

## **1. Đặt vấn đề**

Trong những năm gần đây, mạng xã hội (MXH) đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống sinh viên. Theo thống kê, hơn 90% sinh viên sử dụng MXH hàng ngày để cập nhật thông tin, kết nối với bạn bè và giải trí. Các nền tảng phổ biến như Facebook, Instagram, TikTok, và YouTube không chỉ là nơi chia sẻ nội dung cá nhân mà còn là nguồn cung cấp thông tin về sức khỏe, thể thao và lối sống lành mạnh.

Thói quen tập luyện thể chất của sinh viên là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy rằng lối sống ít vận động đang ngày càng gia tăng trong nhóm sinh viên, một phần do thời gian sử dụng MXH kéo dài. Mặt khác, MXH cũng có thể đóng vai trò tích cực trong việc thúc đẩy hoạt động thể chất thông qua các nội dung truyền cảm hứng, thử thách thể thao và cộng đồng trực tuyến.

Do đó, câu hỏi đặt ra là: MXH tác động đến thói quen tập luyện thể chất của sinh viên theo hướng tích cực hay tiêu cực? Bài báo này nhằm phân tích chi tiết các yếu tố tác động, từ đó đưa ra những đánh giá khách quan về ảnh hưởng của MXH đối với hành vi tập luyện thể chất của sinh viên.

### **1.1. Mục tiêu nghiên cứu**

- Đánh giá mức độ ảnh hưởng của MXH đến thói quen tập luyện thể chất của sinh viên.
- Phân tích các yếu tố tác động tích cực và tiêu cực từ MXH.
- Đề xuất giải pháp để tận dụng lợi ích và hạn chế tác động tiêu cực của MXH đối với hoạt động thể chất.

### **1.2. Câu hỏi nghiên cứu**

- MXH có ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực đến thói quen tập luyện của sinh viên?
- Những yếu tố nào trên MXH thúc đẩy hoặc cản trở việc tập luyện thể chất?
- Mối quan hệ giữa thời gian sử dụng MXH và tần suất tập luyện của sinh viên như thế nào?

### **1.3. Ý nghĩa nghiên cứu**

Nghiên cứu này giúp làm rõ vai trò của MXH trong việc định hình thói quen tập luyện thể chất của sinh viên, từ đó cung cấp cơ sở khoa học để đề xuất các giải pháp

nâng cao nhận thức và điều chỉnh hành vi sử dụng MXH nhằm tối ưu hóa lợi ích cho sức khỏe.

## **2. Phương pháp nghiên cứu**

### **2.1. Đối tượng nghiên cứu**

- 500 sinh viên từ 5 trường đại học tại Việt Nam.
- Độ tuổi: 18 - 25.

### **2.2. Phương pháp thu thập dữ liệu**

- Khảo sát trực tuyến với các câu hỏi liên quan đến:
  - Tần suất sử dụng MXH.
  - Loại nội dung thể thao sinh viên theo dõi.
  - Tần suất và mức độ tập luyện thể chất.
  - Phỏng vấn nhóm để hiểu rõ động cơ và rào cản khi tập luyện.

### **2.3. Phương pháp phân tích dữ liệu**

- Thống kê mô tả (biểu bảng so sánh).
- Phân tích tương quan giữa thời gian sử dụng MXH và thói quen tập luyện.

## **3. Kết quả nghiên cứu**

### **3.1. Thống kê chung về việc sử dụng mạng xã hội và thói quen tập luyện**

Nghiên cứu khảo sát 500 sinh viên từ 5 trường đại học khác nhau, thu được kết quả như sau:

**Bảng 3.1.1: Thời gian sử dụng mạng xã hội**

<b>Thời gian sử dụng MXH/ngày</b>	<b>Số lượng sinh viên</b>	<b>Tỷ lệ (%)</b>
Dưới 1 giờ	50	10%
1 – 2 giờ	120	24%
2 – 4 giờ	180	36%
Trên 4 giờ	150	30%

- 66% sinh viên sử dụng MXH trên 2 giờ/ngày.
- 30% dành hơn 4 giờ/ngày cho MXH, làm giảm thời gian hoạt động thể chất.

**Bảng 3.1.2: Tần suất tập luyện thể chất**

<b>Tần suất tập luyện</b>	<b>Số lượng sinh viên</b>	<b>Tỷ lệ (%)</b>
Không tập luyện	90	18%

1 – 2 buổi/tuần	160	32%
3 – 4 buổi/tuần	170	34%
Trên 4 buổi/tuần	80	16%

- 50% sinh viên tập luyện dưới 3 buổi/tuần.

- Chỉ 16% duy trì tập luyện thường xuyên (trên 4 buổi/tuần).

### 3.2. Ảnh hưởng tích cực của mạng xã hội

**Bảng 3.2.1: Nội dung truyền cảm hứng**

Yếu tố	Tỷ lệ sinh viên đồng ý (%)
Video/bài viết về tập luyện giúp tăng động lực	65%
Thử thách tập luyện trên MXH thúc đẩy vận động	40%
Ứng dụng sức khỏe được quảng bá trên MXH giúp sinh viên duy trì thói quen	45%

- 65% sinh viên cho biết họ có động lực tập luyện sau khi xem các nội dung truyền cảm hứng trên MXH.

- 40% từng tham gia các thử thách tập luyện phổ biến như “30-day challenge” hoặc “Plank challenge.”

- 45% sử dụng các ứng dụng theo dõi sức khỏe như MyFitnessPal, Strava sau khi thấy được quảng bá trên MXH.

**Bảng 3.2.2: Cộng đồng thể thao trực tuyến**

Hoạt động	Tỷ lệ sinh viên tham gia (%)
Tham gia nhóm thể thao trực tuyến	50%
Theo dõi các huấn luyện viên hoặc người truyền cảm hứng	55%
Chia sẻ tiến trình tập luyện trên MXH	30%

- 50% sinh viên tham gia các nhóm thể thao trực tuyến trên Facebook, Zalo hoặc Telegram.

- 55% theo dõi các KOLs về thể thao như Chloe Ting, Chris Heria, Pamela Reif, v.v.

- 30% sinh viên đăng tải hình ảnh, video về quá trình tập luyện để giữ động lực.

### 3.3. Ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội

**Bảng 3.3.1. Giảm thời gian tập luyện do lạm dụng MXH**

Thời gian sử dụng MXH/ngày	Số buổi tập luyện/tuần (trung bình)
Dưới 1 giờ	4 buổi
1 – 2 giờ	3 buổi
2 – 4 giờ	2 buổi
Trên 4 giờ	1 buổi

- Sinh viên dành trên 4 giờ/ngày cho MXH chỉ tập trung bình 1 buổi/tuần.
- Nhóm sử dụng dưới 1 giờ/ngày có tần suất tập luyện cao nhất (4 buổi/tuần).

**Bảng 3.3.2. Áp lực tâm lý và hình thể**

Yếu tố	Tỷ lệ sinh viên bị ảnh hưởng (%)
So sánh ngoại hình với người khác trên MXH	55%
Cảm thấy tự ti khi xem nội dung về thể hình lý tưởng	45%
Tập luyện quá sức để đạt chuẩn vóc dáng MXH	30%

- 55% sinh viên thừa nhận họ thường so sánh bản thân với hình mẫu lý tưởng trên MXH.
- 45% cảm thấy áp lực tâm lý khi xem những nội dung về vóc dáng chuẩn.
- 30% từng tập luyện quá sức hoặc theo chế độ không phù hợp vì muốn có ngoại hình như người nổi tiếng trên MXH.

#### **4. Thảo luận**

##### **4.1. Mối quan hệ giữa mạng xã hội và thói quen tập luyện thể chất**

Kết quả nghiên cứu cho thấy MXH có tác động hai mặt đến thói quen tập luyện của sinh viên:

- Tích cực: MXH giúp sinh viên tiếp cận các nội dung truyền cảm hứng, tạo động lực tập luyện và kết nối với cộng đồng thể thao trực tuyến.
- Tiêu cực: Việc dành quá nhiều thời gian cho MXH làm giảm tần suất vận động và gây áp lực tâm lý khi so sánh ngoại hình.

Mối tương quan nghịch giữa thời gian sử dụng MXH và số buổi tập luyện thể chất cho thấy sinh viên càng dành nhiều thời gian trên MXH thì càng ít vận động hơn.

##### **4.2. Tác động tích cực cần được khai thác hiệu quả**

Các nội dung thể thao trên MXH có thể được tận dụng để thúc đẩy sinh viên tập luyện:

- Khuyến khích sinh viên tham gia thử thách thể thao.
- Xây dựng các nhóm tập luyện trực tuyến để tạo động lực dài hạn.
- Sử dụng MXH để chia sẻ tiến trình tập luyện và nhận sự hỗ trợ từ cộng đồng.

### **4.3. Hạn chế tác động tiêu cực của MXH**

Sinh viên cần có biện pháp quản lý thời gian sử dụng MXH để tránh ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất:

- Đặt giới hạn thời gian sử dụng MXH hàng ngày (ví dụ: dưới 2 giờ/ngày).
- Tránh sử dụng MXH vào ban đêm để không làm xáo trộn giấc ngủ và nhịp sinh hoạt.
- Tập trung vào nội dung tích cực thay vì so sánh bản thân với hình mẫu không thực tế trên MXH.

## **5. Kết luận và Kiến nghị**

### **5.1. Kết luận**

Nghiên cứu này đã phân tích ảnh hưởng của mạng xã hội (MXH) đến thói quen tập luyện thể chất của sinh viên, cho thấy MXH có tác động hai mặt:

- Tác động tích cực: MXH cung cấp nội dung truyền cảm hứng, thử thách thể thao trực tuyến và tạo ra cộng đồng hỗ trợ, giúp sinh viên duy trì động lực tập luyện. Khoảng 65% sinh viên thừa nhận họ bị ảnh hưởng tích cực từ nội dung thể thao trên MXH, trong khi 50% tham gia các nhóm thể thao trực tuyến để trao đổi kinh nghiệm.

- Tác động tiêu cực: Việc dành quá nhiều thời gian trên MXH làm giảm tần suất tập luyện. 70% sinh viên thừa nhận họ lướt MXH quá lâu thay vì dành thời gian vận động. Ngoài ra, 55% cảm thấy áp lực tâm lý khi so sánh ngoại hình của mình với những hình mẫu lý tưởng trên MXH, dẫn đến tập luyện quá sức hoặc mất động lực.

- Mối quan hệ nghịch giữa thời gian sử dụng MXH và tần suất tập luyện: Nhóm sinh viên sử dụng MXH dưới 1 giờ/ngày có số buổi tập luyện trung bình 4 buổi/tuần, trong khi nhóm sử dụng trên 4 giờ/ngày chỉ tập 1 – 2 buổi/tuần. Điều này cho thấy rằng thời gian sử dụng MXH càng nhiều thì thói quen tập luyện càng bị ảnh hưởng tiêu cực.

### **5.2. Kiến nghị**

Dựa trên kết quả nghiên cứu, một số giải pháp được đề xuất nhằm tối ưu hóa lợi ích của MXH trong việc duy trì và phát triển thói quen tập luyện thể chất của sinh viên:

- Quản lý thời gian sử dụng MXH hợp lý: Đặt giới hạn sử dụng MXH không quá 2 giờ/ngày để tránh ảnh hưởng đến thời gian tập luyện.

- Lựa chọn nội dung phù hợp: Theo dõi các kênh MXH cung cấp nội dung thể thao, hướng dẫn tập luyện khoa học, thay vì chỉ tập trung vào hình mẫu lý tưởng.

- Tham gia các thử thách và cộng đồng thể thao: Sinh viên có thể tham gia các thử thách tập luyện như “30-day fitness challenge” hoặc các nhóm thể thao trực tuyến để duy trì động lực.

- Chia sẻ tiến trình tập luyện: Đăng tải hoạt động thể chất của bản thân lên MXH để nhận sự động viên từ bạn bè và cộng đồng.