MỨC ĐỘ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC THẤP - YẾU TỐ NGUY CƠ CHÍNH DẪN ĐẾN THỪA CÂN BÉO PHÌ CỦA NỮ SINH VIÊN KHỐI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Thị Thơm[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **22/04/2026**
Ngày phản biện: **27/05/2026**
Ngày đăng: **26/06/2026**
Tác giả liên hệ:
Nguyễn Thị Thơm
Email:
Nguyenthithom@hpu2.edu.vn
Tập 16, số 3 (2026), trang 33-38
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14095
Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt: Thừa cân béo phì (TCBP) là bệnh không lây nhiễm và có rất nhiều yếu tố nguy cơ như: (1) Tiền sử gia đình có người mắc bệnh TCBP; (2) Thói quen dinh dưỡng; (3) Mức độ hoạt động thể lực; (4) Yếu tố tâm lý - nhận thức - xã hội. Trong đó mức độ hoạt động thể lực được phản ánh chủ yếu thông qua hoạt động TDTT ngoại khoá và tập luyện trong chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) chính khoá. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy tỉ lệ sinh viên TCBP tham gia hoạt động thể lực Cao chỉ đạt 0.6%, trong khi mức Thấp chiếm 72,89%. Đặc biệt, chỉ có 22.9% tham gia hoạt động thể thao ngoại khoá ở mức thỉnh thoảng và 77.1% không bao giờ tham gia, trong bối cảnh chương trình GDTC chính khoá hầu hết chỉ dạy ở năm 1 và 2, và chỉ học 01 buổi/tuần, đồng thời nội dung về dinh dưỡng và sức khoẻ không được thiết kế trong chương trình. Đây là những yếu tố nguy cơ khách quan chính, trực tiếp dẫn đến tình trạng bệnh TCBP ở nữ sinh viên khối ĐHSP Hà Nội có tỷ lệ cao và thực tế cho thấy cần có những giải pháp tích cực, phù hợp để nâng cao tình trạng và năng lực thể chất cho nữ sinh viên.

Từ khóa: Nữ sinh viên khối ĐHSP Hà Nội; Thừa cân béo phì; mức độ hoạt động thể lực.

Low levels of physical activity as the primary risk factor for overweight and obesity among female students at Hanoi National University of Education

Nguyễn Thị Thơm[1]

Article Information:
Received: **22/04/2026**
Review date: **27/05/2026**
Published: **26/06/2026**
Corresponding Author:
Nguyen Thi Thom
Email:
Nguyenthithom@hpu2.edu.vn
Vol 16, Issue 3 (2026), pp 33-38
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14095
Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract: Overweight and obesity are non-communicable diseases with numerous risk factors, including: (1) family history of overweight and obesity; (2) dietary habits; (3) level of physical activity; and (4) psychological, cognitive, and social factors. Among these, physical activity levels are primarily reflected through extracurricular sports participation and physical training within the formal Physical Education curriculum. The survey results indicated that only 0.6% of overweight and obese students engaged in a high level of physical activity, whereas 72.89% were classified as having a low level of physical activity. Notably, only 22.9% occasionally participated in extracurricular sports activities, while 77.1% never participated. This occurred in the context where the formal Physical Education curriculum is generally taught only during the first and second academic years, with only one class session per week, and nutrition and health education are not incorporated into the curriculum. These objective risk factors directly contribute to the high prevalence of overweight and obesity among female students at Hanoi National University of Education. The findings indicate the urgent need for appropriate and effective interventions to improve their physical condition and physical fitness.

Keywords: female students at Hanoi National University of Education; overweight and obesity; physical activity level.

[1]ThS Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thừa cân béo phì được xem là bệnh mạn tính không lây nhiễm, không chỉ làm giảm sút chức năng sinh lý cơ thể, năng lực vận động, đồng thời là nguyên nhân gây mất sự tự tin, hạn chế trong kết nối các mối quan hệ nhà trường - học sinh - phụ huynh, hơn thế TCBP còn là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh mạn tính như: tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn lipid máu, bệnh xương khớp…. TCBP thường không xác định được nguyên nhân gây bệnh rõ ràng mà chỉ xác định được các yếu tố nguy cơ [3]. Trên cơ sở tham khảo các nguyên nhân sinh bệnh được đề xuất trong Quyết định số 2892/QĐ-BYT năm 2022 về Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh béo phì của Bộ Y tế [2], căn cứ mục tiêu giai đoạn 2018-2030 đặt ra trong Quyết định số 1092/QĐ-TTg về phê duyệt Chương trình Sức khỏe Việt Nam và tài liệu chuyên môn, các yếu tố nguy cơ được xác định để khảo sát bao gồm: (1) Tiền sử gia đình có người mắc bệnh TCBP; (2) Thói quen dinh dưỡng; (3) Mức độ hoạt động thể lực; (4) Yếu tố tâm lý - nhận thức - xã hội. Trong đó mức độ hoạt động thể lực được phản ánh chủ yếu thông qua hoạt động thể thao ngoại khoá và tập luyện trong chương trình GDTC chính khoá. Đây là những yếu tố khách quan đảm bảo chất lượng công tác GDTC trong nhà trường, đồng thời quyết định mức độ hoạt động thể lực và trực tiếp tác động đến tình trạng TCBP ở sinh viên. Theo đó, nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng hoạt động thể lực của các nữ sinh viên TCBP khối các trường ĐHSP TP Hà Nội để có cơ sở khoa học cho việc lựa chọn giải pháp can thiệp.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra y học; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Mẫu khảo sát: 166 nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội.

Phân nhóm mức độ hoạt động thể lực theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL:

Mức độ Cao (mạnh):

- Thực hiện các hoạt động cường độ mạnh như chạy bộ, đá bóng, bơi nhanh, hoặc các công việc nặng nhọc liên tục.

- Đạt mức cao nhất trong phân loại, thường tương đương với việc tập luyện cường độ mạnh >75-150 phút/tuần, ≥ 3 buổi/tuần, từ trên 30 phút/buổi.

Mức độ Trung bình (vừa):

- Bao gồm các hoạt động khiến nhịp tim tăng và ra mồ hôi nhẹ như đi bộ nhanh, đạp xe chậm, làm vườn, hoặc các hoạt động giải trí.

- Đạt khuyến nghị khi thực hiện 75-150 phút/tuần, 2-3 buổi/tuần, hoặc < 30 phút/buổi.

Mức độ Thấp (ít hoạt động):

- Ít hoặc không hoạt động thể lực thường xuyên.

- Dành phần lớn thời gian ngồi, nằm hoặc chỉ hoạt động nhẹ nhàng.

Thời điểm nghiên cứu: năm 2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng mức độ hoạt động thể lực của nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội

Căn cứ phân nhóm mức độ hoạt động thể lực theo WHO và Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL quy định đánh giá phong trào tập luyện TDTT quần chúng của Bộ VH, TT và DL [1], đề tài khảo sát mức độ hoạt động thể lực của nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội theo 03 cấp độ: Cao, Trung bình, Thấp. Kết quả khảo sát bằng phiếu phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, phần lớn nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội chỉ có thói quen hoạt động thể lực ở mức độ Trung bình hoặc thấp. Cụ thể: với mức độ hoạt động thể lực cao, chỉ có 1 nữ sinh viên, chiếm 0.6%; 44 nữ sinh viên TCBP chọn Trung bình, chiếm 26,51%; và có tới 121 sinh viên hoạt động thể lực ở mức thấp, chiếm 72,89%. Có thể thấy ngay cả hoạt động thể lực ở mức trung bình cũng còn thấp. Qua trao đổi trực tiếp cho thấy, đây là số sinh viên còn đang trong giai đoạn học môn GDTC chính khoá.

Kết quả khảo sát đã chứng tỏ việc hạn chế hoạt động thể lực ở mức độ Thấp là yếu tố nguy cơ trực tiếp dẫn đến tình trạng TCBP ở các nữ sinh viên khối ĐHSP TP Hà Nội. Kết quả khảo

Bảng 1. Phân bố tỷ lệ nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội theo mức độ hoạt động thể lực (n=166)

TT	Yếu tố khảo sát	Mức độ	Kết quả khảo sát	
			m_i	%
1	Mức độ hoạt động thể lực	Cao	1	0.60
		Trung bình	44	26.51
		Thấp	121	72.89

sát cũng đã chỉ rõ sự cần thiết phải có các can thiệp về hoạt động thể thao ngoại khoá, đặc biệt với đối tượng đã kết thúc chương trình GDTC chính khoá.

2. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khoá và chương trình GDTC chính khoá dành cho nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội

Chương trình GDTC chính khoá và các hoạt động thể ngoại khoá là các mặt chủ yếu phản ánh mức độ hoạt động thể lực của nữ sinh viên, là các yếu tố khách quan quyết định cơ hội, mức độ và chất lượng hoạt động thể lực của sinh viên, đóng vai trò quyết định trong việc hình thành thói quen vận động và kiểm soát cân nặng ở sinh viên. Vì vậy, nếu 2 chương trình này yếu kém sẽ làm tăng nguy cơ thiếu vận động thể lực dẫn đến TCBP [1, 3]. Xuất phát từ quan điểm này nghiên cứu đã tiến hành khảo sát chi tiết thông qua bảng hỏi và phân tích tài liệu lưu trữ.

Qua bảng 2 cho thấy: tỷ lệ nữ sinh viên TCBP có hoạt động thể lực tích cực trong thời gian rảnh rỗi rất thấp, phần lớn SV có lối sống tĩnh tại. Các hoạt động cụ thể được thể hiện qua các hành vi giải trí và thói quen sinh hoạt đều nghiêng về hoạt động thụ động, ít tiêu hao năng lượng.

Hình thức giải trí trong thời gian rảnh rỗi: có tới 78,5% nữ sinh viên TCBP chọn đọc sách và game online/ nghe nhạc/ lướt web/ xem phim ở mức thường xuyên. Đây đều là những hình thức hoạt động tĩnh tại. Chỉ có 22,9% nữ sinh viên TCBP lựa chọn chơi thể thao ở mức thỉnh thoảng, trong khi có tới 77,1% không bao giờ tham gia. Như vậy, nữ sinh viên TCBP dành phần lớn thời gian rảnh rỗi cho giải trí bằng hoạt động tĩnh, ít hoặc hầu như không có hoạt động vận động tự nguyện. Với số ít nữ sinh viên TCBP tham gia hoạt động thể lực, số môn thể thao lựa chọn tập luyện rất hạn chế đã thể hiện sự thiếu hứng thú và chưa hình thành nhu cầu và thói quen tập luyện thể thao ngoại khoá ở nữ sinh viên TCBP.

Hình thức tổ chức tập luyện: 100% là tự tập, tập luyện không có người hướng dẫn và không có kế hoạch tập luyện. Điều này cho thấy việc tập luyện của số ít nữ sinh viên TCBP không chỉ thiếu hụt về lượng vận động mà còn thiếu sự hướng dẫn chuyên môn, tổ chức tập luyện tự phát, dẫn đến hiệu quả hoạt động thể lực thấp.

Cùng với việc đánh giá hoạt động thể thao ngoại khoá, nghiên cứu tiến hành đánh giá yếu tố nguy cơ từ chương trình GDTC và cơ sở vật chất, nguồn nhân lực phục vụ cho hoạt động dạy và học khối trường ĐHSP TP Hà Nội bằng cách phân tích chương trình từng trường (bảng 3).

Kết quả bảng 3 cho thấy, chương trình GDTC chính khoá, cơ sở vật chất và nguồn nhân lực tại khối trường ĐHSP TP Hà Nội đã được đầu tư và quan tâm, điểm mạnh của chương trình là đa dạng các môn thể thao và trình độ giảng viên cao.

• Về chương trình GDTC chính khoá:

Cấu trúc chương trình GDTC cho sinh viên không chuyên của các trường được thiết kế theo đúng định hướng của Bộ GD&ĐT gồm: Giới thiệu chương trình, mục tiêu chung và chi tiết, chuẩn đầu ra, nội dung và phân phối chương trình, học liệu. Nội dung đều được thiết kế theo hai phần: bắt buộc và tự chọn, trong đó phần bắt buộc được thiết kế thống nhất với 01 tín chỉ.

Phân phối nội dung: chương trình GDTC

Bảng 2. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khoá của nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội

TT	Yếu tố	Kết quả khảo sát					
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không bao giờ	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	**Thời gian rảnh rỗi bạn thường giải trí bằng cách (n=166)**						
1.1	Đọc sách	60	36.1	76	45.8	30	18.1
1.2	Game online, nghe nhạc, lướt web, xem phim, trò chơi ảo…	87	52.4	56	33.7	23	13.9
1.3	Hoạt động thể lực (chơi thể thao)	0	0	38	22.9	128	77.1
2	**Môn thể thao lựa chọn tập luyện (n=166)**						
2.1	Khiêu vũ thể thao/ Dân vũ	0	0	0	0	166	100
2.2	Nhảy dây	0	0	4	2.4	162	97.6
2.3	Aerobic	0	0	0	0	166	100
2.4	Thể dục dưỡng sinh	0	0	0	0	166	100
2.5	Cầu lông	0	0	0	0	166	100
2.6	Các môn bóng	0	0	0	0	166	100
2.7	Điền kinh	0	0	28	16.9	138	83.1
2.8	Bơi	0	0	0	0	166	100
2.9	Võ	0	0	6	3.6	160	196.4
2.1	Gym/ Fitness	0	0	0	0	166	100
2.12	Yoga	0	0	0	0	166	100
2.13	Môn thể thao khác	0	0	0	0	166	100
3	**Hình thức tham gia tập luyện thường lựa chọn (n=38)**						
3.1	Gián tiếp (qua zoom. youtube…)	0	0	0	0	38	100
3.2	CLB thể thao nhà trường	0	0	0	0	38	100
3.3	Tự tập	0	0	38	100	0	0
3.4	Tập phối hợp nhiều môn	0	0	0	0	38	100
3.5	Chỉ chơi 1 môn nhất định	0	0	38	100	0	0
4	**Hình thức tổ chức: Tập luyện có kế hoạch/ có chương trình/ có hướng dẫn**	0	0	0	0	38	100

Bảng 3. Thực trạng chương trình GDTC chính khoá, cơ sở vật chất và nhân lực khối Trường ĐHSP TP Hà Nội

TT	Nội dung khảo sát	Kết quả điều tra			
		ĐHSP Hà Nội	ĐHSP Hà Nội 2	ĐHSP NTTW	Trung bình
I	**Chương trình GDTC chính khoá**				
1	***Cấu trúc và phân phối nội dung chương trình***				
	Phần bắt buộc: số TC	1	1	1	1
	Phần tự chọn: số TC	3	2	4	3
	Số buổi/tuần	1	1	1	1
	Số tiết/buổi	3-4	2	2	2-3
	Số phút/tiết	50	50	50	50
	Số tiết lý thuyết/thực hành/1 TC	6/24	6/24	2/23	4/24
	Số TC/kỳ	1	1	2-3	1-2
	Tổng số TC/ khoá	4 TC	3 TC	5 TC	4
	Kỳ học giảng dạy	I, II, III, IV	I, II, III	I, II	I-IV
2	***Số môn thể thao được thiết kế***	11	13	5	10
3	***Nội dung chi tiết chương trình GDTC***				
	Lịch sử môn học	c	c	k	c và k
	Kỹ - chiến thuật	c	c	c	c
	Phát triển thể lực	c	c	k	c và k
	Vai trò của dinh dưỡng đối với sức khoẻ	k	k	k	k
	Vai trò của hoạt động TDTT đối với sức khoẻ	c	c	k	c và k
	Mối liên hệ giữa dinh dưỡng thể thao và sức khoẻ	k	k	k	k
	Các kiến thức khác về sức khoẻ - dinh dưỡng - thể thao	k	k	k	k
II	**Cơ sở vật chất/ nguồn nhân lực**				
3	***Cơ sở vật chất:*** Có sân bãi/ dụng cụ tập luyện đạt tiêu chuẩn	Có/Đạt	Có/Đạt	Có/Chưa đạt	-
4	***Nguồn nhân lực:***				
	Số GV chuyên TDTT	22	23	6	6/23
	Số GV chuyên y sinh TDTT	0	1	0	0-1
	Trình độ đào tạo của giảng viên:				
	+ Cử nhân:	0	0	0	0
	+ Thạc sĩ:	13	12	6	6/13
	+ Tiến sĩ:	9	10	0	9/10
	+ Phó GS,GS:	0	1	0	1



Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên giúp cải thiện vóc dáng, giảm nguy cơ thừa cân, béo phì

được thiết kế cho sinh viên không chuyên từ 3 - 5 tín chỉ/khoá, 50 phút/tiết, 2-4 tiết/tuần, mỗi tuần 01 buổi và được triển khai vào 1 - 2 năm học đầu. Như vậy, cấu trúc và phân phối nội dung chương trình đảm bảo tuân thủ các quy định của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, với quy định mỗi kỳ học từ 1-3 tín chỉ và mỗi buổi từ 2-4 tiết, đặc biệt là mỗi tuần chỉ học 01 buổi cho thấy, mặc dù đảm bảo đủ thời lượng theo quy định, song về lượng vận động chưa đủ để tạo sự thích nghi và nâng cao năng lực vận động, qua đó chưa tạo được mức độ tác động cần có để kiểm soát cân nặng cho sinh viên TCBP.

Nội dung chi tiết của chương trình: Các trường đã thiết kế nội dung chương trình rất chi tiết, song nội dung được phân phối còn thiếu cân đối. Cụ thể, tập trung nhiều cho lịch sử môn học, phát triển kỹ - chiến thuật và thể lực, chưa quan tâm đến việc cung cấp kiến thức để thay đổi tư duy, nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò, chức năng và mối liên hệ giữa thể thao - dinh dưỡng và sức khoẻ của người tập.

• Về cơ sở vật chất và nhân lực:

Về cơ sở vật chất/trang thiết bị tập luyện: đã được các nhà trường quan tâm đúng mức và đầu tư nâng cấp hàng năm. Tuy một số trường vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu của giảng dạy GDTC và hoạt động thể thao ngoại khoá.

Về nhân lực: đội ngũ giảng viên có chất lượng cao với trình độ đào tạo từ thạc sĩ trở lên, trong đó có trường tỷ lệ tiến sĩ đạt hơn 40%. Đây là điều kiện thuận lợi về mặt nhân lực để tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá và giảng dạy GDTC chính khoá đảm bảo chất lượng. Tuy nhiên, điểm yếu là hầu hết các trường còn thiếu giảng viên có chuyên môn sâu về lĩnh vực y sinh học TDTT đã hạn chế hiệu quả hoạt động chuyên môn, cùng với việc không thiết kế nội dung về sức khoẻ - dinh dưỡng - thể thao đã dẫn đến sinh viên chưa nhận thức nhận thức đúng và đầy đủ để xây dựng lối sống lành mạnh, tích cực, đặc biệt là mức độ hoạt động thể lực cần thiết.

KẾT LUẬN

1. Tỷ lệ nữ sinh viên TCBP có hoạt động thể lực tích cực rất thấp, phần lớn SV có lối sống tĩnh tại. Các hoạt động cụ thể được thể hiện qua các hành vi giải trí và thói quen sinh hoạt đều nghiêng về hoạt động thụ động, ít tiêu hao năng lượng. Hoạt động tập luyện ngoại khoá chủ yếu mang tính tự phát, tự tập luyện, không có CLB dành riêng cho sinh viên TCBP, không có chương trình, kế hoạch tập luyện và người hướng dẫn.

2. Kết quả phân tích chương trình GDTC chính khoá cho thấy, với thời lượng ít và thiếu nội dung về sức khoẻ - dinh dưỡng - thể thao dẫn đến sinh viên chưa nhận thức nhận thức đúng để xây dựng lối sống lành mạnh, tích cực, đặc biệt là mức độ hoạt động thể lực cần thiết.

Điều đó đặt ra sự cần thiết phải có các giải pháp tích cực trong hoạt động thể thao ngoại khoá để phát triển toàn diện cả kiến thức lẫn năng lực thể chất cho sinh viên, trong đó có nữ sinh viên TCBP khối trường ĐHSP TP Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2019). *Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL quy định về việc đánh giá phong trào thể dục, thể thao quần chúng.*

2. Bộ Y tế. (2022). *Quyết định số 2892/QĐ-BYT năm 2022 về hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh béo phì.*

3. World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight. Geneva, Switzerland: World Health Organization.*