

Gender, Barriers to Sport Participation and Physical Activity of Indonesia Junior High School Students

Endik Kuswanto
IKIP Budi Utomo
endhikahmad@gmail.com

Adi Sucipto
IKIP Budi Utomo
adisuciptoai3@gmail.com

Nurcholis Sunuyeko
IKIP Budi Utomo
nurcholis_sunuyeko@budiutomalang.ac.id

Abstract: *Consistent physical activity has become an effective solution for minimizing health expenditures. The aim of this research is to generate knowledge about barriers to participating in sports and physical activity based on gender of junior high school students in Indonesia. The method used in this research is comparative correlational. The data used was obtained from the MPO IKIP Budi Utomo Malang data center. The number of respondents in this study was 846 respondents. To test the hypothesis, researchers used the following techniques: descriptive analysis, single average test, difference test between two means, and correlation test. It was concluded that barriers to participation in sports have met tolerance limits, physical activity does not meet the eligibility criteria, there are no differences in barriers to participation in sports based on gender, and there is a relationship between barriers to participation in sports and physical activity.*

Keywords: *Barriers to sport participation; physical activity; gender.*

PENDAHULUAN

Uni Eropa mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan dari otot-otot tubuh yang menimbulkan pelepasan energi (European Union Public Health Information System, n.d.). Aktivitas fisik diperoleh dari kegiatan biasa maupun terorganisir, dengan tujuan membentuk kebugaran dan meningkatkan kesehatan mental, hubungan sosial atau mendapatkan prestasi dari proses kompetisi (European Commission on Sport, n.d.). Studi menerangkan bahwa dengan aktif berolahraga memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Malm et al., 2019) meminimalkan resiko kematian akibat penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker, jantung dan stroke (Wen et al., 2011). Studi lain menyatakan bahwa kegiatan fisik

kebugaran jasmani menjadi sumber daya paling efektif untuk pencegahan penyakit kronis, asumsinya adalah olahraga sebagai cara yang murah dan mudah untuk pencegahan penyakit non-menular (Bailey Richard, 2016).

Sehubungan dengan tingkat aktivitas yang diharapkan, organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan melakukan kegiatan fisik dengan intensitas minimal moderat 30 menit setiap hari. WHO memperkirakan 60% populasi dunia gagal memenuhi tingkat aktivitas yang direkomendasikan dan ketidakaktifan itu adalah penyebab dua juta kematian setiap tahunnya. Ketidakaktifan memiliki biaya ekonomi juga, misalnya pada tahun 2000 diperkirakan menyumbang £75 miliar untuk biaya medis di AS (World Health

Organisation, n.d.). Kebijakan beberapa negara telah mendorong masyarakatnya agar aktif berolahraga untuk mengefisienkan biaya perawatan kesehatan (Downward & Dawson, 2016).

Perbedaan kegiatan fisik berdasarkan gender telah menjadi obyek studi penelitian beberapa dekade terakhir, studi menunjukkan bahwa kegiatan fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan saat didalam rahim sampai usia tua (Robert Almlil et al., 2001). Menariknya, penelitian telah menunjukkan perbedaan gender ada dalam memenuhi faktor risiko PTM dan mungkin harus dipertimbangkan secara terpisah; wanita terbukti memiliki tingkat ketidakaktifan yang lebih besar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang kurang kuat dibandingkan dengan pria (Khuwaja & Kadir, 2010; Silva et al., 2014). Penelitian lain melaporkan bahwa perempuan di usia anak-anak sampai dewasa secara keseluruhan melakukan kegiatan fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki (Azevedo et al., 2007; Trost et al., 2002).

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan antara lain norma budaya, harapan masyarakat, dan preferensi individu. Tingkat partisipasi berolahraga anak perempuan jauh lebih rendah daripada laki-laki. Kesenjangan gender ini disebabkan oleh banyaknya hambatan dalam berolahraga antara lain praktik, pribadi, sosial dan budaya, hal ini memainkan peran penting dalam sikap dan perilaku perempuan dalam partisipasinya berolahraga (Barriers to women and girls' participation in sport and physical activity www.sportscotland.org.uk.) Perbedaan gender dapat memengaruhi persepsi dan harapan terhadap aktivitas fisik. Misalnya, ada pandangan yang menempatkan

perempuan dalam peran yang lebih pasif dan mengaitkan aktivitas fisik yang intens dengan maskulinitas. Persepsi semacam itu dapat menghambat partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik yang dianggap "lebih kasar" atau "maskulin". Aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga yang baik dapat menjadi hambatan bagi beberapa individu. Namun, terkadang faktor-faktor seperti jarak, transportasi, dan keamanan dapat mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik, terutama bagi perempuan. Keamanan lingkungan juga dapat menjadi pertimbangan penting yang mempengaruhi partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik di ruang terbuka. Tanggung jawab keluarga, termasuk perawatan anak dan tanggung jawab rumah tangga, dapat menjadi hambatan bagi partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, terutama bagi perempuan. Tuntutan waktu dan energi yang tinggi dapat membuat wanita kesulitan mendapatkan waktu untuk melaksanakan kegiatan fisik yang konsisten.

Berdasarkan paparan diatas tujuan penelitian ini adalah menghasilkan pengetahuan mengenai hambatan berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik SMP berdasarkan gender.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian komparatif korelasional, data yang digunakan adalah data sekunder dari pusat kajian MPO IKIP Budi Utomo Malang, responden penelitian adalah siswa SMP Indonesia sejumlah 760. Instrumen yang digunakan adalah angket hambatan berolahraga dan kegiatan fisik (World Health Organization, 2022). Analisis data yang digunakan adalah uji beda satu rerata dengan nilai kelayakan dan uji beda dua rerata. Berdasarkan data yang diperoleh, berikut kriteria kelayakan masing-masing variabel:

Tabel 1. Kriteria Kelayakan

No	Variabel	Butir Soal	Nilai Teoretik	Kriteria
1	Hambatan Berolahraga	11	11 - 55	$\bar{x} \leq 28,6$
2	Kegiatan Fisik	7	7-35	$\bar{x} \geq 23,9$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Deskriptif Statistics

		Hambatan Berolahraga Laki- Laki	Hambatan Berolahraga Perempuan	Kegiatan Fisik	Kegiatan Fisik Laki- Laki	Kegiatan Fisik Perempuan
N	Valid	760	411	349	760	411
	Missing	0	349	411	0	349
Mean		23.53	23.50	23.56	21.74	21.74
Std. Deviation		9.822	9.785	9.880	6.572	6.344
Minimum		11	11	11	7	7
Maximum		55	55	51	35	35

Melihat tabel statistik deskriptif di atas, besar rata-rata hambatan berolahraga pesertadidik secara keseluruhan 23,53, hambatan olahraga peserta didik laki-laki 23,50 dan hambatan olahraga peserta didik perempuan 23,56, sedangkan rata-rata kegiatan fisik pesertadidik secara keseluruhan 21,74, kegiatan fisik peserta

didik laki-laki 21,74 dan kegiatan fisik peserta didik perempuan 23,56.

Pengujian Hipotesis 1

Rerata hambatan berolahraga peserta didik SMP berdasarkan gender memenuhi batas toleransi. Hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Beda Rerata dengan Kriteria variabel Hambatan Berolahraga

Variabel	N	Rata-rata	Kriteria	Sig.
Hambatan Berolahraga	760	23.53	$\bar{x} \leq 28,6$	0.000
Hambatan Berolahraga Laki- Laki	411	23.50	$\bar{x} \leq 28,6$	0.000
Kegiatan Fisik Perempuan	349	21.74	$\bar{x} \leq 28,6$	0.000

1. Untuk variabel hambatan berolahraga peserta didik SMP, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata hambatan berolahraga tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata hambatan berolahraga 23,53 dengan kriteria 28,6, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menerima hipotesis nihil yaitu rerata hambatan berolahraga peserta didik

jenjang SMP di Indonesia memenuhi batas toleransi.

2. Untuk variabel hambatan berolahraga peserta didik laki-laki, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata hambatan berolahraga tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata hambatan berolahraga 23,50 dengan kriteria 28,6, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menerima hipotesis nihil yaitu rerata

hambatan berolahraga peserta didik laki-laki jenjang SMP di Indonesia memenuhi batas toleransi.

- Untuk variabel hambatan berolahraga peserta didik perempuan, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata hambatan berolahraga perempuan tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata hambatan berolahraga 23,50 dengan kriteria 28,6, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka

diputuskan untuk menerima hipotesis nihil yaitu rerata hambatan berolahraga peserta didik perempuan jenjang SMP di Indonesia batas toleransi.

- KESIMPULAN:** hambatan berolahraga peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender memenuhi batas toleransi.

Pengujian Hipotesis 2

Rerata kegiatan fisik peserta didik SMP berdasarkan gender memenuhi kriteria layak. Hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Beda Rerata dengan Kriteria variabel Kegiatan Fisik

Variabel	N	Rata-rata	Kriteria	Sig.
Kegiatan Fisik	760	21.74	$\bar{x} \geq 23,9$	0.000
Kegiatan Fisik Laki-Laki	411	21.74	$\bar{x} \geq 23,9$	0.000
Kegiatan Fisik Perempuan	349	21.74	$\bar{x} \geq 23,9$	0.000

- Untuk variabel kegiatan fisik peserta didik SMP, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kegiatan fisik tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kegiatan fisik 21,74 dengan kriteria 23,9, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menolak hipotesis yaitu rerata kegiatan fisik peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP-MTS) di Indonesia tidak memenuhi kriteria layak.
- Untuk variabel kegiatan fisik peserta didik laki-laki, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kegiatan fisik laki-laki tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kegiatan fisik 21,74 dengan kriteria 23,9, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menolak hipotesis nihil yaitu rerata kegiatan fisik peserta didik laki-laki

jenjang SMP di Indonesia tidak memenuhi kriteria layak .

- Untuk variabel kegiatan fisik perempuan, diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kegiatan fisik tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kegiatan fisik 21,74 dengan kriteria 23,9, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menolak hipotesis nihil yaitu rerata kegiatan fisik peserta didik perempuan jenjang SMP di Indonesia tidak memenuhi kriteria layak.
- KESIMPULAN:** kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender tidak memenuhi kriteria layak.

Pengujian Hipotesis 3

Terdapat perbedaan rerata hambatan berolahraga peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender. Hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Beda dua Rerata variabel Hambatan Berolahraga

Kategori Gender		N	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Hambatan Berolahraga	Laki-laki	411	23.50	-.077	0.939
	Perempuan	349	23.56		

Diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,939 lebih besar dari 0,05, diputuskan menerima hipotesis nihil, sehingga bisa disimpulkan tidak terdapat perbedaan rerata hambatan berolahraga peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender.

Pengujian Hipotesis 4

Terdapat perbedaan rerata tingkat kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender. Hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Beda dua Rerata variabel Hambatan Berolahraga

Kategori Gender		N	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Kegiatan Fisik	Laki-laki	411	21.74	-.011	0.991
	Perempuan	349	21.74		

Diketahui koefisien α 0,05 sedangkan Sig. (2-tailed) adalah 0,939 lebih besar dari 0,05, diputuskan menerima hipotesis nihil, sehingga bisa disimpulkan tidak terdapat perbedaan rerata kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender.

Pengujian Hipotesis 5

Terdapat hubungan antara hambatan berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia. Hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Korelasi Hambatan Berolahraga dan Kegiatan Fisik

Korelasi		Hambatan Berolahraga	Kegiatan Fisik
Hambatan Berolahraga	Pearson Correlation	1	-0.223**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	760	760

** . Korelasi signifikan pada level 0.01 (2-tailed).

Melihat tabel 7 diatas besarnya koefisien korelasi -0,0223 signifikan pada level 0,01, artinya semakin rendah hambatan berolahraga diikuti semakin tingginya tingkat aktivitas fisik. Jadi, ada hubungan antara hambatan berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia.

PEMBAHASAN

PJOK adalah matapelajaran wajib disekolah yang mendorong siswa aktif berkegiatan fisik (Strong et al., 2005), setelah siswa aktif akan menjadi bugar (Aswara, 2020), Pertemuan hanya satu kali dalam satu minggu tidak cukup membuat peserta didik aktif dan bugar. Rekomendasi WHO menyatakan bahwasanya aktivitas fisik yang dianjurkan adalah minimal 30 menit tiga kali

seminggu dengan intensitas sedang sampai tinggi (World Health Organization, 2020), walaupun secara kualitatif dan kuantitatif tidak memenuhi rekomendasi WHO, namun dalam pelaksanaannya PJOK telah mampu membuat peserta didik termotivasi dalam melakukan kegiatan berolahraga, ini karena aktivitas fisik disekolah dilakukan dengan rasa gembira, kenikmatan berolahraga inilah yang membuat matapelajaran olahraga sangat disenangi dibandingkan dengan matapelajaran yang lain, sehingga hambatan-hambatan dalam kegiatan fisik seolah dikesampingkan karena aktivitas fisik pada pembelajaran PJOK yang menyenangkan tadi. Beberapa penelitian telah mengkaji tentang faktor yang mempengaruhi seseorang berkomitmen dalam beraktivitas fisik, (Dishman, 1988), faktor tersebut antara lain gaya hidup, dukungan sosial, status kesehatan dan demografi (Kaplan et al., 2001; Lim & Taylor, 2005; Sun et al., 2013). Beberapa penelitian mengungkap bahwa seseorang tetap komitmen dalam kegiatan olahraga karena perasaan gembira saat berolahraga (Dishman et al., 1985). Studi lain juga mengungkap bahwa anak-anak dan orang dewasa tetap melakukan kegiatan berolahraga karena perasaan gembira (Brustad, 2016). Penelitian lain juga mennerangkan bahwa kenikmatan berolahraga merupakan motivasi remaja dalam kegiatan fisik (Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, 1983). Kesimpulannya kenikmatan berolahraga merupakan variabel kunci seseorang tetap konsisten melaksanakan kegiatan fisik (Wankel, L.M., & Berger, n.d.).

Tidak ada perbedaan hambatan berolahraga dan aktivitas fisik berdasarkan gender, penelitian ini menolak studi yang menerangkan bahwa aktivitas fisik pria cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Ini dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk norma budaya, harapan

masyarakat, dan preferensi individu. Menariknya, penelitian telah menunjukkan perbedaan gender ada dalam memenuhi faktor risiko PTM dan mungkin harus dipertimbangkan secara terpisah; wanita terbukti memiliki tingkat ketidakaktifan yang lebih besar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang kurang kuat dibandingkan dengan pria (Khuwaja & Kadir, 2010; Silva et al., 2014). Perbedaan gender di antara anak-anak, remaja, dan orang dewasa, dilaporkan laki-laki secara keseluruhan terlibat dalam tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Azevedo et al., 2007; Trost et al., 2002). Dapat disimpulkan bahwa sudah terjadi emansipasi dalam proses kegiatan fisik/berolahraga dalam pembelajaran PJOK disekolah.

PENUTUP

Hambatan berolahraga peserta didik jenjang SMP di Indonesia telah memenuhi batas toleransi. Kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia tidak memenuhi kriteria layak yang telah ditentukan. Tidak terdapat perbedaan hambatan berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia berdasarkan gender. Terdapat hubungan antara hambatan berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8–15.

- <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>
- Bailey Richard. (2016). Sport, Education and Social Policy. In *Sport, Education and Social Policy*.
<https://doi.org/10.4324/9781315404868>
- Brustad, R. J. (2016). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307–321.
<https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307>
- Department of Health. *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*. (n.d.).
www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa05
- Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence: its impact on public health. In *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics Books.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158–171.
- Downward, P., & Dawson, P. (2016). Is it Pleasure or Health from Leisure that We Benefit from Most? An Analysis of Well-Being Alternatives and Implications for Policy. *Social Indicators Research*, 126(1), 443–465.
<https://doi.org/10.1007/s11205-015-0887-8>
- European Commission on Sport. (n.d.). *White Paper on Sport*.
http://ec.europa.eu/sport/white-paper/whitepaper8_en.htm
- European Union Public Health Information System. (n.d.). *Physical Activity – Definition and Scope*.
http://www.euphix.org/object_document/o5426n27422.html
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1–14.
- Kaplan, M. S., Newsom, J. T., McFarland, B. H., & Lu, L. (2001). Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(4), 306–312.
[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00364-6](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00364-6)
- Khuwaja, A. K., & Kadir, M. M. (2010). Gender differences and clustering pattern of behavioural risk factors for chronic non-communicable diseases: Community-based study from a developing country. *Chronic Illness*, 6(3), 163–170.
<https://doi.org/10.1177/1742395309352255>
- Lim, K., & Taylor, L. (2005). Factors associated with physical activity among older people - A population-based study. *Preventive Medicine*, 40(1), 33–40.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.04.046>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5).
<https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Robert Almli, C., Ball, R. H., & Wheeler, M. E. (2001). Human fetal and neonatal movement patterns: Gender differences and fetal-to-neonatal continuity. *Developmental Psychobiology*, 38(4), 252–273.
<https://doi.org/10.1002/dev.1019>
- Silva, K. S., Barbosa Filho, V. C., Del Duca, G. F., de Anselmo Peres, M. A., Mota, J., Lopes, A. da S., & Nahas, M. V. (2014). Gender differences in the clustering patterns of risk behaviours associated with non-communicable diseases in Brazilian adolescents. *Preventive Medicine*, 65, 77–81.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.024>

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>

Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 350–355. <https://doi.org/10.1097/00005768-200202000-00025>

Wankel, L.M., & Berger, B. . (n.d.). *The benefits of sport*. In B. Driver, P. Brown, & G. Peterson (Eds.), *The benefits of leisure*. Venture Press.

Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)

World Health Organisation. (n.d.). , *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/pa/en/>

World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY

BEHAVIOUR. *World Health Organization*.
World Health Organization. (2022). *Physical activity*.