

THỰC TRẠNG NHU CẦU VÀ SỞ THÍCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SURVEY ON THE NEEDS AND PREFERENCES FOR PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES AMONG STUDENTS OF HUTECH UNIVERSITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện nhằm khảo sát nhu cầu và sở thích hoạt động thể chất, thể thao của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh. Bằng phương pháp điều tra bảng hỏi trên 876 sinh viên, kết hợp phân tích tài liệu và xử lý thống kê, nghiên cứu đã mô tả đặc điểm nhân khẩu học, thói quen vận động, tần suất – thời lượng tập luyện, cũng như động lực tham gia thể thao của sinh viên. Kết quả cho thấy 52,1% sinh viên tham gia thường xuyên môn Giáo dục thể chất, 57,8% có hoạt động thể chất ngoài giờ học, trong đó Gym và Cầu lông là hai môn phổ biến nhất. Tuy nhiên, chỉ 28,6% sinh viên đạt mức vận động khuyến nghị (từ 3 lần/tuần trở lên), thời lượng tập chủ yếu dưới 30 phút/buổi. Động lực chính thúc đẩy sinh viên tập luyện là nhu cầu cải thiện sức khỏe (78,0%), giảm căng thẳng (60,6%) và cải thiện hình thể (51,1%). Nghiên cứu khẳng định sự cần thiết của việc đa dạng hóa chương trình Giáo dục thể chất, phát triển hoạt động ngoại khóa và khuyến khích mô hình tập luyện nhóm nhằm nâng cao tỷ lệ tham gia thể thao trong sinh viên HUTECH.

TỪ KHÓA: Sinh viên, nhu cầu thể chất, sở thích thể thao, hoạt động thể chất.

ABSTRACT: This study was conducted to survey the needs and preferences for physical and sports activities among students at Ho Chi Minh City University of Technology (HUTECH). Using a questionnaire-based survey of 876 students, combined with document analysis and statistical processing, the research described students' demographic characteristics, exercise habits, frequency and duration of practice, as well as their motivation for sports participation. The results show that 52.1% of students regularly participate in Physical Education classes, and 57.8% engage in extracurricular physical activities, with Gym and Badminton being the most popular choices. However, only 28.6% of students met the recommended activity level (at least three times per week), with most practice sessions lasting less than 30 minutes. The main motivations for exercise were improving health (78.0%), reducing stress (60.6%), and enhancing physical appearance (51.1%). The study highlights the necessity of diversifying Physical Education programs, developing extracurricular activities, and encouraging group exercise models to increase student participation in sports at HUTECH.

KEYWORDS: Students; physical activity needs; sports preferences; physical activities.

NGUYỄN NAM HẢI

Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN NAM HAI

HUTECH Universtiy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hiện nay, khi đời sống vật chất và tinh thần của sinh viên ngày càng được nâng cao, việc tham gia các hoạt động thể chất và thể thao đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện con người. Tuy nhiên, thực tế cho thấy mức độ tham gia thể thao

của sinh viên tại nhiều trường đại học vẫn còn hạn chế do áp lực học tập, thiếu cơ sở vật chất hoặc chưa có sự đa dạng về hình thức hoạt động. Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh (HUTECH) là một môi trường năng động với quy mô sinh viên lớn, nhưng vẫn chưa có nhiều nghiên cứu chuyên sâu



đánh giá nhu cầu và sở thích thể thao của sinh viên trong trường.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được tiến hành nhằm khảo sát thực trạng nhu cầu, sở thích và động lực tham gia hoạt động thể chất của sinh viên HUTECH. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp cơ sở khoa học cho việc định hướng, tổ chức và phát triển các chương trình thể thao phù hợp, mà còn góp phần thúc đẩy phong trào rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe và chất lượng đời sống sinh viên.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp điều tra khảo sát bằng bảng hỏi, phương pháp xử lý và phân tích số liệu.

Khách thể nghiên cứu: 876 sinh viên tại Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thông tin chung về khách thể nghiên cứu

Bảng 1 trình bày các đặc điểm nhân khẩu học của 876 sinh viên tham gia khảo sát, bao gồm giới tính, năm học hiện tại, ngành học và nơi cư trú. Về giới tính, nữ chiếm tỷ lệ 59.1%, nam chiếm 38.8% và 2.1% thuộc nhóm khác, cho thấy mẫu nghiên cứu có sự chênh lệch đáng kể về giới, trong đó nữ giới chiếm ưu thế. Xét theo năm học, sinh viên năm 3 chiếm tỷ lệ cao nhất (38.9%), tiếp đến là năm 2 (34.1%), năm 4 (18.7%) và thấp nhất là năm 1 (8.2%). Điều này phản ánh phần lớn người tham gia đã có ít nhất một đến hai năm trải nghiệm học tập tại

BẢNG 1: MÔ TẢ CÁC YẾU TỐ NHÂN KHẨU HỌC

	ĐẶC ĐIỂM	SỐ LƯỢNG (n)	TỶ LỆ (%)
Giới tính	Nam	340	38.8
	Nữ	518	59.1
	Khác	18	2.1
	Tổng	876	100
Năm học hiện tại	Năm 1	72	8.2
	Năm 2	299	34.1
	Năm 3	341	38.9
	Năm 4	164	18.7
	Tổng	876	100
Ngành học	Kỹ thuật – Công nghệ	108	12.3
	Kinh tế – Quản trị	304	34.7
	Xã hội – Nhân văn	58	6.6
	Nghệ thuật – Thiết kế	95	10.8
	Thể thao – Y tế	14	1.6
	Khác	294	33.9
	Tổng	876	100
Nơi sống	Nội thành TP.HCM	576	65.8
	Ngoại thành TP.HCM	81	9.2
	Tỉnh khác / thuê trọ	201	22.9
	Nông thôn	18	2.1
	Tổng	876	100

trường. Về ngành học, nhóm Kinh tế - Quản trị chiếm tỷ lệ lớn nhất (34.7%), tiếp theo là nhóm “Khác” (33.9%) và Kỹ thuật - Công nghệ (12.3%), trong khi các nhóm Xã hội - Nhân văn (6.6%), Nghệ thuật - Thiết kế (10.8%) và Thể thao - Y tế (1.6%) chiếm tỷ lệ thấp hơn. Xét theo nơi cư trú, đa số sinh viên sống tại nội thành TP.HCM (65.8%), 22.9% đến từ các tỉnh khác hoặc thuê trọ, 9.2% sống tại ngoại thành và chỉ 2.1% sống ở khu vực nông thôn.

Nhìn chung, mẫu khảo sát thể hiện được sự đa dạng về đặc điểm nhân khẩu học, song cũng bộc lộ một số đặc điểm nổi bật cần lưu ý. Tỷ lệ nữ cao hơn nam có thể dẫn đến khác biệt trong các kết quả liên quan đến hành vi và sở thích vận động.

Cơ cấu năm học cho thấy mẫu tập trung nhiều ở sinh viên năm 2 và 3 nhóm đã có thời gian

trải nghiệm môi trường học tập và các hoạt động thể chất tại trường, trong khi sinh viên năm 1 chiếm tỷ lệ rất nhỏ. Về ngành học, mặc dù có sự phân bố ở nhiều lĩnh vực, nhưng nhóm Thể thao - Y tế chiếm tỷ lệ rất thấp, điều này có thể hạn chế việc so sánh chuyên sâu giữa các nhóm ngành đặc thù. Ngoài ra, việc đa số sinh viên sống tại nội thành giúp họ có điều kiện thuận lợi hơn trong tiếp cận cơ sở vật chất và dịch vụ thể thao so với nhóm ở ngoại thành hoặc nông thôn.

Từ những kết quả trên có thể kết luận rằng mẫu nghiên cứu vừa đảm bảo được tính đa dạng, vừa phản ánh đúng đặc điểm chung của sinh viên trong trường. Tuy nhiên, sự mất cân đối về giới tính, ngành học và điều kiện cư trú cần được cân nhắc khi phân tích và diễn giải dữ liệu, nhằm đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết

quả nghiên cứu.

2.2 Mô tả thói quen và mức độ tham gia hoạt động thể chất

Bảng 2 phản ánh thói quen và mức độ tham gia các hoạt động thể chất của sinh viên, bao gồm cả trong khuôn khổ môn Giáo dục thể chất (GDTC) và các hoạt động ngoài giờ. Kết quả cho thấy 52.1% sinh viên tham gia thường xuyên các môn GDTC, trong khi 47.9% không duy trì hoạt động này một cách đều đặn. Ngoài chương trình GDTC chính khóa, 57.8% sinh viên cho biết có tham gia các hoạt động thể chất khác tại trường, trong khi 42.2% không tham gia.

Về các môn thể thao đã từng học, Gym là môn phổ biến nhất với 52.2% sinh viên từng tham gia, tiếp theo là Vovinam (27.1%), Bóng chuyền (12.9%) và Bóng đá (12.6%). Các môn ít phổ biến hơn gồm Bóng rổ (3.0%) và nhóm “chưa học” (5.5%). Khi xét đến hoạt động thể chất ngoài trường, Cầu lông đứng đầu với 47.0%, tiếp theo là Chạy bộ (35.3%), Đi bộ nhanh (31.1%), Thể hình (24.4%), Bơi lội (21.2%), Yoga/Aerobic (9.8%), Thể dục sức khỏe như Zumba/Fitness/Võ (8.9%) và Khiêu vũ (2.7%).

Các kết quả này cho thấy sinh viên có xu hướng tham gia nhiều hình thức vận động khác nhau, cả trong và ngoài trường, với sự ưa chuộng đặc biệt đối với các môn dễ tiếp cận, linh hoạt về thời gian và ít yêu cầu điều kiện tổ chức phức tạp. Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia thường xuyên trong GDTC chính khóa chưa thực sự cao, phản ánh khả

BẢNG 2: MÔ TẢ THÓI QUEN VẬN ĐỘNG VÀ MỨC ĐỘ THAM GIA THỂ CHẤT

HOẠT ĐỘNG		SỐ LƯỢNG (n)	TỶ LỆ (%)
Tham gia thường xuyên (môn GDTC)	Có	456	52.1
	Không	420	47.9
	Tổng	876	100
Tham gia hoạt động ngoài môn GDTC tại trường	Có	506	57.8
	Không	370	42.2
	Tổng	876	100
Môn thể thao đã từng học	Gym	457/876	52.2
	Vovinam	237/876	27.1
	Bóng chuyền	113/876	12.9
	Bóng đá	110/876	12.6
	Bóng rổ	26/876	3.0
	Chưa học	48/876	5.5
Tham gia thường xuyên hoạt động thể chất ngoài trường	Có	506	57.8
	Không	370	42.2
	Tổng	876	100
Loại hình hoạt động thể chất ngoài trường	Cầu lông	412/876	47.0
	Chạy bộ	309/876	35.3
	Đi bộ nhanh	272/876	31.1
	Khác	268/876	30.6
	Thể hình	214/876	24.4
	Bơi lội	186/876	21.2
	Yoga/Aerobic	86/876	9.8
	Thể dục sức khỏe (zumba, fitness, võ)	78/876	8.9
	Khiêu vũ	24/876	2.7

BẢNG 3: TẦN SUẤT VÀ THỜI LƯỢNG VẬN ĐỘNG

CHỈ SỐ		SỐ LƯỢNG (n)	TỶ LỆ (%)
Số lần/tuần	Không vận động	187	21.3
	1-2 lần	438	50.0
	3-4 lần	177	20.2
	≥ 5 lần	74	8.4
	Tổng	876	100
Thời lượng/lần	< 15 phút	201	22.9
	15-30 phút	330	37.7
	30-60 phút	185	21.1
	> 60 phút	160	18.3
	Tổng	876	100

năng tồn tại những rào cản như động lực, hứng thú hoặc sự phù hợp của nội dung giảng dạy. Sự phổ biến của gym và cầu lông gợi ý rằng sinh viên có nhu cầu kết hợp giữa rèn luyện thể lực cá nhân và hoạt động mang tính giao lưu. Ngược lại, những môn mang tính nghệ thuật hoặc yêu cầu kỹ năng đặc thù như khiêu

vũ, yoga vẫn chiếm tỷ lệ thấp, cho thấy cần có chiến lược giới thiệu và khuyến khích phù hợp.

Tổng thể, kết quả của bảng 2 cho thấy sinh viên có mức độ tham gia vận động tương đối đa dạng, nhưng chưa đồng đều giữa các hình thức và nội dung.

Để nâng cao tỷ lệ tham gia, đặc biệt trong các môn GDTC



chính khóa, cần tập trung vào việc tăng tính hấp dẫn của nội dung giảng dạy, đa dạng hóa lựa chọn môn học và mở rộng cơ hội tiếp cận cho các môn ít phổ biến. Đồng thời, khai thác lợi thế từ những môn đang được yêu thích như gym và cầu lông có thể giúp thu hút thêm sinh viên, tạo tiền đề hình thành thói quen vận động bền vững.

2.3 Mô tả tần suất và thời lượng vận động

Bảng 3 trình bày tần suất và thời lượng vận động trung bình của sinh viên trong một tuần. Về tần suất, 50.0% sinh viên cho biết họ tham gia vận động 1-2 lần/tuần, 20.2% vận động 3-4 lần/tuần, và chỉ 8.4% duy trì ở mức cao (từ 5 lần trở lên mỗi tuần). Đáng chú ý, có tới 21.3% sinh viên hoàn toàn không tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào. Về thời lượng mỗi buổi tập, nhóm phổ biến nhất là 15-30 phút (37.7%), tiếp theo là dưới 15 phút (22.9%), 30-60 phút (21.1%) và trên 60 phút (18.3%).

Các kết quả này cho thấy phần lớn sinh viên có thói quen vận động ở mức trung bình thấp, với tần suất chủ yếu từ 1-2 lần/tuần và thời lượng ngắn dưới 30 phút/buổi. Tỷ lệ sinh viên vận động thường xuyên (từ 3 lần/tuần trở lên) chỉ chiếm chưa tới 30%, thấp hơn nhiều so với khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về 150 phút vận động thể chất vừa phải mỗi tuần. Việc duy trì thời lượng tập ngắn có thể bắt nguồn từ hạn chế về thời gian, áp lực học tập hoặc thiếu động lực cá nhân.

Tổng thể, kết quả Bảng 3 cho thấy tần suất và thời lượng vận động của sinh viên chưa đạt mức tối ưu cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Để cải thiện, cần có các giải pháp như thiết kế chương trình tập ngắn nhưng hiệu quả, linh hoạt về thời gian; lồng ghép hoạt động thể chất vào lịch học; đồng thời nâng cao nhận thức về lợi ích của việc duy trì vận động đều đặn. Điều này không chỉ giúp tăng tần suất và thời lượng tập luyện, mà còn góp phần hình thành thói quen vận động bền vững trong cộng đồng sinh viên.

2.4. Mô tả sở thích và động lực tham gia tập luyện thể thao

Bảng 4 phản ánh sở thích thể thao, hình thức tập luyện ưa thích, mong muốn tham gia hoạt động ngoại khóa và các yếu tố động lực thúc đẩy sinh viên tập luyện. Về sở thích thể thao, cầu lông là môn được yêu thích nhất với 51.4% sinh viên lựa chọn, tiếp theo là Gym/Fitness (34.9%), Bơi lội (24.4%), Bóng đá (23.9%) và Chạy bộ (21.6%). Các môn ít phổ biến hơn gồm võ thuật (16.4%), yoga (14.0%), bóng rổ (10.6%) và khiêu vũ/aerobic (6.8%). Tỷ lệ lựa chọn nhóm “Khác” đạt 19.1%, phản ánh sự đa dạng trong sở thích.

Về hình thức tập luyện, gần một nửa sinh viên (47.0%) ưa thích tập theo nhóm bạn, cho thấy yếu tố xã hội đóng vai trò quan trọng. Tập một mình đứng thứ hai (31.1%), trong khi tập luyện có huấn luyện viên (9.8%) và tham gia CLB/đội nhóm có tổ chức (7.0%) ít phổ biến hơn.

Khi được hỏi về mong muốn tham gia hoạt động ngoại khóa do trường tổ chức, 40.4% trả lời “Có”, 16.0% “Không” và 43.6% “Chưa rõ”, cho thấy tiềm năng mở rộng hoạt động nhưng cũng cần truyền thông hiệu quả hơn.

Về động lực, yếu tố cải thiện sức khỏe được lựa chọn nhiều nhất (78.0%), tiếp theo là giảm căng thẳng, thư giãn tinh thần (60.6%), hình thể, vóc dáng (51.1%) và phù hợp với thể trạng cá nhân (46.0%). Các yếu tố khác như khả năng chơi cùng bạn bè (40.5%), thói quen từ nhỏ (17.0%) và ham mê vận động viên (13.9%) ít phổ biến hơn.

Những kết quả này cho thấy sinh viên có xu hướng ưu tiên những môn thể thao dễ tiếp cận, kết hợp rèn luyện thể lực với yếu tố giải trí và giao lưu xã hội. Sức khỏe, tinh thần và ngoại hình là những động lực cốt lõi, trong khi yếu tố hình mẫu hoặc thói quen truyền thống đóng vai trò hỗ trợ. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên “chưa rõ” về việc tham gia ngoại khóa khá cao, gợi ý rằng cần có chiến lược truyền thông và tổ chức hoạt động hấp dẫn hơn để thu hút sự tham gia.

Tổng thể, bảng 4 cho thấy định hướng phát triển hoạt động thể chất cho sinh viên nên tập trung vào các môn phổ biến như cầu lông và gym, kết hợp hình thức tập nhóm để tận dụng yếu tố xã hội, đồng thời thiết kế hoạt động ngoại khóa đa dạng nhằm đáp ứng các động lực chính là sức khỏe, tinh thần và vóc dáng. Điều này không chỉ nâng cao tỷ lệ tham gia mà còn góp phần hình thành môi trường vận động tích cực trong trường đại học.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh có nhu cầu và sở thích đa dạng trong các hoạt động thể chất, song mức độ tham gia chưa cao và chưa đạt chuẩn khuyến nghị về tần suất cũng như thời lượng vận động. Các môn thể thao phổ biến như cầu lông, gym, bơi lội và bóng đá được ưa chuộng, phản ánh xu hướng ưu tiên rèn luyện cá nhân kết hợp giao lưu xã hội. Động lực tập luyện chủ yếu xuất phát từ mong muốn cải thiện sức khỏe, giảm stress và duy trì hình thể.

Từ những kết quả này, cần chú trọng hơn nữa vào việc: (1) đa dạng hóa nội dung giảng dạy Giáo dục thể chất; (2) mở rộng cơ hội tiếp cận cơ sở vật chất và câu lạc bộ thể thao; (3) đẩy mạnh truyền thông, khuyến khích sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa; và (4) xây dựng môi trường vận động tích cực, linh hoạt và phù hợp với đặc điểm giới, ngành học và điều kiện sinh hoạt của sinh viên. Điều này sẽ góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể

BẢNG 4: MÔ TẢ SỞ THÍCH THỂ THAO VÀ ĐỘNG LỰC THAM GIA TẬP LUYỆN

	CHỈ SỐ	SỐ LƯỢNG (n)	TỶ LỆ (%)
Môn thể thao ưa thích	Cầu lông	450/876	51.4
	Gym/Fitness	306/876	34.9
	Bơi lội	214/876	24.4
	Bóng đá	209/876	23.9
	Chạy bộ	189/876	21.6
	Khác	167/876	19.1
	Võ thuật	144/876	16.4
	Yoga	123/876	14.0
	Bóng rổ	93/876	10.6
	Khiêu vũ/Aerobic	60/876	6.8
Hình thức tập luyện ưa thích	Tập một mình	272	31.1
	Tập luyện theo nhóm bạn	412	47.0
	Tham gia CLB/đội nhóm có tổ chức	61	7.0
	Tập luyện có huấn luyện viên	86	9.8
	Hình thức khác	45	5.1
	Tổng	876	100
Muốn tham gia hoạt động ngoại khóa do trường tổ chức	Có	354	40.4
	Không	140	16.0
	Chưa rõ	382	43.6
	Tổng	876	100
Động lực tham gia	Giúp cải thiện sức khỏe	683/876	78.0
	Giảm căng thẳng, thư giãn tinh thần	531/876	60.6
	Phù hợp với thể trạng/cá nhân	403/876	46.0
	Có thể chơi với bạn bè	355/876	40.5
	Hình thể, vóc dáng	448/876	51.1
	Thói quen từ nhỏ	149/876	17.0
	Hàm mộ vận động viên/đội tuyển	122/876	13.9
	Lý do khác	96/876	11.0

chất và hình thành thói quen rèn luyện bền vững trong cộng đồng sinh viên. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 18/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 02/10/2025,
ngày chấp nhận đăng: 18/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trường Giang. (2021). *Nhu cầu hoạt động thể chất và thể thao của sinh viên trong bối cảnh hiện nay*. Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, 24(3), 33–41.
2. Lê Văn Hòa. (2019). *Nghiên cứu nhu cầu tham gia thể dục thể thao của sinh viên khối ngành kỹ thuật*. Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, (12), 45–52.
3. Nguyễn Thị Minh Phương. (2021). *Động cơ và rào cản trong tham gia hoạt động thể chất của sinh viên*. Tạp chí Giáo dục, 21(2), 15–20.
4. Đinh Thị Thu Huyền. (2020). *Hoạt động thể dục thể thao của sinh viên trong các trường đại học Việt Nam: Thực trạng và giải pháp*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Ngọc Hân. (2020). *Thực trạng và yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động thể thao của sinh viên tại TP. Hồ Chí Minh*. Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn, 64(4), 122–130.
6. Trần Văn Minh. (2018). *Quản lý hoạt động giáo dục thể chất trong trường đại học theo hướng phát triển toàn diện*. Tạp chí Giáo dục Thể chất, (6), 18–25.