

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỪA CÂN BÉO PHÌ VÀ CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

Phạm Thị Hương¹, Đinh Thị Hằng²

¹Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ²Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng thừa cân, béo phì với chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì thông qua khảo sát chỉ số BMI (Body mass Index) và phiếu phỏng vấn về chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì. Kết quả khảo sát trên 12.306 sinh viên (7.325 sinh viên nam và 4.981 sinh viên nữ) cho thấy có 425 sinh viên ở mức thừa cân có chỉ số BMI $\geq 23-24.9$, chiếm tỷ lệ 3.45% và 164 sinh viên béo phì có chỉ số BMI ≥ 25 , chiếm tỷ lệ 1.33%. Đây là tỷ lệ không lớn nhưng vẫn rất đáng quan tâm.

Kết quả đánh giá về nhận thức của phỏng vấn 184 sinh viên thừa cân, béo phì cho thấy đa số sinh viên quan tâm đến tình hình sức khỏe của mình, ý thức được cân nặng, có nhu cầu giảm cân rất lớn, không dùng thuốc giảm cân, có thói quen nằm nghỉ sau bữa ăn, xem ti vi và chơi điện tử nhiều, uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, có ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính, ăn quà vặt nhiều, ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa. Tuy nhiên, số lần tập luyện thể dục thể thao trong tuần ít và thời gian mỗi buổi tập lại ngắn lại chiếm ưu thế.

Từ khóa: Thừa cân, béo phì, chất lượng cuộc sống, sinh viên, Đại học Văn hóa Hà Nội.

Abstract: Assessing the status of overweight and obesity with the quality of life of overweight and obese students through the survey of BMI (Body mass Index) and the questionnaire on the quality of life of overweight students. weight, obesity. The survey results on 12,306 students (7,325 male students and 4,981 female students) showed that 425 overweight students had a BMI 23-24.9, accounting for 3.45% and 164 obese students had a BMI of 23-24.9. BMI ≥ 25 , accounting for 1.33%. This is not a large percentage, but it is still very interesting.

The results of the cognitive assessment of interviewing 184 overweight and obese students showed that the majority of students were concerned about their health situation, were aware of their weight, had a great need to lose weight, and did not use weight loss pills, having a habit of lying down after meals, watching TV and playing video games a lot, drinking a lot of soft drinks and sweetened milk, having extra meals in addition to 3 main meals, eating a lot of snacks, eating more compared to peers. However, the number of exercise sessions per week is small and the duration of each training session is short.

Keywords: Overweight, obesity, quality of life, students, Hanoi University of Culture.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, thừa cân, béo phì ở sinh viên đang trở thành một trong những mối quan tâm hàng đầu ở các quốc gia phát triển và đang phát triển, mà nguyên nhân chính là do tình trạng mất cân bằng về năng lượng giữa lượng calo được sử dụng. Các nhà dịch tễ học nhận định rằng xu hướng tăng gia tỷ lệ thừa cân, béo phì trong cộng đồng hiện nay chủ yếu là do gia tăng tiêu thụ các thực phẩm giàu năng lượng, có hàm lượng chất béo cao cùng với lối sống ít hoạt động thể lực, lười vận động. Thừa cân, béo phì cũng liên quan đến yếu tố gia đình do có cùng đặc điểm về lối sống và có một số yếu tố về có liên quan khác cũng chi phối (giảm hoạt động về thể lực, stress, ô nhiễm môi trường và cả những vấn đề xã hội...). Các nhà khoa học quan tâm đến béo phì ở độ tuổi thanh niên vì đó là các môi đe dọa lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ và kéo dài tình trạng béo phì trong thời gian dài, làm gia tăng nguy cơ đối với các bệnh mãn tính không viêm nhiễm như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tiểu đường, viêm xương khớp, sỏi mật, gan nhiễm mỡ và một số bệnh ung thư. Béo phì ở lứa tuổi này

còn làm ảnh hưởng nặng nề về tâm lý như tự ti, nhút nhát, kém hòa đồng, học kém, khả năng vận động kém.

Tình trạng thừa cân, béo phì ảnh hưởng rất lớn đến đời sống sinh viên, làm giảm khả năng hoạt động thể chất và ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và công việc. Bởi vậy việc ngăn chặn, kiểm soát thừa cân, béo phì nâng cao thể lực trong sinh viên Đại học Văn hóa Hà Nội là vấn đề cần được quan tâm.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thừa cân, béo phì tại trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Để tìm hiểu thực trạng, chúng tôi tiến hành điều tra 12.306 sinh viên của trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Chúng tôi sử dụng chỉ số BMI (BMI được tính bằng cách chia trọng lượng kilogram (kg) cho bình phương chiều cao theo mét (m²) và tiêu chuẩn cho người Châu Á để đánh giá. Các đánh giá kết quả BMI như sau:

BMI	Tình trạng cân nặng
Dưới 18,5	Thiếu cân
18,5 – 24,9	Khỏe mạnh
25,0 – 29,9	Thừa cân
30,0 trở lên	Béo phì

Kết quả được trình bày tại bảng 1:

Bảng 1. Thực trạng thừa cân, béo phì của sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội (n = 12.306)

Giới tính	Sinh viên khảo sát		Sinh viên thừa cân		Sinh viên béo phì	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Nam	7.325	59.52	262	3.58	110	1.50
Nữ	4.981	40.48	163	3.27	54	1.08
Tổng	12.306	100.00	425	3.45	164	1.33

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, số lượng sinh viên thừa cân chiếm tỷ lệ 3.45% (BMI \geq 23-24.9) và số lượng sinh viên béo phì có chỉ số BMI \geq 25, chiếm tỷ lệ 1.33%. Khi phân tích theo giới tính thì số lượng nam sinh viên thừa cân chiếm tỷ lệ 3.58% và số nữ sinh viên chiếm tỷ lệ 3.27%. Số sinh viên béo phì ở nam và nữ lần lượt là 1.50% và 1.08%. Mặc dù tỷ lệ sinh viên béo phì và thừa cân không lớn nhưng cũng cần được quan tâm.

Theo tiêu chí BMI (kg/m²) của Châu Á, tình trạng thừa cân, béo phì ở người trưởng thành độ tuổi 18-22 được chia thành các cấp độ tương ứng: BMI từ 23-24.9 là thừa cân; BMI từ 25-29.9 là béo phì cấp độ I; BMI từ 30-39.9 là béo phì cấp độ II; BMI \geq 40 là béo phì cấp độ III - cấp độ cao nhất. Kết quả khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội theo cấp độ và giới tính được trình bày cụ thể tại bảng 2:

Bảng 2. Tỷ trọng thừa cân và béo phì theo cấp độ và giới tính tại Đại học Văn hóa Hà Nội (n=589)

Giới tính		Thừa cân	Béo phì cấp độ 1	Béo phì cấp độ II trở lên
Nam (n=372)	m _i	262	95	15
	Tỷ lệ %	70.43	25.54	4.03
Nữ (n=217)	m _i	163	45	9
	Tỷ lệ %	75.12	20.74	4.15
Theo cấp độ	m _i	425	140	24
	Tỷ lệ %	72.16	23.77	4.07

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: trong tổng số 589 sinh viên thừa cân và béo phì thì chủ yếu nằm trong ngưỡng “thừa cân” chiếm tỷ lệ 72.16%, ở ngưỡng “béo phì cấp độ I” chiếm tỷ lệ 23.77% và ngưỡng “béo phì cấp độ II trở lên” chiếm tỷ lệ 4.07%. Khi nghiên cứu theo giới tính thì trong tổng số 372 nam bị thừa cân, béo phì các cấp độ thì có đến 70.43%, sinh viên trong tình trạng thừa cân; 25.54% ở ngưỡng béo phì cấp độ I và 4.03% và béo phì cấp độ II trở lên. Đối với nữ, tỷ lệ thừa cân chiếm 75.12% trong tổng số nữ trong tình trạng thừa cân và béo phì, nữ bị béo phì cấp độ I và cấp độ II trở lên lần lượt là 20.74% và 4.15%.

2. Thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT và chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì tại Đại học Văn hóa Hà Nội

Chất lượng cuộc sống là một khái niệm

đã được nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực khác nhau như: Y học, kinh tế, chính trị học, triết học, tâm lý, xã hội học. Khái niệm được đề xuất bởi WHO năm 1994; Chất lượng cuộc sống là nhận thức mà cá nhân có được trong đời sống của mình, trong bối cảnh văn hóa và hệ thống giá trị mà cá nhân sống trong môi trường tác với những mục tiêu, những mong muốn, những chuẩn mực và những mối quan tâm. Đó là một khái niệm rộng phụ thuộc vào hệ thống phức hợp của trạng thái sức khỏe thể chất, trạng thái tâm lý hay mức độ độc lập, những mối quan hệ xã hội và môi trường sống của cá nhân.

Để có căn cứ đánh giá chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì tại Đại học Văn hóa Hà Nội chúng tôi tiến hành khảo sát 589 sinh viên thừa cân, béo phì qua phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 3:

Bảng 3. Thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT và chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì tại Đại học Văn hóa Hà Nội

Nội dung phỏng vấn	Nam (n=372)		Nữ (n=217)		Chung (n=589)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Nhu cầu hoạt động TDTT						
Thích tham gia hoạt động TDTT nhưng không đảm bảo thể lực	230	61.83	145	66.82	375	63.67
Không thích tham gia hoạt động TDTT	142	38.17	72	33.18	214	36.33
Chất lượng cuộc sống						
Nhút nhát, rụt rè, không tự tin khi tiếp xúc với mọi người	275	73.92	147	67.74	422	71.65
Khó khăn trong các hoạt động vận động	306	82.26	175	80.65	481	81.66
Luôn lo lắng, buồn phiền	345	92.74	196	90.32	541	91.85
Khó khăn trong lựa chọn trang phục	189	50.81	198	91.24	387	65.70
Thường có vấn đề về sức khỏe	156	41.94	116	53.46	272	46.18
Khó khăn trong học tập môn GDTC	223	59.95	201	92.62	424	72.00
Mong muốn có một thể hình cân đối	297	79.83	212	97.70	509	86.42
Ngại tiếp xúc người khác	114	30.65	125	57.60	239	40.58
Béo phì ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và công việc hàng ngày	358	96.24	205	94.47	563	95.60

Qua kết quả khảo sát bảng 3 nhận thấy: Thừa cân, béo phì ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống của sinh viên tại Đại học Văn hóa Hà Nội đặc biệt là sức khỏe tinh thần của sinh viên, cụ thể: Thừa cân, béo phì ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và thực hiện các công việc với tỷ lệ là 96.24% ở sinh viên nam và 94.47% ở nữ; Thừa cân, béo phì gây khó khăn trong các hoạt động vận động của sinh viên, chiếm tỷ lệ lần lượt nam và nữ là 83.26% và 80.65%; Sinh viên mong muốn có

một thể hình cân đối chiếm tỷ lệ 79.83% đối với nam và 97.70% đối với nữ.

3. Thực trạng nhận thức về thừa cân, béo phì của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Văn hóa Hà Nội

Kết quả khảo sát về nhận thức của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Văn hóa Hà Nội được chúng tôi tiến hành qua phương pháp phỏng vấn. Tổng số phiếu phát ra 200 phiếu, số phiếu thu về 184 phiếu. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 4:

Bảng 4. Thực trạng nhận thức về thừa cân, béo phì của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Văn hóa Hà Nội (n=184)

TT	Nội dung	Phương án trả lời	m _i	Tỷ lệ %	χ^2	p
	Cảm nhận về trạng thái sức khỏe	Tốt	60	32.60	4.66	>0.05
		Bình thường	74	40.22		
		Không tốt	50	27.18		
	Thông tin về bệnh tật của bản thân	Có bệnh	45	24.46	6.43	>0.05
		Không có bệnh	69	37.50		
		Không quan tâm	70	38.04		
	Sự quyết tâm giảm cân	Có	145	78.80	8.51	>0.05
		Không	30	16.30		
		Không quan tâm	9	4.90		
	Dùng thuốc giảm cân	Có	19	10.32	115.56	<0.05
		Không	165	89.68		
	Số lần tập luyện TDTT trong tuần	1-2 lần	70	38.04	4.05	>0.05
		3-4 lần	60	27.17		
		5 lần trở lên	54	34.79		
	Thời gian tập luyện thể dục thể thao/lần	Dưới 15 phút	74	40.22	4.37	>0.05
		Từ 15-45 phút	58	31.52		
		Trên 45 phút	52	28.26		
	Thói quen nằm nghỉ sau các bữa ăn	Có	112	60.87	5.82	<0.05
		Không	72	39.13		
	Xem ti vi và chơi điện tử nhiều	Có	104	56.52	2.83	>0.05
		Không	80	43.47		
	Ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính thức	Có	135	73.37	28.5	<0.05
		Không	49	26.63		
	Uống nhiều nước ngọt và sữa có đường	Có	112	61.87	9.89	<0.05
		Không	72	39.13		
	Ăn quà vặt nhiều	Có	143	77.72	56.73	<0.05
		Không	41	22.28		
	Ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa	Có	130	70.65	31.71	<0.05
		Không	54	29.35		

Kết quả tại bảng 4 cho thấy số sinh viên cảm thấy sức khỏe tốt và bình thường chỉ chiếm tỷ lệ lần lượt là 32.60% và 40.22%. Tỷ lệ sinh viên cảm thấy sức khỏe không tốt chiếm tới 27.18%. Mặc dù vậy, khi phân tích

sự khác biệt về cảm nhận sức khỏe của sinh viên các nhóm thông qua tham số. Khi χ^2 cho thấy chưa có sự khác biệt.

Khi đánh giá mức độ quan tâm đến sức khỏe bản thân của sinh viên bị thừa cân, béo

phì cũng cho kết quả phân tán $\chi^2 = 6.43$ với $p > 0.05$, có 61.96% quan tâm đến sức khỏe của mình, biết rõ bản thân mình có bệnh hay không bệnh tật và vẫn còn 38.04% sinh viên không quan tâm đến sức khỏe, bệnh tật của bản thân.

Vấn đề “quyết tâm giảm cân”, đa số sinh viên thừa cân, béo phì mong muốn và quyết tâm giảm cân với tỷ lệ 78,80%, chỉ có 4,90% là không quan tâm đến tình hình cân nặng, giảm cân và 16,30% muốn giảm cân nhưng lại không được quyết tâm được.

Về việc dùng thuốc giảm cân, số lượng sinh viên dùng chiếm tỷ lệ 10.32%. Số còn lại 89,68% là không dùng.

Về việc tập luyện TDTT, số lượng sinh viên tập từ 3-4 lần và 5 lần trở lên chiếm tỷ lệ lần lượt là 27.17% và 34.79%. Số sinh viên chỉ tập 1-2 lần chiếm tỷ lệ cao nhất với 38.04%. Khi tìm hiểu thêm về thời gian tập luyện thì cho thấy đa số sinh viên tập luyện dưới 15 phút mỗi lần với tỷ lệ 40.22%. Số lượng sinh viên tập luyện trên 45 phút có tỷ lệ thấp nhất là 28.26%.

Bên cạnh đó, khi tìm hiểu về thói quen thường dẫn đến béo phì, thừa cân như ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính; uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, ăn quà vặt nhiều hay ăn uống nhiều hơn so với các bạn cùng lứa thì cho thấy, số lượng sinh viên có những

thói quen này chiếm tỷ lệ cao với lần lượt là 73.37%, 61.87%, 77.72% và 70.65%. Mặt khác, số lượng sinh viên xem ti vi và chơi điện tử nhiều cũng chiếm tỷ lệ khá cao với 56.52%.

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn 184 sinh viên thừa cân, béo phì cho thấy, đa số sinh viên thừa cân, béo phì cho thấy, đa số sinh viên có quan tâm đến tình hình sức khỏe của mình, ý thức được cân nặng, có nhu cầu giảm cân rất lớn, không dùng thuốc giảm cân, xem ti vi và chơi điện tử nhiều, uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, có ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính, ăn quà vặt nhiều, ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa. Tuy nhiên, số lần tập luyện TDTT trong tuần ít và mỗi lần tập thời gian ngắn lại chiếm ưu thế.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên thừa cân, béo phì của trường Đại học Văn hóa Hà Nội thấp, đa số ở ngưỡng “thừa cân”.

Về nhu cầu hoạt động TDTT và chất lượng cuộc sống cho thấy, đa số sinh viên đã có ý thức quan tâm đến sức khỏe của mình và mong muốn thay đổi. Tuy nhiên, số lượng sinh viên luyện tập TDTT còn hạn chế.

Đa số sinh viên có nhu cầu giảm cân nhưng việc duy trì thói quen không lành mạnh như chơi điện tử, ăn vặt, uống nước ngọt còn nhiều.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Tổng cục TDTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ 21*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Hoàng Thị Minh Thu (2003), *Thực trạng thừa cân – béo phì ở trẻ 6-11 tuổi và các yếu tố liên quan ở 3 trường tiểu học thuộc Quận Cầu Giấy*, Luận văn thạc sĩ y tế công cộng, Đại học Y Hà Nội.
- [3]. Vũ Đức Thu, Vũ Đức Huệ (1996), “*Thực trạng phát triển thể chất học sinh – sinh viên*”, *Thông tin KHKT TDTT*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
- [4]. Viện Dinh dưỡng quốc gia (2006), “*Kết quả điều tra Thừa cân, béo phì và một số yếu tố liên quan ở người Việt Nam 25-64 tuổi*”, *Đề tài nghiên cứu cấp Bộ 9/2005-9/2006*.

Bài nộp ngày 15/8/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022