的良方。

老年人如果能進行每星期150分鐘（2.5小時）的中等強度有氧活動，會對身體大有裨益，可以進行的體育運動包括：步行、慢跑、騎車、跳舞、游泳、水中有氧運動、網球、高爾夫球等。同時也需要進行一些肌肉力量練習，可以利用彈力帶和啞鈴等進行。而對於患有慢性疾病或體能狀況較差的老年人，則應根據自己的情況，調整適合自己的運動強度，在身體能夠承受的情況下，“動”永遠

比“不動”好，即使緩慢行走數分鐘也比整日靜坐要好。

另外，老年人跌倒的風險增加，力量、平衡及反應能力顯得更為重要，尤應加強這方面的鍛鍊，如可通過太極拳來鍛鍊老年人平衡能力的重要因素——前庭器官的功能；也可通過社交舞、拋豆袋等運動來改善神經肌肉調節靈敏性，提高老年人的平衡感；乒乓球在運動過程中透過做推擋、拉球、跑動到位等動作，可以提高自身的反應及動作速度，相比游泳和跳舞項目，可以更好地提高老年人的反應力。這些運動同時亦有助於改善下肢的肌肉力量，預防跌倒的風險。👣



老年人進行平衡能力測試