

# ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẬN THỨC, HÀNH VI ĂN UỐNG VÀ SỰ CHÊNH LỆCH NĂNG LƯỢNG Ở SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO: HƯỚNG TỚI THIẾT KẾ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TỐI ƯU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Văn Tạng<sup>(1)</sup>; Đào Chánh Thức<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Nghiên cứu này nhằm đánh giá mức độ nhận thức về dinh dưỡng, thói quen ăn uống và sự chênh lệch giữa năng lượng đáp ứng thực tế với nhu cầu năng lượng ở sinh viên chuyên TDTT tại Trường Đại học Thể dục thể thao TPHCM. Mẫu nghiên cứu gồm 181 sinh viên (109 nam, 72 nữ) từ 18 đến 25 tuổi được khảo sát qua bảng câu hỏi về kiến thức dinh dưỡng kết hợp với phương pháp ghi chép thực đơn 24 giờ. Kết quả chỉ ra rằng mặc dù kiến thức dinh dưỡng được đánh giá ở mức “tốt”, nhưng hành vi ăn uống thực tế chỉ đáp ứng khoảng 50% ở nam và 63% ở nữ trong những ngày tập luyện so với nhu cầu năng lượng tính theo chỉ số TEE, từ đó tiềm ẩn nguy cơ thiếu hụt năng lượng nghiêm trọng.

**Từ khóa:** Nhận thức về dinh dưỡng, thói quen ăn uống, mức chênh lệch, sinh viên Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 17/04/2025

Ngày phản biện: 16/05/2025

Ngày đăng: 30/06/2025

## Tác giả liên hệ:

Đào Chánh Thức

Email: dethuc@agu.edu.vn

## Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

Nguyen Van Tang<sup>(1)</sup>; Dao Chanh Thuc<sup>(2)</sup>

**Summary:** This study aimed to assess the level of nutritional awareness, eating habits and the difference between actual energy intake and energy needs in physical education students at University of Sport Ho Chi Minh city. The study sample included 181 students (109 males, 72 females) aged 18 to 25 years old who were surveyed through a nutrition knowledge questionnaire combined with a 24-hour menu recording method. The results showed that although nutritional knowledge was assessed at a “good” level, actual eating behavior only reached about 50% in males and 63% in females during training days compared to energy requirements based on the TEE index, which poses a significant risk of severe energy deficiency.

**Keywords:** Awareness of nutrition, eating habits, disparities, students of the University of Sports and Physical Education in Ho Chi Minh City.

## Article Information:

Received: 17/04/2025

Review date: 16/05/2025

Published: 30/06/2025

## Corresponding Author:

Đào Chánh Thức

Email: dethuc@agu.edu.vn

<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học TDTT TPHCM

<sup>(2)</sup>TS, Trường Đại học An Giang, Đại học QG HCM

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong bối cảnh thể thao và giáo dục đại học ngày càng phát triển, vai trò của dinh dưỡng trong việc tối ưu hóa hiệu suất luyện tập và phục hồi cơ thể được xem là yếu tố then chốt (Ziegler et al., 2002). Sinh viên không chỉ đối mặt với áp lực học tập mà còn phải đáp ứng nhu cầu thể chất cao, do đó việc xây dựng một chế độ dinh dưỡng phù hợp trở nên cấp thiết. Mặc dù nhiều nghiên cứu đã khẳng định tầm quan trọng của việc cung cấp đủ năng lượng và cân bằng các chất dinh dưỡng (Lemon, 1991; Jessri et al., 2010), nhưng trong thực tiễn, sinh viên vẫn thường gặp phải các vấn đề như bỏ bữa, sử dụng thức ăn nhanh và không đảm bảo lượng calo cần thiết.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích đánh giá mức độ nhận thức về dinh dưỡng và hành vi ăn uống của sinh viên, từ đó so sánh năng lượng đáp ứng thực tế với nhu cầu năng lượng tính theo chỉ số Basal Energy Expenditure (BEE) và Total Energy Expenditure (TEE). Các phát hiện từ nghiên cứu không chỉ góp phần làm rõ những bất cập hiện hữu trong chế độ ăn hàng ngày của sinh viên mà còn là cơ sở đề xuất giải pháp cải thiện thông qua việc thiết kế thực đơn mẫu dựa trên các chỉ số khoa học (Purcell et al., 2013).

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

### **Đối tượng và mẫu nghiên cứu:**

Mẫu nghiên cứu gồm 181 sinh viên chuyên TDTT tại Trường ĐH TDTT TP.HCM, với 109 nam và 72 nữ, độ tuổi từ 18 đến 25. Việc lựa chọn đối tượng được thực hiện theo các tiêu chí nhân khẩu học và mức độ tham gia các hoạt động luyện tập chuyên sâu, đảm bảo đại diện cho các năm học khác nhau. Tiêu chí này giúp đảm bảo tính khách quan và khả năng khái quát hóa kết quả (Paugh, 2005).

### **Công cụ thu thập dữ liệu:**

#### **a. Bảng câu hỏi về kiến thức dinh dưỡng và thói quen ăn uống**

Cấu trúc: Bảng câu hỏi được xây dựng bao gồm: 16 mục đánh giá thói quen ăn uống (như tần suất ăn sáng, số bữa chính, việc sử dụng thức ăn nhanh); và 29 mục đánh giá kiến thức dinh dưỡng (bao gồm vai trò của carbohydrate, protein, chất béo, vitamin và khoáng chất).

Nguồn gốc: Công cụ được phát triển dựa trên mô hình đã được kiểm chứng của Paugh (2005) và sau đó điều chỉnh cho phù hợp với bối cảnh văn hóa của sinh viên Việt Nam.

Độ tin cậy: Bảng câu hỏi được thử nghiệm tiền khảo trên 30 sinh viên, đạt hệ số Cronbach's alpha là 0.78, chứng tỏ tính nhất quán nội tại của công cụ.

#### **b. Phương pháp ghi chép thực đơn 24 giờ (24HR)**

Quy trình: Sinh viên được yêu cầu ghi chép chi tiết tất cả các loại thực phẩm thức ăn và đồ uống tiêu thụ trong vòng 24 giờ, được thực hiện liên tục trong một tuần.

Mục đích: Phương pháp này cho phép thu thập dữ liệu chính xác về khối lượng, thành phần dinh dưỡng (protein, chất béo, carbohydrate) và thời gian tiêu thụ, từ đó đánh giá mức năng lượng thực tế đáp ứng so với nhu cầu tính theo các chỉ số BEE và TEE (Purcell et al., 2013).

#### **c. Công thức tính chỉ số chuyển hóa cơ sở (BEE) theo Harris-Benedict:**

Tính toán BEE:

- Nữ:  $BMR = 655 + [9,6 \times \text{số cân nặng}] + [1,8 \times \text{chiều cao}] - [4,7 \times \text{số tuổi}]$ .

- Nam:  $BMR = 66 + [13,7 \times \text{số cân nặng}] + [5 \times \text{chiều cao}] - [6,8 \times \text{số tuổi}]$ .

(Đơn vị: Cân nặng (kg); chiều cao (cm)).

Tính toán TEE: Sau khi xác định được BEE, TEE được tính bằng cách nhân BEE với hệ số hoạt động, có điều chỉnh bổ sung theo yếu tố stress và nhiệt độ môi trường (bảng 3). Công thức này đã được áp dụng rộng rãi trong các nghiên cứu về chuyển hóa năng lượng (Chang et al., 2004; Verboeket-Van de Venne & Westerberp, 1991).

#### **Phân tích dữ liệu:**

Dữ liệu thu thập được từ bảng câu hỏi và phương pháp 24HR được nhập vào phần mềm thống kê (SPSS 20.0) để xử lý. Các phân tích bao gồm:

So sánh điểm số kiến thức dinh dưỡng giữa các nhóm (nam – nữ) bằng kiểm định t-test với mức ý nghĩa  $p < 0.05$ .

Phân tích ngưỡng xác suất giữa thói quen ăn uống và các yếu tố tâm lý (stress, động lực) qua hệ số Pearson và hồi quy đa biến nhằm kiểm soát các yếu tố gây nhiễu (Jessri et al., 2010).

**Phân loại mức độ hoạt động sinh lý (Passive, Light, Moderate, Active, Very Active) kèm ví dụ minh họa và hệ số hoạt động tương ứng**

Mức độ	Ví dụ hoạt động	Hệ số
Thụ động	Ngồi lâu, đứng nhiều (nhân viên văn phòng, tài xế, bảo vệ...)	1.2
Nhẹ	Đi lại nhẹ nhàng, không mang vác nặng liên tục	1.375
Trung bình	Giữ trẻ, vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng	1.55
Năng động	Lao động chân tay (thợ hồ, nông dân, nghề mộc...)	1.725
Rất tích cực	Vận động viên trong giai đoạn luyện tập, sinh viên chuyên ngành TĐTT, phu bốc xếp hàng hóa...	1.9

(Nguồn: US, 2005)

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

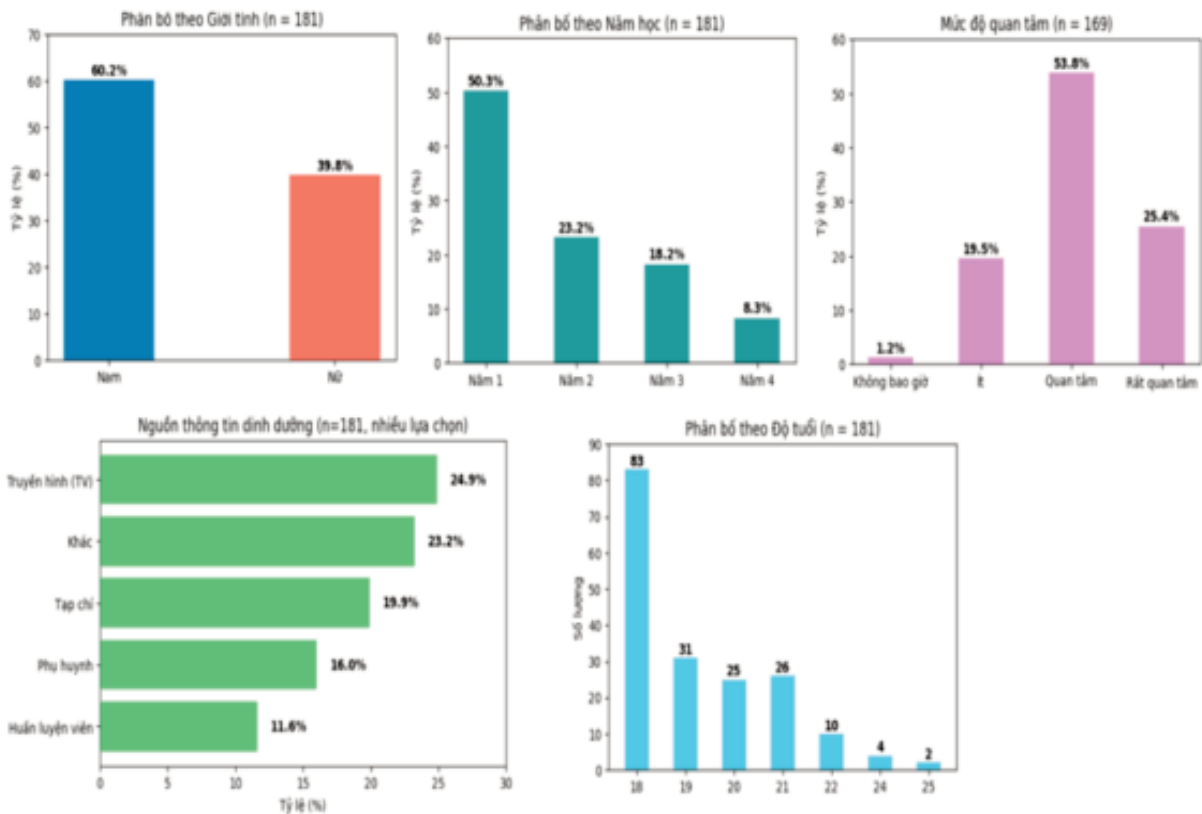
**1. Đặc điểm đối tượng khảo sát**

Biểu đồ 1 cho thấy đặc điểm của mẫu nghiên cứu, trong đó tỷ lệ nam chiếm khoảng 60,20% và nữ 39,80%, với phần lớn sinh viên thuộc năm nhất. Các nguồn thông tin dinh dưỡng chủ yếu đến từ truyền hình, tạp chí và các kênh thông tin đại chúng. Những đặc điểm này tạo nền tảng cho việc đánh giá thói quen và kiến thức dinh dưỡng của đối tượng nghiên cứu, nhất quán với

các nghiên cứu trước đây về ảnh hưởng của môi trường và truyền thông đến nhận thức dinh dưỡng (Ziegler et al., 2002).

**2. Thói quen ăn uống và kiến thức dinh dưỡng**

Bảng dữ liệu cho thấy điểm trung vị thói quen ăn uống đạt khoảng 47/64, trong khi điểm trung vị kiến thức dinh dưỡng đạt 85/100, xếp loại “tốt”. Sự chênh lệch giữa kiến thức lý thuyết và hành vi thực tiễn phản ánh hiện tượng



**Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng sinh viên tham gia khảo sát**

**Bảng 1. Kết quả ghi chép 24 giờ – Thông số cơ bản của sinh viên**

Biến số	NAM		NỮ	
	Trung bình	Độ lệch chuẩn (SD)	Trung bình	Độ lệch chuẩn (SD)
Tuổi (năm)	20.77	1.63	20.65	1.84
Chiều cao (cm)	173.65	8.63	159.76	4.62
Cân nặng (kg)	67.72	9.16	50	4.99
Năng lượng đáp ứng (Kcal/ngày)	1632.04	397.11	1602.18	336.15
Năng lượng đáp ứng (ngày nghỉ)	1622.04	433.41	1603.24	500.18

**Bảng 2. Thông số tâm lý và mối liên quan với thói quen ăn uống ở sinh viên**

Yếu tố tâm lý	Trung Bình	Độ Lệch Chuẩn (SD)	Hệ số ngưỡng xác suất (r) với Thói Quen Ăn Uống	p-value (Ngưỡng xác suất)	Hệ Số Hồi Quy (β)	p-value (Hồi Quy)
Stress	3.8	0.9	-0.45	< 0.001	-2.1	< 0.001
Động Lực (Motivation)	7.2	1.1	0.38	< 0.001	1.8	< 0.01

“khoảng cách kiến thức – hành động”, điều đã được chứng minh trong các nghiên cứu của Paugh (2005) và Ozdoğan & Ozcelik (2011). Dù sinh viên nắm vững các nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản, nhưng việc áp dụng chúng vào chế độ ăn hàng ngày vẫn chưa hiệu quả, góp phần vào nguy cơ thiếu hụt năng lượng.

**3. So sánh năng lượng đáp ứng thực tế và nhu cầu năng lượng**

Phân tích qua bảng 1 và bảng 3 cho thấy năng lượng đáp ứng trung bình theo ghi chép 24 giờ của sinh viên (khoảng 1600–1630 Kcal/ngày) thấp hơn đáng kể so với nhu cầu năng lượng tính theo TEE. Cụ thể, đối với nam, TEE vào ngày luyện tập lên tới ~3276 Kcal/ngày và ~2069 Kcal/ngày vào ngày nghỉ, trong khi đối với nữ, nhu cầu vào ngày luyện tập và ngày nghỉ lần lượt là ~2531 Kcal và ~1599 Kcal/ngày. Sự chênh lệch này cho thấy mức năng lượng thực tế chỉ đáp ứng được khoảng 50% ở nam và 63% ở nữ so với nhu cầu của cơ thể trong ngày tập luyện, dẫn đến nguy cơ suy giảm phục hồi và tăng khả năng chấn thương – một vấn đề nghiêm trọng đã được nhấn mạnh trong nghiên cứu của Purcell et al. (2013) và Chang et al. (2004).

**4. Mối liên hệ giữa các yếu tố tâm lý và thói quen ăn uống**

Kết quả ở bảng 2 và quan sát ở biểu đồ 2

phân tích mối quan hệ giữa yếu tố tâm lý và thói quen ăn uống. Mức độ stress cao (trung bình 3.8 ± 0.9) có mối tương quan âm (r = -0.45, p < 0.001) với thói quen ăn uống, cho thấy áp lực tâm lý có tác động tiêu cực đến hành vi dinh dưỡng. Ngược lại, động lực (trung bình 7.2 ± 1.1) có mối tương quan dương (r = +0.38, p < 0.001), khẳng định vai trò tích cực của động lực trong việc thúc đẩy lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Các kết quả này đồng nhất với các phát hiện trước đây của Jessri et al. (2010) và Rosenbloom et al. (2002).

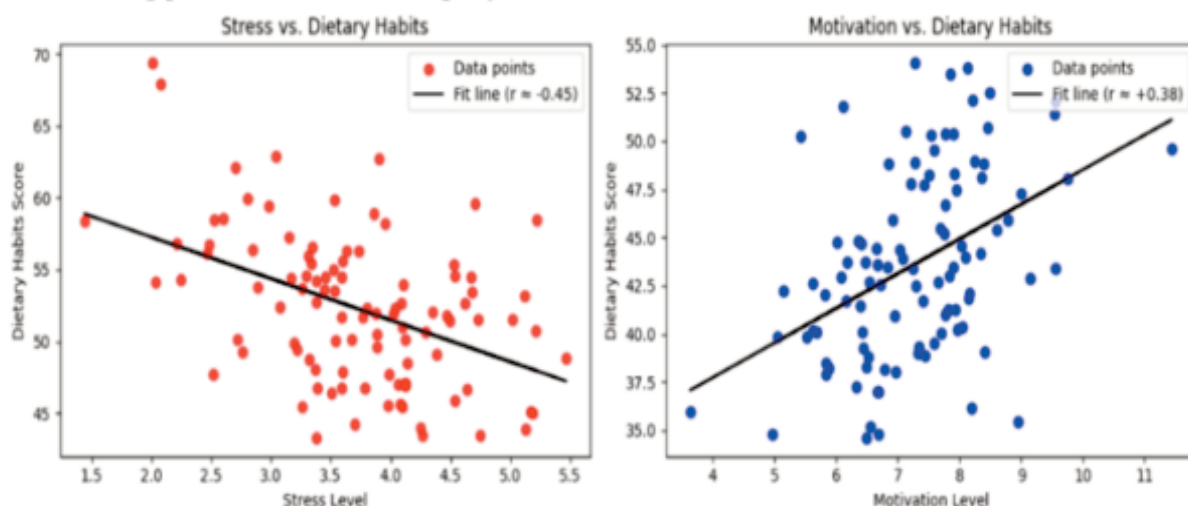
Những phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết của các can thiệp dinh dưỡng thực tiễn, qua đó đề xuất một thực đơn mẫu được xây dựng theo cơ sở khoa học nhằm tối ưu hóa hiệu suất luyện tập và phục hồi thể chất (Purcell et al., 2013; Chang et al., 2004).

**Thảo luận**

Kết quả thu được từ việc khảo sát cho thấy mức độ kiến thức dinh dưỡng của sinh viên đạt được xếp loại “tốt” (điểm trung vị khoảng 85/100), song hành vi ăn uống thực tế lại không tương xứng với kiến thức đã nắm vững. Cụ thể, theo số liệu từ phương pháp ghi chép thực đơn 24 giờ (Bảng 1), Năng lượng đáp ứng trung bình của sinh viên đạt khoảng 1600–1630 Kcal/ngày, trong khi nhu cầu năng lượng theo chỉ số TEE

**Bảng 3. So sánh năng lượng đáp ứng thực tế với nhu cầu năng lượng tính theo TEE**

Nam	
Chỉ số	Giá trị
BEE (Basal Energy Expenditure)	1724.15 Kcal/ngày
TEE (Ngày luyện tập; hệ số hoạt động = 1,90)	3275.89 Kcal/ngày
TEE (Ngày nghỉ; hệ số hoạt động = 1,20)	2068.98 Kcal/ngày
Năng lượng đáp ứng (Actual)	1632.04 Kcal/ngày
Nữ	
Chỉ số	Giá trị
BEE (Basal Energy Expenditure)	1332.27 Kcal/ngày
TEE (Ngày luyện tập; hệ số hoạt động = 1,90)	2531.31 Kcal/ngày
TEE (Ngày nghỉ; hệ số hoạt động = 1,20)	1598.72 Kcal/ngày
Năng lượng đáp ứng (Actual)	1602.18 Kcal/ngày

**Ghi chú:**

Biểu đồ này gồm hai phần: phần bên trái hiển thị mối quan hệ âm giữa stress và thói quen ăn uống (với hệ số ngưỡng xác suất  $r \approx -0.45$  và hệ số hồi quy  $\beta \approx -2.1$ ), trong khi phần bên phải thể hiện mối quan hệ dương giữa động cơ (motivation) và thói quen ăn uống (với hệ số ngưỡng xác suất  $r \approx +0.38$  và hệ số hồi quy  $\beta \approx +1.8$ ).

**Biểu đồ 2. Mối quan hệ giữa các thông số tâm lý (stress và motivation) và thói quen ăn uống của sinh viên**

của sinh viên TDTT lại cao hơn đáng kể, với giá trị 3276 Kcal/ngày (ngày luyện tập) và 2069 Kcal/ngày (ngày nghỉ đối với nam) cũng như 2531 Kcal/ngày và 1599 Kcal/ngày đối với nữ (Bảng 3). Sự chênh lệch này cho thấy mức

năng lượng thực tế chỉ đạt khoảng 50% ở nam và 63% ở nữ so với nhu cầu của cơ thể, từ đó đặt ra một vấn đề nghiêm trọng về thiếu hụt năng lượng. Điều này có thể dẫn đến suy giảm khả năng phục hồi, giảm hiệu suất luyện tập và

tăng nguy cơ chấn thương, như đã được nhấn mạnh trong các nghiên cứu trước đây (Purcell et al., 2013; Chang et al., 2004).

Một khía cạnh quan trọng khác của nghiên cứu là mối quan hệ giữa các yếu tố tâm lý và thói quen ăn uống. Dữ liệu từ Bảng 2 chỉ ra rằng mức độ stress có mối ngưỡng xác suất âm với thói quen ăn uống, trong khi động lực có mối ngưỡng xác suất dương cho thấy mức độ căng thẳng cao làm giảm điểm số thói quen ăn uống, ngược lại, động lực mạnh mẽ thúc đẩy hành vi dinh dưỡng lành mạnh. Những phát hiện này cho thấy tác động của yếu tố tâm lý đối với hành vi dinh dưỡng không chỉ tồn tại ở mức độ nhận thức mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình tiêu thụ thức ăn hàng ngày của sinh viên TDDT.

Ngoài ra, qua việc khảo sát các nguồn thông tin dinh dưỡng, phần lớn sinh viên cho biết họ nhận thông tin chủ yếu qua truyền hình, tạp chí và huấn luyện viên. Điều này phản ánh một bối cảnh mà các phương tiện truyền thông và các chuyên gia đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng hành vi ăn uống. Tuy nhiên, mặc dù kiến thức lý thuyết được truyền đạt một cách hiệu quả, việc áp dụng kiến thức vào thực tiễn vẫn gặp nhiều rào cản. Các yếu tố như áp lực thời gian, chi phí, thay đổi môi trường sống khi bước vào đời đại học và áp lực từ quá trình luyện tập cường độ cao đều góp phần làm cho hành vi ăn uống của sinh viên không đồng nhất với những kiến thức mà họ đã được tiếp thu (Paugh, 2005; Ozdoğan & Ozcelik, 2011).

Khi so sánh trực tiếp năng lượng đáp ứng thực tế với năng lượng cơ sở ở sinh viên chuyên ngành TDDT, một sự phân hóa đáng chú ý giữa nam và nữ đã được xác lập. Cụ thể, theo kết quả thu thập qua phương pháp ghi chép 24 giờ, năng lượng đáp ứng trung bình của nam sinh viên (1632 kcal/ngày) thấp hơn mức năng lượng cơ sở trung bình 1724 kcal/ngày, tương đương thiếu hụt khoảng 92 kcal mỗi ngày; ngược lại, nữ sinh viên có năng lượng đáp ứng trung bình 1602 kcal/ngày lại vượt so với mức BEE trung bình 1332 kcal/ngày tới 270 kcal/ngày. Sự chênh lệch này không chỉ phản ánh sự khác biệt về thói quen ăn uống mà còn tiềm ẩn nguy cơ sinh lý khác nhau ở hai giới.

Đối với nam giới, tình trạng thiếu hụt năng lượng kéo dài có thể dẫn đến giảm khối cơ, suy giảm khả năng tổng hợp protein sau tập luyện và giảm hiệu suất thể lực, nhất là trong giai đoạn cường độ luyện tập cao. Một lượng năng lượng không đủ ngay cả để đáp ứng mức BEE – vốn là mức tiêu thụ tối thiểu cho chức năng sống cơ bản – cho thấy nguy cơ diễn tiến sang trạng thái “low energy availability” (LEA), dễ kéo theo rối loạn nội tiết, giảm mật độ xương và tăng nguy cơ căng cơ, chấn thương (Mountjoy và cộng sự., 2014).

Ngược lại, nữ sinh viên tuy có năng lượng đáp ứng vượt BEE, nhưng vẫn thấp hơn đáng kể so với nhu cầu TEE khi xét ngày luyện tập (~2531 kcal). Việc dư thừa so với BEE có mức đáp ứng năng lượng tốt hơn song vẫn thiếu hụt, nguy cơ giảm cơ, năng lực vận động vẫn hiện hữu, nhưng thiếu hụt so với TEE, cho thấy nữ giới có xu hướng ăn uống không ổn định có thể ăn nhiều vào những thời điểm nhất định, nhưng lại bỏ bữa hoặc ăn không đều vào ngày khác. Điều này dẫn đến dao động đường huyết và cảm giác mệt mỏi, khó duy trì động lực tập luyện liên tục. Ngoài ra, thừa so với BEE nhưng vẫn thiếu so với TEE cũng có thể khiến nữ sinh viên dễ tăng khối mỡ khi hoạt động giảm, song lại không đủ năng lượng cho giai đoạn phục hồi khớp, cơ sau tập.

Từ góc độ can thiệp, việc theo dõi sát sao năng lượng đáp ứng, đồng thời phân tích theo giới, sẽ giúp nhà quản lý và chuyên gia dinh dưỡng xây dựng thực đơn mẫu linh hoạt hơn, đáp ứng chính xác nhu cầu năng lượng tối thiểu và tối ưu cho từng cá nhân. Đây là cơ sở quan trọng để cải thiện hiệu suất luyện tập, ngăn ngừa chấn thương và duy trì trạng thái dinh dưỡng - sức khỏe bền vững cho sinh viên TDDT.

So sánh với các nghiên cứu trước đây

Các kết quả của nghiên cứu hiện tại tương đồng với những phát hiện từ các nghiên cứu trước đây cho thấy sự tồn tại của “khoảng cách kiến thức – hành động” trong lĩnh vực dinh dưỡng thể thao. Lemon (1991) đã chỉ ra rằng, mặc dù sinh viên TDDT có nhận thức tốt về nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, nhưng việc chuyển hóa kiến thức đó thành hành vi thực tiễn không phải lúc nào cũng xảy ra. Điều này càng trở nên



**Để việc tập luyện TDTT thường xuyên đạt được hiệu quả cao nhất, tác động chế độ dinh dưỡng phù hợp là vấn đề cần thiết và cấp thiết hiện nay**

rõ ràng khi xét đến mức năng lượng đáp ứng thực tế chỉ đạt khoảng 40–60% so với nhu cầu tính theo TEE, một con số đáng báo động và cần được khắc phục ngay từ giai đoạn đào tạo.

Các nghiên cứu của Jessri et al. (2010) và Rosenbloom et al. (2002) đã làm rõ mối liên hệ giữa yếu tố tâm lý – như stress và động lực – với hành vi dinh dưỡng. Nghiên cứu của Jessri et al. (2010) cho thấy, áp lực từ môi trường học tập và cạnh tranh trong thể thao có thể dẫn đến các hành vi ăn uống không lành mạnh, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất thi đấu. Kết quả của nghiên cứu hiện tại cũng khẳng định được điều này thông qua mối quan hệ giữa stress và thói quen ăn uống ( $r = -0.45, p < 0.001$ ) cũng như mối quan hệ giữa động lực và thói quen ăn uống ( $r = +0.38, p < 0.001$ ). Những kết quả này khẳng định vai trò của các yếu tố tâm lý như một biến số trung gian quan trọng trong việc giải thích sự khác biệt giữa kiến thức và thực hành dinh dưỡng của sinh viên (Purcell et al., 2013).

Một khía cạnh nữa cần được lưu ý là sự ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông và môi

trường xung quanh đến nhận thức dinh dưỡng. Ziegler et al. (2002) đã chứng minh rằng, thông tin dinh dưỡng được truyền tải qua các kênh truyền hình và tạp chí có thể tác động tích cực đến nhận thức dinh dưỡng của sinh viên TDTT, nhưng lại không đảm bảo hành vi tiêu thụ thực tế của họ. Nghiên cứu hiện tại cũng cho thấy mặc dù sinh viên có kiến thức dinh dưỡng ở mức tốt, nhưng thực hành ăn uống hàng ngày của họ vẫn bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài như áp lực thời gian, khả năng chi phí và thói quen ăn uống cá nhân. Điều này cho thấy rằng, để đạt được hiệu quả tối ưu trong việc chuyển đổi kiến thức dinh dưỡng thành hành vi thực tiễn, cần có sự can thiệp sâu rộng từ phía các chương trình giáo dục dinh dưỡng tích hợp và các hoạt động tương tác thực tế (Ozdoğan & Ozelik, 2011).

Ý nghĩa của các phát hiện đối với hiệu suất thể thao

Trong bối cảnh đào tạo và thi đấu thể thao hiện nay, việc đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và dưỡng chất cho sinh viên TDTT là yếu tố tiên

quyết để tối ưu hóa hiệu suất và giảm thiểu nguy cơ chấn thương. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên TDDT, dù có kiến thức dinh dưỡng tốt, lại không đáp ứng được nhu cầu năng lượng thực tế, điều này có thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt năng lượng nghiêm trọng. Thiếu năng lượng không chỉ làm giảm khả năng phục hồi sau tập luyện mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến các quá trình chuyển hóa và tăng cường sức đề kháng của cơ thể (Chang et al., 2004).

Những bất cập này càng trở nên nghiêm trọng trong bối cảnh luyện tập cường độ cao, khi mà nhu cầu năng lượng của sinh viên TDDT được tính toán dựa trên chỉ số BEE và TEE phải tăng lên đáng kể. Sự chênh lệch giữa năng lượng đáp ứng thực tế và nhu cầu năng lượng lý thuyết như được thể hiện qua các bảng số liệu của nghiên cứu, là minh chứng rõ ràng cho hiện tượng “năng lượng thiếu hụt”, một vấn đề đã được nhiều học giả khẳng định có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu suất thi đấu và quá trình phục hồi (Purcell et al., 2013; Webb & Beckford, 2014).

Một mặt, những kết quả này cho thấy tầm quan trọng của việc thiết kế chế độ dinh dưỡng phù hợp, không chỉ dựa trên kiến thức mà còn phải tính đến các yếu tố thực tế như thói quen ăn uống, môi trường sống, áp lực tâm lý và đặc thù của từng cá nhân. Mặt khác, sự thiếu hụt năng lượng như vậy có thể làm tăng nguy cơ chấn thương, giảm khả năng phục hồi và ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý của sinh viên TDDT, từ đó làm giảm hiệu quả của quá trình tập luyện và thi đấu (Ziegler et al., 2002).

Vai trò của các yếu tố tâm lý trong hành vi ăn uống

Các yếu tố tâm lý như stress và động lực không chỉ tác động đến hành vi ăn uống mà còn gián tiếp ảnh hưởng đến hiệu suất thể thao. Trong nghiên cứu này, mức độ stress được đo lường với giá trị trung bình  $3.8 \pm 0.9$  cho thấy một mức độ căng thẳng khá cao ở sinh viên TDDT, có thể do áp lực học tập, môi trường cạnh tranh và yêu cầu luyện tập cường độ cao. Stress cao có thể dẫn đến các hành vi tiêu cực như bỏ bữa, ăn nhanh và lựa chọn thực phẩm không lành mạnh, từ đó làm trầm trọng thêm tình trạng thiếu hụt năng lượng. Ngược lại, động lực cao lại thúc đẩy việc lựa chọn các loại thực

phẩm giàu dinh dưỡng và duy trì thói quen ăn uống lành mạnh. Kết quả từ hệ số ngưỡng xác suất ( $r = +0.38, p < 0.001$ ) đã chứng minh được mối liên hệ tích cực giữa động lực và hành vi ăn uống. Điều này phù hợp với các nghiên cứu của Jessri et al. (2010) và Rosenbloom et al. (2002), khẳng định rằng yếu tố tâm lý là một biến số trung gian quan trọng trong việc cải thiện chất lượng dinh dưỡng của sinh viên TDDT.

Với những phân tích trên, có thể thấy rằng để giải quyết vấn đề thiếu hụt năng lượng và nâng cao hiệu suất luyện tập, không chỉ cần cải thiện kiến thức dinh dưỡng mà còn phải can thiệp vào khía cạnh tâm lý của sinh viên TDDT. Các chương trình đào tạo cần tích hợp các hoạt động hỗ trợ quản lý stress, tăng cường động lực và tạo môi trường khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh.

### **Hạn chế và kiến nghị**

Mặc dù nghiên cứu đã thu thập được nhiều thông tin hữu ích, nhưng vẫn tồn tại một số hạn chế như:

Tính đại diện của mẫu: Mẫu nghiên cứu tập trung chủ yếu vào sinh viên năm nhất, không phản ánh đúng tỷ lệ sinh viên theo năm học khác nhau.

Phương pháp ghi chép 24 giờ: Dữ liệu phụ thuộc vào sự trung thực và khả năng nhớ của người tham gia, có thể dẫn đến sai số trong báo cáo tiêu thụ thực phẩm.

Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng phạm vi mẫu và áp dụng các phương pháp đánh giá bổ sung (ví dụ: sử dụng công nghệ theo dõi tiêu thụ thực phẩm) để nâng cao tính chính xác của dữ liệu. Song song đó, việc tổ chức các chương trình giáo dục dinh dưỡng tích hợp, bao gồm các buổi hội thảo và lớp học nấu ăn thực hành, được đề xuất nhằm giúp sinh viên chuyển hóa kiến thức thành hành vi thực tiễn hiệu quả hơn.

### **KẾT LUẬN**

Nghiên cứu khẳng định rằng mặc dù sinh viên TDDT tại Trường ĐH TDDT TP.HCM có kiến thức dinh dưỡng được đánh giá ở mức “tốt”, nhưng hành vi ăn uống hàng ngày của họ lại không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cần thiết cho quá trình luyện tập. Sự chênh lệch này tạo ra nguy cơ thiếu hụt năng lượng, ảnh hưởng

tiêu cực đến khả năng phục hồi và tăng nguy cơ chấn thương, mở ra hướng đi cho các chương trình can thiệp dinh dưỡng trong môi trường đào tạo thể thao.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chang, C., Chen, Z., Liu, X., Xie, L., & Chen, J. (2004). The nutritional status of Chinese elite athletes. *Acta Nutrimenta Sinica*. Retrieved from <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-557396>
2. Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. National Academies Press.
3. Jessri, M., Jessri, M., RashidKhani, B., & Zinn, C. (2010). Evaluation of Iranian college athletes' sport nutrition knowledge. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(3), 257–263. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.20.3.257>
4. Lemon, P. W. (1991). Protein and amino acid needs of the strength athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1(2), 127–145. <https://doi.org/10.1123/ijsn.1.2.127>
5. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., & Ljungqvist, A. (2014). IOC consensus statement: Beyond the Female Athlete Triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>
6. Ozdoğan, Y., & Ozcelik, A. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-11>
7. Paugh, S. L. (2005). *Dietary habits and nutritional knowledge of college athletes* [Master's thesis, California University of Pennsylvania]. Retrieved from <https://elibrary.ru/item.asp?id=9343925>
8. Purcell, L. K., Canadian Paediatric Society, & Paediatric Sports and Exercise Medicine Section. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics & Child Health*, 18(4), 200–202. <https://doi.org/10.1093/pch/18.4.200>
9. Rosenbloom, C. A., Jonnalagadda, S. S., & Skinner, R. (2002). Nutrition knowledge of collegiate athletes in a Division I National Collegiate Athletic Association institution. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102(3), 418. Retrieved from <https://www.proquest.com/openview/953e87c3a98720ade0a98d194806461d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=49142>
10. Verboeket-Van de Venne, W. P., & Westerterp, K. R. (1991). Influence of the feeding frequency on nutrient utilization in man: Consequences for energy metabolism. In *Pattern of food intake, diet composition and human energy metabolism* (p. 17). Maastricht University. Retrieved from <https://cris.maastrichtuniversity.nl/ws/portalfiles/portal/1168379/guid-95ab8754-73d8-4f91-9128-5c8e7af9f3db-ASSET1.0.pdf#page=17>
11. Webb, M. C., & Beckford, S. E. (2014). Nutritional knowledge and attitudes of adolescent swimmers in Trinidad and Tobago. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2014, Article 506434. <https://doi.org/10.1155/2014/506434>
12. Ziegler, P. J., Jonnalagadda, S. S., Nelson, J. A., Lawrence, C., & Baciak, B. (2002). Contribution of meals and snacks to nutrient intake of male and female elite figure skaters during peak competitive season. *Journal of the American College of Nutrition*, 21(2), 114–119. <https://doi.org/10.1080/07315724.2002.10719203>

**1. Ban biên tập**

Báo chí cách mạng Việt Nam

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

**6. Trần Đức Thọ**

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

**8. Trần Thủy**

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

**16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang**

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

**21. Đinh Thị Uyên**

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

**26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương**

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

**30. Phan Thành Lễ**

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

**36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền**

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

**42. Trần Quang Chí**

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

**48. Vũ Hoàng Sơn**

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang**

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

**56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng**

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

**61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan**

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

**68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức**

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**77. Nguyễn Phương Thảo**

Bài tập tạ tay cho nữ

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

**1. Editorial board**

Vietnamese revolutionary press

**THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

**4. Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

**6. Tran Duc Tho**

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

**8. Tran Thuy**

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

**ARTICLES**

**13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh**

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

**16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang**

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

**21. Dinh Thi Uyen**

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

**26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong**

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

**30. Phan Thanh Le**

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

**36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien**

Current status of physical training programs, methods and means in official training

**42. Tran Quang Chi**

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

**48. Vu Hoang Son**

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

**52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang**

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

**56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung**

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

**61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan**

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

**68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc**

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

**NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

**77. Nguyen Phuong Thao**

Dumbbell exercises for women

**80. Rules of writing and posting.**



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

**ISSN 1859-4417**

**Số 3 -2025  
(85)**

