

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP GIẢM CÂN, GIẢM BÉO CHO SINH VIÊN THỪA CÂN, BÉO PHÌ TẠI ĐẠI HỌC HUẾ

Lê Anh Dũng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thống kê đã lựa chọn được 07 nhóm với 13 bài tập được xác định lượng vận động cụ thể; xây dựng tiến trình tập luyện ứng dụng trong 06 tháng đối với 2 nhóm SV thừa cân và béo phì. Kết quả sau 06 tháng tập luyện theo kế hoạch thực nghiệm, chỉ số BMI của SV thừa cân, béo phì tại Đại học Huế đã giảm xuống mức bình thường theo thang tiêu chuẩn của Hiệp hội IDI&WPRO dành cho người Châu Á.

Từ khóa: Thừa cân, béo phì, giảm cân, giảm béo, sinh viên.

Applying and evaluating the effectiveness of weight loss and slimming exercises for overweight and obese students at the Hue University

Summary:

Through analyzing and synthesizing documents, interview, and statistical summary methods, the authors have selected 07 groups of 13 exercises, which were specifically calculated the amounts of movement, and developed a 6-month applied exercise process for 2 groups of overweight and obese students. As a result, after 6 months of training according to the experimental plan, the BMI index of overweight and obese students at Hue University has decreased to normal levels according to the standard scale of the IDI&WPRO Association for Asians.

Keywords: Overweight, obesity, weight loss, slimming, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những thập kỷ qua, thừa cân béo phì ở sinh viên (SV) là một trong những mối quan tâm hàng đầu ở các quốc gia đã và đang phát triển. Thừa cân béo phì do nhiều nguyên nhân, song nguyên nhân căn bản được xác định là tình trạng mất cân bằng dinh dưỡng do gia tăng tiêu thụ các thực phẩm giàu năng lượng song hành với lối sống ít hoạt động thể lực, lười vận động (gọi chung là tình trạng đói vận động). Một đặc điểm rất đáng quan ngại là xu hướng trẻ hóa thừa cân béo phì trong cộng đồng, đặc biệt là tại các quốc gia đang phát triển. Các nhà khoa học rất quan tâm đến thừa cân béo phì ở độ tuổi thanh niên vì đó là mối đe dọa lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ. Tình trạng thừa cân béo phì trong thời gian dài sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tiểu đường, viêm xương khớp, sỏi

mật, gan nhiễm mỡ... Béo phì ở lứa tuổi này còn gây ảnh hưởng nặng nề về tâm lý như tự ti, kém hòa đồng, khả năng học tập và vận động giảm.

Kết quả nghiên cứu thực trạng thừa cân béo phì tại Đại học Huế (ĐH Huế) cho thấy, trong tổng số 12.306 SV (7.325 SV nam và 4.981 SV nữ) được khảo sát, có tới 425 SV có chỉ số BMI $\geq 23-24.9$, chiếm tỷ lệ 3.4% và 164 SV có chỉ số BMI ≥ 25 , chiếm tỷ lệ 1.3%. Đây là tỷ lệ không lớn nhưng vẫn rất đáng quan tâm. Do đó, nghiên cứu ứng dụng các bài tập giảm cân, giảm béo cho SV thừa cân, béo phì ở ĐH Huế là vấn đề cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê..

Tiêu chuẩn phân loại thừa cân, béo phì căn

⁽¹⁾TS, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế; Email: leanhdung.gdtd@hueuni.edu.vn

cứ theo tiêu chuẩn của Hiệp hội IDI&WPRO áp dụng cho người Châu Á: BMI từ 23 – 24,9 là thừa cân và từ 25 trở lên là béo phì.

Thực nghiệm sư phạm (TN) theo phương pháp so sánh trình tự đơn (tự đối chiếu).

Khách thể nghiên cứu:

Đối tượng phỏng vấn: 30 chuyên gia là giảng viên, chuyên viên có kinh nghiệm, trình độ chuyên môn và thâm niên công tác trong và ngoài trường, 100% có trình độ sau đại học.

Đối tượng TN: 40 SV thừa cân, béo phì được phân thành 2 nhóm tương ứng.

Thời điểm nghiên cứu TN: từ tháng 02 đến tháng 8 năm 2022 (24 tuần).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập và test đánh giá hiệu quả giảm cân, giảm béo cho sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Huế

Để đảm bảo tính khách quan, khoa học, tính hiệu quả và khả thi trong việc ứng dụng các bài tập giảm cân, giảm béo cho SV ĐH Huế, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia với 2 nội dung: Lựa chọn dạng bài tập và lựa chọn các bài tập với lượng vận động được xây dựng cụ thể. Nguyên tắc lựa chọn đặt ra là các bài tập đạt >80% số người lựa chọn được đưa vào quá trình nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả phỏng vấn nội dung 1 đã lựa chọn được 07 nhóm (dạng) bài tập gồm: Chạy 5 phút tùy sức; Nằm sấp chống đầu; Nằm ngửa gập bụng; Leo núi (Mountain Climbers); Bật nhảy tại chỗ (Squat jumps); Bật cóc; Nhảy dây.

Từ kết quả thu được, chúng tôi xây dựng các bài tập với lượng vận động cụ thể, chi tiết cho từng bài tập và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia thêm một lần nữa để lựa chọn. Từ 41 bài tập thuộc 07 nhóm được xây dựng, qua phỏng vấn đã lựa chọn được 13 bài tập đáp ứng được yêu cầu phỏng vấn đặt ra, trong đó mỗi nhóm có 2 bài tập ngoại trừ bài tập chạy 5 phút tùy sức.

Nội dung các bài tập được trình bày chi tiết trong Kế hoạch TN (bảng 1).

Thông qua phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 03 test có tỷ lệ đồng ý >80% để đánh giá hiệu quả giảm cân, giảm béo cho SV gồm: BMI (kg/m²), Vòng đùi (cm), Vòng bụng (cm).

2. Ứng dụng bài tập giảm cân, giảm béo đã lựa chọn cho SV thừa cân, béo phì ĐH Huế

Lựa chọn đối tượng TN: Đề tài lựa chọn 40 SV thừa cân, béo phì ĐH Huế trong số SV thừa cân, béo phì được xác định qua đánh giá thực trạng, tự nguyện tham gia và cam kết thực hiện các yêu cầu của qui trình TN, trong đó có 20 sinh viên thừa cân (14 nam, 06 nữ), 20 sinh viên béo phì (15 nam, 05 nữ).

Sau khi đã lựa chọn được các bài tập nhằm giảm cân, giảm béo, chúng tôi xây dựng kế hoạch tập luyện và những quy định như sau:

- Thời gian TN: từ sau 17 giờ 00 các ngày thứ 2, thứ 4, thứ 6 và chủ nhật hàng tuần; từ tháng 02 đến tháng 8 năm 2022 (24 tuần).

- Đánh giá hiệu quả: tiến hành thu thập số liệu thô ở 02 thời điểm: sau 03 tháng và sau 06 tháng TN.

- Trong tiến trình TN, các bài tập trong cùng nhóm sẽ được sử dụng xen kẽ qua các buổi tập; Mặc dù lượng vận động đã được xác định cho từng bài tập, tuy nhiên, thuận theo nguyên tắc sư phạm, lượng vận động, cường độ và thời gian thực hiện bài tập vẫn được điều chỉnh tăng dần qua các buổi tập một cách thích hợp (bảng 1) và đảm bảo nguyên tắc đối xử cá biệt. Ngoài ra, trong quá trình TN yêu cầu các đối tượng tham gia tuân thủ chế độ ăn cụ thể như sau: Không ăn quá no; Chia nhỏ các bữa ăn trong ngày (5-6 bữa); Ăn các thực phẩm ít tinh bột, nhiều xơ, giàu protein; Hạn chế các loại đồ uống nước ngọt có gas, bia, rượu, đồ ăn ngọt...

3. Kết quả đánh giá hiệu quả giảm cân, giảm béo của SV thừa cân, béo phì Đại học Huế

Để đánh giá được hiệu quả TN một cách khách quan, chúng tôi tiến hành lấy kết quả kiểm tra trước TN để làm căn cứ đánh giá hiệu tác động của các bài tập đã lựa chọn vào quá trình giảm cân, giảm béo cho SV ĐH Huế. Tuy trong tiến trình triển khai TN như đã nêu sẽ có sự tác động đồng thời của cả 2 nhóm yếu tố là lượng vận động của các bài tập và chế độ dinh dưỡng, song do chế độ dinh dưỡng chỉ đặt ra dưới dạng khuyến cáo và phối hợp để làm tăng hiệu quả giảm cân mà không kiểm soát và kiểm tra chặt chẽ, vì vậy hiệu quả tác động của chương trình TN được xem như hiệu quả tác động mang lại từ các bài tập và kế hoạch TN.

3.1. Hiệu quả giảm cân, giảm béo cho SV thừa cân, béo phì ĐH Huế sau 03 tháng tập luyện

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập giảm cân, giảm béo cho SV Đại học Huế

TT	Các bài tập giảm cân, giảm béo cho SV Đại học Huế	Tuần sử dụng các bài tập giảm cân, giảm béo cho SV thừa cân, béo phì																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Chạy 5 phút tùy sức (Chạy 5 phút tùy sức x 3 lần, quảng nghỉ 5 phút, I=50%;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Nằm sấp chống đẩy (Nằm sấp chống đẩy 2 tổ tối đa 100% sức, quảng nghỉ 2 phút; Nằm sấp chống đẩy 3 tổ, mỗi tổ 15 lần, quảng nghỉ 2 phút)	x		x			x			x			x			x			x				x		
3	Nằm ngửa gập bụng (Nằm ngửa gập bụng 3 tổ, mỗi tổ 2 phút, quảng nghỉ 1 phút; Nằm ngửa gập bụng 2 tổ tối đa 100% sức, mỗi tổ 2 phút, quảng nghỉ 1 phút)	x		x			x			x			x			x			x				x		
4	Leo núi (Mountain Climbers) (Leo núi 3 tổ, mỗi tổ 5 phút, quảng nghỉ 2 phút; Leo núi 2 tổ tối đa 100% sức, mỗi tổ 5 phút, quảng nghỉ 3 phút)	x		x			x			x			x			x			x				x		
5	Bật nhảy tại chỗ Squat jumps (Bật nhảy tại chỗ 3 tổ, mỗi tổ 5 phút, quảng nghỉ 3 phút; Bật nhảy tại chỗ 2 tổ tối đa 100% sức, mỗi tổ 5 phút, quảng nghỉ 3 phút)		x		x			x			x			x			x			x			x		
6	Bật cóc (Bật cóc 20 mét x 3 lần, quảng nghỉ 1 phút); Bật cóc tối đa 2 lần, quảng nghỉ 5 phút)		x		x			x			x			x			x			x				x	
7	Nhảy dây (Nhảy dây 3 lần x 2 phút, quảng nghỉ 30 giây; Nhảy dây 2 lần x 2 phút, tối đa 100% sức, quảng nghỉ 1 phút)		x		x			x			x			x			x			x				x	

Kết quả kiểm tra được xử lý so sánh theo từng nhóm TN (nhóm thừa cân và nhóm béo phì) giữa 2 thời điểm (trước và sau 3 tháng tập luyện) phù hợp với giới tính trình bày tại các bảng 2 và 3.

Kết quả trên bảng 2 và 3 cho chúng ta thấy các chỉ số thừa cân và béo phì của SV đối tượng tham gia TN sau 03 tháng ứng dụng các bài tập giảm cân, giảm béo có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$) ở ngưỡng $P < 0.05$ của cả nam và nữ SV ở 2 nhóm.

Như vậy, sau 03 tháng tập luyện, tuy cả 03 chỉ số đánh giá sự giảm cân, giảm béo của SV ĐH Huế đã có sự thay đổi theo đúng mục đích của nghiên cứu, tuy vậy vẫn có thể nhận thấy rõ giá trị trung bình của từng nhóm vẫn nằm trong khoảng thừa cân và béo phì theo tiêu chuẩn của IDI&WPRO. Các bài tập đã lựa chọn đã có sự tác động tích cực lên đối tượng cần giảm cân, giảm béo. Đây là dấu hiệu rất khả quan để chúng tôi tiếp tục ứng dụng các bài tập trong thời gian tiếp theo theo kế hoạch tập luyện đã đề ra.

3.2. Hiệu quả giảm cân, giảm béo cho sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Huế sau 06 tháng tập luyện

Kết quả kiểm tra sau xử lý so sánh theo từng nhóm giữa 2 thời điểm trước và sau kết thúc TN phù hợp với giới tính được trình bày tại các bảng 4 và 5.

Từ bảng 4 và 5 cho chúng ta thấy các chỉ số thừa cân và béo phì của SV đối tượng tham gia TN sau 03 tháng ứng dụng các bài tập giảm cân, giảm béo có sự thay đổi mạnh theo chiều hướng tích cực với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$) ở ngưỡng $P < 0.05$ của cả nam và nữ SV ở 2 nhóm.

Như vậy, sau 06 tháng tập luyện, sự giảm cân, giảm béo của SV ĐH Huế đã có sự thay đổi theo đúng và đạt được mục đích nghiên cứu đặt ra. Có thể nhận thấy rõ giá trị trung bình của từng nhóm đã nằm trong khoảng bình thường theo tiêu chuẩn của IDI&WPRO. Các bài tập đã lựa chọn và kế hoạch TN đã có sự tác động tích cực lên quá trình giảm cân, giảm béo cho SV.

Bảng 2. Kết quả so sánh đánh giá hiệu quả tập luyện ở nhóm sinh viên thừa cân Đại học Huế sau 03 tháng thực nghiệm (n=20)

Giới tính	TT	Các test đánh giá	Trước TN		Sau 3 tháng		t	P
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Nam	1	BMI (kg/m ²)	24.5	5.12	23.56	5.25	2,306	0.037
	2	Vòng đùi (cm)	53.25	3.28	51.15	3.68	2,822	0.029
	3	Vòng bụng (cm)	87	4.95	85.7	4.97	2,734	0.047
Nữ	1	BMI (kg/m ²)	24.66	5.68	23.36	5.78	2,674	0.032
	2	Vòng đùi (cm)	52.12	3.32	50.52	3.45	2,734	0.038
	3	Vòng bụng (cm)	82	3.63	78.15	3.81	2,736	0.039

Bảng 3. Kết quả so sánh đánh giá hiệu quả tập luyện ở nhóm sinh viên béo phì Đại học Huế sau 03 tháng thực nghiệm (n=20)

Giới tính	TT	Các test đánh giá	Trước TN		Sau 3 tháng		t	p
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Nam	1	BMI (kg/m ²)	28.16	5.77	26.45	5.86	2,306	0.025
	2	Vòng đùi (cm)	56	3.32	54	3.42	2,822	0.033
	3	Vòng bụng (cm)	92	4.12	89	4.22	2,734	0.037
Nữ	1	BMI (kg/m ²)	27.65	5.66	26.1	5.86	2,674	0.032
	2	Vòng đùi (cm)	57	3.56	55	3.58	2,734	0.028
	3	Vòng bụng (cm)	87.7	4.34	85.7	4.37	2,736	0.047

Bảng 4. Kết quả so sánh đánh giá hiệu quả tập luyện ở nhóm sinh viên thừa cân Đại học Huế sau 06 tháng thực nghiệm (n=20)

Giới tính	TT	Các test đánh giá	Trước TN		Sau 6 tháng		t	P
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Nam	1	BMI (kg/m ²)	24.5	5.12	20.55	6.65	3,323	0.044
	2	Vòng đùi (cm)	53.25	3.28	49.23	4.76	3,822	0.023
	3	Vòng bụng (cm)	87	4.95	83.25	5.98	3,492	0.025
Nữ	1	BMI (kg/m ²)	24.66	5.68	20.76	6.89	3,326	0.043
	2	Vòng đùi (cm)	52.12	3.32	48	4.75	3,748	0.037
	3	Vòng bụng (cm)	82	3.63	75.32	4.88	3,627	0.045

Bảng 5. Kết quả so sánh đánh giá hiệu quả tập luyện ở nhóm sinh viên béo phì Đại học Huế sau 06 tháng thực nghiệm (n=20)

Giới tính	TT	Các test đánh giá	Trước TN		Sau 6 tháng		t	P
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Nam	1	BMI (kg/m ²)	28.16	5.77	22.65	6.9	3,346	0.045
	2	Vòng đùi (cm)	56	3.32	52.15	4.64	3,825	0.038
	3	Vòng bụng (cm)	92	4.12	86.05	5.45	3,734	0.027
Nữ	1	BMI (kg/m ²)	27.65	5.66	22.85	6.92	3,774	0.035
	2	Vòng đùi (cm)	57	3.56	53.26	4.69	3,834	0.042
	3	Vòng bụng (cm)	87.7	4.34	82.68	5.48	3,738	0.046

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 07 nhóm với 13 bài tập được xây dựng với lượng vận động chặt chẽ và kế hoạch ứng dụng vào giảm cân, giảm béo cho SV thừa cân, béo phì ĐH Huế trong 06 tháng đã giảm chỉ số BMI về mức bình thường. Kết quả nghiên cứu đã khẳng định các bài tập và kế hoạch TN rất hiệu quả trong việc giảm cân, giảm béo cho SV thừa cân, béo phì trong thực tiễn đào tạo tại ĐH Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan thị Bích Ngọc (2010), "Nghiên cứu thực trạng thừa cân béo phì và đánh giá biện pháp can thiệp cộng đồng ở học sinh tiểu học thành phố Huế năm 2010", *Luận án tiến sĩ khoa học*, Trường Đại học Y Dược Huế.

2. Trần Thị Xuân Ngọc (2017). "Thực trạng và hiệu quả can thiệp thừa cân, béo phì của mô

hình truyền thông giáo dục dinh dưỡng ở trẻ em từ 6 đến 14 tuổi tại Hà Nội", *Luận án tiến sĩ khoa học*, Viện dinh dưỡng Quốc Gia.

3. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ 21*, Nxb 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*.

5. WHO (2003), *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*, Geneva.

(Bài nộp ngày 8/9/2023, Phản biện ngày 12/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)