



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

## **Acrescentar vídeos tutoriais para equipamentos de exercício físico nos parques**

**Leong Chon Kit**

**5/9/2023**

Os parques e as zonas de lazer têm sido sempre os principais locais para os residentes realizarem actividades de exercício físico e de recreação ao ar livre. Nos últimos anos, o Instituto para os Assuntos Municipais (IAM) tem vindo a renovar e a manter activamente as zonas de lazer dentro da comunidade, tendo introduzido e instalado vários tipos de equipamentos de exercício físico e de recreação adequados a diferentes grupos etários, incluindo máquinas de treino elíptico, máquinas de rotação do tronco, volantes de rotação, entre outras. O resultado é digno de reconhecimento.

Pelo que se observa, a grande maioria dos utilizadores dos equipamentos de exercício físico nos parques não lê atentamente as instruções de utilização, antes da utilização e, assim, muitos residentes podem não fazer o exercício físico com as posturas correctas nestes equipamentos. Ora, a utilização incorrecta dos equipamentos pode causar lesões.

Actualmente, embora existam instruções de utilização simples nos equipamentos de exercício físico, a orientar para a utilização correcta desses equipamentos, os utilizadores, mesmo após lerem as instruções escritas, não fazem o exercício físico necessariamente com as posturas correctas. Isto, de acordo como relatado pelos utilizadores e a experiência das regiões vizinhas.

Por conseguinte, sugiro que, aquando da renovação e disponibilização futuras dos equipamentos de exercício físico nos parques, se convide, indivíduos com qualificações profissionais relevantes para gravar vídeos tutoriais sobre a utilização correcta dos equipamentos, devendo os vídeos ser gravados de acordo com os diferentes tipos de equipamentos. Os vídeos poderão ser disponibilizados através de códigos QR afixados nos equipamentos, para facilitar a sua visualização pelos utilizadores que o necessitem, através dos seus dispositivos electrónicos. Ao mesmo tempo, os vídeos relevantes poderão também ser carregados na plataforma *EasyGo* do IAM, para referência de outras pessoas interessadas.