

ẢNH HƯỞNG CỦA LUYỆN TẬP YOGA ĐẾN MỘT SỐ CHỈ SỐ SINH HÓA MÁU CỦA NGƯỜI TẬP TẠI CÁC TRUNG TÂM YOGA TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ TUYỀN QUANG

Trần Vũ Phương⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng việc phân tích các chỉ số sinh hóa máu của người tham gia tập luyện Yoga tại các trung tâm trên địa bàn thành phố Tuyền Quang cho thấy: Tập luyện Yoga có ảnh hưởng đến một số chỉ số sinh hóa máu của người tập: 5/5 chỉ số sinh hóa máu của 71 nữ tập luyện Yoga trong độ tuổi 40-60 đã có sự biến đổi theo hướng tích cực; Số người có chỉ số cao hơn mức tham chiếu của người bình thường đã giảm đi đáng kể; Chỉ số Glucose, Ure, Creatinin đã không còn ai cao hơn mức trung bình; chỉ số Triglicerid và Cholesterol cao hơn mức trung bình đã giảm 88.5% - 90.9% so với trước khi tập Yoga.

Từ khóa: Chỉ số sinh hóa máu, luyện tập Yoga, Thành phố Tuyền Quang.

The influence of yoga practice on the change of some blood biochemical indicators of practitioners at Yoga centers in Tuyen Quang city

Summary:

By analyzing blood biochemical indicators of participants practicing Yoga at centers in Tuyen Quang city, it was found that: Yoga practice affects the change of some blood biochemical indicators of practitioner. 5/5 of the blood biochemical index of yoga practitioners has changed in a positive way. The number of people with stats higher than the average has decreased significantly. Glucose, Urea, Creatinine indexes were no longer above average; The index of Triglyceride and Cholesterol are higher than the average, which has decreased by 88.5% - 90.9% compared to before Yoga practice.

Keywords: Effect, blood biochemical index, exercise, Yoga.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay phong trào luyện tập Yoga đang rất phát triển, được rất nhiều người quan tâm và tham gia. Các quảng cáo, bài viết về tác dụng của Yoga đối với người tập xuất hiện trên nhiều phương tiện truyền thông đài, báo, truyền hình, mạng xã hội... Trong các bài viết thể hiện Yoga có tác dụng rất nhiều đối với người tập luyện, thậm chí được xem là một phương pháp chữa trị của tất cả bệnh tật của con người. Tuy nhiên, để tiếp cận và triển khai được công trình nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của bộ môn này đối với người tập ở Tuyền Quang, thậm chí ở Việt Nam cũng rất khó vì có ít các đề tài, bài báo khoa học nghiên cứu về vấn đề này. Đây là nguyên nhân dẫn đến những tranh cãi, những nghi ngờ về tác dụng thực sự của Yoga đối với người tập trong xã

hội. Chỉ số sinh hóa máu là nồng độ hay hoạt độ của một số chất trong máu, thể hiện chức năng của các cơ quan trong cơ thể. Khi cơ thể có được các chỉ số sinh hóa máu tốt, điều đó thể hiện chức năng của các cơ quan trong cơ thể tốt, cơ thể khỏe mạnh và ngược lại. Vì vậy, để chứng minh Yoga thực sự có tác dụng đối với người tập ở Việt Nam, bài báo tập trung Phân tích ảnh hưởng của tập luyện Yoga đến các chỉ số sinh hóa máu của những người tham gia tập luyện. Từ đó góp phần giúp mọi người có cái nhìn đúng đắn và hiểu hơn về bộ môn Yoga qua đó có thể lựa chọn tập hay không tập Yoga, trong việc giữ gìn nâng cao sức khỏe của bản thân, gia đình và xã hội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương

⁽¹⁾TS, Đại học Tân Trào; Email: Phuongdhtt@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp test sinh hóa máu, Phương pháp toán học thống kê (dùng phần mềm SPSS 20.0 để xử lý các số liệu thu được).

Đối tượng test xét nghiệm sinh hóa máu gồm: 71 người tập Yoga giới tính nữ, độ tuổi từ 40 – 60, thời gian tập: 5 buổi/ tuần và tập 2h mỗi buổi... tại các trung tâm Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Bảng 1. Kết quả xét nghiệm các chỉ số sinh hóa máu của người tập Yoga tại các trung tâm Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang khi bắt đầu tập luyện

TT	Chỉ số	Người tập ở trung tâm $\bar{x} \pm \delta$ (n=71)	Giá trị tham chiếu người bình thường
1	Glucose (mmol/l)	5.08 ± 0.91	3.9 – 6.4
2	Ure (mmol/l)	5.31 ± 1.25	2.5 – 7.5
3	Creatinin (umol/l)	72.23 ± 10.33	44 – 80 (nữ) 62 – 106 (nam)
4	Cholesterolon (mmol/l)	4.93 ± 1.24	3.9 – 5.2
5	Triglicerid (mmol/l)	1.59 ± 1.26	0.46 – 1.88

Kết quả bảng 1 cho thấy: Giá trị trung bình của 05 chỉ số sinh hóa máu gồm: Chỉ số Glucose, Ure, Creatinin, Cholesterolon, Triglicerid của người mới tham gia tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, giới tính

Việc lấy mẫu xét nghiệm và xét nghiệm được thực hiện theo qui trình chuẩn của Bộ Y tế ban hành.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả xét nghiệm các chỉ số sinh hóa máu của người tập Yoga giới tính nữ, độ tuổi từ 40 – 60 tại các trung tâm Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang khi bắt đầu tập luyện.

nữ, độ tuổi từ 40 – 60 đều đạt ở ngưỡng trung bình so với người bình thường khỏe mạnh. Tuy vậy khi quan sát phương sai có thể nhận thấy mẫu nghiên cứu có sự phân tán về số liệu ($\delta > 10\% \bar{x}$)

Bảng 2. Thống kê số người có chỉ số xét nghiệm sinh hóa máu cao hơn mức trung bình tham chiếu

TT	Chỉ số	Số người có chỉ số cao hơn mức trung bình	Tỷ lệ %
1	Glucose (mmol/l)	10/71	14.10
2	Ure (mmol/l)	8/71	11.30
3	Creatinin (umol/l)	3/71	4.20
4	Cholesterolon (mmol/l)	26/71	36.60
5	Triglicerid (mmol/l)	22/71	31.00

Bảng 3. So sánh kết quả xét nghiệm các chỉ số sinh hóa trong máu của người tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang sau 5 tháng tập luyện với người bình thường

TT	Các chỉ số	Người tập tại trung tâm $\bar{x} \pm \delta$ (n=71)	Giá trị tham chiếu người bình thường
1	Glucose (mmol/l)	4.92 ± 0.61	3.9 – 6.4
2	Ure (mmol/l)	5.06 ± 1.02	2.5 – 7.5
3	Creatinin (umol/l)	65.79 ± 10.02	44 – 80 (nữ) 62 – 106 (nam)
4	Cholesterolon (mmol/l)	4.44 ± 0.64	3.9 – 5.2
5	Triglicerid (mmol/l)	1.22 ± 0.55	0.46 – 1.88



Với nhiều lợi ích cho các lứa tuổi, giới tính, yoga đang phát triển nhanh chóng ở nhiều tỉnh thành tại Việt Nam

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này chúng tôi đã phân tích theo số lượng và tỷ lệ người có giá trị cao hơn mức tham chiếu. Kết quả cho thấy, số người có chỉ số cao hơn mức bình thường lại khá cao (bảng 2). Cụ thể như sau: Chỉ số Glucose có 10/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 14.1%; Chỉ số Ure có 08/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 11.3%; Chỉ số Creatinin có 03/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 4.2%; Chỉ số Cholesterol có 26/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 36.6%; Chỉ số Triglycerid có 22/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 31.0%.

2. Kết quả xét nghiệm các chỉ số sinh hoá máu sau 5 tháng tập luyện của người tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Kết quả bảng 3 cho thấy giá trị trung bình của 05 chỉ số sinh hóa máu gồm: Chỉ số Glucose, Ure, Creatinin, Cholesterol, Triglycerid của người tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang sau 05 tháng luyện tập có kết quả trung bình đạt ở ngưỡng bình thường. Kết quả quan sát giá trị phương sai của mẫu cũng thể hiện sự tập trung hơn so với thời điểm trước tập luyện.

3. Đánh giá, so sánh sự biến đổi các chỉ số sinh hoá máu của những người tham gia tập luyện Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sử dụng kiểm định One-samples T-test để đánh giá, so sánh sự biến đổi các chỉ số sinh hoá trong máu sau 5 tháng tập luyện. Giá trị trung bình của 05 chỉ số sinh

Bảng 4. So sánh kết quả xét nghiệm các chỉ số sinh hóa máu của người tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang trước và sau tập luyện 5 tháng (n=71)

TT	Chỉ số	Kết quả kiểm tra			
		Trước khi tập luyện $\bar{x} \pm \delta$	Sau tập luyện $\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Glucose (mmol/l)	5.08 $\pm$ 0.91	4.92 $\pm$ 0.61	2.06	0.045
2	Ure (mmol/l)	5.31 $\pm$ 1.25	5.06 $\pm$ 1.02	2.03	0.046
3	Creatinin (umol/l)	72.23 $\pm$ 10.33	65.79 $\pm$ 10.02	2.01	0.048
4	Cholesterol (mmol/l)	4.93 $\pm$ 1.24	4.44 $\pm$ 0.64	2.12	0.038
5	Triglycerid (mmol/l)	1.59 $\pm$ 1.26	1.22 $\pm$ 0.55	2.12	0.038

Bảng 5. So sánh số người có kết quả xét nghiệm cao hơn mức trung bình của nhóm tập Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang sau 05 tháng tập luyện

TT	Chỉ số	Số người có chỉ số cao hơn mức trung bình			
		Trước khi tập luyện (n=71)	Tỷ lệ %	Sau 05 tháng tập luyện (n=71)	Tỷ lệ %
1	Glucose (mmol/l)	10/71	14.10	0/71	0
2	Ure (mmol/l)	8/71	11.30	0/71	0
3	Creatinin (umol/l)	3/71	4.20	0/71	0
4	Cholesteron (mmol/l)	26/71	36.60	3/71	4.20
5	Triglicerid (mmol/l)	22/71	31.00	2/71	2.80

hóa máu của người tập đã giảm so với lúc mới tập: Cholesterol giảm 0.49; Triglycerid giảm 0.37; Glucose giảm 0.16; Ure giảm 0.25; Creatinin giảm 6.44 tất cả các chỉ số đều có giá trị khác biệt đạt độ tin cậy thống kê với ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$.

Khi xét cụ thể đến số lượng và tỷ lệ của các trường hợp cao hơn mức tham chiếu ta nhận thấy: Sau 05 tháng luyện tập số người có chỉ số cao hơn mức bình thường đã giảm đi rõ rệt, cụ thể như sau: Chỉ số Glucose, Chỉ số Ure, Chỉ số Creatinin đều không còn người cao hơn mức trung bình; Chỉ số Cholesteron chỉ còn có 03/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 4.2%; Chỉ số Triglicerid có 02/71 người cao hơn mức trung bình chiếm 2.8% (bảng 5).

KẾT LUẬN

1. Khi bắt đầu tập luyện giá trị x kết quả xét nghiệm chỉ số sinh hóa máu của người tập Yoga giới tính nữ, độ tuổi từ 40 – 60 tại các trung tâm Yoga trên địa bàn thành phố Tuyên Quang gồm: Glucose, Ure, Creatinin, Cholesteron, Triglicerid đều đạt ở ngưỡng trung bình so với giá trị tham chiếu ở người bình thường. Tuy nhiên, khi xét cụ thể đến số lượng và tỷ lệ các trường hợp ta nhận thấy, tỷ lệ số người có chỉ số cao hơn mức bình thường là khá cao, cụ thể số người có chỉ số Glucose cao hơn mức trung bình chiếm 14.1%; Chỉ số Ure cao hơn chiếm 11.3%; Chỉ số Creatinin cao hơn chiếm 4.2%; Chỉ số Cholesteron cao hơn chiếm 36.6%; Chỉ số Triglicerid cao hơn chiếm 31.0%.

2. Sau 5 tháng tập luyện kết quả xét nghiệm

của 05 chỉ số sinh hóa máu của người tập vẫn nằm trong ngưỡng trung bình so với người bình thường. Tuy nhiên, sự khác biệt đã thể hiện ở giá trị trung bình các chỉ số đã giảm nhiều so với lúc mới tập, đạt độ tin cậy thống kê với ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Khi xem xét tỷ lệ số người có chỉ số cao hơn mức bình thường đã giảm đi rõ rệt, cụ thể: Chỉ số Glucose, Ure, Creatinin đã không còn ai cao hơn mức trung bình; chỉ số Triglicerid và Cholesteron số người cao hơn mức trung bình đã giảm chỉ còn tương ứng là 4.2% và 2.8% so với trước khi tập Yoga.

3. Từ các kết quả thu được bước đầu đã khẳng định được tập luyện Yoga có tác dụng tốt trong việc nâng cao hiệu quả chức năng của một số cơ quan trong cơ thể, giúp người tập nâng cao sức khỏe của bản thân. Điều đó được thể hiện qua sự biến đổi tích cực của một số chỉ số sinh hóa máu đã tiến hành nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Đình Sáng (2010), *Huyết học và truyền máu*, Nxb Y học.
2. B.K.S. Yiengan (2015), *Kỹ thuật & thực hành Yoga toàn tập*, (Dịch: Nguyễn Thị Hồng Vân), Nxb Phụ nữ.
3. Swami Vishnu Devananda (2010), *Yoga toàn thư*, (Dịch : Hàn Thị Thu Vân), Nxb Thời đại.
4. Vũ Thanh Tuấn, “Xét nghiệm công thức máu: ý nghĩa và các chỉ số quan trọng”, 2021 [Trực tuyến], Địa chỉ: <https://medlatec.vn/tin-tuc/xet-nghiem-cong-thuc-mau-y-nghia-va-cac-chi-so-quan-trong>. [truy cập 12/3/2022].

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nữ vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam thực hiện lời dạy của Bác Hồ

7. Trương Anh Tuấn

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

9. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

11. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

BÀI BÁO KHOA HỌC

14. Nguyễn Văn Phúc

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

20. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thành

Các điều kiện triển khai mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Miền núi

24. Đặng Văn Dũng; Phạm Thế Hưng

Cấu trúc quá trình huấn luyện trong giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp Miền Bắc

27. Lý Đức Trường; Lương Minh Khánh

Đặc điểm sinh viên tốt nghiệp chuyên ngành Võ – Quyền anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

31. Phạm Văn Thắng; Lê Thị Tuyết Thương; Tôn Thanh Hải

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ cho học sinh các trường Trung học Phổ thông huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

36. Phan Ngọc Thiết Kế

Đánh giá hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và trung bình tham gia chương trình giáo dục cá biệt hóa

43. Trần Minh Liên

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông Thái Nguyên

47. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

52. Nguyễn Ngọc Minh; Nguyễn Văn Sơn

Thực trạng chất lượng quản lý hoạt động đào tạo Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao Đại học Quốc gia Hà Nội

58. Lưu Thị Như Quỳnh

Thực trạng tính tích cực học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

63. Nguyễn Tùng Lâm

Ứng dụng bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

67. Trần Hiếu Ngân; Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Sự hài lòng của vận động viên đối với chất lượng dịch vụ tại Nhà tập luyện Thể thao Phú Thọ Thành phố Hồ Chí Minh

73. Trần Vũ Phương

Ảnh hưởng của luyện tập Yoga đến một số chỉ số sinh hóa máu của người tập tại các trung tâm Yoga trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Đinh Thị Hằng

6 bài tập nâng cao thể lực

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

High-achieving female athletes in Vietnam implement Uncle Ho's teachings

7. Truong Anh Tuan

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

9. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

11. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

ARTICLES

14. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

20. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thanh

Conditions for implementing the model of public sport development in the mountainous region

24. Dang Van Dung; Pham The Hung

Structure of the training process during the initial training phase for professional chess clubs in the North

27. Ly Duc Truong; Luong Minh Khanh

Characteristics of graduates majoring in Martial Arts - Boxing of Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

31. Pham Van Thang; Le Thi Tuyet Thuong; Ton Thanh Hai

Select and develop solutions to develop the basketball practice movement for high school students in Dong Anh district, Hanoi City

36. Phan Ngoc Thiet Ke

Effective motor capacity assessment of children suffering mild and moderate autism through a personalized program

43. Tran Minh Lien

Choosing exercises to develop general physical strength for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

47. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

52. Nguyen Ngoc Minh; Nguyen Van Son

Current status of training activity quality management at the Center of Physical Education and Sports at Vietnam National University, Hanoi

58. Luu Thi Nhu Quynh

Actual status of active learning in the Physical education subject and extracurricular sports practice of students at Hung Vuong University

63. Nguyen Tung Lam

Application of supplementary exercises to improve female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

67. Tran Hieu Ngan; Nguyen Hoang Minh Thuan

Athletes' satisfaction with service quality at Phu Tho Sports Gymnasium, Ho Chi Minh City

73. Tran Vu Phuong

The influence of yoga practice on the change of some blood biochemical indicators of practitioners at Yoga centers in Tuyen Quang city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Dinh Thi Hang

6 exercises to improve physical strength

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 4-2022
(71)**

