

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CỦA NGƯỜI DÂN Ở 02 XÃ SONG LĂNG VÀ MINH LĂNG, HUYỆN VŨ THƯ TỈNH THÁI BÌNH NĂM 2024

TÓM TẮT

Trần Thị Phương^{1*}, Đặng Thị Vân Quý¹, Nguyễn Thị Hoa¹

Mục tiêu: mô tả tình trạng hoạt động thể lực của người dân từ 18 tuổi trở lên theo thang đo GPAQ tại 02 xã Song Lăng và Minh Lăng, huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình năm 2024.

Phương pháp: nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 581 người dân từ 18 tuổi trở lên sống tại 2 xã Song Lăng và Minh Lăng thuộc huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình.

Kết quả: Có 62,5% người tham gia nghiên cứu có hoạt động thể lực mức độ cao (≥ 3000 MET-phút/tuần). Có 26,7% số đối tượng nghiên cứu có hoạt động thể lực mức trung bình ($600 - < 3000$ MET-phút/tuần), và 10,8% người có hoạt động thể lực mức thấp (< 600 MET-phút/tuần) theo khuyến nghị của Tổ chức y tế thế giới. Trên một nửa số đối tượng nghiên cứu (52,2%) có tổng thời gian hoạt động thể lực trong 1 ngày là dưới 240 phút (4 tiếng), đa số người dân (85,2%) có tổng thời gian hoạt động tĩnh tại là dưới 240 phút (4 tiếng)/ngày.

Kết luận: Đa số người dân (89,2%) đạt về số lượng hoạt động thể lực theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (≥ 600 MET- phút/tuần). Có 10,8% người dân có mức hoạt động thể lực không đạt theo khuyến nghị. Từ kết quả trên cho thấy vận động thể lực nâng cao sức khỏe của người dân hiện nay cần được chú trọng hơn vì thiếu vận động thể lực là 1 trong 4 yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu

Từ khoá: hoạt động thể lực, người dân, thang đo GPAQ, Thái Bình

STATUS OF PHYSICAL ACTIVITIES AMONG PEOPLE IN 02 COMMUNES SONG LANG AND MINH LANG, VU THU DISTRICT, THAI BINH PROVINCE IN 2024

ABSTRACT

Objective: to describe the physical activity status among people aged 18 and older according to the GPAQ scale in 02 communes Song Lang and Minh Lang, Vu Thu district, Thai Binh province in 2024.

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

*Tác giả liên hệ: Trần Thị Phương

Email: phuong170978@gmail.com

Ngày nhận bài: 28/7/2024

Ngày phản biện: 19/8/2024

Ngày duyệt bài: 21/8/2024

Method: a cross-sectional descriptive study was conducted on 581 people aged 18 and older living in 2 communes Song Lang and Minh Lang in Vu Thu district, Thai Binh province.

Results: There were 62.5% of the participants had high levels of physical activity (≥ 3000 MET-minutes/week). There were 26.7% of the study subjects with moderate physical activity ($600 - < 3000$ MET-minutes/week), and 10.8% of people with low physical activity (< 600 MET-minutes/week) according to recommendations of the World Health Organization. Over half of the study subjects (52.2%) had a total physical activity time of less than 240 minutes (4 hours) per day, and the majority of people (85.2%) had a total sedentary activity time of less than 240 minutes (4 hours) per day.

Conclusion: The majority of study subjects (89.2%) achieved the amount of physical activity as recommended by the World Health Organization (≥ 600 MET-minutes/week). There were 10.8% of participants whose physical activity level did not meet recommendations. From the above results, it showed that physical activity to improve people's health today needs to be paid more attention because lack of physical activity is one of the top four risk factors of death globally.

Keywords: physical activity, people, GPAQ scale, Thai Binh

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể lực là bất kỳ chuyển động cơ thể được tạo ra bởi cơ xương và có sử dụng năng lượng. Theo số liệu thống kê, trên toàn cầu có 6% ca tử vong là do các bệnh liên quan đến tình trạng ít vận động thân thể. Tỷ lệ này xếp sau tỷ lệ 13% ca tử vong có nguyên nhân là huyết áp cao và 9% do hút thuốc lá. Thiếu vận động thân thể cũng là nguyên nhân chủ yếu gây nên các căn bệnh ung thư vú và ruột kết (21-25%), bệnh đái tháo đường (27%) các bệnh đau tim thiếu máu cục bộ (30%). Những người tích cực hoạt động thể chất có tỷ lệ mắc bệnh thấp hơn đối với các bệnh động mạch vành tim, huyết áp cao, đột quỵ, tiểu đường, ung thư [1]. Tại Việt Nam, nghiên cứu về hoạt động thể lực thường được tiến hành trên các nhóm đối tượng là bệnh nhân đang điều trị ngoại trú, hoặc

đối tượng là sinh viên, học sinh. Có rất ít đề tài được thực hiện tại cộng đồng để điều tra hoạt động thể lực của người dân ở độ tuổi lao động. Để đánh giá thực trạng hoạt động thể lực của người dân, chúng tôi tiến hành điều tra tại một số xã của huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình với đề tài: “Thực trạng hoạt động thể lực của người dân ở 02 xã Song Lãng và Minh Lãng, huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình năm 2024” với mục tiêu: mô tả tình trạng hoạt động thể lực của người dân từ 18 tuổi trở lên theo thang đo GPAQ tại 02 xã Song Lãng và Minh Lãng, huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình năm 2024.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, địa điểm, thời gian nghiên cứu:

- Đối tượng nghiên cứu: người dân ở độ tuổi từ 18 trở lên có thời gian sinh sống tại địa bàn nghiên cứu ít nhất là 12 tháng trước thời điểm điều tra.

Tiêu chuẩn lựa chọn:

- Có mặt tại thời điểm nghiên cứu
- Đồng ý tham gia nghiên cứu

Tiêu chuẩn loại trừ đối tượng nghiên cứu:

- Người bị điếc, mù lòa, tâm thần phân liệt, tai biến,
- Người từ chối tham gia nghiên cứu
- Địa điểm nghiên cứu: thực hiện tại 2 xã Song Lãng và Minh Lãng thuộc huyện Vũ Thư tỉnh Thái Bình

- Thời gian nghiên cứu: được tiến hành từ tháng 01/2024 đến tháng 6/2024.

2.2. Phương pháp nghiên cứu:

- Thiết kế nghiên cứu: nghiên cứu mô tả cắt ngang
- Cỡ mẫu và chọn mẫu
- + Cỡ mẫu: Áp dụng công thức tính cỡ mẫu cho một tỷ lệ:

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \times \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó

n: Cỡ mẫu tối thiểu cho nghiên cứu

Z: Là độ tin cậy lấy ở ngưỡng xác suất $\alpha = 5\%$ ($Z = 1,96$)

p: Là tỷ lệ người lao động có hoạt động thể lực theo khuyến cáo của WHO (lấy $p = 0,7$ theo kết quả trung bình trong nghiên cứu trước [2]).

d: Là độ chính xác tương đối (lấy $d = 0,04$)

Thay vào công thức tính được cỡ mẫu tối thiểu cần lấy là 505 đối tượng nghiên cứu. Trên thực tế, nhóm nghiên cứu đã thu thập số liệu trên 581 đối tượng nghiên cứu.

+ Chọn mẫu

Chọn chủ đích 02 xã Song Lãng và Minh Lãng trong số các xã của huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình, là các xã có đặc điểm, điều kiện tự nhiên, kinh tế, xã hội khá tương đương với các xã khác trong huyện. Lập danh sách người dân tại 2 xã điều tra. Sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên: chọn ngẫu nhiên người dân đầu tiên dựa theo danh sách đã lập. Những người tiếp theo được đưa chọn tham gia vào nghiên cứu theo phương pháp cổng liên tiếp cho đến khi đủ cỡ mẫu cần lấy tại 2 xã được lựa chọn.

Công cụ thu thập thông tin:

Thực trạng hoạt động thể lực được thu thập dựa trên thang đo GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) [3]. Thang đánh giá gồm 4 phần chính.

“Cường độ HĐTL” (Intensity of physical activity) được đo bằng đơn vị là MET (Metabolic Equivalent Task), được tính bằng cách lấy năng lượng tiêu hao của 1 hoạt động thể lực nào đó chia cho năng lượng tiêu hao khi ngồi/ngủ. Thông thường mức độ HĐTL lúc ngồi/ngủ có giá trị 1 MET, đi bộ tốc độ bình thường có mức độ 3 MET. Số lượng HĐTL được đo bằng đơn vị là MET phút, được tính bằng cách lấy “cường độ HĐTL” (tính bằng MET) nhân với thời lượng của HĐTL (tính bằng phút). Để tính ra số lượng HĐTL của một HĐTL trong một tuần, sử dụng cách tính sau:

“Số lượng HĐTL” của mỗi HĐTL trong 1 tuần = Cường độ HĐTL (đo bằng MET) × thời lượng HĐTL/ngày (tính bằng phút) × số ngày/tuần.

Với bộ câu hỏi GPAQ, cường độ HĐTL được quy ra MET cụ thể như sau:

- HĐTL nghề nghiệp mức độ vừa: giá trị MET = 4.
- HĐTL nghề nghiệp mức độ nặng, giá trị MET = 8.
- HĐTL di chuyển như đạp xe và đi bộ có giá trị MET = 4

- HĐTL giải trí mức độ vừa: giá trị MET = 4

- HĐTL giải trí mức độ nặng: giá trị MET = 8

Tổng số lượng HĐTL trong 1 tuần của đối tượng là tổng số số lượng hoạt động thể lực của 5 loại hoạt động sau: Hoạt động nghề nghiệp mức độ nặng + Hoạt động nghề nghiệp mức độ vừa + HĐTL do đi bộ hay đi xe đạp + Hoạt động giải trí mức độ nặng + Hoạt động giải trí mức độ vừa.

HĐTL của đối tượng được cho là đạt khuyến nghị của WHO khi tổng số lượng HĐTL ≥ 600 MET-phút/

tuần. Theo WHO, mức HĐTL thấp khi HĐTL của cá thể đạt dưới 600 MET/phút/tuần, mức HĐTL trung bình khi HĐTL trong khoảng từ 600 tới 3000 MET/phút/tuần; mức HĐTL cao khi HĐTL của cá thể đạt mức tối thiểu 3000 MET/phút/tuần.

Thang điểm GPAQ đánh giá tình trạng hoạt động thể lực:

HĐTL cao: đạt mức tối thiểu 3000 MET/phút/tuần

HĐTL trung bình: từ 600 tới 3000 MET/phút/tuần

HĐTL thấp: dưới 600 MET/phút/tuần

Trong bộ công cụ điều tra về hoạt động thể lực: Hoạt động nghề nghiệp là những công việc được trả công hoặc không được trả công như: việc nhà, gặt lúa, dệt may, trồng cây. Hoạt động di chuyển như đi bộ, đi xe đạp. Hoạt động giải trí: được thực hiện lúc rảnh rỗi, trong nhà hoặc ngoài trời, nhằm tạo sự thoải mái về tư tưởng, tâm hồn. Hoạt động

tĩnh tại: Là hoạt động như: ngồi 1 chỗ, ngả lưng tại nhà, tại nơi làm việc, hoặc khi cùng với bạn bè: ngồi nói chuyện, ngồi trên ô tô, trên xe bus, trên tàu, ngồi đọc sách, chơi bài, xem ti vi (không tính thời gian ngủ).

- Phương pháp xử lý số liệu: số liệu được kiểm tra và làm sạch bằng chương trình Epidata 3.1, sử dụng chương trình SPSS 17.0 để phân tích và xử lý số liệu. Các kết quả được biểu thị dưới dạng số lượng và tỷ lệ phần trăm.

2.3. Đạo đức nghiên cứu:

Sự tham gia của đối tượng nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện. Người tham gia được giải thích rõ để hiểu mục đích, ý nghĩa của nghiên cứu. Tất cả phiếu trả lời của các cá nhân đều được mã hoá để đảm bảo tính bảo mật. Các thông tin thu thập được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Một số đặc điểm nhân khẩu học của người dân (n= 581)

Đặc điểm nhân khẩu học		Số lượng	Tỷ lệ %
Tuổi	18-25	55	9,5
	26-35	96	16,5
	36-45	112	19,3
	46-55	124	21,3
	56-65	121	20,8
	≥ 66	73	12,6
Giới	Nam	286	49,2
	Nữ	295	50,8
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	69	11,9
	Kết hôn	475	81,7
	Ly thân/ly dị	3	5,9
	Goá bụa	34	0,5
Trình độ học vấn	Không biết chữ	5	0,9
	Tiểu học	54	10,2
	Trung học cơ sở	256	44,1
	Trung học phổ thông	234	40,2
	Trung cấp/CĐ/ĐH	32	5,6
Nghề nghiệp	Không nghề nghiệp	28	4,8
	Nghỉ hưu	35	6,0
	Cán bộ/ viên chức	34	5,9
	Làm ruộng/nông nghiệp	167	28,7
	Kinh doanh	47	8,1
	Làm phi nông nghiệp	270	46,5
Thu nhập cá nhân	≥ 7 triệu	177	30,5
	Từ 5 - dưới 7 triệu	177	30,5
	Từ 3 - dưới 5 triệu	163	29,0
	Dưới 3 triệu	64	11,0

Kết quả bảng 1 về một số đặc điểm nhân khẩu học của người dân cho thấy: gần một nửa số đối tượng nghiên cứu ở độ tuổi từ 45 trở xuống. Có 44,1% người tham gia nghiên cứu có trình độ trung học cơ sở và 40,2% người có trình độ trung học phổ thông. Số lượng nam giới và nữ giới là khá tương đương (49,2% và 50,8%). Đa số người dân đang ở trong tình trạng kết hôn (81,7%). Hơn một nửa số người có thu nhập cá nhân từ 5 triệu/tháng trở lên (61,0%).

Bảng 2. Loại hình hoạt động của đối tượng nghiên cứu (n=581)

Loại hình hoạt động	Số lượng	Tỷ lệ %
Hoạt động nghề nghiệp	483	83,1
Hoạt động di chuyển	452	77,9
Hoạt động giải trí	386	66,4
Hoạt động tĩnh tại	581	100

Về số lượng hoạt động của đối tượng nghiên cứu, kết quả bảng 2 cho thấy 83,1% người dân có hoạt động nghề nghiệp, 77,9% người có hoạt động di chuyển và 66,4% có hoạt động giải trí.

Bảng 3. Tổng thời gian hoạt động thể lực của đối tượng nghiên cứu (n= 581)

Tổng lượng thời gian hoạt động thể lực (phút)		Số lượng	Tỷ lệ %
Trong 1 ngày	≥480	99	17,0
	Từ 360 đến <480	49	8,4
	Từ 240 đến <360	130	22,4
	<240	303	52,2
Trong 1 tuần	2400	183	31,5
	Từ 1800 đến <2400	46	7,9
	Từ 1200 đến <1800	70	12,0
	<1200	282	48,6

Về tổng thời gian hoạt động thể lực của đối tượng nghiên cứu (là tổng 3 loại hoạt động thể lực: nghề nghiệp + di chuyển + giải trí), kết quả bảng trên cho thấy: trên một nửa số đối tượng nghiên cứu (52,2%) có tổng thời gian hoạt động thể lực trong 1 ngày là dưới 240 phút (4 tiếng), và gần một nửa số đối tượng nghiên cứu (48,6%) có thời gian hoạt động thể lực trong 1 tuần là dưới 1200 phút (20 tiếng).

Bảng 4. Tổng thời gian hoạt động tĩnh tại của đối tượng nghiên cứu (n= 581)

Tổng thời gian hoạt động tĩnh tại (phút)		Số lượng	Tỷ lệ %
Trong 1 ngày	≥480	26	4,5
	Từ 360 đến <480	20	3,4
	Từ 240 đến <360	40	6,9
	<240	495	85,2
Trong 1 tuần	≥ 3360	44	7,6
	Từ 2520 đến <3360	14	2,4
	Từ 1680 đến <2520	65	11,2
	<1680	458	78,8

Về tổng thời gian hoạt động tĩnh tại của đối tượng nghiên cứu, kết quả bảng 4 cho thấy: đa số người dân (85,2%) có tổng thời gian hoạt động tĩnh tại là dưới 240 phút/ngày và 78,8% người có tổng thời gian hoạt động tĩnh tại trong tuần là dưới 1680 phút (28 tiếng).

Bảng 5. Thực trạng hoạt động thể lực theo mức độ của người dân

Hoạt động thể lực	Trong 1 ngày				Trong 1 tuần			
	Mức độ nặng		Mức độ vừa		Mức độ nặng		Mức độ vừa	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Hoạt động nghề nghiệp	156	26,9	401	69,0	155	26,7	463	79,7
Hoạt động giải trí	83	14,3	217	37,3	132	22,7	332	57,1

Kết quả bảng trên cho thấy, trong 1 ngày có 26,9% số người có hoạt động nghề nghiệp mức độ nặng, có 69,0% số người có hoạt động nghề nghiệp mức độ vừa. Tính trong 1 tuần, có 26,7% số người có hoạt động nghề nghiệp mức độ nặng và 22,7% số người có hoạt động giải trí mức độ nặng.

Bảng 6. Thực trạng hoạt động thể lực theo khuyến nghị của WHO (n= 581)

Hoạt động thể lực (tính theo tuần)		Số lượng	Tỷ lệ %
Mức độ	Cao (≥ 3000 MET-phút/tuần)	363	62,5
	Trung bình ($600 < 3000$ MET-phút/ tuần)	155	26,7
	Thấp (< 600 MET-phút/tuần)	63	10,8
Theo khuyến nghị của WHO	Đạt (≥ 600 MET-phút/tuần)	518	89,2
	Không đạt (< 600 MET-phút/tuần)	63	10,8

Kết quả nghiên cứu về thực trạng hoạt động thể lực theo khuyến nghị của WHO cho thấy: hơn một nửa số đối tượng nghiên cứu có hoạt động thể lực mức độ cao (≥ 3000 MET-phút/tuần). Có 26,7% người dân có hoạt động thể lực mức trung bình ($600 < 3000$ MET-phút/tuần), và 10,8% người có hoạt động thể lực mức thấp (< 600 MET-phút/tuần). Theo khuyến nghị của Tổ chức y tế thế giới, đa số người dân đạt về số lượng hoạt động thể lực (≥ 600 MET-phút/tuần) (89,2%).

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu trên người dân tại địa bàn nghiên cứu cho thấy đa số người dân có hoạt động nghề nghiệp (83,1%) và hoạt động di chuyển (77,9%). Chỉ có hơn một nửa số người dân có hoạt động giải trí (66,4%). Kết quả này phù hợp với đặc điểm đối tượng ở địa bàn nghiên cứu với hơn một nửa số người tham gia làm phi nông nghiệp và kinh doanh nhỏ lẻ, một phần ba số người tham gia nghiên cứu là nông dân. Đặc điểm nghề nghiệp, tính chất công việc của mỗi cá nhân tạo ra mức độ hoạt động thể lực khác nhau, mức độ di chuyển và thời gian cho hoạt động giải trí cũng thay đổi rất đa dạng.

Theo Tổ chức y tế thế giới, người lớn từ 18-64 tuổi nên hoạt động thể lực ít nhất 150–300 phút với cường độ trung bình; hoặc ít nhất 75–150 phút với cường độ mạnh; hoặc sự kết hợp tương đương giữa hoạt động cường độ trung bình và mạnh trong mỗi tuần. Thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp với cường độ trung bình hoặc mạnh, sử dụng tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên trong tuần, vì những hoạt động này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe [1].

Về tổng thời gian hoạt động tính tại, trong nghiên cứu này, đa số người dân có hoạt động tính tại trong 1 ngày là dưới 240 phút (4 tiếng) và 78,8% người có thời gian tính tại trong 1 tuần là dưới 1680 phút (28 tiếng). Trên toàn cầu, có 6% ca tử vong là do ít

vận động thân thể. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, nên hạn chế thời gian ít vận động, thay thế thời gian ít vận động bằng hoạt động thể lực ở bất kỳ cường độ nào cũng sẽ mang lại lợi ích cho sức khỏe. Để giúp giảm tác hại của việc ít vận động, tất cả người lớn và người cao tuổi nên cố gắng thực hiện nhiều hơn mức khuyến nghị của hoạt động thể lực cường độ trung bình đến mạnh để nâng cao sức khỏe.

Nghiên cứu cho kết quả về các hoạt động thể lực mức độ vừa và mức độ nặng. Đa số người dân có hoạt động nghề nghiệp mức độ vừa trong 1 ngày và trong 1 tuần (69,0-79,7%). Người dân không có nhiều hoạt động giải trí mức độ nặng (37,3%), có khoảng hơn 1 nửa số đối tượng nghiên cứu có hoạt động giải trí mức độ vừa (57,1%).

Đối với người trưởng thành, các hoạt động thể chất bao gồm các hoạt động thân thể những lúc rỗi rãi như đi lại (đi bộ và đạp xe), làm việc theo nghề nghiệp, hay việc vặt trong gia đình, vui chơi, chơi các trò chơi, thể thao hay tập thể dục theo lịch trong bối cảnh các hoạt động chung của cộng đồng, xã hội. Để nâng cao độ dẻo dai của cơ bắp, độ bền của xương và giảm các nguy cơ mắc các chứng bệnh không lây nhiễm, độ tuổi này cần ít nhất 150 phút/ tuần hoạt động thân thể aerobic thông thường hay ít nhất 75 phút/tuần hoạt động nâng cao. Những người có tuổi, đi lại khó khăn, cần hoạt động thể

chất ít nhất 3 lần/tuần để tăng cường sự thăng bằng và tránh bị ngã. Khi người có tuổi không thể thực hiện nhiều hoạt động theo khuyến nghị vì tình trạng sức khỏe, họ cũng nên tập luyện thân thể tùy theo khả năng và điều kiện cho phép.

Về thực trạng hoạt động thể lực theo khuyến nghị của WHO, hơn một nửa số người dân được coi là có hoạt động thể lực mức độ cao (≥ 3000 MET-phút/tuần) và 26,7% người có mức hoạt động thể lực trung bình ($600 < 3000$ MET-phút/tuần). Kết quả này tương đương với kết quả trong nghiên cứu ở người trưởng thành Thái Nguyên, cho thấy 55,5% người có hoạt động thể lực mức cao, 38,0% người ở mức trung bình [4]. Nghiên cứu tại Ukaire trên sinh viên đại học cho thấy chỉ có 12,3% đối tượng nghiên cứu đạt mức độ hoạt động thể lực cao nhưng có tới 72,8% đạt mức hoạt động thể lực trung bình [5].

Nghiên cứu chỉ ra rằng có tới 89,2% người dân đạt số lượng hoạt động thể lực theo khuyến nghị, tức là có ít nhất 30 phút mỗi ngày, hoặc 150 phút một tuần có hoạt động thể lực. Điều này có thể lý giải rằng, đa số đối tượng người dân trong nghiên cứu này là những người lao động với nghề nghiệp chủ yếu là các nghề tự do, phi nông nghiệp, như dệt may, thợ xây... Thực tế đây là các hoạt động nghề nghiệp mang tính chất nặng nhọc, cường độ làm việc cao, thời gian lao động kéo dài hàng giờ. Kết quả này khá tương đồng với kết quả trên nghiên cứu trên 1193 người dân tại một số tỉnh thành của Việt Nam năm 2019 khi cho thấy tỷ lệ người có hoạt động thể lực đủ theo khuyến nghị của WHO là 74,7% [6]. Tuy nhiên trong khảo sát trước đó ở tỉnh Trà Vinh, nhóm tác giả cho thấy chỉ có 70,0% người từ 25 đến 64 tuổi đạt khuyến nghị về hoạt động thể lực của Tổ chức Y tế thế giới [7]. Trong khi đó, nghiên cứu trên nhóm đối tượng ở Thái Nguyên lại cho thấy tỷ lệ đạt số lượng hoạt động thể lực theo khuyến nghị chỉ là 53,7% [4]. Sự khác biệt về tỷ lệ trong nghiên cứu này với nghiên cứu ở Thái Nguyên có thể do đặc thù nghề nghiệp của đối tượng nghiên cứu ở các địa bàn khác nhau. Nghiên cứu này được tiến hành tại các xã nông thôn, người tham gia nghiên cứu phần đông là người ở độ tuổi lao động (87,4%), trong khi địa bàn tại Thái Nguyên là ở thành phố với gần một nửa số đối tượng nghiên cứu là cán bộ viên chức và người hưu trí (42,8% trong nghiên cứu ở Thái Nguyên).

Vấn đề vận động thể lực nâng cao sức khỏe của người dân hiện nay cần được chú trọng nhiều vì theo Tổ chức Y tế Thế giới thiếu vận động thể lực là 1 trong 4 yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Ít vận động chiếm 9% tỉ lệ tử vong sớm trên toàn thế giới vào năm 2008. Thiếu hoạt động thể lực không chỉ là vấn đề sức khỏe ở các nước

phương Tây mà ngày càng trở nên nghiêm trọng ở các nước đang phát triển như Việt Nam. Vận động thể lực đầy đủ sẽ giảm 30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân; giảm từ 20 - 40% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư đại trực tràng và ung thư vú ở phụ nữ; giảm nguy cơ mắc trầm cảm, phòng ngừa bệnh loãng xương, cải thiện trí nhớ và giúp kiểm soát cân nặng.

V. KẾT LUẬN

- Có 62,5% đối tượng nghiên cứu hoạt động thể lực mức độ cao (≥ 3000 MET-phút/tuần). Có 26,7% người dân hoạt động thể lực mức trung bình ($600 < 3000$ MET-phút/tuần), và 10,8% người có hoạt động thể lực mức thấp (< 600 MET-phút/tuần) theo khuyến nghị của Tổ chức y tế thế giới.

- Có 89,2% người dân đạt về số lượng hoạt động thể lực theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (≥ 600 MET- phút/tuần). Có 10,8% người dân có mức hoạt động thể lực không đạt theo khuyến nghị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **World Health Organization (2020)**, Physical Activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. **Đặng Thị Thu Hằng, Tạ Thị Như Quỳnh, Nguyễn Thị Hải Hà và cộng sự. (2018)**. Hoạt động thể lực của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội. Tạp chí Y tế Công cộng, 45 (6).
3. **Oanh TH, Nguyen ND, Hiddle PVP et al. (2009)**. Test-retest repeatability and relative validity of the Global Physical Activity Questionnaire in a developing country context. Journal of physical activity & health, 2009, 6(1), 46 - S53
4. **Nguyễn Văn Hiến, Nguyễn Mạnh Tuấn, Lê Thị Thu Trang (2021)**. Thực trạng hoạt động thể lực và một số yếu tố liên quan ở người trưởng thành tại phường Phan Đình Phùng, thành phố Thái Nguyên năm 2019. Tạp chí Y học cộng đồng, 62(4), 176-181
5. **Bergier J, Anatolii TP (2018)**. Level and factor determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad Countries, Int J Environ Res Public Health, 8(15); 1738.
6. **Diệp PT, Diễm NTH, Hoàn LT. (2021)**, Thực trạng hoạt động thể lực và một số yếu tố liên quan của người dân ở một số tỉnh ở Việt Nam năm 2019, Tạp chí Y học Dự phòng, 2021. 30(5):50-57
7. **Truc NLT. (2017)**. Rate of overweight, obesity and related factors among woman aged 40-59 years in Canglong district, Tra Vinh province, Journal of Science Tra Vinh University, 32; 12-18.