

NGHIÊN CỨU KẾT QUẢ BÀI TẬP DƯỠNG SINH ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ DƯỠNG SINH HỘI NGƯỜI CAO TUỔI PHƯỜNG THANH BÌNH, THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG

Lê Thị Chung Hiếu¹, Nguyễn Thị Thu Hiền²

¹*Trường Đại học Lao động – Xã hội*

²*Trường Cao đẳng Hải Dương*

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng hình thái và chức năng sinh lý của người cao tuổi câu lạc bộ phường Thanh Bình cho thấy các chỉ tiêu hình thái, chức năng sinh lý nằm trong giới hạn bình thường ngoại trừ chỉ số thăng bằng tĩnh là kém, tần số mạch yên tĩnh tương đối cao, chỉ số công năng tim ở mức hơi yếu và chỉ số huyết áp nằm trong vùng cao huyết áp thể nhẹ. Từ thực trạng đó làm cơ sở đề xuất các bài tập nâng cao thể chất và sinh lý của người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương.

Từ khóa: Bài tập dưỡng sinh, người cao tuổi, phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương.

Abstract: Evaluation of the actual morphological and physiological status of the elderly at the Thanh Binh ward club showed that the morphological and physiological indicators were within normal limits, except for the static balance index. The heart rate is poor, the resting pulse rate is relatively high, the cardiac function index is slightly weak, and the blood pressure index is in the region of mild hypertension. From that situation as a basis to propose exercises to improve the physical and physiological health of the elderly in Thanh Binh ward, Hai Duong city.

Keywords: Nursing exercises, elderly people, Thanh Binh ward, Hai Duong city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Dưỡng sinh là một phương pháp có từ lâu đời đã và đang phổ biến ở Trung quốc và Châu Á, trong đó có Việt Nam. Nó bao gồm nhiều bài tập với các chuỗi hoạt động mềm mại. Dưỡng sinh thể hiện ở 3 nội dung cơ bản: Dưỡng thể là rèn luyện về thể chất (bao gồm hình thể, thể lực) và phát triển năng lực vận động của con người; Dưỡng tâm là rèn luyện các phẩm chất tinh thần và đạo đức; Dưỡng trí là rèn luyện trí não để duy trì năng lực trí tuệ. Ba nội dung trên có mối quan hệ hữu cơ, mật thiết với nhau nên việc thực hiện phải đồng bộ mới có hiệu quả. Tập luyện bài tập dưỡng

sinh ảnh hưởng tốt đến trạng thái thể chất và tinh thần cũng như tim mạch của người cao tuổi. Cho đến nay có rất ít nghiên cứu về hiệu quả bài tập dưỡng sinh lên thể chất và chức năng sinh lý của người cao tuổi. Vì vậy với mong muốn giúp cho việc chăm sóc, cải thiện sức khỏe người cao tuổi, chúng tôi tiến hành nghiên cứu hiệu quả của bài tập dưỡng sinh đối với người cao tuổi sau 3 tháng tập luyện tại câu lạc bộ dưỡng sinh hội người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu,

phương pháp điều tra bằng Anket, phương pháp kiểm tra y sinh (kiểm tra về hình thái, chức năng, trong đó test công năng tim được cải tiến cho phù hợp với người cao tuổi (test Ruffier - Dikcova). Test được thực hiện đứng lên ngồi xuống 30 lần trong vòng 45 giây với công thức $HW = (F1 - 70) + (F2 - F0)/10$. Thang đánh giá chỉ số HW: <2.9 tốt; từ 3 - 6 là trung bình; 6 - 8 là hơi yếu; >8 là rất yếu) và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Đề tài được tiến hành trên 35 hội viên cao tuổi tập thể dục dưỡng sinh tại câu lạc bộ dưỡng sinh hội người cao tuổi phường Thanh Bình, thành

phố Hải Dương (tuổi 60 - 70) gồm 20 nam và 15 nữ. Hàng ngày luyện tập theo 3 bài nhu quyền được ấn định: bài Tứ linh đao; bài Roi thái sơn; bài Hùng kê quyền trong võ cổ truyền. Thời gian tập luyện kéo dài 3 tháng.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Khảo sát thực trạng thể chất và chức năng sinh lý của câu lạc bộ người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương

Để khảo sát thực trạng thể chất và chức năng sinh lý chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với các nội dung, số phiếu phát ra 35 phiếu, thu về 35 phiếu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng thể chất và chức năng sinh lý của câu lạc bộ người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương (n=35)

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	SỐ NGƯỜI	TỶ LỆ %
1.	Huyết áp	Ổn định	8.57
		Không ổn định	91.42
2.	Bệnh đau nhức xương khớp	Không đau	14.29
		Đau ít	51.42
		Đau nhiều	34.42
3.	Thời gian ngủ trong ngày	4 - 5 giờ	74.28
		5 - 6 giờ	17.14
		6 - 7 giờ	8.57
		7 - 8 giờ	0.00
4.	Tự tin đi lại trong nhà tắm	Có	17.14
		Không	82.85
5.	Tham gia hoạt động vận động hàng ngày	Có	28.57
		Không	80.00
6.	Nhận xét kết quả tập luyện dưỡng sinh	Rất tốt	57.14
		Tốt	28.57
		Bình thường	14.29
		Không tốt	0.00
7.	Tự đánh giá sức khỏe	Rất tốt	0.00
		Tốt	25.80
		Bình thường	56.76
		Yếu	7.74

Số liệu tại bảng 1 cho thấy tỷ lệ người người mắc bệnh cao huyết áp chiếm tỷ lệ cao. Tình trạng sinh hoạt, hoạt động vận động hàng ngày của người cao tuổi cũng giảm đi. Bên cạnh đó tình trạng mất ngủ cũng chiếm tỷ lệ cao, điều đó chứng tỏ tình trạng sức khỏe của người cao tuổi phường Thanh Bình có xu hướng suy giảm.

Căn cứ vào các chỉ tiêu hình thái của tác giả Dương Nghiệp Chí trong cuốn “Đo

lượng thể thao” và chỉ tiêu chức năng sinh lý của tác giả Lưu Quang Hiệp trong cuốn “Y học thể thao” để tiến hành kiểm tra, đánh giá thực trạng về hình thái và chức năng sinh lý người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương.

Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái của người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu các chỉ tiêu hình thái của người cao tuổi phường Thanh Bình

TT	Chỉ tiêu	Đối tượng	$\bar{X}_1$	δ_1	$Cv\%_1$	ϵ_1
1.	Chiều cao đứng (m)	Nam	1.635	0.041	2.5	0.01
		Nữ	1.563	0.038	2.43	0.01
2.	Cân nặng (kg)	Nam	59.65	2.889	4.84	0.01
		Nữ	55.53	4.422	7.96	0.02
3.	Chỉ số cơ thể BMI (kg/m^2)	Nam	22.33	0.978	4.37	0.01
		Nữ	22.72	1.326	5.83	0.02

Qua bảng 2 cho thấy sự phân bố của các chỉ tiêu hình thái là đồng đều, với hệ số biến sai $Cv \leq 10\%$. Sai số tương đối giá trị trung bình của các chỉ số hình thái đều đảm bảo tính đại diện vì có $\epsilon \leq 0.05$ sử dụng để đánh giá. Chỉ số khối cơ thể phản ánh các hội viên

người cao tuổi phường Thanh Bình, thành phố Hải Dương đều trong chỉ số bình thường (không gầy, không béo phì).

Kết quả kiểm tra chỉ tiêu chức năng sinh lý của người cao tuổi phường Thanh Bình được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu các chỉ tiêu chức năng của người cao tuổi phường Thanh Bình

TT	Chỉ tiêu	Đối tượng	$\bar{X}_1$	δ_1	$Cv\%_1$	ϵ_1
1.	Mạch yên tĩnh (l/phút)	Nam	95.2	4.786	5.02	0.01
		Nữ	98.4	4.222	4.29	0.01
2.	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	154.2	4.375	2.83	0.01
		Nữ	151.6	6.726	4.43	0.01
3.	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	93.5	3.285	3.51	0.01
		Nữ	93.0	3.162	3.4	0.01
4.	Tần số hô hấp (l/p)	Nam	23.25	0.786	3.38	0.01
		Nữ	22.93	0.704	3.07	0.01
5.	Dung tích sống (lít)	Nam	2.605	0.139	5.33	0.02
		Nữ	2.427	0.175	7.21	0.02
6.	Dung tích sống tương đối (ml/kg)	Nam	43.7	2.186	5	0.01
		Nữ	43.8	4.159	9.47	0.03

7.	Công năng tim (HW)	Nam	6.9	0.731	2.17	0.01
		Nữ	7.6	0.823	2.31	0.01
8.	Thăng bằng tĩnh Romberg	Nam	11.85	1.599	13.49	0.04
		Nữ	11.46	1.457	12.7	0.04

Qua bảng 3 cho thấy các chỉ tiêu là đồng đều trong tập hợp mẫu, với hầu hết hệ số biến sai $C_v < 10\%$, sai số tương đối giá trị trung bình của các chỉ tiêu đảm bảo tính đại diện. Thực trạng các chỉ tiêu chức năng sinh lý nằm trong giới hạn sinh lý bình thường ngoại trừ chỉ số thăng bằng tĩnh là kém, chỉ số công năng tim là hơi yếu và chỉ số huyết áp nằm trong vùng cao huyết áp thể nhẹ.

2. Đánh giá tác động của bài tập dưỡng sinh đến sức khỏe người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện

Để đánh giá tác động của bài tập dưỡng sinh đến sức khỏe người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi lần 2 với các nội dung, số phiếu phát ra 35, số phiếu thu về 35. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện dưỡng sinh

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	SỐ NGƯỜI	TỶ LỆ %
1.	Huyết áp	Ổn định	30
		Không ổn định	5
2.	Bệnh đau nhức xương khớp	Không đau	12
		Đau ít	18
		Đau nhiều	5
3.	Thời gian ngủ trong ngày	4 - 5 giờ	6
		5 - 6 giờ	26
		6 - 7 giờ	3
		7 - 8 giờ	0
4.	Tự tin đi lại trong nhà tắm	Có	20
		Không	15
5.	Tham gia hoạt động vận động hàng ngày	Có	16
		Không	19
6.	Nhận xét kết quả tập luyện dưỡng sinh	Rất tốt	20
		Tốt	10
		Bình thường	5
		Không tốt	0
7.	Tự đánh giá sức khỏe	Rất tốt	0
		Tốt	16
		Bình thường	18
		Yếu	1

Qua bảng 4 cho thấy số người nhận định về thể dục dưỡng sinh rất tốt có 20/35 (57,14%); tốt 10/35 (28,57%); bình thường 5/35 (14,29%) và 0/35 người nhận định là không tốt. Tự đánh giá về sức khỏe tốt 16/35 (45,71%); bình thường 18/35 (51,42%); yếu 1/35 (2,58%).

Để đánh giá sự biến đổi hình thái, chức năng sinh lý của người cao tuổi sau 3 tháng tập luyện tại phường Thanh Bình, thành phố

Hải Dương. Nghiên cứu tiến hành kiểm tra theo các chỉ tiêu hình thái, chức năng sinh lý sau 3 tháng tập luyện. Sau 2 lần kiểm tra, chúng tôi tiến hành đánh giá sự biến đổi của các chỉ tiêu thông qua $\bar{X}$, δ , $Cv\%$, ε , $W\%$ và t - kiểm định, cụ thể như sau:

Kết quả hình thái của người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Sự tăng trưởng về hình thái của người cao tuổi sau 3 tháng tập luyện

TT	Chỉ tiêu	Đối tượng	Giai đoạn ban đầu				Sau 3 tháng tập luyện				W%	t
			$\bar{X}_1$	δ_1	$Cv\%_1$	ε_1	$\bar{X}_2$	δ_2	$Cv\%_2$	ε_2		
1.	Chiều cao đứng (m)	Nam	1.63	0.041	2.5	0.01	1.63	0.041	2.5	0.01	0.00	0.00
		Nữ	1.56	0.038	2.43	0.01	1.56	0.038	2.43	0.01	0.00	0.00
2.	Cân nặng (kg)	Nam	59.65	2.889	4.84	0.01	59.35	3.104	5.23	0.02	-0.5	0.31
		Nữ	55.53	4.422	7.96	0.02	54.8	3.821	6.973	0.03	-1.33	0.48
3.	Chỉ số cơ thể BMI (kg/m^2)	Nam	22.33	0.978	4.37	0.01	22.22	1.016	4.572	0.02	-0.51	0.36
		Nữ	22.72	1.326	5.83	0.02	22.42	1.06	4.726	0.02	-1.3	0.67

Qua bảng 5 ta thấy, chỉ tiêu chiều cao của nam, nữ người cao tuổi đồng đều với $\varepsilon < 0.05$, $Cv_2 < 10\%$ và giá trị trung bình không có ý nghĩa thống kê với $t < t_{0.05}$. Chỉ số trung bình chiều cao sau 3 tháng tập luyện không có sự thay đổi. Chỉ tiêu cân nặng nam, nữ người cao tuổi người cao tuổi đồng đều với $\varepsilon < 0.05$, $Cv_2 < 10\%$ và giá trị trung bình không có ý nghĩa thống kê với $t < t_{0.05}$. Với mức độ biến đổi chỉ tiêu cân nặng sau 3 tháng tập luyện của nam người cao tuổi là $W\% = -0.5\%$ và nữ người cao tuổi là $W\% = -1,33\%$, cho thấy hiệu quả điều đó chứng tỏ của bài tập dưỡng sinh đã giúp cho người cao tuổi giảm cân.

Chỉ tiêu BMI của nam, nữ người cao tuổi là đồng đều với $\varepsilon < 0.05$, $Cv < 10\%$ và giá trị trung bình không có ý nghĩa thống kê với $t < t_{0.05}$. Với mức độ biến đổi chỉ tiêu BMI sau 3 tháng tập luyện của nam người cao tuổi là $W\% = -1,3\%$ cho thấy hiệu quả của bài tập dưỡng sinh đã giúp cho người cao tuổi giảm lượng mỡ dư thừa, tránh được bệnh béo phì, cơ thể phát triển bình thường.

Kết quả các chỉ tiêu chức năng sinh lý của người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Sự tăng trưởng các chỉ tiêu chức năng sinh lý của người cao tuổi phường Thanh Bình sau 3 tháng tập luyện

TT	Chỉ tiêu	Đối tượng	Giai đoạn ban đầu				Sau 3 tháng tập luyện				W%	t
			$\bar{X}_1$	$\delta 1$	Cv%1	$\epsilon 1$	$\bar{X}_2$	$\delta 2$	Cv%2	$\epsilon 2$		
1.	Mạch yên tĩnh (l/phút)	Nam	95.2	4.786	5.02	0.01	92.2	3.55	3.848	0.01	- 3.2	2.25
		Nữ	98.4	4.222	4.29	0.01	93.33	3.9	4.183	0.01	- 5.29	3.41
2.	Huyết áp tối đa (mmHg)	Nam	154	4.375	2.83	0.01	140.0	3.94	2.804	0.01	- 9.33	10.4
		Nữ	152	6.726	4.43	0.01	136.0	4.3	3.168	0.01	- 10.8	7.59
	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Nam	93.5	3.285	3.51	0.01	88.0	2.51	2.856	0.01	- 6.06	5.94
		Nữ	93.0	3.162	3.4	0.01	88.0	3.16	3.593	0.01	- 5.52	4.33
3.	Tần số hô hấp (l/p)	Nam	23.3	0.786	3.38	0.01	22.75	0.85	3.741	0.01	- 21	1.93
		Nữ	22.9	0.704	3.07	0.01	22.6	0.63	2.796	0.01	- 14	1.36
4.	Dung tích sống (lít)	Nam	2.61	1.139	5.33	0.02	2.87	0.13	4.626	0.02	9.8	6.25
		Nữ	2.43	0.175	7.21	0.02	2.64	0.21	7.82	0.03	8.6	3.14
5.	Dung tích sống tương đối (ml/kg)	Nam	43.7	2.186	5	0.01	48.52	2.73	5.617	0.02	10.4	6.16
		Nữ	43.8	4.159	9.47	0.03	48.44	4.27	8.823	0.03	9.8	2.95
6.	Công năng tim (HW)	Nam	6.9	0.731	2.17	0.01	5.5	0.86	2.284	0.02	- 12.6	3.25
		Nữ	7.6	0.823	2.31	0.01	6.0	0.73	2.573	0.02	- 15.9	2.01
7.	Thăng bằng tĩnh Romberg	Nam	15.3	1.599	13.49	0.04	14.2	0.89	6.296	0.02	18.04	5.73
		Nữ	15.1	1.457	12.7	0.04	13.8	1.08	7.841	0.03	18.47	4.97

Qua bảng 6 cho thấy, các chỉ tiêu chức năng tim mạch như: tần số mạch và huyết áp yên tĩnh, công năng tim của nam, nữ người cao tuổi là đồng đều với $\epsilon < 0.05$, $Cv < 10\%$ và giá trị trung bình không có ý nghĩa thống kê với $t > t_{0.05}$. Với mức độ biến đổi chỉ tiêu tần số mạch yên tĩnh giảm, công năng tim biến đổi theo chiều hướng tốt đạt ở mức trung bình, khả năng thăng bằng tăng đạt ở mức trung

bình sau 3 tháng tập luyện, cho thấy hiệu quả của bài tập dưỡng sinh đã giúp cho người cao tuổi cải thiện được chức năng tim mạch và khả năng thăng bằng của cơ thể.

Chỉ tiêu hô hấp của nam, nữ người cao tuổi là đồng đều với $\epsilon < 0.05$, $Cv < 10\%$ và giá trị trung bình có ý nghĩa thống kê với $t > t_{0.05}$ ngoại trừ chỉ tiêu tần số hô hấp có giá

trị trung bình không có ý nghĩa thống kê với $t < t_{0.05}$. Với mức độ biến đổi chỉ tiêu số hô hấp, dung tích sống tương đối sau 3 tháng tập luyện, cho thấy hiệu quả của các bài tập dưỡng sinh đã giúp cho người cao tuổi có tần số hô hấp trong yên tĩnh giảm, dung tích sống tương đối tăng chứng tỏ rằng chức năng hô hấp được tăng cường.

KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã khảo sát thực trạng hình thái và chức năng sinh lý của người cao tuổi câu lạc bộ phường Thanh Bình cho thấy các chỉ tiêu hình thái, chức

năng sinh lý nằm trong giới hạn bình thường ngoại trừ chỉ số thăng bằng tĩnh là kém, tần số mạch yên tĩnh tương đối cao, chỉ số công năng tim ở mức hơi yếu và chỉ số huyết áp nằm trong vùng cao huyết áp thể nhẹ.

- Với kết quả thu được sau 3 tháng tập luyện của nam, nữ người cao tuổi câu lạc bộ phường Thanh Bình cho ta thấy bài tập thể dục dưỡng sinh có khả năng cải thiện được về thể chất, chức năng và nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi. Việc tập luyện dưỡng sinh có thể được áp dụng cho những người mắc bệnh mãn tính.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Quốc Bảo, Lê Quý Phụng (2010), *Một số bệnh lý và chấn thương thường gặp*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp (2000), *Y học TĐTT*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Chu Quán Hồng (2000), *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại nhà*, Nxb Y học, Hà Nội.
- [5]. Hoàng Thị Ái Khuê (2009), *Xây dựng một số chương trình tập luyện TĐTT phù hợp với sức khỏe người cao tuổi*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ.
- [6]. Nguyễn Toán (2005), *Rèn luyện thân thể của người cao tuổi*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 09/11/2021, phản biện ngày 23/5/2022, duyệt đăng ngày 10/6/2022