

Partisipasi Kepanitiaan Sosialisasi Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024

Pedomanta Keliat^{1*}, Cristeven Tono Situmorang¹, Fans Darno Prianto Osra Zalukhu¹, Risky Cristyan Ginting¹, Dedi Torman Gea¹, Penata Manik¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

ABSTRACT

Objectives: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas partisipasi kepanitiaan dalam kegiatan sosialisasi olahraga masyarakat Fortina Kota Medan tahun 2024, serta mengukur dampaknya terhadap peningkatan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga.

Methods: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data dikumpulkan dari 50 responden yang terdiri dari anggota panitia, peserta sosialisasi, dan tokoh masyarakat setempat. Kegiatan dilaksanakan di beberapa kelurahan di Kota Medan selama periode Maret-November 2024.

Results: Hasil kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi kepanitiaan yang terstruktur berhasil meningkatkan efektivitas sosialisasi olahraga dengan tingkat partisipasi masyarakat mencapai 85%. Terdapat peningkatan signifikan dalam kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga dari 45% menjadi 78%, serta peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga rutin sebesar 60%..

Conclusion: Partisipasi kepanitiaan yang melibatkan berbagai elemen masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga. Model sosialisasi yang dikembangkan dapat direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian kondisi lokal.

Keywords: sosialisasi olahraga, keikutsertaan panitia, olahraga tradisional, pemberdayaan masyarakat, pengabdian masyarakat, aktivitas fisik.

Received: February 01, 2025 | Accepted: May 28, 2025 | Published: July 27, 2025

PENDAHULUAN

Kota Medan sebagai salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia menghadapi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait dengan rendahnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Data Dinas Kesehatan Kota Medan (2023) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan obesitas mengalami peningkatan signifikan dalam lima tahun terakhir, dengan angka mencapai 35% dari total populasi dewasa.

Hasil survei awal yang dilakukan di beberapa kelurahan di Kota Medan menunjukkan bahwa hanya **42% masyarakat** yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin minimal 3 kali seminggu. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya partisipasi olahraga antara lain:

1. Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga (65%)
2. Keterbatasan fasilitas olahraga yang mudah diakses (58%)
3. Minimnya program sosialisasi yang terstruktur (45%)
4. Kurangnya motivasi dan dukungan sosial (52%)

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa proporsi penduduk Sumatera Utara yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu mencapai 68,2%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 64,8%. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi yang sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga.

Urgensi Penanganan

Rendahnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga berdampak langsung pada meningkatnya beban ekonomi kesehatan dan menurunnya kualitas hidup masyarakat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa inaktivitas fisik merupakan faktor risiko keempat penyebab kematian global, berkontribusi terhadap 6% kematian di seluruh dunia.

Kondisi ini memerlukan penanganan segera melalui program sosialisasi yang efektif dan berkelanjutan. Keterlibatan masyarakat melalui sistem kepanitiaan yang terorganisir menjadi kunci keberhasilan program sosialisasi, karena dapat menciptakan rasa kepemilikan dan tanggung jawab bersama dalam mencapai tujuan peningkatan kesadaran olahraga.

Tujuan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

*Corresponding Author: Pedomanta Keliat; email: odypratama@gmail.com

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan
2. Mengoptimalkan partisipasi kepanitiaan dalam pelaksanaan sosialisasi olahraga
3. Mengembangkan model sosialisasi olahraga yang efektif dan dapat direplikasi
4. Menciptakan jejaring dan kemitraan yang berkelanjutan dalam pengembangan olahraga masyarakat
5. Mengukur dampak program terhadap perubahan perilaku dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga

METODE PELAKSANAAN

Identifikasi Mitra Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan sejumlah mitra strategis yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan program. Mitra utama adalah Forum Komunikasi Olahraga Tradisional dan Olahraga Nusantara (Fortina) Kota Medan, yang memiliki jaringan luas serta kompetensi dalam pelestarian dan pengembangan olahraga tradisional. Kegiatan ini juga mendapat dukungan Pemerintah Kota Medan melalui Dinas Pemuda dan Olahraga, serta Puskesmas setempat yang berperan dalam aspek kesehatan masyarakat. Selain itu, organisasi masyarakat dan karang taruna di wilayah sasaran turut berpartisipasi aktif dalam mobilisasi peserta, sementara tokoh masyarakat dan pemuka agama bertindak sebagai opinion leaders yang membantu meningkatkan penerimaan dan partisipasi warga. Sekolah-sekolah di sekitar lokasi kegiatan juga dilibatkan untuk memperluas jangkauan edukasi dan menanamkan nilai olahraga tradisional kepada generasi muda.

Program ini dilaksanakan di lima kelurahan di Kota Medan, yaitu Kelurahan Medan Baru (Kecamatan Medan Maimun), Kelurahan Petisah Tengah (Kecamatan Medan Petisah), Kelurahan Sei Sikambang C II (Kecamatan Medan Helvetia), Kelurahan Tanjung Sari (Kecamatan Medan Selayang), dan Kelurahan Gedung Johor (Kecamatan Medan Johor). Pemilihan lokasi tersebut mempertimbangkan keragaman karakteristik masyarakat, aksesibilitas, serta potensi pengembangan olahraga tradisional di tiap wilayah. Melalui penyebaran lokasi yang luas, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang merata dan mendorong penguatan budaya olahraga tradisional di kawasan perkotaan.

Pelaksanaan program berlangsung selama sembilan bulan, dari Maret hingga November 2024, dan dibagi ke dalam tiga tahapan utama yang sistematis. Pada bulan pertama dan kedua dilakukan tahap persiapan yang mencakup koordinasi mitra, penyusunan materi, dan rekrutmen panitia. Tahap pelaksanaan sosialisasi berlangsung pada bulan ketiga hingga kedelapan, dengan berbagai kegiatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Pada bulan kesembilan, kegiatan difokuskan pada evaluasi menyeluruh dan penyusunan laporan akhir untuk menilai efektivitas program serta merumuskan rekomendasi bagi keberlanjutan kegiatan serupa di masa mendatang.

Metode dan Pendekatan

Metode dan pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berlandaskan pada Community-Based Participatory Approach (CBPA), sebuah pendekatan yang menekankan keterlibatan aktif, kolaboratif, dan berkelanjutan dari masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa program tidak hanya bersifat top-down, tetapi benar-benar berakar pada kebutuhan, aspirasi, dan potensi lokal sehingga menghasilkan dampak yang lebih kuat dan berkelanjutan. Melalui CBPA, masyarakat berperan sebagai subjek sekaligus mitra dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Untuk mencapai tujuan sosialisasi yang komprehensif, program ini menerapkan kombinasi metode sosialisasi langsung dan tidak langsung. Sosialisasi langsung dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif, demonstrasi berbagai bentuk olahraga tradisional dan modern, serta praktik langsung di lapangan dengan pendampingan instruktur. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang aplikatif, meningkatkan pemahaman, serta menumbuhkan minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Sosialisasi tidak langsung melengkapi kegiatan tatap muka melalui penyebaran leaflet, poster, pemanfaatan media sosial dan grup WhatsApp, serta penyiaran informasi melalui radio lokal, sehingga pesan program dapat menjangkau sasaran yang lebih luas dan beragam.

Selain dua pendekatan tersebut, program ini juga mengadopsi peer education sebagai strategi pemberdayaan masyarakat. Melalui pelatihan kader olahraga di tingkat lokal, pembentukan kelompok olahraga di setiap RT/RW, serta penerapan sistem mentoring dan pendampingan, masyarakat diberdayakan untuk menjadi agen perubahan di lingkungan masing-masing. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kapasitas individu, tetapi juga membangun jejaring komunitas yang mampu menjaga keberlanjutan kegiatan olahraga secara mandiri setelah program berakhir.

Langkah-langkah Pelaksanaan

Tabel 1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Program

Tahap	Periode	Kegiatan Utama
<i>Tahap 1: Persiapan</i>	Bulan 1–2	1. Pembentukan tim panitia pusat dan panitia daerah. 2. Rekrutmen dan pelatihan kader olahraga masyarakat. 3. Penyusunan materi sosialisasi dan media promosi. 4. Koordinasi dengan stakeholder terkait. 5. Pelaksanaan survei baseline untuk mengukur tingkat kesadaran awal.
<i>Tahap 2: Pelaksanaan Sosialisasi</i>	Bulan 3–8	1. Launching program di setiap kelurahan sasaran. 2. Pelaksanaan sosialisasi rutin setiap minggu. 3. Pembentukan kelompok olahraga di tingkat RT/RW. 4. Monitoring dan evaluasi berkala. 5. Penyesuaian strategi berdasarkan feedback masyarakat.
<i>Tahap 3: Evaluasi dan Keberlanjutan</i>	Bulan 9	1. Survei post-intervention untuk mengukur dampak program. 2. Evaluasi kinerja panitia dan kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas yang Telah Dilaksanakan

Pelaksanaan program pengembangan aktivitas olahraga masyarakat dimulai dengan pembentukan struktur kepanitiaan yang melibatkan 150 orang dari berbagai latar belakang dan peran strategis. Struktur ini terdiri atas panitia pusat sebanyak 25 orang yang mencakup koordinator, sekretaris, bendahara, serta beberapa divisi pelaksana, sementara panitia daerah berjumlah 125 orang dengan distribusi 25 orang pada setiap kelurahan. Selain itu, diperkuat pula oleh 50 kader olahraga masyarakat yang tersebar secara proporsional, yakni 10 orang per kelurahan. Pembentukan struktur organisasi yang komprehensif ini menjadi fondasi utama dalam memastikan efektivitas koordinasi, kualitas implementasi program, serta konsistensi kegiatan di seluruh wilayah sasaran.

Pada fase implementasi, kegiatan sosialisasi rutin berlangsung intensif sepanjang Maret hingga November 2024 dan menghasilkan total 192 kegiatan edukatif. Rangkaian kegiatan tersebut mencakup ceramah dan diskusi sebanyak 48 kali atau satu kali per minggu pada setiap kelurahan, demonstrasi olahraga sebanyak 96 kali dengan frekuensi dua kali per minggu, serta praktik langsung sebanyak 48 kali yang dilaksanakan satu kali per minggu. Intensitas kegiatan yang tinggi ini menunjukkan komitmen program dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta partisipasi aktif masyarakat terhadap aktivitas olahraga yang berkelanjutan.

Hasil lebih lanjut menunjukkan keberhasilan pembentukan 35 kelompok olahraga di tingkat RT/RW dengan total anggota mencapai 875 orang. Kelompok tersebut terdiri atas 12 kelompok senam aerobik dengan 360 anggota, 15 kelompok jalan sehat dengan 450 anggota, serta 8 kelompok olahraga tradisional yang melibatkan 65 anggota. Pembentukan kelompok ini mencerminkan peningkatan kapasitas masyarakat dalam mengorganisasi aktivitas fisik mandiri sekaligus memperkuat jejaring sosial berbasis komunitas. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa program mampu menghasilkan dampak struktural dan partisipatif yang signifikan melalui penguatan organisasi, peningkatan literasi olahraga, dan pembentukan kelompok aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Hasil Nyata yang Dicapai

Berdasarkan survei pre-post intervention yang melibatkan 500 responden, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. pre-post intervention yang melibatkan 500 responden

Indikator	Pre (%)	Post (%)	Peningkatan
<i>Kesadaran pentingnya olahraga</i>	45	78	73%
<i>Partisipasi olahraga rutin</i>	25	65	160%
<i>Pengetahuan jenis olahraga</i>	38	72	89%
<i>Motivasi berolahraga</i>	42	81	93%

Hasil wawancara mendalam dengan 30 informan kunci menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam aspek sikap, perilaku, dan pengetahuan terkait aktivitas olahraga. Dari sisi perubahan sikap dan perilaku, sebagian besar responden melaporkan peningkatan motivasi untuk berolahraga, di mana 85% menyatakan merasa lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, 78% responden mulai mengajak anggota keluarga untuk berolahraga bersama sebagai bentuk dukungan sosial yang dapat memperkuat kebiasaan hidup aktif. Temuan lain menunjukkan bahwa 70% responden telah bergabung dalam kelompok olahraga di lingkungan tempat tinggal mereka, mengindikasikan adanya penguatan partisipasi komunitas dan peningkatan interaksi sosial berbasis aktivitas fisik.

Dari aspek peningkatan pengetahuan, hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa 90% responden mampu menyebutkan sedikitnya tiga manfaat utama olahraga bagi kesehatan, mencerminkan peningkatan literasi kesehatan yang cukup kuat. Sebanyak 82% responden memahami cara melakukan olahraga yang aman, termasuk teknik dasar dan prinsip pencegahan cedera. Selain itu, 75% responden menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya pemanasan sebelum berolahraga, yang merupakan komponen esensial dalam mempersiapkan kondisi fisiologis tubuh sebelum melakukan aktivitas yang lebih intens. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa intervensi program tidak hanya berdampak pada peningkatan perilaku aktif, tetapi juga memperkuat kapasitas kognitif masyarakat dalam menerapkan praktik olahraga yang sehat dan berkelanjutan.

Analisis Dampak Kegiatan

Analisis dampak program menunjukkan kontribusi signifikan terhadap kesehatan, kohesi sosial, dan pemberdayaan ekonomi masyarakat. Data Puskesmas setempat mengindikasikan adanya penurunan kasus hipertensi sebesar 15% dan diabetes mellitus sebesar 12% dalam kurun waktu enam bulan setelah program berjalan, yang menegaskan efektivitas intervensi berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan populasi. Selain aspek kesehatan, terbentuknya kelompok-kelompok olahraga di berbagai tingkatan wilayah turut memperkuat hubungan sosial antarwarga. Interaksi yang terbentuk melalui kegiatan rutin menciptakan rasa kebersamaan dan semangat gotong royong yang lebih kuat, sehingga memperkaya modal sosial masyarakat. Secara ekonomi, program ini mampu mendorong perputaran usaha lokal, terutama melalui meningkatnya permintaan terhadap peralatan olahraga dan jasa instruktur, dengan estimasi kontribusi ekonomi sebesar Rp 75 juta selama masa pelaksanaan. Dampak berlapis ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberi manfaat pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat tatanan sosial-ekonomi masyarakat secara lebih luas.

Di sisi lain, program ini turut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas organisasi masyarakat yang terlibat dalam kepanitiaan. Sebanyak 80% anggota panitia melaporkan peningkatan kemampuan komunikasi dan koordinasi, sementara 75% menyatakan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam memimpin kegiatan. Selain itu, 70% anggota panitia mengungkapkan kesiapan untuk terlibat dalam kegiatan serupa di masa mendatang, yang mengindikasikan terjadinya proses pemberdayaan dan transfer kompetensi yang efektif. Peningkatan kapasitas ini penting untuk memastikan keberlanjutan program sekaligus memperkuat kelembagaan masyarakat dalam mengelola kegiatan berbasis komunitas.

Keberhasilan program tidak terlepas dari sejumlah faktor strategis, terutama dukungan yang kuat dari pemerintah kota serta antusiasme masyarakat sebagai motor penggerak utama. Pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat dalam seluruh tahapan perencanaan hingga evaluasi turut menciptakan rasa memiliki yang tinggi, sehingga meningkatkan komitmen terhadap keberlanjutan kegiatan. Selain itu, kemampuan program untuk beradaptasi dengan budaya dan preferensi lokal—misalnya pemilihan jenis olahraga yang relevan dan diminati—menjadi determinan penting dalam memaksimalkan tingkat partisipasi. Namun demikian, pelaksanaan program juga menghadapi beberapa kendala. Keterbatasan fasilitas dan ruang olahraga di sejumlah lokasi menjadi hambatan utama, meskipun dapat diatasi melalui pemanfaatan ruang publik dan pengajuan pembangunan fasilitas sederhana kepada pemerintah daerah. Jadwal kegiatan yang sering bertabrakan dengan kesibukan masyarakat juga menjadi tantangan, sehingga solusi berupa penjadwalan fleksibel pada pagi, sore, dan malam hari menjadi strategi adaptif yang efektif. Kendala lain adalah keterbatasan instruktur terlatih, yang kemudian dijawab melalui pelatihan intensif bagi kader lokal serta kerja sama dengan institusi pendidikan olahraga untuk memastikan ketersediaan instruktur yang kompeten. Secara keseluruhan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi memberikan pembelajaran penting bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

CONCLUSION

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Partisipasi Kepanitiaan Sosialisasi Olahraga Masyarakat Fortina Kota Medan 2024” menunjukkan capaian yang signifikan dan selaras dengan tujuan program. Partisipasi kepanitiaan yang dirancang secara terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, tercermin dari peningkatan tingkat kesadaran dari 45% menjadi 78%. Selain itu, program ini juga berhasil mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan olahraga rutin, yang meningkat hingga 160%. Pembentukan 35 kelompok olahraga dengan total 875 anggota memperlihatkan keberhasilan intervensi dalam menciptakan gerakan olahraga yang berkelanjutan di tingkat akar rumput. Pendekatan partisipatif yang digunakan telah membantu masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan sehat, sekaligus membangun kemandirian komunitas dalam mengelola aktivitas olahraga secara konsisten.

Program ini memberikan berbagai manfaat nyata bagi mitra dan masyarakat. Indikator kesehatan di Puskesmas menunjukkan peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat yang mengikuti program. Selain itu, pengalaman dalam struktur kepanitiaan meningkatkan kapasitas organisasi masyarakat, terutama dalam hal koordinasi, kepemimpinan, dan manajemen kegiatan. Jejaring sosial berbasis olahraga juga tumbuh semakin kuat, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi keberlanjutan aktivitas fisik. Dari aspek ekonomi, program turut memberdayakan pelaku usaha lokal melalui meningkatnya kebutuhan akan peralatan olahraga dan jasa pendukung lainnya. Tidak kalah penting, penguatan kohesi sosial serta semangat gotong royong menjadi dampak sosial yang memperkuat solidaritas komunitas.

Untuk menjamin keberlanjutan program, beberapa strategi direkomendasikan. Pertama, pelembagaan program melalui integrasi ke dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kota Medan diperlukan agar kegiatan ini mendapatkan dukungan kebijakan dan pendanaan yang bersifat jangka panjang. Kedua, pengembangan kader lokal perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pelatihan rutin guna memastikan kompetensi dan keberlanjutan pendampingan masyarakat. Ketiga, monitoring dan evaluasi berkala setiap enam bulan disarankan untuk memantau efektivitas program serta mengidentifikasi area yang memerlukan penyesuaian strategi. Sementara itu, untuk meningkatkan kualitas program di masa depan, diperlukan diversifikasi jenis olahraga yang sesuai dengan variasi usia dan kondisi fisik peserta, pemanfaatan teknologi melalui pengembangan aplikasi mobile guna memonitor aktivitas peserta, serta perluasan kerja sama dengan universitas, rumah sakit, dan organisasi profesi kesehatan agar penguatan aspek ilmiah dan medis dapat tercapai.

Model sosialisasi olahraga masyarakat yang dikembangkan dalam program ini juga memiliki potensi untuk direplikasi di daerah lain dengan beberapa penyesuaian sesuai konteks lokal. Faktor yang perlu diperhatikan meliputi kondisi geografis dan demografis, budaya serta preferensi olahraga masyarakat, ketersediaan fasilitas dan sumber daya, serta struktur pemerintahan dan organisasi komunitas setempat. Untuk meminimalkan risiko implementasi dan memastikan keberhasilan, replikasi program dianjurkan dimulai melalui program percontohan (pilot project) di dua hingga tiga kelurahan sebelum diperluas ke wilayah kota secara keseluruhan. Dengan pendekatan tersebut, model ini berpotensi memberikan kontribusi besar dalam mendorong budaya hidup sehat dan memperkuat ketahanan sosial masyarakat di berbagai wilayah.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Kota Medan. (2023). *Profil kesehatan Kota Medan tahun 2023*. Pemerintah Kota Medan.
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2021). *Physical activity epidemiology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Strategi nasional pengembangan olahraga 2022-2025*. Kempora RI.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., Sallis, J. F., King, A. C., Yancey, A. K., Franklin, B. A., Buchner, D., Daniels, S. R., & Claytor, R. P. (2006). Physical activity intervention studies: What we know and what we need to know. *Circulation*, 114(24), 2739-2752. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.179683>

- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325-1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.