

Hoạt động thể lực của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội

Đặng Thị Thu Hằng¹, Tạ Thị Như Quỳnh¹, Nguyễn Thị Hải Hà², Đặng Bảo Ngọc¹, Trần Công Minh¹, Nguyễn Quang Dũng³

Tóm tắt:

* **Mục tiêu:** Mô tả hoạt động thể lực (HĐTL) của sinh viên cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội.

* **Phương pháp:** 96 sinh viên được phỏng vấn bằng bộ câu hỏi GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Sử dụng ngưỡng ≥ 600 MET-phút/tuần để xác định tỷ lệ đối tượng đạt khuyến nghị về HĐTL của WHO.

* **Kết quả:** 71,9% sinh viên có mức HĐTL đạt khuyến nghị tối thiểu về HĐTL của WHO, thời gian hoạt động tĩnh tại xấp xỉ 10 giờ/ngày. Tỷ lệ sinh viên có mức HĐTL cao là 17,7%, trung bình là 42,7% và thấp là 39,6%. **Kết luận:** Tỷ lệ sinh viên đạt mức khuyến nghị HĐTL của WHO khá cao, hoạt động tĩnh tại của sinh viên chiếm phần lớn thời gian trong ngày.

Từ khóa: Hoạt động thể lực, sinh viên, cử nhân dinh dưỡng, thời gian tĩnh tại, bộ câu hỏi hoạt động thể lực toàn cầu.

Physical activity among students in nutrition science of Hanoi Medical University

Dang Thi Thu Hang¹, Ta Thi Nhu Quynh¹, Nguyen Thi Hai Ha², Dang Bao Ngoc¹, Tran Cong Minh¹, Nguyen Quang Dung³

Abstract:

* **Objective:** To describe the physical activity of the students in nutrition science, Hanoi medical university.

* **Method:** 96 subjects were interviewed by using the Global Physical Activity Questionnaire-GPAQ. Cut-off greater than 600 MET-minute per week was used to define subjects who meet the WHO recommendations on physical activity.

* **Results:** 71.9% of subjects met the WHO recommendations on physical activity, the sedentary time was about 10 hours per day. The prevalence of subjects with high level of physical activity was 17.7%, moderate was 42.7% and low was 39.6%. **Conclusion:** The prevalence of students meeting the WHO recommendations on physical activity is relatively high, the sedentary time of students occupies major part of the time of day.

Key words: *physical activity, student, nutrition science, sedentary time, Global Physical Activity Questionnaire.*

Tác giả:

1. Sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng, Đại học Y Hà Nội
2. Sinh viên ngành y học dự phòng, Đại học Y Hà Nội
3. Viện đào tạo Y học dự phòng và y tế công cộng, Đại học Y Hà Nội

1. Đặt vấn đề

Hoạt động thể lực (HĐTL) là tất cả các cử động của cơ thể gây tiêu hao năng lượng. HĐTL bao gồm hoạt động do tập luyện và không do tập luyện. Tập luyện là hoạt động có chủ định, mang tính lặp lại, nhằm nâng cao sức khỏe. Hoạt động không do tập luyện bao gồm các hoạt động nghề nghiệp, hoạt động lúc rảnh rỗi, làm công việc nhà, chăm sóc bản thân, di chuyển. HĐTL đều đặn, ít nhất 30 phút mỗi ngày hoặc 150 phút mỗi tuần với cường độ mức vừa mang lại nhiều lợi ích đối với sức khỏe, giảm nguy cơ tử vong [10]. Ngược lại, ít HĐTL như ngồi, nằm nhiều làm tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm - đang có xu hướng gia tăng [6, 7]. Các bệnh không lây nhiễm tạo ra gánh nặng bệnh tật lớn, là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong tàn tật trên toàn cầu và chiếm tới trên 2/3 tổng gánh nặng bệnh tật và tử vong ở nước ta [1].

Hiện nay, có nhiều phương pháp đánh giá HĐTL như phương pháp sử dụng máy đếm bước chân, gia tốc kế, quan sát trực tiếp, phương pháp tự điền phiếu và phương pháp phỏng vấn. Trong phương pháp phỏng vấn, người ta có thể sử dụng công cụ “Bộ câu hỏi hoạt động thể lực toàn cầu”- Physical Activity Questionnaire

(GPAQ). Với bộ câu hỏi GPAQ, việc khảo sát HĐTL của đối tượng có thể được thực hiện dễ dàng, thuận tiện. Số lượng và mức độ HĐTL được thu thập, đánh giá và so sánh với khuyến nghị về HĐTL của tổ chức y tế thế giới.

Tại Việt Nam, một số nghiên cứu về HĐTL đã được tiến hành trên người trưởng thành [4, 9]. Nghiên cứu trên 14.706 người trưởng thành, khoảng 7/10 người từ 25-64 tuổi đạt khuyến nghị về HĐTL của WHO [4]. Một nghiên cứu trên 1.906 người trưởng thành 25-64 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, 56% đối tượng nghiên cứu được xếp loại hoạt động tích cực, đạt khuyến nghị tối thiểu của WHO về HĐTL [9].

Sinh viên là những nhà trí thức, lực lượng lao động quan trọng tương lai của đất nước. HĐTL thường xuyên đem lại nhiều lợi ích với sức khỏe [10]. Vì vậy, quan tâm tới HĐTL ở sinh viên là hết sức cần thiết, giúp chúng ta biết được thực trạng HĐTL, cũng như mức đáp ứng khuyến nghị của WHO về HĐTL của sinh viên. Tuy nhiên, nghiên cứu về HĐTL chưa được thực hiện nhiều tại Việt Nam, đặc biệt trên đối tượng sinh viên.

Mục tiêu của nghiên cứu này nhằm mô tả HĐTL bằng bộ câu hỏi GPAQ của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng

Sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng, đang học năm thứ nhất tới năm thứ 4, Đại học Y Hà Nội, khỏe mạnh, tình nguyện tham gia nghiên cứu.

2.2. Địa điểm, thời điểm thu thập số liệu

Nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Y Hà Nội, thời gian thu thập số liệu: Tháng 9/2016-3/2017.

2.3. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

Sử dụng công thức tính mẫu như sau:

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \frac{P(1-P)}{d^2} = 1,96^2 \frac{0,5 \times (1-0,5)}{0,1^2} = 96$$

Cỡ mẫu (n) được tính dựa trên ước tính dựa vào tỉ lệ (p) sinh viên đạt được mức khuyến nghị HĐTL của WHO. Ước tính p = 50% số sinh viên có HĐTL đạt mức khuyến nghị của WHO: ≥ 600 MET-phút/tuần, để xác định tỷ lệ sinh viên thực hiện HĐTL khác biệt khoảng 10% (d) so với tỷ lệ thực hiện HĐTL trong thực tế với độ tin cậy 95% ($z_{1-\alpha/2} = 1,96$) thì cỡ mẫu tối thiểu là 96 sinh viên. Tổng số có 189 sinh viên đáp ứng tiêu chuẩn lựa chọn. Chọn mẫu nghiên cứu theo phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên đơn.

2.5. Thu thập số liệu

Đối tượng được phỏng vấn trực tiếp bằng bộ câu hỏi hoạt động thể lực toàn cầu (Global Physical Activity Questionnaire-GPAQ). Điều

tra viên là các sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng đại học Y Hà Nội. Bộ câu hỏi GPAQ phỏng vấn về lượng thời gian dành cho các loại HĐTL với cường độ khác nhau trong 1 ngày và số ngày thực hiện các hoạt động đó trong 1 tuần của đối tượng, gồm 4 phần chính: 1) Hoạt động nghề nghiệp-là những công việc được trả công hoặc không được trả công như học tập, việc nhà, gặt lúa, đánh cá... (6 câu hỏi); 2) Hoạt động di chuyển: đi bộ, đạp xe đạp (3 câu hỏi); 3) Hoạt động giải trí-là những hoạt động được thực hiện lúc rảnh rỗi ở trong hoặc ngoài nhà nhằm tạo sự thoải mái về tư tưởng, tâm hồn (6 câu hỏi); 4) Hoạt động tĩnh tại (1 câu hỏi).

Trong hoạt động nghề nghiệp và giải trí, điều tra viên sẽ hỏi về số phút trong 1 ngày để thực hiện HĐTL cường độ nặng và cường độ vừa. Điều tra viên được hướng dẫn cách phỏng vấn phiếu, xác định cường độ và thời gian HĐTL [11]:

- HĐTL cường độ nặng là hoạt động đòi hỏi sự gắng sức thể lực nặng, làm tăng nhiều nhịp thở và nhịp tim.
- HĐTL cường độ vừa là hoạt động đòi hỏi sự gắng sức thể lực vừa phải, làm tăng một chút nhịp thở và nhịp tim.
- Ngoài trừ hoạt động tĩnh tại, các hoạt động còn lại được coi là có thực hiện nếu đối tượng thực hiện HĐTL trong ít nhất 10 phút liên tục.

2.6. Tính toán số lượng HĐTL (Quantity of physical activity) của đối tượng trong 1 tuần và ngưỡng phân loại

“Cường độ HĐTL” (Intensity of physical activity) được đo bằng đơn vị là MET (Metabolic Equivalent Task), được tính bằng cách lấy năng lượng tiêu hao của 1 HĐTL nào đó chia cho năng

lượng tiêu hao khi ngồi/nghỉ. Thông thường, mức độ HĐTL lúc ngồi/nghỉ có giá trị 1 MET, đi bộ tốc độ bình thường có mức độ 3 MET.

Số lượng HĐTL được đo bằng đơn vị là MET-phút, được tính bằng cách lấy “cường độ HĐTL” (tính bằng MET) nhân với thời lượng của HĐTL (tính bằng phút). Để tính ra “số lượng HĐTL” của một HĐTL trong một tuần, sử dụng cách tính sau [11]:

“Số lượng HĐTL” của mỗi HĐTL trong 1 tuần = Cường độ HĐTL (đo bằng MET) × thời lượng HĐTL/ngày (tính bằng phút) × số ngày/tuần.

Với bộ câu hỏi GPAQ, cường độ HĐTL được quy ra MET cụ thể như sau:

- HĐTL nghề nghiệp mức độ vừa: giá trị MET = 4; HĐTL nghề nghiệp mức độ nặng: giá trị MET = 8.

- HĐTL di chuyển như đạp xe và đi bộ có giá trị MET = 4.

- HĐTL giải trí mức độ vừa: giá trị MET = 4; HĐTL giải trí mức độ nặng: giá trị MET = 8.

Tổng số lượng HĐTL trong 1 tuần của đối tượng là tổng số “số lượng HĐTL” của 5 loại hoạt động sau: (HĐTL nghề nghiệp mức độ nặng) + (HĐTL nghề nghiệp mức độ vừa) + (HĐTL do đi bộ hay đạp xe) + (HĐTL giải trí mức độ nặng) + (HĐTL giải trí mức độ vừa).

2.7. Ngưỡng phân loại mức HĐTL

HĐTL của đối tượng được cho là đạt khuyến nghị của WHO khi tổng số lượng HĐTL \geq 600 MET-phút/tuần. Theo WHO, mức HĐTL “thấp” khi HĐTL của cá thể đạt dưới 600 MET-phút/tuần, mức HĐTL “trung bình” khi HĐTL trong khoảng từ 600 tới 3000 MET-phút/tuần,

“cao” khi HĐTL của cá thể đạt tối thiểu 3000 MET-phút/tuần [11].

2.8. Phân tích số liệu

Số liệu được nhập và làm sạch bằng phần mềm Epidata 3.1, sau đó chuyển sang phần mềm SPSS 22.0 for Windows để tính toán ra các số trung bình và tỷ lệ phần trăm.

3. Kết quả nghiên cứu

	Số lượng (n = 96)	Tỷ lệ (%)
Nhóm tuổi (năm)		
18 - 19	32	33,3
20 - 24	62	64,6
\geq 25	2	2,1
Giới tính		
Nam	14	14,6
Nữ	82	85,4

Bảng 3.1. Phân bố tuổi, giới của đối tượng nghiên cứu

Phân bố tuổi, giới của đối tượng nghiên cứu được trình bày trong **Bảng 1**. Đối tượng nghiên cứu ở độ tuổi 20-24 chiếm tỷ lệ cao nhất: 64,6%, tiếp đến là nhóm 18-19 tuổi: 33,3%, nhóm từ 25 tuổi trở lên chiếm 2,1%. Tỷ lệ nam là 14,6% và nữ là 85,4%.

Bảng 3.2. Tỷ lệ đối tượng tham gia các loại HĐTL

Loại HĐTL	Nam		Nữ		Chung	
	Số lượng (n = 14)	Tỷ lệ (%)	Số lượng (n = 82)	Tỷ lệ (%)	Số lượng (n = 96)	Tỷ lệ (%)
Nghề nghiệp						
Cường độ nặng	1	7,1	2	2,4	3	3,1
Cường độ vừa	7	50,0	44	53,7	51	53,1
Di chuyển: đi bộ, đạp xe	11	78,6	57	69,5	68	70,8
Giải trí						
Cường độ nặng	8	57,4	10	12,2	18	18,8
Cường độ vừa	5	35,7	26	31,7	31	32,3
Tất cả HĐTL	13	92,9	74	90,2	87	90,6

Tỷ lệ đối tượng tham gia các loại HĐTL với mức độ khác nhau được trình bày trong Bảng 2. Với hoạt động nghề nghiệp, 53,1% đối tượng đã thực hiện với mức độ vừa. Với hoạt động di chuyển, có 70,8% đối tượng đã thực hiện đi bộ hoặc đạp xe với thời gian ít nhất 10 phút liên tục để đi từ chỗ này sang chỗ khác. Với hoạt động giải trí, có 18,8% đối tượng đã thực hiện HĐTL với mức độ nặng, trong đó tỷ lệ nam giới có HĐTL mức độ nặng cao hơn so với nữ giới: 57,4% so với 12,2%. Có 90,6% tham gia mọi HĐTL, tức có 9,4% đối tượng (100%-90,6%) không tham gia bất cứ loại HĐTL nào từ mức độ vừa đến mức độ nặng trong ít nhất 10 phút trở lên.

Bảng 3.3. Thời gian thực hiện các loại HĐTL trong 1 ngày (phút/ngày)

Loại HĐTL	Nam (n = 14) (TB ± SD)	Nữ (n = 82) (TB ± SD)	Chung (n = 96) (TB ± SD)
Nghề nghiệp	33,6 ± 42,4	37,6 ± 53,4	37,0 ± 52,2
Di chuyển	39,3 ± 41,2	27,6 ± 29,8	29,3 ± 31,7
Giải trí	53,9 ± 53,3	24,3 ± 41,6	28,6 ± 44,5
Tình tại	522,9 ± 204,4	615,0 ± 170,8	601,6 ± 177,9

Thời gian thực hiện các loại HĐTL trong 1 ngày được trình bày trong Bảng 3. Thời gian dành cho hoạt động tĩnh tại là $522,9 \pm 204,4$ phút/ngày (nam) và $615,0 \pm 170,8$ phút/ngày (nữ). Thời gian dành cho di chuyển và các hoạt động giải trí ở nam giới có xu hướng cao hơn ở nam giới so với nữ giới. Thời gian nam giới di chuyển là $39,3 \pm 41,2$ phút/ngày và nữ là $27,6 \pm 29,8$ phút/ngày. Thời gian nam giới HĐTL giải trí là $53,9 \pm 53,3$ phút/ngày và nữ là $24,3 \pm 41,6$ phút/ngày. Số lượng HĐTL và tỷ lệ đạt mức khuyến nghị

HĐTL của WHO được trình bày trong **Bảng 4**. Đối với cả 3 HĐTL nghề nghiệp, di chuyển, giải trí, số lượng HĐTL của nam giới có xu hướng nhiều hơn so với nữ giới. Số lượng HĐTL cho di chuyển ở nam là $1035,7 \pm 1197,6$ MET-phút/tuần và nữ giới là $522,6 \pm 623,5$ MET-phút/tuần. Số lượng HĐTL cho giải trí ở nam là $1055,7 \pm 1246,5$ MET-phút/tuần và nữ giới là $369,3 \pm 655,4$ MET-phút/tuần. Có 85,7% nam giới và 69,5% nữ giới thực hiện HĐTL đạt mức ≥ 600 MET-phút/tuần theo khuyến nghị của WHO.

Bảng 3.4. Số lượng HĐTL (MET-phút/tuần) và tỷ lệ đối tượng đạt trên 600 MET-phút/tuần

Loại HĐTL	Nam (n = 14) (TB \pm SD)	Nữ (n = 82) (TB \pm SD)	Chung (n = 96) (TB \pm SD)
Nghề nghiệp	562,9 \pm 868	523,4 \pm 968,7	529,2 \pm 950,5
Di chuyển	1035,7 \pm 1197,6	522,6 \pm 623,5	597,5 \pm 748,9
Giải trí	1055,7 \pm 1246,5	369,3 \pm 655,4	469,4 \pm 798,9
Tổng cả 3 hoạt động trên	2654,3 \pm 2195,9	1415,3 \pm 1305,8	1596 \pm 1518,8
	(n/%)	(n/%)	(n/%)
Tỷ lệ đạt ≥ 600 MET-phút/tuần	12/85,7	57/69,5	69/71,9

Bảng 3.5. Phân bố mức HĐTL

Mức HĐTL	Nam (n = 14)		Nữ (n = 82)		Chung (n = 96)	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Cao	7	50,0	10	12,2	17	17,7
Trung bình	5	35,7	36	43,9	41	42,7
Thấp	2	14,3	36	43,9	38	39,6

Phân bố mức HĐTL được trình bày trong **Bảng 5**. Tính chung cho 2 giới, HĐTL mức cao chiếm 17,7%, mức trung bình: 42,7% và mức thấp: 39,6%. Nam giới HĐTL mức cao chiếm 50%, nữ giới HĐTL mức cao chiếm 12,2%.

4. Bàn luận

Nghiên cứu này mô tả HĐTL của sinh viên cử nhân dinh dưỡng dựa vào bộ câu hỏi GPAQ được phát triển bởi WHO. Tỷ lệ không tham gia bất cứ loại HĐTL nào mức độ vừa trở lên trong ít nhất 10 phút là 9,4%. Có 85,7% nam và 69,5% nữ đáp ứng khuyến nghị của WHO cần đạt tối thiểu 600 MET-phút/tuần. Nam giới đạt 2654,3 MET-phút/tuần và nữ giới đạt 1415,3 MET-phút/tuần.

Trên người trưởng thành 18-64 tuổi, một nghiên cứu trong nước cho thấy tỷ lệ không tham gia bất cứ HĐTL nào mức độ vừa trở lên trong ít nhất 10 phút là 20%, nam giới đạt 3.120 MET-phút/tuần và nữ giới đạt 1.680 MET-phút/tuần [4]. Tỷ lệ không tham gia bất cứ HĐTL nào nói trên cao hơn nghiên cứu của chúng tôi, có thể đối tượng nghiên cứu của Bui và cộng sự [4] có nhiều người lớn tuổi, nên lối sống tĩnh tại nhiều hơn.

Có rất ít sinh viên tham gia HĐTL nghề nghiệp mức độ nặng: 3,1%. Hoạt động này bao gồm các công việc dẫn tới tăng nhiều nhịp thở hay nhịp tim như mang vác vật nặng, đào bới, xây dựng... trong ít nhất 10 phút liên tục. Sinh viên không thường thực hiện các hoạt động này, điều này lý giải tại sao tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động nghề nghiệp mức nặng rất thấp.

Trong khi đó, hoạt động di chuyển như đi bộ hoặc đạp xe từ chỗ này sang chỗ khác liên tục trong 10 phút liên tục như đi bộ đến trường, đi chợ, tới nơi mua sắm, có khá nhiều sinh viên thực hiện: 70,8%. Đây là hoạt động đơn giản, phổ biến, dễ thực hiện, không đòi hỏi gắng sức, nên nhiều sinh viên thực hiện. Số sinh viên còn lại không đi bộ, đạp xe liên tục trong 10 phút là

do họ đi xe máy hoặc sống trong ký túc xá gần nơi học tập, mua bán.

Đối với hoạt động giải trí, có 18,8% sinh viên tham gia hoạt động giải trí mức nặng và 32,3% sinh viên tham gia hoạt động giải trí mức độ vừa. Hoạt động giải trí gồm hoạt động thể dục thể thao, mức độ nặng như chạy, đá bóng, bóng rổ,..., mức độ vừa như đi bộ nhanh, đá cầu, cầu lông,..., các hoạt động này được thực hiện trong thời gian rảnh rỗi, ngoài giờ học của sinh viên. Hoạt động di chuyển, giải trí góp phần nâng cao mức HĐTL của sinh viên: 42,7% có mức HĐTL “trung bình” và 17,7% có mức HĐTL “cao” (Bảng 5). Trong một nghiên cứu trên người trưởng thành Việt Nam 18-64 tuổi, 58,8% nam và 47,3% nữ ở vùng nông thôn có mức HĐTL “cao” (trên 3000 MET-phút/tuần), tại thành thị có khoảng 35% nam và 25% nữ có mức HĐTL “cao” [4]. Sự khác biệt này có thể do yếu tố tuổi, nghề nghiệp, địa dư của đối tượng khác nhau. Sinh viên đại học Y Hà Nội phải dành nhiều thời gian cho học, thi cử nên không có nhiều thời gian cho HĐTL như đối tượng đến từ vùng nông thôn trong nghiên cứu của Bui và cộng sự [4].

Thời gian đối tượng dành cho hoạt động tĩnh tại là 601,6 phút/ngày (10 giờ/ngày). Người Việt Nam 18-64 tuổi ở Hà Nội có 6,3 giờ/ngày, ở TP Hồ Chí Minh là 2,9 giờ/ngày, ở Cần Thơ là 2 giờ/ngày và toàn quốc là 3,4 giờ/ngày [4]. Một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy thời gian tĩnh tại của đối tượng 16-19 tuổi là 8,03 giờ/ngày và của người 20-29 tuổi là 7,48 giờ/ngày [5]. Thời gian tĩnh tại càng nhiều, nguy cơ mắc bệnh tim mạch, rối loạn chuyển hóa càng cao [7]. Rõ ràng thời gian tĩnh tại của sinh viên cử nhân dinh

dưỡng nhiều hơn so với người trưởng thành Việt Nam và người trưởng thành trong nghiên cứu tại Mỹ [4, 5]. Sinh viên thường dành thời gian để ngồi học trên lớp, tự học nhiều, tỷ lệ sinh viên năm thứ 2 Đại học Y Hà Nội tự học trên 4 tiếng chiếm 28,2% [2]. Trong giới sinh viên, việc sử dụng mạng xã hội Facebook khá phổ biến. Đây là một hoạt động tĩnh tại. Trong lúc rảnh rỗi, thay vì chơi thể thao hoặc tập thể dục, sinh viên lại dành thời gian đọc Facebook, điều đó có thể làm tăng thời gian hoạt động tĩnh tại. Một nghiên cứu trên 6 thành phố Hà Nội, Hải Phòng, Vinh, Huế, Đà Nẵng, TP. Hồ Chí Minh cho thấy 99% sinh viên sử dụng mạng xã hội, trên 50% sinh viên dùng mạng xã hội trên 3 giờ trong ngày [3]. Trong nghiên cứu của chúng tôi, việc khảo sát thời gian và tỷ lệ sinh viên sử dụng mạng Facebook không được tiến hành. Do đó không có số liệu để so sánh với nghiên cứu tại 6 thành phố nói trên.

Theo WHO, người trưởng thành 18-64 tuổi cần HĐTL mức độ vừa ít nhất 30 phút mỗi ngày trong tối thiểu 5 ngày mỗi tuần, đạt tối thiểu 600 MET-phút/tuần. Trong nghiên cứu này, 71,9% sinh viên có HĐTL đạt khuyến nghị của WHO, tương đương với tỷ lệ 70% đối tượng người trưởng thành Việt Nam đạt khuyến nghị của WHO về HĐTL [4], cao hơn so với người trưởng thành 25-64 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh [9].

Kết quả phân loại mức HĐTL từ bộ câu hỏi GPAQ của nghiên cứu trên cho thấy sinh viên HĐTL mức trung bình chiếm tỷ lệ cao nhất: 42,7% (Bảng 5), cao hơn tỷ lệ sinh viên HĐTL mức trung bình tại Malaysia: 38%. Nhưng tỷ lệ sinh viên HĐTL mức cao: 17,7%, thấp hơn tỷ lệ sinh viên HĐTL mức cao của sinh viên

Malaysia: 40% [8]. Khác biệt này có thể do tỷ lệ sinh viên nam (đối tượng thường có HĐTL nhiều hơn nữ) trong nghiên cứu tại Malaysia chiếm tới 50%, trong khi nghiên cứu của chúng tôi chỉ có 14,6%.

Hạn chế của nghiên cứu: cỡ mẫu nghiên cứu nhỏ, chưa phân tích được các yếu tố liên quan tới số lượng HĐTL. Đối tượng nghiên cứu là sinh viên cử nhân dinh dưỡng, người thu thập thông tin cũng là 2 sinh viên cử nhân dinh dưỡng, nên ít nhiều có ảnh hưởng tới tính khách quan của thông tin thu thập.

5. Kết luận

Tóm lại, nghiên cứu này cho thấy 71,9% đối tượng có HĐTL đạt khuyến nghị của WHO (với số lượng ≥ 600 MET-phút/tuần). Thời gian hoạt động tĩnh tại 10 tiếng/ngày. Tỷ lệ sinh viên có mức HĐTL cao là 17,7%, trung bình là 42,7% và thấp là 39,6%.

Đây là nghiên cứu bước đầu về HĐTL trên sinh viên cử nhân dinh dưỡng, đại học Y Hà Nội. Để có số liệu đại diện, cần tiến hành nghiên cứu trên các đối tượng sinh viên chuyên ngành khác với cỡ mẫu lớn hơn. Cần phân tích thêm các yếu tố liên quan tới số lượng HĐTL.

Tài liệu tham khảo

Tiếng Việt

1. Bộ Y tế Việt Nam, nhóm đối tác y tế (2016). Tình hình thực hiện kế hoạch bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân giai đoạn 2011-2015. Trong: Báo cáo chung tổng quan ngành y tế năm 2015. Tăng cường y tế cơ sở hướng tới bao phủ chăm sóc sức khỏe toàn dân. Nhà xuất bản Y học Hà Nội: 36-138.

2. Nguyễn Văn Hội (2009). Tình trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên Y2 trường Đại học Y Hà Nội năm 2009. Luận văn tốt nghiệp cử nhân y tế công cộng, trường Đại học Y Hà Nội.
3. Trần Thị Minh Đức, Bùi Thị Hồng Thái. (2014). Sử dụng mạng xã hội trong sinh viên Việt Nam. Tạp chí khoa học xã hội Việt Nam,8;(81):50-60.
- adults in Ho Chi Minh City. BMC Public Health 2008;(8):204.
10. World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.
11. World Health Organization (2002). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analysis guide.

Tiếng Anh

4. Bui TV, Blizzard CL, Luong KN, Truong Nle V, Tran BQ, Otahal P, Srikanth V, Nelson MR, Au TB, Ha ST, Phung HN, Tran MH, Callisaya M, Gall S (2015). Physical Activity in Vietnam: Estimates and Measurement Issues. Plos one;10(10):1-14.
5. Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, et al (2008). Amount of time in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. Am J Epidemiol;167(7):875-81.
6. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. Exerc Sport Sci Rev;38(3):105-13.
7. Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. Mayo Clin Proc;85(12):1138-41.
8. Rajappan R, Selvaganapathy K, Liew L (2015). Physical activity level among university students. International Journal of Physiotherapy and Research,3(6):1336-43.
9. Trinh OT, Nguyen ND, Dibley MJ, Phongsavan P, Bauman AE. The prevalence and correlates of physical inactivity among