

ĐẶC ĐIỂM SỨC KHỎE NỮ NGƯỜI CAO TUỔI CÂU LẠC BỘ SỨC KHỎE NGOÀI TRỜI QUẬN HAI BÀ TRUNG HÀ NỘI

Vũ Thành Long*

Tóm tắt:

Bằng phương pháp kiểm tra y học và kiểm tra sự phạm tác giả tiến hành đánh giá đặc điểm sức khỏe người cao tuổi (NCT) nữ tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ (CLB) sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội qua các nhóm chỉ tiêu phản ánh đặc điểm hình thái, mật độ xương, chức năng hô hấp, tim mạch, thần kinh – thần kinh cơ, thể lực và cảm giác chủ quan. Kết quả kiểm tra cho thấy tình trạng sức khỏe của nữ NCT đang sinh hoạt và tập luyện tại CLB đạt mức trung bình (TB), tuy vậy tỷ lệ thừa cân ở mức tiền béo phì còn cao, chức năng hô hấp - tuần hoàn chỉ đạt mức TB thấp với các biểu hiện tắc nghẽn đường hô hấp nhẹ và xơ cứng động mạch, tình trạng giảm xương, loãng xương còn chiếm tỷ lệ cao ở nữ NCT, cảm giác chủ quan về tình trạng sức khỏe chưa tốt, đặc biệt cảm giác mệt mỏi, đau đầu và trạng thái thiếu vui vẻ, lạc quan luôn thường trực. Đây là vấn đề cần được quan tâm trong công tác chăm sóc sức khỏe cho nữ NCT tại Câu lạc bộ.

Từ khóa: Đặc điểm sức khỏe, nữ người cao tuổi, CLB sức khỏe ngoài trời, Hai Bà Trưng Hà Nội.

Health characteristics of elderly women in the outdoor health club in Hai Ba Trung District, Ha Noi

Summary:

By means of medical examination and pedagogical examination, we evaluated the health characteristics of the elderly female participants in the outdoor health club in Hai Ba District, Hanoi based on groups of indicators reflecting morphological characteristics, bone density, respiratory, cardiovascular, neurological - neuromuscular, physical and subjective sensations. The test results showed that the health status of elderly female who are participating and practicing at the club reached the average level; however, the rate of overweight at the level of obesity was still high, and respiratory function - circulation only remained at low level with manifestations of mild airway obstruction and arteriosclerosis, bone reduction, osteoporosis also accounted for a high proportion in elderly female. The subjective sensation of health condition was not good, especially the sensation of fatigue, headache, lack of happiness and optimism are always existent. This is an issue that should be paid attention to in the health care work for elderly women at the Club.

Keywords: Health characteristics, elderly women, the outdoor health club, Hai Ba Trung District, Ha Noi

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tỷ lệ NCT tại Việt Nam đang có xu hướng tăng nhanh. Số NCT tăng là thành tựu của sự phát triển nhưng cũng đang đặt ra khó khăn, thách thức. Với xã hội già hóa, thành phần cơ cấu kinh tế, dịch vụ chăm sóc... sẽ phải thay đổi cho thích ứng. Tuy nhiên, Việt Nam là nước vừa thoát "nghèo", lại chưa kịp chuẩn bị cho một xã hội già hóa là một thách thức rất lớn trong giai đoạn tới. Do đó, nhu cầu chăm sóc sức khỏe NCT là vấn đề rất lớn, việc bảo vệ và chăm sóc NCT không chỉ mang ý nghĩa kinh tế,

chính trị, xã hội mà còn mang ý nghĩa nhân đạo sâu sắc thể hiện truyền thống "uống nước nhớ nguồn", "thương người như thể thương thân".

Định nghĩa về sức khỏe của Tổ chức Y tế thế giới (WHO): "Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải là chỉ là không có bệnh tật hay tàn phế". Theo đó thì sức khỏe bao gồm cả tình trạng tinh thần và thể chất. Vấn đề chăm sóc sức khỏe NCT không chỉ bó hẹp trong phạm vi y tế, mà còn bao trùm cả các vấn đề kinh tế xã hội khác, từ phòng bệnh đến chữa bệnh và phục hồi

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: vuthanlong229@gmail.com

chức năng, và chỉ thành công khi giải quyết đồng bộ các nhóm giải pháp:

1. Bảo vệ sức khoẻ NCT trên lĩnh vực sản xuất.
2. Chăm sóc sức khoẻ NCT trên lĩnh vực đời sống vật chất.
3. Bảo vệ và chăm sóc sức khoẻ cho NCT.
4. Chăm sóc sức khoẻ trên lĩnh vực văn hoá, TDDT.

Trong đó, nghiên cứu, phát triển các loại hình TDDT phù hợp với thể lực, đặc điểm sức khoẻ và nhu cầu của NCT được xem là phương pháp ưu thế, không chỉ nâng cao về mặt thể chất mà còn phát huy hiệu quả trong cải thiện trạng thái tâm thần và xã hội, đem đến cảm giác dễ chịu, vui tươi, trí óc sáng suốt.

Xuất phát từ quan điểm trên, để có cơ sở cho việc lựa chọn hình thức và nội dung tập luyện phù hợp với thể lực, đặc điểm sức khoẻ và nhu cầu của NCT thì vấn đề khảo sát đánh giá thực trạng sức khoẻ NCT là nhiệm vụ mang tính cấp thiết và tiên quyết.

Đối tượng nghiên cứu: Đặc điểm sức khoẻ nữ NCT.

Đối tượng khảo sát: Nữ hội viên cao tuổi CB sức khoẻ ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội, n = 60.

* Tiêu chuẩn cho đối tượng khảo sát:

- Người cao tuổi (nữ) độ tuổi từ 60 đến 70.
- Tất cả các đối tượng khảo sát không mắc bệnh hiểm nghèo, mạn tính, không dùng thuốc điều trị dài ngày và thường xuyên.
- Các đối tượng tự nguyện tham gia khảo sát.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Kiểm tra y học, gồm: Nhân trắc, Cận lâm sàng (kiểm tra chức năng hô hấp và tim mạch), Test kiểm tra chức năng thần kinh - thần kinh cơ, Đo mật độ xương ở vị trí cột sống thắt lưng và cổ xương đùi bằng phương pháp DEXA (máy Hologic Explorer sản xuất tại Mỹ), phân loại loãng xương theo tiêu chuẩn của WHO, 1994 (T-Score); Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sơ phạm; Toán thống kê.

BMI: Được đánh giá theo tiêu chuẩn dành cho người châu Á.

Thể tích tâm thu (Vt): Được tính theo công thức của Starr (1954):

$Vt = 90,97 + 0,5 \cdot HSHA - 0,57 \cdot HATTr - 0,61 \cdot T$

Trong đó:

- + Vt: Thể tích tâm thu (ml);
- + HSHA (hiệu huyết áp) (mm.Hg);
- + HATTr: Huyết áp tâm trương (mm.Hg);
- + T: tuổi (năm)

Lưu lượng phút: Được tính theo công thức:
 $VLT = Vt \times f$

Trong đó:

- + VLT: Thể tích máu lưu thông/ phút (lít/ phút);
- + Vt: Thể tích tâm thu (lít);
- + f: Tần số mạch (lần/phút).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn nội dung và chỉ tiêu đánh giá trạng thái sức khoẻ người cao tuổi

Xuất phát từ định nghĩa về sức khoẻ của WHO, trên cơ sở các nguyên tắc lựa chọn chỉ tiêu được đặt ra, từ kết quả đọc và phân tích tài liệu liên quan, kết quả phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được nội dung và chỉ tiêu đánh giá trạng thái sức khoẻ NCT, bao gồm:

Hình thái: Trọng lượng cơ thể (kg), Chiều cao đứng (cm), Chỉ số béo gầy (BMI).

Chức năng hô hấp: DTS (ml), DTS đột ngột (ml), Chỉ số Tiffeneau (% DTS).

Chức năng tim mạch: Tần số mạch tĩnh (lần/phút), HATĐ, HATT, Hiệu số huyết áp (mmHg), Thể tích tâm thu (ml) và Lưu lượng phút (lít/phút).

Chức năng thần kinh – thần kinh cơ: Năng lực chú ý, Trí nhớ ngắn hạn, Tapping Test (châm/ 10”).

Mật độ xương: T-Score.

Thể lực: Đi bộ 1600m đánh giá theo các chỉ tiêu: Thời gian đi (phút), Tần số tim trước vận động (l/p), Tần số tim trong vận động (l/p), Dẻo gập thân (cm), Lực bóp tay thuận (kg).

Cảm giác chủ quan: Mệt mỏi, Đau đầu, Chóng mặt, Mất ngủ ban đêm, Khó tập trung làm việc, Vui vẻ, Lạc quan.

Với 7 nội dung và 27 chỉ tiêu được lựa chọn cho phép đánh giá tương đối toàn diện tình trạng sức khoẻ của NCT qua các mặt: Thể chất (hình thái, mật độ xương, thể lực, chức năng hô hấp - tim mạch, thần kinh – thần kinh cơ); Tâm thần và xã hội (cảm giác chủ quan).

2. Đặc điểm sức khoẻ của nữ người cao tuổi câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội

2.1. Đặc điểm hình thái và mật độ xương

Đặc điểm hình thái luôn là tiêu chí nhận được sự quan tâm khi đánh giá mức độ phát triển thể chất. Hình thái cơ thể không chỉ phản ánh đặc điểm cá thể (gene), đặc điểm chủng tộc mà còn chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, chế độ vận động, môi trường tự nhiên và cả trạng thái bệnh lý. Vì vậy, đặc điểm hình thái được coi là tiêu chí tổng hợp phản ánh tình trạng sức khỏe.

Tần suất các bệnh cơ, xương, khớp tăng lên

cùng với lứa tuổi, trong đó loãng xương là một trong những bệnh thường gặp nhất ở tuổi trên 50. Loãng xương thực chất là sự mất cân bằng giữa quá trình tạo xương và hủy xương, trong đó quá trình hủy xương chiếm ưu thế hơn. Loãng xương được đặc trưng bởi sự giảm khối lượng xương và sự phá hủy vi cấu trúc của xương, hậu quả là xương trở nên giòn và dẫn tới gãy xương. Kết quả kiểm tra, đánh giá đặc điểm hình thái và mật độ xương được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra, đánh giá đặc điểm hình thái và mật độ xương của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (n=60)		
		\bar{x}	δ	Cv
1	Trọng lượng cơ thể (kg)	55.77	2.90	5.19
2	Chiều cao đứng (cm)	152.97	2.95	1.93
3	Chỉ số béo gầy (BMI)	23.82	1.01	4.26
4	Mật độ xương (T-Score)	-1.50	0.78	-25.14
		Kết quả phân loại (n=60)		
		Loại	m_i	%
5	Chỉ số béo gầy (BMI)	Bình thường (TB)	32	53.33
		Thiếu cân (suy dd)	0	0.00
		Thừa cân	28	46.67
		Béo phì	0	0.00
6	Mật độ xương	Bình thường	28	46.67
		Giảm xương	22	36.67
		Loãng xương	10	16.67
		Loãng xương nặng	0	0.00

Kết quả bảng 1 cho thấy chiều cao TB của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời nằm trong khoảng TB của nữ trưởng thành, tuy nhiên trọng lượng cơ thể lại cao hơn, do vậy, BMI TB nằm trong khoảng thừa cân, ở mức tiền béo phì (>23). Kết quả phân tích theo tiêu chuẩn phân loại cho thấy rõ, có 28/60 người (chiếm 46,67%) trong dạng thừa cân và không có ai ở dạng thiếu cân hay béo phì.

Mật độ xương TB ở mức giảm xương (-2,5 < T < -1,0). Kết quả phân tích theo tiêu chuẩn phân loại cho thấy rõ, có 22/60 người (chiếm 36,67%) ở mức giảm xương và 10/60 người (chiếm 16,67%) ở mức loãng xương.

Các số liệu thu được tuy phù hợp với qui luật của lão hóa ở nữ, song rất cần được quan tâm nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc

sống cho các hội viên.

2.2. Đặc điểm chức năng hô hấp và tim mạch

Hô hấp và tim mạch là 2 hệ chức năng thuộc hệ vận chuyển oxy, có vai trò quyết định trong việc duy trì sự sống và năng lực hoạt động của con người, không chỉ tham gia vào quá trình đáp ứng dinh dưỡng, dưỡng khí, quá trình đào thải (bài tiết), mà còn có chức năng điều tiết. Các chỉ tiêu được kiểm tra là những chỉ tiêu cơ bản, phản ánh chức năng các hệ hô hấp và tim mạch, được trình bày tại bảng 2 và 3.

Kết quả bảng 2 và 3 cho thấy:

01 đặc điểm chung là sự phân tán số liệu của mẫu nghiên cứu ở 4/9 chỉ tiêu kiểm tra do độ tuổi phân bố rộng (60 – 70 tuổi) dẫn đến số liệu không tập trung.

Các giá trị TB của DTS (ml) và DTS đột ngột



Thể dục dưỡng sinh có tác dụng tốt trong việc duy trì và cải thiện sức khỏe người cao tuổi

Bảng 2. Kết quả kiểm tra chức năng hệ hô hấp của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (n=60)		
		\bar{x}	δ	Cv
1	DTS (ml)	2041.67	232.71	11.4
2	DTS đột ngột (ml)	1438.33	196.38	13.65
3	Chỉ số Tiffeneau (% DTS)	70.37	5.24	7.45

Bảng 3. Kết quả kiểm tra chức năng hệ tim mạch của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (n=60)		
		\bar{x}	δ	Cv
1	Tần số mạch tĩnh (lần/phút)	80.73	3.32	4.11
2	HATĐ (mmHg)	120.17	13.71	11.41
3	HATT (mmHg)	81.47	7.51	9.21
4	Hiệu số huyết áp (mmHg)	38.70	7.23	18.68
5	Thể tích tâm thu (ml)	40.53	3.28	8.09
6	Lưu lượng phút (lít/phút)	3.26	0.21	6.52

đều nằm ở mức TB của nữ NCT Việt Nam. Tuy vậy, chỉ số Tiffeneau TB lại nằm trong ngưỡng Bậc tắc nghẽn nhẹ (< 80 – 60 % DTS) và không có hội viên nào bị tắc nghẽn ở mức cao hơn. Kết

quả đã phản ánh có hiện tượng lưu thông khí của đường hô hấp bị cản trở và tính đàn hồi của phế nang giảm. Vì vậy, vấn đề cho thấy cần được khắc phục và có thể khắc phục thông qua tập luyện khoa học.

Các giá trị TB của các chỉ tiêu tim mạch đều nằm trong khoảng giá trị TB của NCT Việt Nam nhưng ở ngưỡng thấp. Khi phân tích sâu hơn có thể nhận thấy giá trị TB tần số mạch tĩnh (lần/phút) và HATT (mmHg) hơi cao. Tuy kết quả này phù hợp với qui luật sinh học tự nhiên nhưng đã phản ánh hiện tượng xơ cứng của thành động mạch và làm giảm hiệu số huyết áp, hậu quả là làm giảm lưu thông máu. Kết quả này cũng được biểu hiện thông qua chỉ số thể tích tâm thu của các nữ NCT không cao.

Sự phân tán số liệu mẫu thấy rõ ở các chỉ tiêu DTS đột ngột (ml), HATĐ (mmHg) và Hiệu số huyết áp (mmHg). Tuy vậy, không có hội viên nào mắc hội chứng huyết áp cao hay kẹp huyết áp.

2.3. Đặc điểm chức năng thần kinh - thần kinh cơ

Cùng với sự gia tăng về tuổi thì năng lực chức phận của thần kinh và thần kinh cơ đều giảm sút với các biểu hiện như năng lực tập trung chú ý, trí nhớ và khả năng linh hoạt thần kinh - cơ đều giảm. Kết quả kiểm tra được phân tích theo cả giá trị TB và tiêu chuẩn phân loại, được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra chức năng hệ thần kinh - thần kinh cơ của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (n=60)		
		\bar{x}	δ	Cv
1	Năng lực chú ý	11.37	2.06	18.12
2	Trí nhớ ngắn hạn	4.63	1.16	25.02
3	Tapping Test (châm/ 10'')	55.60	5.66	10.18
		Kết quả phân loại (n=60)		
		Loại	m_i	%
4	Năng lực chú ý	Giỏi	0	0.00
		Khá	0	0.00
		Trung bình	32	53.33
		Kém	28	46.67
5	Trí nhớ ngắn hạn	Giỏi	0	0.00
		Khá	10	16.67
		Trung bình	42	70.00
		Kém	8	13.33

Đặc điểm chung nhận thấy là sự phân tán số liệu đã chỉ rõ sự khác biệt lớn về chức năng hệ thần kinh của mẫu nghiên cứu.

Về năng lực chú ý: Giá trị TB nằm ở mức kém theo chuẩn phân loại dành cho người trưởng thành và kết quả phân loại cho thấy, không một hội viên nào đạt mức khá giỏi, trong khi có tới 28/60 hội viên (chiếm 46,67%) năng lực chú ý ở mức kém (< 12).

Trí nhớ ngắn hạn nằm trong khoảng TB, trong đó có 10,67% hội viên đạt mức khá và chỉ có 13,33% nằm ở mức kém.

Tapping Test đánh giá mức độ linh hoạt cơ năng nằm trong khoảng TB của người trưởng thành nhưng ở ngưỡng thấp.

2.4. Đặc điểm thể lực

Thể lực là thành phần quan trọng và trực tiếp phản ánh tình trạng sức khỏe. Để phù hợp với

sức khỏe NCT đề tài chỉ lựa chọn sử dụng 03 test phản ánh sức mạnh, độ dẻo thân và sức bền chung (sức bền ưa khí).

Đi bộ 1600m là thử nghiệm phản ánh sức bền chung (sức bền ưa khí) của NCT, điều đó cũng được phản ánh thông qua chỉ tiêu mạch trong vận động (được xác định ở thời điểm ngay khi kết thúc, $\bar{x} = 115,33$ l/p). Giá trị TB về thời gian đi hết quãng đường còn cao (< chuẩn TB = 18 phút) cho thấy thể lực chung của hội viên CLB chưa tốt. Độ dẻo thân và lực bóp tay cũng chỉ đạt mức TB thấp, vì vậy cần có biện pháp nâng cao thể lực cho nữ NCT hội viên CLB.

2.5. Cảm giác chủ quan

Các chỉ tiêu phản ánh cảm giác chủ quan không chỉ trực tiếp đánh giá trạng thái sức khỏe, tình trạng bệnh tật, mà qua đó còn cho thấy trạng thái tâm thần của người được kiểm tra.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Test	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (n=60)		
			\bar{x}	δ	Cv
1	Đi bộ 1600m	Thời gian đi (phút)	22.63	2.93	12.95
		Mạch trước vận động (l/p)	83.33	3.36	4.03
		Mạch trong vận động (l/p)	115.33	5.77	5.00
2	Đẻo gập thân (cm)		4.63	1.61	34.70
3	Lực bóp tay thuận (kG)		20.73	2.29	11.04

Các chỉ tiêu đánh giá rất đa dạng, trong đề tài này chúng tôi sử dụng 6 chỉ tiêu cơ bản có ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái sức khỏe tâm thần của các hội viên thông qua phỏng vấn bằng phiếu. Cảm giác chủ quan được quy ước đánh giá theo điểm tương ứng với 3 mức: Thường xuyên – 3 điểm, thỉnh thoảng – 2 điểm, không có – 1 điểm. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn tự đánh giá cảm giác chủ quan của nữ NCT CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Kết quả kiểm tra (điểm)		
		\bar{x}	δ	Cv
1	Mệt mỏi	2.30	0.53	23.26
2	Đau đầu	2.10	0.80	38.24
3	Chóng mặt	2.07	0.52	25.20
4	Mất ngủ ban đêm	2.23	0.63	28.03
5	Khó tập trung làm việc	1.67	0.66	39.65
6	Vui vẻ, Lạc quan	1.77	0.57	32.17

Đặc điểm chung nhận thấy là sự phân tán của số liệu đã chỉ ra sự khác biệt lớn ở kết quả tự cảm nhận trạng thái sức khỏe của các hội viên mẫu nghiên cứu (Cv từ 25,2 đến 39,65). Kết quả này cho thấy, các dấu hiệu về cảm giác chủ quan không chỉ phản ánh trạng thái chức năng cơ thể mà còn chịu chi phối bởi trạng thái tâm lý cá nhân và đặc biệt là ảnh hưởng của các yếu tố môi trường gia đình - xã hội.

Điểm TB của cả 04 chỉ tiêu (1 đến 4) đều ở trên mức thỉnh thoảng đã cho thấy trạng thái sức khỏe của các nữ hội viên CLB không thật tốt. Phân tích theo tần xuất xuất hiện (mi) cho thấy:

- Ở mức thường xuyên: Cảm giác mệt mỏi có tới 20/60 người (chiếm 33,34%); cảm giác đau đầu có tới 22/60 người (chiếm 36,67%); cảm giác chóng mặt có 10/60 người (chiếm 16,67%); cảm giác mất ngủ ban đêm có tới 20/60 người (chiếm 33,34%)

- Ở mức không có: Cảm giác mệt mỏi chỉ có 2/60 người (chiếm 3,33%); cảm giác đau đầu có 16/60 người (chiếm 26,67%); cảm giác chóng mặt và cảm giác mất ngủ ban đêm có 6/60 người (chiếm 10%). Đây là những tỷ lệ thấp.

Các tiêu chí về cảm giác mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt 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 nữ NCT thuộc CLB. Kết quả này một lần nữa phản ánh chức năng hô hấp và đặc biệt là chức năng hệ tim mạch của phần lớn đối tượng được kiểm tra không tốt, cần phải được khắc phục.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 7 nội dung và 27 chỉ tiêu đánh giá sức khỏe phụ nữ cao tuổi, gồm: Hình thái (Trọng lượng cơ thể, Chiều cao đứng, Chỉ số béo gầy (BMI)); Mật độ xương (T-Score); Thể lực (Đi bộ 1600m, Đeo gập thân, Lực bóp tay thuận); Chức năng hô hấp (DTS, DTS đột ngột, Chỉ số Tiffeneau); Chức năng tim mạch (Tần số mạch tĩnh, HATĐ, HATT, Hiệu số huyết áp, Thể tích tâm thu và Lưu lượng phút); Chức năng thần kinh – thần kinh cơ (Năng lực chú ý, Trí nhớ ngắn hạn, Tapping Test); Cảm giác chủ quan (Mệt mỏi, Đau đầu, Chóng mặt, Mất ngủ ban đêm, Khó tập trung làm việc, Vui vẻ, lạc quan) cho phép đánh giá tương đối toàn diện tình trạng sức khỏe của nữ NCT qua các mặt thể chất, tâm thần và xã hội.

2. Thực trạng sức khỏe của nữ NCT đang sinh hoạt và tập luyện tại CLB đạt mức TB, tuy vậy tỷ lệ thừa cân ở mức tiền béo phì còn cao, chức năng hô hấp tuần hoàn chỉ đạt mức TB thấp với các biểu hiện tắc nghẽn đường hô hấp nhẹ và xơ cứng động mạch, tình trạng giảm xương, loãng xương còn chiếm tỷ lệ cao ở nữ NCT, cảm giác chủ quan về tình trạng sức khỏe chưa tốt, đặc biệt cảm giác mệt mỏi, đau đầu và trạng thái thiếu vui vẻ, lạc quan luôn thường trực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. V.V.Folkis (1990), *Sự hoá già và kéo dài tuổi thọ*, Nxb Khoa học, Saint Perterburg.
2. Lưu Quang Hiệp (1998), *Đặc điểm phát triển thể chất của người cao tuổi*, Nxb TĐTT.
3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.13 - 16, 156 – 158.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Ngọc Sơn (2011), “Nghiên cứu tác dụng võ cổ truyền Bình Định nhằm duy trì sức khỏe người cao tuổi”, *Luận án tiến sĩ GDH*, Viện KH TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 14/1/2019, Phản biện ngày 16/1/2019, duyệt in ngày 22/2/2019)