



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
體育局
Instituto do Desporto

Tradução

Resposta à interpelação escrita apresentada pela deputada à Assembleia Legislativa, Loi I Weng

Em cumprimento das instruções de Sua Excelência o Chefe do Executivo, e após a consulta junto dos Serviços de Saúde, apresento a seguinte resposta à interpelação escrita da Sra. Deputada Loi I Weng de 12 de Dezembro de 2025, enviada a coberto do ofício n.º 169/E126/VIII/GPAL/2025 da Assembleia Legislativa, de 16 de Dezembro de 2025 e recebida pelo Gabinete do Chefe do Executivo em 16 de Dezembro de 2025:

O Governo da RAEM tem desenvolvido de forma contínua as actividades do Desporto para Todos, com o objectivo de promover a prática desportiva junto da população e desenvolver hábitos desportivos ao longo da vida. O Instituto do Desporto tem-se empenhado em procurar mais espaços desportivos, criando condições para a organização de mais cursos das classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos (doravante designado por “classes do Desporto para Todos”). Para além de maximizar a utilização dos pavilhões e instalações desportivas afectos ao Instituto do Desporto, o qual também recorre aos espaços de outros serviços públicos e das diversas associações cívicas para satisfazer as necessidades dos residentes.

As classes do Desporto para Todos disponibilizadas pelo Instituto do Desporto abrangem várias modalidades como taiji, ginástica, qigong, ioga, ginástica aquática, natação, entre outras, com vista a ajudar os idosos a prevenir a perda muscular e a manter a sua capacidade de movimento. A variedade de opções de exercício permite



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
體育局
Instituto do Desporto

Tradução

aos idosos escolher a forma de exercício que melhor lhes convém, de acordo com o seu próprio interesse e a sua aptidão física. Em 2026, serão criadas, fora das horas de ponta, mais aulas de ginástica aquática destinadas aos idosos. No entanto, tendo em conta a condição física dos idosos e a sua adequação à intensidade desportiva, o conteúdo pedagógico e a intensidade desportiva das aulas de treino muscular são concebidos para os participantes com idade inferior a 45 anos.

Para além das classes do Desporto para Todos, o Instituto do Desporto tem-se dedicado à organização regular das actividades do Desporto para Todos. Para facilitar a participação dos residentes e idosos, as actividades são realizadas em praças comunitárias, zonas de lazer, jardins, etc., com vista à participação dos residentes do bairro. A título exemplificativo, o “Posto de Atendimento e Informação de Desporto e Saúde” realiza-se de duas em duas semanas e o “Dia do Desporto para Todos” realiza-se mensalmente. Ademais, para aprofundar a integração dos recursos nas comunidades e aproveitar melhor os recursos sociais, mais de 100 actividades desportivas do Desporto para Todos foram organizadas em diferentes bairros ao longo do ano, por meio da cooperação interdepartamental e da cooperação com as associações/organizações que prestam serviços a diversos grupos. Nessas actividades foram introduzidos especificamente conteúdos destinados a melhorar a condição física dos idosos, tais como conhecimentos e precauções relativas à prevenção de quedas e sarcopenia. Também são ensinadas técnicas simples de exercícios com toalhas e de ginástica, permitindo aos residentes e aos idosos praticar exercício físico a qualquer hora e em qualquer lugar. As



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
體育局
Instituto do Desporto

Tradução

actividades regulares do Desporto para Todos proporcionam aos residentes e aos idosos mais oportunidades e opções para a prática desportiva, permitindo-lhes obter mais experiências desportivas fora das classes do Desporto para Todos.

O Instituto do Desporto criou classes do Desporto para Todos com o objectivo principal de dotar os participantes de conhecimentos e competências fundamentais em desporto, permitindo-lhes praticar exercício físico de acordo com os seus horários no futuro. Actualmente, cada fase das classes oferece 10 mil vagas. Como as vagas são limitadas, para que mais residentes possam fazer exercício físico e para aumentar a mobilidade dos alunos, o regime de renovação das classes sofreu alterações desde 2017. No entanto, com o aumento constante do número de alunos idosos que podem renovar de forma repetida a sua inscrição nas aulas, o número de vagas que podem ser libertadas é cada vez menor. Assim, em 2024, o Instituto do Desporto optimizou de novo o regime de renovação das classes, sendo que todos os alunos (incluindo os alunos idosos) têm de se inscrever novamente a cada seis meses, para que mais residentes tenham oportunidade de participar nas classes do Desporto para Todos. No futuro, continuar-se-á a ouvir sugestões sobre a oferta dos respectivos cursos e a organização das inscrições.

Durante a 5.^a Avaliação da Condição Física da População de 2025, foram proporcionadas aos residentes orientações personalizadas sobre exercícios físicos e recomendações desportivas. Actualmente, está-se a preparar activamente o lançamento do serviço na Conta Única de Macau, no sentido de estender a toda a população de Macau as orientações personalizadas relativas à manutenção física e



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
體育局
Instituto do Desporto

Tradução

à gestão da saúde. Ao mesmo tempo, com o propósito de melhorar a capacidade de autogestão da saúde dos residentes, os Serviços de Saúde lançaram uma nova versão da aplicação “Minha Saúde”, recorrendo a ferramentas digitais para disponibilizar serviços abrangentes de gestão de saúde aos cidadãos, incluindo dados de saúde, análise de tendências e recomendações de saúde individuais. Em 2026, com a plataforma “Minha saúde”, será lançado o programa de incentivos à gestão da saúde, que permitirá aos residentes acumular pontos ao seguir uma alimentação saudável, ao praticar regularmente exercício físico e ao participar em actividades referentes à saúde, tais como vacinar-se e realizar rastreios de doenças, de modo a encorajar a população a adoptar, de forma contínua, os comportamentos saudáveis, e apoiá-los a formar hábitos de vida saudáveis.

Macau, 6 de Janeiro de 2026.

A Presidente, substituta,

Lei Si Leng