

THỰC TRẠNG CƠ CẤU VÀ ĐỘNG CƠ TẬP LUYỆN MÔN HATHA YOGA CỦA NGƯỜI CAO TUỔI NỮ TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

NCS. Nguyễn Đức Dũng

Tóm tắt: Tập luyện Yoga nói chung đã được đông đảo người dân, đặc biệt là người cao tuổi (NCT) lựa chọn như một biện pháp tích cực và hiệu quả nhằm tăng cường sức khỏe. Kết quả nghiên cứu đã xác định được cơ cấu, động cơ tham gia tập luyện môn Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của người tập.

Từ khóa: Cơ cấu, động cơ, người cao tuổi nữ, tập luyện, Hatha Yoga, Hà Nội

Abstract: Practicing yoga in general has been chosen by a large number of people, especially the elderly, as a positive and effective measure to enhance health. Research results have determined the structure and motivation of elderly women to participate in Hatha Yoga practice in Hanoi city, as a basis for applying and evaluating the effectiveness of the Hatha Yoga exercise system. for the health of the practitioner.

Key words: Structure, engines, Elderly woman, practicing Hatha Yoga, Hanoi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Tập luyện Hatha Yoga có vai trò quan trọng đối với NCT, là một hình thức tích cực để nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng vận động, chống đỡ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, tập luyện Hatha Yoga còn giúp NCT mở rộng giao lưu, tạo nên sự thoải mái về tinh thần. Nhận thức được điều đó, cùng với sự phát triển về điều kiện kinh tế - xã hội ở Việt Nam, hiện nay NCT đã tự nguyện tìm đến và tập luyện các hoạt động thể thao bằng nhiều hình thức, nội dung phong phú như tập gym dưỡng sinh, khí công, thái cực quyền... trong đó số đông người tập đã chọn hình thức tập luyện môn Yoga, đặc biệt là Hatha Yoga ngày càng nhiều với mục đích duy trì, cải thiện và nâng cao sức khỏe.

Hatha Yoga là loại hình yoga phổ biến nhất hiện nay, là sự kết hợp giữa hai yếu tố cơ bản nhất trong môn Yoga, là hơi thở và tư thế. Tập luyện Yoga nói chung và Hatha Yoga nói riêng giúp con người duy trì sức khỏe, sự trẻ trung, cơ thể thêm dẻo dai, tăng sức bền, cải thiện đáng kể hoạt động của các hệ cơ quan như: hệ miễn dịch, hệ tim mạch, hệ tiêu hóa... Tuy vậy, cho đến nay các nghiên cứu về hiệu quả của tập luyện Hatha Yoga đến việc duy trì, nâng cao sức khỏe cho NCT còn nhiều hạn chế.

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện Hatha Yoga của NCT nữ sinh sống trên địa bàn thành phố Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của NCT nữ trong quá trình tập luyện.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.

Để tìm hiểu về cơ cấu, động cơ và nhu cầu tập luyện

Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 2676 người thường xuyên tham gia tập luyện Hatha Yoga (theo 03 độ tuổi khác nhau). Nội dung khảo sát bao gồm: động cơ tham gia tập luyện Hatha Yoga; tần suất tham gia tập luyện; thâm niên tập luyện; thời gian tập luyện Hatha Yoga hàng ngày; nhu cầu và sự ham thích tập luyện các môn thể thao; các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện Hatha Yoga; sự ham thích và nhu cầu tham gia tập luyện Hatha Yoga. Kết quả khảo sát được trình bày dưới đây.

2.1. Thực trạng về động cơ tham gia tập luyện Hatha Yoga.

Nghiên cứu đã tiến hành xác định động cơ tham gia tập luyện theo 2 tiêu chí gồm: động cơ chủ quan và khách quan tham gia tập luyện Hatha Yoga. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 cho thấy: Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của cả 3 đối tượng điều tra theo 03 độ tuổi (từ 60 đến 65 tuổi, từ trên 65 đến dưới 70 tuổi, từ 70 đến dưới 75 tuổi) chủ yếu là do động cơ tăng cường sức khỏe (chiếm tỷ lệ 23.43%); ham thích tập luyện (chiếm 17.45%); do nhận thấy tác dụng giảm suy nhược, hạn chế nhiễm bệnh nhờ tập luyện Hatha Yoga chiếm tỷ lệ 14.09%.

Ngoài ra, cũng có nhiều ý kiến cho rằng, mục đích tham gia tập luyện Hatha Yoga là để nâng cao sức khỏe, thể lực (chiếm tỷ lệ 13.79%); do yêu cầu của công việc, lao động sản xuất (chiếm tỷ lệ 10.39%); do thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 10.01%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, tham gia tập luyện nhằm mục đích làm đẹp, giảm béo (chiếm tỷ lệ 5.34%). Thực tế khảo sát cho thấy các ý kiến lựa chọn đều thuộc về đối tượng NCT nữ thuộc nhóm độ tuổi từ 60 đến 65 chiếm tỷ lệ cao hơn cả (chiếm tỷ lệ 7.68%); do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 5.49%). Như vậy có thể thấy, về cơ bản NCT nữ đã nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện

Bảng 1. Kết quả điều tra động cơ tham gia tập luyện Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội (n = 2676)

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 802)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 1067)		Tổng cộng (n = 2676)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Động cơ chủ quan:								
	- Ham thích.	106	13.14	130	16.21	231	21.65	467	17.45
	- Tăng cường sức khoẻ	172	21.31	141	17.58	314	29.43	627	23.43
	- Làm đẹp, giảm béo.	62	7.68	35	4.36	46	4.31	143	5.34
	- Nâng cao năng lực vận động.	105	13.01	148	18.45	116	10.87	369	13.79
	- Chống suy nhược, nhiễm bệnh.	117	14.50	103	12.84	157	14.71	377	14.09
	- Thói quen vận động	84	10.41	95	11.85	89	8.34	268	10.01
	- Nhu cầu làm việc và lao động.	94	11.65	116	14.46	68	6.37	278	10.39
2	- Động cơ khác.	67	8.30	34	4.24	46	4.31	147	5.49
	Động cơ khách quan:								
	- Nhờ giáo dục trường học	32	3.97	68	8.48	102	9.56	202	7.55
	- Ảnh hưởng của truyền thông	166	20.57	185	23.07	184	17.24	535	19.99
	- Ảnh hưởng của cơ quan, đơn vị	235	29.12	169	21.07	326	30.55	730	27.28
	- Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	167	20.69	164	20.45	219	20.52	550	20.55
	- Sự hấp dẫn của môn thể thao	188	23.30	193	24.06	179	16.78	560	20.93
	- Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	9	1.12	7	0.87	13	1.22	29	1.08
	- Động cơ khác	10	1.24	16	2.00	44	4.12	70	2.62

Hatha Yoga đến việc tăng cường sức khoẻ và phòng chống bệnh tật.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện Hatha Yoga cho thấy: đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện Hatha Yoga là do yếu tố phong trào tập luyện của cơ quan, đơn vị và khu dân cư (chiếm tỷ lệ 27.28%), trong đó đối tượng là NCT tại các khu dân cư, tổ dân phố có sự ảnh hưởng của phong trào chiếm tỷ lệ cao hơn cả (30.55%); tiếp đến là các ý kiến cho rằng việc tập luyện Hatha Yoga là sự ham thích và hấp dẫn của môn thể thao (chiếm tỷ lệ 20.93%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 20.55%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 19.99%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện Hatha Yoga là do ảnh hưởng của công tác giáo dục (chiếm tỷ lệ 7.55%); do tác động của các ngôi sao thể thao

trong và ngoài nước, các VĐV thể thao (chiếm tỷ lệ 1.08%), và do các động cơ khác chiếm tỷ lệ 2.62%.

Như vậy, từ những kết quả thu được ở bảng 1 còn cho thấy: đại đa số các ý kiến của NCT nữ thuộc 03 độ tuổi tham gia tập luyện Hatha Yoga được hỏi đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện Hatha Yoga đến sức khoẻ, nâng cao năng lực vận động phục vụ lao động sản xuất, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói rằng, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là nhân tố quan trọng để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe của NCT nữ trong quá trình tập luyện.

2.2. Thực trạng về tần suất và thâm niên tham gia tập luyện môn Hatha Yoga.

Kết quả nghiên cứu thu được ở bảng 2 cho thấy:

Bảng 2. Tần suất tập luyện và thâm niên tham gia tập luyện Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội (n = 2676)

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 802)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 1067)		Tổng cộng (n = 2676)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Số buổi tập luyện trong 1 tuần								
	Tập 1 buổi	59	7.31	142	17.71	220	20.62	421	15.73
	Tập từ 2 - 3 buổi	302	37.42	453	56.48	270	25.30	1025	38.30
	Tập 4 buổi.	283	35.07	138	17.21	440	41.24	861	32.17
	Tập trên 4 buổi	163	20.20	69	8.60	137	12.84	369	13.79
2	Thâm niên tham gia tập luyện Hatha Yoga (không tính việc tập luyện các môn khác)								
	Tập dưới 1 năm	106	13.14	23	2.87	20	1.87	149	5.57
	Tập từ 1 đến 2 năm	235	29.12	199	24.81	133	12.46	567	21.19
	Tập từ trên 2 năm đến 3 năm	224	27.76	268	33.42	219	20.52	711	26.57
	Tập trên 3 năm	242	29.99	312	38.90	695	65.14	1249	46.67

Đa số NCT nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện Hatha Yoga với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 38.30%, trong đó độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 56.48%); tiếp đến là số người có tần suất tập luyện 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 32.17%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng có độ tuổi từ 70 đến dưới 75 là 41.24%); còn lại số ít người tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (15.73%) và hơn 4 buổi/1 tuần (13.79%).

Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm và tính chất công việc của NCT nữ để có thể bố trí thời gian tham gia tập luyện Hatha Yoga một cách thường xuyên. Qua khảo sát thực tiễn và toạ đàm trực tiếp với các đối tượng khảo sát cho thấy, hầu hết NCT nữ thuộc độ tuổi 60 đến 65 đều có thể dễ dàng thu xếp thời gian tham gia tập luyện Hatha Yoga một cách thường xuyên, tiếp đến là người thuộc độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70, bởi do tính chất và tình trạng sức khỏe, bệnh tật do lão hóa. Khó thu xếp thời gian tham gia tập luyện Hatha Yoga một cách đều đặn và thường xuyên nhất là đối tượng thuộc độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (với lý do tình trạng sức khỏe, bệnh tật).

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện Hatha Yoga cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện của người tập luyện Hatha Yoga. Đa số người được hỏi đều cho rằng có thâm niên tập luyện trên 3 năm (chiếm tỷ lệ 46.67%, trong đó NCT nữ trong độ tuổi từ 70 đến dưới 75 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 65.14%); tiếp đến là số người có thâm niên tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 26.57%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.42%); tiếp đến là số người có thâm niên tập luyện đến 2 năm (chiếm tỷ lệ 21.19%), số ít còn lại có thâm niên tập luyện dưới 1 năm (chiếm tỷ lệ 5.57%). Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, hầu hết đối tượng nữ NCT trước khi tham gia tập luyện Hatha Yoga đều đã tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ cầu lông, thể dục dưỡng sinh, có những người có

thâm niên tập luyện từ 8 - 10 năm, và việc duy trì tần suất tập luyện đều đặn hàng ngày vào buổi sáng từ 6h00 đến 7h30 tại các địa điểm tập luyện công cộng trên địa nơi cư trú (chủ yếu với các môn như: cầu lông, đi bộ...).

2.3. Thực trạng về thời gian và hình thức tập luyện Hatha Yoga.

Kết quả nghiên cứu thu được ở bảng 3 cho thấy:

Về thời điểm tập luyện Hatha Yoga thường xuyên hàng ngày: Tỷ lệ người dân tập luyện vào buổi sáng (20.37%) và buổi chiều (46.49%) chiếm tỷ lệ tương đối cao trong số các ý kiến được hỏi, trong đó số NCT nữ ở độ tuổi từ 70 đến dưới 75 tập luyện vào buổi sáng chiếm tỷ lệ cao hơn cả (35.33%), còn lại số người dân tập luyện vào buổi chiều thì có tỷ lệ tương đối đồng đều nhau ở các đối tượng độ tuổi từ 60 đến 65 (43.87%), độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (49.50%) và độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (46.20%). Điều này hoàn toàn phù hợp với độ tuổi, tình trạng bệnh tật và sức khỏe của các đối tượng tham gia tập luyện Hatha Yoga. Số người tập luyện buổi tối thì có tỷ lệ thấp hơn cả (15.70%), trong số đó đối tượng có Độ tuổi từ 60 đến 65 tập luyện buổi tối chiếm tỷ lệ cao hơn cả (28.87%).

Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, đa số trong các đối tượng này đều tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ, nhóm tập luyện. Số người tập luyện vào các thời điểm không ổn định trong ngày chiếm tỷ lệ 17.45%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 chiếm tỷ lệ cao hơn cả (23.94%). Đa số các đối tượng này đều cho rằng, do điều kiện sức khỏe, nên việc tập luyện cố định vào một thời điểm trong ngày là không thực hiện được, tuy nhiên họ cũng chỉ tham gia tập luyện vào các thời điểm sáng và buổi chiều.

Về thời gian tối đa cho một buổi tập thì cho thấy: Đại đa số ý kiến đều cho rằng, thời gian cho mỗi buổi tập là từ 60 phút đến 120 phút (chiếm tỷ lệ 42.41%), tiếp đến là 33.78% ý kiến cho rằng mỗi buổi tập thông thường từ 30 phút đến 60 phút. Số người tập luyện Hatha Yoga với thời gian khoảng

Bảng 3. Thực trạng về thời gian, hình thức tập luyện Hatha Yoga hàng ngày của NCT nữ tại thành phố Hà Nội (n = 2676)

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 802)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 1067)		Tổng cộng (n = 2676)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Thời điểm tập luyện Hatha Yoga thường xuyên hàng ngày								
	- Tập luyện vào buổi sáng.	75	9.29	93	11.60	377	35.33	545	20.37
	- Tập luyện vào buổi chiều.	354	43.87	397	49.50	493	46.20	1244	46.49
	- Tập luyện vào buổi tối.	233	28.87	120	14.96	67	6.28	420	15.70
	- Thời điểm tập không ổn định	145	17.97	192	23.94	130	12.18	467	17.45
2	Thời gian tối đa cho một buổi tập luyện Hatha Yoga								
	- Khoảng 30 phút.	35	4.34	68	8.48	65	6.09	168	6.28
	- Khoảng trên 30 phút đến 60 phút.	244	30.24	272	33.92	388	36.36	904	33.78
	- Khoảng trên 60 đến 120 phút.	318	39.41	340	42.39	477	44.70	1135	42.41
	- Trên 120 phút	210	26.02	122	15.21	137	12.84	469	17.53
3	Hình thức tham gia tập luyện								
	- Tự tập luyện.	222	27.51	217	27.06	342	42.64	781	29.19
	- Tập luyện theo nhóm.	338	41.88	343	42.77	449	55.99	1130	42.23
	- Tập luyện tại câu lạc bộ.	247	30.61	242	30.17	276	34.41	765	28.59

30 phút cho một buổi tập chiếm tỷ lệ rất ít (6.28%).

Về hình thức tham gia tập luyện: Số người tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ Hatha Yoga chiếm tỷ lệ không cao (28.59%), còn lại đa phần là tham gia tập luyện Hatha Yoga theo nhóm (chiếm tỷ lệ 42.23%), và 29.19% ý kiến cho rằng họ tự tổ chức tham gia tập luyện. Như vậy, qua kết quả khảo sát về thực trạng thời gian, hình thức tập luyện Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội cho thấy, mặc dù số lượng NCT nữ tham gia tập luyện Hatha Yoga thường xuyên hàng ngày tương đối cao, nhưng số người được tham gia sinh hoạt, tập luyện tại các câu lạc bộ (có người hướng dẫn) còn hạn chế, mà chủ yếu là tự tổ chức tập luyện Hatha Yoga theo từng nhóm (không có người hướng dẫn).

2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện và nhu cầu tham gia câu lạc bộ Hatha Yoga.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát các ý kiến đánh giá của NCT nữ về các yếu tố ảnh hưởng trong quá trình tham gia tập luyện Hatha Yoga, cũng như nhu cầu tham gia sinh hoạt tập luyện tại các câu lạc bộ Yoga. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4 cho thấy:

Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện Hatha Yoga ở các đối tượng khảo sát là rất đa dạng, trong đó yếu tố không có tổ chức, không có hướng dẫn viên (chiếm 37.71%), không có điều kiện phòng tập luyện (chiếm 34.38%) và cũng một phần do hạn chế về thời gian (chiếm 14.13%). Về sở thích tập luyện, số người được hỏi đều cho rằng rất ham thích tập luyện Hatha Yoga (chiếm tỷ lệ 83.89%), điều này hoàn toàn phù hợp với kết quả xác định động cơ tập luyện Hatha Yoga (bảng 1).

Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức CLB được ủng hộ và đánh giá rất cao, số phiếu hỏi rất muốn tham gia chiếm đến 83.33%, trong đó số người trong độ tuổi từ 60 đến 65 chiếm tỷ lệ 87.36%; độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 chiếm tỷ lệ 89.28% và độ tuổi từ 70 đến dưới 75 chiếm tỷ lệ 75.82%.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng phong trào tập luyện Hatha Yoga của NCT nữ trên địa bàn thành phố Hà Nội về cơ bản được phát triển. Hầu hết NCT nữ đều nhận thức được tác dụng của tập luyện Hatha Yoga đến việc cải thiện, tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Đa số NCT nữ đều tham gia tập luyện Hatha Yoga với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần theo hình thức câu lạc bộ (có hướng dẫn viên) hoặc tự tổ chức theo nhóm (không hướng dẫn viên). Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện còn gặp nhiều khó khăn như điều kiện phòng tập, không có người hướng dẫn, cũng như các điều kiện khách quan khác.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thành Long (2019), Ứng dụng giải pháp tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe NCT tại câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời quận Hai Bà Trưng Hà Nội, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Phạm Thị Hằng Nga (2011), Tác dụng của tập luyện yoga lên một số chỉ tiêu hình thái, sinh lý, hoá sinh ở bệnh nhân đái tháo đường tại thành phố Vinh, Luận văn Thạc sĩ chuyên ngành Sinh học, Đại học Vinh

3. Nguyễn Thị Ngọc Phú (2015), Nghiên cứu tác dụng tập luyện Hatha Yoga đối với sự phát triển tố chất dẻo và khả năng thăng bằng của nữ trung niên lứa tuổi 45 - 50 tại Cung Văn hóa Lao động thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của LATTS “Nghiên cứu hiệu quả của bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe NCT nữ tại thành phố Hà Nội”. Viện Khoa học Thể dục thể thao. Đề tài luận án đã hoàn thành bước đầu, dự kiến bảo vệ vào tháng 07/2021 theo kế hoạch đã đăng ký với cơ sở đào tạo.

Ngày nhận bài: 20/04/2021; *Ngày duyệt đăng:* 10/06/2021

Bảng 4. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện và nhu cầu tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ Hatha Yoga của NCT nữ tại thành phố Hà Nội (n = 2676)

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 60 đến 65 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 65 đến dưới 70 (n = 802)		Độ tuổi từ 70 đến dưới 75 (n = 1067)		Tổng cộng (n = 2676)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Các yếu tố ảnh hưởng:								
	- Không có hướng dẫn viên.	308	38.17	330	41.15	371	34.77	1009	37.71
	- Không có thời gian.	103	12.76	114	14.21	161	15.09	378	14.13
	- Không có đủ điều kiện phòng tập.	294	36.43	287	35.79	339	31.77	920	34.38
	- Không được sự ủng hộ bạn bè.	33	4.09	42	5.24	99	9.28	174	6.50
	- Yếu tố khác	69	8.55	29	3.62	97	9.09	195	7.29
2	Sự ham thích tập luyện:								
	- Thích.	699	86.62	712	88.78	834	78.16	2245	83.89
	- Không thích.	108	13.38	90	11.22	233	21.84	431	16.11
3	Nhu cầu tham gia CLB Yoga								
	- Rất muốn.	705	87.36	716	89.28	809	75.82	2230	83.33
	- Bình thường.	69	8.55	67	8.35	221	20.71	357	13.34
	- Không cần thiết.	33	4.09	19	2.37	37	3.47	89	3.33