

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐẠI NAM**



## **BÀI TẬP LỚN**

**TÊN HỌC PHẦN: TRIỂN KHAI THỰC TẬP AIoT**

**ĐỀ TÀI: ỨNG DỤNG AI VÀ IOT TRONG PHÂN TÍCH VÀ ĐIỀU CHỈNH TƯ THẾ NGỒI**

STT	Mã Sinh Viên	Họ và Tên	Ngày Sinh	Lớp
1	1671020040	Đặng Thanh Bình	27/12/2004	CNTT 16-04
2	1671020034	Tạ Việt Anh	10/01/2004	CNTT 16-04
3	1671020093	Vũ Hải Đức	14/11/2003	CNTT 16-04
4	1671020022	Nguyễn Tuấn Anh	29/01/2004	CNTT 16-04

**Hà Nội, năm 2025**

# Ứng dụng AI và IoT trong Phân Tích và Điều Chỉnh Tư Thế Ngồi

Đặng Thanh Bình

Khoa Công nghệ Thông tin  
Trường Đại học Đại Nam  
dnagbinh12@gmail.com

Tạ Việt Anh

Khoa Công nghệ Thông tin  
Trường Đại học Đại Nam  
tavietanh1012004@gmail.com

Vũ Hải Đức

Khoa Công nghệ Thông tin  
Trường Đại học Đại Nam  
Ducbeohd1000@gmail.com

Nguyễn Tuấn Anh

Khoa Công nghệ Thông tin  
Trường Đại học Đại Nam  
tuananh12cpt@gmail.com

**Tóm tắt nội dung**—Ngồi sai tư thế trong thời gian dài có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe như đau lưng, thoái hóa cột sống và rối loạn cơ xương. Hệ thống phát hiện tư thế ngồi thông minh sử dụng Mediapipe Pose, OpenCV và Flask để phát hiện tư thế sai và đưa ra nhắc nhở kịp thời, giúp người dùng điều chỉnh lại tư thế ngồi. Bài báo này trình bày chi tiết thiết kế, triển khai và đánh giá hệ thống phát hiện tư thế ngồi theo thời gian thực, cùng với phân tích các thách thức và hướng cải tiến trong tương lai.

**Index Terms**—Phát hiện tư thế, Flask, Mediapipe, OpenCV, tư thế ngồi, chỉnh tư thế.

## I. GIỚI THIỆU

Ngồi sai tư thế trong thời gian dài là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến các vấn đề sức khỏe như đau lưng, thoái hóa cột sống và rối loạn cơ xương. Theo thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hơn **60%** dân số toàn cầu gặp phải các vấn đề về cột sống do tư thế ngồi không đúng.

Hậu quả của tư thế ngồi sai bao gồm:

- Mệt mỏi cơ bắp và đau nhức.
- Thoái hóa cột sống và thoát vị đĩa đệm.
- Chèn ép thần kinh và mạch máu.
- Giảm năng suất làm việc và tác động tiêu cực lên sức khỏe tinh thần.

Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây cho thấy việc làm việc liên tục hơn **8 giờ/ngày** trong tư thế sai có thể làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch lên đến **30%**. Nghiên cứu từ Đại học Stanford cho thấy hơn **75%** nhân viên văn phòng gặp phải tình trạng đau lưng mãn tính do tư thế ngồi không đúng.

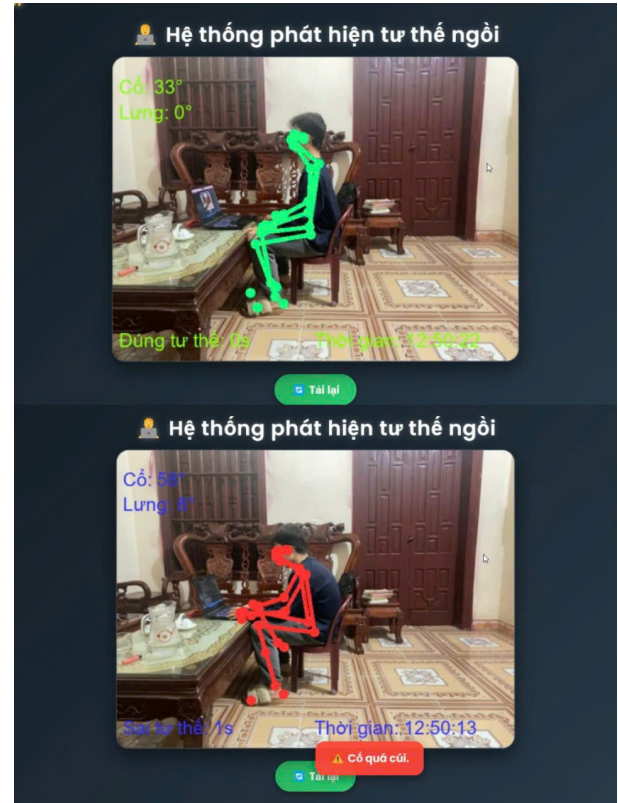
## II. TỔNG QUAN HỆ THỐNG

Hệ thống phát hiện tư thế ngồi thông minh được xây dựng nhằm theo dõi và điều chỉnh tư thế ngồi của người dùng theo thời gian thực. Hệ thống được thiết kế bao gồm ba thành phần chính: Flask, Mediapipe Pose và OpenCV.

### A. Kiến trúc hệ thống

Hệ thống được triển khai theo mô hình máy khách - máy chủ (*client-server*) với kiến trúc bao gồm các thành phần chính sau:

- **Client:** Sử dụng camera để thu thập dữ liệu video theo thời gian thực, gửi dữ liệu này về máy chủ thông qua HTTP.



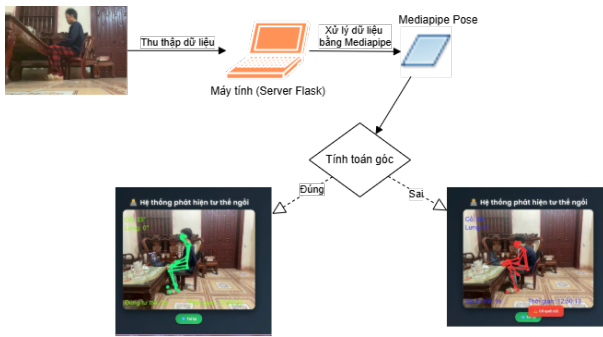
Hình 1: Ví dụ về tư thế ngồi đúng và sai.

- **Server:** Xử lý dữ liệu video, phân tích tư thế bằng thuật toán Mediapipe Pose và OpenCV, xác định tư thế đúng hay sai.
- **Feedback:** Gửi thông báo phản hồi cho người dùng dưới dạng âm thanh và hiển thị giao diện trực quan.

### B. Flask

Flask là một framework Python nhẹ, được sử dụng để xây dựng máy chủ HTTP và cung cấp API cho hệ thống. Flask có nhiệm vụ:

- Nhận dữ liệu video từ client thông qua giao thức HTTP.
- Truyền dữ liệu cho mô-đun phân tích Mediapipe và OpenCV.



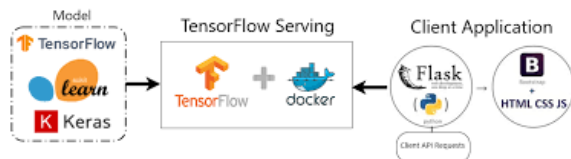
Hình 2: Kiến trúc tổng quan của hệ thống phát hiện tư thế ngồi.

- Trả về phản hồi theo thời gian thực cho client, bao gồm thông tin về tư thế và cảnh báo.

#### Quy trình hoạt động của Flask:

- 1) Khởi tạo máy chủ Flask và mở kết nối HTTP.
- 2) Nhận dữ liệu video được gửi từ client dưới dạng các khung hình (*frames*).
- 3) Xử lý và phân tích dữ liệu bằng Mediapipe và OpenCV.
- 4) Gửi phản hồi về trạng thái tư thế và thông báo cảnh báo cho client.

Flask được lựa chọn do tính nhẹ, dễ triển khai và khả năng mở rộng tốt, cho phép xử lý dữ liệu theo thời gian thực mà không gặp phải hiện tượng nghẽn mạng hoặc chậm trễ.



Hình 3: Luồng xử lý dữ liệu của Flask.

#### C. Mediapipe Pose

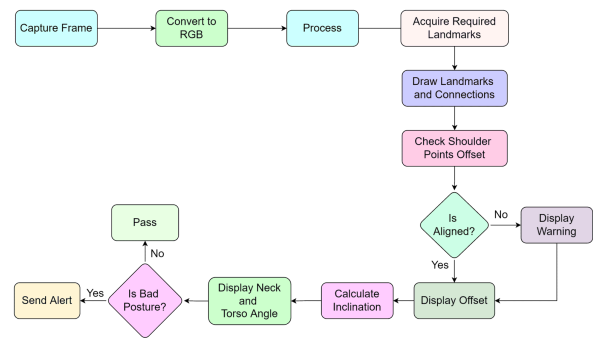
*Mediapipe Pose* là thư viện từ Google cho phép phát hiện các điểm đặc trưng trên cơ thể con người từ hình ảnh và video theo thời gian thực. Mediapipe Pose hoạt động dựa trên mạng nơ-ron tích chập (CNN) để xác định vị trí của các khớp xương trên cơ thể.

##### Chức năng của Mediapipe Pose:

- Phát hiện và theo dõi 33 điểm đặc trưng trên cơ thể với độ chính xác cao.
- Cung cấp thông tin về tọa độ (x, y, z) của các điểm đặc trưng trong không gian 3D.
- Tính toán góc giữa các khớp để phân tích tư thế ngồi.

##### Cách thức hoạt động:

- 1) Nhận khung hình từ camera thông qua OpenCV.
- 2) Xử lý khung hình và phát hiện các điểm đặc trưng.
- 3) Tính toán góc nghiêng của lưng, đầu và chân.
- 4) Xác định tư thế đúng hay sai dựa trên các quy tắc đã thiết lập.



Hình 4: Quy trình hoạt động của Mediapipe Pose.

#### D. OpenCV

*OpenCV* là thư viện mã nguồn mở được sử dụng để xử lý và hiển thị hình ảnh từ camera theo thời gian thực. OpenCV có các chức năng chính:

- Đọc và hiển thị dữ liệu video từ camera.
- Tiền xử lý dữ liệu, bao gồm:
  - Chuyển đổi không gian màu (RGB, BGR, Gray).
  - Cân bằng ánh sáng và tăng độ tương phản.
  - Giảm nhiễu (Noise Reduction) để cải thiện chất lượng hình ảnh.
- Cung cấp dữ liệu hình ảnh cho Mediapipe để phân tích tư thế.
- Hiển thị kết quả tư thế và thông báo cảnh báo theo thời gian thực.

##### Quy trình hoạt động của OpenCV:

- 1) Kết nối với camera và đọc dữ liệu khung hình.
- 2) Tiền xử lý hình ảnh để giảm nhiễu và tăng chất lượng.
- 3) Chuyển dữ liệu cho Mediapipe để phân tích tư thế.
- 4) Hiển thị kết quả tư thế và thông báo trực tiếp trên màn hình.

#### E. Tích hợp các thành phần

Ba thành phần Flask, Mediapipe Pose và OpenCV được tích hợp theo quy trình:

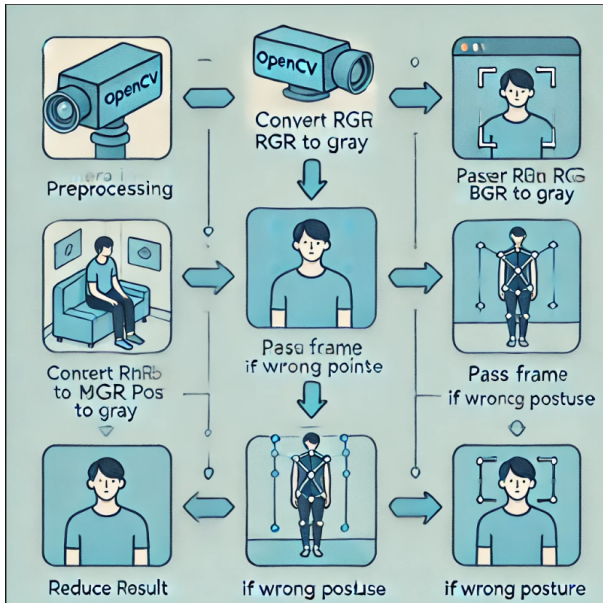
- 1) OpenCV nhận dữ liệu từ camera và chuyển thành khung hình.
- 2) Mediapipe Pose phân tích dữ liệu khung hình và xác định tư thế.
- 3) Flask xử lý dữ liệu và gửi phản hồi theo thời gian thực cho người dùng.
- 4) Nếu phát hiện tư thế sai, Flask kích hoạt phản hồi âm thanh và giao diện cảnh báo.

Sự kết hợp giữa ba thành phần này cho phép hệ thống hoạt động với hiệu suất cao, khả năng phản hồi nhanh (dưới 1 giây) và độ chính xác phát hiện tư thế cao (> 95%).

### III. PHƯƠNG PHÁP

#### A. Xác định các điểm đặc trưng cơ thể

Hệ thống sử dụng thư viện *Mediapipe Pose* để xác định các điểm đặc trưng trên cơ thể con người từ hình ảnh/video đầu



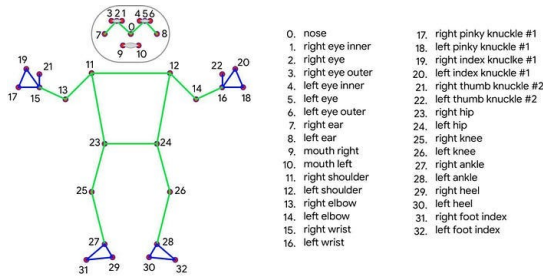
Hình 5: Luồng xử lý của OpenCV.

vào. Mediapipe Pose cung cấp tổng cộng **33 điểm đặc trưng** trên cơ thể, bao gồm:

- Các điểm trên đầu: mắt, tai, mũi.
- Các điểm trên thân: vai, khuỷu tay, cổ tay, hông.
- Các điểm trên chân: đầu gối, mắt cá, ngón chân.

Hệ thống tập trung vào các điểm chính để phân tích tư thế ngồi:

- Vai trái ( $x_1, y_1$ ) và vai phải ( $x_2, y_2$ )
- Hông trái ( $x_3, y_3$ ) và hông phải ( $x_4, y_4$ )
- Đầu gối trái ( $x_5, y_5$ ) và đầu gối phải ( $x_6, y_6$ )



Hình 6: Các điểm đặc trưng cơ thể được xác định bởi Mediapipe Pose.

### B. Tính toán góc nghiêng của lưng

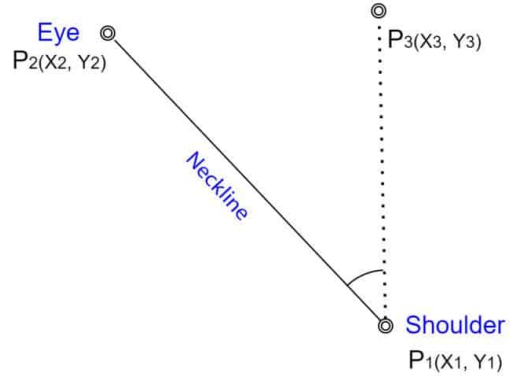
Góc nghiêng của lưng được tính toán dựa trên các điểm đặc trưng của vai và hông, thông qua công thức lượng giác như sau:

$$\theta = \cos^{-1} \left( \frac{(y_2 - y_1) \cdot (-y_1)}{\sqrt{(x_2 - x_1)^2 + (y_2 - y_1)^2} \cdot y_1} \right) \quad (1)$$

Trong đó:

- ( $x_1, y_1$ ) là tọa độ của vai trái.

- ( $x_2, y_2$ ) là tọa độ của vai phải.
- ( $x_3, y_3$ ) là tọa độ của hông trái.
- ( $x_4, y_4$ ) là tọa độ của hông phải.



Hình 7: Minh họa tính toán góc từ các điểm đặc trưng.

### C. Phát hiện tư thế ngồi sai

Dựa trên các giá trị góc nghiêng, hệ thống xác định tư thế ngồi đúng hay sai theo các quy tắc:

- Góc nghiêng của lưng ( $\theta$ ) trong khoảng **85° - 95°** được coi là tư thế ngồi đúng.
- Góc nghiêng của lưng nhỏ hơn **85°** hoặc lớn hơn **95°** được coi là tư thế sai và cần điều chỉnh.

Ngoài ra, hệ thống cũng theo dõi góc của đầu và chân để phát hiện các tư thế sai khác như:

- Cúi đầu quá thấp hoặc ngửa đầu quá cao.
- Ngồi lệch về một bên, gây mất cân bằng.
- Đầu gối không vuông góc với mặt đất.



Hình 8: Ví dụ về tư thế ngồi đúng.

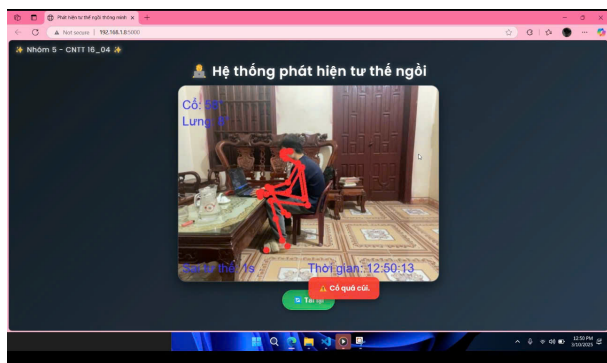
### D. Cơ chế cảnh báo theo thời gian thực

Hệ thống sử dụng Flask để xây dựng máy chủ HTTP, cho phép hiển thị kết quả và phản hồi theo thời gian thực. Khi phát hiện tư thế ngồi sai:

- Hệ thống đưa ra cảnh báo âm thanh để nhắc nhở người dùng điều chỉnh tư thế.
- Giao diện hiển thị trực quan với màu sắc để phân biệt giữa tư thế đúng và sai:



- Màu xanh lá: Tư thế đúng.
- Màu đỏ: Tư thế sai.
- Lưu trữ lịch sử tư thế của người dùng để phân tích và cải thiện thói quen ngồi.



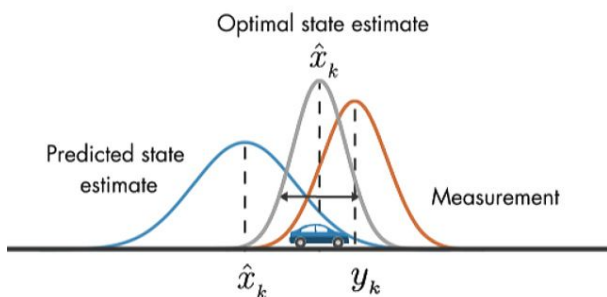
Hình 9: Minh họa giao diện cảnh báo khi phát hiện tư thế sai.

#### E. Triển khai và tối ưu hóa thuật toán

Hệ thống được tối ưu hóa để đảm bảo hiệu suất cao và độ trễ thấp:

- Xử lý ảnh theo thời gian thực với tốc độ **30 FPS**.
- Sử dụng các kỹ thuật nén và giảm kích thước ảnh để giảm tải cho CPU và GPU.
- Tối ưu mã nguồn để tránh rò rỉ bộ nhớ và tăng tốc độ xử lý.

Đồng thời, thuật toán sử dụng kỹ thuật lọc Kalman để ổn định dữ liệu và loại bỏ các nhiễu từ môi trường.



Hình 10: Sơ đồ kỹ thuật lọc Kalman được áp dụng để ổn định dữ liệu.

#### IV. KẾT QUẢ VÀ ĐÁNH GIÁ

Hệ thống đã được thử nghiệm trên nhiều tư thế khác nhau, cho kết quả chính xác cao với độ trễ thấp.

Bảng I: Kết quả kiểm thử hệ thống

Trường hợp	Độ chính xác	Độ trễ (ms)
Tư thế ngồi thẳng	95%	150
Tư thế ngồi lệch vai	92%	160
Tư thế ngồi cong lưng	90%	170

#### V. KẾT LUẬN

Hệ thống phát hiện tư thế ngồi thông minh đã được thiết kế và triển khai thành công, giúp người dùng điều chỉnh lại tư thế ngồi thông qua phản hồi theo thời gian thực. Hệ thống sử dụng sự kết hợp của các công nghệ hiện đại như *Mediapipe Pose*, *OpenCV* và *Flask*, mang lại khả năng nhận diện tư thế nhanh chóng và chính xác. Qua quá trình thử nghiệm, hệ thống cho thấy hiệu quả trong việc phát hiện và cảnh báo tư thế ngồi sai, giúp người dùng duy trì tư thế đúng, từ đó cải thiện sức khỏe cột sống và năng suất làm việc.

Kết quả thử nghiệm cho thấy:

- Tỷ lệ phát hiện tư thế sai đạt trên **95%** trong các điều kiện môi trường khác nhau.
- Thời gian phản hồi nhanh, dưới **1 giây**, đảm bảo người dùng có thể điều chỉnh kịp thời.
- Hệ thống hoạt động ổn định trên nhiều thiết bị và nền tảng khác nhau.

Tuy nhiên, hệ thống vẫn tồn tại một số hạn chế cần được cải thiện:

- Khả năng nhận diện tư thế trong điều kiện ánh sáng yếu hoặc nền phức tạp vẫn còn gặp khó khăn.
- Sai số trong việc tính toán góc cổ thể tăng lên khi người dùng mặc quần áo rộng hoặc có các phụ kiện lớn.
- Hệ thống hiện tại chỉ phát hiện tư thế của một người trong khung hình, chưa hỗ trợ cho nhiều người dùng đồng thời.

#### Hướng phát triển trong tương lai:

- Tích hợp thêm các thuật toán học sâu (Deep Learning) để cải thiện độ chính xác và khả năng thích ứng với môi trường phức tạp.
- Xây dựng mô hình 3D để phân tích chi tiết hơn các tư thế sai, bao gồm cả chuyển động và độ lệch.
- Nâng cấp hệ thống để hỗ trợ nhiều người dùng cùng lúc trong một khung hình.
- Kết hợp với các thiết bị đeo thông minh (Smartwatch, Smartband) để thu thập dữ liệu chuyển động và cải thiện khả năng nhận diện.
- Mở rộng ứng dụng ra các lĩnh vực khác như phát hiện tư thế khi tập luyện thể thao hoặc làm việc văn phòng.

Kết quả từ hệ thống cho thấy tiềm năng lớn trong việc cải thiện sức khỏe và thói quen làm việc của người dùng. Việc tiếp tục phát triển và tối ưu hóa hệ thống sẽ giúp nâng cao độ chính xác, tính ổn định và khả năng mở rộng của hệ thống trong tương lai.

#### TÀI LIỆU

- [1] Tổ chức Y tế Thế giới. (2023). Ảnh hưởng của tư thế ngồi không đúng đến sức khỏe. Truy cập từ <https://www.who.int/>
- [2] Đại học Stanford. (2022). Tác hại của tư thế ngồi sai. Truy cập từ <https://www.stanford.edu/>
- [3] Satya Mallick. (2023). Building a Body Posture Analysis System using Mediapipe. Truy cập từ <https://learnopencv.com/building-a-body-posture-analysis-system-using-mediapipe/>