

THỰC TRẠNG CƠ CẤU VÀ ĐỘNG CƠ TẬP LUYỆN MÔN AEROBIC CỦA PHỤ NỮ LỬA TUỔI TỪ 40 ĐẾN 55 TẠI TỈNH PHÚ YÊN

Nguyễn Quốc Trầm*, Trần Đắc Ân, Nguyễn Ngọc Sách

Trường Đại học Phú Yên

Ngày nhận bài: 03/12/2021; Ngày nhận đăng: 10/02/2022

Tóm tắt

Để tìm hiểu về cơ cấu, động cơ và nhu cầu tập luyện Aerobic của phụ nữ lửa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên, chúng tôi đã tiến hành khảo sát 1609 người thường xuyên tham gia tập luyện Aerobic. Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn tham gia tập luyện với động cơ tăng cường sức khỏe (chiếm tỷ lệ 19.45%), ham thích tập luyện (chiếm 14.66%), do nhận thấy tác dụng giảm suy nhược, hạn chế nhiễm bệnh (chiếm 13.67%). Đây là những yếu tố thuận lợi để làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lửa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên.

Từ khóa: Cơ cấu, động cơ; phụ nữ lửa tuổi 40-55 nữ, tập luyện môn Aerobic, tỉnh Phú Yên

1. Đặt vấn đề

Tập luyện Aerobic có vai trò quan trọng đối với phụ nữ lửa tuổi 40-55, là một hình thức tích cực để nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng vận động, duy trì sự trẻ trung, chống đỡ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, tập luyện Aerobic còn giúp phụ nữ lửa tuổi 40-55 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 phụ nữ lửa tuổi 40-55 đã tự nguyện tìm đến và tập luyện các hoạt động thể thao bằng nhiều hình thức, nội dung phong phú như tập đạp xe, Yoga, khí công, thái cực quyền... trong đó số đông người tập đã chọn hình thức tập luyện môn Aerobic, với mục đích duy trì, cải thiện và nâng cao sức khỏe.

Aerobic là sự kết hợp giữa hai yếu tố cơ bản là hơi thở và tư thế. Tập luyện Aerobic 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 Aerobic đến việc duy trì, nâng cao sức khỏe cho phụ nữ lửa tuổi 40-55 còn nhiều hạn chế.

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lửa tuổi 40-55 nữ sinh sống trên địa bàn tỉnh Phú Yên, làm cơ sở để ứng dụng và đánh giá hiệu quả tác động hệ thống bài tập Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lửa tuổi 40-55 nữ trong quá trình tập luyện.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

Để tìm hiểu về cơ cấu, động cơ và nhu cầu tập luyện Aerobic của phụ nữ lửa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên, nghiên cứu đã tiến

hành khảo sát 1609 người thường xuyên tham gia tập luyện Aerobic (theo 02 độ tuổi khác nhau). Nội dung khảo sát bao gồm: động cơ tham gia tập luyện Aerobic; tần suất tham gia tập luyện; thâm niên tập luyện; thời gian tập luyện Aerobic 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 Aerobic; sự ham thích và nhu cầu tham gia tập luyện Aerobic. Kết quả khảo sát được trình bày dưới đây.

2.1. Thực trạng về động cơ tham gia tập luyện Aerobic

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 Aerobic. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 cho thấy: Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của cả 2 đối tượng điều tra theo 02 độ tuổi (từ 40 đến 45 tuổi, từ trên 45 đến dưới 55 tuổi) chủ yếu là do động cơ tăng cường sức khỏe (chiếm tỷ lệ 19.45%); ham thích tập luyện (chiếm 14.66%); do nhận thấy tác dụng giảm suy nhược, hạn chế nhiễm bệnh nhờ tập luyện Aerobic chiếm tỷ lệ 13.67%.

Bảng 1. Kết quả điều tra động cơ tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên. (n = 1609)

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 đến 45 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Động cơ chủ quan						
	- Ham thích	106	13.14	130	16.21	236	14.66
	- Tăng cường sức khỏe	172	21.31	141	17.58	313	19.45
	- Làm đẹp, giảm béo	62	7.68	35	4.36	97	6.02
	- Nâng cao năng lực vận động	105	13.01	148	18.45	253	15.72
	- Chống suy nhược, nhiễm bệnh	117	14.50	103	12.84	220	13.67
	- Thói quen vận động	84	10.41	95	11.85	179	11.12
	- Nhu cầu làm việc và lao động	94	11.65	116	14.46	210	13.05
	- Động cơ khác.	67	8.30	34	4.24	101	6.27
2.	Động cơ khách quan						
	- Nhờ giáo dục trường học	32	3.97	68	8.48	100	6.21
	- Ảnh hưởng của truyền thông	166	20.57	185	23.07	351	28.81
	- Ảnh hưởng của cơ quan, đơn vị	235	29.12	169	21.07	404	25.10
	- Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	167	20.69	164	20.45	331	20.57
	- Sự hấp dẫn của môn thể thao	188	23.30	193	24.06	381	23.67
	- Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	9	1.12	7	0.87	16	0.99
- Động cơ khác	10	1.24	16	2.00	26	1.61	

Ngoài ra, cũng có nhiều ý kiến cho rằng, mục đích tham gia tập luyện Aerobic là để nâng cao sức khỏe, thể lực (chiếm tỷ lệ 15.72%); do yêu cầu của công việc, lao động sản xuất (chiếm tỷ lệ 13.05%); do thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 11.12%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, tham gia tập luyện nhằm mục đích làm đẹp, giảm béo (chiếm tỷ lệ 6.02%). Thực tế khảo sát cho thấy các ý kiến lựa chọn đều thuộc về đối tượng phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ thuộc nhóm độ tuổi từ 40 đến 45 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 phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đã nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện Aerobic đến việc tăng cường sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện Aerobic cho thấy: đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện Aerobic là do yếu tố phong trào tập luyện của cơ quan, đơn vị và khu dân cư (chiếm tỷ lệ 25.10%), trong đó đối tượng là phụ nữ lứa tuổi 40-55 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 Aerobic là sự ham thích và hấp dẫn của môn thể thao (chiếm tỷ lệ 23.67%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 20.57%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 28.81%). Số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện Aerobic là do ảnh hưởng của công tác giáo dục (chiếm tỷ lệ 6.21%); do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước, các vận động viên thể thao (chiếm tỷ lệ 0.99%), và do các động cơ khác chiếm tỷ lệ 1.61%.

Như vậy, từ những kết quả thu được ở bảng 1 còn cho thấy: đại đa số các ý kiến của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ thuộc 02 độ tuổi tham gia tập luyện Aerobic được hỏi đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện Aerobic đến sức khỏe, 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 Aerobic đối với sức khỏe của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ trong quá trình tập luyện.

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

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

Đa số phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ tham gia tập luyện Aerobic khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện Aerobic với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 46.92%, trong đó độ tuổi từ trên 50 đến dưới 55 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 26.16%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng có độ tuổi từ 40 đến dưới 45 là 35.07%); còn lại số ít người tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (12.49%) và hơn 4 buổi/1 tuần (14.41%).

Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm và tính chất công việc của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ để có thể bố trí thời gian tham gia tập luyện Aerobic một cách thường xuyên. Qua khảo sát thực tiễn và toạ đàm trực tiếp với các đối tượng khảo sát cho thấy, hầu hết phụ nữ lứa tuổi 40 đến 45 đều có thể dễ dàng thu xếp thời gian tham gia tập luyện Aerobic một cách thường xuyên, tiếp đến là người thuộc độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55, bởi do tính chất và tình trạng sức khỏe.

Bảng 2. Tần suất tập luyện Aerobic và thâm niên tham gia tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 đến 45 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Số buổi tập luyện trong 1 tuần						
	Tập 1 buổi	59	7.31	142	17.71	201	12.49
	Tập từ 2 - 3 buổi	302	37.42	453	56.48	755	46.92
	Tập 4 buổi.	283	35.07	138	17.21	421	26.16
	Tập trên 4 buổi	163	20.20	69	8.60	232	14.41
2.	Thâm niên tham gia tập luyện Aerobic (không tính việc tập luyện các môn khác)						
	Tập dưới 1 năm	106	13.14	23	2.87	129	8.01
	Tập từ 1 đến 2 năm	235	29.12	199	24.81	434	26.97
	Tập từ trên 2 năm đến 3 năm	224	27.76	268	33.42	492	30.57
	Tập trên 3 năm	242	29.99	312	38.90	554	34.43

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện Aerobic cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện của người tập luyện Aerobic. Đa số người được hỏi đều cho rằng có thời gian tập luyện trên 3 năm trả lời (chiếm tỷ lệ 30.57%), trong đó phụ nữ từ 45 đến 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 38.90%; tiếp đến là số người có thời gian tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 30.57%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 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 26.97%), số ít còn lại có

thời gian tập luyện dưới 1 năm (chiếm tỷ lệ 8.01%). Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, hầu hết đối tượng nữ phụ nữ lứa tuổi 40-55 trước khi tham gia tập luyện Aerobic đều đã tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ xe đạp, cầu lông... 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 bàn cư trú (chủ yếu với các môn như: xe đạp, cầu lông, đi bộ...).

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

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

Bảng 3. Thực trạng về thời gian, hình thức tập luyện Aerobic hàng ngày của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 đến 45 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Thời điểm tập luyện Aerobic thường xuyên hàng ngày						
	- Tập luyện vào buổi sáng	75	9.29	93	11.60	168	10.44
	- Tập luyện vào buổi chiều	354	43.87	397	49.50	751	46.67
	- Tập luyện vào buổi tối	233	28.87	120	14.96	353	21.93
	- Thời điểm tập không ổn định	145	17.97	192	23.94	337	20.94
2.	Thời gian tối đa cho một buổi tập luyện Aerobic						
	- Khoảng 30 phút	35	4.34	68	8.48	103	6.40
	- Khoảng trên 30 phút đến 60 phút	244	30.24	272	33.92	516	32.06
	- Khoảng trên 60 đến 120 phút	318	39.41	340	42.39	658	40.89
	- Trên 120 phút	210	26.02	122	15.21	332	20.63
3.	Hình thức tham gia tập luyện						
	- Tự tập luyện	222	27.51	217	27.06	439	27.28
	- Tập luyện theo nhóm	338	41.88	343	42.77	681	42.32
	- Tập luyện tại câu lạc bộ	247	30.61	242	30.17	489	30.39

Về thời điểm tập luyện Aerobic thường xuyên hàng ngày: Tỷ lệ người dân tập luyện vào buổi sáng (10.44%) và buổi chiều (46.67%) chiếm tỷ lệ tương đối cao trong số các ý kiến được hỏi, trong đó số phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ ở độ tuổi từ 45 đến dưới 55 tập luyện vào buổi sáng chiếm tỷ lệ thấp hơn (11.60%), 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 40 đến 45 (43.87%) và độ tuổi từ 45 đến dưới 55 (49,50%). Điều này hoàn toàn phù hợp với độ tuổi, tình trạng sức khỏe của các đối tượng tham gia tập luyện Aerobic. Số người tập luyện buổi tối thì có tỷ lệ tương đồng so với tập luyện và buổi sáng (21.93%), trong số đó đối tượng có độ tuổi từ 40 đến 45 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 20.94%, trong đó đối tượng có độ tuổi từ trên 45 đến 55 chiếm tỷ lệ cao hơn cả (23.94%). Đa số các đối tượng này đều cho rằng, do điều kiện công việc và 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: Đại đa số ý kiến đều cho rằng, thời gian cho mỗi buổi tập là từ 60 phút đến 120 phút (chiếm tỷ lệ 40.89%), tiếp đến là 32.06% ý kiến cho rằng mỗi buổi tập thông thường

từ 30 phút đến 60 phút. Số người tập luyện Aerobic với thời gian khoảng 30 phút cho một buổi tập chiếm tỷ lệ rất ít (6.40%).

Về hình thức tham gia tập luyện: Số người tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ Aerobic chiếm tỷ lệ không cao (30.39%), còn lại đa phần là tham gia tập luyện Aerobic theo nhóm (chiếm tỷ lệ 42.32%), và 27.28% 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 Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 tại tỉnh Phú Yên cho thấy, mặc dù số lượng phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ tham gia tập luyện Aerobic 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 Aerobic theo từng nhóm (không có người hướng dẫn).

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

Nghiên cứu tiến hành khảo sát các ý kiến đánh giá của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ về các yếu tố ảnh hưởng trong quá trình tham gia tập luyện Aerobic, cũng như nhu cầu tham gia sinh hoạt tập luyện tại các câu lạc bộ Aerobic. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4 cho thấy:

Bảng 4. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện Aerobic và nhu cầu tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ

TT	Nội dung phỏng vấn	Độ tuổi từ 40 đến 45 (n = 807)		Độ tuổi từ trên 45 đến dưới 55 (n = 802)		Tổng cộng (n = 1609)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Các yếu tố ảnh hưởng						
	- Không có hướng dẫn viên	308	38.17	330	41.15	638	39.65
	- Không có thời gian	103	12.76	114	14.21	217	13.48
	- Không có đủ điều kiện phòng tập	294	36.43	287	35.79	581	36.10
	- Không được sự ủng hộ bạn bè	33	4.09	42	5.24	75	4.66
	- Yếu tố khác	69	8.55	29	3.62	98	5.79
2.	Sự ham thích tập luyện		z				
	- Thích	699	86.62	712	88.78	1411	87.69
	- Không thích	108	13.38	90	11.22	198	12.30
3.	Nhu cầu tham gia CLB Aerobic						
	- Rất muốn	705	87.36	716	89.28	1421	88.31
	- Bình thường	69	8.55	67	8.35	136	8.45
	- Không cần thiết	33	4.09	19	2.37	52	3.23

Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện Aerobic ở các đối tượng khảo sát là rất đa dạng, trong đó yếu tố không có tổ chức, không có hướng dẫn viên (chiếm 39.65%), không có điều kiện phòng tập luyện (chiếm 36.10%) và cũng một phần do hạn chế về

thời gian (chiếm 13.48%). Về sở thích tập luyện, số người được hỏi đều cho rằng rất ham thích tập luyện Aerobic (chiếm tỷ lệ 87.69%), điều này hoàn toàn phù hợp với kết quả xác định động cơ tập luyện Aerobic (bảng 1).

Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ được ủng hộ và đánh giá rất cao, số phiếu hỏi rất muốn tham gia chiếm đến 88.31%, trong đó số người trong độ tuổi từ 40 đến 45 chiếm tỷ lệ 87.36%; độ tuổi từ trên 45 đến 55 chiếm tỷ lệ 89.28%.

3. Kết luận

Thực trạng phong trào tập luyện Aerobic của phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ trên tại tỉnh Phú Yên về cơ bản được phát triển. Hầu hết phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đều nhận

thức được tác dụng của tập luyện Aerobic đến việc cải thiện, tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Đa số phụ nữ lứa tuổi 40-55 nữ đều tham gia tập luyện Aerobic 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 □

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Phạm Thị Hằng Nga (2016), *Tác dụng của tập luyện Aerobic 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
- Nguyễn Thị Ngọc Phú (2018), *Nghiên cứu tác dụng tập luyện Aerobic đối với sự phát triển tố chất dẻo và khả năng thăng bằng của nữ trung niên lứa tuổi 45 - 55 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

STRUCTURE AND MOTORS FOR AEROBIC TRAINING OF WOMEN AGES FROM 40 TO 55 IN PHU YEN PROVINCE

Nguyen Quoc Tram*, Tran Dac An, Nguyen Ngoc Sach

Phu Yen University

*Email: quoctramdhpy@gmail.com

Received: September 03, 2021; Accepted: February 02, 2022

Abstract

To learn about the structure, motivation and needs of aerobic exercise of women aged 40-55 in Phu Yen province, we conducted a survey of 1609 people who regularly participate in aerobic exercise. The survey results showed that the majority of participants participated in exercise with the motivation to improve health (accounting for 19.45 percent), interest in exercise (14.66 percent), because they found the effect of reducing depression and limiting infection (accounting for 13.67%). These are favorable factors to serve as a basis for application and effective assessment of the impact of the aerobic exercise system on the health of women aged 40-55 in Phu Yen province.

Keywords: *Structure, motive; Women aged 40-55, doing aerobics, Phu Yen province*