

# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NGÀNH Y ĐA KHOA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y - DƯỢC THÁI NGUYÊN

NGUYỄN THỊ TỐ UYÊN<sup>1</sup>, LÃ THANH HUYỀN<sup>1</sup>,  
NGUYỄN THỊ HẢI YẾN<sup>1</sup>, NGUYỄN THU HIỀN<sup>1</sup>  
Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên

## TÓM TẮT

*Mục tiêu: Mô tả thực trạng hoạt động thể lực của sinh viên ngành y đa khoa Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên, năm 2020.*

*Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Mô tả, thiết kế nghiên cứu cắt ngang với cỡ mẫu là 640 sinh viên y đa khoa. Thông tin được thu thập qua phỏng vấn trực tiếp sử dụng phiếu điều tra có cấu trúc.*

*Kết quả: Chỉ có 25,9% sinh viên tham gia nghiên cứu có mức độ hoạt động thể lực đạt khuyến nghị của WHO về hoạt động thể lực. Tỷ lệ sinh viên có mức độ hoạt động thể lực cao là 0,9%, trung bình là 25,0% và thấp là 74,1%. Có mối liên quan giữa phương tiện đi lại, có đi làm thêm với mức độ hoạt động thể lực của sinh viên.*

*Từ khóa: Hoạt động thể lực, sinh viên y khoa.*

## SUMMARY

**STATUS OF PHYSICAL ACTIVITIES AMONG MEDICAL STUDENTS IN THAI NGUYEN UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY**

*Objective: To describe the status of physical activities among medical students in Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy, in 2020. Subjects and methods: Descriptive research method, cross-sectional study design with sample size was 640 general medical students. Information collected through direct interviews using structured questionnaires. Results: 25.9% of students participating in the study had met the level of physical activity recommended by WHO. The majority of students in this study had the low level of physical activity (74.1%), and students had the high and medium levels were 0.9% and 25.0%, respectively. There were the significant relations between the transportation, having past-time work and the level of student's physical activity.*

*Keywords: Physical activity, medical student.*

Chịu trách nhiệm: Nguyễn Thị Tố Uyên

Email: [ngtouyen75@gmail.com](mailto:ngtouyen75@gmail.com)

Ngày nhận: 15/12/2020

Ngày phân biện: 18/01/2021

Ngày duyệt bài: 27/01/2021

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể lực (HĐTL) là một trong những yếu tố rất quan trọng góp phần tạo nên một sức khỏe tốt cho con người làm giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm [4]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã nghiên cứu và đưa ra những khuyến nghị về HĐTL phù hợp với con người ở các độ tuổi: từ 5-17 tuổi, từ 18-64 tuổi và từ 65 tuổi trở lên. Trong đó, mức HĐTL tối thiểu của người ở độ tuổi 18-64 là cường độ vừa phải 150 phút/tuần hoặc cường độ mạnh 75 phút/tuần [6]. Hoạt động thể lực đều đặn và phù hợp mang lại nhiều lợi ích đối với sức khỏe làm giảm nguy cơ tử vong [1,5].

Theo một nghiên cứu về HĐTL của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội, có đến 28,1% sinh viên không đạt mức khuyến nghị tối thiểu của WHO về HĐTL. Trong nhóm các sinh viên HĐTL đạt khuyến nghị trên có 17,7% sinh viên HĐTL ở mức cao và 42,7% đạt mức trung bình [2]. Việc quan tâm tới HĐTL của sinh viên là rất cần thiết, do vậy, chúng tôi thực hiện đề tài “Thực trạng hoạt động thể lực của sinh viên ngành y đa khoa Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên” với mục tiêu nghiên cứu là: *Mô tả thực trạng hoạt động thể lực của sinh viên ngành y đa khoa Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên, năm 2020.*

## ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 640 sinh viên ngành y học năm thứ 1 đến năm thứ 5 tại Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên. Thời gian từ tháng 4 /2020 đến 2 /2021. Số liệu được làm sạch là nhập trên phần mềm Epidata 3.1 và trích xuất sang phần mềm SPSS 20.0 để phân tích.

Cỡ mẫu nghiên cứu là 640 sinh viên.

Chọn mẫu phân tầng, tỷ lệ theo số lượng sinh viên hiện có trong các năm học theo báo cáo của phòng QLSV.

Công cụ nghiên cứu: Bộ câu hỏi hoạt động thể lực toàn cầu"- Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Cách tính mức độ HĐTL như sau: “Cường độ HĐTL” (Intensity of physical activity) được đo bằng đơn vị là MET (Metabolic Equivalent Task).

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 như sau:

HĐTL công việc - học tập mức độ vừa: Giá trị MET = 4, mức độ nặng: giá trị MET = 8

HĐTL di chuyển như đạp xe và đi bộ: Giá trị MET = 4

HĐTL giải trí mức độ vừa: Giá trị MET = 4, mức độ nặng: giá trị MET = 8

Tổng số lượng HĐTL trong 1 tuần của đối tượng là tổng số “số lượng HĐTL” của 5 loại hoạt động sau (HĐTL công việc – học tập mức độ nặng) + (HĐTL công việc – học tập mức độ vừa) + (HĐTL di chuyển) + (HĐTL giải trí mức độ nặng) + (HĐTL giải trí mức độ vừa). *Ngưỡng phân loại mức HĐTL:* HĐTL của đối tượng được cho là đạt khuyến nghị của WHO khi tổng số lượng HĐTL  $\geq 600$  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, “cao” khi HĐTL của cá thể đạt tối thiểu 3000 MET- phút/tuần [2,4].

## KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

### 1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		n	%
Dân tộc	Kinh	432	67,5
	Khác	208	32,5
Giới	Nam	279	43,6
	Nữ	361	56,4
Năm học	1	141	22,0
	2	102	15,9
	3	116	18,1
	4	114	17,8
	5	167	26,1
Đi làm thêm	Có	117	18,3
	Không	523	81,7
Đi học lâm sàng/ trực	Đã đi học LS	398	62,2
	Chưa đi học LS	242	37,8

Trong số 640 sinh viên nghiên cứu có tới 67,5% dân tộc kinh và 32,5 thuộc các dân tộc khác. Tỷ lệ sinh viên nam chiếm 43,6%, nữ chiếm 56,4%. Trong đó có 62,2% đối tượng đã đi học lâm sàng/ đi trực. Có tới 18,3% % sinh viên có đi làm thêm.

### 2. Thực trạng hoạt động thể lực của đối tượng nghiên cứu

Bảng 2. Tỷ lệ các đối tượng tham gia các loại hoạt động thể lực trên 10 phút liên tục

Các loại hoạt động thể lực >10ph	Đối tượng					
	Nam		Nữ		Chung	
	SL	%	SL	%	SL	%
Công việc - học tập	72	11,2	87	13,6	159	24,8
Di chuyển	84	13,1	132	20,6	216	33,7
Giải trí	123	19,2	139	21,7	262	40,9
Tất cả các loại hoạt động thể lực	39	6,9	38	5,1	77	12,0

HĐTL giải trí có tỷ lệ sinh viên tham gia cao nhất (40,9%), là những hoạt động bao gồm các HĐTL mức độ nặng như tập tạ, đá bóng, chạy bộ, bóng rổ,...mức độ vừa như đi bộ nhanh, chạy bộ nhẹ nhàng, bơi...Các hoạt động này góp phần nâng cao mức HHĐTL của sinh viên có 40,9% sinh viên tham gia (bảng 2). Nghiên cứu của Đặng Thị Thu Hằng và cộng sự cho thấy có tới 51,1% sinh viên tham gia hoạt động này. Sự chênh lệch này có thể do phong trào thể dục thể thao tại Thái Nguyên chưa được sôi nổi như Hà Nội hoặc cũng có thể do cơ sở vật chất tại của Nhà trường và địa phương chưa đáp ứng được các hoạt động giải trí của sinh viên [2].

Bảng 3. Mức độ HĐTL và tỷ lệ đối tượng đạt  $\geq 600$  MET-phút/tuần

Các loại hoạt động thể lực	Nam (SL = 279) (TB $\pm$ SD)	Nữ (SL = 361) (TB $\pm$ SD)	Chung (n = 640) (TB $\pm$ SD)
Công việc – học tập	153,3 $\pm$ 466,0	130,5 $\pm$ 481,0	140,47 $\pm$ 474,3
Di chuyển	94,9 $\pm$ 181,8	119,8 $\pm$ 215,6	108,96 $\pm$ 201,8
Giải trí	329,1 $\pm$ 581,3	222,5 $\pm$ 432,1	269,0 $\pm$ 505,0
Tất cả các HĐTL	577,3 $\pm$ 839,2	472,8 $\pm$ 687,5	518,4 $\pm$ 753,7
Tỷ lệ đạt $\geq 600$ MET- phút/tuần	27,2%	24,9%	25,9%

Mức độ hoạt động thể lực trung bình ở cả nam và nữ là 518,4 và ở nam là 577,3 (MET- phút/tuần). Tỷ lệ sinh viên đạt mức hoạt động thể lực  $\geq 600$  MET- phút/tuần chỉ đạt là 25,9% trong đó ở nam là 27,2%, ở nữ là 24,9%.

Bảng 4. Mức độ hoạt động thể lực và phương tiện đi lại của sinh viên

Hoạt động thể lực và phương tiện đi lại		n	%
Mức độ hoạt động thể lực	Thấp	474	74,1
	Trung Bình	160	25,0
	Cao	6	0,9
Phương tiện đi lại	Đi bộ, xe đạp	281	43,9
	Đi bằng xe máy, ô tô,..	359	56,1
Tổng số		640	100,0

Chỉ có 25,9 % đối tượng có HĐTL đạt mức khuyến nghị của WHO đạt tối thiểu 600 MET-phút/ tuần. Trong đó mức HĐTL trung bình nam giới đạt 577,3 MET-Phút/tuần, nữ giới đạt 472,85 MET-Phút/tuần. Nghiên cứu ở người trưởng thành 25-64 tuổi tại TP Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ HĐTL mức đạt là 76,4% [5] và nghiên cứu ở nhóm sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội tỷ lệ có mức đạt về HĐTL là 71,9% [2]. Nghiên cứu ở người trưởng thành ở Việt Nam cho thấy 80% đạt mức khuyến nghị [5]. Kết quả của các nghiên cứu này đều cao hơn so với nghiên cứu của chúng tôi. Điều này có thể bởi Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên tỷ lệ sinh viên có các hoạt động di chuyển như đi bộ hoặc đi xe đạp từ chỗ này sang chỗ khác liên tục trên 10 phút chỉ có 43,9 % sinh viên thực hiện còn tại nghiên cứu Trường Đại học Y Hà Nội cho thấy 70,8% đối tượng được điều tra đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường, tới nơi mua sắm,...

Bảng 5. Thời gian hoạt động thể lực của sinh viên trong tuần theo giới

Hoạt động thể lực	Nam		Nữ		Tổng	
	n	%	n	%	n	%
<b>Hoạt động thể lực nặng</b>						
Không ngày nào	227	81,4	317	87,8	544	85,0
1-2 ngày	22	7,9	28	7,8	50	7,8
3-4 ngày	18	6,5	11	3,0	29	4,5
≥ 5 ngày	12	4,2	5	1,4	17	2,7
<b>Hoạt động thể lực vừa</b>						
Không ngày nào	132	47,3	178	49,3	310	48,4
1-2 ngày	59	21,1	76	21,1	135	21,1
3-4 ngày	49	17,6	51	14,1	100	15,6
≥ 5 ngày	39	14,0	56	15,5	95	14,9
<b>Đi bộ</b>						
Không ngày nào	195	69,9	228	63,2	423	66,1
1-2 ngày	25	9,0	32	8,9	57	8,9
3-4 ngày	11	3,9	37	10,2	48	7,5
≥ 5 ngày	48	17,2	64	17,7	112	17,5

Trong số đối tượng là nam thì có tới 81,4% không có ngày hoạt động thể lực nặng và trong số nữ giới có tới 87,8% không có ngày nào. Có rất ít sinh viên tham gia các hoạt động thể lực ở mức độ nặng trên 10 trong 5 ngày liên tục chiếm tỷ lệ 2,7%. Tỷ lệ này cũng thấp hơn so với nghiên cứu tại đối tượng sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng (3,1%) [2]. Tỷ lệ sinh viên có hoạt động thể lực ở mức độ trung bình trên 10 phút trong năm ngày liên tục trở lên chỉ có 14,9%.

Bảng 6. Mối liên quan giữa đặc điểm của đối tượng nghiên cứu đến mức độ HĐTL của đối tượng

		Mức độ hoạt động thể lực			p
		Không đạt SL (%)	Đạt SL (%)	Tổng SL (%)	
Giới	Nữ	271 (75,1)	90 (24,9)	361 (100)	>0,05
	Nam	203 (72,8)	76 (27,2)	279 (100)	
Dân tộc	Dân tộc TS	148 (71,2)	60 (28,8)	208 (100)	>0,05
	Kinh	326 (75,5)	106 (24,5)	432 (100)	
Đã đi học lâm sàng	Chưa đi	177 (73,1)	65 (26,9)	242 (100)	>0,05
	Đã đi	297 (74,6)	101 (25,4)	398 (100)	
Phương tiện đi lại	Xe máy,...	288 (80,2)	71 (19,8)	359 (100)	<0,05
	Đi bộ/ xe đạp	186 (66,2)	95 (33,8)	281 (100)	
Đi làm thêm	Không	399 (76,3)	124 (23,7)	523 (100)	<0,05
	Có	75 (64,1)	42 (35,9)	117 (100)	

Nghiên cứu đã cho thấy mối liên quan giữa phương tiện đi lại là xe đạp, đi bộ và có đi làm thêm của sinh viên liên quan đến mức độ HĐTL. 33,8% sinh viên đi bộ hoặc đi xe đạp hằng ngày đạt khuyến nghị của WHO trong khi chỉ 19,8% sinh viên di chuyển bằng xe máy đạt mức khuyến nghị này. Tương tự 35,9 % đối tượng có đi làm thêm ngoài giờ học có mức HĐTL đạt, cao hơn các đối tượng không đi làm thêm. Điều này có thể lý giải vì đa số các công việc làm thêm của sinh viên hiện nay đều là các công việc chân tay như phục vụ bàn, bán hàng,... do vậy lượng HĐTL của các đối tượng này sẽ được nâng lên.

#### KẾT LUẬN

Có 25,9% đối tượng có HĐTL đạt mức khuyến nghị của WHO ( $\geq 600$  MET-phút/tuần), trong đó tỷ lệ sinh viên có mức HĐTL cao là 0,9%, trung bình là 25% và thấp là 74,1%.

Có mối liên quan giữa phương tiện đi lại, có đi làm thêm với mức độ hoạt động thể lực của sinh viên với  $p < 0,05$ .

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế Việt Nam, Nhóm đối tác y tế (2016). Tình hình thực hiện kế hoạch bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân giai đoạn 2011-2015. Trong Báo cáo chung tổng quan ngành y tế năm 2015. Tăng cường y tế cơ sở hướng tới bao phủ chăm sóc sức khỏe toàn dân. Nhà xuất bản Y học Hà Nội.

2. **Đặng Thị Thu Hằng** (2018). Hoạt động thể lực của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội. Tạp chí Y tế Công cộng.

3. **Bui TV, Blizzard CL, Luong KN, Truong Nie V, Tran BQ, Otahal P, Srikanth V, Nelson MR, Au TB, Ha ST, Phung HN, Tran MH, Callisaya M, Gall S** (2015). Physical Activity in Vietnam: Estimates and Measurement Issues. Plos one;10(10):1-14.

4. **Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE** (2010). Sedentary

behavior: emerging evidence for a new health risk. Mayo Clin Proc;85(12):1138-41.

5. **Trinh OT, Nguyen ND, Dibley MJ, Phongsavan P, Bauman AE**. The prevalence and correlates of physical inactivity among adults in Ho Chi Minh City. BMC Public Health 2008;(8):204.

6. World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

## ĐÁNH GIÁ MỐI LIÊN QUAN GIỮA CÁC CHỈ SỐ RỐI LOẠN ĐỒNG BỘ CƠ HỌC THẤT TRÁI BẰNG SIÊU ÂM ĐỒNG BỘ MÔ TSI VỚI XẠ HÌNH TƯỚI MÁU CƠ TIM CÓ GẮN CỔNG ĐIỆN TIM Ở BỆNH NHÂN SAU NHỒI MÁU CƠ TIM

VŨ THỊ PHƯƠNG LAN<sup>1</sup>, NGUYỄN THỊ THANH TRUNG<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, <sup>2</sup>Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thái Bình

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Xác định mối liên quan giữa các chỉ số đánh giá rối loạn đồng bộ thất trái bằng siêu âm đồng bộ mô TSI với GSPECT.

**Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 132 đối tượng trong đó có 98 bệnh nhân sau NMCT và 34 bệnh nhân không có bệnh tim mạch.

**Kết quả:** Tuổi trung bình ở nhóm bệnh nhân sau NMCT  $66,1 \pm 10,2$ , nam giới chiếm 84,7% và nhóm chứng có tuổi trung bình là  $62,7 \pm 6,4$  và 76,47 % nam giới. Ở nhóm sau nhồi máu cơ tim, chỉ số rối loạn đồng bộ thất trái trên siêu âm gồm Ts-Diff là  $122,01 \pm 48,98$ , Ts-SD 12 là  $43,82 \pm 22,31$ , trên xạ hình tưới máu cơ tim có gắn cổng điện tim gồm PSD là  $49,01 \pm 19,38$  và HBW là  $155,02 \pm 72,10$ . Chỉ số Ts-Diff 12 và Ts-SD 12 đều có tương quan tuyến tính với chỉ số PSD, HBW trên xạ hình tưới máu cơ tim có gắn cổng điện tim với R lần lượt là 0,63; 0,56 và 0,61; 0,52. GSPECT có khả năng phát hiện ra số ca rối loạn đồng bộ nhiều hơn so với TSI.

**Kết luận:** Giá trị của các chỉ số đánh giá rối loạn đồng bộ thất trái bằng TSI trong nghiên cứu

có liên quan với chỉ số đánh giá rối loạn đồng bộ trên GSPECT.

**Từ khóa:** Siêu âm đồng bộ mô (TSI); xạ hình tưới máu cơ tim có gắn cổng điện tim (GSPECT).

### SUMMARY

TO DETERMINE CORRELATION BETWEEN CARDIAC MECHANICAL SYNCHRONY PARAMETERS USING TISSUE SYNCHRONIZATION IMAGING (TSI) AND GSPECT IN PATIENT AFTER MYOCARDIAL INFARCTION.

**Objectives:** To determine correlation between cardiac mechanical synchrony parameters using Tissue synchronization imaging (TSI) and GSPECT in patient after myocardial infarction. **Subject and methods:** Cross - sectional study was conducted on 34 subjects without cardiovascular disease and 98 patient after myocardial infarction.

**Results:** The average age of disease group was  $66.1 \pm 10.2$  with 84.7% male and control group was  $62.7 \pm 6.4$  with 76.47 %. Values of cardiac mechanical synchrony parameters include of disease group was: Ts-Diff 12:  $122.01 \pm 48.98$ , Ts-SD 12:  $43.82 \pm 22.31$ ; PSD:  $49.01 \pm 19.38$  và HBW:  $155.02 \pm 72.10$  Both of Ts-Diff 12 and Ts-SD 12 were linearly correlated with PSD and HBW (R was 0.63; 0.56 and 0.61; 0.52 respectively).

Chịu trách nhiệm: Vũ Thị Phương Lan

Email: vuphuonglanhp@gmail.com

Ngày nhận: 23/11/2020

Ngày phản biện: 22/12/2020

Ngày duyệt bài: 21/01/2021