

Thực trạng vận động thể lực của học sinh cấp 3 ở Hà Nội năm 2019

Phạm Quốc Thành¹, Lê Thị Tuyết Mai¹, Trần Đỗ Bảo Nghi¹, Nguyễn Hằng Nguyệt Vân¹,
Dương Minh Đức¹,

TÓM TẮT

* **Thông tin chung:** Vận động thể lực được coi là một biện pháp tốt nhằm nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Vận động thể lực không đạt chuẩn (thiếu hoạt động thể lực) đã được xác định là yếu tố rủi ro hàng đầu thứ tư đối với tỷ lệ tử vong toàn cầu.

* **Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 3443 học sinh THPT nhằm mô tả thực trạng lười vận động thể lực ở Vị thành niên tại Hà Nội thông qua bộ công cụ Hệ thống giám sát hành vi nguy cơ thanh thiếu niên.

* **Kết quả:** 13,3% học sinh chăm thực hiện các hoạt động thể lực theo khuyến nghị. Có 50% học sinh tham gia các hoạt động như đi bộ/ đi xe đạp hoặc tập các bài tập tăng cường hàng ngày. Tỷ lệ vị thành niên (VTN) dùng điện thoại và máy tính quá nhiều trong ngày chiếm tỷ lệ khá cao (40%). Học sinh có điểm trung bình học tập đạt loại khá thì có xu hướng vận động nhiều hơn hơn so với nhóm học sinh có điểm học tập trung bình.

* **Kết luận:** Tỷ lệ VTN thường xuyên tập thể dục thể thao và vận động theo khuyến nghị của WHO tại Hà Nội năm 2019 thấp 13,3%.

Từ khóa: Vị thành niên, hoạt động thể lực, Hà Nội, THPT.

Current status on physical activity of high school students in Ha Noi 2019

Pham Quoc Thanh, Le Thi Tuyen Mai, Tran Do Bao Nghi, Nguyen Hang Nguyet Van,
Duong Minh Duc

SUMMARY

* **Background:** Physical activity is an essential solution to improve health and disease prevention. One of the leading death cause is failing to meet the WHO recommendation on physical activity in the world.

* **Methodology:** A cross-sectional study on 3443 high school students in Hanoi which aims to determine the current status of physical activity of these students by using the Youth Risk Behavior

Surveillance System.

*** Results:** 13.3% of students engaged in physical activities as recommended. 50% of students participated in some activities such as walking / cycling or doing daily reinforcement exercises. The rate of adolescents using phones and computers too much during the day was quite high (40%). Students with a good GPA tend to be more active than students with an average GPA.

*** Conclusions:** The proportion of adolescents regularly exercising and exercising according to WHO recommendations in Hanoi in 2019 is low at 13.3%.

Keywords: High school, physical activity, Hanoi, adolescent

Tác giả:

1: Trường Đại học Y tế công cộng

1. GIỚI THIỆU

Ở lứa tuổi vị thành niên (VTN), đây là giai đoạn quan trọng liên quan đến hoạt động thể lực. Tuy nhiên, thực tế tỷ lệ thanh thiếu niên không hoạt động thể lực cao, ngày nay thanh thiếu niên có xu hướng dành một lượng lớn thời gian ít vận động như xem tivi, chơi game trên máy tính, sử dụng điện thoại, máy tính bảng. Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), vận động thể lực bao gồm mọi loại hoạt động cơ bắp, như đi bộ, làm việc nhà và làm vườn, các hoạt động về thể chất khi lao động, hoạt động ngoài trời, tập thể dục và tập luyện thể thao ¹. Hoạt động thể lực được chia theo các mức độ nặng, vừa, nhẹ. Theo WHO khuyến nghị, nhằm đạt được ở mức tốt nhất cho sức khỏe, mỗi độ tuổi nên tham gia hoạt động thể lực theo cường độ. Vận động thể lực được coi là một biện pháp tốt giúp nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

Kết quả báo cáo quốc gia về thanh niên ở Việt Nam, tỷ lệ tự đánh giá sức khỏe là rất tốt/tốt trong nhóm VTN (16-19 tuổi), tỷ lệ này thấp nhất ở vùng Duyên hải miền Trung (39,2%) ². Theo WHO VTN (10 – 19 tuổi) trên toàn cầu

có hoạt động/vận động thể lực không đạt tiêu chuẩn chiếm tỷ lệ rất cao 81%, vào năm 2016 có 55% dân số từ 18 tuổi trở lên đang được xếp vào nhóm ít hoạt động thể chất trong đó nam giới chiếm 42% (23% trên tổng số 55%) và nữ giới chiếm 58% (32% trên tổng số 50%). Tỷ lệ người ít hoạt động thể chất được trong vòng 15 năm kể từ năm 2001 đến 2016 không có dấu hiệu cho thấy sự cải thiện (giảm 1% từ năm 2001 – 28,5% đến năm 2016 – 27,5%)³. Việt Nam là một nước đang phát triển với cơ cấu dân số vàng. Theo Tổng điều tra dân số năm 2019, Việt Nam có hơn 6 triệu vị thành niên trong độ tuổi từ 15-19 ⁴. Đây là thời kì chuyển tiếp từ trẻ em thành người lớn thông qua thay đổi về thể chất trí tuệ, mối quan hệ xã hội nội tiết. Chính vì vậy hoạt động thể chất ở tuổi VTN đóng một vai trò vô cùng quan trọng. Theo kết quả Điều tra quốc gia VTN và thanh niên Việt Nam năm 2009 (SAVY2), nhìn chung tỷ lệ rất thường xuyên tập thể thao trong nhóm tuổi từ 16-19 tuổi (23,8%), cao hơn tỷ lệ này trong nhóm tuổi từ 20-24 tuổi (18,4%). Nam thanh niên có hoạt động thể dục thể thao

thường xuyên hơn nữ thanh niên (30,9% so với 11,2%). Thanh niên thành thị có mức độ tập thể thao rất thường xuyên cao hơn so với thanh niên nông thôn (8,4% so với 5,9%)⁵.

Yếu tố liên quan đến lười vận động thể lực ở Vị thành niên có 3 yếu tố ảnh hưởng chính: Yếu tố cá nhân; yếu tố gia đình bạn bè; yếu tố môi trường xã hội. Tỷ lệ vận động thể lực có sự khác biệt giữa nam giới và nữ giới đã được chỉ ra trong nhiều nghiên cứu, hầu hết tỉ lệ trẻ nam hoạt động thể lực cao hơn so với trẻ nữ⁶. Theo kết quả của một nghiên cứu Khảo sát sức khỏe học sinh toàn cầu tại trường Việt Nam năm 2013 cho biết, 19,7% thanh thiếu niên, độ tuổi từ 13-17 tại Việt Nam không đáp ứng được các khuyến nghị về ít nhất 1 giờ hoạt động thể chất mỗi ngày 5 ngày/tuần bao gồm 13,4% bé gái và 26,8% bé trai. Tỷ lệ học sinh đến lớp giáo dục thể chất 3 ngày/tuần là 4,5%, bao gồm 4,8% bé trai và 4,3% bé gái⁷. Theo kết quả nghiên cứu của báo cáo Khảo sát sức khỏe sinh viên của trường học 2019 (GSHS 2019) cho biết 24,1% học sinh tham gia các hoạt động thể lực mỗi ngày 5 ngày/tuần. Học sinh nông thôn có các hoạt động thể lực hàng ngày ít nhất 1 giờ hoạt động thể lực mỗi ngày 5 ngày/tuần cao hơn học sinh thành thị (24,91% với 22,7%). Gần hai phần ba học sinh (60,78%) đã tham gia các lớp học giáo dục thể lực 2 ngày/tuần (59,49% nam và 62,26% nữ). Học sinh ở khu vực nông thôn (69,76% học 2 ngày/tuần và 5,77% học hơn 3 ngày/tuần) có xu hướng đến các lớp học giáo dục thể lực thường xuyên hơn so với học sinh thành thị (45,14% đi 2 ngày/tuần và 5,56% đi nhiều hơn 3 ngày/tuần).

Hoạt động thể lực có thể cải thiện đáng kể sức

khỏe của thanh thiếu niên và giảm nguy cơ phát triển một số bệnh như béo phì, bệnh xương khớp tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch và các vấn đề về sức khỏe tâm thần,... Như vậy, việc tìm hiểu và áp dụng một bộ công cụ chuẩn hóa giám sát hành vi nguy cơ để có những bằng chứng khuyến cáo/can thiệp giảm thiểu tử vong và bệnh tật ở nhóm VTN tại Việt Nam là cấp thiết⁶.

Hà Nội là một trong các thành phố phát triển kinh tế - xã hội dẫn đầu cả nước, nằm trong khu vực Đồng bằng sông Hồng là nơi có tỉ lệ trẻ em đi học cao nhất trong 6 vùng kinh tế của cả nước⁸. Nhằm đánh giá các hành vi nguy cơ với sức khỏe VTN trong khu vực này, nghiên cứu “Đánh giá các hành vi nguy cơ với sức khỏe trẻ VTN tại Hà Nội năm 2019” đã được thực hiện. Trong khuôn khổ bài báo, nhóm các yếu tố hoạt động thể lực liên quan đến sức khỏe VTN được báo cáo.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

VTN từ 16 đến 18 tuổi đang theo học các cơ sở đào tạo hệ THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội. Tiêu chuẩn lựa chọn: Đối tượng đang theo học lớp 10 đến lớp 12 tại các cơ sở đào tạo thuộc hệ THPT tham gia trong nghiên cứu, các cơ sở đào tạo này có thể là trường công lập, dân lập, hoặc Trung tâm GDTX thuộc quản lý của Sở GD – ĐT Hà Nội (danh sách có tại trang web <http://sogd.hanoi.gov.vn>). Đối tượng có mặt tại thời điểm điều tra và đồng ý tham gia cung cấp thông tin cho nghiên cứu, và không có khiếm khuyết về vận động.

2.2. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang

2.3. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 07/2019 đến tháng 05/2020.

- Địa điểm: 15 trường Trung học phổ thông (THPT) tại 5 quận/huyện, Hà Nội

2.4. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Cỡ mẫu

Công thức tính cỡ mẫu 1 tỷ lệ với sai số tương đối được áp dụng:

$$n = z_{1-\alpha/2}^2 \times \frac{1-p}{\varepsilon^2 p} \times DE$$

Trong đó:

$z_{1-\alpha/2}^2$: Mức ý nghĩa thống kê mong muốn (với $\alpha=0,05$ ta có giá trị $z=1,96$);

p : (=0,182) tỉ lệ phần trăm thiếu niên (từ 16 – 19 tuổi) đã từng sử dụng thuốc lá dưới bất cứ dạng nào, theo Báo cáo Quốc gia về thanh niên Việt Nam (SAVY) năm 2009;

ε : độ chính xác tương đối (=0,15).

DE: Hệ số thiết kế (lấy xấp xỉ = 2) do nghiên cứu này sử dụng phương pháp chọn mẫu cụm.

Cỡ mẫu tối thiểu được tính toán là 1536 người. Với dự trù 10% đối tượng từ chối phỏng vấn, cỡ mẫu cần thiết cho mỗi loại hình địa bàn nghiên cứu xấp xỉ 1770 học sinh. Dự kiến lựa chọn hai loại địa bàn là quận và các huyện/thị xã nên cỡ mẫu tổng cần điều tra là 3534 học sinh. Cỡ mẫu này tương đương với khoảng 90 lớp (ước tính mỗi lớp có học sinh) ở tại 15 cơ sở đào tạo hệ THPT. Tại mỗi trường chọn 6 lớp và phân bổ đều 2 lớp/khối.

2.5. Phương pháp chọn mẫu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu

cụm nhiều giai đoạn, giai đoạn 1: Chọn ngẫu nhiên 5 quận/huyện nghiên cứu từ danh sách 30 quận/huyện của Hà Nội. Lập danh sách toàn bộ các trường trong mỗi quận/huyện và chọn ngẫu nhiên mỗi quận/huyện 3 trường cấp 3. Giai đoạn 2: Lập danh sách toàn bộ các khối lớp học 10, 11 và 12 trong mỗi trường. Trong mỗi khối chọn ngẫu nhiên 2 lớp. Trong mỗi lớp đã chọn, chọn toàn bộ số học sinh trong 1 lớp.

2.6. Phương pháp thu thập:

Công cụ thu thập số liệu

Bộ công cụ Hệ thống giám sát hành vi nguy cơ thanh thiếu niên (Youth Risk Behavior Surveillance System) đã được dịch và chuẩn hóa cho phù hợp với bối cảnh Việt Nam. Bộ công cụ bao gồm 129 câu hỏi trắc nghiệm về 6 nhóm hành vi nguy cơ sức khỏe ở trẻ vị thành niên, trong nghiên cứu này việc phân tích được thực hiện trên nhóm câu hỏi liên quan đến vận động thể lực.

Cách thức thu thập số liệu:

Thu thập số liệu sử dụng máy tính tại các trường học với bộ công cụ được thiết kế trên nền tảng website (Kobotoolbox). Nền tảng Kobo cho phép các đối tượng có thể trả lời bộ câu hỏi từ bất kỳ máy tính, điện thoại hoặc máy tính bảng. Công cụ giúp học sinh trả lời phiếu chính xác, tránh bị bỏ sót câu, đảm bảo tính logic trong trả lời bộ câu hỏi.

2.7. Phân tích số liệu

Số liệu được xử lý và phân tích bằng phần mềm Stata phiên bản 14.2. Phân tích mô tả thông tin chung. Phân tích các yếu tố liên quan với một số hành vi nguy cơ chính dựa trên mô hình đa biến trong đó chúng tôi tiến hành 3 mô hình

phân tích hồi quy logistic gồm phân tích đơn biến, phân tích đa biến và phân tích đa tầng.

đức của Trường Đại học Y tế công cộng tại quyết định số 400/2019/YTCC-HD3 trước khi triển khai trên thực địa.

2.8. Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng đạo

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Vận động phù hợp theo đặc điểm của VTN tham gia nghiên cứu (n=3443)

Đặc điểm		Chăm hoạt động thể lực (%)	Chăm đi bộ/ đạp xe (%)	Chăm tập bài dẫn cơ (%)	Chăm tập bài tập tăng cường (%)	Tham gia học thể dục (%)	Tham gia câu lạc bộ thể thao (%)	Xem ti vi quá nhiều (%)	Dùng điện thoại/ máy tính quá nhiều (%)	Gặp chấn động khi chơi thể thao (%)
Giới	Chung	13,3	53,6	56	46,9	86,9	26,1	12,6	39,9	24,1
	Nam	19,0	58,2	56,6	59,2	83,0	34,6	14,7	34,2	25,1
	Nữ	6,3	45,9	52,7	33,4	90,7	19,6	12,0	45,2	22,0
BMI	Suy dinh dưỡng	9,8	50,9	49,3	41,9	85,7	23,2	14,3	36,1	23,2
	Vừa cân	14,0	51,2	57,6	47,4	88,2	28,8	12,0	42,0	26,5
	Béo phì	16,8	59,3	61,6	55,4	86,3	33,3	15,0	44,6	24,5
Loại trường	Công lập	11,6	50,4	60,9	46,8	98,2	27,7	11,9	43,9	24,7
	Dân lập	12,2	52,6	47,8	46,3	95,9	26,9	16,5	34,0	23,3
	GDTX	18,1	58,1	41,4	44,1	11,7	23,6	12,1	35,0	18,1
Khối lớp	Khối 10	14,0	57,3	56,0	45,9	88,0	26,5	14,9	34,0	23,1
	Khối 11	11,7	49,8	55,7	46,5	86,1	28,3	13,6	41,6	24,9
	Khối 12	11,8	48,5	51,7	45,6	86,8	25,9	11,2	44,4	23,5
Điểm TB học tập	Trung bình	11,7	51,5	45,2	44,2	76,2	43,8	13,8	38,4	24,6
	Khá	12,9	53,1	59,3	48,6	91,2	27,9	11,9	40,9	25,0
	Giỏi	13,6	53,5	60,5	47,2	90,7	30,6	15,2	42,2	23,6
Khu vực	Nội thành	13,9	50,0	61,3	48,2	87,1	30,0	9,8	53,8	23,6
	Ngoại thành	11,7	53,3	50,4	44,7	86,9	25,1	15,5	31,1	23,4

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong tổng số 3443 học sinh cấp THPT tham gia hoạt động khảo sát chỉ có hơn 13% học sinh có thực hiện các hoạt động thể lực với tổng cộng ít nhất 60 phút mỗi ngày. Có khoảng 50% học sinh vận động với các hoạt động như đi bộ/ đi xe đạp hoặc tập các bài tập tăng cường. Ngoài ra, tỷ lệ VTN dùng điện thoại và máy tính quá nhiều trong ngày cũng chiếm tỷ lệ khá cao (39,9%) (sử dụng trên 2 giờ/ngày, không bao gồm thời gian sử dụng cho mục đích học tập), trong khi đó VTN còn ít tham gia các câu lạc bộ thể thao (27%).

Về chăm hoạt động thể lực (>1 tiếng/ngày), khi phân theo các nhóm đặc điểm nhân khẩu học, nghiên cứu cho thấy có sự chênh lệch lớn giữa nam và nữ khi gần 1/5 nam giới chăm vận động trong khi tỷ lệ này ở nữ giới chỉ là 6,3%. Kết quả từ nghiên cứu cũng cho thấy học sinh nội thành (quận Hoàn Kiếm và quận Cầu Giấy) có hoạt động thể lực nhiều hơn ở huyện ngoại thành (Chương Mỹ, Quốc Oai, Sóc Sơn). Học sinh ở các trường GDTX cũng là nhóm có tỷ lệ vận động thường xuyên cao nhất. Ngoài ra

nhóm khối lớp 12 và 11 là nhóm có tỷ lệ vận động thường xuyên thấp hơn so với khối lớp 10 (lần lượt là 11,7%, 11,8% và 14%).

Về chăm đi bộ và xe đạp (>30 phút/tuần), nam giới là nhóm có tỷ lệ vận động cao hơn so với nữ giới (58,2% so với 45,9%). Tương tự như vận động nói chung, học sinh ở các trường GDTX cũng là nhóm có tỷ lệ hoạt động đi bộ và xe đạp cao nhất (58,1%) và nhóm khối lớp 12 là nhóm có tỷ lệ đi bộ và xe đạp thấp nhất (48,4%).

Về hành vi xem ti vi quá nhiều hay dùng điện thoại/máy tính quá nhiều, nữ giới tiếp tục là nhóm có tỷ lệ chăm vận động thấp hơn (hay lười vận động cao hơn), với tỷ lệ 45% so với 34,2% ở nam giới. Học sinh ở các trường GDTX cũng là nhóm có tỷ lệ xem ti vi hay điện thoại/ máy tính quá nhiều thấp nhất (25%). Đáng nói là nhóm khối lớp 12 và 11 là có tỷ lệ xem ti vi, điện thoại/máy tính quá nhiều (lần lượt là 44,4% và 41,6%) cao hơn so với nhóm khối lớp 10 (34%). Và học sinh ở các huyện ngoại thành cũng có tỷ lệ dùng quá mức thấp hơn so với học sinh ở các quận nội thành (31,1% và 53,8%).

Bảng 2. Mô hình hồi quy logistic thể hiện yếu tố liên quan với lười vận động ở VTN

Biến độc lập		Hệ số hồi quy (B)	SE	95% CI Thấp		p
				Thấp	Cao	
Giới	Nam	-	-	-	-	0,000***
	Nữ	-1,369	0,131	-1,625	-1,112	
Loại trường	Công lập	-	-	-	-	
	Dân lập	0,105	0,138	-0,165	0,375	0,445
	GDTX	0,402	0,172	0,065	0,739	0,019
Khối	Khối 10	-	-	-	-	
	Khối 11	-0,204	0,135	-0,469	0,061	0,130
	Khối 12	-0,150	0,140	-0,425	0,124	0,283

Điểm trung bình học tập	Trung bình	-	-	-	-	
	Khá	0,359	0,154	0,057	0,661	0,020*
	Giỏi	0,325	0,199	-0,066	0,715	0,103
Từng hút thuốc	Không	-	-	-	-	0,210
	Có	-0,210	0,168	-0,539	0,118	
Từng uống rượu bia	Không	-	-	-	-	0,452
	Có	0,088	0,117	-0,141	0,317	
Từng sử dụng chất gây nghiện	Không	-	-	-	-	0,360
	Có	-0,385	0,421	-1,209	0,439	
BMI	Gầy	-	-	-	-	-
	Trung bình	0,072	0,130	0,183	0,327	0,580
	Béo phì	-0,219	0,122	-0,458	0,020	0,072
Khu vực	Nội thành	-	-	-	-	0,445
	Ngoại thành	0,105	0,138	-0,165	0,375	

^a: nhóm so sánh / *** $p < 0,01$, * $p < 0,1$

Trong nghiên cứu của chúng tôi, tỉ lệ vận động thể lực vận động thể lực có sự khác biệt giữa nam giới và nữ giới, trong đó nữ giới có xu hướng ít vận động hơn với OR = 0,6 (95%KTC= 0,20-0,33).

Từ kết quả của nghiên cứu chỉ ra rằng, tỉ lệ vận

động thể lực có sự khác biệt giữa các nhóm điểm học tập trung bình, trong đó nhóm học sinh có điểm trung bình học tập đạt loại khá thì có xu hướng vận động nhiều hơn hơn so với nhóm học sinh có điểm học tập trung bình (OR= 1,41 ; 95%KTC=1,06-1,89).

Bảng 3. Mô hình hồi quy logistic đa tầng dự báo tác động của các biến tới lười vận động ở VTN

Biến dự báo	Hành vi nguy cơ dân tới chấn thương không chủ đích			Giá trị p
	Tỷ lệ chênh hiệu chỉnh (OR)	95%KTC		
		Thấp	Cao	
Giới (Nam/Nữ)	0,257	0,200	0,332	0,000***
Điểm trung bình học tập (Trung bình)	-	-	-	-
Khá	1,412	1,055	1,891	0,020*
Giỏi	1,368	0,937	1,997	0,105
Mong muốn giảm cân (Không/Có)	1,103	0,857	1,42	0,446
Hằng số	0,187	0,143	0,245	0,000
Số quan sát	2989			
Số khối lớp	9			
Số trường	3			

^a: nhóm so sánh / *** $p < 0,01$; * $p < 0,1$

4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu được thực hiện trên 3433 đối tượng là học sinh THPT tại địa bàn thành phố Hà Nội cho thấy, khoảng 13% học sinh chăm thực hiện các hoạt động thể lực đạt theo khuyến nghị, tức là tổng cộng tối thiểu 60 phút mỗi ngày theo khuyến nghị của WHO. Kết quả này có sự tương đồng với kết quả của nghiên cứu ở SAVY 2 khi tỷ lệ rất thường xuyên/thường xuyên tập thể thao trong nhóm nam VTN có hoạt động vận động thường xuyên cao hơn ở nữ VTN 9. Nghiên cứu này cũng cho thấy VTN thành thị có mức độ tập thể thao thường xuyên cao hơn so với VTN nông thôn⁹. Nói cách khác, học sinh ở huyện ngoại thành có hoạt động thể lực ít hơn so với các học sinh ở quận nội thành. Học sinh ở các trường GDTX cũng là nhóm có tỷ lệ vận động thường xuyên cao nhất. Một điều đáng lưu ý nữa là nhóm khối lớp 12 và 11 là nhóm có tỷ lệ vận động thường xuyên thấp.

So sánh với điều tra VTN tại Việt Nam, Malaysia và Mỹ cho thấy tỷ lệ tập thể dục thường xuyên của VTN trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn đáng kể so với tỷ lệ này ở VTN trong điều tra quốc gia năm 2019 (24,1%); năm 2013 (20,6%)⁶, của Malaysia (22,8%)¹⁰ và của Mỹ năm 2017 (26,1%)¹¹. Về các đặc điểm nhân khẩu học, nam VTN của Mỹ cũng có tỷ lệ cao hơn so với nữ VTN. Tuy vậy, VTN ở các khối lớp càng cao trong các nghiên cứu trên thế giới thường vận động thường xuyên hơn.

Kết quả nghiên cứu cho thấy 39,9% học sinh cấp 3 sử dụng điện thoại, máy tính mỗi ngày trên 2h không cho mục đích học tập, trong đó nữ giới là 45,2% và nam giới là 34,2%. Trong khi tỷ lệ này là 43,0% ở điều tra VTN Việt Nam năm 2019 (42,3% ở nam và 47,8% ở nữ), thấp hơn nghiên cứu tương tự ở vị thành niên

Malaysia năm 2012 là 47,4 % (46,4% ở nam và 48,5% ở nữ). Tỷ lệ này thấp hơn nhiều so với tỷ lệ VTN ở Mỹ (20,7%)¹². Nghiên cứu cũng cho thấy tỷ lệ học sinh dành hơn 3h mỗi ngày cho các hoạt động xem ti vi là 12,6%. Tỷ lệ này thấp hơn điều tra vị thành niên năm 2019 trên toàn quốc (43,1%)¹⁰. Điều này có thể giải thích trong việc ước lượng thời gian xem ti vi trong các ngày hoạt động đi học.

Trong nghiên cứu của chúng tôi, tỷ lệ vận động thể lực có sự khác biệt giữa nam giới và nữ giới, trong đó nữ giới có xu hướng ít vận động hơn với OR = 0.26 (CI 95%: 0,20-0,33). Yếu tố này cũng đã được chỉ ra trong nhiều nghiên cứu, hầu hết tỷ lệ trẻ nam hoạt động thể lực cao hơn so với trẻ nữ^{9,13-15}. Trong nghiên cứu này chúng tôi cũng chưa tìm ra được mối liên quan giữa chỉ số khối cơ thể (BMI) cũng liên quan đến mức độ hoạt động thể chất ở VTN. Điều này có thể do việc kê khai cân nặng và chiều cao là do VTN tự tiến hành và có thể họ chưa kê khai đúng với thực tế (do không biết hoặc do không muốn kê khai đúng).

5. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Nhìn chung, cứ 8 trẻ vị thành niên thì chỉ 1 trẻ có hoạt động thể lực đạt theo khuyến nghị của WHO. Có 50% học sinh không thực hiện các hoạt động thể lực như đi bộ/ đi xe đạp hoặc tập các bài tập tăng cường. Tỷ lệ VTN dùng điện thoại và máy tính quá nhiều trong ngày cũng chiếm tỷ lệ cao (39,9%). Điểm trung bình học tập cao và giới tính (nam giới) là các yếu tố liên quan tới vận động nhiều hơn ở VTN. Điều này cho thấy cần có các chính sách, giải pháp hỗ trợ quan tâm chăm sóc sức khỏe tuổi VTN, trong đó cần ưu tiên về khía cạnh hoạt động thể chất. Cần đảm bảo việc học tăng cường vận động thể lực hàng ngày theo khuyến nghị của WHO

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. UNICEF. Phân tích tình hình trẻ em thành phố Hồ Chí Minh. 2017:110.
2. BỘ NỘI VỤ QDSLHQ, NAM TV. BÁO CÁO QUỐC GIA VỀ THANH NIÊN VIỆT NAM. 2015.
3. who. *Prevalence of insufficient physical activity. Global Health Observatory (GHO) data.* 2018. 2018.
4. Chính Phủ. Báo cáo kết quả Tổng điều tra 2019 (chính thức). *Trung tâm Tư liệu và Dịch vụ Thống kê, Tổng cục Thống kê.* 2019(Biểu đồ 4):163.
5. Cross D, Pintabona Y, Hall M, Hamilton G, Erceg E. Validated Guidelines for School-Based Bullying Prevention and Management. *International Journal of Mental Health Promotion.* 2004;6(3):34-42.
6. Hoang Van Minh TTTH, Nguyen Tuan Lam, Nguyen Thanh De, Tran Dac Phu, Le Manh Hung, Truong Dinh Bac, Le Van Tuan, Tran Quoc Bao, Pham Thi Quynh Nga, Khuong Quynh Long. The 2019 school-based student health survey in Vietnam (GSHS 2019). 2020.
7. Organization WH, Control CfD, Prevention. Global school-based student health survey (GSHS). 2013.
8. UNICEF. Sáng kiến Toàn cầu về Trẻ em ngoài nhà trường. 2015.
9. tế BY, kê TcT, WHO, UNICEF. Điều tra Quốc gia về Vị thành niên và Thanh niên Việt Nam lần 2 (SAVY II). Hà Nội, Việt Nam. 2010
10. World Health Organization. Global school-based student health survey (GSHS). 2012.
11. Kann L, McManus T, Harris WA, et al. Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. *MMWR Surveill Summ.* 2018;67(8):1-114.
12. Division of Adolescent and chool health. Trends in the Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behaviors National YRBS: 1991—2017 2017.
13. UNICEF. *Phân tích tình hình trẻ em thành phố Hồ Chí Minh.* Việt Nam 2017.
14. Centers for Disease Control and Prevention. High School Youth Risk Behavior Surveillance System. 2017
15. UNFPA. *Báo cáo quốc gia về thanh niên Việt Nam.* 2015.