

健康管理师考试身体活动相关考点

1、身体活动类型

按日常生活分类

根据人们的日常生活安排以及身体活动的特点和内容，身体活动可以分为四类：

1. 职业性身体活动，指工作中的各种身体活动；职业及工作性质不同，工作中的各种身体活动消耗能量也不同。

2. 交通往来身体活动指从家中前往工作、购物、游玩地点等往来途中的身体活动；采用的交通工具不同，如步行、骑自行车、乘坐公共汽车、地铁或自驾车等，身体消耗能量也不同。

3. 家务性身体活动指在院子里或者室内进行的各种家务劳动；手洗衣服、擦地等活动消耗能量较大；做饭、清洁台面、用吸尘器吸尘等消耗能量较小。

4. 闲暇时间身体活动指职业、家务活动之余有计划、有目的进行的运动锻炼。运动锻炼是为了增进健康水平或增强体适能而进行的有计划、有组织、强度较大的重复性身体活动。因此运动锻炼不等同于身体活动，它只是身体活动的一种类型，身体活动所涵盖的内容更为广泛。

2、老年人身体活动注意事项

1. 老年人参加运动期间，应定期做医学检查和随访。患有慢性病且病情不稳定的情况下，应与医生一起制订运动处方。

2. 感觉和记忆力下降的老年人，应反复实践掌握动作的要领，老年人宜参加个人熟悉并有兴趣的运动项目。为老年人编排的锻炼程序和体操，应注意动作简单，便于学习和记忆。

3. 老年人应学会识别过度运动的症状。运动中，体位不宜变换太快，以免发生体位性低血压。运动指导者应注意避免老年人在健身运动中的伤害。

4. 对体质较弱和适应能力较差的老年人，应慎重调整运动计划，延长准备和整理活动的时间。

5. 合并有骨质疏松症和下肢骨关节病的老年人，不宜进行高冲击性的活动，如跳绳、跳高和举重等。

6. 老年人在服用某些药物时，应注意药物对运动反应的影响。如美托洛尔和阿替洛尔等，会抑制运动中心率的增加，评定活动强度时应该注意。

3、运动锻炼医学监督的内容主要包括：

(1) 体力负荷与运动反应：运动疲劳、恢复和适应是机体运动

反应的三个关键环节。测量和分析这些变化，可以了解机体对其所承受体力负荷的耐受和适应程度，由此可以进一步判断可能产生的健康效益和存在的意外伤害风险。

(2) 运动计划的调整：预防运动的不耐受和可能由此引发的慢性损害，需要及时对运动反应做出判断，并相应调整活动量目标以及运动强度、时间和频度等。此外，针对与运动形式和内容有关的不适应，也应做出必要的安排。

(3) 健康状况和运动能力的再评估：随着运动训练的持续，机体的运动能力提高；另一方面，身体的健康和疾病状况也可能发生改变。因此，针对个体的具体情况，需要定期对健康状况和运动能力进行再评估。