

THỰC TRẠNG HÌNH THÀI VÀ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN THỪA CÂN, BÉO PHÌ HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Anh Tuấn¹; ThS. Đỗ Thanh Trung²; ThS. Lê Trọng Đông³

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đánh giá thực trạng hình thái và thể lực của sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam, làm cơ sở cho việc lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên nhóm thừa cân béo phì Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Từ khóa: Thực trạng, hình thái và thể lực, sinh viên thừa cân, béo phì, Học Viện Nông Nghiệp Việt Nam...

Abstract: Utilizing conventional scientific research methods, this study evaluates the current status of morphology and physical fitness among students at Vietnam National University of Agriculture, providing a basis for selecting specific exercises to enhance physical fitness for overweight and obese students at the university.

Keywords: Current status, morphology and physical fitness, overweight students, obese students, Vietnam National University of Agriculture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề dùng thể dục để chữa bệnh thừa cân, béo phì ở nước ngoài đã có các tác giả như Iu.g.Vanxin (Nga) năm 1981 đề cập tới buổi thể dục chữa bệnh mẫu khi bị bệnh béo phì; Ở Trung Quốc có nhiều tác giả nghiên cứu vấn đề này cụ thể như: Lăng Văn Kiệt, Học viện Thể dục thể thao (TDTT) Hà Nam (2007); Hoàng Tuấn Kỳ, Ưông Đan, Mã Phổ Cường đại học TDTT Bắc Kinh (2011)... Ở Việt Nam cũng có tác giả nghiên cứu như Phan Huy Thắng (2009) nghiên cứu về một số bài tập thể dục nhằm khắc phục thể trạng béo phì cho học sinh trung học cơ sở lứa tuổi 12 – 15 thị xã Vĩnh Yên – tỉnh Vĩnh Phúc. Tuy nhiên sử dụng bài tập thể dục nhằm giảm cân nâng cao thể lực cho nhóm sinh viên (SV) thừa cân, béo phì thì chưa có ai nghiên cứu về vấn đề này.

Giáo dục thể chất là sự trường tồn và phát triển của một dân tộc, một đất nước. Với mong muốn đào tạo các thế hệ SV, tương lai của đất nước phát triển cân đối, toàn diện về thể chất, trong sáng về tinh thần, chúng tôi tiến hành tìm hiểu thực trạng thể lực cho SV nhóm thừa cân, béo phì Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN) là vấn đề cấp thiết cần tiến hành nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các tiêu chí đánh giá hình thái và thể lực của SV HVNNVN

Để thống kê số lượng thừa cân, béo phì của SV HVNNVN, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra chiều cao và cân nặng, phân loại hình thái của đối tượng nghiên cứu bằng chỉ số BMI theo công thức:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Trọng lượng cơ thể (kg)}}{\text{Chiều cao}^2 \text{ (m)}}$$

Theo các nghiên cứu của chúng tôi, năm 2002 WHO đã tổ chức Hội nghị tư vấn về BMI đề xuất mốc phân loại BMI là 23 áp dụng cho học sinh thừa cân, và mốc BMI là 25 cho học sinh béo phì ở Châu Á (Nguồn: Theo WHO, phân loại BMI, 2006)

Cụ thể như sau

- Nhẹ cân: < 18,5
- Bình thường: 18,5-22,9
- Thừa cân: ≥ 23,0
- Béo phì độ 1: 23,0-24,9
- Béo phì độ 2: 25,0-29,9
- Béo phì độ 3: ≥30,0

Bảng 1. Thống kê số lượng thừa cân, béo phì của SV HVNNVN (n=225)

Đối tượng	Số lượng điều tra	Số lượng thừa cân		Số lượng béo phì độ 1	
	N	n	%	n	%
Nam	117	25	21.37	17	14.53
Nữ	108	22	18.80	15	12.82
Tổng	225	47	40.17	32	27.35

Dựa trên công thức trên đề tài đã tính toán để chọn ra những SV HVNNVN. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 225 SV thừa cân, béo phì thì tỉ lệ nam nhiều hơn nữ. Từ số lượng thu được như trên, được phép của Ban giám hiệu nhà trường, chúng tôi chọn lựa 17 SV nam và 15 SV nữ làm đối tượng nghiên cứu.

2.2. Lựa chọn chỉ số đánh giá hình thái và thể lực của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

* Lựa chọn chỉ số đánh giá hình thái

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn chỉ số đánh giá hình thái, qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn có liên quan và trao đổi với các chuyên gia chúng tôi tiến hành phỏng vấn nhằm xác định được 07 chỉ số gồm:

- Cân nặng (kg).
- Chiều cao (m).
- Vòng ngực (cm).
- Vòng eo (cm).
- Vòng hông (cm).

- Vòng đùi (cm).
- Chỉ số béo gầy BMI

Về chỉ số đánh giá chức năng tim mạch, các chuyên gia cho rằng nên sử dụng tần số mạch (lần/phút) để đánh giá, còn chỉ số huyết áp động mạch tuy phản ánh chính xác nhưng khó khăn trong việc lấy số liệu.

* Lựa chọn test đánh giá thể lực

Nghiên cứu đã lựa chọn sử dụng các test do Bộ Giáo dục ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT cụ thể là:

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

2.3. Thực trạng hình thái và thể lực của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

* Thực trạng hình thái của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

Để đánh giá thực trạng hình thái của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1, chúng tôi

Bảng 2. Thực trạng hình thái của SV nam HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

Đối tượng	Chỉ số	Cao (m)	Cân nặng (kg)	BMI	Vòng ngực (cm)	Vòng bụng (cm)	Vòng hông (cm)	Vòng đùi (cm)
		Bình thường (n = 18) \bar{X} δ $C_v\%$	1.65 ± 0.03 13.7	62 ± 1.7 14.6	22.77 ± 2.1 13.04	107 ± 9.0 12.43	73 ± 9.2 17.35	87.95 ± 4.8 16.72
Mắc bệnh (n = 17) \bar{X} δ $C_v\%$	1.71 ± 0.04 14.2	79.5 ± 1.6 ± 1.7	23.42 ± 1.8 13.64	121 ± 3.3 8.15	90 ± 4.8 9.6	92.2 ± 5.7 12.8	56 ± 2.3 8.7	
Sự khác biệt thống kê	t	2.33	± 1.8	5.15	4.251	5.16	3.68	3.435
	p	> 0.05	± 1.9	<0.001	<0.01	<0.001	<0.01	<0.01

Bảng 3. Thực trạng hình thái của SV nữ HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

Đối tượng	Chỉ số	Cao (m)	Cân nặng (kg)	BMI	Vòng ngực (cm)	Vòng bụng (cm)	Vòng hông (cm)	Vòng đùi (cm)
		Bình thường (n = 18) \bar{X} δ $CV\%$	1.56 ± 0.012 12.9	55 ± 3.7 13.5	22.60 ± 2.1 13.14	80 ± 7.4 12.62	56 ± 8.5 14.37	82 ± 5.8 15.71
Mắc bệnh (n = 15) \bar{X} δ $CV\%$	1.58 ± 0.021 13.2	65 ± 2.83 15.15	26.04 ± 1.85 14.74	84.5 ± 3.3 12.15	69 ± 4.2 10.6	93 ± 5.6 12.8	47.15 ± 2.5 13.7	
Sự khác biệt thống kê	t	2.39	5.22	5.13	4.35	5.07	3.56	3.85
	p	> 0.05	<0.001	<0.01	<0.05	<0.001	<0.01	<0.01

căn cứ vào các chỉ số đã lựa chọn qua phỏng vấn tiến hành đo và đánh giá hình thái cho các học sinh. Đối tượng đánh giá là học sinh mắc bệnh béo phì độ 1 đã được chọn lọc sơ bộ bao gồm:

+ 17 SV nam thừa cân, béo phì mức độ 1.

+ 15 SV nữ thừa cân, béo phì mức độ 1. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 2 và 3.

Qua bảng 2, 3 cho thấy: Giống như nhóm nam thể hình của SV nữ béo phì độ 1 cao và to hơn học sinh cùng độ tuổi.

Chiều cao trung bình của nữ nhóm béo phì độ 1 $11.71 \pm 0.04m$ còn ở nhóm bình thường là $1.65 \pm 0.03m$; Chiều cao trung bình của nam nhóm mắc bệnh béo phì là $1.58 \pm 0.021m$, trong khi chiều cao của nhóm bình thường là $1.56 \pm 0.012m$. Tuy nhiên chưa tìm thấy sự khác biệt về chiều cao giữa các nhóm mắc bệnh và bình thường với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ và $P > 0.05$.

Cân nặng trung bình của nữ nhóm béo phì độ 1 là $79.5 \pm 1.6kg$ trong khi ở nhóm bình thường là $62.7 \pm 1.7kg$. Cân nặng trung bình của nam nhóm béo phì độ 1 là $65 \pm 2.83kg$ trong khi nhóm bình thường chỉ là $55 \pm 3.7kg$. Mức độ chênh lệch khoảng $10kg - 16.4kg$ đạt độ tin cậy thống kê ở mức $P < 0.001$.

Về chỉ số chu vi các vòng bụng, vòng ngực, vòng hông, vòng đùi của nhóm mắc bệnh lớn hơn nhiều so với nhóm bình thường. Sự khác biệt về hình thái các vòng giữa 2 nhóm đạt độ tin cậy thống kê rất cao với $P < 0.001$.

Thực trạng hình thái với tốc độ tăng nhanh về số đo các vòng của SV Học viện Nông nghiệp mắc bệnh thừa cân, béo phì độ 1 cho ta thấy mức độ mất

cân đối về hình thể so với sự phát triển bình thường.

* **Thực trạng thể lực của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1**

Đánh giá thực trạng thể lực của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Giá trị trung bình của các test kiểm tra năng lực vận động của SV nam, nữ giữa 02 nhóm so với tiêu chuẩn RLTT của Bộ Giáo dục và đào tạo, 2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV đều ở dưới mức đạt chứng tỏ các tố chất thể lực như sức mạnh, sức nhanh, sức bền và năng lực phối hợp vận động của đối tượng SV thừa cân, béo phì đều không đạt yêu cầu mặt bằng chung về thể lực so với các bạn bình thường cùng lứa tuổi.

Xét về từng cá thể thì thành tích của toàn bộ số SV thừa cân, béo phì ở nam và nữ đều không có em nào đạt tiêu chuẩn ở toàn bộ các test, chứng tỏ khi đã bị bệnh béo phì thì thể lực của người bệnh giảm sút, không đạt yêu cầu về chất lượng thể chất quy định cho lứa tuổi.

Từ việc so sánh trên chúng tôi khẳng định thể lực của SV HVNNVN thừa cân, bệnh béo phì độ 1 hoàn toàn chưa đáp ứng được yêu cầu RLTT, cần có biện pháp giảm cân lấy lại vóc dáng và nâng cao thể lực cho người mắc bệnh, giúp họ tự tin, nhanh, mạnh, bền, khéo hơn trong các hoạt động học tập và sinh hoạt.

2.4. Thống kê các yếu tố ảnh hưởng tới thừa cân, bệnh béo phì độ 1 HVNNVN

Theo thống kê từ các nguồn tài liệu khác nhau,

Bảng 4. Thực trạng thể lực của SV HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1

Đối tượng	Kết quả	Nội dung			
		Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Thể lực nam HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1					
Bình thường (n = 18)	Đạt	18	18	18	18
	Không đạt	0	0	0	0
Mắc bệnh (n = 17)	Đạt	0	0	0	0
	Không đạt	17	17	17	17
Thể lực nữ HVNNVN thừa cân, béo phì mức độ 1					
Bình thường (n = 18)	Đạt	18	18	18	18
	Không đạt	0	0	0	0
Mắc bệnh (n = 15)	Đạt	0	0	0	0
	Không đạt	15	15	15	15

các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng thừa cân, béo phì bao gồm lượng calo nạp vào hàng ngày, chế độ luyện tập và sinh hoạt. Do vậy để tìm hiểu các nguyên nhân ảnh hưởng tới thừa cân, béo phì độ 1 của nhóm sinh HVNNVN, đề tài tiến hành điều tra trên 3 phương diện: Chế độ vận động, chế độ dinh dưỡng và chế độ sinh hoạt

Khảo sát thực trạng vận động của SV HVNNVN thừa cân, bệnh béo phì độ 1.

Khảo sát thực trạng vận động của SV HVNNVN

thừa cân, bệnh béo phì độ 1. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Hoạt động tại trường không nhiều. Mỗi ngày, học văn hóa khoảng 220', nghỉ ngơi, hoạt động tự do, ăn chính ăn phụ và ngủ khoảng 170', hoạt động thể chất ngược lại tương đối khiêm tốn với khoảng gần 120'/ngày chủ yếu hoạt động nhẹ và vừa từ 77.3% - 22.7%. Các loại hoạt động khác như ngồi học, hoạt động tự do, ăn và ngủ đều là các vận động nhẹ hoặc ít vận động.

Bảng 5. Thực trạng vận động tại trường của SV Học viện NNVN thừa cân, béo phì độ 1 (n=32)

TT	Thời gian biểu	Nội dung hoạt động	Tổng thời gian	Xếp loại hoạt động %			
				Không - Ít	Nhẹ	Vừa	Nhiều
1	6h45 – 7h15	Vệ sinh cá nhân, ăn sáng	30'	100			
2	7h15 – 8h	Đi học	10' – 25'				
		Đi bộ			22.7		
3	8h – 11h	Học tập tại trường	180'				
		Ngồi học	140'		100		
		Vận động thể chất	120'		77.3	22.7	
		Nghỉ ngơi	20'	100			
4	11h– 12h	Hoạt động tự do, ăn trưa	90'		100		
5	12h – 14h	Ngủ trưa	120'				
6	14h – 16h	Học chiều	80'	100			
		Nghỉ giữa giờ, ăn phụ	30'	100			
		Hoạt động tự chọn	8'		68.2	31.8	

Bảng 6. Thực trạng thói quen sinh hoạt của SV Học viện NNVN thừa cân, béo phì độ 1 (n=32)

Các yếu tố		Ý kiến tán thành	Tỉ lệ %
Yếu tố gia đình	Cả bố và mẹ đều có thể trọng vượt quy định	10	31.3
	Một trong 2 bố mẹ vượt trọng	11	34.4
	Bố mẹ bình thường	11	34.4
Thói quen ăn uống	Thích các món ăn béo	18	56.3
	Thích ăn đồ ngọt, nước ngọt	12	37.5
	Thức ăn vặt (mì tôm, khoai chiên, bắp rang, bánh ngọt, snack..)	23	71.9
	Ăn nhanh	30	93.8
Thói quen vận động	Thích hoạt động (hiếu động)	13	40.6
	Tĩnh tại (đọc truyện, xem TV, chơi điện tử)	19	59.4
	Không thích tham gia làm việc nhà	32	100
Kiến thức phòng chống béo phì của phụ huynh	Hiểu biết về năng lượng trong thực phẩm	0	100
	Hiểu biết về lượng thức ăn để con giảm cân	0	100
	Hiểu biết về vận động với sức khỏe	32	100
	Quan tâm và có biện pháp giảm cân	8	25
	Trưởng thành sẽ tự ý thức giảm cân	24	75

Khảo sát thực trạng thói quen sinh hoạt của SV HVNNVN thừa cân, mắc bệnh béo phì độ 1

Khảo sát thực trạng thói quen sinh hoạt của SV HVNNVN thừa cân, mắc bệnh béo phì độ 1. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Yếu tố gia đình có ảnh hưởng tương đối lớn đối với nguy cơ béo phì của SV. Trong số 32 gia đình thì có tới 21 gia đình có tình trạng phụ huynh béo phì độ 1 với 31.3 % gia đình có cả bố và mẹ béo phì độ 1 và 34.4% có 1 người (cha hoặc mẹ) thừa cân. Tình trạng béo phì ở bố mẹ dẫn tới thói quen ăn uống của gia đình không thật sự hợp lý ảnh hưởng tới sự béo phì độ 1 của SV. Có 56.3% SV thích ăn đồ béo, có 71.9% SV thích ăn vặt với các đồ chế biến sẵn như mì tôm, khoai chiên, bắp rang, bánh ngọt, snack..Đặc biệt những SV thừa cân, béo phì độ 1 béo phì thường có tốc độ ăn nhanh với tỉ lệ rất cao là 93.8%.

Có 40.6% phụ huynh cho rằng SV hiếu động và 59.4% cho rằng con thích các hoạt động tĩnh tại như đọc truyện, xem TV, chơi điện tử. Ngoài ra 100% phụ huynh cho là SV không thích làm việc nhà. Khi được hỏi các phụ huynh cho rằng các SV chưa giúp được công việc gia đình, hơn nữa các SV ở trường đã học tập mệt mỏi nên phụ huynh thường cho các em tự do hoạt động sau khi học ở trường.

3. KẾT LUẬN

- Qua điều tra khảo sát tình hình thừa cân, béo phì độ 1 của SV HVNNVN thông qua chỉ số BMI quy định cho người Châu Á, chúng tôi thấy rằng tỉ lệ thừa cân, béo phì độ 1 béo phì của nhà trường cao hơn so với mặt bằng chung của các cuộc điều tra nhân khẩu trước đây. Tốc độ tăng trưởng về số đo các vòng của SV thừa cân, bệnh béo phì độ 1 dẫn đến mức độ mất cân đối về hình thể.

- Thông qua các tiêu chí đánh giá sức khỏe của sinh thừa cân, bệnh béo phì qua phỏng vấn chúng tôi thấy rằng hình thể SV thừa cân, béo phì mất cân đối nghiêm trọng với số đo các vòng ngực, bụng, hông, đùi, chỉ số BMI của cả giới tính nam và nữ đều cao hơn các bạn cùng lứa tuổi dẫn tới tình trạng thể lực chung của học sinh rất kém. Thông qua các test đánh giá thể lực của các SV mắc bệnh béo phì cho thấy vấn đề đáng báo động về thể chất của SV. 100% số SV được kiểm tra đều không đạt tiêu chuẩn về sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động.

- Nguyên nhân của tình trạng béo phì là do chế độ sinh hoạt, ăn uống, tập luyện mất cân bằng giữa

năng lượng đầu vào và năng lượng tiêu hao. Các SV có nhiều hoạt động tĩnh tại, ăn uống thiếu khoa học, thời gian vận động ít dẫn tới hệ quả giảm sút khả năng vận động thể lực, không đáp ứng yêu cầu sức khỏe cho học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo, (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*
2. Bộ Y tế, (2007). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Nxb Y học, Hà Nội.
3. Trần Hữu Dàng, (2005), *Leptin và các chất tiết ra từ mô mỡ - nguồn gốc bệnh tật do béo phì*. Tạp chí Y học dự phòng. Tập 15. Số 78. Tr. 338-346.
4. Trần Đức Dũng, (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (Thời điểm 2002 – 2014)*, Đề tài cấp Bộ, Trường ĐHTDTBN
5. Lê Thị Hải và cộng sự, (1997), *Tìm hiểu tỉ lệ béo phì ở học sinh tại hai trường tiểu học nội thành Hà Nội*. Tạp chí vệ sinh phòng dịch. Tập 7. Số 32. Tr. 48-52.
6. Lê Thị Hải, (2002), *Thừa cân, béo phì ở trẻ em, cách xây dựng thực đơn cho trẻ béo phì, Dinh dưỡng lâm sàng*, Nxb Y học Hà Nội. Tr. 354- 366.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài: Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho SV nhóm thừa cân, béo phì HVNNVN” (Dự kiến nghiệm thu 02/2054). Nhóm tác giả Nguyễn Anh Tuấn.

Ngày nhận bài: 26/12/2024; Ngày duyệt đăng: 25/1/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)