

BIỆN PHÁP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG TRƯỚC ẢNH HƯỞNG CỦA LỐI SỐNG HIỆN ĐẠI

MEASURES TO IMPROVE MOBILITY ACTIVITIES AGAINST THE INFLUENCE OF MODERN LIFESTYLE

Bác sỹ Dương Nguyễn Phúc

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

1. MỞ ĐẦU

Theo Tổ chức Y tế thế giới, thiếu vận động là một trong bốn yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Các bằng chứng cho thấy việc chuyển từ lối sống tĩnh tại sang lối sống tích cực hoạt động vận động giúp giảm 20 – 35% nguy cơ tim mạch và tử vong chung. Hoạt động vận động giúp đem lại lợi ích cả về sức khỏe thể chất và tinh thần, giúp dự phòng đái tháo đường, một số loại ung thư và loãng xương.

Cư dân thành thị dành nhiều thời gian cho làm việc và các hoạt động giải trí tĩnh tại như xem phim, xem truyền hình, làm việc với máy vi tính, chơi trò chơi điện tử, ít dành thời gian giải trí qua các hình thức vận động. Mặt khác, đô thị phát triển với nhiều nhà cao tầng, ngày càng ít công viên dành cho các hoạt động vận động cũng góp phần làm gia tăng lối sống tĩnh tại. Hoạt động vận động giúp cơ thể tiêu hao năng lượng, giảm nguy cơ gây nên dư thừa mỡ và tích mỡ trong cơ thể. Ngay từ khi trẻ học mẫu giáo đã bị ảnh hưởng bởi sự thiếu hoạt động vận động, thời gian xem màn hình nhiều, xem các phương tiện truyền thông có chế độ ăn uống không lành mạnh và kéo dài thời gian ngồi...

Con người sinh ra là để vận động, cơ thể con người là một bộ máy được thiết kế dành riêng cho việc vận động và vận động là một nhu cầu thiết yếu cũng như ăn, uống, ngủ, nghỉ. Khi vận động, mỗi người đã kích thích hàng loạt những phản ứng có lợi cho cơ thể như: Máu được bơm nhiều hơn đến các cơ quan, giúp cải thiện quá trình trao đổi chất; Não sẽ sản sinh ra những hormone có lợi cho cơ thể như endorphin và oxytocin, giúp tinh

thần phấn chấn hơn; Cơ bắp được đàn hồi và tăng cường sức mạnh; Xương được củng cố, các khớp xương được nuôi dưỡng nhờ dịch khớp tiết ra; Cơ quan tiêu hóa được kích thích, cải thiện hệ thống miễn dịch, tăng cường bài tiết độc tố... Khi chúng ta vận động, khoảng 37.2 nghìn tỷ tế bào cơ thể sẽ được kích thích hoạt động, tuần hoàn và trao đổi chất. Đồng thời, còn có vô vàn những lợi ích khác khi cơ thể vận động. Những lợi ích này sẽ được củng cố khi chúng ta có một chế độ tập luyện phù hợp và đều đặn. Vận động giúp cải thiện sức khỏe, chống lại bệnh tật, cải thiện ý chí kiên cường, kiên trì, sự tự tin và biết kiểm soát cảm xúc.

Nhằm hướng tới mục tiêu sống khỏe, sống vui, bên cạnh xây dựng chế độ dinh dưỡng lành mạnh, mỗi người cần tích cực rèn luyện thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe mỗi ngày.

2. NỘI DUNG

2.1. Lợi ích của hoạt động vận động

Lợi ích của Hoạt động vận động đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu. Hoạt động vận động thường xuyên làm giảm nguy cơ cho nhiều loại kết cục bất lợi và cho mọi lứa tuổi. Hoạt động vận động giúp giảm 20-30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và tử vong do nguyên nhân tim mạch ở những người khỏe mạnh (tùy theo mức hoạt động vận động). Hoạt động vận động cũng giúp giảm nguy cơ tử vong ở người có yếu tố nguy cơ bệnh mạch vành và cả ở những người đã bị bệnh tim mạch. Hoạt động vận động có ảnh hưởng tích cực lên mọi yếu tố nguy cơ, bao gồm tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, béo phì và đái tháo đường typ 2. Hiệu quả này được nhận thấy ở cả nam cũng như nữ và ở

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

mọi lứa tuổi, từ trẻ em đến người cao tuổi. Hoạt động vận động không những gia tăng sức khỏe thể chất mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần.

Các nghiên cứu quan sát dài hạn đã chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động vận động trong thời gian rảnh rỗi ở mức độ trên trung bình với giảm tỷ lệ tử vong do tim mạch và tử vong mọi nguyên nhân. Tỷ lệ tử vong giảm đi 30 – 40% ở những người hoạt động vừa phải (tiêu hao năng lượng trong thời gian rảnh rỗi khoảng 1000 kcal/tuần) so với các cá nhân không hoạt động.

Đánh giá khách quan mối liên quan giữa các mức hoạt động vận động (từ mức tập cơ bản tăng dần lên các mức cao hơn) với tỷ lệ tử vong. Kết quả cho thấy, cứ tăng mức tập luyện thêm 1 MET đã giúp giảm tỷ lệ tử vong thêm 12% (MET là đơn vị đo chuyển hóa khi gắng sức, một người 70kg, nam giới, cường độ tập 25W – tương đương 1,6 MET). Khuyến cáo chung là để giảm tối ưu nguy cơ BTM, mọi người cần tập luyện trong thời gian rảnh rỗi với mức tiêu thụ ít nhất 1000 kcal/tuần.

Tuy nhiên, các nghiên cứu mới đây cho thấy tỷ lệ mắc bệnh và tử vong giảm nhiều nhất ở những người trước đây không hoạt động và bắt đầu hoạt động vận động thường xuyên. Do đó, một số tác giả cũng đề xuất là nên xem xét mức độ hoạt động vận động theo từng cá nhân thay vì đưa ra một mức chung cho mọi người là ≥ 3 MET.

2.2. Tác hại của lười vận động

2.2.1. Ảnh hưởng của lối sống tĩnh tại đối với nguy cơ tim mạch

Hoạt động vận động giúp đem lại lợi ích cả về sức khỏe thể chất và tinh thần, giúp dự phòng đái tháo đường, một số loại ung thư và loãng xương. Hoạt động vận động có thể ngăn ngừa bệnh lý tim mạch một cách gián tiếp thông qua việc cải thiện các yếu tố nguy cơ khác như làm tăng HDL-C, làm giảm huyết áp, tăng cường dung nạp glucose và giảm nguy cơ đái tháo đường type-2. Tùy từng cá thể mà mức độ đáp ứng là khác nhau. Tuy nhiên, ngay cả hoạt động vận động ở mức rất thấp cũng đem lại lợi ích. Do đó lối sống tĩnh tại là một yếu tố nguy cơ tim mạch độc lập. Các nghiên

cứ cũng cho thấy lối sống tĩnh tại là yếu tố nguy cơ có vai trò ở nam cũng tương tự như nữ và không phụ thuộc vào tình trạng béo phì. Một điều thú vị là dường như hoạt động vận động trong thời gian rảnh rỗi mới đem lại lợi ích giảm nguy cơ tim mạch, chứ không phải hoạt động vận động liên quan đến hoạt động nghề nghiệp. Các nghiên cứu cũng cho thấy hoạt động vận động đem lại hiệu quả bảo vệ bệnh lý động mạch vành nhiều hơn là đối với đột quỵ não.

Hoạt động vận động giúp làm giảm tỷ lệ tử vong và biến cố rõ rệt hơn ở những bệnh nhân bệnh động mạch vành, những bệnh nhân sau nhồi máu cơ tim và những người bị suy tim mạn tính ổn định. Ở những bệnh nhân bệnh động mạch vành, tập thể dục giúp giảm 18% -20% tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. Đặc biệt là ở các BN sau hội chứng vành cấp, hiệu quả của hoạt động vận động còn mạnh mẽ hơn, giúp giảm tỷ lệ tử vong trong 6 tháng tới 40%. Đối với suy tim có phân suất tống máu giảm (HFREF), nghiên cứu lớn trên những bệnh nhân suy tim Châu Âu đã cho thấy hoạt động vận động phù hợp giúp giảm 28% tỷ lệ nhập viện và giảm 35% tỷ lệ tử vong. Một điều rõ ràng là các bài tập thể lực giúp tăng 15- 25% khả năng gắng sức. Đối với suy tim với phân số tống máu được bảo tồn (HFPEF), nghiên cứu ExDHF đã chứng minh tác dụng có lợi của việc tập luyện đối với các triệu chứng, khả năng gắng sức và chức năng tâm trương thất trái.

Tập luyện thể dục có ảnh hưởng tốt tới hệ thống mạch máu, giảm nhịp tim khi nghỉ ngơi do tăng trương lực phó giao cảm, cải thiện chức năng nội mô mạch máu, tăng sinh tế bào nội mô mạch máu và tạo những biến đổi trong quá trình trao đổi chất của cơ tim, dẫn đến cải thiện khả năng chịu đựng với thiếu máu cục bộ cơ tim.

2.2.2. Ảnh hưởng của không (hoặc ít) hoạt động thể chất đối với sức khỏe

Hiện nay trong một thế giới kỹ thuật công nghệ hiện đại, với sự phong phú của thực phẩm

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

và thiếu hoạt động thể chất, đã dẫn đến mất cân bằng giữa năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao. Các hoạt động bị đình trệ dẫn đến béo phì trung tâm, tình trạng beta oxy hóa ở các cơ vân (cơ xương) thường xuyên ở mức thấp, nồng độ insulin luôn ở mức cao, mức kháng insulin tăng lên, và tiến triển cuối cùng là hội chứng chuyển hóa. Thí nghiệm trên chuột cho thấy chỉ trong vòng 4 tuần không hoạt động (do ở trong lồng chạt) đã thấy có sự giảm rõ rệt chất giãn mạch trung gian qua vận tốc dòng chảy. Đây chính là hiện tượng suy chức năng nội mô, giai đoạn đầu tiên của quá trình hình thành xơ vữa động mạch.

2.2.3. Tác hại của lười vận động

- **Cơ yếu:** Cơ bắp sẽ khỏe nhất khi được rèn luyện một cách thường xuyên. Cơ bắp rất dễ nâng cao sức mạnh và khả năng chịu đựng. Tuy nhiên, khi ngồi cố định trong thời gian dài thì chúng sẽ dễ bị suy yếu. Nếu ngồi quá nhiều và kéo dài thì cơ bắp và các cấu trúc khác của cơ thể sẽ không còn thích ứng được với các động tác như chạy, nhảy, thậm chí là đứng (theo MSN).

- **Ngủ không ngon:** Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật (CDC) Mỹ, nếu đang gặp phải các vấn đề về giấc ngủ, rất có thể do bạn không tập luyện thường xuyên. Việc tập luyện có thể có lợi cho giấc ngủ đối với tất cả mọi người, ngay cả những người bị mất ngủ. Tập luyện giúp ngủ ngon hơn nhờ tác động có lợi cho cơ thể, bởi vì não sẽ bù đắp những căng thẳng về thể chất bằng cách tăng thêm thời gian cho giấc ngủ sâu. Hơn nữa, tập luyện còn kích thích giấc ngủ vì làm tăng thân nhiệt, sau đó giảm xuống gần bằng với số lượng vài giờ đồng hồ sau đó. Sự giảm nhiệt này giúp bạn dễ ngủ và ngủ ngon.

- **Thiếu sức bền:** Nếu không tập thể dục thường xuyên, bạn có thể nhanh chóng thở mệt chỉ sau khi leo cầu thang hay mang vác đồ nặng. Nhưng nếu là người chăm tập luyện thì điều này lại không diễn ra nhanh như vậy. Tập thể dục thường xuyên làm tăng sức khỏe tim mạch, phổi, giảm tình trạng khó thở ở cả người khỏe mạnh và những người bị bệnh phổi mạn

tính. Điều này có nghĩa là cơ thể có thể hấp thụ oxy tốt hơn, ngay cả khi mệt mỏi.

- **Tăng cân:** Lười vận động chính là một yếu tố gây tăng cân hàng đầu hiện nay, thừa cân béo phì là nguyên nhân gây ra các chứng bệnh về huyết áp, đường huyết. Việc lười vận động sẽ khiến lượng mỡ tích tụ ở vùng bụng tăng lên.

- **Để chán nản, căng thẳng:** Tập thể dục còn có tác động đến sức khỏe tinh thần của bạn. Đối với những người bị trầm cảm được chẩn đoán lâm sàng, tập thể dục có thể làm giảm triệu chứng. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không được chẩn đoán bị bệnh tâm thần thì cũng cần tập thể dục. Để cải thiện tâm trạng, tốt nhất bạn nên tập thể dục thường xuyên, bất kể tập thể dục có cường độ cao hay cường độ thấp.

- **Các bệnh về đường huyết:** Tác hại của việc lười vận động khiến cho cơ thể của chúng ta thường xuyên căng thẳng, cơ thể mệt mỏi và đây cũng chính là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra tình trạng đột quỵ.

Trong bối cảnh hiện nay, mỗi người nên duy trì hoạt động vận động bằng cách tập luyện tại nhà. Mỗi ngày hãy dành khoảng 1 giờ để tập luyện, dù chỉ bằng những động tác đơn giản cũng có ích cho cơ thể, tránh tình trạng trì trệ. Việc tạo thói quen rèn luyện thể chất cũng chính là biện pháp hữu hiệu nhất để chống lại bệnh tật và phòng dịch hiệu quả.

2.3. Biện pháp khắc phục thiếu vận động

Hoạt động vận động của mỗi người là không giống nhau, tùy thuộc vào sức khỏe và sở thích mà mỗi người sẽ chọn cho mình cách tăng cường hoạt động vận động phù hợp. Những người có cuộc sống nhẹ nhàng, chậm rãi thì chủ yếu là những hoạt động thường ngày như đi lại vòng quanh nhà, đi bộ, tưới hoa, dọn dẹp nhà cửa cũng được gọi là hoạt động vận động.

Với những người vận động mạnh, lao động nặng thì việc tăng cường hoạt động vận động của họ đã được thực hiện mỗi ngày từ công

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

việc hoặc từ chế độ tập luyện nặng sức như cử tạ, đấm vật...

Các biện pháp tăng cường hoạt động vận động đơn giản nhưng hiệu quả có thể áp dụng tại nhà hoặc tự bản thân thực hiện mỗi ngày bằng các bài tập như:

2.3.1. Chạy bộ

Mỗi ngày, chúng ta nên dành 30 phút để chạy bộ sẽ thấy tinh thần thoải mái, vóc dáng cân đối và cơ thể khỏe khoắn hơn rất nhiều. Đối với những người không có thời gian tập thể dục ngoài trời, tại các trung tâm vận động hoặc phòng gym thì chạy bộ tại nhà là cách nâng cao sức khỏe, tăng cường thể lực tốt nhất.

Để phát huy tác dụng chạy bộ, nên nhớ một vài lưu ý sau: khi chạy bộ nên giữ dáng thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước, không cúi khom người và cần khởi động cơ thể thật kỹ trước khi chạy cũng như quan sát nhịp độ cơ thể để điều chỉnh tốc độ chạy phù hợp.

2.3.2. Nhảy dây

Bí quyết để tăng cường thể lực đơn giản mà hiệu quả là nhảy dây trên nền nhạc sôi động. Khi nhảy dây, cơ thể chúng ta được đốt cháy lượng calo lớn, nhịp tim đập nhanh hơn, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn.

Các huấn luyện viên khuyên rằng, nên duy trì thói quen nhảy dây 3 – 4 lần/tuần và mỗi buổi tập luyện 20 phút, mỗi hiệp nhảy 2 – 3 phút để tăng cường sức dẻo dai, độ bền bỉ, sức chịu đựng của cơ thể được tăng cao.

2.3.3. Tập các động tác thể dục

Một số bài thể dục nhẹ nhàng, vận động cơ bắp đơn giản, phù hợp mọi đối tượng bạn nên áp dụng luyện tập mỗi buổi sáng hoặc buổi chiều tối để thư giãn các khớp, xương, cơ và tăng cường sức khỏe cho cơ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ – Dương Nghiệp Chí (2001) Chuyên đề “*Nâng cao tầm vóc của cơ thể con người*”. Ủy ban thể dục thể thao – Viện Khoa học TDTT.
2. Viện khoa học Thể dục thể thao (2001), “*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*” NXB TDTT Hà Nội.
3. Viện Dinh dưỡng (2019), “*Dinh dưỡng điều trị trong dự phòng và xử trí thừa cân - béo phì*”, Dinh dưỡng lâm sàng, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/02/2024; Ngày đánh giá: 05/03/2024; Ngày duyệt đăng: 25/03/2024

2.3.4. Bơi lội

Nếu có thời gian và điều kiện, bạn có thể dành 30 phút tập bơi lội. Bơi lội giúp cải thiện sức mạnh, sức bền, dẻo dai hơn, chắc khỏe xương, đốt cháy nhiều calo, làm giảm căng thẳng và trầm cảm, sống tích cực hơn.

2.3.5. Chơi bóng đá

Nói về biện pháp tăng cường hoạt động vận động đơn giản mà yêu thích đối với nam giới thì bóng đá là bộ môn đứng đầu. Rất nhiều bạn nam chọn bóng đá không chỉ vì đam mê mà bởi đây còn là môn thể thao vận động cơ thể linh hoạt nhất và tạo tinh thần phấn khởi nhất. Chơi bóng đá giúp cơ bắp săn chắc hơn, giảm mỡ, cải thiện chức năng hệ tiêu hóa, cải thiện bộ não, thị lực và giảm stress, căng thẳng.

3. KẾT LUẬN

Tăng cường hoạt động vận động là biện pháp luyện tập, nâng cao toàn bộ sức mạnh cơ bắp bằng các kích thích thần kinh cơ ngay từ đầu với bất kỳ hoạt động nào có sử dụng hệ cơ. Việc tăng cường hoạt động vận động đóng vai trò quan trọng trong việc phát huy sức khỏe cơ thể, săn chắc cơ bắp, tăng cường sức đề kháng, khả năng hấp thu và thư thái tinh thần. Tăng cường hoạt động vận động cũng là cách bạn tăng sức đề kháng, hệ miễn dịch cho cơ thể, chống chọi lại với bệnh tật. Bên cạnh việc tăng cường hoạt động vận động, luyện tập các môn thể thao thì mỗi ngày là cần đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, uống đủ nước, sống vui vẻ, giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc để đảm bảo cho chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh.