

Hình ảnh cơ thể tự nhận thức của sinh viên Trường Đại học Đại Nam

ThS.BS. NGÔ THỊ TÂM¹

¹Khoa Y, Trường Đại học Đại Nam

- NGÀY NHẬN BÀI: 19/04/2023 ● NGÀY CHUYỂN PHẢN BIỆN: 25/04/2023
- NGÀY CHẤP NHẬN PHẢN BIỆN: 20/05/2023 ● NGÀY DUYỆT ĐĂNG: 30/05/2023

Tóm tắt: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 418 sinh viên Trường Đại học Đại Nam được thực hiện năm 2023 với mục tiêu mô tả hình ảnh cơ thể tự nhận thức của sinh viên trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. Kết quả cho thấy, 37,8% số sinh viên cảm thấy mình béo và 29,4% tự đánh giá bản thân gầy. Cân nặng và BMI trung bình cao hơn ở những sinh viên nhận thức bản thân béo ($p < 0,05$). Tỷ lệ nhận thức đúng về thể trạng bản thân so với phân loại BMI là 59,3%. Tỷ lệ nhận thức sai về hình thể cao nhất ở nhóm có thể trạng trung bình ($p < 0,05$). Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thể trạng thực tế so với thể trạng tự đánh giá, đa số sinh viên có thể trạng trung bình nhận thấy mình béo (44,7%). Tỷ lệ sinh viên ăn kiêng cao nhất trong nhóm tự đánh giá bản thân béo ($p < 0,05$). Hình thể cơ thể tự nhận thức của nhiều sinh viên không tương đồng với phân loại thể trạng thực tế theo BMI, nhưng có liên quan tới thực hiện các hành vi sức khỏe của sinh viên. Do đó cần có các giải pháp can thiệp để sinh viên nhận thức đúng về thể trạng và có hành vi sức khỏe lành mạnh phù hợp.

Từ khóa: Hình ảnh cơ thể, thể trạng, BMI, sinh viên, hành vi sức khỏe.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hình ảnh cơ thể tự nhận thức đề cập đến nhận thức, suy nghĩ, và cảm xúc của một cá nhân về cơ thể của họ [1]. Môi trường truyền thông, gia đình và xã hội có thể ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến nhận thức về hình ảnh cơ thể [2]. Nhận thức sai về hình ảnh cơ thể là sự không phù hợp giữa tình trạng thể trạng thực tế của một cá nhân và nhận thức về thể trạng của họ [3]. Các bằng

chứng trước đây đã cho thấy tỷ lệ nhận thức sai về hình ảnh cơ thể cao trong số sinh viên (33–65%) [4-6]. Trong khi đó, nhận thức sai có liên quan đến các hành vi không lành mạnh hoặc các vấn đề tâm lý [7], và là mối đe dọa với việc kiểm soát cân nặng.

Sinh viên đại học là nhóm người thường gặp phải các vấn đề cân nặng do những thay đổi đáng kể về lối sống ở giai đoạn chuyển tiếp từ thiếu niên sang tuổi trưởng

thành [8-9]. Các nghiên cứu về hình ảnh cơ thể tự nhận thức trong nhóm đối tượng này có ý nghĩa quan trọng trong việc cung cấp các bằng chứng cho các can thiệp kiểm soát sức khỏe lành mạnh. Do đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu “*Hình ảnh cơ thể tự nhận thức ở sinh viên Trường Đại học Đại Nam*” với mục tiêu: Mô tả hình ảnh cơ thể tự nhận thức của sinh viên Trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu: Nghiên cứu được thực hiện trên 418 sinh viên Trường Đại học Đại Nam năm 2023.

2.2. Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang

2.3. Phương pháp thu thập số liệu: Phòng vấn bằng bộ câu hỏi tự điền.

2.4. Biến số, chỉ số: Nghiên cứu thu thập các nhóm thông tin: 1) Nhân khẩu học như tuổi, giới, chuyên ngành; 2) Thông tin về chỉ số nhân trắc gồm chiều cao (m), cân nặng (kg); 3) Hình ảnh cơ thể tự nhận thức của sinh viên; và các hoạt động có liên quan như ăn kiêng, tập thể dục.

2.5. Đo lường:

Chỉ số khối cơ thể (BMI - Body Mass Index) tính được dựa trên chiều cao đứng (m) và cân nặng (kg) theo công thức: $BMI = \text{Cân nặng (kg)} / [\text{chiều cao đứng (m)}]^2$. BMI được phân loại thành ba mức theo, tương ứng: nhẹ cân ($BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$), trung bình ($18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$), và thừa cân/ béo phì ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) [10].

Nghiên cứu yêu cầu tất cả sinh viên tự đánh giá hình ảnh cơ thể của họ ở các mức gầy, trung bình và béo. Một sinh viên có nhận thức đúng về hình ảnh cơ thể của họ

là khi đánh giá phù hợp với phân loại BMI (gầy tương ứng với thiếu cân, béo tương ứng với thừa cân, béo phì), và ngược lại [11].

2.6. Xử lý và phân tích số liệu:

Số liệu được xuất dưới dạng excel và phân tích bằng phần mềm Stata 14.0. Thống kê mô tả và thống kê phân tích được áp dụng. Thống kê phân tích sử dụng kiểm định Kruskal Wallis để so sánh 3 giá trị trung bình của các biến phân bố không chuẩn và kiểm định Khi bình phương để so sánh sự khác biệt của các tỉ lệ. Mức ý nghĩa thống kê áp dụng trong nghiên cứu là $p < 0,05$.

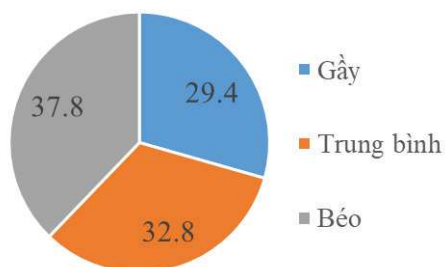
3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1: Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu

Thông tin chung	n	%
Giới tính		
Nam	139	33,2
Nữ	279	66,8
Ngành học		
Khối sức khỏe	136	32,5
Khối kinh tế	102	24,4
Khối kỹ thuật	31	7,4
Khối khoa học xã hội	149	35,7
	Trung bình (SD)	Nhỏ nhất – Lớn nhất
Tuổi	20,1 (1,1)	19 - 25

(Nguồn: Tự khảo sát)

Đối tượng nghiên cứu có tuổi trung bình là 20,1 (1,1) (19 – 25) tuổi. Đa số sinh viên tham gia nghiên cứu là nữ (66,8%), thuộc khối khoa học xã hội (35,7%) và khối sức khỏe 32,5%).



Biểu đồ 1: Hình ảnh cơ thể tự nhận thức của sinh viên

(Nguồn: Tự khảo sát)

Tỷ lệ sinh viên tự nhận thức hình ảnh cơ thể ở mức béo chiếm đa số là 37,8%, tỷ lệ tự đánh giá ở mức trung bình là 32,8% và 29,4% ở mức gầy.

Nhận thức hình ảnh cơ thể đúng cao nhất ở nhóm có thể trạng trung bình (69,8%). Trong khi đó, 56,6% số sinh viên gầy và 57,5% số sinh viên béo nhận thức sai về hình ảnh cơ thể so với phân loại thực tế dựa trên BMI người châu Á.

Bảng 2: Mối liên quan giữa nhận thức về hình ảnh cơ thể của sinh viên và thể trạng thực tế theo phân loại BMI người châu Á

Phân loại BMI người châu Á	Nhận thức so với thực tế		p
	Đúng n (%)	Sai n (%)	
Gầy	66 (43,4)	86 (56,6)	<0,01
Trung bình	125 (69,8)	54 (30,2)	
Thừa cân/ béo phì	37 (42,5)	50 (57,5)	
Tổng	248 (59,3)	170 (40,7)	

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu trên Stata)

Bảng 3: Mối liên quan giữa hình ảnh cơ thể và các chỉ số nhân trắc thực tế

Chỉ số	Hình ảnh cơ thể tự nhận thức			p
	Gầy TB (SD)	Trung bình TB (SD)	Béo TB (SD)	
Chiều cao (cm)	162,9 (9,2)	161,8 (8,5)	161,8 (8,7)	0,47
Cân nặng (kg)	49,4 (8,6)	52,1 (9,6)	58,2 (12,3)	<0,01
BMI (kg/m ²)	18,7 (3,5)	20,0 (3,9)	22,3 (4,7)	<0,01
Phân loại BMI người châu Á	n (%)	n (%)	n (%)	p
Gầy	66 (43,4)	58 (38,2)	28 (18,4)	<0,01
Trung bình	45 (25,1)	54 (30,2)	80 (44,7)	
Thừa cân/ béo phì	12 (13,8)	25 (28,7)	50 (57,5)	

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu trên Stata)

Cân nặng và BMI trung bình cao hơn ở những sinh viên nhận thức bản thân béo ($p < 0,05$). Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thể trạng thực tế so với thể trạng tự đánh giá, đa số sinh viên có thể trạng trung bình nhận thấy mình béo (44,7%).

Bảng 4: Mối liên quan giữa hình ảnh cơ thể và các hành vi sức khỏe của sinh viên

Chỉ số	Hình ảnh cơ thể tự nhận thức			p
	Gầy n (%)	Trung bình n (%)	Béo n (%)	
Ăn kiêng				
Có	12 (9,8)	12 (8,8)	32 (20,3)	<0,01
Không	111 (90,2)	125 (91,2)	126 (79,2)	
Tập thể dục				
Có	79 (64,2)	96 (70,1)	114 (72,2)	0,35
Không/ hiếm khi	44 (35,8)	41 (29,9)	44 (28,8)	

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu trên Stata)

Tỉ lệ sinh viên tập thể dục và ăn kiêng cao nhất trong nhóm tự đánh giá bản thân béo. Tuy nhiên chỉ tìm thấy khác biệt có ý nghĩa thống kê về tỉ lệ sinh viên áp dụng chế độ ăn kiêng theo hình ảnh cơ thể tự nhận thức của họ ($p < 0,05$).

4. BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy hình thể cơ thể tự nhận thức của nhiều sinh viên không tương đồng với phân loại thể trạng thực tế theo BMI, nhưng có liên quan tới thực hiện các hành vi sức khỏe của sinh viên.

Trong nghiên cứu này, mặc dù sự chênh lệch không rõ rệt giữa các tỉ lệ tự nhận thức hình ảnh cơ thể, đa số sinh viên cho rằng bản thân ở mức béo chiếm 37,8%, chỉ 29,4% sinh viên nhận thấy mình ở mức gầy. Trong khi đó, tỉ lệ thừa cân béo phì trên thực tế là 20,8% và có tới 36,4% số sinh viên ở mức

nhẹ cân. Tỉ lệ nhận thức sai về hình ảnh cơ thể được báo cáo trong nghiên cứu này là 40,7%. Rõ ràng, có một số lượng không nhỏ sinh viên đã nhận thức sai về thể trạng của mình. Báo cáo cũng cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thể trạng thực tế so với thể trạng tự đánh giá, đa số sinh viên có thể trạng trung bình nhận thấy mình béo (44,7%). Kết quả này có thể giải thích do việc tự đánh giá hình ảnh cơ thể bản thân chịu ảnh hưởng từ chuẩn mực mà cá nhân đặt ra để so sánh, điều này lại chịu tác động rất nhiều từ các yếu tố bên ngoài [2]. Các bằng chứng cho thấy, thông thường nữ giới mong muốn gầy hơn trong khi nam giới lại muốn có một thân hình lực lưỡng [12-13]. Đối tượng trong nghiên cứu này đa phần là nữ giới, do vậy, các tỉ lệ tự đánh giá thể trạng ở mức béo tăng lên, trong khi

mức gầy giảm xuống so với thực tế.

Bảng 3 cho thấy một nghịch lý, có những sinh viên gầy cho rằng mình béo (18,4%), trong khi đó nhiều sinh viên thừa cân, béo phì lại tự đánh giá bản thân còn gầy (13,8%). Một nghiên cứu trước đây thực hiện trên sinh viên Đại học Dược Hà Nội cũng cho thấy 45,9% người thừa cân/ béo phì nghĩ họ không gầy cũng không béo và 9,8% những người này thậm chí cảm thấy mình gầy [14]. Các nghiên cứu trước đây cũng báo cáo những người thừa cân/ béo phì có xu hướng đánh giá thấp tình trạng cân nặng của mình [15]. 14% số phụ nữ thừa cân béo phì và 25% số đàn ông rất béo phì (BMI 40,0) cho rằng mình không bị thừa cân trong nghiên cứu của Stepphenie C. và cộng sự [16]. Một nghiên cứu tại Mỹ cũng cho thấy có 23% phụ nữ và 48% nam giới thừa cân cảm thấy mình có cân nặng phù hợp [17]. Trong một nghiên cứu khác tại Nam phi, tỉ lệ người từ 15 tuổi trở lên có nhận thức không chính xác về kích thước cơ thể là 84,5% [18]. Nhưng một báo cáo khác tại đây lại cho rằng 96% những đối tượng này có khả năng xác định chính xác kích thước cơ thể họ là gầy hoặc béo [19]. Như vậy, việc nhận thức không đúng về trạng thái cân nặng có thể là cố ý. Điều này có thể được lý giải do những kỳ thị xã hội liên quan tới cân nặng làm ảnh hưởng tới hình ảnh cơ thể tự đánh giá của các cá nhân [16-20].

Theo y văn, thấy những lý do khác nhau có thể ảnh hưởng tới hình ảnh cơ thể của một người như là bình thường hóa thị giác về thừa cân, béo phì [21], sử dụng mạng xã hội [22], các đặc điểm nhân khẩu học, hành vi sức khỏe, lòng tự trọng, và các yếu tố

quan hệ xã hội [23-24]. Nhận thức về hình ảnh cơ thể có thể ảnh hưởng đáng kể tới các nỗ lực thay đổi cân nặng ở người trưởng thành [16-18]. Kết quả nghiên cứu này cho thấy tỉ lệ sinh viên tập thể dục và ăn kiêng cao nhất trong nhóm tự đánh giá bản thân béo. Điều này cũng phù hợp với một nghiên cứu trước đây cho thấy những người nhận thấy tình trạng thừa cân của họ có nhiều khả năng có các kế hoạch kiểm soát cân nặng như tập luyện hoặc tăng cường hoạt động thể lực [25]. Việc nhận thức đúng tình trạng cân nặng cũng có ý nghĩa tích cực trong việc thúc đẩy những hành vi kiểm soát cân nặng lành mạnh [26]. Tuy nhiên, nhận thức sai có liên quan đến các hành vi không lành mạnh hoặc các vấn đề tâm lý [7] và là mối đe dọa với việc kiểm soát cân nặng. Do đó, những giải pháp giúp sinh viên nói riêng và dân số nói chung nhận thức đúng hình ảnh cơ thể của mình cần được phát triển và thúc đẩy rộng rãi.

5. KẾT LUẬN

Hình thể cơ thể tự nhận thức của nhiều sinh viên không tương đồng với phân loại thể trạng thực tế theo BMI, nhưng có liên quan tới thực hiện các hành vi sức khỏe của sinh viên. Do đó cần có các giải pháp can thiệp để sinh viên nhận thức đúng về thể trạng và có hành vi sức khỏe lành mạnh phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C. A. Divecha, M. A. Simon, A. A. Asaad và các cộng sự. (2022), "Body Image Perceptions and Body Image Dissatisfaction among Medical Students in Oman", *Sultan Qaboos Univ Med J*, 22(2), tr. 218-224.
2. J Kevin Thompson, Leslie J Heinberg, Madeline Altabe và các cộng sự. (1999), *Examining*

- beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance, *American Psychological Association*.
3. D. T. Duncan, K. Y. Wolin, M. Scharoun-Lee và các cộng sự. (2011), "Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults", *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8, tr. 20.
 4. P. Vijayalakshmi, R. Thimmaiah, S. Gandhi và các cộng sự. (2018), "Eating Attitudes, Weight Control Behaviors, Body Image Satisfaction and Depression Level Among Indian Medical and Nursing Undergraduate Students", *Community Ment Health J*, 54(8), tr. 1266-1273.
 5. M. D. Saleem, G. Ahmed, J. Mulla và các cộng sự. (2013), "Weight misperception amongst youth of a developing country: Pakistan - a cross-sectional study", *BMC Public Health*, 13, tr. 707.
 6. B. Alipour, M. Abbasalizad Farhangi, P. Dehghan và các cộng sự. (2015), "Body image perception and its association with body mass index and nutrient intakes among female college students aged 18-35 years from Tabriz, Iran", *Eat Weight Disord*, 20(4), tr. 465-71.
 7. E. Stice, C. N. Marti và S. Durant (2011), "Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study", *Behav Res Ther*, 49(10), tr. 622-7.
 8. S. M. Butler, D. R. Black, C. L. Blue và các cộng sự. (2004), "Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman", *Am J Health Behav*, 28(1), tr. 24-32.
 9. A. S. Poobalan, L. S. Aucott, E. Precious và các cộng sự. (2010), "Weight loss interventions in young people (18 to 25 year olds): a systematic review", *Obes Rev*, 11(8), tr. 580-92.
 10. Regional Office for the Western Pacific World Health Organization (2000), "The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment".
 11. S. A. Hosseini và R. K. Padhy (2020), "Body Image Distortion", *StatPearls*, StatPearls Publishing StatPearls Publishing LLC., Treasure Island (FL).
 12. D. A. Hargreaves và M. Tiggemann (2004), "Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls", *Body Image*, 1(4), tr. 351-61.
 13. Duane A Hargreaves, Marika %J Psychology of Men Tiggemann và Masculinity (2009), "Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability", 10(2), tr. 109.
 14. Lan P. T. Nguyen, Bach X. Nguyen, Tam T. Ngo và các cộng sự. (2020), "Correlations between Excessive Body Mass Index, Body Perception, Physical Activity, and Respiratory Functions among Youths in an Urban Setting of Vietnam", *BioMed Research International*, 2020, tr. 9627605.
 15. F. Johnson, L. Cooke, H. Croker và các cộng sự. (2008), "Changing perceptions of weight in Great Britain: comparison of two population surveys", *BMJ (Clinical research ed.)*, 337, tr. a494-a494.
 16. S. C. Lemon, M. C. Rosal, J. Zapka và các cộng sự. (2009), "Contributions of weight perceptions to weight loss attempts: differences by body mass index and gender", *Body Image*, 6(2), tr. 90-6.
 17. S. Yaemsiri, M. M. Slining và S. K. Agarwal (2011), "Perceived weight status, overweight diagnosis, and weight control among US adults: the NHANES 2003-2008 Study", *Int J Obes (Lond)*, 35(8), tr. 1063-70.
 18. Zandile J. McHiza, Whadi-Ah Parker, Mokhantso Makoae và các cộng sự. (2015), "Body image and weight control in South Africans 15 years or older: SANHANES-1", *BMC public health*, 15, tr. 992-992.
 19. O. Shisana, D. Labadarios, T. Rehle và các cộng sự. (2014), "The South African National Health and Nutrition Examination Survey, 2012: SANHANES-1: the health and nutritional status of the nation".
 20. P. J. Brink (1994), "Stigma and obesity", *Clin Nurs Res*, 3(4), tr. 291-3.
 21. E. Robinson (2017), "Overweight but unseen: a review of the underestimation of weight status and a visual normalization theory", *Obesity*

reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 18(10), tr. 1200-1209.

22. H. Sampasa-Kanyinga, J. P. Chaput và H. A. Hamilton (2016), "Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents", *Obesity science & practice*, 2(1), tr. 32-39.

23. Hamidreza Shoraka, Ali Amirkafi và Behshid Garrusi (2019), "Review of Body Image and some of Contributing Factors in Iranian Population", *International journal of preventive medicine*, 10, tr. 19-19.

24. Hye-Young Jang, Jung-Won Ahn và Mi-Kyeong Jeon (2018), "Factors Affecting Body Image Discordance Amongst Korean Adults Aged 19-39 Years", *Osong public health and research perspectives*, 9(4), tr. 197-206.

25. N. M. Edwards, S. Pettingell và I. W. Borowsky (2010), "Where perception meets reality: self-perception of weight in overweight adolescents", *Pediatrics*, 125(3), tr. e452-8.

26. K. Foti và R. Lowry (2010), "Trends in perceived overweight status among overweight and nonoverweight adolescents", *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(7), tr. 636-42.

SELF-PERCEIVED BODY IMAGE OF STUDENTS AT DAI NAM UNIVERSITY

MsC.MD. Ngo Thi Tam

Faculty of Medicine, Dai Nam University

Abstract: A cross-sectional descriptive study was conducted on 418 students of Dai Nam University in 2023 to describe the self-perceived body image of students at Dai Nam University and related factors. The results showed that 37.8% of students felt fat, and 29.4% rated themselves thin. Mean weight and BMI were higher in students who perceived themselves as fat ($p < 0.05$). The rate of correct perception of body condition compared to BMI classification was 59.3%. The rate of false perception about body shape was highest in the group with average body shape ($p < 0.05$). There was a statistically significant difference in actual body condition compared to self-rated status; most students with average fitness perceived themselves as fat (44.7%). The percentage of students on a diet was highest in the group that rated themselves as fat ($p < 0.05$). The self-perceived body shape of many students was not similar to the actual BMI classification but was related to students' performance of health behaviors. Therefore, it is necessary to have intervention solutions for students to be appropriately aware of their physical condition and have appropriate healthy behaviors.

Keywords: Body image, BMI, students, health behavior.