

KHẢO SÁT THỰC TRẠNG BÉO PHÌ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Lê Bá Tường và Nguyễn Hữu Tri

Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

Thông tin chung:

Ngày nhận: 19/01/2016

Ngày chấp nhận: 25/07/2016

Title:

The obese situation survey of student in Can Tho University

Từ khóa:

Khảo sát, béo phì, sinh viên, Trường Đại học Cần Thơ

Keywords:

Survey, obesity, student, Can Tho University

ABSTRACT

This theme uses BMI index to discover and evaluate the obese situation of student (course 40) in Can Tho University. BMI (Body mass Index) is an index derived from height and weight and the reliable index reflecting fat or thin status of an individual. The survey was conducted on about 8,227 students (4,256 female students) in the total of 8,809 students (course 40) with 4,582 female students. The percentage of samples accounts for 93.39%. The theme determines 371 students who achieve BMI index ≥ 25 , which occupies 80.6% compared with Class 1 obesity and Class 2 obesity. The percentage of obese female students accounts for 31.54%. It is lower than the rate of obese male students (68.46%). As a whole, this survey indicates that the obese situation happens (mainly) in male students.

TÓM TẮT

Đề tài sử dụng chỉ số BMI để khảo sát, đánh giá thực trạng béo phì của sinh viên khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ. BMI (Body mass Index) là chỉ số được tính từ chiều cao và cân nặng, là một chỉ số đáng tin cậy về sự mập ốm của một người. Qua khảo sát khoảng 8.227 sinh viên (4.256 sinh viên nữ) trên tổng số 8.809 sinh viên khoá 40 (4.582 sinh viên nữ), tỷ lệ mẫu sinh viên được khảo sát đạt 93.39%, đề tài đã xác định được 371 sinh viên có chỉ số BMI ≥ 25 , chiếm tỷ lệ 4.51%. Đây là một tỷ lệ không lớn, nhưng vẫn rất đáng quan tâm. Sinh viên khoá 40 chủ yếu được đánh giá ở mức độ thừa cân (BMI $\geq 25 - 29.9$), chiếm tỷ lệ 80.6% so với mức độ béo phì cấp độ I và cấp độ II. Tỷ lệ sinh viên nữ béo phì chiếm 31,54%, chiếm tỉ lệ nhỏ hơn sinh viên nam là 68,46%. Như vậy, qua khảo sát sinh viên béo phì ở Trường Đại học Cần Thơ khoá 40 nam là chủ yếu.

Trích dẫn: Lê Bá Tường và Nguyễn Hữu Tri, 2016. Khảo sát thực trạng béo phì của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ. 44c: 9-13.

1 ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên các trường đại học, cao đẳng là một đối tượng cần quan tâm vì đây chính là lực lượng lao động trí óc trong tương lai, lứa tuổi 18 - 22 lại là lúc cơ thể tiếp tục hoàn thiện và phát triển; độ tuổi này có thể vẫn có hiện tượng lớn bù do ở những năm trước đó cơ thể chưa tăng trưởng hết

tiềm năng vốn có của nó. Chính vì vậy, mọi vấn đề về thể chất đều có thể dẫn tới những ảnh hưởng không nhỏ và có thể để lại những hậu quả lâu dài cho sức khỏe, thể lực và làm giảm sút khả năng học tập của sinh viên, từ đó dẫn tới giảm sút khả năng làm việc, lao động sau này.

Cho đến nay, đã có rất nhiều các nghiên cứu tập trung vào đối tượng sinh viên, phần lớn các nghiên

cứu tập trung vào thể chất, thể lực, hình thái, dinh dưỡng và các kích thước cơ thể: Nguyễn Thị Việt Hương (1999) tìm hiểu năng lực thể chất của sinh viên nam - nữ khóa 1997 Trường Đại học khoa học Tự nhiên TP.HCM; Nguyễn Thị Thủy (2006) thực trạng và biện pháp nâng cao thể lực cho nữ sinh khoa Giáo dục Tiểu học trường ĐH Sư phạm Hà Nội; Trần Sinh Vương (1996) nghiên cứu một số đặc điểm hình thái về thể lực sinh viên của Trường Đại học Thể dục Thể thao Từ Sơn; Nguyễn Ái Châu và *ctv.* (1997) nghiên cứu tình trạng dinh dưỡng của sinh viên năm thứ tư, thứ năm của 3 Trường Đại học Y Hà Nội, Thái Bình, Bắc Thái và gần đây là Trịnh Xuân Đán (2007) nghiên cứu một số kích thước cơ thể và chỉ số thể lực của sinh viên mới nhập học vào trường Đại học Thái Nguyên; Đỗ Hồng Cường (2010) nghiên cứu khảo sát một số chỉ số sinh học ở sinh viên giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Hà Nội. Một số công trình nghiên cứu nước ngoài về béo phì như: Tác giả Vương Xương Xương, Trần Văn Hạc (2009) ảnh hưởng hình thái, sinh hóa máu và nhịp tim của vận động giảm cân đối với thanh thiếu niên béo phì; Tác giả Trần Văn Hạc (2013) với chủ đề tác dụng tăng cường sức khỏe của vận động giảm cân đối với người mắc bệnh béo phì... Tình trạng thừa cân và béo phì ở Việt Nam, mặc dù thấp hơn so với các quốc gia khác, nhưng lại có tốc độ gia tăng nhanh chóng và đáng báo động. Kinh nghiệm của các nước phát triển cho thấy can thiệp phòng chống thừa cân và béo phì, đặc biệt ở giai đoạn sớm, góp phần giảm đáng kể nhu cầu chăm sóc sức khỏe và chi phí y tế cho các bệnh mạn tính trong suốt cuộc đời.

Trường Đại học Cần Thơ là một trường lớn của vùng Đồng Bằng sông Cửu Long, có truyền thống tốt đối với công tác dạy và học, cũng như việc đào tạo và bồi dưỡng, nâng cao kiến thức chuyên môn nghiệp vụ, sẵn sàng thích ứng với yêu cầu của xã hội.

Tuy nhiên, do đặc thù của trường là đào tạo và bồi dưỡng những kiến thức chủ yếu về chuyên ngành, nên việc phát triển phong trào thể dục thể thao, rèn luyện thân thể trong sinh viên cũng còn những mặt hạn chế. Môn học Giáo dục thể chất chưa được coi trọng đúng mức về nhận thức và chưa có sự tự giác cao trong tập luyện. Cho đến nay, vấn đề sức khỏe đối với các em sinh viên béo phì ở các trường học nói chung, trường Đại học Cần Thơ nói riêng đang là vấn đề đáng lo ngại, cần được quan tâm kịp thời và đúng mức.

Thực tế, còn ít công trình nghiên cứu đề cập đến sinh viên béo phì và những biện pháp tập luyện

thể dục thể thao cho đối tượng sinh viên này. Trên cơ sở tìm hiểu, phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi lựa chọn cho mình đề tài: ***“Khảo sát thực trạng béo phì của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ”***.

2 KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

2.1 Cơ sở xác định thực trạng béo phì sinh viên khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ

Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân đến mức ảnh hưởng tới sức khỏe. Béo phì là tình trạng sức khỏe có nguyên nhân dinh dưỡng. Thông thường một người trưởng thành khỏe mạnh, dinh dưỡng hợp lý, cân nặng của họ dao động trong giới hạn nhất định. "Cân nặng nên có" của mỗi người thường ở vào độ tuổi 25-30. Hiện nay, Tổ chức y tế thế giới thường dùng chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index - BMI) để nhận định tình trạng gây béo. Người bị béo phì ngoài thân hình phì nộn, nặng nề, khó coi, ... còn có nguy cơ mắc nhiều bệnh như rối loạn lipit máu, tăng huyết áp, sỏi mật, đái tháo đường, xương khớp,... và ung thư.

Đề tài sử dụng chỉ số BMI để khảo sát, đánh giá thực trạng béo phì sinh viên khoá 40 độ tuổi trung bình 19 – 20. BMI là chỉ số khối lượng cơ thể được các bác sĩ và các chuyên gia về sức khỏe, các chuyên gia về giáo dục sớm sử dụng để xác định tình trạng cơ thể của một người nào đó có bị béo phì, thừa cân hay quá gầy hay không. Thông thường, người ta dùng để tính toán mức độ béo phì.

BMI (Body mass Index) là chỉ số được tính từ chiều cao và cân nặng, là một chỉ số đáng tin cậy về sự mập ốm của một người.

BMI không đo lường trực tiếp mỡ của cơ thể nhưng các nghiên cứu đã chứng minh rằng BMI tương quan với đo mỡ trực tiếp. BMI là phương pháp không tốn kém và dễ thực hiện để tầm soát vấn đề sức khỏe.

– Tính chỉ số BMI là một phương pháp tốt nhất để đánh giá thừa cân và béo phì cho một quần thể dân chúng. Để tính chỉ số BMI, người ta chỉ yêu cầu đo chiều cao và cân nặng, không tốn kém và dễ thực hiện. Sử dụng chỉ số BMI cho phép người ta so sánh tình trạng cân nặng của họ với quần thể nói chung. Công thức tính BMI theo đơn vị kilograms và mét:

$$\text{BMI (Kg/ m}^2\text{)} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao (m) x chiều cao (m)}}$$

Bảng 1: Đánh giá theo chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)

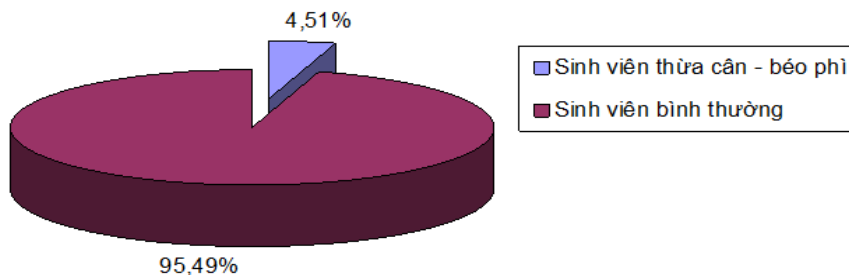
Phân loại	BMI (kg/m ²)
Cân nặng thấp (gầy)	<18.5
Bình thường	18.5 - 24.9
Thừa cân	25 - 29.9
Béo phì độ I	30 - 34.9
Béo phì độ II	35 - 39.9
Béo phì độ III	≥ 40

2.2 Kết quả khảo sát thực trạng sinh viên béo phì khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ

Hàng năm, vào đầu năm học Trường Đại học Cần Thơ đều tổ chức “khám sức khoẻ đầu vào” cho tân sinh viên. Đây là một quy định bắt buộc đối với tất cả tân sinh viên khi vào trường học tập, rèn luyện. Kết quả khám sức khoẻ đầu vào của tân sinh viên được ghi lại trên phiếu khám sức khoẻ, được

lưu trữ tại Phòng Công tác sinh viên.

Đề tài nghiên cứu dựa vào các kết quả được ghi nhận trên phiếu khám sức khoẻ ban đầu của sinh viên khoá 40 dựa trên các chỉ số quan tâm là chiều cao đứng và cân nặng. Qua khảo sát khoảng 8.227 sinh viên (4.256 sinh viên nữ) trên tổng số 8.809 sinh viên khoá 40 (4.582 sinh viên nữ), tỷ lệ mẫu sinh viên được khảo sát đạt 93.39%. Như vậy, số lượng mẫu là đủ lớn để tiến hành khảo sát, đánh giá thực trạng sinh viên thừa cân – béo phì khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ. Bên cạnh đó, đề tài cũng tiến hành khảo sát sinh viên hệ dự bị thông qua 711 phiếu (340 sinh viên nữ). Kết quả cho thấy có 40 sinh viên có chỉ số BMI ≥ 25, với tỷ lệ khoảng 5.1%. Tuy nhiên, do điều kiện chưa được thuận lợi, đề tài chưa tiến hành nghiên cứu trên đối tượng này.



Biểu đồ 1: Thực trạng sinh viên béo phì khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài đã xác định được 371 sinh viên có chỉ số BMI ≥ 25, chiếm tỷ lệ 4.51 %. Đây là một tỷ lệ không lớn, nhưng vẫn rất đáng quan tâm. Kết quả khảo sát được cụ thể bằng biểu đồ 1.

– Khảo sát thực trạng béo phì sinh viên khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ thông qua chỉ số BMI cho thấy, mức độ thừa cân, béo phì của đối tượng sinh viên lứa tuổi 18 - 22 thấp hơn so với trung bình chung của Việt Nam theo các nghiên cứu. Tuy nhiên, do đây là lứa tuổi mà tỷ lệ béo phì, thừa cân chiếm tỷ lệ thấp hơn các lứa tuổi khác. Tỷ lệ sinh viên nữ béo phì chiếm 31,54%, chiếm tỉ lệ nhỏ hơn sinh viên nam là 68,46%. Như vậy, qua khảo sát, sinh viên béo phì khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ nam là chủ yếu. Thống kê sinh viên béo phì khoá 40 so với tổng số sinh viên cùng khoá Trường Đại học Cần Thơ theo tỷ lệ giới tính được thể hiện qua Bảng 2 sau:

Bảng 2: So sánh tỷ lệ sinh viên béo phì khoá 40 phân loại theo tiêu chí giới tính nam – nữ

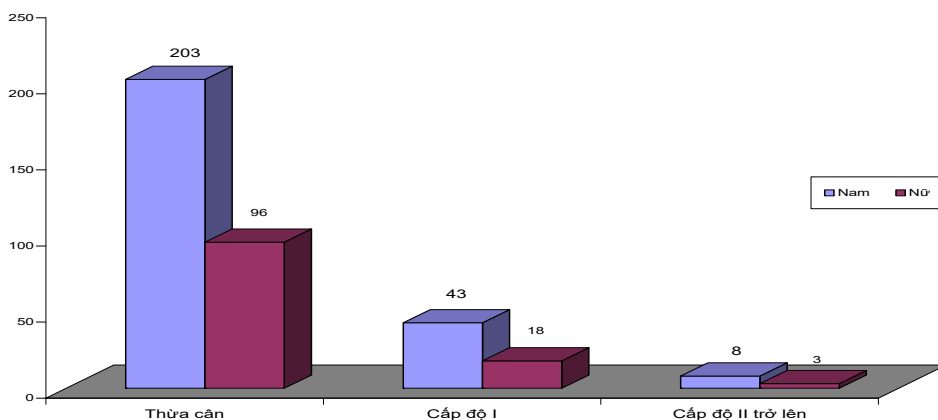
TT	Sinh viên khoá 40	Sinh viên khoá 40 béo phì
Nam	3.971	254
Tỷ lệ	48,27%	68,46%
Nữ	4.256	117
Tỷ lệ	51,73%	31,54%

Theo tiêu chí BMI, tình trạng béo phì ở người trưởng thành độ tuổi 18 – 22 được chia thành các cấp độ tương ứng: BMI từ 25 - 29.9 là thừa cân; BMI từ 30 - 34.9 là béo phì cấp độ I; BMI từ 35 - 39.9 là béo phì cấp độ II, nếu trên BMI ≥ 40 là béo phì cấp độ III – cấp độ cao nhất. Kết quả khảo sát thực trạng béo phì sinh viên khoá 40 theo cấp độ béo phì được cụ thể ở Bảng 3:

Bảng 3: Sinh viên béo phì phân loại theo cấp độ

Thừa cân		Cấp độ I		Cấp độ II trở lên	
Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ
203	96	43	18	8	3
299		61		11	

Phân tích theo các cấp độ thừa cân, béo phì cấp độ I, béo phì cấp độ II... theo tỷ lệ nam – nữ cũng



Biểu đồ 2: Tỷ lệ sinh viên khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ béo phì

Như vậy, thực trạng béo phì của sinh viên khoá 40 Trường Đại học Cần Thơ tập trung ở cấp độ thừa cân là chủ yếu (80.6%), sinh viên béo phì các cấp độ còn lại theo chỉ số BMI là khoảng 20%.

Đối với sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất, phần lớn ở độ tuổi 18 - 22 vẫn được xếp vào lứa tuổi vị thành niên, nhưng theo mức lao động, đối tượng này được xếp loại lao động trung bình. Đây là giai đoạn quan trọng, tốc độ phát triển cơ thể tăng lên rất nhanh và chịu nhiều ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố, trong đó có luyện tập thể dục thể thao điều độ, có hệ thống và xuyên suốt.

3 KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT

3.1 Kết luận

Qua khảo sát khoảng 8.227 sinh viên xác định được 371 sinh viên có chỉ số BMI ≥ 25 , chiếm tỷ lệ 4.51%. Đây là một tỷ lệ không lớn, nhưng vẫn rất đáng quan tâm. Sinh viên khoá 40 chủ yếu được đánh giá ở mức độ thừa cân (BMI $\geq 25 - 29.9$), chiếm tỷ lệ 80.6% so với mức độ béo phì cấp độ I và cấp độ II.

3.2 Đề xuất

Đề tài nhận thấy cần thiết tiến hành xây dựng một số chế độ luyện tập với hệ thống các bài tập thể lực hợp lý cho sinh viên thừa cân – béo phì

cho kết quả tương đồng như trên. Sinh viên khoá 40 chủ yếu được đánh giá ở mức độ thừa cân (BMI $\geq 25 - 29.9$), chiếm tỷ lệ 80.6% so với mức độ béo phì cấp độ I và cấp độ II. Tỷ lệ sinh viên khoá 40 béo phì cấp độ I (BMI $\geq 30 - 34.9$) chiếm tỷ lệ 16.4%. Sinh viên béo phì cấp độ II (BMI ≥ 35) trở lên chiếm tỷ lệ nhỏ khoảng 3% trong tổng số sinh viên thừa cân và béo phì. Tỷ lệ sinh viên khoá 40 béo phì còn được thể hiện ở biểu đồ 2:

Trường Đại học Cần Thơ trong chương trình giáo dục thể chất, tạo điều kiện cho sinh viên có một thể lực và tình trạng sức khỏe tốt. Từ đó, đảm bảo nâng cao kết quả học tập, rèn luyện trong quá trình đào tạo tại trường, góp phần cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho quá trình xây dựng và phát triển đất nước ta trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Bí thư Trung ương Đảng, 1994. Chỉ thị số 36 CT/TW, ngày 24/3/1994 về việc “Công tác TDTT trong giai đoạn mới”.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc “Ban hành qui định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”, truy cập ngày 8/01/2016. Địa chỉ: <http://thuvienphapluat.vn/van-ban/Giao-duc/Quyet-dinh-53-2008-QD-BGDĐT-quy-dinh-danh-gia-xep-loai-the-luc-hoc-sinh-sinh-vien/72717/noi-dung.aspx>
- Nguyễn Ái Châu, Phạm Văn Phú, Hà Huy Khôi, 1997. Tình trạng dinh dưỡng của sinh viên một số trường Đại học Y khoa phía Bắc. Tạp chí Y học Dự phòng, tập 7, số 4 (34), 54 – 56.

- Đỗ Hồng Cường, 2010. Nghiên cứu khảo sát một số chỉ số sinh học của sinh viên giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Hà Nội. Tạp chí Sinh lý học Việt Nam, tập 14, số 2, 7 – 12.
- Trịnh Xuân Đàn, 2007. Nghiên cứu một số kích thước cơ thể và chỉ số thể lực của sinh viên mới nhập học vào trường Đại học Thái Nguyên. Tạp chí Sinh lý học, tập 11, số 3, 23 – 27.
- Dương Nghiệp Chí, 2005. Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam giai đoạn II, từ 21 đến 60 tuổi. Tạp chí khoa học Thể dục Thể thao.02: 68-75.
- Nguyễn Thị Việt Hương, 1999. Tìm hiểu năng lực thể chất của sinh viên nam - nữ khóa 1997 Trường Đại học khoa học Tự nhiên TP.HCM. Luận văn thạc sĩ. Trường Đại học Thể dục Thể thao II. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Novikov-Matveep, 1979. Lý luận và phương pháp GDTC. Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
- R.Hedoman, 1994. Sinh lý thể thao cho mọi người. Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
- Nguyễn Thái Sinh, 2003. Nghiên cứu xây dựng chuẩn mực đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của sinh viên đại học Huế. Tóm tắt luận văn tiến sĩ. Trường Đại học Thể dục Thể thao I. Hà Nội.
- Nguyễn Thị Thùy, 2006. Thực trạng và biện pháp nâng cao thể lực cho nữ sinh khoa Giáo dục Tiểu học trường ĐH Sư phạm Hà Nội. Tạp chí khoa học Thể thao. Thường kỳ số 02 – 2006, Viện KH TDTT.
- Trần Sinh Vương (1996). Một số đặc điểm hình thái về thể lực của sinh viên thể dục thể thao. Tạp chí hình thái học, tập 6, số 1, 9 – 11.
- 王晶晶, 陈文鹤, 2009. 运动减肥对肥胖青少年身体形态、血液生化指标和心率的影响, ngày truy cập 8/01/2016. Có thể truy cập từ địa chỉ:
http://epub.cnki.net/kns/brief/default_result.aspx
- 陈文鹤, 2013. 运动减肥对肥胖症患者健康的促进作用, ngày truy cập 8/01/2016. Có thể truy cập từ địa chỉ :
http://epub.cnki.net/kns/brief/default_result.aspx
- Bách khoa toàn thư mở Wikipedia, 2014. Ngày truy cập 8/01/2016. Có thể truy cập từ địa chỉ :
http://vi.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9o_ph%C3%AC