

# ẢNH HƯỞNG TẬP LUYỆN THỂ THAO SỨC KHỎE ĐẾN CÁC BIỂU HIỆN LO ÂU CƠ THỂ CỦA NỮ CÁN BỘ GIÁO VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG BẮC HÀ

Đinh Khánh Thu\*; Nguyễn Thị Văn\*\*

## Tóm tắt:

Trên cơ sở lý luận, thực tiễn và nguyên tắc lựa chọn, tiến hành tổ chức hoạt động thể thao sức khỏe cho nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà trong 6 tháng, đồng thời đánh giá tác dụng của chương trình qua 4 mức độ, từ đó khẳng định hiệu quả tập luyện thể thao sức khỏe đã làm giảm các triệu chứng lo âu về mặt cơ thể ở mức độ 3 phần lớn thời gian và chấm dứt các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 4 hầu hết thời gian cho người mắc bệnh lo âu.

**Từ khóa:** Lo âu, nữ cán bộ giáo viên, Trường Cao đẳng Bắc Hà, biểu hiện lo âu cơ thể, thể thao sức khỏe.

## Influence of physical training and sports to the body anxiety manifestations of female teachers at Bac Ha College

**Summary:** Based on theory, practice and selection principles, organizing sports activities for female teachers and teachers in Bac Ha College for 6 months, and evaluating the effects of the program by 4-level process, thereby confirming the effectiveness of health training has reduced symptoms of physical anxiety at level 3 most of the time and level 4 most of the time for people who suffer anxiety.

**Keywords:** Anxiety, female teachers, Bac Ha College, manifested body anxiety, health sports.

## BẬT VẤN ĐỀ

Thông qua điều tra thực trạng trên đối tượng nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà bao gồm 33 người bình thường và 16 người mắc chứng lo âu, chúng tôi nhận thấy các biểu hiện lo âu lo âu về mặt cơ thể tập trung nhiều nhất ở mức độ 2 (đôi khi mắc) và 1 số triệu chứng nặng ở mức độ 3, giảm dần ở mức độ 4 với các biểu hiện như: Mặt nóng và đỏ; Tim đập nhanh; Đau đầu, đau cổ, đau lưng; Yếu và mệt mỏi; Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân; Hoa mắt chóng mặt; Tay và chân lác lư, run lên và Đau dạ dày, đầy bụng; Luôn cần phải đi tiểu và Bàn tay khô và nóng với tỉ lệ rất cao tới gần 40%.

Trên thế giới đã có những nghiên cứu hỗ trợ những người mắc bệnh lo âu, thoát khỏi tình trạng mệt mỏi cả thể chất và tinh thần. Một trong các biện pháp đã được kiểm chứng khoa học đó là thường xuyên tập thể dục, thể thao. Áp dụng chương trình thể thao sức khỏe nhằm ứng phó tích cực với tình trạng lo âu của nữ cán bộ

giáo viên trong tình hình thực tiễn hiện nay là nhiệm vụ cần thiết đối với Trường Cao đẳng Bắc Hà nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho lực lượng lao động nữ

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp thường quy

- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Sử dụng thang đo lo âu Zung do Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia công bố. Thang đo lo âu Zung bao gồm 20 câu mỗi câu có 4 mức độ:

Mức độ 1 (1 điểm): Không cảm thấy áp lực, căng thẳng, lo lắng.

Mức độ 2 (2 điểm): Có lo lắng nhưng rất ít

Mức độ 3 (3 điểm): Căng thẳng, hốt hoảng; có thể khiến chủ thể giật mình khi nhớ ra; hoặc thường xuyên nhớ đến vấn đề gây căng thẳng

Mức độ 4 (4 điểm): Sốt ruột, căng thẳng, hốt hoảng, không rõ là mình đang lo vì vấn đề gì; không làm chủ được cảm xúc – dễ cáu gắt; dễ buồn phiền, suy sụp

\*PGS.TS, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

\*\*ThS, Trường Cao đẳng Bắc Hà

Các câu hỏi số 1-10 thuộc về biểu hiện lo âu cơ thể. (1. Tay và chân lắc lư, run lên; 2. Đau đầu, đau cổ, đau lưng; 3. Yếu và mệt mỏi; 4. Tim đập nhanh; 5. Hoa mắt chóng mặt; 6. Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân; 7. Đau dạ dày, đầy bụng; 8. Luôn cần phải đi tiểu; 9. Bàn tay khô và nóng; 10. Mặt nóng và đỏ)

Người được hỏi cho điểm vào từng biểu hiện theo đồng mức độ cảm nhận của cơ thể.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Phương pháp phỏng vấn: Tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia nhằm lựa chọn loại hình thể thao sức khỏe. Kết quả 3 nội dung được ủng hộ nhất là Yoga, Bóng chuyền hơi và Cầu lông với tỉ lệ lựa chọn từ 71.1% - 95.2%.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Tiến hành theo hình thức so sánh song song giữa 2 nhóm gồm 10 người mắc bệnh lo âu tập luyện theo CLB và 6 người mắc bệnh lo âu không tập. Kết quả sau 6 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả tập luyện thể thao sức khỏe đã làm giảm các biểu hiện lo âu ở người mắc bệnh

- Phương pháp toán học thống kê: Sử dụng phương pháp tính tỉ lệ % số người trả lời câu hỏi theo thang đo Zung; nhịp tăng trưởng W% ở từng triệu chứng bệnh sau 6 tháng thực nghiệm; so sánh 2 số trung bình quan sát theo công thức t student để tìm hiểu sự khác biệt về điểm trung bình theo thang đo Zung của từng nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Tổ chức hoạt động thể thao sức khỏe nhằm giảm thiểu lo âu cho nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà**

Thời gian hoạt động thực nghiệm trong 6 tháng: Thứ 2,4,6 song song 2 CLB Bóng chuyền và Cầu lông. Thứ 5, thứ 7 CLB Yoga. Mỗi buổi từ 60'(môn Yoga) và 60' - 90' môn Bóng chuyền và Cầu lông tùy sức khỏe hội viên. Nội dung tập luyện là chương trình cơ bản ban đầu cho đối tượng tập luyện thể thao không chuyên theo quy định của các Liên đoàn. Cấu trúc buổi tập và kỹ thuật của bài tập không yêu cầu chính xác cao, phương pháp GĐTC không định mức chặt chẽ lượng vận động, phương pháp thi đấu linh hoạt, chủ yếu theo sự thỏa thuận của những người chơi. Mục đích bên cạnh nâng cao sức

khỏe thể chất là mục đích giải trí và nâng cao sức khỏe tinh thần cho hội viên

**2. Tác dụng tập luyện thể thao sức khỏe đến giảm các biểu hiện lo âu cơ thể của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà**

**2.1. Tác dụng tăng số người không mắc các biểu hiện lo âu cơ thể (mức độ 1)**

Mức độ 1 trong thang độ lo âu Zung là mức độ không xuất hiện các triệu chứng bệnh lý. Trước thực nghiệm nhóm lo âu tập luyện và nhóm lo âu không tập có số người lựa chọn mức độ 1 điểm tương đương nhau với điểm trung bình chung cho 10 tiêu chí là 0.26 và 0.28 điểm. Tuy nhiên sau 6 tháng, số người lựa chọn mức độ 1 ở nhóm có tập luyện đã cao lên đạt mức 0.69 điểm trong khi nhóm không tập giảm đi chỉ còn 0.18 điểm. Sự khác biệt giữa 2 nhóm đạt độ tin cậy thống kê ở ngưỡng  $P < 0.01$ , nhịp tăng trưởng số người không mắc bệnh nhóm có tập bằng 94.9% lớn hơn hẳn so với nhóm không tập có nhịp tăng trưởng âm 73.4, chứng tỏ tập luyện thể thao sức khỏe theo chương trình có tác dụng tăng đáng kể số lượng người không mắc bệnh.

**2.2. Tác dụng giảm các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 2**

Mức độ 2 trong thang độ lo âu Zung là mức độ đôi khi xuất hiện các triệu chứng bệnh lý. Kết quả thống kê cho thấy số người đôi khi xuất hiện các triệu chứng bệnh ở nhóm có tập luyện đã giảm hẳn so với trước thực nghiệm ở toàn bộ 10 biểu hiện bệnh. Giảm thấp nhất là biểu hiện Bàn tay khô và nóng, giảm cao nhất là tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân. Sự khác biệt theo hướng giảm đi về các biểu hiện bệnh còn thể hiện rõ qua điểm số trung bình của nhóm có tập trước thực nghiệm là 1.76 điểm nhưng sau thực nghiệm chỉ còn 0,56 điểm đạt độ tin cậy cần thiết ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$

Trong khi đó nhóm lo âu nhưng không tập luyện, sau 6 tháng không có sự biến đổi nhiều ở mức độ mắc bệnh 2 với điểm số trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm là 0.64 so với 0.62 không có ý nghĩa thống kê. Sự khác biệt về nhịp tăng trưởng theo hướng giảm mạnh ở nhóm có tập (- 99.8%) so với nhóm không tập 20.6% chứng tỏ hiệu quả của tập luyện thể thao sức khỏe có tác dụng giảm mạnh số người mắc bệnh lo âu mức độ 2.

**Bảng 1. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT sức khỏe đến biểu hiện cơ thể mức độ 1**

STT	Biểu hiện lo âu	Nhóm lo âu có tập luyện (n=10)					Nhóm lo âu không tập luyện (n=6)				
		TTN		STN		W%	TTN		STN		W%
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	
1	Tay và chân run	5	50	8	80	46.1	3	50	3	50	0
2	Đau đầu, cổ, lưng	2	20	6	60	100	1	16.7	0	0	-200
3	Yếu và mệt mỏi	3	30	6	60	66.7	2	33.4	0	0	-200
4	Tim đập nhanh	2	20	5	50	85.7	1	16.7	0	0	-200
5	Hoa mắt chóng mặt	3	30	7	70	80	2	33.4	1	16.7	-66.7
6	Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân	3	30	8	80	90.9	2	33.4	1	16.7	-66.7
7	Đau dạ dày, đầy bụng	4	40	8	80	66.7	3	50	3	50	0
8	Luôn cần phải đi tiểu	2	20	8	80	120	1	16.7	1	16.7	0
9	Bàn tay khô và nóng	1	10	6	60	142.9	1	16.7	1	16.7	0
10	Mặt nóng và đỏ	1	10	7	70	150	1	16.7	1	16.7	0
Điểm trung bình 10 tiêu chí		0.26		0.69		94.9	0.28		0.18		-73.4
Khác biệt điểm TB trước và sau TN của nhóm TN&ĐC		t	2.33			1.04					
		p	<0.05			>0.05					
Khác biệt điểm TB STN của nhóm có tập và không tập		t	3.14								
		p	<0.01								

**Bảng 2. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT sức khỏe đến biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 2 (n=16)**

STT	Biểu hiện lo âu	Nhóm lo âu có tập luyện (n=10)					Nhóm lo âu không tập luyện (n=6)				
		TTN		STN		W%	TTN		STN		W%
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	
1	Tay và chân lác lư, run lên	5	50	2	20	-85.7	3	50	3	50	0
2	Đau đầu, đau cổ, đau lưng	11	68.8	4	40	-93.3	4	66.7	4	66.7	0
3	Yếu và mệt mỏi	11	68.8	3	30	-114.3	4	66.7	4	66.7	0
4	Tim đập nhanh	12	75	3	30	-120	4	66.7	5	83.3	22.2
5	Hoa mắt chóng mặt	8	50	3	30	-90.9	3	33.3	4	66.7	28.6
6	Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân	9	56.3	2	20	-127.3	3	50	3	50	0
7	Đau da dầy, đầy bụng	8	50	2	20	-120	2	33.3	2	33.3	0
8	Luôn cần phải đi tiểu	6	37.5	2	20	-100	2	33.3	1	16.7	66.7
9	Bàn tay khô và nóng	5	31.3	4	40	-22	2	33.3	1	16.7	66.7
10	Mặt nóng và đỏ	13	81.3	3	30	-125	5	83.3	4	66.7	22.2
Điểm trung bình 10 tiêu chí		1.76		0.56		-99.8	0.64		0.62		20.6
Khác biệt Điểm TB trước và sau TN của nhóm TN&ĐC		t	3.28			0.14					
		p	<0.05			>0.05					

**2.3. Tác dụng giảm các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 3**

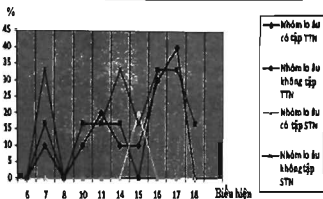
Mức độ 3 là mức thường xuyên có biểu hiện bệnh lý. Kết quả thống kê cho thấy nếu như trước tập luyện 2 nhóm lo âu vẫn còn nhiều người mắc các biểu hiện ở mức độ 3 thì sau 6 tháng tập luyện các loại hình thể thao sức khỏe, nhóm lo âu có tập luyện đã không còn ai mắc. Sự khác biệt theo hướng giảm hẳn các triệu chứng bệnh so với trước thực nghiệm đạt độ tin cậy thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Trong khi đó nhóm lo âu nhưng không tập

luyện triệu chứng bệnh lại trở nên nặng thêm với tỉ lệ % người lựa chọn mức độ 3 tăng rất cao. Đặc biệt ở các triệu chứng như: Đau đầu, đau cổ, đau lưng(7); Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân (14); Luôn cần phải đi tiểu (16); Bàn tay khô và nóng (17). Ngược lại với nhóm có tập luyện thường xuyên đã mất hẳn các triệu chứng trên.

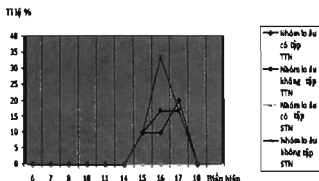
**2.4 Tác dụng chấm dứt các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 4**

Mức độ 4 là mức người bị mắc bệnh luôn trong tình trạng bệnh lý nên chỉ có 1 vài người



**Biểu đồ 1. Tỷ lệ % số người mắc các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 3 giữa 2 nhóm lo âu có và không tập luyện trước và sau thực nghiệm**

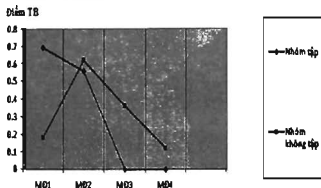
mắc với 1 vài biểu hiện không đáng kể tỉ lệ <20% cho 2 đến 3 triệu chứng. Tuy nhiên nếu như số người có tập luyện sau 6 tháng 100% không còn ai mắc mức độ 4, thì nhóm không tập bệnh tình có khuynh hướng nặng hơn.



**Biểu đồ 2. Tỷ lệ % số người mắc các biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 4 giữa 2 nhóm lo âu có và không tập luyện trước và sau thực nghiệm**

Qua biểu đồ cho thấy cả 2 nhóm lo âu có tập và không tập trước và sau thực nghiệm đều không mắc lo âu cấp độ 4 ở các biểu hiện 6,7,8,10,11,18, nhưng sau thực nghiệm nhóm lo âu có tập luyện, chấm dứt hẳn tình trạng mắc bệnh cấp độ 4, ngược lại nhóm không tập vẫn mắc các biểu hiện 15,16,17 (15. Đau dạ dày, đầy bụng; 16. Luôn cần phải đi tiêu; 17. Bàn tay khô và nóng), chứng tỏ tác dụng của tập luyện các nội dung thể thao sức khỏe như Yoga, Cầu lông và bóng chuyền hơi có tác dụng giảm thiểu tuyệt đối 10 biểu hiện lo âu cơ thể mức độ 4.

Đề hiệu diễn biến mức độ lo âu cơ thể giữa 2 nhóm, chúng tôi biểu diễn qua điểm trung bình chung 10 triệu chứng bệnh của những người lo âu có tập luyện và không tập qua biểu đồ sau.



**Biểu đồ 3. Điểm trung bình biểu hiện cơ thể giữa nhóm lo âu tập luyện và nhóm lo âu không tập sau 6 tháng thực nghiệm**

Kết quả thu được cho thấy: Đối với nhóm có tập, tập trung cao nhất ở mức độ 1 tức là mức độ không mắc bệnh, giảm dần ở mức đôi khi mắc và không còn ai mắc bệnh độ 3 và 4

Trong khi nhóm lo âu nhưng không tập luyện số người không mắc các triệu chứng bệnh rất thấp, tập trung phần lớn ở mức độ đôi khi mắc và vẫn còn nhiều người mắc bệnh ở mức 3 và 4

## KẾT LUẬN

1. Tiến hành thực nghiệm 3 chương trình tập luyện ban đầu cho đối tượng không chuyên của các Liên đoàn là Yoga, Bóng chuyền hơi và Cầu lông, tổ chức trong 6 tháng, mỗi tuần 2 - 3 buổi/môn, mỗi buổi từ 60' - 90' với cấu trúc buổi tập và kỹ thuật bài tập không yêu cầu chính xác cao, phương pháp GDTC không định mức chặt chẽ lượng vận động.

2. Kết quả sau thực nghiệm nhóm lo âu có tập luyện không còn ai mắc bệnh độ 3 và 4 chỉ còn 1 số ít mắc bệnh cấp độ 2, khác biệt có ý nghĩa thống kê so với nhóm lo âu nhưng không tập có số người mắc bệnh cấp độ 2 rất cao và vẫn còn người mắc cấp độ 3, 4 khẳng định hiệu quả của các hoạt động thể thao sức khỏe được chọn đã tác động làm giảm các triệu chứng bệnh về mặt cơ thể cho người mắc bệnh lo âu.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bảng phân loại quốc tế lần thứ 10 về các rối loạn tâm thần và hành vi, Geneva, 1992.
2. Nguyễn Thanh Hương và các cộng sự (2008), *Một số yếu tố nguy cơ dẫn đến lo âu và trầm cảm*, Trường Đại học y tế công cộng.
3. Nguyễn Minh Tuấn (2002), *Rối loạn lo âu, Các rối loạn tâm thần chẩn đoán và điều trị*, Nxb Y học.