

## **Persepsi Masyarakat terhadap Partisipasi dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga**

**Alan Alfiansyah Putra Karo Karo<sup>1</sup>, Erlina Monica Sinaga<sup>2</sup>, Fajar Rahmansyah Sinurat<sup>3</sup>,  
Egya Sembiring<sup>4</sup>, Erdiawan Harefa<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia  
Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Sumatera Utara 20241, Indonesia  
Email: alanalfiansyahputra03@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari aktivitas fisik dan olahraga masih rendah di beberapa komunitas. Penelitian ini dapat membantu dalam merancang program pendidikan kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka, serta preferensi mereka terhadap jenis olahraga tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metodologi kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah masyarakat yang berusia diatas 15 tahun di Provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 100 orang. Peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen dalam penelitian ini. Verifikasi Data, Penyajian Data, dan Kategorisasi Data adalah metode pengolahan data yang digunakan. Hasil penelitian masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olahraga sebanyak 53% sebanyak 35% tidak melakukan, dan sebanyak 12 % mungkin akan melakukan, frekuensi masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olahraga adalah dari 1 sampai 6 kali dalam seminggu. Jenis aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan masyarakat adalah berjalan dan senam, bersepeda, jogging, futsal atau mini soccer, lari, dan badminton. Manfaat Kesehatan dari olahraga masyarakat sebanyak 69,8% menjawab ya, 29,2% menjawab tidak, dan sebanyak 1% menjawab mungkin. Hambatan selama aktivitas fisik dan olahraga sebanyak 76,3% merasa terhambat dan 23,7% tidak terhambat saat melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Hambatan yang dialami selama aktivitas fisik dan olahraga adalah cedera, hujan, kurangnya waktu, dan malas. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olah raga, dengan berjalan kaki dan olah raga menjadi aktivitas yang paling umum. Terlepas dari manfaat kesehatan yang dirasakan, banyak orang menghadapi kendala seperti cedera, kurangnya waktu, dan kemalasan dalam melakukan aktivitas fisik.

**Kata Kunci: Persepsi Masyarakat, Aktivitas Fisik dan Olahraga**

### **ABSTRACT**

Knowledge of the health benefits of physical activity and exercise remains low in some communities. This research can help in designing more effective health education programs to increase community awareness. This research aims to understand the community's perception of the importance of physical activity and exercise, the factors that influence their participation, as well as their preference for certain types of sports. This research used a case study approach with descriptive qualitative methodology. The research subjects were people above 15 years old in North Sumatra Province, totaling 100 people. The researcher used a questionnaire as an instrument in this research. Data Verification, Data Presentation, and Data Categorization are the data processing methods used. The results of the research

showed that 53% of the community did physical activity and exercise, 35% did not do it, and as many as 12% might do it, the frequency of community physical activity and exercise was from 1 to 6 times a week. The types of physical activities and sports carried out by the community are walking and gymnastics, cycling, jogging, futsal or mini soccer, running, and badminton. Health benefits from community sports as much as 69.8% answered yes, 29.2% answered no, and as much as 1% answered maybe. Obstacles during physical activity and sports as much as 76.3% feel inhibited and 23.7% are not inhibited when doing physical activity and sports. The obstacles experienced during physical activity and exercise are injury, rain, lack of time, and laziness. The conclusion of this study is that the majority of people do physical activity and exercise, with walking and exercise being the most common activities. Despite the perceived health benefits, many people face obstacles such as injury, lack of time, and laziness in doing physical activity.

***Keywords: Community Perception, Physical Activity and Sport***

## **PENDAHULUAN**

Tingkat aktivitas fisik tetap rendah di komunitas tertentu karena berbagai faktor yang diidentifikasi dalam penelitian. Faktor-faktor seperti kemiskinan, penuaan, populasi minoritas, waktu perjalanan yang lebih lama, dan kurangnya lingkungan binaan yang ramah aktif berkontribusi pada tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah (Zhang & Warner, 2023). Selain itu, individu dengan penyakit kronis berpartisipasi dalam tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan individu sehat, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan pada populasi ini (Mansfield et al., 2019). Keterputusan antara penelitian, kebijakan, dan pengalaman aktual individu yang lebih tua dalam program olahraga komunitas mengarah pada pendekatan yang terlalu umum, menekankan pentingnya memahami kompleksitas penuaan dan keterlibatan aktivitas fisik dalam kelompok sosial ekonomi yang berbeda (Sobczyk et al., 2022). Upaya pemerintah daerah untuk mempromosikan aktivitas fisik melalui proyek-proyek tingkat populasi dan program kebijakan kesehatan sangat penting dalam mengatasi masalah ini dan memberikan akses ke peluang olahraga bagi penduduk (Hoffman et al., 2017). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang disesuaikan dan program berbasis masyarakat untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan hasil kesehatan secara keseluruhan dalam populasi yang beragam.

Kesadaran dan pengetahuan yang terbatas tentang pedoman aktivitas fisik dan manfaat kesehatan dari olahraga tetap ada di berbagai komunitas, menunjukkan perlunya

peningkatan pendidikan dan upaya penjangkauan. Penelitian menyoroti bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah lazim pada populasi tertentu, dengan proporsi yang signifikan kurang pengetahuan yang memadai tentang pentingnya aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan (Raj et al., 2020). Komunitas yang rentan dan kurang terlayani menghadapi tantangan khusus dalam mengakses dan memahami manfaat olahraga, menekankan pentingnya intervensi yang disesuaikan dan peningkatan akses ke sumber daya untuk mempromosikan aktivitas fisik dan meningkatkan hasil kesehatan (Vermeesch et al., 2022). Upaya pemerintah daerah untuk mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam mengatasi kesenjangan pengetahuan ini dan mendorong gaya hidup aktif dalam masyarakat (Chen et al., 2022).

Partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga dalam masyarakat memainkan peran penting dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Studi menyoroti pentingnya organisasi olahraga komunitas dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik (Yu et al., 2023), sambil menekankan hubungan positif antara partisipasi olahraga dan kebugaran fisik, termasuk peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot (Park et al., 2022). Selain itu, keterlibatan masyarakat dalam pengembangan pemuda dan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan sangat penting, dengan tingkat keterlibatan yang tinggi diamati antara masyarakat dan pemuda dalam aktivitas fisik (Selim & Hassan, 2022). Mendorong partisipasi masyarakat melalui lembaga pendidikan dan platform online dapat lebih meningkatkan dampak program aktivitas fisik, mempromosikan tujuan kesehatan dan pencegahan penyakit di antara penduduk (Ngag et al., 2022; Tahira, 2022). Secara keseluruhan, mendorong keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik dan olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu tetapi juga berkontribusi untuk membangun komunitas yang lebih sehat dan lebih aktif.

Penelitian ini dapat memberikan wawasan penting tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik, persepsi tentang pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari, serta hambatan atau kendala yang dihadapi masyarakat dalam berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga, faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi mereka, serta preferensi mereka terhadap jenis olahraga tertentu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan mengumpulkan data secara langsung. Data yang diperoleh nantinya akan diolah menjadi data persentase dan akan diklasifikasikan agar diperoleh kesimpulan. Peneliti menggunakan angket (kuesioner) untuk mendapatkan informasi mengenai persepsi masyarakat terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Sumatera Utara, laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun keatas sebanyak 100 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu sebanyak 100 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah jenis olahraga yang biasanya diikuti, frekuensi partisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga, faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi, seperti aksesibilitas fasilitas olahraga, waktu luang, dan motivasi, preferensi terhadap jenis olahraga tertentu, persepsi tentang manfaat dari berolahraga, hambatan yang dialami dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dalam bentuk angket atau kuesioner. Kuesioner akan terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup yang telah disebutkan di atas. berikut pertanyaan yang diberikan pada responden:

**Tabel 1.** Butir Pertanyaan

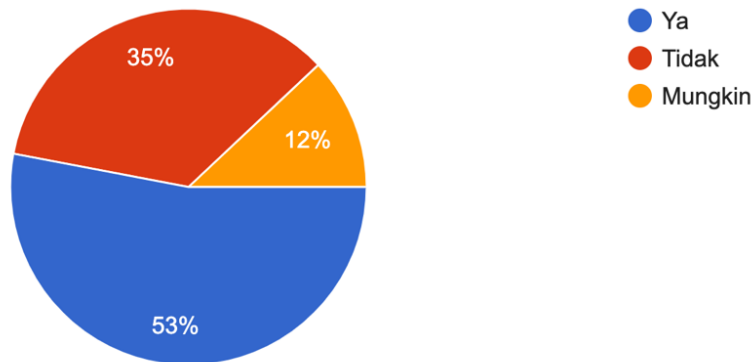
No	Pertanyaan
1	Apakah Anda aktif dalam aktivitas fisik atau olahraga? Jika ya, seberapa sering Anda berpartisipasi dalam seminggu?
2	Apa jenis olahraga atau aktivitas fisik yang biasa Anda ikuti?
3	Faktor apa yang memengaruhi keputusan Anda untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga?
4	Apakah Anda merasa manfaat dari berolahraga? Jika ya, apa manfaat utamanya menurut Anda?
5	Apakah ada hambatan yang Anda hadapi dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga? Jika ya, apa itu?

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan faktor factor deskriptif dan analisis factor untuk mengidentifikasi pola, korelasi, dan factor-faktor yang signifikan yang memengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

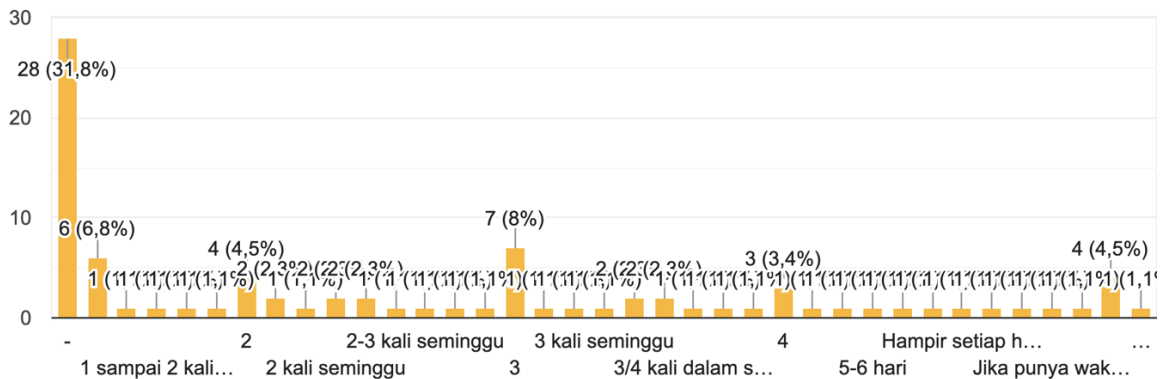
### Hasil

Adapun hasil penelitian ini adalah untuk memahami persepsi masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga, faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi mereka, serta preferensi mereka terhadap jenis olahraga tertentu.



**Gambar 1.** Diagram Kegiatan Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga

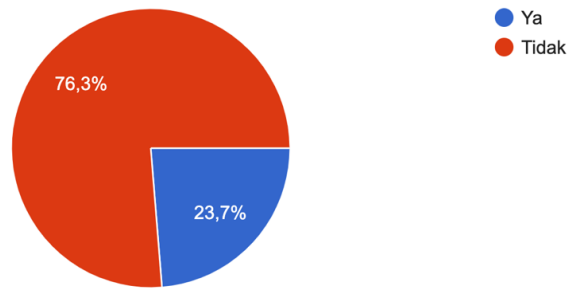
Gambar 1 menghasilkan jawaban bahwa sebanyak 53% masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olahraga, sebanyak 35% masyarakat tidak melakukan aktivitas fisik dan olahraga, dan sebanyak 12% masyarakat mungkin akan melakukan aktivitas fisik dan olahraga.



**Gambar 2.** Grafik Frekuensi Aktivitas Fisik dan Olahraga dalam Seminggu

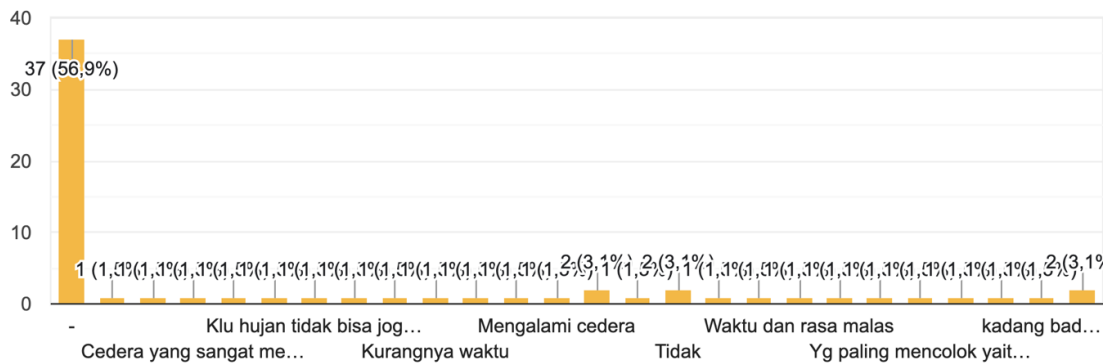
Gambar 2 menghasilkan jawaban tentang frekuensi masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olahraga adalah dari 1 kali dalam seminggu, 2 kali dalam seminggu, 3 kali dalam





**Gambar 5.** Diagram Mengalami Hambatan Selama Aktivitas Fisik dan Olahraga

Gambar 5 menghasilkan jawaban terhadap hambatan selama aktivitas fisik dan olahraga sebanyak 76,3% merasa terhambat dan 23,7% tidak terhambat saat melakukan aktivitas fisik dan olahraga.



**Gambar 6.** Grafik Jenis Hambatan Selama Aktivitas Fisik dan Olahraga

Gambar 6 menghasilkan jawaban terhadap hambatan yang dialami selama aktivitas fisik dan olahraga adalah cedera, hujan, kurangnya waktu, dan malas.

### **Pembahasan**

Partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mempromosikan gaya hidup sehat. Penelitian dari berbagai penelitian menyoroti pentingnya merangsang keterlibatan masyarakat untuk mengembangkan kegiatan olahraga di lembaga pendidikan (Selim & Hassan, 2022), menekankan perlunya kerja sama antara sekolah, klub olahraga, dan otoritas untuk meningkatkan program olahraga. Selain itu, penelitian di China menggarisbawahi pentingnya ketentuan layanan olahraga masyarakat dalam meningkatkan kepuasan peserta dan mempromosikan perilaku partisipasi olahraga (Zhou et al., 2019). Selanjutnya, penelitian di masyarakat pedesaan menunjukkan perbedaan dalam partisipasi olahraga

pemuda dan aktivitas fisik berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan pendapatan keluarga, menekankan perlunya strategi inklusif untuk melibatkan semua anggota masyarakat dalam aktivitas fisik (Kellstedt et al., 2021). Secara keseluruhan, mendorong partisipasi masyarakat yang hidup dalam aktivitas fisik dan olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan individu tetapi juga memperkuat tatanan sosial masyarakat.

Aktivitas fisik dan olahraga teratur menawarkan banyak manfaat kesehatan, berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental. Terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari secara signifikan mengurangi risiko berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, obesitas, dan jenis kanker tertentu (Pavlović et al., 2022). Olahraga memainkan peran penting dalam mencegah penyakit kardiovaskular, diabetes tipe II, dan kanker, sementara juga berkontribusi terhadap keterlambatan kematian dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan (Ahuja & Mathpal, 2022). Selain itu, latihan olahraga sangat penting untuk menjaga kapasitas fungsional, mencegah depresi, meningkatkan kesehatan mental, dan mempromosikan harga diri yang positif (Dhuli et al., 2022). Ada hubungan dosis-respons antara jumlah olahraga dan manfaatnya, dengan peningkatan kecil dalam aktivitas fisik yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang signifikan, terutama untuk individu yang kurang bugar (Bryarly et al., 2023). Mendorong individu untuk berolahraga secara teratur melalui berbagai saluran sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bangsa secara keseluruhan (Wang & Ashokan, 2021).

Hambatan yang dirasakan untuk aktivitas fisik dan partisipasi olahraga di antara berbagai populasi mencakup berbagai hambatan. Hambatan ini mencakup faktor sosial dan organisasi, seperti jadwal yang tidak nyaman, biaya tinggi, kurangnya lokasi yang sesuai, dan ketidaksetujuan dari teman atau keluarga (Salmi et al., 2023). Studi di Brasil menyoroti hambatan intrapersonal seperti kurangnya motivasi dan kendala waktu sebagai hambatan signifikan untuk aktivitas fisik, dengan kelompok usia yang berbeda menghadapi tantangan spesifik (Rech et al., 2018). Selain itu, penelitian di India mengungkapkan hambatan seperti kurangnya antusiasme, kendala waktu, penurunan kesehatan, tanggung jawab keluarga, pengetahuan terbatas, dan pembatasan sosial karena pandemi sebagai hambatan utama untuk aktivitas fisik teratur di antara orang dewasa paruh baya (Koski et al., 2022). Memahami dan mengatasi hambatan ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dan mempromosikan aktivitas fisik di seluruh populasi yang beragam.

Untuk meningkatkan tingkat partisipasi dan mempromosikan gaya hidup sehat secara efektif, berbagai strategi dapat diterapkan berdasarkan wawasan dari makalah penelitian. Memanfaatkan Model 5A untuk konseling klinis dapat memberikan kerangka kerja terstruktur bagi profesional kesehatan untuk menilai, memberi saran, menyetujui, membantu, dan mengatur perubahan perilaku terkait gaya hidup (Kris-Etherton et al., 2021). Menggabungkan informasi, pendidikan, teknik motivasi, lokakarya praktis, dan psikoedukasi dalam pengaturan yang berbeda seperti keluarga, pekerjaan, komunitas, pendidikan, dan sektor kesehatan dapat meningkatkan promosi gaya hidup sehat (Calpa Pastas et al., 2019). Selain itu, memanfaatkan pendidikan pasien, konseling, wawancara motivasi, mHealth, teknologi eHealth, dan program rehabilitasi jantung dapat memainkan peran penting dalam mengoptimalkan perilaku dan gaya hidup sehat untuk pencegahan primer dan sekunder dari kondisi kronis (Hayman, 2022). Selain itu, menerapkan program berbasis bukti, menawarkan beragam topik kesehatan, memaksimalkan partisipasi, menilai dan mengevaluasi inisiatif, dan menyesuaikan program untuk memenuhi kebutuhan organisasi tertentu dapat secara signifikan berkontribusi untuk mendorong kehidupan yang lebih sehat dan meningkatkan tingkat partisipasi dalam pengaturan komunitas, sekolah, dan tempat kerja (Ferrari, 2018).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat melakukan aktivitas fisik dan olah raga, dengan jalan kaki dan senam sebagai aktivitas yang paling umum. Terlepas dari manfaat olahraga yang dirasakan bagi kesehatan, sebagian besar penduduk menghadapi kendala seperti cedera, kurangnya waktu, dan kemalasan saat melakukan aktivitas fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahuja, Dr. A., & Mathpal, D. (2022). An Analysis of Health Benefits of Exercise. *International Journal of Innovative Research in Engineering & Management*, 129–133. <https://doi.org/10.55524/ijirem.2022.9.1.23>
- Bryarly, M., Fu, Q., & Levine, B. D. (2023). Exercise. In *Primer on the Autonomic Nervous System* (pp. 295–299). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85492-4.00071-5>

- Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(2), 139–155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Chen, T. J., Whitfield, G. P., Ussery, E. N., Watson, K. B., Hyde, E. T., Fulton, J. E., & Rose, K. (2022). Awareness And Knowledge Of The 2018 Physical Activity Guidelines Among US Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(9S), 56–57. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000875732.29618.94>
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. In *Journal of preventive medicine and hygiene* (Vol. 63, Issue 2, pp. E150–E159). NLM (Medline). <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>
- Ferrari, C. K. B. (2018). Implementation of public health policies for healthy lifestyles promotion: what Brazil should tell us? *Health Promotion Perspectives*, 8(3), 243–248. <https://doi.org/10.15171/hpp.2018.33>
- Hayman, L. L. (2022). Promoting Optimal Lifestyle Behaviors. In *Lifestyle Nursing* (pp. 455–463). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003178330-37>
- Hoffman, S. A., Warnick, J. L., Garza, E., & Spring, B. (2017). Physical activity: a synopsis and comment on “community-wide interventions for increasing physical activity.” *Translational Behavioral Medicine*, 7(1), 39–42. <https://doi.org/10.1007/s13142-016-0419-3>
- Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Essay, A. M., Von Seggern, M. J., Rosenkranz, R. R., Welk, G. J., High, R., & Dzewaltowski, D. A. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities. *Archives of Public Health*, 79(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00570-y>
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Young People in the Social World of Physical Activities: Meanings and Barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5466. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>
- Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Després, J.-P., Anderson, C. A. M., Deedwania, P., Furie, K. L., Lear, S., Lichtenstein, A. H., Lobelo, F., Morris, P. B., Sacks, F. M., & Ma, J. (2021). Strategies for Promotion of a Healthy Lifestyle in Clinical Settings: Pillars of Ideal Cardiovascular Health: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 144(24). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001018>
- Mansfield, L., Kay, T., Anokye, N., & Fox-Rushby, J. (2019). Community Sport and the Politics of Aging: Co-design and Partnership Approaches to Understanding the Embodied Experiences of Low-Income Older People. *Frontiers in Sociology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2019.00005>
- Ngag, C. J. E., Aquino, I. D. P., Satur, K. M. C., Morbo, E. A., & Jr, V. L. C. (2022). Youth and Community Engagement in the Organized Health and Physical Activities in Lake Sebu, South Cotabato. *ASEAN Journal of Science and Engineering Education*, 2(2), 137–142. <https://doi.org/10.17509/ajsee.v2i2.41401>
- Park, M., Jung, J., Kim, J., & Kim, J. (2022). P10-03 Developing online health community platform for enhancing physical activity in the community. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement\_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac095.142>

- Pavlović, R., Solaković, S., Simeonov, A., Milićević, L., & Radulović, N. (2022). Physical Activity And Health: The Benefits Of Physical Activity In The Prevention Of Diabetes Mellitus And Cardiovascular Disorders. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(1). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v9i1.4464>
- Raj, J., Norris, J., & Ploriya, S. (2020). Prevalence of low physical activity, its predictors and knowledge regarding being overweight/obesity: A community-based study from urban South India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(1), 82. [https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc\\_497\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_497_19)
- Rech, C. R., Camargo, E. M. de, Araujo, P. A. B. de, Loch, M. R., & Reis, R. S. (2018). Perceived Barriers To Leisure-Time Physical Activity In The Brazilian Population. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24(4), 303–309. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>
- Salmi, L., Hasanen, E., Simula, M., Virmasalo, I., & Muukkonen, P. (2023). Perceived barriers to physical activity in the social spaces of low socioeconomic status suburbs. *Wellbeing, Space and Society*, 5, 100164. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100164>
- Selim, H. S., & Hassan, A. K. (2022). The Impact of Stimulating Community Participation on the Development of Physical Education Activities in Educational Institutions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 592–603. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100328>
- Sobczyk, K., Grajek, M., Rozmiarek, M., & Sas-Nowosielski, K. (2022). Physical activity promotion at the local government level among the local community. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(8), 170–178. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.08.016>
- Tahira, S. (2022). The Association Between Sports Participation and Physical Fitness. *International Journal of Sport Studies for Health*, 4(2). <https://doi.org/10.5812/intjssh-127001>
- Vermeesch, A. L., Bustamante, E. E., Coleman, N., Goldsby, T., Hasson, R. E., Hooker, S. P., Marquez, D. X., & Conroy, M. B. (2022). Exercise Is Medicine for Underserved and Vulnerable Populations: Factors Influencing Implementation. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 7(2). <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000196>
- Wang, Y., & Ashokan, K. (2021). Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.731858>
- Yu, J., Ding, M., Sun, W., Hu, W., & Wang, H. (2023). Understanding the power-law nature of participation in community sports organizations. *ArXiv Preprint*, 1–10. <http://arxiv.org/abs/2307.03959>
- Zhang, X., & Warner, M. E. (2023). Linking Urban Planning, Community Environment, and Physical Activity: A Socio-Ecological Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2944. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042944>
- Zhou, L., Wang, J. J., Chen, X., Cianfrone, B., & Pifer, N. D. (2019). Community-sport service provision, participant satisfaction, and participation. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 21(1), 127–147. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-05-2019-0048>