

# **PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÌNH TRẠNG THỪA CÂN, BÉO PHÌ CỦA NAM SINH VIÊN KHOÁ 50 KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING OVERWEIGHT AND OBESITY STATUS AMONG MALE STUDENTS OF COHORT 50, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION**

**TS. Nguyễn Thị Hiền, CN. Trần Hiền  
Trường Đại học Sư phạm TPHCM**

**Tóm tắt:** Qua việc khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì ở nam sinh viên khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả cho thấy có 15 sinh viên thừa cân, béo phì trong đó tỷ lệ thừa cân sinh viên nam chiếm 14,71%, béo phì 7,35%. Phân tích các yếu tố liên quan cho thấy di truyền, thói quen ăn uống không hợp lý và lối sống ít vận động là những nguyên nhân chủ yếu. Trên cơ sở đó, chúng tôi đã đưa ra đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp về chế độ ăn uống khoa học, bổ sung nguồn dinh dưỡng từ nhiều loại thực phẩm tươi sạch và có giá trị dinh dưỡng cao kết hợp với các phương pháp chế biến như luộc, hấp, nướng, ứng dụng các chế độ ăn đủ 3 bữa chính và 1 bữa phụ, bỏ các thói quen xấu trong ăn uống để bổ sung đủ năng lượng khi tham gia tập luyện thể thao, tránh dư thừa. Đồng thời kết hợp với việc thiết kế chế độ tập luyện khoa học như tập luyện Body Combat, HIIT. Các môn thể thao đồng đội (bóng đá, bóng rổ...) và bài tập kháng lực (plank, squat, burpee..., sử dụng calo thừa trong cơ thể giúp tăng hiệu quả giảm cân.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất; thừa cân; béo phì; Nam sinh viên.

**Abstract:** Through a survey on overweight and obesity among male students of cohort 50, Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education, the results showed 15 cases, with 14.71% overweight and 7.35% obese. Analysis indicated that heredity, unhealthy dietary habits, and sedentary lifestyle were the main causes. Accordingly, we proposed appropriate interventions, including adopting a scientific diet with diverse fresh, nutrient-rich foods, healthy cooking methods (boiling, steaming, grilling), ensuring three main meals and one snack per day, and eliminating unhealthy eating habits to provide sufficient but not excessive energy for sports training. At the same time, a scientific exercise regimen was designed, including Body Combat, HIIT, team sports (football, basketball), and resistance training (plank, squat, burpee) to utilize excess calories and improve weight loss effectiveness.

**Keywords:** Physical education; overweight; obesity; male students.

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong bối cảnh hiện nay, tỷ lệ thừa cân và béo phì đang gia tăng nhanh chóng trên toàn cầu, đặc biệt ở nhóm sinh viên – những người có lối sống ít vận động, thường xuyên chịu ảnh hưởng từ chế độ ăn uống thiếu cân đối và áp lực học tập. Theo thống kê của WHO, thừa cân và béo phì là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến nhiều bệnh mãn tính không

lây như tim mạch, đái tháo đường type 2, rối loạn chuyển hóa.

Đối với sinh viên ngành Giáo dục Thể chất, tình trạng thừa cân, béo phì không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe cá nhân mà còn tác động đến chất lượng đào tạo, khả năng rèn luyện và giảng dạy sau này. Do vậy, việc khảo sát thực trạng, phân tích các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất giải pháp can thiệp phù hợp về chế

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

độ dinh dưỡng và tập luyện cho nhóm đối tượng này là vấn đề mang tính cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao. Vì vậy chúng tôi chọn và nghiên cứu đề tài: “*Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng thừa cân, béo phì của nam Sinh viên khoá 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Xuất phát từ yêu cầu đó, nghiên cứu này được thực hiện với các mục tiêu:

- Khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì ở nam sinh viên khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

- Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng thừa cân, béo phì của nam sinh viên, từ đó đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp về chế độ ăn uống và tập luyện thể chất.

Trong đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học sư phạm; Phương pháp toán học thống kê. Khách thể nghiên cứu là 68 nam SV khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Những cơ sở lý luận và thực tiễn

#### 2.1.1. Tổng quát về thừa cân béo phì

#### Bảng 1. Chuẩn đánh giá thừa cân, béo phì của WHO dùng cho người Châu Á

Chỉ số khối cơ thể (BMI)	Phân loại	Nguy cơ phát triển bệnh
< 18,5	Gầy	Thấp
18,5 – 24,9	Bình thường	Trung bình
25,0 – 29,9	Thừa cân	Cao
30,0 – 34,9	Béo phì cấp độ 1	Cao
35,0 – 39,9	Béo phì cấp độ 2	Rất cao
> 40,0	Béo phì cấp độ 3	Nguy hiểm

#### 2.1.3. Các yếu tố liên quan đến thừa cân béo phì của sinh viên

##### \* *Khẩu phần ăn và thói quen ăn uống:*

Nhiều nghiên cứu chứng minh chế độ ăn có liên quan trực tiếp đến thừa cân, béo phì. Khoảng 57,3% SV ăn đồ chiên rán >3 lần/tuần; 50–55% thường xuyên ăn vặt ngoài

Thừa cân: là tình trạng sở hữu cân nặng cao hơn mức độ nên có so với chiều cao tương ứng.

Béo phì: là sự tích tụ một cách bất thường cũng như quá mức khối mỡ tại vị trí mô mỡ và các tổ chức khác gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Nguyên nhân cơ bản là do sự dư thừa năng lượng từ thức ăn nạp vào trong một thời gian dài.

Theo WHO (Tổ chức Y tế thế giới), khái niệm TC, BP được định nghĩa: “Thừa cân, béo phì nghĩa là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân gây ra nhiều nguy hại tới sức khỏe”.

Tình trạng TC, BP có thể xảy ra ở bất kỳ độ tuổi, mọi giới tính và mọi nơi trên thế giới. Do việc ăn uống không cân bằng dinh dưỡng, sự thiếu hụt về hoạt động thể lực, cũng như lối sống thiếu khoa học và một số bệnh lý là nguyên nhân trực tiếp gây ra tình trạng TC, BP. Từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống, thể chất, sức khỏe và tâm lý của người bệnh. Đây là một căn bệnh điển hình trong xã hội hiện đại ngày nay.

#### 2.1.2. Cách xác định thừa cân béo phì

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xây dựng ngưỡng BMI (Body Mass Index) tiêu chuẩn và ứng dụng trong việc theo dõi tình trạng TC và BP trên toàn cầu.

bữa chính; trên 58% ăn đêm hoặc ngủ ngay sau khi ăn tối. Rau quả được tiêu thụ ít (chỉ 1–2 lần/tuần ở 32–40% SV). SV thừa cân, béo phì cũng có thói quen ăn ngoài hàng và uống nước ngọt nhiều hơn nhóm bình thường. Do đó, việc xây dựng khẩu phần ăn cân đối, đa

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

dạng thực phẩm và giáo dục thói quen dinh dưỡng lành mạnh là cần thiết.

### \* Hoạt động thể lực:

Thiếu vận động là tác nhân lớn gây thừa cân, béo phì. Khoảng 38–39% SV không thích tập thể dục, nhiều em ngồi học, xem TV, dùng máy tính 8–10 giờ/ngày. Gần 70% không đạt mức vận động khuyến nghị 150 phút/tuần của WHO. Bên cạnh đó, 60% SV tự ti vì ngoại hình nên ngại tham gia hoạt động tập thể. Lối sống tĩnh tại khiến năng lượng dư thừa tích tụ, vì vậy cần khuyến khích tăng cường hoạt động thể chất, tham gia thể dục cộng đồng và tự rèn luyện tại nhà.

### \* Một số yếu tố khác

- **Di truyền:** Nhiều nghiên cứu cho thấy thừa cân, béo phì có liên quan chặt chẽ đến yếu tố di truyền. Nguy cơ mắc lên tới 80% nếu cả bố và mẹ đều thừa cân, khoảng 40% nếu chỉ một người mắc, và 10% khi cả bố mẹ đều bình thường.

**Bảng 2. So sánh phân loại thừa cân, béo phì theo chuẩn WHO và kết quả nghiên cứu**

Chỉ số BMI (WHO – dành cho người châu Á)	Nguy cơ sức khỏe	Phân loại	Kết quả khảo sát nam SV khóa 50 (%)
< 18,5	Thấp	Gầy	4,41%
18,5 – 24,9	Trung bình	Bình thường	73,53%
25,0 – 29,9	Cao	Thừa cân	14,71%
≥ 30,0	Rất cao	Béo phì	7,35%

Bảng này cho thấy tỷ lệ thừa cân, béo phì của sinh viên phù hợp với cách phân loại của WHO và phản ánh xu hướng gia tăng thừa cân, béo phì trong nhóm đối tượng trẻ.

Sau khi đã thống kê thực trạng tỷ lệ thừa cân, béo phì, chúng tôi đã lựa chọn những SV có mức đánh giá TC và BP để tiếp tục nghiên cứu.

Trong số 15 nam SV được khảo sát có TC, BP, có 14 người (chiếm 93,33%) xuất thân từ gia đình có ba hoặc mẹ hoặc cả hai bị BP. Trong đó có 11 người (78,57%) có ba hoặc mẹ bị BP, 03 người (21,42%) có cả ba và

### - Môi trường – điều kiện kinh tế xã hội:

Thói quen ăn uống, lối sống gia đình, sự phổ biến của thức ăn nhanh và đồ uống có đường cùng với hạn chế trong giáo dục dinh dưỡng khiến sinh viên dễ hình thành thói quen thiếu lành mạnh, làm tăng nguy cơ TC, BP.

## 2.2. Tổ chức thực hiện

### 2.2.1 Khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì ở nam SV khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả khảo sát 68 SV nam khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh thu được cho thấy tình trạng thiếu cân ở SV nam là 4,41%. Tỷ lệ nam SV bình thường chiếm 73,53%; Có 15 sinh viên thừa cân, béo phì trong đó tỷ lệ thừa cân SV nam chiếm 14,71%, tỷ lệ béo phì ở SV nam là 7,35%.

mẹ bị BP. Tỷ lệ SV TC, BP có yếu tố di truyền trong gia đình là rất cao (93,33%), cho thấy mối liên hệ rõ ràng giữa yếu tố di truyền và nguy cơ TC, BP ở nam SV. Yếu tố di truyền (di truyền BP từ ba mẹ) là một yếu tố nguy cơ đáng kể trong việc dẫn đến tình trạng TC, BP ở nhóm đối tượng nghiên cứu này.

### 2.2.2. Phân tích các yếu tố cải thiện đến tình trạng thừa cân, béo phì của nam sinh viên, từ đó đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp về chế độ ăn uống và tập luyện thể chất

#### 2.2.2.1. Các khảo sát về dinh dưỡng

**Bảng 3. Khảo sát mức độ hiệu quả các biện pháp ăn kiêng an toàn cho nam sinh viên khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=12)	Tỷ lệ
1	Nhịn ăn	7	58,33%
2	Chế độ ăn giàu chất béo, ít tinh bột và vừa đủ đạm (Keto)	9	75,00%
3	Cắt tinh bột	6	50,00%
4	Chế độ ngủ để giảm cân (Sleeping Beauty Diet)	6	50,00%
5	Chế độ ăn thức ăn trẻ em (Baby Food Diet)	6	50,00%
6	<b>Nhịn ăn gián đoạn 16/8 (IF)</b>	<b>10</b>	<b>83,33%</b>
7	Ăn thô (Raw Food Diet)	7	58,33%
8	<b>Ăn thâm hụt calo</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>
9	Ăn một bữa mỗi ngày - OMAD (One Meal A Day)	5	41,67%

Từ kết quả khảo sát ở bảng 3 cho thấy, trong số các biện pháp ăn kiêng an toàn được đưa ra, chỉ có hai phương pháp nhận được sự đồng thuận cao từ chuyên gia với tỷ lệ  $\geq 80\%$ , bao gồm ăn thâm hụt calo (100%) và nhịn ăn gián đoạn 16/8 (83,33%). Trong đó, ăn thâm hụt calo được đánh giá là phương pháp hiệu quả, an toàn, dễ thực hiện, phù hợp với nhiều đối tượng đặc biệt là SV – những người cần

chế độ ăn có thể linh hoạt điều chỉnh theo lịch sinh hoạt và học tập. Ngược lại, các phương pháp như OMAD (One Meal A Day), Sleeping Beauty Diet, Baby Food Diet, hoặc cắt tinh bột hoàn toàn có tỷ lệ đồng ý thấp hơn. Do đó, khi xây dựng giải pháp can thiệp cho SV nam TC, BP Khoa GDTC, cần ưu tiên các biện pháp đã được minh chứng rõ ràng về hiệu quả và mức độ đồng thuận cao của các chuyên gia.

**Bảng 4. Khảo sát thói quen ăn uống khoa học**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=12)	Tỷ lệ
1	Ăn đầy đủ bữa	11	91,67%
2	Ăn đa dạng các loại thực phẩm	12	100%
3	Không ăn thực phẩm chiên rán	10	83,33%
4	Hạn chế ăn đêm	11	91,67%
5	Hạn chế ăn vặt	8	66,67%
6	Giảm tần suất ăn thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn	12	100%
7	Ăn quá ngọt	6	50,00%
8	Ăn ngoài hàng	5	41,67%
9	Ăn thức ăn tự nấu	11	91,67%
10	Ăn quá no trong một bữa	5	41,67%
11	Ăn nhiều trái cây	10	83,33%
12	Ăn nhiều rau củ quả	11	91,67%
13	Uống nhiều nước ngọt chứa đường hoá học	5	41,67%
14	Chế biến món ăn bằng cách luộc, hấp, nướng	10	83,33%
15	Sử dụng thực phẩm đông lạnh có chất bảo quản vì tiện lợi	6	50,00%
16	Sử dụng thực phẩm chứa ít calo	10	83,33%
17	Vừa ăn vừa sử dụng thiết bị điện tử (TV, điện thoại...)	6	50,00%
18	Ăn đêm	5	41,67%

### Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả khảo sát thu được từ bảng 4 cho thấy có 10 ý kiến SV đánh giá đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$ . Thói quen ăn uống khoa học góp phần quan trọng trong việc hạn chế lượng calo dư thừa nạp vào cơ thể. Những ý kiến đồng ý hoàn toàn phù hợp với tình hình thực tiễn để

ứng dụng vào chế độ ăn uống trong quá trình thực nghiệm can thiệp vào dinh dưỡng. Bên cạnh đó, những thói quen không được đánh giá đồng ý được xem như yếu tố gây ảnh hưởng đến sự dư thừa năng lượng và TC, BP.

**Bảng 5. Khảo sát tiêu chí khoa học ứng dụng cho chế độ ăn thực nghiệm từ chuyên gia**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=12)	Tỷ lệ
1	Ăn 3 bữa chính và 1 bữa phụ	10	83,33%
2	Ăn sáng trước 9h	11	91,67%
3	Lượng calo bữa trưa là cao nhất trong cả ngày	10	83,33%
4	Ăn tối trước 21h	10	83,33%
5	Bữa phụ nên chứa ít calo nhất trong cả ngày	10	83,33%
6	Mỗi bữa ăn nên có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết	12	100%
7	Thực phẩm nên đa dạng (thịt, hải sản, thủy sản, trứng...)	12	100%
8	Bổ sung chất xơ từ rau củ quả và trái cây	12	100%
9	Tinh bột là quan trọng nhất	7	58,33%
10	Hạn chế nêm nếm quá nhiều gia vị khi nấu ăn	10	83%
11	Ưu tiên cách chế biến luộc, hấp để giữ lại nhiều chất dinh dưỡng nhất có thể	12	100%
12	Không nên sử dụng thực phẩm để qua đêm	9	75,00%

Kết quả khảo sát thu được từ bảng 5 cho thấy có 10 ý kiến chuyên gia đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$ . Những ý kiến đồng ý này là cơ sở khoa học cho việc xây dựng chế độ ăn uống khoa học cho SV TC, BP nhằm kiểm soát cân nặng, cải thiện sức khỏe.

**Bảng 6. So sánh khuyến nghị dinh dưỡng (WHO, Bộ Y tế Việt Nam) và chế độ áp dụng cho SV**

Tiêu chí dinh dưỡng (theo WHO & Bộ Y tế VN, 2016)	Chế độ áp dụng trong nghiên cứu	Nhận xét
Ăn 3 bữa chính + 1-2 bữa phụ/ngày	3 bữa chính + 1 bữa phụ	Phù hợp, dễ áp dụng cho SV
Tinh bột chiếm 50-60% tổng năng lượng	Hạn chế tinh bột tinh chế, bổ sung từ ngũ cốc nguyên cám	Điều chỉnh hợp lý
Đạm 15-20% năng lượng	Đủ đạm từ thịt, cá, trứng, sữa, đậu nành	Đáp ứng tốt
Lipid < 30% năng lượng, ưu tiên chất béo không bão hòa	Giảm đồ chiên rán, ưu tiên dầu thực vật	Giảm nguy cơ tích mỡ
Bổ sung $\geq 400g$ rau củ quả/ngày	Bổ sung rau củ quả tươi hàng ngày	Đáp ứng chuẩn
Hạn chế đường tự do < 10% năng lượng	Giảm nước ngọt, bánh kẹo, đồ ngọt	Đạt yêu cầu
Uống đủ 1,5-2 lít nước/ngày	2 lít/ngày, tránh nước ngọt có gas	Phù hợp

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng này thể hiện đối chiếu chuẩn quốc tế và quốc gia với chế độ thực nghiệm, giúp khẳng định tính khoa học của biện pháp dinh dưỡng đề xuất.

Từ những khảo sát trên đã thu thập được những dữ liệu và các thông tin cần thiết trong việc thiết kế chế độ ăn mẫu mang tính khoa học cho SV tham gia thực nghiệm. Chế độ ăn mẫu sẽ cung cấp danh sách thực phẩm nên sử

dụng, những thói quen ăn uống khoa học, khung thời gian và số bữa ăn trong ngày, nhu cầu lượng calo cho từng bữa ăn cụ thể kèm theo tỷ lệ các chất sản sinh năng lượng (Carb, Protein, Lipid, Chất xơ và Vitamin) và danh sách hàm lượng calo trung bình của một số món ăn phổ biến.

### 2.2.2.2. Các khảo sát về tập luyện

**Bảng 7. Phương pháp tập giảm calo thừa**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=7)	Tỷ lệ
1	<b>Tập luân phiên (Circuit Training)</b>	6	85,71%
2	Tập sức mạnh (Strength Training)	4	57,14%
3	<b>Thể dục nhịp điệu &amp; tập nhóm (Aerobic &amp; Group Fitness)</b>	7	100%
4	Các bài tập theo điệu nhảy (Dance-Based Workouts)	5	71,42%
5	<b>Võ thuật &amp; các môn thể thao đối kháng (Martial Arts &amp; Combat Sports)</b>	7	100%
6	<b>Tập luyện các môn thể thao đồng đội (Team Sports Training)</b>	6	85,71%

Kết quả khảo sát thu được từ bảng 7 cho thấy có 4 ý kiến chuyên gia thể lực đánh giá đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$  đó là: Tập luân phiên - Circuit Training (85,71%), Thể dục nhịp điệu & tập nhóm - Aerobic & Group Fitness (100%), Võ thuật & các môn thể thao đối kháng - Martial Arts & Combat Sports (100%)

và tập luyện các môn thể thao đồng đội - Team Sports Training (85,71%). Các phương pháp tập này dễ thực hiện tại nhà, an toàn nhưng vẫn mang lại hiệu quả cao. Ngoài ra, việc tập luyện thể thao theo phương pháp đội nhóm giúp tăng hứng thú, nâng cao hiệu quả giảm cân.

**Bảng 8. Hình thức tập luyện giảm calo thừa**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=7)	Tỷ lệ
1	<b>Tập Pilates</b>	6	85,71%
2	<b>Tập đối kháng (Body Combat)</b>	7	100%
3	Khiêu vũ (Zumba)	5	71,42%
4	<b>Tập luyện cường độ cao ngắt quãng (HIIT)</b>	7	100%
5	<b>Tập tim mạch (Cardio Training)</b>	7	100%
6	Tập sức bật (Plyometrics)	4	57,14%
7	Tập tạ (Weightlifting)	3	42,86%
8	Tập thể hình với trọng lượng cơ thể (Calisthenics)	5	71,42%

Kết quả khảo sát về hình thức tập luyện giảm calo thừa thu được từ bảng 8 cho thấy có 4 ý kiến chuyên gia thể lực đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$  là tập đối kháng - Body Combat (100%), tập luyện cường độ cao ngắt quãng (100% -

HIIT), tập tim mạch - Cardio Training (100%) và Pilates (85,71%). Có nhiều mức độ tập luyện phù hợp với trình độ cá nhân của mỗi người, hơn nữa các hình thức trên thường ít

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

tốn thời gian nhưng cường độ vận động lớn do phối hợp các bài tập yếm khí.

**Bảng 9. Hiệu quả tiêu hao >100calo các môn thể thao trong 60 phút**

TT	Tên môn	Số phiếu đồng ý (n=7)	Tỷ lệ
1	Võ thuật (taekwondo, cổ truyền...)	6	85,71%
2	Nhảy (hiphop, hiện đại...)	5	71,42%
3	Bóng đá	7	100%
4	Bóng rổ	7	100%
5	Bóng chuyền	6	85,71%
6	Bóng bàn	6	85,71%
7	Cầu lông	7	100%
8	Tennis	6	85,71%
9	Bơi	7	100%
10	Đạp xe	7	100%
11	Chạy bộ	7	100%
12	Nhảy dây	7	100%
13	Cờ vua	2	28,57%
14	Thể thao điện tử	2	28,57%

Kết quả khảo sát thu được từ bảng 9 cho thấy có 11 ý kiến chuyên gia đánh giá đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$ . Các môn thể thao đội nhóm, hoạt động ngoài trời và phối hợp nhiều nhóm cơ thường kích thích hệ tuần hoàn, hệ bài tiết, kích thích cơ thể vận động phối hợp nhiều động tác và nhóm cơ trên cơ thể. Không chỉ

giúp tiêu hao calo mà còn giảm stress, giúp kết nối xã hội, rèn tính kỷ luật. Các môn thể thao trên hoàn toàn phù hợp để SV thực nghiệm tham gia vào các hoạt động ngoại khoá để rèn luyện sức khỏe, tiêu hao calo dư thừa nhằm kiểm soát cân nặng.

**Bảng 10. Khảo sát bài tập tiêu hao calo, giảm mỡ toàn thân, phát triển cơ bắp**

TT	Nội dung	Số phiếu đồng ý (n=7)	Tỷ lệ
1	Chống đẩy	6	85,71%
2	Thăng bằng cơ thể ở tư thế nằm sấp (Plank)	7	100%
3	Kéo xà	4	57,14%
4	Đứng lên ngồi xuống (Squat)	6	85,71%
5	Đứng thẳng – ngồi xuống tay chạm đất – chống đẩy 1 lần – bật thu chân về ngồi xổm – bật nhảy thẳng lên cao và vỗ tay trên đầu (Burpee)	7	100%
6	Bật nhảy dang tay dang chân (Jumping Jacks)	7	100%
7	Chùng chân (Lunge)	4	57,14%
8	Gập bụng (Sit-up)	3	42,86%
9	Bài tập siêu nhân (Superman Exercise)	6	85,71%
10	Ngồi xổm bật nhảy (Jump Squat)	6	85,71%

Kết quả khảo sát thu được từ bảng 10 cho thấy có 5 ý kiến chuyên gia đánh giá đồng ý với tỷ lệ  $\geq 80\%$ . Các bài tập phát triển vùng cơ lõi, vận động toàn thân, bài tập thân dưới vận dụng nhiều nhóm cơ luôn tiêu hao lượng

lớn calo từ đó cải thiện sức bền, khả năng phối hợp và tăng cường hệ miễn dịch.

Từ những khảo sát trên, chúng tôi đã thu thập được những dữ liệu và các thông tin cần thiết trong việc thiết kế chế độ tập luyện khoa

### Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

học, hiệu quả. Chế độ tập luyện sẽ bao gồm các bài tập: chống đẩy, plank, burpee, jumping jacks, superman exercise, jump squat vì tác động cụ thể vào nhiều nhóm cơ trên cơ thể và các động tác bật nhảy giúp phát triển cơ bắp, cải thiện miễn dịch, thúc đẩy hoạt động trao đổi khí. Kết hợp với cường độ vận động tăng dần và quãng nghỉ ngắn, chế độ tập không chỉ giúp cơ thể luôn vận động trong một khoảng thời gian ngắn mà còn sử dụng calo thừa trong cơ thể làm năng lượng để giảm cân.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định tỷ lệ thừa cân (14,71%) và béo phì (7,35%) ở nam sinh viên

khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất. Các yếu tố ảnh hưởng chính bao gồm di truyền, chế độ ăn uống chưa hợp lý và mức độ vận động thấp. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất giải pháp can thiệp kết hợp chế độ ăn uống khoa học (đa dạng thực phẩm, chế biến lành mạnh, ăn đủ 3 bữa chính và 1 bữa phụ) với các hình thức tập luyện hiệu quả (Body Combat, HIIT, thể thao đồng đội, bài tập kháng lực). Những giải pháp này góp phần kiểm soát cân nặng, cải thiện thể lực và hỗ trợ công tác đào tạo trong nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS. BS Phạm Thị Lan Anh và cộng sự (2020), *Giáo trình dinh dưỡng cơ sở*. NXB Y học.
2. Bộ Y tế (2022). *Kế hoạch hành động thực hiện Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng đến năm 2025*, Cục Y tế Dự phòng.
3. Bộ Y tế (2016), *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. NXB Y học.
4. TS.BS. Hoàng Thị Đức Ngân (2021), *Khuyến nghị về hoạt động thể lực và cách xác định mức độ gắng sức của hoạt động thể lực*, Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia.
5. WHO (2000), *Obesity preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation on Obesity*, series 894, pp. 174 - 183, 60 - 80.
6. TS. BS Đào Thị Yến Nhi và cộng sự (2022), *Dinh dưỡng học*. NXB Y học.

**Nguồn bài báo:** Trần Hiền (2025), bài báo trích từ Khóa luận tốt nghiệp : “*Đề xuất chế độ dinh dưỡng và tập luyện nhằm cải thiện tình trạng thừa cân, béo phì cho nam Sinh viên khoá 50 khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*” được thông qua hội đồng tại trường ĐH Sư phạm Tp. HCM.

Ngày nhận bài: 23/5/2025; Ngày đánh giá: 28/7/2025; Ngày duyệt đăng: 15/8/2025.