

**ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI
AKTIVITAS FISIK DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* DAN *SEDENTARY
BEHAVIOR***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Disusun oleh:

Samani Bahri

1902057

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

SAMANI BAHRI

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI AKTIVITAS FISIK DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* DAN *SEDENTARY BEHAVIOR*

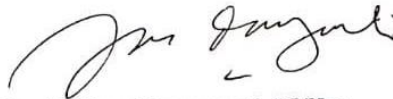
Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.
NIP. 19631107 198803 2 002

Pembimbing II,



Dr. dr. Imas Damavanti, M.Kes.
NIP. 19800721 200604 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

PERNYATAAN

Nama : Samani Bahri

NIM : 1902057

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Aktivitas Fisik dengan *Physical Activity Dan Sedentary Behavior***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2022

Samani Bahri
NIM. 1902057

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt., atas kasih sayang serta izin dan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Aktivitas Fisik dengan *Physical Activity Dan Sedentary Behavior*” dengan waktu yang tepat.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan baik secara materi maupun sistematika penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki karya ilmiah ini. Penulis berharap semoga skripsi yang dibuat ini dapat bermanfaat serta memberikan wawasan baru bagi penulis dan bagi para pembaca.

Bandung, Desember 2022

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah subhaanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat serta karunia, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan, bimbingan, petunjuk dan semangat dari berbagai pihak penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

- 1) Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.PD selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
- 2) Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung dan yang telah memberikan waktu, pikiran tenaga, arahan, dorongan, motivasi, dan nasehatnya kepada penulis agar skripsi ini selesai dengan baik.
- 3) Unun Umaran, S.Si., M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 4) Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 5) Dr. dr. Imas Damayanti, M. Kes. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 6) Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menjalani studi.
- 7) Dosen KBK *Physical Activity* yang telah memberikan banyak ilmu dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
- 8) Mamah dan Almarhum ayah yang aku sayangi telah memberikan kasih yang tidak bisa dijelaskan oleh kata-kata. Juga keluarga kandung yang selalu memberikan support.
- 9) Wak Akung yang selalu memberikan dukungan untuk penulis.
- 10) Haniffah Mardiah, Nung Rani, Zhoyana, Kemal dan Zaki Mubarak teman seperjuangan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
- 11) Muhammad Fajri rekan tinggal terbaik yang selalu ada di segala situasi penulis
- 12) Rekan-rekan kontrakan padasuka, Alvian, Gholib dan Oki yang selalu welcome.
- 13) Rekan-rekan mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2019 yang telah kebersamai dan membantu berkembang.

14) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang turut berperan dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. *Aamiin Ya Rabbal'alamiin.*

Bandung, Desember 2022

Penulis

ABSTRAK

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI AKTIVITAS FISIK DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* DAN *SEDENTARY BEHAVIOR*

Pembimbing I: Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. Dr

Pembimbing II: Dr. dr. Imas Damayanti, M. Kes.

Studi ini menyelidiki faktor motivasi dan pengetahuan aktivitas fisik terhadap level aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Sampel penelitian yaitu 40 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Motivasi aktivitas fisik diukur menggunakan kuisisioner Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). Level pengetahuan aktivitas fisik diukur menggunakan kuisisioner Health Related Fitness Knowledge (HRFK) sementara untuk level aktivitas fisik dan perilaku sedentari diukur menggunakan *Accelerometer Actigraph WGT3X-BT*. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara motivasi aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik ($p = 0.01 < 0.05$) dan perilaku sedentari ($p = 0.02 < 0.05$). Sementara itu, tidak ada hubungan yang signifikan antara Level pengetahuan dengan level aktivitas fisik ($p = 0.78 > 0.05$) dan perilaku sedentari ($p = 0.98 > 0.05$). Hasil temuan ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki peranan penting dalam meningkatkan level aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari pada mahasiswa. Sementara pengetahuan mengenai aktivitas fisik bukan menjadi faktor yang dominan tetapi menjadi salah satu faktor penunjang dalam meningkatkan level aktivitas fisik.

Kata kunci: *Accelerometer, Actigraph, Aktivitas Fisik, Motivasi, Pengetahuan, Perilaku Sedentari*

ABSTRACT

ANALYSIS THE CORRELATION OF LEVELS KNOWLEDGE AND MOTIVATION OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR

Advisor I: Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Advisor II: Dr. dr. Imas Damayanti, M. Kes.

This study investigates the motivational factors and knowledge of physical activity on the level of physical activity and sedentary behavior. This study uses a correlational design. The research sample is 40 students of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Physical activity motivation was measured using the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) questionnaire. The level of physical activity knowledge was measured using the Health Related Fitness Knowledge (HRFK) questionnaire while the level of physical activity and sedentary behavior was measured using the Accelerometer Actigraph WGT3X-BT. The results of data analysis showed that there was a significant positive relationship between physical activity motivation and physical activity level ($p = 0.01 < 0.05$) and sedentary behavior ($p = 0.02 < 0.05$). Meanwhile, there was no significant relationship between knowledge level and physical activity level ($p = 0.78 > 0.05$) and sedentary behavior ($p = 0.98 > 0.05$). These findings indicate that motivation has an important role in increasing the level of physical activity and reducing sedentary behavior in college students. While knowledge about physical activity is not the dominant factor but one of the supporting factors in increasing the level of physical activity.

Keywords: *Accelerometer, Actigraph, Physical Activity, Motivation, Knowledge, Sedentary Behavior*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengetahuan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Motivasi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Sedentary Behavior	Error! Bookmark not defined.
2.2 PENELITIAN TERDAHULU	Error! Bookmark not defined.
2.3 TEORI RELEVAN	Error! Bookmark not defined.
2.4 KERANGKA BERPIKIR	Error! Bookmark not defined.
2.5 HIPOTESIS PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

3.1	Desain penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	HASIL	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Motivasi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Pengetahuan Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	<i>Physical Activity</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Sedentary Behavior.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.6	Hubungan antara motivasi dan pengetahuan aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik dan perilaku sedentari.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Motivasi, pengetahuan aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik dan perilaku sedentari	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		xiii
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Actigraph Accelerometer	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Jenis Kelamin Sampel	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6 Motivasi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7 Nilai Pengetahuan AF.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8 Kategori Level Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9 Aktivitas Fisik Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10 Perilaku Sedentari	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2 Deskripsi Data Statistik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Uji Correlations Multivariate.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Dosen Pembimbing.....**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 2 SK Pembimbing Skripsi**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 5 Informed Consent**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 6 Kuesioner Health Relatef Fitness Knowledge**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 7 Kuesioner Physical Activity and Leisure Motivation Scale.**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 8 Hasil Skoring Kuesioner HRFK.....**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 9 Hasil Skoring PALMS**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 10 Data Actigraph dari Actilife**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 11 Form Pelepasan Actigraph**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 12 Software Actilife.....**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 13 Data Sampel.....**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 14 Dokumentasi penelitian.....**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 15 Proses Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Ailina, N. S. (2018). Hubungan pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. In *Skripsi*.
- Asmoro, R. P. W. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Terkait Aktivitas Fisik pada Pasien Gagal Jantung di RSUD dr. Saiful Anwar dan RSI Aisyiyah Malang*. <http://repository.ub.ac.id/175629/>
- Asrizal, C. W., & Farrastama, M. D. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat aktivitas fisik sebagai pencegah sindrom metabolik Cynthia Wahyu Asrizal, Muhammad Dicky Farrastama*. 21(2), 112–116. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20566>
- Ayunita, D., Nurmala, N., & Diponegoro, U. (2018). *Modul Uji Validitas dan Reliabilitas*. October.
- Bhargava, M., & R, P. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(3), 988–988. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160942>
- Bolisani, E., & Bratianu, C. (2018). The Elusive Definition of Knowledge. In *Knowledge Management and Organizational Learning* (Vol. 4, Issue December 2017). https://doi.org/10.1007/978-3-319-60657-6_1
- Booth, M. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(August), 114–120. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082794>
- Boseley, S. (2019). *More than 80% of adolescents not active enough, warns WHO*. The Guardian Labs.
- Brophy, S., Cooksey, R., Davies, H., Dennis, M. S., Zhou, S. M., & Siebert, S. (2013). The effect of physical activity and motivation on function in ankylosing spondylitis: A cohort study. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 42(6), 619–626. <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2012.09.007>
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- D. HÜNÜK, & INCE, M. . (2010). Development of health-related fitness knowledge test for Turkish middle school students. *15th Annual Congress of the European College of Sport Science.*, 554–555.
- Desmawati. (2019). Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- Dörnyei, Z., & Ushioda, E. (2013). *Teaching and Researching Motivation* (C. N. Candlin & D. R. Hall (eds.); Second). Routledge.
- Fraenkel, J. R., Norman E. wallen, & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (8th ed.).

- Hardman, A. E. (1997). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 22(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.1997.tb01062.x>
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3), 135–144. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/764>
- Mohajan, H. K. (2016). Knowledge is an Essential Element at Present World. *International Journal of Publication and Social Studies*, 1(1), 31–53. <https://doi.org/10.18488/journal.135/2016.1.1/135.1.31.53>
- Nisrina, D. (2019). Pengetahuan dan Persepsi Tentang Aktivitas Fisik di Kalanga Remaja Jakarta, Indonesia = Knowledge and Perception of Physical Activity among Adolescents in Jakarta, Indonesia. *FK UI*.
- Owen, K. B., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2013). The relationship between self-determined motivation and physical activity in adolescent boys. *Journal of Adolescent Health*, 53(3), 420–422. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.05.007>
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/63987>
- Pallant, J. (2007). SPSS survival manual, 3rd. Edition. *McGrath Hill*, 283.
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W., & Dowda, M. (2011). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 906–913. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090192>
- Pritchard, D., & Neta, R. (2020). *Arguing About Knowledge*. Taylor & Francis.
- Rothney, M. P., Schaefer, E. V., Neumann, M. M., Choi, L., & Chen, K. Y. (2008). Validity of physical activity intensity predictions by ActiGraph, actical, and RT3 accelerometers. *Obesity*, 16(8), 1946–1952. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.279>
- Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., & Fournier, J. F. (2016). Mindfulness May Moderate the Relationship Between Intrinsic Motivation and Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *Mindfulness*, 7(2), 445–452. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0467-7>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). SELF-DETERMINATION THEORY AND PHYSICAL ACTIVITY: THE DYNAMICS OF MOTIVATION IN DEVELOPMENT AND WELLNESS. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107–124.
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Sampoerna University. (2022). *Society 5.0 Rencana Transformasi Besar-besaran Masyarakat Jepang*.

- Souders, B. (2019). *20 Most Popular Theories of Motivation in Psychology*. Positivepsychology.Com. <https://positivepsychology.com/motivation-theories-psychology/>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Thomas, L. (2020). A sedentary lifestyle increases the risk of adolescent depression. *News Medical Life Science*.
- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Win, A. M., Yen, L. W., Tan, K. H., Lim, R. B. T., Chia, K. S., & Mueller-Riemenschneider, F. (2015). Patterns of physical activity and sedentary behavior in a representative sample of a multi-ethnic South-East Asian population: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1668-7>
- World Health Organization. (2002). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO*.
- World Health Organization. (2019). *New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk*. <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*.

