

PHYSICAL ACTIVITY AMONG NURSING STUDENTS AT PHAM NGOC THACH UNIVERSITY OF MEDICINE

Nguyen Huu Nhan, Lam Thi Thu Tam, Le Minh Nhan, Nguyen Ngoc Phuong Thu*

*Pham Ngoc Thach University of Medicine – 02 Duong Quang Trung, Hoa Hung Ward,
Ho Chi Minh City, Vietnam*

Received 19/08/2025

Revised 16/09/2025; Accepted 24/09/2025

ABSTRACT

Objective: To describe the physical activity status of first-year nursing students at Pham Ngoc Thach University of Medicine in the academic year 2024 - 2025.

Methods: A cross-sectional study was carried out among 255 first-year nursing students between December 2024 and May 2025. Physical activity levels were evaluated using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), a standardized tool developed by the World Health Organization.

Results: About one-third did not meet the World Health Organization's recommended physical activity level. Moderate physical activity was the most common in both genders, followed by low and high levels, with similar distribution between males and females. Sedentary time of ≥ 440 minutes/day was prevalent among participants.

Conclusion: The findings highlight the need for targeted interventions to increase physical activity frequency and maintain regular participation among health science students, especially nursing students.

Keywords: Physical activity, sedentary behavior, nursing students, GPAQ.

*Corresponding author

Email: nguyenngocphuongthu@pnt.edu.vn **Phone:** (+84) 903661133 **Https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD15.3294**

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH

Nguyễn Hữu Nhân, Lâm Thị Thu Tâm, Lê Minh Nhân, Nguyễn Ngọc Phương Thư

Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch – 02 Đường Quang Trung, Phường Hòa Hưng, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Ngày nhận bài: 19/08/2025

Ngày chỉnh sửa: 16/09/2025; Ngày duyệt đăng: 24/09/2025

TÓM TẮT

Mục tiêu nghiên cứu: Nghiên cứu nhằm mô tả tình trạng hoạt động thể lực của sinh viên điều dưỡng năm thứ nhất tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2024 - 2025.

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang với 255 sinh viên điều dưỡng năm thứ nhất tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch từ tháng 12 năm 2024 đến tháng 5 năm 2025. Hoạt động thể lực được đánh giá bằng bộ câu hỏi Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) của WHO.

Kết quả: Khoảng một phần ba không đạt mức hoạt động thể lực theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới. Mức hoạt động thể lực trung bình chiếm đa số ở cả hai giới, tiếp theo là mức thấp và thấp nhất là mức cao, với phân bố tương đối đồng đều giữa nam và nữ. Thời gian hoạt động “tĩnh tại” từ 440 phút/ngày trở lên chiếm tỷ lệ lớn trong quần thể nghiên cứu.

Kết luận: Các kết quả này cung cấp cơ sở quan trọng để nhà trường triển khai các chương trình can thiệp nhằm nâng cao tần suất và duy trì tính đều đặn của hoạt động thể lực ở sinh viên khoa học sức khỏe nói chung và sinh viên ngành điều dưỡng nói riêng.

Từ khóa: Hoạt động thể lực, hoạt động tĩnh tại, sinh viên điều dưỡng, GPAQ.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, hoạt động thể lực được hiểu là bất kỳ vận động nào của cơ thể do cơ xương tạo ra và kèm theo sự tiêu hao năng lượng [1]. Hoạt động thể lực giữ vai trò thiết yếu đối với cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, đặc biệt quan trọng đối với sinh viên ngành điều dưỡng – lực lượng nòng cốt trong hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện tại và là nguồn nhân lực y tế chủ chốt trong tương lai [2]. Việc duy trì HĐTL thường xuyên theo khuyến nghị không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe tổng thể mà còn là giải pháp hiệu quả giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, đái tháo đường và béo phì, vốn đang trở thành gánh nặng y tế hàng đầu tại Việt Nam [3]. Trên đối tượng sinh viên, HĐTL tích cực còn góp phần cải thiện khả năng giải quyết các vấn đề xã hội và làm giảm mức độ trầm cảm. Hơn nữa, HĐTL đều đặn còn giúp sinh viên ngành điều dưỡng cải thiện hiệu quả học tập, quản lý căng thẳng hiệu quả hơn trong môi trường học tập áp lực và quá trình thực hành tại bệnh viện [4].

Các bằng chứng trên thế giới ghi nhận một tỷ lệ lớn sinh viên điều dưỡng chưa đáp ứng khuyến nghị

về hoạt động thể lực của Tổ chức Y tế Thế giới. Tại Latvia, nghiên cứu của Una Veseta và cộng sự (2022) báo cáo tỷ lệ sinh viên điều dưỡng không đạt khuyến nghị HĐTL là 39% [5]. Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Thị Thảo Ngân và cộng sự (2023) tại Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh ghi nhận rằng hơn một nửa sinh viên điều dưỡng có mức hoạt động thể lực thấp (52,4%), trong khi chỉ có khoảng 37,3% đạt mức trung bình và 10,3% duy trì được mức cao [6]. Dù vậy, các bằng chứng về hoạt động thể lực ở sinh viên điều dưỡng tại Việt Nam còn khá ít. Đặc biệt, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là cơ sở hàng đầu trong lĩnh vực đào tạo nhân lực y tế nói chung và điều dưỡng nói riêng hiện vẫn chưa có nghiên cứu nào đánh giá thực trạng HĐTL ở đối tượng này. Do đó, nghiên cứu này nhằm mô tả tình trạng hoạt động thể lực của sinh viên điều dưỡng năm thứ nhất tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, đồng thời cung cấp bằng chứng khoa học để định hướng các biện pháp can thiệp nâng cao thể lực, cải thiện sức khỏe và chất lượng đào tạo.

*Tác giả liên hệ

Email: nguyennngocphuongthu@pnt.edu.vn Điện thoại: (+84) 903661133 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD15.3294>

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch từ tháng 12/2024 đến tháng 05/2025.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

- Nghiên cứu được tiến hành trên nhóm sinh viên năm nhất ngành Điều dưỡng tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trong năm học 2024–2025.

- Tiêu chuẩn chọn vào: Sinh viên năm nhất ngành Điều dưỡng tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2024–2025, tự nguyện tham gia và ký văn bản đồng thuận sau khi được giải thích đầy đủ về mục tiêu và quy trình nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại ra: Sinh viên không hoàn thành khảo sát; mắc bệnh hoặc có vấn đề về vận động trong thời gian nghiên cứu; hoặc đang bảo lưu kết quả học tập.

2.4. Cỡ mẫu và chọn mẫu

Trong thời gian nghiên cứu, chúng tôi thu nhận được 255 sinh viên năm nhất ngành Điều dưỡng tham gia khảo sát bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện.

2.5. Phương pháp thu thập số liệu

Nghiên cứu sử dụng bảng câu hỏi Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) đã được chuẩn hóa tại Việt Nam [7] [8]. GPAQ gồm 16 câu về việc tham gia HĐTL trong 3 lĩnh vực gồm công việc, di chuyển và giải trí. Thời gian hoạt động thể lực ở từng lĩnh vực được tính dựa trên tần suất và thời lượng, sau đó quy đổi sang đơn vị MET-phút/tuần (Metabolic Equivalent Task – mức tiêu hao năng lượng trong hoạt động). Cụ thể, hoạt động vừa phải được tính theo 4 METs và hoạt động mạnh được tính theo 8 METs (1 MET tương ứng với năng lượng tiêu hao khi nghỉ ngơi, khoảng 1 kcal/kg/giờ) [9]. Theo khuyến cáo của WHO, ngưỡng “Đạt” của hoạt động thể lực được xác định khi tổng MET-phút/tuần ≥ 600 . Mức độ hoạt động thể lực được phân loại thành ba nhóm như sau: mức cao được xác định khi đối tượng tham gia hoạt động trong 7 ngày với tổng số ≥ 3000 MET-phút/tuần; mức trung bình được xác định khi có ≥ 5 ngày hoạt động với tổng số ≥ 600 MET-phút/tuần và mức thấp được áp dụng cho các trường hợp không đáp ứng các tiêu chí của mức trung bình hoặc mức cao [10]. Thời gian hoạt động “tính tại” được phân nhóm theo bách phân vị của mẫu nghiên cứu.

2.6. Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu được nhập bằng phần mềm Epidata 3.1 và xử lý, phân tích bằng phần mềm R phiên bản 4.1.2. Các

biến định tính được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm, trong khi các biến định lượng được mô tả bằng trung vị và khoảng tứ phân vị. Hồi quy logistic đa biến được sử dụng để đánh giá mối liên quan giữa hoạt động thể lực và các biến độc lập, với ý nghĩa thống kê xác định ở mức $p < 0,05$.

2.7. Đạo đức nghiên cứu

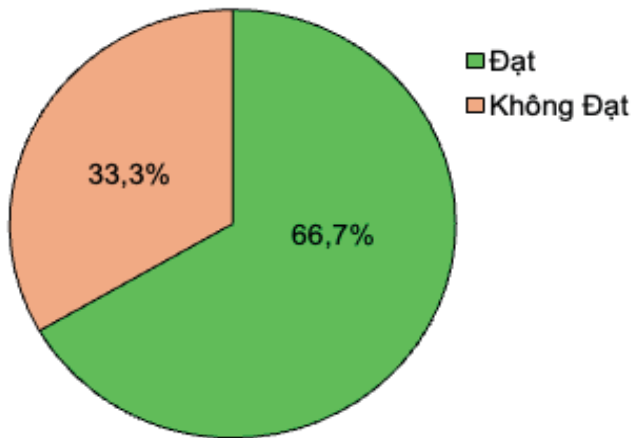
Nghiên cứu đã được Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y sinh học của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch thông qua, theo Quyết định số 1256/TĐHYKPNT-HĐĐĐ ngày 09/12/2024

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu (N = 255)

Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính		
Nam	49	19,2
Nữ	206	80,8
Dân tộc		
Kinh	241	94,5
Hoa	9	3,5
Khác	5	2,0
Phương tiện di chuyển		
Xe buýt	33	12,9
Xe máy	212	83,1
Xe đạp	3	1,2
Các phương tiện khác	7	2,8
Địa chỉ		
Thành phố Hồ Chí Minh	109	42,7
Tỉnh khác	146	57,3
Người sống cùng		
Bạn bè	72	28,2
Gia đình	153	60,0
Sống một mình	30	11,8
Tham gia câu lạc bộ thể dục		
Không	233	91,4
Có	22	8,6

Nhóm đối tượng nghiên cứu là nữ giới và dân tộc Kinh chiếm đa số. Phần lớn các đối tượng sử dụng phương tiện cơ giới cá nhân là xe máy (83,1%), điều kiện kinh tế ở mức bình thường trở lên, và 60% đối tượng sống với gia đình. Tỷ lệ sinh viên tham gia các câu lạc bộ thể dục rất thấp, chiếm 8,6%.



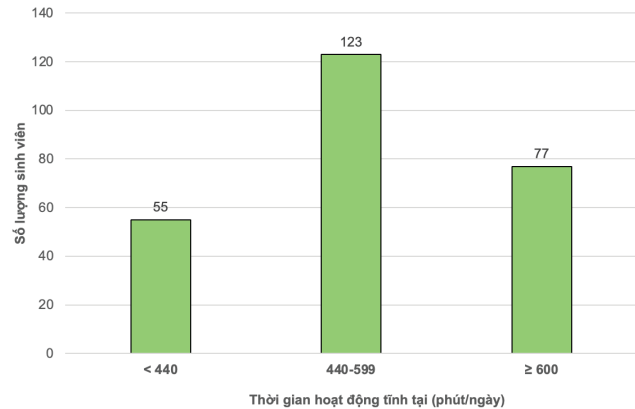
Biểu đồ 1. Tỷ lệ hoạt động thể lực của sinh viên ngành điều dưỡng (N = 255)

Hình 1 cho thấy đa số đối tượng nghiên cứu đạt mức hoạt động thể lực theo khuyến nghị, chiếm khoảng hai phần ba tổng số, trong khi gần một phần ba còn lại chưa đáp ứng mức khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới.

Bảng 2. Mức độ hoạt động thể lực của đối tượng nghiên cứu

Mức độ hoạt động thể lực	Nam (n=49)	Nữ (n=206)	Chung (N=255)
	Tần số (%)	Tần số (%)	Tần số (%)
Thấp	18 (36,7)	67 (32,5)	85 (33,3)
Trung bình	23 (46,9)	100 (48,5)	123 (48,3)
Cao	8 (16,4)	39 (19,0)	47 (18,4)

Kết quả tại **Bảng 2** cho thấy ở cả nam và nữ, hoạt động thể lực ở mức trung bình chiếm tỷ lệ cao nhất, tiếp đến là mức độ thấp và thấp nhất là mức độ cao. Tỷ lệ hoạt động thể lực thấp ở nam (36,7%) cao hơn so với nữ (32,5%), trong khi tỷ lệ hoạt động thể lực cao ở nữ (19,0%) lại cao hơn nam (16,4%).



Biểu đồ 2. Đặc điểm về hoạt động “tĩnh tại” của sinh viên điều dưỡng

Thời gian hoạt động “tĩnh tại” trung vị của sinh viên điều dưỡng là 480 phút/ngày, với khoảng tứ phân vị từ 440 đến 600 phút/ngày. Điều này có nghĩa phần lớn sinh viên dành 7–10 giờ/ngày cho các hoạt động ít vận động, phản ánh mức độ tĩnh tại cao trong sinh hoạt hằng ngày. Kết quả từ **Biểu đồ 2** cũng cho thấy nhóm có thời gian tĩnh tại từ 440–599 phút/ngày có tỷ lệ cao nhất, tiếp theo là nhóm ≥ 600 phút/ngày, trong khi nhóm < 440 phút/ngày chiếm tỷ lệ thấp nhất. Kết quả này cho thấy một bộ phận đáng kể sinh viên duy trì thời gian tĩnh tại kéo dài, đặc biệt tập trung ở nhóm có thời gian tĩnh tại từ trung bình đến cao.

Bảng 3. Các yếu tố liên quan của hoạt động thể lực qua phân tích đa biến

Đặc điểm	Hoạt động thể lực		OR hiệu chỉnh	KTC95%	Giá trị p
	Đạt (%)	Không đạt (%)			
Giới tính					
Nam	31 (18,2)	18 (21,2)	1		
Nữ	139 (81,8)	67 (78,8)	0,86	0,43 - 1,71	0,657
Dân tộc					
Kinh	164 (96,4)	77 (90,6)	1		
Hoa	4 (2,4)	5 (5,9)	2,72	0,68 - 10,95	0,160
Khác	2 (1,2)	3 (3,5)	3,53	0,55 - 22,57	0,182
Phương tiện di chuyển					
Xe buýt	24 (14,1)	9 (10,6)	1		
Xe máy	139 (81,8)	73 (85,9)	1,36	0,59 - 3,13	0,474
Xe đạp	2 (1,2)	1 (1,2)	1,49	0,12 - 18,86	0,754
Các phương tiện khác	5 (2,9)	2 (2,3)	1,17	0,19 - 7,26	0,870

Đặc điểm	Hoạt động thể lực		OR hiệu chỉnh	KTC95%	Giá trị p
	Đạt (%)	Không đạt (%)			
Địa chỉ					
Thành phố Hồ Chí Minh	74 (43,5)	35 (41,2)	1		
Tỉnh khác	96 (56,5)	50 (58,8)	1,32	0,69 - 2,53	0,405
Người sống cùng					
Bạn bè	48 (28,2)	24 (28,2)	1		
Gia đình	101 (59,4)	52 (61,2)	1,16	0,58 - 2,34	0,669
Sống một mình	21 (12,4)	9 (10,6)	0,81	0,32 - 2,08	0,661
Tham gia câu lạc bộ thể dục					
Không	156 (91,8)	77 (90,6)	1		
Có	14 (8,2)	8 (9,4)	1,11	0,42 - 2,96	0,834

Nghiên cứu không ghi nhận mối liên quan giữa tình trạng hoạt động thể lực với các yếu tố như giới tính, dân tộc, phương tiện di chuyển, địa chỉ, người sống cùng và tham gia câu lạc bộ thể dục (**Bảng 3**).

4. BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy đối tượng khảo sát chủ yếu là nữ giới và có sự đồng nhất cao về dân tộc, phù hợp với các nghiên cứu trước đây trên sinh viên y và khối ngành sức khỏe tại Việt Nam, trong đó tỷ lệ nữ thường chiếm ưu thế do xu hướng chọn ngành [11]. Phần lớn sinh viên sử dụng xe máy làm phương tiện di chuyển, phản ánh đặc điểm giao thông phổ biến tại các đô thị Việt Nam và tương đồng với kết quả ghi nhận ở sinh viên y khoa tại Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh [12]. Hơn một nửa sinh viên có hộ khẩu thường trú ngoài Thành phố Hồ Chí Minh, phản ánh sự đa dạng về nguồn gốc địa lý trong mẫu nghiên cứu. Các yếu tố môi trường sống khác nhau, như điều kiện cơ sở vật chất và không gian tập luyện, đã được chứng minh có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ hoạt động thể lực [13]. Xét về điều kiện sinh hoạt, đa số sinh viên sống cùng gia đình hoặc bạn bè, trong khi số sống một mình chiếm tỷ lệ nhỏ. Điều này phù hợp với bằng chứng cho thấy sự hỗ trợ xã hội từ gia đình và bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hoạt động thể lực thường xuyên và hình thành lối sống lành mạnh [6]. Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục rất thấp, tương đồng với nhận định từ nhiều nghiên cứu rằng áp lực học tập, lịch học dày đặc và hạn chế về thời gian là những rào cản chính đối với việc tham gia hoạt động thể lực có tổ chức [14]. Việc thiếu tham gia vào các hình thức vận động nhóm không chỉ làm giảm tổng mức vận động mà còn hạn chế lợi ích về sức khỏe thể chất và tinh thần vốn đã được ghi nhận rộng rãi trong y văn [12].

Kết quả nghiên cứu cho thấy khoảng hai phần ba sinh viên điều dưỡng đạt mức hoạt động thể lực khuyến nghị của WHO, trong khi vẫn còn gần một

phần ba chưa đáp ứng được khuyến nghị này. Tỷ lệ này cao hơn so với một số nghiên cứu trước đây trên sinh viên y khoa và khối ngành sức khỏe, như nghiên cứu của Nguyễn Thị Thảo Ngân (2023) ghi nhận hơn một nửa sinh viên điều dưỡng có mức hoạt động thể lực thấp, và của Phùng Chí Ninh (2022) chỉ có khoảng một nửa sinh viên y đạt mức khuyến nghị [6, 11]. Sự khác biệt này có thể liên quan đến điều kiện học tập, môi trường sống hoặc đặc thù từng nhóm đối tượng. Tuy nhiên, tỷ lệ chưa đạt vẫn đáng lưu ý vì hoạt động thể lực không đầy đủ đã được chứng minh làm tăng nguy cơ bệnh không lây nhiễm, giảm sức khỏe tim mạch – hô hấp, và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần [15, 16]. Cơ chế sinh học bao gồm giảm tiêu hao năng lượng hàng ngày, giảm khối cơ, rối loạn điều hòa glucose và lipid máu, cũng như suy giảm sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh như endorphin – vốn có vai trò cải thiện tâm trạng và khả năng chống chịu stress [17]. Kết quả này gợi ý cần nâng cao mức hoạt động thể lực trong sinh viên điều dưỡng, đặc biệt hướng đến nhóm chưa đạt, bằng cách tích hợp các hoạt động vận động vào lịch học và môi trường đào tạo.

Phần lớn sinh viên có mức hoạt động thể lực ở mức trung bình, tiếp đến là mức thấp và chỉ một tỷ lệ nhỏ đạt mức cao. Tỷ lệ phân bố này khá tương đồng giữa nam và nữ, mặc dù nam có xu hướng cao hơn ở mức hoạt động thể lực thấp và nữ cao hơn ở mức trung bình. So sánh với các nghiên cứu trước, phân bố mức hoạt động thể lực này gần giống kết quả của Phùng Chí Ninh (2022) trên sinh viên y khoa, trong đó nhóm trung bình và thấp chiếm đa số, còn nhóm cao chỉ khoảng 1/5 đối tượng [11]. Tương tự, nghiên cứu của Nguyễn Ánh Phương (2023) trên sinh viên Y Dược Huế cũng ghi nhận tỷ lệ hoạt động thể lực cao dưới 40% và mức thấp chiếm gần 1/3 [14]. Về mặt dịch tễ học, tỷ lệ hoạt động thể lực cao thấp cho thấy đa số sinh viên chưa đạt mức vận động tối ưu để mang lại lợi ích sức khỏe vượt trội. Nghiên cứu của Pires và cộng sự (2020) trên sinh viên điều dưỡng tại

Brazil cũng ghi nhận tỷ lệ hoạt động thể lực cao thấp hơn nhiều so với khuyến nghị [18]. Cơ chế giải thích có thể là do áp lực học tập, thời gian tĩnh tại kéo dài và thiếu môi trường hỗ trợ vận động thường xuyên [12]. Điều này nhấn mạnh nhu cầu xây dựng các chương trình can thiệp nhằm nâng mức hoạt động thể lực, đặc biệt khuyến khích sinh viên chuyển từ nhóm thấp lên nhóm trung bình hoặc cao.

Mức thời gian tĩnh tại này cao hơn khuyến nghị của WHO về việc hạn chế thời gian ngồi lâu để giảm nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm và các vấn đề sức khỏe tâm thần. Xu hướng này tương đồng với các nghiên cứu trong và ngoài nước trên sinh viên khối ngành sức khỏe, như của Đặng Thị Thu Hằng (2018) tại Việt Nam và Pires và cộng sự (2020) tại Brazil, đều ghi nhận thời gian tĩnh tại trung bình ở mức cao [18, 19]. Thời gian tĩnh tại kéo dài đã được chứng minh là yếu tố nguy cơ độc lập đối với các bệnh không lây nhiễm, bao gồm béo phì, đái tháo đường type 2, bệnh tim mạch và suy giảm sức khỏe tâm thần [16]. Cơ chế giải thích có thể liên quan đến đặc thù học tập nhiều giờ trên lớp, tự học và sử dụng thiết bị điện tử kéo dài, làm giảm cơ hội tham gia vận động thể lực thường xuyên. Do đó, kết quả này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thiết kế các chiến lược giảm thời gian ngồi lâu xen kẽ với các hoạt động vận động nhẹ trong sinh hoạt và học tập hàng ngày của sinh viên.

Nghiên cứu có một số điểm mạnh nổi bật như lựa chọn đối tượng là sinh viên điều dưỡng năm nhất – nhóm đặc thù, dễ tiếp cận và có ý nghĩa trong việc triển khai các biện pháp can thiệp sớm; cỡ mẫu đủ lớn để thực hiện phân tích mô tả; sử dụng bộ câu hỏi GPAQ đã chuẩn hóa tại Việt Nam [8]. Kết quả nghiên cứu phản ánh thực trạng đáng lưu ý về tỷ lệ sinh viên chưa đạt khuyến nghị hoạt động thể lực và thời gian hoạt động “tĩnh tại” cao, mang giá trị thực tiễn cho việc xây dựng chương trình can thiệp. Tuy vậy, nghiên cứu vẫn tồn tại những hạn chế như thiết kế cắt ngang chỉ ghi nhận tình trạng hoạt động thể lực tại một thời điểm, không phản ánh được sự thay đổi theo thời gian; phạm vi khảo sát giới hạn ở sinh viên điều dưỡng năm thứ nhất nên khó khái quát cho toàn bộ sinh viên điều dưỡng. Ngoài ra, nghiên cứu chưa xem xét mối liên hệ giữa hoạt động thể lực và các yếu tố như thành tích học tập, thói quen sử dụng thiết bị điện tử, mạng xã hội ... là những yếu tố đã được ghi nhận trong một số nghiên cứu trước là có thể ảnh hưởng đến mức độ hoạt động thể lực của sinh viên.

5. KẾT LUẬN

Nhiều sinh viên điều dưỡng chưa đáp ứng khuyến nghị về hoạt động thể lực và phần lớn có thời gian “tĩnh tại” kéo dài. Kết quả này là cơ sở quan trọng để nhà trường triển khai các chương trình can thiệp nhằm tăng tần suất và tính đều đặn của hoạt động thể lực, đồng thời triển khai nghiên cứu chuyên sâu để xác định nguyên nhân và đánh giá hiệu quả của các giải pháp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Fiona C Bull, Salih S Al-Ansari, Stuart Biddle và cộng sự. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 2020, 54(24): 1451-1462.
- [2] Joseph E Donnelly, Charles H Hillman, Darla Castelli và cộng sự. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 2016, 48(6): 1197.
- [3] Michael F. Leitzmann, Yikyung Park, Aaron Blair và cộng sự. Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. *Archives of Internal Medicine*, 2007, 167(22): 2453-2460.
- [4] Chenyu Wang and Jiong Luo. A Study of the Relationship between Physical Activity and Anxiety and Depression in High Academic Pressure College Students. *Quality in Sport*, 2025, 40(59674-59674).
- [5] Una Veseta, Rudīte Lagzdīna, Maija Rumaka và cộng sự. Physical Activity Habits of Latvian Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Nursing Reports*, 2022, 12(4): 922-932.
- [6] Nguyễn Thị Thảo Ngân, Trần Trịnh Quốc Việt and Huỳnh Thụy Phương Hồng. Hoạt động thể chất của sinh viên điều dưỡng tại Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 2023, 532(2):
- [7] O. T. Trinh, N. D. Nguyen, H. P. van der Ploeg và cộng sự. Test-retest repeatability and relative validity of the Global Physical Activity Questionnaire in a developing country context. *J Phys Act Health*, 2009, 6 Suppl 1(S46-53).
- [8] Au Bich Thuy, Leigh Blizzard, Michael Schmidt và cộng sự. Reliability and Validity of the Global Physical Activity Questionnaire in Vietnam. *Journal of Physical Activity and Health*, 2010, 7(3): 410-418.
- [9] World Health Organization. Global physical activity questionnaire (GPAQ) analysis guide. Geneva: World Health Organization, 2012, 1-22.
- [10] World Health Organization. Global physical activity questionnaire (GPAQ) Instrument and Analysis Guide V2.

- [11] Phùng Chí Ninh, Nguyễn Hồng Uyên, Vũ Xuân Thịnh và cộng sự. Hoạt động thể lực của sinh viên ngành bác sĩ y khoa Trường Đại Học Y Hà Nội. Tạp chí Y học Việt Nam, 2022, 521(1):
- [12] Huỳnh Hồ Phúc Tường, Trần Minh Thư, Phạm Thúy Quỳnh và cộng sự. Thực trạng, yếu tố liên quan và các rào cản trong hoạt động thể lực của sinh viên Khoa y Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học Điều dưỡng, 2024, 7(05): 104-114.
- [13] Hà Võ Vân Anh, Vũ Khắc Minh Đăng and Nguyễn Thị Ngọc Trinh. Thực trạng hoạt động thể lực và một số yếu tố liên quan của sinh viên y năm thứ nhất Trường Đại học Y Phạm Ngọc Thạch. Tạp chí Nghiên cứu Y học, 2025, 189(4): 337-349.
- [14] Nguyễn Ánh Phượng and Trần Thị Mai Liên. Hoạt động thể lực và một số yếu tố liên quan ở sinh viên hệ chính quy Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế. Tạp chí Y dược Thái Bình, 2023.
- [15] Blake H., Malik S., Mo P. K. và cộng sự. ‘Do as say, but not as I do’: are next generation nurses role models for health? *Perspect Public Health*, 2011, 131(5): 231-9.
- [16] Jung Ha Park, Ji Hyun Moon, Hyeon Ju Kim và cộng sự. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med*, 2020, 41(6): 365-373.
- [17] N. Chung, M. Y. Park, J. Kim và cộng sự. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure. *J Exerc Nutrition Biochem*, 2018, 22(2): 23-30.
- [18] Cláudia Geovana da Silva Pires, Fernanda Carneiro Mussi, Bruna Borges de Cerqueira và cộng sự. Physical activity practice among undergraduate students in nursing. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2013, 26(5): 436-443.
- [19] Đặng Thị Thu Hằng, Tạ Thị Như Quỳnh, Nguyễn Thị Hải Hà và cộng sự. Hoạt động thể lực của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội. Tạp chí Y tế Công cộng, 2018, 45(24-32).