BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg

FITNESS SPORU YAPAN ÖĞRENCILERININ MOTIVASYONEL KARARLILIK DÜZEYLERI

Orunbayev Azamat
Asya Uluslararası Üniversitesi Beden eğitimi bölümü başkani
azamatorunbayev@gmail.com
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.22868298

Öz: Bu çalışmanın amacı, fitness sporu yapan üniversite öğrencilerinin motivasyonel kararlılık düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Betimsel ve çıkarımsal tarama modelinde yürütülen araştırmanın çalışma grubunu, 2026 yılında Osiyo Xalqaro Universitetinde öğrenim gören ve fitness etkinliklerine katılan 30 kadın ve 30 erkek olmak üzere toplam 60 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma gönüllü katılım esasına göre gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Demografik Bilgi Formu ile Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin motivasyonel kararlılık düzeyleri cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin fitness etkinliklerine katılımını ve motivasyonel kararlılıklarını geliştirmeye yönelik öneriler sunulmuştur.
Anahtar Kelimeler: Fitness, motivasyonel kararlılık, üniversite öğrencileri, fiziksel aktivite, spor.

Giriş

Fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel sağlıklarının korunması, kronik hastalık risklerinin azaltılması ve psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi açısından önemli bir role sahiptir. Bununla birlikte, egzersize başlamak kadar bu davranışı uzun süre devam ettirmek de önemlidir. Egzersiz davranışının sürdürülebilirliğini etkileyen temel faktörler arasında motivasyon ve hedefe yönelik kararlılık öne çıkmaktadır.Motivasyonel kararlılık, bireyin belirlediği hedeflere ulaşmak amacıyla karşılaştığı engellere rağmen çaba göstermeye devam etmesi ve hedef odaklı davranışlarını sürdürmesidir. Spor ve egzersiz alanında bu kavram, yalnızca fiziksel aktiviteye başlama isteğini değil, düzenli katılımı ve uzun vadeli devamlılığı da kapsamaktadır. Özellikle bireysel hedeflerin ön planda olduğu fitness etkinliklerinde motivasyonel kararlılık, öğrencilerin egzersize devam etmeleri üzerinde belirleyici olabilmektedir.Egzersiz motivasyonunu açıklayan yaklaşımlara göre bireyin kendi isteğiyle hareket etmesi, kendisini yeterli hissetmesi ve sosyal çevresinden destek görmesi egzersize devamlılığı güçlendirmektedir. İçsel motivasyonu yüksek olan öğrenciler fitness etkinliklerine daha düzenli katılmakta, belirledikleri hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba göstermekte ve egzersizden daha fazla doyum sağlamaktadır [1].

Egzersiz davranışının sürdürülmesinde bireysel motivasyonun yanı sıra sosyal ve çevresel faktörler de etkili olmaktadır. Öz-yeterlik, geçmiş egzersiz deneyimi, sosyal destek ve doğru hedef belirleme egzersize bağlılığı artırmaktadır. Ayrıca antrenör veya eğitmenin destekleyici yaklaşımı öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarını, olumlu tutumlarını ve kararlılıklarını güçlendirebilmektedir.Üniversite öğrencileri akademik yoğunluk, zaman yetersizliği, değişen

yaşam düzeni ve sosyal sorumluluklar nedeniyle düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürmede çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Fitness etkinliklerinin bireysel hedeflere göre düzenlenebilmesi ve farklı fiziksel yeterlik düzeylerine uyarlanabilmesi, bu etkinlikleri öğrenciler açısından uygun bir egzersiz alanı hâline getirmektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin fitness etkinliklerine düzenli katılımları motivasyonel kararlılık düzeylerine göre farklılık gösterebilir.Özbekistan'da fitness etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin motivasyonel kararlılık düzeylerini inceleyen araştırmaların sınırlı olması, bu alandaki önemli bir bilimsel boşluğa işaret etmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, 2026 yılında Osiyo Xalqaro Universitetinde öğrenim gören ve fitness etkinliklerine katılan öğrencilerin motivasyonel kararlılık düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma sonuçlarının beden eğitimi öğretmenlerine, fitness antrenörlerine, spor bilimcilere ve egzersiz programı hazırlayan uzmanlara yol göstermesi beklenmektedir [2].

Metot: Fitness etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin motivasyonel kararlılık düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin motivasyonel kararlılık düzeyleri mevcut koşullar içerisinde değerlendirilmiş ve değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ayrıca motivasyonel kararlılık puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2026 yılında Osiyo Xalqaro Universitetinde öğrenim gören ve fitness etkinliklerine katılan 30 kadın ve 30 erkek olmak üzere toplam 60 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve araştırmaya gönüllülük esasına göre dâhil edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşabildiği, katılmaya gönüllü olan ve belirlenen ölçütleri karşılayan bireylerin araştırmaya dâhil edilmesine dayanmaktadır. Zaman ve erişim koşulları göz önünde bulundurularak bu yöntemin araştırmanın amacı açısından uygun olduğu değerlendirilmiştir [3].

Veri toplama araçları: Araştırma verileri Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu ve Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan form, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, algılanan gelir düzeyi ile anne ve baba eğitim durumunu belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır [4].

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği: Ölçek, öğrencilerin hedeflerine ulaşma sürecindeki kararlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Toplam 13 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Uzun vadeli hedefleri takip etme alt boyutu 2, 5, 8 ve 11'inci maddeleri; mevcut hedefleri takip etme alt boyutu 3, 6, 9 ve 12'nci maddeleri; ulaşılamayan hedefleri yineleme alt boyutu ise 1, 4, 7, 10 ve 13'üncü maddeleri kapsamaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır.Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi, öğrencinin motivasyonel kararlılık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin önceki güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa katsayıları uzun vadeli hedefleri takip etme alt boyutu için 0,72, mevcut hedefleri takip etme alt boyutu için 0,70 ve ulaşılamayan hedefleri yineleme alt boyutu için 0,71 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise 0,69 olarak hesaplanmıştır [5].

Bulgular

Tablo 1. Sosyo-demografik verilerin frekans analizi

Demografik değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Yaş	18–19 yaş	12	20,0
	20–21 yaş	22	36,7
	22–23 yaş	13	21,7
	24 yaş ve üzeri	13	21,7
	Toplam	**60**	**100**
Cinsiyet	Erkek	30	50,0
	Kadın	30	50,0
	Toplam	**60**	**100**
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	2	3,3
	Ortaokul	3	5,0
	Lise	27	45,0
	Üniversite ve üzeri	28	46,7
	Toplam	**60**	**100**
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	2	3,3
	Ortaokul	4	6,7
	Lise	28	46,7
	Üniversite ve üzeri	26	43,3
	Toplam	**60**	**100**
Gelir düzeyi	İyi	10	16,7
	Orta	44	73,3
	Düşük	6	10,0
	Toplam	**60**	**100**

Araştırmaya katılan 60 öğrencinin 30'u kadın, 30'u erkektir. Katılımcıların yüzde 20'si 18–19, yüzde 36,7'si 20–21, yüzde 21,7'si 22–23, yüzde 21,7'si ise 24 yaş ve üzerindedir. Anne eğitim düzeyi incelendiğinde öğrencilerin yüzde 46,7'sinin annesinin üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyinde en yüksek oran yüzde 46,7 ile lise mezunlarına aittir. Katılımcıların yüzde 16,7'si gelir düzeyini iyi, yüzde 73,3'ü orta ve yüzde 10'u düşük olarak belirtmiştir.

Tablo 2.

Cinsiyete göre motivasyonel kararlılık puanlarına ilişkin t testi sonuçları

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Uzun vadeli hedefleri takip	Kadın	30	14,48	2,65	0,072	58	0,943
	Erkek	30	14,53	2,76			

Mevcut hedefleri takip	Kadın	30	14,47	2,64	0,528	58	0,599
	Erkek	30	14,83	2,64			
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	Kadın	30	17,56	2,68	0,226	58	0,822
	Erkek	30	17,39	3,13			
Motivasyonel Kararlılık Ölçeği toplamı	Kadın	30	46,46	6,23	0,109	58	0,914
	Erkek	30	46,65	7,23			

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin motivasyonel kararlılık toplam puanları ve alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ortalama puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.

Yaşa göre motivasyonel kararlılık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçek ve alt boyutlar	Yaş	N	Ortalama	SS	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	18–19 yaş	12	14,71	2,38	0,284	0,837
	20–21 yaş	22	14,21	2,42		
	22–23 yaş	13	14,09	3,37		
	24 yaşveüzeri	13	14,88	2,62		
	Toplam	60	14,43	2,69		
Mevcut hedefleri takip	18–19 yaş	12	14,75	2,6	0,255	0,857
	20–21 yaş	22	14,40	2,54		
	22–23 yaş	13	14,28	3,13		
	24 yaş ve üzeri	13	15,07	2,29		
	Toplam	60	14,59	2,64		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	18–19 yaş	12	17,35	3,16	0,138	0,937
	20–21 yaş	22	17,28	2,77		
	22–23 yaş	13	17,61	3,05		
	24 yaş ve üzeri	13	17,88	2,46		
	Toplam	60	17,50	2,85		
Motivasyonel Kararlılık Ölçeği toplamı	18–19 yaş	12	46,80	5,63	0,273	0,845
	20–21 yaş	22	45,89	6,41		
	22–23 yaş	13	45,98	8,06		
	24 yaş ve üzeri	13	47,82	6,02		
	Toplam	60	46,51	6,41		

Öğrencilerin motivasyonel kararlılık toplam puanları ve alt boyut puanları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Toplam puan açısından en yüksek ortalama 24 yaş ve üzerindeki öğrencilerde, en düşük ortalama ise 20–21 yaş grubunda belirlenmiştir.

Tablo 4.

Anne eğitim düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçek ve alt boyutlar	Anne eğitim düzeyi	N	Ortalama	SS	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	İlkokul	2	16,43	2,64	0,636	0,595
	Ortaokul	3	13,50	3,11		
	Lise	27	14,66	2,67		
	Üniversite ve üzeri	28	14,20	2,61		
	Toplam	60	14,45	2,63		
Mevcut hedefleri takip	İlkokul	2	17,29	1,70	1,058	0,374
	Ortaokul	3	14,43	2,31		
	Lise	27	14,87	2,72		
	Üniversite ve üzeri	28	14,18	2,53		
	Toplam	60	14,61	2,60		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İlkokul	2	17,86	1,95	0,357	0,784
	Ortaokul	3	16,29	3,27		
	Lise	27	17,82	2,85		
	Üniversite ve üzeri	28	17,30	2,79		
	Toplam	60	17,50	2,78		
Motivasyonel kararlılık toplamı	İlkokul	2	51,57	4,72	0,829	0,484
	Ortaokul	3	44,21	6,20		
	Lise	27	47,35	6,41		
	Üniversite ve üzeri	28	45,68	6,68		
	Toplam	60	46,55	6,48		

Öğrencilerin motivasyonel kararlılık toplam puanları ve alt boyutları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bütün p değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.

Baba eğitim düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçek ve alt boyutlar	Baba eğitim düzeyi	N	Ortalama	SS	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	İlkokul	2	15,88	2,50	0,246	0,864

	Ortaokul	4	13,94	3,49		
	Lise	28	14,49	2,78		
	Üniversite ve üzeri	26	14,37	2,48		
	Toplam	60	14,45	2,64		
Mevcut hedefleri takip	İlkokul	2	15,88	2,70	0,268	0,848
	Ortaokul	4	14,63	2,19		
	Lise	28	14,74	2,61		
	Üniversite ve üzeri	26	14,34	2,71		
	Toplam	60	14,60	2,59		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İlkokul	2	18,75	1,39	0,331	0,803
	Ortaokul	4	16,69	2,82		
	Lise	28	17,71	2,84		
	Üniversite ve üzeri	26	17,30	2,89		
	Toplam	60	17,50	2,79		
Motivasyonel kararlılık toplamı	İlkokul	2	50,00	4,72	0,326	0,807
	Ortaokul	4	45,25	6,68		
	Lise	28	46,94	6,59		
	Üniversite ve üzeri	26	46,01	6,63		
	Toplam	60	46,53	6,47		

Motivasyonel kararlılık toplam puanı ve alt boyut puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmamıştır. Gruplar arasında gözlenen ortalama farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 6.

Gelir düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçek ve alt boyutlar	elir düzeyi	N	Ortalama	SS	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	İyi	10	15,12	2,57	0,979	0,382
	Orta	44	14,46	2,50		
	Düşük	6	13,22	3,66		
	Toplam	60	14,45	2,63		
Mevcut hedefleri takip	İyi	10	14,98	3,00	0,433	0,651
	Orta	44	14,63	2,44		
	Düşük	6	13,74	3,25		
	Toplam	60	14,60	2,59		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İyi	10	18,17	3,02	0,467	0,629
	Orta	44	17,45	2,73		
	Düşük	6	16,81	3,22		
	Toplam	60	17,51	2,80		
Motivasyonel kararlılık toplamı	İyi	10	48,27	7,47	0,898	0,413

	Orta	44	46,53	6,15		
	Düşük	6	43,78	7,38		
	Toplam	60	46,55	6,48		

Öğrencilerin motivasyonel kararlılık puanları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin ortalamaları daha yüksek görünmekle birlikte bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tartişma ve sonuç

Bu araştırmada, Osiyo Xalqaro Universitetinde öğrenim gören ve fitness etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin motivasyonel kararlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında 30 kadın ve 30 erkek olmak üzere toplam 60 öğrenciden elde edilen bulgular; cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri açısından değerlendirilmiştir.Araştırma bulgularına göre öğrencilerin Motivasyonel Kararlılık Ölçeği toplam puan ortalaması 46,55 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde uzun vadeli hedefleri takip etme puan ortalamasının 14,45, mevcut hedefleri takip etme puan ortalamasının 14,60 ve ulaşılamayan hedefleri yineleme puan ortalamasının 17,51 olduğu görülmüştür. Bu bulgular, öğrencilerin hedeflerine ulaşma, karşılaştıkları güçlüklere rağmen çabalarını sürdürme ve fitness etkinliklerine devam etme konusunda belirli bir motivasyonel kararlılığa sahip olduklarını göstermektedir [6].

Cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada kadın ve erkek öğrencilerin motivasyonel kararlılık toplam puanları ile ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olması, motivasyonel kararlılığın yalnızca cinsiyete bağlı olarak açıklanamayacağını göstermektedir. Öğrencilerin fitness etkinliklerine gönüllü katılması, bireysel hedeflerinin bulunması ve benzer üniversite ortamında öğrenim görmesi bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir.Yaş grupları açısından elde edilen bulgular da öğrencilerin motivasyonel kararlılık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin birbirine yakın yaşlarda bulunması ve benzer gelişimsel özelliklere sahip olması, yaş grupları arasındaki farkın sınırlı kalmasını açıklayabilir. Buna göre üniversite öğrencilerinin fitness etkinliklerine devam etme kararlılıklarında yaş değişkeninden çok bireysel hedeflerin, egzersiz deneyiminin, sosyal desteğin ve fitness ortamının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Anne ve baba eğitim düzeylerine göre yapılan analizlerde de motivasyonel kararlılık toplam puanı ve alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuç, öğrencilerin fitness etkinliklerine yönelik kararlılığının ebeveynlerin eğitim düzeyinden bağımsız olarak şekillenebileceğine işaret etmektedir. Üniversite döneminde öğrencilerin kendi kararlarını verme, kişisel hedefler belirleme ve bağımsız davranma eğilimlerinin artması, aileye ilişkin değişkenlerin motivasyon üzerindeki etkisini azaltmış olabilir.Algılanan gelir düzeyine göre öğrencilerin motivasyonel kararlılık puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelir düzeyi fitness olanaklarına erişimi etkileyebilmekle birlikte, araştırma grubundaki öğrencilerin aynı üniversitede öğrenim görmesi ve benzer etkinliklerden yararlanması gruplar arasındaki farklılığın sınırlı kalmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca fitness etkinliklerine devam etme davranışının

yalnızca ekonomik imkânlarla değil; sağlık bilinci, kişisel hedefler, öz disiplin, sosyal destek ve egzersizden alınan doyumla bağlantılı olduğu değerlendirilmektedir [7].

Araştırmanın genel sonuçları, öğrencilerin motivasyonel kararlılık düzeylerinin incelenen demografik değişkenlere göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Bu durum, fitness etkinliklerine devam etme kararlılığının cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi değişkenlerden çok öğrencilerin kişisel amaçları, içsel motivasyonları, öz yeterlik algıları ve egzersiz ortamındaki deneyimleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.Sonuç olarak Osiyo Xalqaro Universitetinde fitness etkinliklerine katılan öğrencilerin hedeflerini takip etme ve egzersiz davranışını sürdürme yönünde motivasyonel kararlılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte, incelenen demografik değişkenlerin motivasyonel kararlılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Üniversitelerde öğrencilerin fitness etkinliklerine düzenli katılımını desteklemek amacıyla bireysel hedef belirleme çalışmaları yapılması, ilerlemenin belirli aralıklarla izlenmesi ve öğrencilerin başarılarının görünür hâle getirilmesi önerilmektedir. Ayrıca antrenör ve öğretim elemanlarının destekleyici iletişim kurması, öğrencilere bireysel özelliklerine uygun egzersiz programları sunulması ve sosyal katılımı artıran grup etkinliklerinin düzenlenmesi yararlı olabilir. Araştırmanın yalnızca 60 öğrenciyle ve tek bir üniversitede yürütülmesi, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecek araştırmalarda farklı üniversitelerden daha geniş örneklem gruplarına ulaşılması; egzersiz sıklığı, fitness deneyimi, haftalık antrenman süresi, öz yeterlik ve sosyal destek gibi değişkenlerin de incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

1. Constantin, T., Holman, A. ve Hojbotă, M. A. (2012). Development and validation of a motivational persistence scale. Psihologija, 45(2), 99–120. https://doi.org/10.2298/PSI1202099C
2. Kampshoff, C. S., Jansen, F., van Mechelen, W., May, A. M., Brug, J., Chinapaw, M. J. M. ve Buffart, L. M. (2014). Determinants of exercise adherence and maintenance among cancer survivors: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11, 80. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-80
3. Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
4. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5. baskı). Pearson.
5. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. ve Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78
6. Teixeira, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L. L., Blew, R. M., Sardinha, L. B. ve Lohman, T. G. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. Medicine & Science in Sports & Exercise, 38(1), 179–188.

7. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.