

XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ SỰ CÂN ĐỐI VỀ THỂ HÌNH CỦA NỮ 22-30 TUỔI, QUẬN 5 - THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đào Chánh Thức¹, Trần Thanh Dũng²

¹*Trường Đại học An Giang,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh*

²*Khoa Giáo dục Tiểu học, Trường Đại học
Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Email: daochanhthuc@gmail.com*

Tóm tắt: Phát triển cân đối của cơ thể con người vừa là một trong những nhiệm vụ quan trọng của ngành Thể dục thể thao ở mỗi nước trên thế giới và là nhu cầu của mỗi cá nhân, đặc biệt là phụ nữ. Do đó, thể hình thể nào được xem là cân đối? Để trả lời cho câu hỏi, nghiên cứu này bước đầu xây dựng thang điểm đánh giá cho từng chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ tuổi 22-30 tuổi, quận 5 - Thành phố Hồ Chí Minh, gồm 7/9 chỉ tiêu thể hình. Đồng thời cũng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự cân đối về thể hình phụ nữ thông qua tỷ lệ giữa vòng 2 với các chỉ số như: chiều cao đứng, vòng 1 và vòng 3. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực khoa học thể thao để kiểm tra đánh giá. Từ đó giúp người tập biết chuẩn các vòng cần có để tập luyện trên cơ sở chiều cao của mình.

Từ khóa: thể hình, tiêu chuẩn, chiều cao, kích thước cân đối

Abstract: Balanced development of the body is both one of the important tasks of the Sports field in every country in the world and a need of each individual, especially women. Therefore, what body type is considered balanced? To answer the question, this study initially built an assessment scale for each basic fitness criterion of women aged 22-30 years old, District 5 - Ho Chi Minh City, including 7/9 fitness indicators. At the same time, we also build standards to evaluate the balance of women's body shape through the ratio between bust 2 and indicators such as: standing height, bust 1 and bust 3. The study uses scientific research methods. Regular study in the field of sports science for testing and assessment. From there, it helps practitioners know the correct rounds needed to practice based on their height.

Keywords: body shape, standards, height, balanced size

Đặt vấn đề

Việc đo lường các tiêu chuẩn cơ thể ở con người, đặc biệt là tiêu chuẩn cơ thể lý tưởng của phụ nữ ngày nay, chúng ta cần đến lĩnh vực nhân trắc học, nó là khoa học đo

lượng cơ thể người, từ đó có thể so sánh, xác định kích thước và đặc điểm hình thể trong tư thế khác nhau [4]. Chiều cao và tiêu chuẩn cơ thể rất quan trọng trong nhiều công việc, chẳng hạn như thiết kế quần áo, thiết kế máy

móc, lĩnh vực giao thông vận tải, lĩnh vực y tế/chăm sóc sức khỏe, thiết kế buồng lái máy bay, thiết kế trang phục vũ trụ cho phi hành gia, an toàn, sinh trắc học, tội phạm học, thiết kế giao diện cho các sản phẩm gia dụng/công nghiệp, v.v..[3]. Cùng với việc nâng cao sức khỏe, sự phát triển cân đối, hài hòa vừa là mục tiêu, vừa là động lực chính của phụ nữ và nam giới khi tham gia luyện tập thể dục thể thao [1], [6].

Cùng với việc nâng cao sức khỏe thì sự phát triển cân đối – hài hòa vừa là mục tiêu vừa là động lực chính của phụ nữ khi tham gia tập luyện Thể dục thể thao [5]. Vóc dáng (thể hình) như thế nào được xem là cân đối, vấn đề này cũng đã có nhiều tác giả trong và ngoài nước nghiên cứu và đưa ra cách nhận định đánh giá riêng. Trong phạm vi nghiên cứu này, chúng tôi muốn tìm hiểu sự cân đối về thể hình của phụ nữ thông qua chỉ số chiều cao đứng, để xác định giá trị chỉ số các vòng cơ bản của phụ nữ sao cho cân đối hợp lý. Từ đó, chúng tôi nghiên cứu đề tài: *“Xây dựng thang điểm đánh giá sự cân đối về thể hình của nữ 22-30 tuổi, Quận 5- thành phố Hồ Chí Minh”*

Quá trình nghiên cứu đã vận dụng các phương pháp thông dụng như:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn: (hình thức trực tiếp và gián tiếp); Phương pháp nhân trắc học; Phương pháp toán học thống kê.[2]

Nhóm tác giả sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để hỗ trợ phân tích thống kê trong nghiên cứu.

- *Khách thể nghiên cứu*: Có 80 phụ nữ lứa tuổi từ 22 đến 30 tuổi (trong đó có 55 học viên, 25 huấn luyện viên và hướng dẫn viên) đang tham gia huấn luyện và tập luyện thể dục thẩm mỹ thường xuyên ở các Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ, quận 5- Thành phố. Hồ Chí Minh, tham gia trong nghiên cứu này.

Kết quả nghiên cứu

1. Thực trạng về thể hình của khách thể nghiên cứu

Để lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể hình của phụ nữ, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 81 là huấn luyện viên và học viên tham gia tập luyện tại các Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ, quận 5 - Thành phố. Hồ Chí Minh, về những chỉ tiêu mà đối tượng nghiên cứu quan tâm tập luyện để cải thiện, thu về được 80 phiếu kết quả khảo sát. Kết quả được trình bày theo bảng 1:

Bảng 1. Các chỉ tiêu được quan tâm cải thiện khi tập luyện (n=80)

Mức độ quan tâm	Chiều cao đứng		Cân nặng		Vòng 1		Vòng 2		Vòng 3		Mỡ bụng		Mỡ tay		Mỡ lưng	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Quan tâm	11	13.58	51	62.96	49	60.49	71	87.65	51	62.96	36	44.44	27	33.33	44	54.32
Ít quan tâm	34	41.98	30	37.04	21	25.93	10	12.35	19	23.46	27	33.33	45	55.56	31	38.27
Không quan tâm	36	44.44	0	-	11	13.58	0	-	11	13.58	18	22.22	9	11.11	6	7.41

Như vậy, ta thấy hầu hết phụ nữ được phỏng vấn đều quan tâm tới chỉ số vòng 2 (đạt 87.65%). Đây cũng là kết quả phù hợp với nhu cầu thẩm mỹ về vóc dáng của phụ nữ từ xưa đến nay.

Cùng với kết quả phỏng vấn này, chúng tôi bổ sung thêm chỉ số BMI thành 9 chỉ tiêu cơ bản dùng đánh giá thể hình phụ nữ, bao gồm: Chiều cao đứng, cân nặng, BMI, vòng 1, vòng 2, vòng 3, mỡ bụng, mỡ tay, mỡ lưng.

Bảng 9 chỉ tiêu này, chúng tôi đã khảo sát 80 phụ nữ 22 đến 30 tuổi, đang tham gia tập thể dục thẩm mỹ tại các Câu lạc bộ Thể dục thẩm mỹ, quận 5- Thành phố. Hồ Chí Minh, thu được kết quả như bảng 2:

Bảng 2. Thực trạng thể hình của khách thể nghiên cứu

TT	Chỉ tiêu	Tham số (n=80)			
		X	s	V%	e
1	Chiều cao (cm)	153.55	5.91	3.9	0.04
2	Cân nặng (kg)	49.05	7.86	15.76	0.09
3	Chỉ số BMI	20.45	2.63	12.06	0.07
4	Vòng 1 (cm)	80.85	5.09	6.26	0.05
5	Vòng 2 (cm)	67.85	4.93	7.19	0.06
6	Vòng 3 (cm)	89.35	6.35	7.08	0.06
7	Mỡ bụng (mm)	27.65	6.61	23.26	0.12
8	Mỡ tay (mm)	16.35	3.26	18.86	0.10
9	Mỡ lưng (mm)	20.78	4.3	19.86	0.10

Qua bảng tổng hợp trên, chúng tôi thấy rằng:

Bảng 3. Thang điểm đánh giá các chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ

Điểm	Cao đứng (cm)	Vòng 1 (cm)	Vòng 2 (cm)	Vòng 3 (cm)	Mỡ bụng (mm)	Mỡ tay (mm)	Mỡ lưng (mm)	Giá trị N=80
	153.55	80.85	67.85	89.35	27.65	16.35	20.78	Trung bình
	5.91	5.09	4.93	6.35	6.61	3.26	4.3	Độ lệch chuẩn
1	141.73	70.67	57.99	76.65	14.43	9.83	12.18	
2	144.69	73.22	60.46	79.83	17.74	11.46	14.33	
3	147.64	75.76	62.92	83.00	21.04	13.09	16.48	
4	150.60	78.31	65.39	86.18	24.35	14.72	18.63	
5	153.55	80.85	67.85	89.35	27.65	16.35	20.78	
6	156.51	83.40	70.32	92.53	30.96	17.98	22.93	
7	159.46	85.94	72.78	95.70	34.26	19.61	25.08	
8	162.42	88.49	75.25	98.88	37.57	21.24	27.23	
9	165.37	91.03	77.71	102.05	40.87	22.87	29.38	
10	168.33	93.58	80.18	105.23	44.18	24.50	31.53	

• Thể hình của khách thể nghiên cứu phát triển không đồng đều ở các chỉ tiêu như: cân nặng, BMI và các nếp mỡ. Các vòng thì phát triển tương đối đồng đều ($v\% < 10\%$)

• Đa số các chỉ tiêu nghiên cứu đều có tính đại diện ($\varepsilon < 0.05$), ngoại trừ các chỉ tiêu cân nặng và các nếp mỡ.

• Khách thể nghiên cứu đều có thể hình cân đối: chỉ số BMI nằm trong giới hạn từ 18 đến 24.99 – bình thường. (Bảng chỉ số công bố của WHO (Tổ chức y tế thế giới) cho người Châu Á).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự cân đối về thể hình của phụ nữ

Trong nghiên cứu này nhóm tác giả chỉ xây dựng thang điểm cho 7/9 chỉ tiêu thể hình đã được khảo sát (bảng 3). Vì thông thường người ta không xây dựng thang điểm 10 cho chỉ tiêu BMI và cân nặng [7]. Trong thang điểm này có chỉ tiêu vòng 2 và các nếp mỡ theo thang điểm nghịch.

Từ xưa ông bà ta đã có câu **“Nhất dáng, nhì da”** phản ánh quan điểm Á Đông về nét đẹp của người phụ nữ và khẳng định trong “cái dáng” đó thì vòng 2 lại có ý nghĩa vô cùng quan trọng, thể hiện trong câu ca dao Việt Nam **“Những người Thắt đáy lưng ong, vừa khéo chiều chồng vừa khéo nuôi con”**. [7]

Chính vì thế, để bổ sung cho thang điểm theo từng chỉ tiêu thể hình, chúng tôi xây dựng thang điểm theo tỷ lệ giữa vòng 2 với chiều cao và các vòng 1, vòng 3 như bảng 4:

Bảng 4. Thang điểm đánh giá theo tỷ lệ giữa các chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ

Điểm	Tỷ lệ %			Giá trị (n=80)
	Vòng 2/Cao	Vòng 2/Vòng 1	Vòng2/Vòng 3	
	44.19	83.92	75.94	Trung bình
	2.03	3.41	2.72	Độ lệch chuẩn
1	48.25	90.74	81.38	
2	47.24	89.04	80.02	
3	46.22	87.33	78.66	
4	45.21	85.63	77.30	
5	44.19	83.92	75.94	
6	43.18	82.22	74.58	
7	42.16	80.51	73.22	
8	41.15	78.81	71.86	
9	40.13	77.10	70.50	
10	39.12	75.40	69.14	

Căn cứ vào bảng 4, một phụ nữ có chiều cao 165 cm muốn đạt điểm 10 thể hình thì chỉ số vòng 2 là:

$$\text{Vòng 2} = \text{Cao} \times 39.12/100$$

$$\Rightarrow \text{Vòng 2} = 165 \times 39.12/100 = 64.55 \text{ cm}$$

Từ đó, ta có thể tìm được số đo vòng 1 và vòng 3 của phụ nữ có vòng 2 là 64.55 cm muốn đạt điểm 10, đó là:

$$\text{Vòng 1} = \text{Vòng 2} \times 100/75.40 = 64.55 \times 100/75.40 = 85.61 \text{ cm}$$

$$\text{Vòng 3} = \text{Vòng 2} \times 100/69.14 = 64.55 \times 100/69.14 = 93.36 \text{ cm}$$

Thang đánh giá thể hình thông qua tỷ lệ giữa vòng 2 với các chỉ số như: chiều cao đứng, vòng 1 và vòng 3. Từ đó giúp người tập biết chuẩn các vòng cần có để tập luyện trên cơ sở chiều cao của mình.

Cũng cần nói thêm rằng: Tỷ số eo trên hông may mắn là một trong không nhiều các chỉ số mà người sở hữu nó có cả sức khỏe và vẻ đẹp nhưng ngay cả như vậy cũng không phải là không có nguy cơ. Nhiều người giảm eo một cách cấp tốc bằng chế độ ăn không hợp lý đã gây ra những tổn hại nghiêm trọng về mặt thể chất. Để cải thiện vòng eo thì tập thể dục đều đặn và đúng cách là phương thức đem lại nhiều lợi ích thực chất thay cho những phương thức đốt cháy giai đoạn vừa không lâu bền, tốn kém lại tổn hại đến sức khỏe.

Kết luận

1. Thực trạng thể hình của khách thể nghiên cứu phát triển không đồng đều ở các chỉ tiêu như: cân nặng, BMI và các nếp mỡ. Các vòng thì phát triển tương đối đồng đều ($v\% < 10\%$).

2. Xây dựng thang điểm đánh giá đối với từng chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ. Trên cơ sở đó, tiếp tục xây dựng thang điểm đánh giá theo tỷ lệ giữa các chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Buhlmann, U., Glaesmer, H., Mewes, R., et al. (2010). *Updates on the prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey*. *Psychiatry Research*, 178(1), p.171–175.
- [2]. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, NXB Thể dục thể thao
- [3]. Godil, A. and Ressler, S. (2008), *Shape and Size Analysis and Standards, Chapter in Handbook of Digital Human Modeling for Applied Er*, [online], https://tsapps.nist.gov/publication/get_pdf.cfm?pub_id=51267.
- [4]. Khai H. T, Huy C. V, Thuc D. C. *On the Body Image and Standard Score Scale for Ideal Body of Women in Ho Chi Minh, Vietnam*. *Biosc.Biotech.Res.Comm*. 2021;14(4).
- [5]. Lê Quý Phương (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB TDTT
- [6]. Markula P. (1995). *Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies.*, *Sociology of sport journal*, Vol.12, no. 4, p.424–453.
- [7]. Nguyễn Quang Quyền (1974), *Nhân trắc học và sự ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*, NXB Y học.
- [8]. Sophie Bengé, (2004). *Thể dục làm đẹp*, NXB tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh .
- [9]. Trung tâm biên soạn dịch thuật sách Sài Gòn, *6 phút để có vòng một và vòng hai lý tưởng*, NXB tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.
- [10]. Trung tâm biên soạn dịch thuật sách Sài Gòn, *7 phút để có vòng hai và vòng ba lý tưởng*, NXB tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 15/7/2023, phản biện ngày 30/11/2023, duyệt đăng ngày 15/12/2023