

PHÂN TÍCH THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỐ LƯỢNG BƯỚC ĐI BỘ HÀNG NGÀY CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ANALYSIS OF THE CURRENT STATUS AND SOME FACTORS AFFECTING THE DAILY WALKING STEP COUNT OF FEMALE STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS - TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES

ThS. Nguyễn Đức Toàn

Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Tóm tắt: Bài báo này được thực hiện nhằm mục đích đánh giá thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến số lượng bước đi bộ hàng ngày của sinh viên nữ Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (UNETI). Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát định lượng trên 238 nữ sinh viên thông qua ứng dụng Google Fit để theo dõi số bước chân trong 7 ngày liên tục và bảng hỏi trực tuyến về các yếu tố nhân khẩu học, nhận thức, xã hội. Kết quả thu được cho thấy số bước đi trung bình của nữ sinh viên đạt 4547.63 ± 1259.51 bước/ngày, thấp hơn đáng kể so với các nghiên cứu y học và sức khỏe cộng đồng khuyến nghị mỗi người nên đạt mục tiêu đi bộ từ 7.000 đến 10.000 bước/ngày. Có 73.53% sinh viên thuộc nhóm thiếu vận động (<5000 bước/ngày). Kết quả phân tích ANOVA thu được cũng cho thấy nhận thức về lợi ích của đi bộ ($F=12.5$), năm học (năm cuối vận động ít nhất), sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và đặc biệt là nơi ở (sinh viên ở ký túc xá có số bước cao nhất) đều có ảnh hưởng đáng kể đến hành vi đi bộ ($p<0.05$).

Từ khóa: Đi bộ, sinh viên, hoạt động thể chất, Google Fit, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp.

Abstract: This study was conducted to assess the current status and factors influencing the daily step counts of female students at the University of Economic and Technical Industries (UNETI). The research employed a quantitative survey method involving 238 female students, utilizing the Google Fit application to track step counts for seven consecutive days, along with online questionnaires regarding demographic, cognitive, and social factors. The results indicate that the average daily step count for female students was $4,547.63 \pm 1,259.51$, which is significantly lower than the 7,000 to 10,000 steps/day recommended by medical and public health studies. Approximately 73.53% of students were categorized into the sedentary group (<5000 steps/day). ANOVA analysis results further revealed that perception of walking benefits ($F=12.5$), academic year (with seniors being the least active), support from family and friends, and particularly place of residence (students living in dormitories achieving the highest step counts) all significantly influenced walking behavior ($p<0.05$).

Keywords: Walking, students, physical activity, Google Fit, University of Economics – Technology for Industries.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh Việt Nam đang trong quá trình hội nhập hóa với thế giới hiện đại, lối sống ít vận động của giới trẻ do việc sử dụng các thiết bị điện tử thông minh đang ngày càng

trở thành một vấn đề sức khỏe cộng đồng đáng lo ngại. Lối sống ít vận động được xác định là một yếu tố nguy cơ chính gây ra các bệnh không lây nhiễm như béo phì, tim mạch và tiểu đường, giảm chất lượng cuộc sống, ảnh

hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần. Sinh viên (SV) đại học là một trong những đối tượng thanh niên trẻ chịu ảnh hưởng lớn bởi lối sống này, do SV thường dành nhiều thời gian cho việc học tập, sử dụng các thiết bị điện tử và ít tham gia các hoạt động thể chất (HĐTC) do áp lực học tập. Việc thiếu vận động, HĐTC không chỉ tác động xấu đến sức khỏe thể chất mà còn làm suy giảm khả năng tập trung và hiệu quả học tập.

Đi bộ được coi là một hình thức HĐTC đơn giản, hiệu quả và dễ thực hiện để cải thiện sức khỏe. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị người trưởng thành từ 18–64 tuổi nên duy trì 150 đến 300 phút vận động cường độ vừa phải mỗi tuần. Khi quy đổi hướng dẫn dựa trên thời gian này sang số bước chân, các nghiên cứu y học và sức khỏe cộng đồng khuyến nghị mỗi người nên đạt mục tiêu đi bộ từ 7.000 đến 10.000 bước chân mỗi ngày để duy trì một cơ thể khỏe mạnh và giảm thiểu rủi ro sức khỏe liên quan đến lối sống ít vận động. Tuy nhiên, việc tuân thủ khuyến nghị này vẫn còn là một thách thức lớn đối với nhiều người, đặc biệt trong môi trường đô thị lớn ở Việt Nam nơi thiếu các khu vực phù hợp cho hoạt động này hiện nay.

Một số nghiên cứu gần đây cũng đã cho thấy mức HĐTC của các SV đại học chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như đặc điểm môi trường sống, điều kiện học tập và các yếu tố xã hội. Tuy nhiên, các nghiên cứu chuyên sâu về số bước đi bộ hàng ngày của nữ SV tại các

trường đại học ở Việt Nam còn rất hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh chuyển đổi lối sống và gia tăng các hành vi tĩnh tại do sự bùng nổ của công nghệ điện tử số hiện nay. Vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến số bước đi bộ của các nữ SV tại Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công Nghiệp (UNETI) có ý nghĩa thực tế trong việc bổ sung và tăng cường hiệu quả công tác GDTC và các chương trình chăm sóc sức khỏe SV tương lai.

UNETI là một trong những cơ sở đào tạo có số lượng SV nữ chiếm tỷ lệ cao (>60% tổng số SV). Nữ SV thường có xu hướng ít tham gia HĐTC hơn nam giới. Do đó, việc nghiên cứu về thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến số lượng bước đi bộ hàng ngày của SV nữ tại trường là vô cùng cần thiết. Nghiên cứu này không chỉ cung cấp các cơ sở lý luận và khoa học thực tế để các nhà quản lý, GDTC xem xét hoàn thiện và tăng cường các kế hoạch can thiệp phù hợp, nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống cho SV.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học TDDT, gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp xác định số bước đi hàng ngày; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng số lượng bước đi bộ hàng ngày

Bảng 1. Đặc điểm số lượng bước đi bộ hàng ngày của nữ sinh viên tại UNETI (n=238)

Nhóm	Số bước	n	%	$\bar{x} \pm SD$
1	<2000	25	10.5	1341.87 $\pm$ 588.52
2	2000-5000	150	63.03	3034.18 $\pm$ 1449.61
3	5001-8000	60	25.21	5617.33 $\pm$ 1468.42
4	>8000	3	1.26	8194.19 $\pm$ 1537.85
Σ		238	100.0	4547.63 $\pm$ 1259.51

Kết quả khảo sát thu được tại bảng 1 cho thấy, 238 nữ SV có số bước đi bộ hàng ngày trung bình =4547.63 $\pm$ 1259.51 bước. Trong đó,

2 nhóm có mức độ vận động thấp (<2000 và 2000-5000 bước) chiếm 73.53% (=175/238) tổng số SV. Như vậy có đến 2/3 số SV được

khảo sát nằm trong mức đánh giá thiếu hoặc ít vận động. Đặc biệt, có đến 10.50% SV (=25/238) chỉ đạt <2000 bước/ngày cho thấy lối sống thiếu tích cực vận động, nhóm này có thể làm gia tăng nguy cơ rất cao đối với các vấn đề về sức khỏe do ít HĐTC như tăng nguy cơ mắc các bệnh lý, giảm chất lượng cuộc sống.

Nhóm có số bước từ 5001-8000 bước/ngày được xác định là nhóm có lối sống HĐTC trung bình (trong mẫu nghiên cứu này) chiếm 25.21% (=60/238), các SV này được xác định là có thói quen đi bộ tương đối tốt, số lượng bước gần với khuyến cáo của WHO cho các lợi ích sức khỏe tích cực hơn. Tuy nhiên, do số lượng SV trong nhóm này là lớn nhất, do đó sự phân bố về ngưỡng trung bình $=5617.33 \pm 1468.42$ lại cho thấy sự phân tán

khá lớn, nói cách khác, các lợi ích chỉ được dành cho nhóm SV có số lượng bước tiếp cận hơn với số lượng 8000 bước/ngày.

Nhóm có số bước tốt nhất (>8000 bước/ngày) chỉ =1.26% (=3/238) cho thấy rất ít SV đạt được mức độ vận động lý tưởng để tối ưu hóa lợi ích sức khỏe của bản thân.

Tóm lại, kết quả đối với các vấn đề sức khỏe, khảo sát thực tiễn cho thấy thực trạng đáng báo động về lối sống ít vận động của nữ SV UNETI với >70% SV có số bước đi bộ hàng ngày <5000 bước/ngày, điều này có thể dẫn đến nhiều hệ lụy sức khỏe trong tương lai như béo phì, các bệnh về tim mạch, và các vấn đề về xương khớp.

2.2. Thực trạng những yếu tố ảnh hưởng đến số lượng bước đi bộ

Bảng 2. Phân tích ANOVA về các yếu tố nhận thức về lợi ích đi bộ và số bước đi của sinh viên tại UNETI (n=238)

Yếu tố và mức độ nhận thức		$\bar{x} \pm SD$	F	p
Tổng quan	Tốt	5808.53 $\pm$ 1097.47	12.5	<0.05
	Trung bình	4227.62 $\pm$ 1012.07		
	Kém	3513.93 $\pm$ 952.86		
Về lợi ích sức khỏe	Rất quan trọng	6110.16 $\pm$ 1193.74	15.3	<0.05
	Quan trọng	4492.57 $\pm$ 1047.6		
	Ít quan trọng	3189.09 $\pm$ 867.82		
Về lợi ích tinh thần	Rất quan trọng	5962.08 $\pm$ 1157.13	11.2	<0.05
	Quan trọng	4428.42 $\pm$ 1040.68		
	Ít quan trọng	3702.06 $\pm$ 901.91		

Kết quả khảo sát thu được tại bảng 2 cho thấy, SV có nhận thức “Tốt” về lợi ích đi bộ đạt số bước trung bình $=5808.53 \pm 1097.47$ bước, cao hơn đáng kể so với nhóm có nhận thức “Kém” $=3513.93 \pm 952.86$ bước, chênh lệch ≈ 2.300 bước cho thấy nhận thức về lợi ích có ý nghĩa thực tế cao trong việc thúc đẩy hoạt động đi bộ.

Đối với nhận thức lợi ích về sức khỏe, chỉ số hiệu lực $F=15.3$ (tại $p<0.05$) cho thấy SV coi đi bộ ở mức “Rất quan trọng” đối với sức khỏe, thực tế nhóm này cũng có chỉ số bước đi cao nhất $=6110.16 \pm 1193.74$ bước. Các

nhóm nhận thức kém hơn có số bước đi thấp hơn (cụ thể, mức “Ít quan trọng” có số bước thấp nhất $=3189.09 \pm 867.82$ bước). Điều này cho thấy nhận thức về lợi ích sức khỏe có thể coi là một loại động lực tích cực để thúc đẩy các HĐTC, trong đó có số bước đi bộ.

Đối với nhận thức về các lợi ích liên quan đến các giá trị tinh thần, chỉ số hiệu lực thu được $F=11.2$ (tại $p<0.05$) tại mức “Rất quan trọng” $=5962.08 \pm 1157.13$ bước cao hơn hẳn mức “Ít quan trọng” $=3702.06 \pm 901.91$ bước cho thấy SV nhận thức được lợi ích đi bộ

càng nhiều thì càng có thể giúp giảm các ảnh hưởng tiêu cực về mặt tinh thần.

Bảng 3. Mức độ thay đổi của số bước đi theo năm học của sinh viên tại UNETI (n=238)

Năm học	n	$\bar{x} \pm SD$	F	p
Năm nhất	65	4911.63 $\pm$ 1350.72	5.8	<0.05
Năm hai	60	5228.15 $\pm$ 1250.07		
Năm ba	60	4251.49 $\pm$ 1150.61		
Năm bốn	65	4096.52 $\pm$ 1100.17		

Kết quả khảo sát thu được tại bảng 3 cho thấy: Sự khác biệt ở tất cả các năm học đều có ý nghĩa thống kê tại $p < 0.05$ cho thấy số bước đi của SV không ổn định qua các năm. Cụ thể, SV năm hai có số bước đi trung bình cao nhất (=5228.15 bước), sau đó là năm nhất (=4911.63 bước), năm ba (=4251.49 bước) và

thấp nhất là năm bốn (=4096.52 bước). Nghiên cứu xác định sự thay đổi này có thể liên quan đến các nhiệm vụ học tập ở những năm cuối của chương trình học đại học và sự thay đổi nhận thức trong việc chuẩn bị cuộc sống tương lai sau khi tốt nghiệp.

Bảng 4. Mức độ thay đổi số bước đi theo các loại hình hỗ trợ đối với sinh viên tại UNETI (n=238)

Mức độ hỗ trợ xã hội		$\bar{x} \pm SD$	F	p
Hỗ trợ từ Gia đình	Tốt	5524.04 $\pm$ 1151.52	8.9	<0.05
	Trung bình	4309.72 $\pm$ 1053.69		
	Kém	3812.07 $\pm$ 982.84		
Hỗ trợ từ Nhà trường	Tốt	5108.26 $\pm$ 1051.55	7.5	<0.05
	Trung bình	4080.42 $\pm$ 957.63		
	Kém	3505.75 $\pm$ 886.81		
Mối quan hệ với Bạn bè	Tốt	5211.46 $\pm$ 1104.08	9.3	<0.05
	Trung bình	4172.31 $\pm$ 1018.62		
	Kém	3641.48 $\pm$ 950.63		
Nơi ở	Ký túc xá	6811.12 $\pm$ 1250.69	10.2	<0.05
	Ở với gia đình	4107.04 $\pm$ 1053.07		
	Thuê trọ	4571.84 $\pm$ 1104.07		

Kết quả khảo sát thu được tại bảng 4 cho thấy: Sự khác biệt về số bước đi trung bình trong cả 4 yếu tố hỗ trợ cũng đều có ý nghĩa tại $p < 0.05$, tuy nhiên trong mỗi yếu tố hỗ trợ có sự khác biệt, cụ thể:

1) Các yếu tố hỗ trợ từ phía gia đình của SV: Là nguồn hỗ trợ có ảnh hưởng mạnh nhất ($F=8.9$) với sự thay đổi theo mức độ càng cao số bước đi bộ càng lớn. Điều này cho thấy mức độ ảnh hưởng của gia đình tới nhận thức sức khỏe và hành vi của SV;

2) Các yếu tố hỗ trợ từ phía UNETI: Có mức ảnh hưởng vừa phải với độ hiệu lực $F=7.5$;

3) Các yếu tố hỗ trợ từ phía các mối quan hệ với bạn bè: Là yếu tố có mức ảnh hưởng mạnh với chỉ số hiệu lực thu được $F=9.3$ cho thấy SV có mối quan hệ tốt và năng động với bạn bè có xu hướng đi bộ nhiều hơn. Như vậy, yếu tố này cũng có thể được coi là yếu tố động lực tích cực có thể thúc đẩy SV tham gia HĐTC nhiều hơn.

4) Các yếu tố hỗ trợ từ phía nơi ở: Là yếu tố có mức ảnh hưởng mạnh nhất với chỉ số

hiệu lực thu được $F=10.2$. Cụ thể, SV ở ký túc xá có số bước đi trung bình cao nhất ($=6811.12 \pm 1250.69$), sau đó là ở các khu trọ ngoài trường ($=4571.84 \pm 1104.07$) và cuối cùng là ở với gia đình ($=4107.04 \pm 1053.07$). Sự khác biệt này có thể được giải thích là do mức độ tự chủ cuộc sống của SV khi ở ký túc xá và khu trọ so với sự hỗ trợ nhiều mặt từ phía gia đình khi SV ở tại nhà của mình.

Bàn luận

Nghiên cứu này đã cho thấy thực trạng đáng báo động về lối sống ít vận động của nữ SV tại UNETI hiện nay. Xét về biểu hiện của lượng HĐTC hàng ngày, nữ SV chỉ đạt trung bình 4.500 bước, thấp hơn đáng kể so với khuyến nghị vận động của WHO khi quy đổi sang số bước chân ($\approx 7000-10000$ bước). Kết quả này không chỉ cho thấy các nguy cơ sức khỏe cộng đồng tương lai của thế hệ thanh niên Việt Nam mà còn cho thấy những hạn chế về môi trường HĐTC, nhận thức đối với sức khỏe liên quan đến các vấn đề thực tế về lượng, mức HĐTC cá nhân.

Kết quả của nghiên cứu thu được đã xác định được các mối quan hệ thuận mạnh giữa các yếu tố nhận thức về lợi ích của đi bộ và số lượng bước đi đạt được trung bình hàng ngày. Cụ thể, SV có nhận thức mức “Tốt” về lợi ích của đi bộ (đạt trung bình 5800 bước) cao hơn đáng kể so với nhóm có nhận thức “Kém” (chỉ đạt 3500 ± 880 bước). Xét về thực tế, việc nhận thức tốt hơn đều được ghi nhận ở nhóm có số bước đi bộ hàng ngày cao hơn, vậy nhận thức của đa số nữ SV được xem là có tính liên hệ gần gũi và gắn liền với số lượng bước đi hàng ngày nhiều hơn. Xét mở rộng hơn, nếu SV hiểu rõ những lợi ích cụ thể của HĐTC như đi bộ nhiều hơn như giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe hoặc quản lý trọng lượng cơ thể,... thì SV sẽ có xu hướng tham gia HĐTC như đi bộ nhiều hơn để đạt được các lợi ích đó.

Xét về sự khác biệt liên quan đến các thời điểm học tập khác nhau, sự khác biệt về số lượng bước đi hàng ngày của SV trong các

năm học là có ý nghĩa thống kê và cũng thể hiện rõ ràng áp lực học tập theo các năm học khác nhau có thể là nguyên nhân quan trọng dẫn đến sự thay đổi các hành vi sức khỏe của SV bằng nhiều cách khác nhau. Kết quả thu được số lượng bước đi từ cao xuống thấp lần lượt là năm hai, năm nhất, năm ba và năm cuối. Điều này đã được giải thích ở trên về quan điểm của nghiên cứu, tuy nhiên điều đó cũng cần được xem xét theo góc độ tiếp cận từ mục tiêu của các chương trình GDTC, sự sụt giảm lượng HĐTC như đi bộ hàng ngày có thể ảnh hưởng đến các mục tiêu GDTC không? và cần có các biện pháp phù hợp để thay đổi thực trạng vấn đề này như thế nào?

Kết quả khảo sát về các yếu tố hỗ trợ cho thấy mỗi yếu tố đều có cách tác động riêng và đều có ảnh hưởng về yếu tố nhận thức tương đối rõ ràng. Ở các mức hỗ trợ, mỗi chỉ số thu được ở mức thuận lợi hoặc tốt đều thu được số lượng bước đi của nữ SV cao hơn các mức còn lại. Điều này được nghiên cứu xác định rằng, tất cả các yếu tố hỗ trợ đều có tính hiệu quả, tuy nhiên cần xem xét theo cách tiếp cận các hỗ trợ nào phù hợp và tốt nhất cho đối tượng thực tế.

Một kết quả không bắt ngờ thu được ghi nhận trong nghiên cứu này là số lượng bước đi của nữ SV thay đổi theo nơi ở. Xét về nơi ở, tùy mức độ gần gũi với gia đình, sự hỗ trợ từ hoàn cảnh và nhận thức gia đình cũng đã được chứng minh làm tăng số lượng bước đi, tuy nhiên trong yếu tố này, các nữ SV ở nhà dường như ít hoặc không vận động tích cực do tận dụng được nhiều sự hỗ trợ về cuộc sống hơn so với việc sống ở ký túc xá hoặc các khu trọ ngoài trường học. Kết quả nên được xem xét yếu tố sự hỗ trợ từ gia đình ở các mức độ khác nhau để tận dụng tác động tương ứng đối với các mức độ vận động và tính độc lập của SV.

Tuy thu được nhiều kết quả đáng tin cậy, nhưng nghiên cứu này cũng có một số hạn chế, hy vọng các nghiên cứu tương lai xem xét để bổ sung các căn cứ khoa học theo hướng đa

chiều, toàn diện hơn và tin cậy. Các hạn chế của nghiên cứu này được xác định gồm:

1) Đây là nghiên cứu kiểu cắt ngang, do đó không thể đánh giá trong phạm vi dài như các nghiên cứu dọc;

2) Số lượng bước đi được thu thập bằng Google Fit có thể bị sai số do một số lỗi khách quan như việc quên mang điện thoại hoặc không thể dùng điện thoại trong một số thời điểm học tập;

3) Các phương pháp đánh giá nhận thức và các yếu tố có liên quan khác liên quan đều ở hình thức định tính, do đó sự thay đổi nhận thức của các cá nhân có thể ảnh hưởng đến kết quả đánh giá thu được ở các bảng, phiếu khảo sát.

Hơn nữa, mối quan hệ không chắc chắn giữa các yếu tố định tính và định lượng với nhau cũng cần được xem xét ở các nghiên cứu tương lai. Đồng thời cũng cần tăng cường giáo dục nhận thức về đi bộ, xây dựng chương trình khuyến khích đi lại, cải thiện cơ sở vật chất đi bộ trong khuôn viên trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Carballo-Fazanes A., Rico-Diaz J., Barcala-Furelos R., et al (2020). *Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>.
2. Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P. (2015). *Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health*, 15, 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>.
3. Kljajevic V., Stankovic M., Dordevic D., et al (2022). *Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>.
4. World Health Organization (2020), *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva.

Nguồn bài báo: Nguyễn Đức Toàn (2025), Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài *Đánh giá thực trạng và biện pháp tăng cường hiệu quả hoạt động giảng dạy GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp năm học 2024-2025*” đặt hàng tại Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp trong năm 2024 (mã số UNETI.01.2024), báo cáo kết quả nghiên cứu tại Phòng Khoa học Công nghệ tháng 6/2025.

Ngày nhận bài: 10/5/2026; Ngày đánh giá: 21/5/2026; Ngày duyệt đăng: 10/6/2026.

3. KẾT LUẬN

Kết quả của nghiên cứu thu được cho thấy, số bước đi bộ trung bình hàng ngày của các nữ SV tại UNETI ở mức thấp hơn mức khuyến nghị vận động của WHO khi quy đổi sang số bước chân ($=4547.63 \pm 1259.51$ bước/ngày). Hơn nữa, tỷ lệ SV có mức vận động thấp (<5000 bước/ngày) chiếm 73.53% cho thấy thực trạng HĐTC nói chung cũng ở mức hạn chế. Kết quả phân tích thống kê cũng cho thấy số bước đi bộ hàng ngày có sự khác biệt có ý nghĩa theo các yếu tố nhận thức về lợi ích của đi bộ, năm học, mức độ hỗ trợ xã hội và nơi ở ($p < 0.05$), đồng thời, mức độ hỗ trợ càng cao thì mức HĐTC cũng tăng hơn so với các nhóm nhận lợi ích thấp hơn. Kết quả thu được của nghiên cứu là cơ sở khoa học cho việc đánh giá lối sống hiện tại của các nữ SV, đồng thời cũng cung cấp các cơ sở thực tế cho các chương trình HĐTC thúc đẩy lối sống tích cực hơn cho các nữ SV tại đơn vị nghiên cứu và tương đương.