

DOI: <https://doi.org/10.59294/HIUJS.KHTT.2024.019>

## THỰC TRẠNG THỪA CÂN BÉO PHÌ CỦA SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG NĂM HỌC 2022-2023

Nguyễn Văn Nam\*, Hà Văn Toán<sup>2</sup> và Phạm Đình Mai Phương<sup>2</sup>  
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

### TÓM TẮT

Đề tài sử dụng chỉ số BMI (Body Mass Index) hay còn gọi là chỉ số khối cơ thể, là một công cụ thường được sử dụng đánh giá mức độ gầy béo của cơ thể, để khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì của 1.319 sinh viên năm nhất tham gia học môn Giáo dục thể chất của Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng năm học 2022-2023. Qua khảo sát xác định được 323 sinh viên thừa cân, béo phì có chỉ số BMI  $\geq 23$ , chiếm tỷ lệ 24.5%. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, thông qua các test kiểm tra thể lực, nghiên cứu đã đánh giá xếp thể lực của 323 sinh viên năm nhất thừa cân, béo phì theo tiêu chí đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để đề xuất các giải pháp nhằm giảm cân, kiểm soát cân nặng và lựa chọn các bài tập phù hợp phát triển thể lực, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên của Nhà trường.

**Từ khóa:** béo phì, chỉ số BMI, đánh giá thể lực, sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

## THE PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY IN THE ACADEMIC YEAR 2022-2023

Nguyen Van Nam, Ha Van Toan and Pham Dinh Mai Phuong

### ABSTRACT

The topic of the study is the use of BMI (Body Mass Index), a tool commonly used to assess body fatness, to investigate the prevalence of overweight and obesity among 1,319 first-year students who participated in the Physical Education course at Hong Bang International University in the academic year 2022-2023. The study found that 323 students were overweight or obese with a BMI  $\geq 23$ , accounting for 24.5% of the sample. Using scientific research methods and physical fitness tests, the study evaluated the physical fitness of these overweight and obese students based on the criteria set by the Ministry of Education. The results of the study will serve as a basis for proposing solutions to reduce weight, control weight, and select appropriate exercises to improve the physical fitness of students, thereby enhancing the quality of physical education at the university.

**Keywords:** obesity, BMI, physical fitness assessment, Hong Bang International University students

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây tỷ lệ người mắc bệnh béo phì càng tăng cao. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) miêu tả thừa cân béo phì giống như “dịch bệnh” vì tốc độ người gặp vấn đề này tăng nhanh và tăng với số lượng lớn. Đáng báo động hơn khi tỷ lệ thừa cân béo phì ở lứa tuổi học sinh, sinh viên đang tăng dần theo từng năm. Nguyên nhân cơ bản của thừa cân, béo phì là sự mất cân bằng năng lượng giữa lượng calo ăn vào và lượng calo tiêu hao. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, sự gia tăng sử

\* Tác giả liên hệ: ThS. Nguyễn Văn Nam, Email: [nguyenvannam103241@gmail.com](mailto:nguyenvannam103241@gmail.com)  
(Ngày nhận bài: 20/03/2024; Ngày nhận bản sửa: 14/04/2024; Ngày duyệt đăng: 24/04/2024)

dụng lượng thức ăn năng lượng cao có nhiều chất béo, giảm hoạt động thể lực, thói quen ăn uống, sinh hoạt không hợp lý và đô thị hóa... là những yếu tố nguy cơ đối với thừa cân, béo phì [1]. Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế cho biết ước tính năm 2014 toàn thế giới có khoảng 1,9 tỷ người trưởng thành bị thừa cân (tương đương với 39% dân số), trong đó có 600 triệu người bị béo phì. Như vậy số người thừa cân, béo phì hiện nay đã tăng gấp hơn hai lần so với năm 1980 và chi phí cho quản lý và điều trị thừa cân, béo phì có thể lên đến 2% - 7% tổng chi phí cho chăm sóc y tế của các nước phát triển [2]. Tại Việt Nam, tỷ lệ béo phì gia tăng nhanh, từ 2.6% năm 2010 lên đến 3.6% năm 2014, tương đương với tốc độ tăng là 38%. Một thống kê tại Việt Nam 2021 cho kết quả tỷ lệ thừa cân, béo phì ở Hà Nội và TP. HCM chiếm 18% tổng số người thừa cân, béo phì trên cả nước. Đặc biệt ở lứa tuổi học đường từ 5-19 tuổi, tình trạng béo phì tăng rất nhanh. Năm 2010 tỷ lệ này là 8.5% đã tăng lên 19% vào năm 2020, trong đó tỷ lệ thừa cân béo phì khu vực thành thị là 26.8%, nông thôn là 18.3% và miền núi là 6.9% [1].

Trong xã hội hiện đại, tình trạng thừa cân, béo phì ở người trưởng thành đang có xu hướng ngày càng phổ biến và trở thành một trong những thách thức lớn đối với chương trình chăm sóc sức khỏe ở mọi quốc gia. Các chuyên gia nhận định có thể can thiệp vào hai yếu tố là dinh dưỡng và hoạt động thể lực để làm giảm tỷ lệ thừa cân, béo phì một cách hiệu quả. Lứa tuổi sinh viên là lực lượng lao động kế cận phục vụ cho công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ Quốc vì vậy cần đặc biệt quan tâm đến yếu tố dinh dưỡng và thể lực. 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 [2]. Là giảng viên trực tiếp giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng chúng tôi luôn mong muốn xây dựng và ứng dụng các phương pháp giảng dạy của mình nhằm cải thiện vóc dáng và sức khỏe thể chất cho sinh viên của Trường. Trên cơ sở tìm hiểu, phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi lựa chọn đề tài: “Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023”.

## 2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lịch sử nghiên cứu thừa cân, béo phì

#### 2.1.1. Nghiên cứu trên thế giới về thừa cân, béo phì

Theo WHO, thừa cân béo phì là nguy cơ đứng hàng thứ 6 về số trường hợp tử vong trên toàn cầu, có ít nhất 3,4 triệu người lớn tử vong mỗi năm do hậu quả của tình trạng thừa cân, béo phì, ngoài ra 44% gánh nặng do bệnh tiểu đường, 23% gánh nặng bệnh tim thiếu máu cục bộ và 7% đến 41% gánh nặng về một số bệnh ung thư là do thừa cân, béo phì. Theo kết quả báo cáo của Viện Thống kê và Đánh giá Sức khỏe thuộc Đại học Washington ở Seattle, thừa cân, béo phì đang gia tăng nhanh chóng ở mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp và mọi quốc gia, tạo nên gánh nặng to lớn đối với sự tiến bộ của toàn nhân loại với số lượng người thừa cân, béo phì tăng từ 857 triệu trên toàn cầu vào năm 1980 lên hơn 2 tỷ người vào năm 2013. Tỷ lệ thừa cân, béo phì tăng 28% trong 33 năm qua (1980-2013) với sự gia tăng lớn nhất ở trẻ em, 47% người trẻ tuổi và thanh thiếu niên trên toàn thế giới hiện nay đang trong tình trạng thừa cân, béo phì [3]. Đây là kết quả từ một phân tích dữ liệu thu thập từ 188 quốc gia được công bố trên Tạp chí Y khoa Anh quốc “The Lancet”. Ở Mỹ, thừa cân, béo phì được coi là một trong những vấn đề sức khỏe hàng đầu trong nhiều năm qua: năm 2000, có 67% nam giới thừa cân, trong đó 27.7% béo phì, phụ nữ thừa cân ít hơn (62%) nhưng béo phì nhiều hơn (34%) nam giới [2].

#### 2.1.2. Nghiên cứu trong nước về thừa cân, béo phì

Ở Việt Nam theo kết quả điều tra dinh dưỡng, tỷ lệ béo phì gia tăng nhanh, từ 2.6% năm 2010 lên đến 3.6% năm 2014, tương đương với tốc độ tăng là 38%. Một thống kê tại Việt Nam 2021 cho kết quả tỷ lệ thừa cân, béo phì ở Hà Nội và TP. HCM chiếm 18% tổng số người thừa cân, béo phì trên cả nước. Đặc biệt ở lứa tuổi học đường từ 5-19 tuổi, tình trạng béo phì tăng rất nhanh. Năm 2010 tỷ lệ này là 8.5% đã tăng lên 19% vào năm 2020, trong đó tỷ lệ thừa cân béo phì khu vực thành thị là 26.8%, nông thôn là 18.3% và miền núi là 6.9% [2].

## 2.2. Cơ sở xác định thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

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. Trong cơ thể chúng ta luôn có một lượng mỡ nhất định và lượng mỡ này cần thiết để lưu trữ năng lượng, giữ nhiệt, hấp thụ những chấn động và thể hiện các chức năng khác. Bệnh thừa cân, béo phì là bệnh mạn tính do sự dư thừa quá mức của lượng mỡ trong cơ thể, vì thế có thể hiểu rằng bệnh thừa cân, béo phì thể hiện trọng lượng cơ thể cao hơn trọng lượng chuẩn ở một người khỏe mạnh [3]. 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 gầy béo. Người bị béo phì ngoài thân hình phì nộn, nặng nề, khó coi, ... còn có nguy cơ mắc nhiều bệnh như rối loạn lipid máu, tăng huyết áp, sỏi mật, đái tháo đường, xương khớp... và ung thư.

Các nghiên cứu cho thấy hoạt động thể lực có mối quan hệ chặt chẽ với việc kiểm soát cân nặng và cải thiện tình trạng thừa cân, béo phì. Hoạt động thể lực giúp đốt cháy calo, tức là tiêu thụ năng lượng. Khi cơ thể tiêu thụ mức calo hơn lượng calo ăn, sẽ giảm cân hoặc duy trì cân nặng ở mức lành mạnh. Điều này là quan trọng để ngăn ngừa thừa cân và béo phì. Ngoài ra hoạt động thể lực còn tăng tốc trao đổi chất, điều này có nghĩa đốt cháy calo một cách hiệu quả hơn ngay cả khi cơ thể đang nghỉ ngơi, giúp duy trì cân nặng và tránh thừa cân. Hoạt động thể lực không chỉ giúp giảm mỡ mà còn giúp tạo cơ bắp, lượng cơ bắp lớn sẽ tiêu tốn nhiều calo hơn [3].

Đề tài sử dụng chỉ số BMI để khảo sát, đánh giá thực trạng béo phì sinh viên khoá 22 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng 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 gầy béo của một người. BMI là phương pháp không tốn kém và dễ thực hiện để tầm soát vấn đề sức khỏe. Để tính chỉ số BMI, người ta chỉ yêu cầu đo chiều cao và cân nặng xác định thừa cân, béo phì theo tiêu chuẩn của IDI & WPROBMI cho người Châu Á [3]. Công thức tính BMI theo đơn vị kilograms và mét:

$$BMI = \frac{W}{(H)^2}$$

W: Trọng lượng cơ thể (kg)

H: Chiều cao (m)

**Bảng 1.** Bảng phân loại thừa cân và béo phì khuyến nghị cho các nước châu Á

Phân loại	IDI & WPRO, 2000 BMI ( kg/m <sup>2</sup> )
Nhẹ cân (CED)	< 18.5
Tình trạng dinh dưỡng bình thường	18.5 – 22.9
Thừa cân	≥ 23.0
Tiền béo phì	23.0 – 24.9
Béo phì độ I	25.0 – 29.9
Béo phì độ II	≥ 30.0

### 2.3. Chọn mẫu

Qua kết quả báo cáo thực hiện tuyển sinh đại học 2022-2023 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, số lượng sinh viên nhập học toàn khóa 22 là 3,219 sinh viên, vì vậy đề tài sử dụng công thức chọn mẫu sau:

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Trong đó:

$n$ : kích thước mẫu cần xác định.

$N$ : quy mô tổng thể.

$e$ : sai số cho phép. Thường ba tỷ lệ sai số hay sử dụng là:  $\pm 0.1$  (10%),  $\pm 0.05$  (5%),  $\pm 0.01$  (1%), trong đó mức phổ biến nhất là  $\pm 0.05$ .

Tính được cỡ mẫu tối thiểu  $n = 356$ , thực tế chúng tôi tiến hành nghiên cứu khảo sát trên 1.319 sinh viên đang học môn GDTC tại Trường.

Đề tài lựa chọn được 646 sinh viên chia thành 2 nhóm gồm 323 sinh viên thừa cân béo phì có chỉ số BMI  $\geq 23$  và 323 sinh viên có chỉ số BMI bình thường đang học môn Giáo dục thể chất tại Trường để tiến hành nghiên cứu đánh giá.

### 2.4. Cơ sở xác định các tiêu chí đánh giá thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Để xác định các tiêu chí đánh giá thể lực của sinh viên thừa cân, béo phì Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng, chúng tôi đã lựa chọn và sử dụng các test đánh giá thể lực theo quyết định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐBGĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo) [4-5]. Các nội dung đánh giá được xác định để kiểm tra đánh giá thể lực của sinh viên năm nhất Đại học Quốc tế Hồng Bàng gồm:

- **Bật xa tại chỗ (cm)**: Đánh giá sức mạnh bộc phát đôi chân.

Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

- **Chạy 30m XPC (s)**: Đánh giá sức nhanh.

Cách tính thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

- **Lực bóp tay thuận (kg)**: Đánh giá sức mạnh của các cơ co cánh tay.

Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

- **Chạy tụt sức 5 phút (m)**: Đánh giá sức bền.

Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét [6-8].

## 3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra y học; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

**Xử lý số liệu:** Phần mềm SPSS.22.

Chúng tôi sử dụng toán học thống kê tính giá trị trung bình, so sánh giá trị trung bình bằng t test, có sự khác biệt khi  $p < 0,05$ . Tính tỷ lệ phần trăm và so sánh 2 tỷ lệ phần trăm bằng test khi bình phương, có sự khác biệt khi  $p < 0,05$ .

**Thu tập và thống kê số liệu:** Thông qua kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên năm nhất học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng năm học 2022-2023.

## 4. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

### 4.1. Thực trạng thừa cân, béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

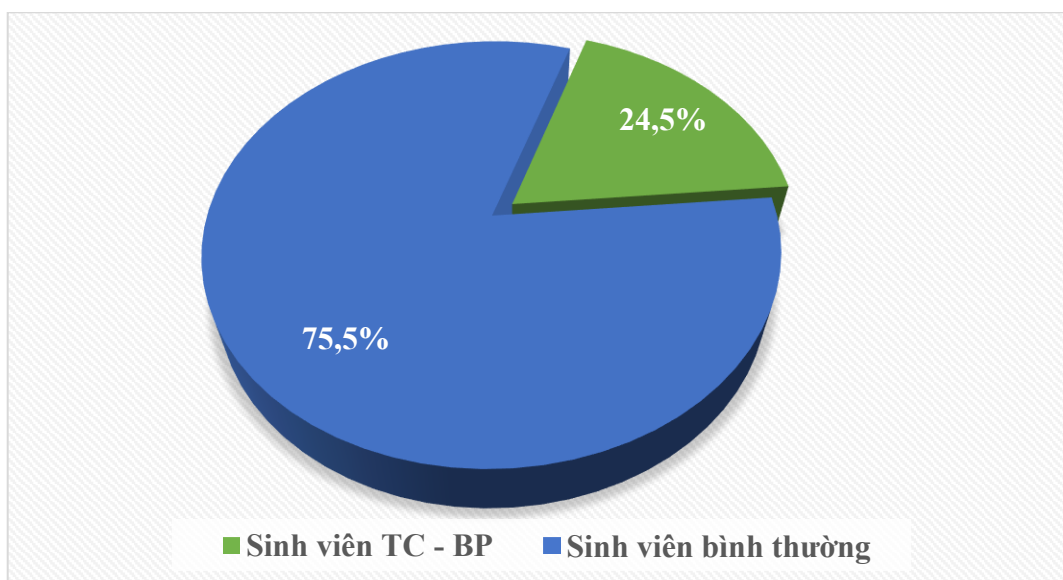
Qua khảo sát thực trạng thừa, cân béo phì của 1,319 sinh viên khóa 22 tham gia học môn Giáo dục thể chất của Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng năm học 2022-2023, nghiên cứu đã xác định được 323 sinh viên thừa cân béo phì có chỉ số BMI  $\geq 23$  theo bảng phân loại thừa cân và béo phì

khuyến nghị cho các nước châu Á của WHO. Kết quả thực trạng thừa cân, béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023 cụ thể ở Bảng 1:

**Bảng 1.** Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Sinh viên (n=1319)	Sinh viên bình thường	Sinh viên thừa cân – béo phì
<b>Số lượng</b>	996	323
<b>Tỷ lệ (%)</b>	75,5%	24,5%

Qua khảo sát đề tài đã xác định được 323 sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng thừa cân, béo phì có chỉ số BMI  $\geq 23$ , chiếm tỷ lệ 24.5% trên tổng số sinh viên được khảo sát, tương đương tỷ lệ thừa cân béo phì của người trưởng thành ở Việt Nam là 25% “theo Cục Y tế dự phòng” [5]. Đây là tỷ lệ đáng báo động, cần có biện pháp can thiệp kịp thời nhằm kiểm chế sự gia tăng về số lượng sinh viên thừa cân, béo phì.



**Hình 1.** Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

**Bảng 2.** So sánh tỷ lệ thừa cân, béo phì phân loại theo giới tính nam – nữ của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Giới tính	Sinh viên thiếu cân		Sinh viên có BMI bình thường		Sinh viên thừa cân – béo phì	
	n	Tỷ lệ (%)	n	Tỷ lệ (%)	n	Tỷ lệ (%)
Nam (n = 427)	62	14.5%	227	53.2%	138	32.3%
Nữ (n = 892)	205	23%	502	56.3%	185	20.7%
Tổng (n = 1319)	267 (20.2%)		729 (55.3%)		323 (24.5%)	

Qua Bảng 2 cho thấy tỷ lệ thừa cân, béo phì phân loại theo giới tính nam – nữ của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có sự chênh lệch đáng kể, có (20.7%) sinh viên nữ thừa cân béo phì trong khi đó tỷ lệ ở nam cao hơn so với nữ, chiếm (32.3%).

Theo phân loại BMI của người châu Á, tình trạng thừa cân, béo phì ở người trưởng thành độ tuổi 18 – 22 được chia thành các cấp độ tương ứng: Chỉ số BMI từ 23 - 24.9 là thừa cân (tiền béo phì); BMI từ 25 - 29.9 là béo phì cấp độ I; BMI  $\geq 30$  là béo phì cấp độ II trở lên. Kết quả khảo sát thực trạng béo phì sinh viên khoá 22 theo cấp độ béo phì được cụ thể ở Bảng 3:

**Bảng 3.** Phân loại cấp độ sinh viên thừa cân, béo phì

Phân loại	Thừa cân		Béo phì cấp độ I		Béo phì cấp độ II trở lên	
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ
Giới tính	68	81	55	75	15	29
Tổng (n=323)	149 46.1%		130 40.2%		44 13.7%	

Như vậy, thực trạng béo phì của sinh viên khoá 22 Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng tập trung ở cấp độ thừa cân (46.1%), sinh viên béo phì cấp độ I chiếm (40,2%) còn lại sinh viên béo phì cấp độ II trở lên chiếm tỷ lệ thấp (13.7%) theo chỉ số BMI cho các nước châu Á.

#### 4.2. Thể lực của sinh viên thừa cân, béo phì năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Từ kết quả khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023, nghiên cứu đã xác định được 323 sinh viên thừa cân, béo phì có chỉ số BMI  $\geq 23$ . Trên cơ sở đó chúng tôi lựa chọn 323 sinh viên năm nhất tham gia học môn Giáo dục thể chất tại Trường (trong tổng thể 1.319 sinh viên khảo sát) có chỉ số BMI bình thường (BMI từ 18.5-22.9) để tiến hành so sánh thể lực với 323 sinh viên thừa cân, béo phì đã xác định được. Kết quả so sánh được thể hiện cụ thể ở Bảng 4.

**Bảng 4.** So sánh thể lực của sinh viên thừa cân, béo phì và sinh viên có chỉ số BMI bình thường khóa 22 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Giới tính	Chỉ tiêu	Sinh viên thừa cân, béo phì		SV có chỉ số BMI bình thường		t	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Nam (n = 138)	Bật xa tạ chõ (cm)	169.3	29.7	193.2	27.3	6.942	0.000
	Lực bóp tay thuận (kg)	34.4	10.3	35.6	9.5	1.019	0.309
	Chạy 30m XPC (s)	7.1	0.77	6.3	0.64	10.146	0.000
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	795.7	122.1	832.6	155.4	2.195	0.029
Nữ (n= 185)	Bật xa tạ chõ (cm)	142.7	21.9	160.9	22.14	7.924	0.000
	Lực bóp tay thuận (kg)	27.006	4.81	27.07	4.83	0.135	0.892
	Chạy 30m XPC (s)	7.8	0.93	6.8	0.76	11.386	0.000
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	673.4	101.8	776.9	112.7	9.264	0.000

Kết quả nghiên cứu ở Bảng 4 cho thấy thể lực của sinh viên thừa cân, béo phì ở các chỉ tiêu Bật xa tạ chõ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy tùy sức 5 phút (m) đều có thành tích thấp hơn so với sinh viên có chỉ số BMI bình thường, kết quả so sánh giá trị trung bình có sự khác biệt khi  $p < 0.05$ . Ở chỉ tiêu Lực bóp tay thuận (kg), đánh giá sức mạnh cơ co cánh tay chưa thấy sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Theo quyết định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐBGĐT) đề tài tiến hành xếp loại thể lực sinh viên cụ thể ở Bảng 5 như sau [4]:

**Bảng 5.** So sánh xếp kết quả loại thể lực giữa sinh viên thừa cân, béo phì và sinh viên có chỉ số BMI bình thường khóa 22 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

Test thể lực		Xếp loại					
		Sinh viên thừa cân – béo phì			Sinh viên có BMI bình thường		
		Tốt	Đạt	Chưa đạt	Tốt	Đạt	Chưa đạt
Bật xa tại chỗ (cm)	n	17	32	274	98	50	175
	%	5.3	9.9	84.8	30.4	15.5	54.1
Lực bóp tay thuận (kg)	n	31	128	164	49	87	187
	%	9.6	39.6	50.8	15.2	26.9	57.9
Chạy 30m XPC (s)	n	4	32	296	10	73	240
	%	1.2	7.2	91.6	3.1	22.6	74.3
Chạy tùy sức 5 phút (m)	n	8	13	302	18	37	268
	%	2.4	4.1	93.5	5.6	11.4	82

Qua bảng so sánh kết quả xếp loại thể lực của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023 cho thấy số lượng sinh viên thừa cân, béo phì có xếp loại thể lực chưa đạt chiếm tỷ lệ khá cao, sinh viên có xếp loại thể lực tốt chiếm tỷ lệ rất thấp, trong khi phân bố xếp loại thể lực ở sinh viên có chỉ số BMI bình thường có tỷ lệ tương đối đồng đều ở các mức xếp loại thể lực. Từ đó có thể thấy tình trạng thừa cân, béo phì ảnh hưởng tiêu cực đến các yếu tố thể lực của sinh viên khóa 22 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

## 5. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 5.1. Kết luận

Qua nghiên cứu đề tài khảo sát 1,319 sinh viên khóa 22 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng tham gia học môn Giáo dục thể chất đã xác định được 323 sinh viên thừa cân, béo phì (BMI > 23) chiếm tỷ lệ 24.5%. Đây là tỷ lệ thừa cân, béo phì đáng báo động ở giới trẻ, tỷ lệ này có thể tăng lên từng năm theo thống kê của Bộ Y tế. Thông qua kết quả các test đánh giá, xếp loại thể lực cho thấy thể lực của sinh viên thừa cân - béo phì có thành tích thấp, tỷ lệ sinh viên xếp loại thể lực ở mức chưa đạt cao hơn so với sinh viên có chỉ số BMI bình thường (BMI từ 18.5-22.9). Từ đó có thể thấy tình trạng thừa cân, béo phì ảnh hưởng không tốt đến yếu tố thể lực của sinh viên, cần có các biện pháp can thiệp kịp thời nhằm cải thiện thể chất cho sinh viên.

### 5.2. Kiến Nghị

Qua kết quả nghiên cứu chúng tôi 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 Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng trong chương trình giáo dục thể chất, tạo điều kiện cho sinh viên có thể chất và tình trạng sức khỏe tốt. Các hoạt động thể lực đúng phương pháp là một phần quan trọng trong việc phòng ngừa và quản lý tình trạng thừa cân và béo phì. Khi kết hợp với chế độ ăn uống cân đối, giúp duy trì sức khỏe tổng thể và cân nặng ở mức lành mạnh. 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.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Ái Châu, Phạm Văn Phú và Hà Huy Khôi, "Tình trạng dinh dưỡng của sinh viên một số trường Đại học Y khoa phía Bắc," *Tạp chí Y học dự phòng*, số 4, 54-56, 1997.
- [2] Trần Thị Minh Hạnh, Đỗ Thị Ngọc Diệp và Phan Nguyễn Thanh, "Cảnh báo thừa cân, béo phì và tăng huyết áp ở trẻ tuổi học đường thành phố Hồ Chí Minh," *Tạp chí dinh dưỡng và thực phẩm*, số 4 85-92, 2016.

- [3] Lê Thị Bạch Mai, Lê Thị Hợp và Cộng sự "Thừa cân béo phì ở người trưởng thành Việt Nam: Thực trạng và một số yếu tố nguy cơ," *Tạp chí Y học Việt Nam*, 460, 57-63, 2017.
- [4] Lê Bá Tường and Nguyễn Hữu Tri, "Khảo sát thực trạng béo phì của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ," *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ*, số 44, 9-13, 2016.
- [5] Bộ Y tế, "Bộ Y tế công bố kết quả Tổng điều tra dinh dưỡng năm 2019-2020," 15/4/2021.
- [6] Bộ Giáo Dục và Đào Tạo, "Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên," 18/9/2008.
- [7] Đỗ Thái Phong, "Thực trạng thể lực và kết quả môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên," *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, số Đặc biệt, 178-181, 2012.
- [8] Nguyễn Văn Hòa, "Thực trạng thể chất của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ," *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh*, Số đặc biệt, 356-359, 2016.