

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI NỮ TẬP LUYỆN MÔN HATHA YOGA TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Đức Dũng*

Tóm tắt:

Hatha Yoga là loại hình yoga phổ biến nhất hiện nay, là sự kết hợp giữa hai yếu tố cơ bản nhất trong môn Yoga, là hơi thở và tư thế. Tập luyện Yoga nói chung và Hatha Yoga nói riêng giúp con người duy trì sức khỏe, sự trẻ trung, cơ thể thêm dẻo dai, tăng sức bền, cải thiện đáng kể hoạt động của các hệ cơ quan như: hệ miễn dịch, hệ tim mạch, hệ tiêu hóa... Kết quả nghiên cứu bước đầu đã đánh giá được thực trạng sức khỏe của người cao tuổi nữ khi bắt đầu tham gia tập luyện môn Hatha Yoga tại thành phố Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của người tập.

Từ khóa: Sức khỏe, người cao tuổi nữ, tập luyện môn Hatha Yoga.

Health status of elderly women practicing Hatha Yoga in Hanoi

Summary:

Hatha Yoga is the most popular form of Yoga today, which is a combination of two basic elements in Yoga - breath and posture. Initial research results have assessed the health status of elderly women when they started practicing Hatha Yoga in Hanoi. The result is served as a basis for evaluating application and effectiveness of the impact of Hatha Yoga exercise system on the health of practitioners.

Keywords: Health, elderly women, Hatha Yoga practice, Hanoi city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện TDDT có vai trò quan trọng đối với người cao tuổi, là một hình thức tích cực để nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng vận động, chống đỡ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, tập luyện TDDT còn giúp người cao tuổi mở rộng giao lưu, tạo nên sự thoải mái về tinh thần. Nhận thức được điều đó, cùng với sự phát triển về điều kiện kinh tế - xã hội ở Việt Nam, hiện nay người cao tuổi đã tự nguyện tìm đến và tập luyện các hoạt động thể thao bằng nhiều hình thức, nội dung phong phú như tập gym dưỡng sinh, khí công, thái cực quyền... trong đó số đông người tập đã chọn hình thức tập luyện môn Yoga, đặc biệt là Hatha Yoga ngày càng nhiều với mục đích duy trì, cải thiện và nâng cao sức khỏe.

Hatha Yoga là loại hình Yoga phổ biến nhất hiện nay, là sự kết hợp giữa hai yếu tố cơ bản nhất trong môn Yoga, là hơi thở và tư thế. Tập luyện Yoga nói chung và Hatha Yoga nói riêng giúp con người duy trì sức khỏe, sự trẻ trung, cơ thể thêm dẻo dai, tăng sức bền, cải thiện đáng kể hoạt động của các hệ cơ quan như: hệ miễn dịch, hệ tim mạch, hệ tiêu hóa... Tuy vậy, cho đến nay các nghiên cứu về hiệu quả của tập

luyện Hatha Yoga đến việc duy trì, nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi còn nhiều hạn chế.

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá được thực trạng sức khỏe của người cao tuổi nữ khi bắt đầu tham gia tập luyện môn Hatha Yoga tại thành phố Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của người cao tuổi nữ trong quá trình tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sơ phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn mẫu và tiến hành khảo sát 490 người cao tuổi nữ có độ tuổi từ 60 tuổi trở lên theo Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 (nghiên cứu lựa chọn mẫu trong độ tuổi từ 60 đến dưới 75 tuổi) hiện bắt đầu tham gia tập luyện Hatha Yoga tại các Câu lạc bộ người cao tuổi, các Trung tâm TDDT trên địa bàn thành phố Hà Nội với các nội dung sau:

- Về tình trạng một số bệnh lý thường gặp

*ThS, Liên đoàn Yoga Hà Nội; Email: dungyoga87@gmail.com

của người cao tuổi (thông qua khảo sát bằng phiếu hỏi). Nghiên cứu chỉ tập trung vào những người mắc 1 trong các nhóm các bệnh lý thường gặp của người cao tuổi.

- Thực trạng các yếu tố hình thái, chức năng, tâm lý.
- Thực trạng về thể lực.

- Thực trạng về các triệu chứng cơ năng.

1. Kết quả khảo sát về tình trạng bệnh lý.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát về tình trạng một số bệnh lý thường gặp của người cao tuổi nữ thông qua phiếu điều tra. Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Bảng 1. Tình trạng bệnh lý thường gặp của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga tại Hà Nội (n=490)

TT	Tình trạng mắc các bệnh lý thường gặp	Kết quả khảo sát		Xếp hạng
		m _i	Tỷ lệ %	
1	Các bệnh về tim mạch và hệ thống tuần hoàn	87	17.76	1
2	Các bệnh về hệ hô hấp	81	16.53	3
3	Các bệnh về hệ xương khớp	55	11.22	5
4	Các bệnh về đường tiêu hóa	59	12.04	4
5	Các bệnh về hệ thần kinh	52	10.61	6
6	Bệnh tiểu đường	84	17.14	2
7	Các bệnh rối loạn một số chỉ số về mỡ máu	51	10.41	7
8	Các bệnh lý khác	21	4.29	8

Hầu hết người cao tuổi nữ được tiến hành khảo sát đều mắc các bệnh lý thường gặp của người cao tuổi, trong đó chiếm tỷ lệ nhiều nhất (87/490 ý kiến, chiếm tỷ lệ 17.76%) là các bệnh lý về tim mạch và hệ thống tuần hoàn (như: bệnh suy tim, bệnh xơ vữa động mạch, bệnh thiếu năng mạch vành, bệnh tăng huyết áp...). Xếp ở vị trí thứ 2 là bệnh tiểu đường (với 84/490 ý kiến, chiếm tỷ lệ 17.14%), tiếp đến ở vị trí thứ 3 là nhóm các bệnh lý về đường hô hấp (như: bệnh viêm họng, viêm phế quản mạn tính, giãn phế quản, tâm phế mạn tính, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính...) với 81/490 ý kiến, chiếm tỷ lệ 16.53%. Nhóm các bệnh lý về đường tiêu hóa, nhóm các bệnh lý rối loạn một số chỉ số về mỡ máu, nhóm bệnh lý về xương khớp, thần kinh có tỷ lệ khá tương đồng (chiếm tỷ lệ từ 10.41% đến 12.04%). Còn lại 21/490 ý kiến, chiếm tỷ lệ 4.29% là mắc các loại bệnh lý khác.

Từ kết quả đánh giá khái quát về tình trạng bệnh lý của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện môn Hatha Yoga, sẽ là căn cứ để nghiên cứu hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của người tập theo từng nhóm bệnh lý thường gặp khác nhau ở người cao tuổi.

2. Thực trạng về yếu tố hình thái, chức năng, tâm lý và tổ chất thể lực

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên 490 người cao tuổi nữ mới tham gia tập luyện môn Hatha Yoga theo các độ tuổi từ 60 đến 65 tuổi, từ trên 65 đến dưới 70, từ 70 đến dưới 75 tuổi thông qua 16 test, chỉ số thuộc các nhóm hình thái, chức năng sinh lý, tâm lý và tổ chất thể lực, trên cơ sở đó so sánh sự khác biệt giữa các nhóm đối tượng kiểm tra. Kết quả ở bảng 2 cho thấy:

- Khi xem xét đến các chỉ số hình thái cho thấy: Chỉ số chiều cao đứng và cân nặng của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện môn Hatha Yoga về cơ bản ở các nhóm tuổi còn khá phân tán, không đồng đều nhau ($CV > 10.00\%$), đồng thời kết quả so sánh giữa các nhóm tuổi không có sự khác biệt ($t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Về chỉ số béo gầy (chỉ số BMI) cũng có diễn biến tương tự (tuy rằng chỉ có sự khác biệt giữa 2 nhóm tuổi từ trên 65 đến dưới 70 và nhóm tuổi từ 70 đến dưới 75, $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Khi so sánh với thang phân loại về chỉ số béo gầy (chỉ số BMI) của Tổ chức y tế thế giới (WHO) dành cho người châu Á và thang phân loại của Hiệp hội đái đường các nước châu Á (IDI & WPRO) được áp dụng cho người châu Á cho thấy, nhìn chung ở các nhóm tuổi, người cao tuổi nữ tham gia tập luyện môn Hatha Yoga đều ở ngưỡng bình thường (WHO BMI (kg/m²): 18.50 - 24.90 ở mức bình thường; IDI & WPRO BMI (kg/m²):

Bảng 2. Thực trạng về một số chỉ số hình thái, chức năng, tâm lý, tổ chất thể lực của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga tại Hà Nội

TT	Test, chỉ số	Kết quả kiểm tra theo độ tuổi						So sánh		
		Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 167)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 158)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 165)		t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv			
I Hình thái										
1	Chiều cao đứng (cm)	154.66±18.73	12.11	155.11±17.91	11.55	154.15±17.10	11.09	0.22*	0.49*	0.25*
2	Cân nặng (kg)	57.68±7.52	13.04	56.88±7.29	12.82	58.25±7.07	12.13	0.97*	1.71*	0.713*
3	Chỉ số BMI	18.65±1.89	10.16	18.34±1.91	10.43	18.89±1.93	10.22	1.47*	2.61	1.17*
II Chức năng										
1	Tần số mạch tĩnh (lần/phút)	80.45±8.92	11.09	81.79±9.59	11.72	83.98±10.25	12.21	1.30*	1.97	3.34
2	Tần số mạch trước vận động (đi bộ 5 phút) (lần/phút)	81.43±9.81	12.05	83.06±9.80	11.79	85.55±9.78	11.43	1.49*	2.28	3.83
3	Tần số mạch trong vận động (đi bộ 5 phút) (lần/phút)	113.21±12.19	10.77	115.88±12.90	11.13	120.76±13.60	11.26	1.91*	3.31	5.32
4	Tần số mạch sau vận động (đi bộ 5 phút) (lần/phút)	84.47±7.66	9.07	86.82±8.50	9.8	90.49±9.35	10.33	2.61	3.69	6.41
5	HATT (mmHg)	138.21±14.13	10.22	140.44±13.73	9.78	140.78±13.33	9.47	1.44*	0.22*	1.70*
6	HATTr (mmHg)	85.67±8.37	9.77	89.98±8.63	9.59	90.11±8.88	9.86	4.56	0.13*	4.68
7	Dung tích sống (ml)	2024.55±209.34	10.34	1999.85±216.40	10.82	1967.05±223.46	11.36	1.04*	1.34*	2.41
8	Dung tích sống 1 giây (ml)	1421.12±150.07	10.56	1409.47±160.39	11.38	1396.92±170.70	12.22	0.67*	0.68*	1.37*
III Tâm lý										
1	Năng lực chú ý (số xếp đúng)	12.33±2.03	16.43	12.18±2.11	17.29	12.29±2.19	17.78	0.65*	0.46*	0.17*
2	Trí nhớ ngắn hạn (số nhớ)	5.33±0.90	16.89	5.26±0.96	18.16	5.32±1.01	19.01	0.63*	0.54*	0.05*
IV Tổ chất thể lực										
1	Lực bóp tay thuận (KG)	19.44±2.94	15.11	18.43±2.99	16.23	17.36±3.31	19.05	3.08	3.04	6.06
2	Đeo gập thân (cm)	5.11±0.88	17.22	4.86±0.91	18.67	4.57±0.92	20.14	2.51	2.83	5.44
3	Đi bộ 5 phút (m)	440.78±83.57	18.96	418.87±83.98	20.05	394.20±87.79	22.27	2.35	2.58	4.95

Ghi chú: * tương đương P>005

18.50 - 22.90 ở mức bình thường).

- Về các chỉ số chức năng sinh lý cho thấy: Nhìn chung, các chỉ số chức năng sinh lý của người cao tuổi nữ ở các nhóm tuổi là không đồng đều nhau (hầu hết các chỉ số có CV > 10.00%), chỉ có từ 2 đến 3 chỉ số ở mỗi nhóm tuổi là tương đối đồng đều (CV < 10.00%).

+ Chức năng tim mạch (thông qua các chỉ số tần số mạch yên tĩnh, tần số mạch trước, trong và sau vận động) ở cả 03 nhóm tuổi đều ở mức cao hơn so với các chỉ số tim mạch của người cao tuổi ở mức bình thường (cụ thể: người cao

tuổi bình thường có tần số mạch khoảng từ 60 - 70 lần/phút). Các chỉ số này hầu như có sự khác biệt giữa nhóm tuổi từ trên 65 đến dưới 70 và nhóm tuổi từ 70 đến dưới 75, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với P < 0.05). Tuy vậy, về khả năng hồi phục của các nhóm tuổi thông qua chỉ số tần số mạch sau vận động (đi bộ 5 phút) ở cả 3 nhóm tuổi là tương đối tốt. Sau 10 phút nghỉ ngơi, tần số mạch về cơ bản đã trở về trạng thái ban đầu (so với tần số mạch yên tĩnh).

+ Các chỉ số về huyết áp (tối đa và tối thiểu) cho thấy, ở cả 3 nhóm tuổi đều có chung một

trạng thái huyết áp cao hơn so với mức bình thường ở người cao tuổi (theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và theo khuyến cáo của Hội Tim mạch Việt Nam năm 2008, ở mức bình thường - cao là 130 - 139 mmHg đối với HATT và 85 - 89 mmHg đối với HATTr). Như vậy có thể thấy, người cao tuổi nữ ở cả 3 nhóm tuổi tham gia tập luyện môn Hatha Yoga mà nghiên cứu đã tiến hành khảo sát hầu hết đã tiệm cận hoặc đang ở trạng thái bệnh lý tăng huyết áp nguyên phát giai đoạn 1 (đặc biệt là nhóm tuổi từ 70 đến dưới 75).

+ Về chức năng hô hấp: Các chỉ số về chức năng hô hấp (dung tích sống) của người cao tuổi nữ (ở cả 3 nhóm tuổi) là không đồng đều nhau (hầu hết các chỉ số có CV > 10.00%), và hầu như không có sự khác biệt đáng kể giữa 3 nhóm tuổi mà nghiên cứu đã tiến hành khảo sát ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Tuy nhiên, các chỉ số này ở đối tượng khảo sát nhìn chung thấp hơn so với chỉ số dung tích sống người cao tuổi bình thường do Hội phổi Việt Nam công bố (của người Việt Nam lúc 60 - 64 tuổi nữ giới là khoảng 2750 ml).

+ Về các chỉ số tâm lý: Hầu hết các chỉ số tâm lý của người cao tuổi nữ ở các nhóm tuổi là không đồng đều nhau (hầu hết các chỉ số có CV > 10.00%), đồng thời không có sự khác biệt giữa các nhóm tuổi ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$).

Về năng lực chú ý: giá trị trung bình thu được ở mức yếu theo chuẩn phân loại của người

trưởng thành, nếu so sánh với mức phân loại thì giá trị trung bình đạt ở mức năng lực chú ý yếu (< 14 - 15).

Về năng lực trí nhớ ngắn hạn: Giá trị trung bình thu được ở mức trung bình theo tiêu chuẩn phân loại ở người bình thường (mức trung bình trong khoảng từ 5.00 - 6.50).

+ Về tố chất thể lực: Hầu hết các test thể lực của người cao tuổi nữ ở các nhóm tuổi đều ở mức phân tán khá cao (CV > 10.00%), đồng thời có sự khác biệt giữa các nhóm tuổi ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Sự khác biệt này thể hiện theo xu hướng năng lực vận động (tố chất thể lực) nhóm tuổi cao hơn có kết quả kiểm tra kém hơn so với các nhóm tuổi thấp. Điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật lão hóa theo độ tuổi của người cao tuổi nữ nói chung.

4. Thực trạng về các triệu chứng cơ năng

Nghiên cứu tiến hành khảo sát 490 người cao tuổi nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga trên địa bàn thành phố Hà Nội về một số triệu chứng cơ năng (hay còn gọi là cảm giác chủ quan về trạng thái sức khỏe) thông qua phiếu khảo sát.

Nội dung khảo sát đánh giá được thiết kế theo cách thức quy đổi ra điểm ở mỗi tiêu chí khảo sát tương ứng với 3 mức điểm như sau: 1) Thường xuyên - 3 điểm; 2) thỉnh thoảng - 2 điểm; 3) Không có - 1 điểm. Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

Về triệu chứng cơ năng của các đối tượng khảo

Bảng 3. Kết quả khảo sát về thực trạng các triệu chứng cơ năng của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga tại Hà Nội

TT	Triệu chứng cơ năng	Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 167)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 158)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 165)	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv
1	Đau đầu	2.35±0.51	21.7	2.33±0.51	22.02	2.31±0.52	22.35
2	Mệt mỏi	2.28±0.61	26.75	2.30±0.60	25.89	2.33±0.58	25.04
3	Tức ngực	2.17±0.42	19.35	2.19±0.43	19.76	2.20±0.44	20.16
4	Chóng mặt	2.14±0.48	22.43	2.12±0.49	23.21	2.09±0.50	24.01
5	Mất ngủ	2.07±0.39	19.05	2.09±0.42	20.09	2.10±0.44	21.12
6	Hồi hộp	1.55±0.26	16.77	1.57±0.28	18.08	1.59±0.31	19.35
7	Hay quên	1.26±0.28	22.27	1.25±0.26	20.57	1.24±0.23	18.84
8	Không tập trung	1.18±0.24	20.14	1.19±0.24	19.95	1.19±0.24	19.77



Tập luyện các động tác Yoga phù hợp giúp cải thiện sức khỏe cho người cao tuổi

sát theo nhóm tuổi về cơ bản có sự tương đồng cả về kết quả khảo sát và sự phân tán của các số liệu, qua đó đã chỉ ra sự khác biệt lớn ở các triệu chứng cơ năng của người cao tuổi nữ tham gia tập luyện môn Hatha Yoga tại Hà Nội (CV > 10.00%). Kết quả này cho thấy, các triệu chứng cơ năng không chỉ phản ánh trạng thái chức năng cơ thể mà còn chịu chi phối bởi trạng thái tâm lý cá nhân, áp lực trong cuộc sống hàng ngày.

Các triệu chứng cơ năng mà đối tượng khảo sát thường xuyên xuất hiện và cảm nhận là các triệu chứng đau đầu, mệt mỏi, tức ngực, chóng mặt và mất ngủ. Các triệu chứng còn lại như hồi hộp, hay quên, không tập trung thì ít xuất hiện hơn. Các triệu chứng về cảm giác mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, tức ngực... là những dấu hiệu phản ánh chủ yếu mức độ tưới máu cho não. Mức độ tưới máu suy giảm đã dẫn đến giảm mức độ tập trung chú ý và cảm giác lạc quan, vui vẻ của người cao tuổi nữ tập luyện môn Hatha Yoga. Kết quả này một lần nữa đồng thời phản ánh sự lão hóa của các chức năng hô hấp và chức năng tim mạch của phần lớn đối tượng mà nghiên cứu đã tiến hành khảo sát.

Như vậy, các kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng sức khỏe của người cao tuổi nữ tập luyện môn Hatha Yoga sẽ là căn cứ để tiến hành nghiên cứu ứng dụng các bài tập Hatha Yoga cho từng nhóm đối tượng theo tình trạng sức khỏe, bệnh lý.

KẾT LUẬN

Thực trạng sức khỏe của người cao tuổi nữ tập luyện môn Hatha Yoga trên địa bàn thành phố Hà Nội hiện nay tương đối thấp, biểu hiện qua tiền sử các bệnh lý thường gặp của người cao tuổi (như các bệnh về tim mạch và hệ thống tuần hoàn, các bệnh về hệ hô hấp, bệnh tiểu đường), đồng thời các chỉ số về hình thái, chức năng sinh lý, tâm lý, tổ chức thể lực của đối tượng khảo sát thấp hơn các chỉ số bình

thường của người cao tuổi. Điều đó biểu hiện qua các triệu chứng cơ năng thường gặp ở mức độ thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, khó tập trung ở mức độ thường xuyên của người cao tuổi nữ mà quá trình nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, đánh giá. Các kết quả khảo sát này cơ bản là phản ánh đúng quy luật lão hóa của con người.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp (1998), *Đặc điểm phát triển thể chất của người cao tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Trần Nguyệt Hồng (2001), *Những bệnh thường gặp ở người lớn tuổi*, Nxb Phụ nữ, Hà Nội.
3. Hội Tim mạch học Việt Nam (2009), *Khuyến cáo chẩn đoán và xử trí tăng huyết áp của Hội Tim Mạch học Việt Nam*.
4. Lê Quý Phụng (2003), *Sức khỏe người có tuổi và vấn đề tập luyện thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Trịnh Tập (2004), *Lão hoá và phương pháp chống lão hoá*, Nxb Tổng hợp, thành phố Hồ Chí Minh.

(Bài nộp ngày 10/6/2021, phản biện ngày 15/6/2021, duyệt in ngày 29/6/2021)