

DOI: 10.58490/ctump.2025i92.4148

TÍNH GIÁ TRỊ VÀ ĐỘ TIN CẬY CỦA THANG ĐO ĐỘNG LỰC DUY TRÌ TẬP LUYỆN THỂ DỤC CỦA CÁC THÀNH VIÊN PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

Trương Thành Nam^{1*}, Lưu Khánh Linh¹, Huỳnh Khải Quang²,
Nguyễn Tạ Minh Quang¹, Nguyễn Trung Nguyễn¹

1. Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

2. Bệnh viện Hoàn Mỹ Cửu Long

*Email: tnam@ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 12/8/2025

Ngày phản biện: 14/10/2025

Ngày duyệt đăng: 25/10/2025

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Động lực tập thể dục đóng vai trò quan trọng giúp duy trì thói quen vận động có lợi cho sức khỏe. **Mục tiêu nghiên cứu:** Đánh giá tính giá trị cấu trúc và độ tin cậy của thang đo động lực duy trì tập thể dục của người tập thể dục ở các phòng tập thể hình. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 375 thành viên của các phòng tập thể hình tại thành phố Cần Thơ, Việt Nam. Thang đo động lực tập thể dục gồm 30 câu hỏi được sử dụng thông qua bảng hỏi tự điền, dựa trên lý thuyết tự xác định (Self-Determination Theory – SDT). Giá trị cấu trúc và độ tin cậy của thang đo được kiểm định bằng phân tích nhân tố khẳng định (CFA) dựa trên hệ số tải ($\geq 0,5$), AVE ($> 0,5$), CR ($> 0,7$) và các chỉ số phù hợp mô hình (χ^2/df , RMSEA, SRMR, CFI, IFI) theo ngưỡng chấp nhận. **Kết quả:** Đối tượng là nam giới chiếm tỉ lệ (51,2%) cao hơn so với nữ giới (48,8%). Độ tuổi trung bình là $29,24 \pm 10,28$ tuổi. Tổng cộng có 26/30 phát biểu về động lực được giữ lại với hệ số Cronbach's alpha của thang đo đạt 0,83. Năm thành phần của thang đo động lực duy trì tập thể dục được xác định, bao gồm: Thành tựu trong tập luyện (10 câu); Động lực bị kiểm soát (4 câu); Môi trường tập luyện (5 câu); Động lực tích hợp với mục tiêu sống (3 câu); và 5) Niềm vui khi tập luyện (4 câu). **Kết luận:** Tính giá trị và độ tin cậy của thang đo động lực duy trì tập thể dục là chấp nhận được và phù hợp với thuyết SDT.

Từ khóa: Tính giá trị, độ tin cậy, động lực, tập luyện thể dục, thể hình.

ABSTRACT

VALIDITY AND RELIABILITY OF THE EXERCISE MAINTENANCE MOTIVATION SCALE AMONG FITNESS CENTER MEMBERS

Trương Thành Nam^{1*}, Lưu Khánh Linh¹, Huỳnh Khải Quang²,
Nguyễn Tạ Minh Quang¹, Nguyễn Trung Nguyễn¹

1. Can Tho University of Medicine and Pharmacy

2. Hoan My Cuu Long hospital

Background: Exercise motivation plays a crucial role in maintaining health-promoting physical activity habits. **Objectives:** To assess the structural validity and reliability of the exercise maintenance motivation among fitness center members. **Materials and methods:** A cross-sectional study was conducted on 375 participants who are fitness center members in Can Tho city, Vietnam. The 30-item exercise motivation scale was used through self-administrative questionnaire based on self-determination theory (SDT). Construct validity and reliability of the scale were assessed using CFA based on factor loadings (≥ 0.5), average variance extracted (AVE > 0.5), composite reliability (CR > 0.7), and model fit indices (χ^2/df , RMSEA, SRMR, CFI, and IFI) according to acceptable thresholds. **Results:** Findings showed that males accounted for a slightly higher proportion (51.2%) compared to females (48.8%). The mean age of participants was 29.24 years (SD = 10.28). A total

of 26/30 motivation statements were retained after Cronbach's alpha was 0.83. Five components of the exercise maintenance motivation scale were identified, including: Exercise achievement (10 items); Controlled motivation (4 items), Exercise environment (5 items); Exercise integration with life goals (3 items); and Exercise enjoyment (4 items). **Conclusions:** The validity and reliability of the exercise maintenance motivation scale were acceptable and consistent with SDT.

Keywords: Validity, reliability, motivation, exercise, fitness center.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thế giới có khoảng 2,36% dân số có tham gia tại các phòng tập thể hình, trong khi đó, ở Việt Nam, tỉ lệ này là 28% nam giới và 21% nữ giới sống ở khu vực thành thị [1]. Tuy nhiên, 40% - 65% thành viên tại phòng tập thể hình được dự báo ngừng tập luyện trong vòng 12 tháng đầu sau khi đăng ký tham gia [2], [3]. Mặc dù, hoạt động thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, nhưng việc duy trì thói quen tập luyện thường xuyên vẫn là một thách thức lớn. Nghiên cứu của Althoff và cộng sự ước tính khoảng 23% người trưởng thành và 81% thanh thiếu niên (từ 11–17 tuổi) không đáp ứng được khuyến nghị hoạt động thể chất [4]. Tại Việt Nam, có đến 56,2% – 74,7% người trưởng thành không đạt mức hoạt động thể chất theo khuyến cáo [5].

Để hiểu rõ hơn về động lực duy trì tập luyện, một số thang đo đã được phát triển dựa trên lý thuyết tự xác định (Self-Determination Theory – SDT), nhằm đánh giá các yếu tố động lực thúc đẩy cá nhân tiếp tục tham gia tập luyện tại phòng tập thể hình [6], [7]. Các thang đo mô tả các nhóm động lực bên ngoài (áp lực xã hội, hình ảnh bản thân, lợi ích sức khỏe) và động lực nội tại (cảm giác thích thú, sự tự chủ trong tập luyện). Tuy nhiên, tính giá trị và độ tin cậy của thang đo này vẫn cần được xác định trong bối cảnh thực tiễn tại Việt Nam.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục tiêu đánh giá tính giá trị cấu trúc và độ tin cậy của thang đo động lực duy trì tập luyện thể dục tại các phòng tập thể hình tại Cần Thơ, Việt Nam năm 2024. Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp bằng chứng quan trọng để xác nhận độ phù hợp của thang đo này trong việc đánh giá động lực duy trì tập luyện, từ đó hỗ trợ các chương trình can thiệp nâng cao tỉ lệ hoạt động thể chất trong cộng đồng.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng từ 18 tuổi trở lên, tham gia tập thể dục tại 06 phòng tập thể hình của phường Ninh Kiều và xã Phong Điền, thành phố Cần Thơ, Việt Nam

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Đối tượng có thể thành viên và đã tập phòng tập thể dục ít nhất 6 tháng tại các phòng tập thể hình đã chọn.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Hội viên tập phòng tập thể dục dự kiến thi đấu thể hình và vận động viên chuyên nghiệp.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả

- **Cỡ mẫu:** Xác định dựa vào thang đo gồm 30 động lực duy trì tập luyện của thành viên tập thể hình của tác giả Trương Thành Nam và cộng sự (năm 2023) [8]. Với tiêu chí cỡ mẫu tối thiểu cho phân tích nhân tố khẳng định (Confirmatory factor analysis - CFA) là 10 mẫu/câu hỏi, nên số lượng đối tượng nghiên cứu tối thiểu là 300 [9]. Thực tế, chúng tôi đã thu thập được 375 đối tượng phòng tập thể hình tham gia vào nghiên cứu.

- Nội dung nghiên cứu:

+ Đặc điểm dân số xã hội: tuổi, giới, nghề nghiệp, thời gian tham gia phòng tập, và chỉ số khối cơ thể (BMI, kg/m²) và mức độ duy trì tập luyện (đối tượng được gọi là duy trì khi tập luyện ≥ 30 phút/lần, ≥ 3 lần/tuần và ≥ 6 tháng) [10], [8].

+ 5 nhóm động lực duy trì tập luyện thể dục: gồm động lực về thành tựu tập luyện (14 câu), động lực môi trường tập luyện (5 câu), động lực tích hợp mục tiêu sống (3 câu), động lực bị kiểm soát (4 câu), động lực niềm vui tập luyện (5 câu). Động lực được xác định dựa trên thuyết tự xác định (SDT) đã được xây dựng và đánh giá với hệ số tin cậy Cronbach's alpha là 0,7 [8].

- Phương pháp thu thập số liệu: Bộ câu hỏi tự điền thu thập từ tháng 01/2025 – 06/2025.

- Phương pháp xử lý số liệu: Số liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Tính giá trị cấu trúc và độ tin cậy của thang đo được xác định bằng phân tích nhân tố khẳng định. Các biến quan sát được chấp nhận khi có hệ số tải ≥0,5. Độ tin cậy và giá trị hội tụ của thang đo được kiểm tra bằng phương sai trích trung bình theo nhóm (Average Variance Extracted – AVE) >0,5 và độ tin cậy tổng hợp theo nhóm (Composite reliability – CR) >0,7. Mô hình CFA được đánh giá thông qua các chỉ số phù hợp [11], [9].

Chỉ số mô hình (Model Fit Index)	Ngưỡng lý tưởng	Ngưỡng chấp nhận
χ^2/df (Chi-square trên độ tự do) là mức độ phù hợp tổng thể giữa mô hình lý thuyết và dữ liệu thực tế	$0 < \chi^2/df < 3$	$3 < \chi^2/df < 5$
RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) là mức độ phù hợp gần đúng của mô hình	$0 < RMSEA < 0,05$	$0 < RMSEA < 0,08$
SMRM (Standardized Root Mean Square Residual) là mức độ chênh lệch trung bình giữa dữ liệu thực tế và mô hình	$0 \leq SMRM < 0,05$	$0,05 \leq SMRM < 0,1$
CFI (Comparative Fit Index) là mức độ cải thiện của mô hình so với mô hình ngẫu nhiên.	$0,95 < CFI < 1$	$0,9 < CFI < 0,95$
IFI (Incremental Fit Index) là mức độ cải thiện của mô hình so với mô hình cơ sở.	$0,95 < IFI < 1$	$0,9 < IFI < 0,95$

- Đạo đức trong nghiên cứu: Nghiên cứu tuân thủ các quy định về đạo đức trong nghiên cứu y sinh học, được Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y Sinh học của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ phê duyệt theo Quyết định số 24.102.GV/PCT.HĐĐĐ ngày 09 tháng 11 năm 2024.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Trong tổng số 375 đối tượng tham gia nghiên cứu, tỉ lệ nam giới (51,2%) nhiều hơn so với nữ (48,8%), độ tuổi trung bình là $29,24 \pm 10,28$ tuổi. Đối tượng là sinh viên chiếm tỉ lệ cao nhất (31,2%), tiếp đến là người lao động viên chức (20,8%) và thấp nhất là người đã nghỉ hưu (2,4%). Đối tượng có BMI <18,5 kg/m² và ≥ 23 kg/m² lần lượt là 14,7% và 40,3%. Kết quả ghi nhận 64% đối tượng duy trì thói quen tập luyện thể dục ≥ 30 phút/lần, ≥ 3 lần/tuần và ≥ 6 tháng. Trong đó, thời gian tham gia tập luyện thể dục tại phòng tập trung bình là 17 tháng.

3.2. Tính giá trị và độ tin cậy của thang đo động lực duy trì tập luyện thể dục

Bảng 1. Tính giá trị cấu trúc của thang đo động lực duy trì tập luyện thể dục

STT	Động lực	Hệ số tải của các nhóm động lực				
		Nhóm 1	Nhóm 2	Nhóm 3	Nhóm 4	Nhóm 5
1	Tôi có cơ hội quen biết nhiều người	0,757				
2	Tôi muốn phòng ngừa bệnh tật	0,667				
3	Tôi thấy khỏe mạnh hơn	0,648				
4	Tôi nhận thấy những thay đổi tích cực của tôi	0,634				
5	Tôi có cân nặng cân đối	0,632				
6	Tôi giải tỏa được căng thẳng trong cuộc sống	0,628				
7	Tôi có ngoại hình tốt hơn	0,610				
8	Tôi có thân hình cơ bắp hơn	0,598				
9	Tôi có thân hình cân đối	0,582				
10	Tôi ăn uống tốt hơn	0,518				
11	Tôi đam mê tập thể dục		0,947			
12	Tôi cảm thấy hối tiếc nếu tôi bỏ những buổi tập		0,944			
13	Tôi nghiện tập thể dục		0,917			
14	Tôi cảm thấy bức rức khó chịu nếu tôi bỏ những buổi tập		0,915			
15	Phòng tập có trang thiết bị tập luyện đầy đủ			0,732		
16	Phòng tập gần nơi tôi sinh sống			0,730		
17	Tôi có sự hỗ trợ từ mọi người xung quanh			0,714		
18	Phòng tập có mức giá phù hợp với tôi			0,701		
19	Tôi cố gắng có được cơ thể đẹp như mẫu người tôi yêu thích			0,675		
20	Duy trì tập luyện thay đổi cân nặng là mục tiêu cuộc sống của tôi				0,938	
21	Duy trì tập luyện để có ngoại hình đẹp là mục tiêu cuộc sống của tôi				0,930	
22	Duy trì tập luyện để có sức khỏe tốt là mục tiêu cuộc sống của tôi				0,914	
23	Tôi cảm thấy thư giãn khi tập luyện					0,698
24	Tôi cảm thấy hạnh phúc khi tập luyện					0,692
25	Tôi cảm thấy vui vẻ khi tập luyện					0,666
26	Tôi cảm thấy thoải mái khi tập luyện					0,664
	AVE theo nhóm	0,397	0,867	0,505	0,860	0,463
	CR theo nhóm	0,867	0,963	0,836	0,949	0,775

Nhận xét: Mô hình gồm 5 nhóm với 26 động lực với các hệ số tải đều đạt yêu cầu ($\geq 0,5$), phản ánh cấu trúc nhân tố rõ ràng và ổn định. Ba nhóm (Nhóm 2, 3 và 4) đạt giá trị hội tụ tốt ($AVE \geq 0,5$), trong khi Nhóm 1 và Nhóm 5 có $AVE < 0,5$ nhưng vẫn đảm bảo độ

tin cậy tổng hợp ($CR > 0,7$). Các chỉ số độ tin cậy tổng hợp (CR) của từng nhân tố lần lượt là 0,867 (Nhóm 1 – Thành tựu tập luyện), 0,963 (Nhóm 2 – Động lực bị kiểm soát), 0,836 (Nhóm 3 – Môi trường tập luyện), 0,949 (Nhóm 4 – Tích hợp với mục tiêu sống) và 0,775 (Nhóm 5 – Niềm vui thích tập luyện). Giá trị CR cho thấy thang đo có độ tin cậy nội tại tốt. Bảng 2. Chỉ số đánh giá mô hình

Chỉ số mô hình	Kết quả nghiên cứu
χ^2/df	2,31
RMSEA	0,058
SMRM	0,047
CFI	0,942
IFI	0,945

Nhận xét: Kết quả phân tích CFA cho mô hình với 5 yếu tố tiềm ẩn cho thấy mô hình có mức độ phù hợp khá tốt với dữ liệu. Cụ thể, chỉ số $\chi^2/df = 2,31$ nằm trong khoảng chấp nhận được (< 3), cho thấy mô hình không có sự sai lệch quá lớn giữa ma trận hiệp phương sai quan sát và ma trận dự báo. Chỉ số $RMSEA = 0,058 < 0,08$ và $SRMR = 0,047 < 0,08$ đều nằm trong ngưỡng phù hợp, phản ánh sai số xấp xỉ mô hình thấp. Bên cạnh đó, các chỉ số so sánh như $CFI = 0,942$ và $IFI = 0,945$ đều vượt ngưỡng 0,90, cho thấy mô hình có mức độ phù hợp cao so với mô hình độc lập. Như vậy, mô hình CFA được đánh giá là phù hợp để đo lường các cấu trúc động lực theo giả thuyết nghiên cứu.

Bảng 3. Độ tin cậy của thang đo động lực duy trì tập luyện thể dục (26 động lực)

Nhóm động lực	Số động lực	Trung bình \pm Độ lệch chuẩn	Cronbach's alpha
Nhóm động lực 1	10	28,69 \pm 7,42	0,86
Nhóm động lực 2	4	7,26 \pm 5,43	0,95
Nhóm động lực 3	5	15,84 \pm 3,85	0,82
Nhóm động lực 4	3	8,98 \pm 2,84	0,97
Nhóm động lực 5	4	7,57 \pm 4,04	0,66
Tổng	26	68,36 \pm 13,66	0,83

Nhận xét: Hệ số Cronbach's alpha của 5 nhóm động lực dao động từ 0,66 đến 0,97, cho thấy độ tin cậy nội tại tốt của thang đo bao gồm 26 động lực.

IV. BÀN LUẬN

Trong nghiên cứu của chúng tôi, tính giá trị và độ tin cậy của thang đo được xác nhận qua phân tích CFA, cho thấy một mô hình đo lường gồm năm yếu tố ổn định và phù hợp với lý thuyết tự xác định (SDT) [6]. Các yếu tố bao gồm: Thành tựu trong tập luyện, động lực bị kiểm soát, môi trường tập luyện, động lực tích hợp với mục tiêu sống, và niềm vui khi tập luyện. Cả năm nhóm phản ánh các kiểu điều chỉnh hành vi từ bên ngoài đến nội tại và đạt độ tin cậy nội tại cao (Cronbach's alpha) [9]. Độ tin cậy tổng hợp theo nhóm của thang đo cao cho thấy thang đo có độ tin cậy rất cao, nhưng đồng thời gợi ý cần xem xét lại nội dung các động lực để tránh sự dư thừa và tăng tính bao quát khái niệm trong các nghiên cứu tiếp theo.

So với các công cụ quốc tế, thang đo này được xác lập cho trên nhiều đối tượng trưởng thành tại phòng tập, giúp mở rộng ý nghĩa văn hóa trong đánh giá động lực [10], [8]. Kết quả nghiên cứu của Trương Thành Nam (2023) và Öztaş M. (2024) cho thấy nhóm người duy trì thói quen tập luyện có điểm số cao hơn rõ rệt ở cả năm yếu tố [10], [8]; đặc

biệt là trong môi trường tập luyện và niềm vui khi tập luyện cho thấy vai trò của môi trường hỗ trợ và động lực nội tại trong việc duy trì tập thể dục lâu dài [6].

Tuy nhiên, động lực bị kiểm soát gắn với cảm xúc tiêu cực như tiếc nuối hoặc bức bối khi không tập, tiềm ẩn nguy cơ hình thành thói quen lệ thuộc, và có thể liên quan đến rối loạn hình thể hoặc tâm lý [2]. Ngoài ra, động lực tích hợp với mục tiêu sống phản ánh mức độ người tập đồng nhất hóa việc tập luyện với giá trị và mục tiêu cá nhân như sức khỏe, hình thể hay sự kiên trì, đây là dạng động lực nội tại cao, thể hiện sự trưởng thành trong nhận thức về hành vi [3]. Người tham gia có điểm cao ở nhóm này thường duy trì tập luyện không chỉ vì lợi ích trước mắt mà vì xem đó là một phần không thể thiếu của lối sống và mục tiêu dài hạn [2], [3]. Điều này củng cố nhận định rằng động lực tích hợp giúp chuyển hóa hành vi thành thói quen bền vững. Các phát hiện góp phần khẳng định vai trò đa chiều của động lực trong bối cảnh phòng tập thể hình. Bên cạnh đó, nghiên cứu đã bằng chứng về tính ổn định của cấu trúc thang đo theo thời điểm khác nhau.

V. KẾT LUẬN

Thang đo động lực duy trì tập thể dục gồm 26 câu thể hiện tính giá trị cấu trúc và độ tin cậy (hệ số Cronbach's alpha là 0,83) phù hợp, tương thích với lý thuyết tự xác định. Năm thành phần của thang đo được xác định, bao gồm: Thành tựu trong tập luyện (10 câu); Động lực bị kiểm soát (4 câu); Môi trường tập luyện (5 câu); Động lực tích hợp với mục tiêu sống (3 câu); và 5) Niềm vui khi tập luyện (4 câu). Các nghiên cứu can thiệp tiếp theo cần ưu tiên trên nhóm động lực mà đối tượng quan tâm để cải thiện tình trạng duy trì tập thể dục tại phòng tập thể hình.

LỜI CẢM ƠN

Nhóm nghiên cứu xin cảm ơn Trường Đại học Y Dược Cần Thơ đã hỗ trợ kinh phí thực hiện đề tài theo Quyết định giao thực hiện số 4624/QĐ-ĐHYDCT ngày 18 tháng 12 năm 2024 của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Andreasson J, Johansson T. Globalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender. *Leisure/Loisir*. 2018. 42(3), 301–321, doi:10.1080/14927713.2018.1535910.
2. Annesi J. Effects of a cognitive behavioral treatment package on exercise attendance and drop out in fitness centers. *Eur J Sport Sci*. 2003. 3(2), 1–16, doi:10.1080/17461390300073206.
3. Cid L, Monteiro D, Teixeira D, Teques P, Alves S, Moutão J, et al. The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-version: Evidence of reliability, validity and invariance across gender. *Front Psychol*. 2018. 9, 1940, doi:10.3389/fpsyg.2018.01940.
4. Althoff T, Sosič R, Hicks JL, King AC, Delp SL, Leskovec J. Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*. 2017. 547(7663), 336–339, doi:10.1038/nature23018.
5. Bui TV, Blizzard CL, Luong KN, Truong Nle V, Tran BQ, Otahal P, et al. Physical activity in Vietnam: Estimates and measurement issues. *PLoS One*. 2015. 10(10), e0140941, doi:10.1371/journal.pone.0140941.
6. Brand R, Cheval B. Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: Ways of expanding our current theoretical perspective. *Front Psychol*. 2019. 10:1147, doi:10.3389/fpsyg.2019.01147.

7. Truong TN, Le QH, Nguyen TL, *et al.* Assessment of self-determined motivation in exercise: A systematic review and meta-analysis. *J Human Earth Future*. 2023. 4(2), 241–256, doi: 10.28991/HEF-2023-04-02-08.
 8. Truong TN, Le QH, Nguyen TL, *et al.* Initial construction of the exercise maintenance motivation scale: A mixed-method study. *J Human Earth Future*. 2023. 4(4), 453–471, doi: 10.28991/HEF-2023-04-04-06.
 9. DeVellis, R. F.. *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications. 2017.
 10. Öztaş M, Kilci A, Erdoğan A, Şirin EF. Adaptation of the Exercise Maintenance Motivation Scale to Turkish Culture. *Turk J Sport Exerc*. 2024. 26(3), 428–433, doi : 10.15314/tsed.1564647.
 11. Boateng GO, Neilands TB, Frongillo EA, Melgar-Quiñonez HR, Young SL. Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Front Public Health*. 2018. 6:149, doi:10.3389/fpubh.2018.00149.
-