

Rekreasyonel Sportif Aktivite

Hakan Şerifoğlu¹

Çağlar Bozkurt²

Özet

Bu bölüm, rekreasyonel sportif aktivitelerin bireysel ve toplumsal faydalarını çok boyutlu bir perspektifle ele almakta ve bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi için geliştirilebilecek stratejileri tartışmaktadır. Rekreasyonel sportif aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra zihinsel ve sosyal refahını artırma potansiyeline sahiptir. Özellikle, düzenli katılımın kardiyovasküler sağlığı geliştirdiği, stresi azalttığı ve toplumsal dayanışmayı güçlendirdiği bulgulanmıştır. Bu aktiviteler bireysel ya da takım sporları olarak sınıflandırılabilir ve farklı yaş grupları ile beceri seviyelerine uygun çeşitli seçenekler sunar.

Çalışma, bu aktivitelerin toplumlar üzerindeki sosyal, ekonomik ve çevresel etkilerine de ışık tutmaktadır. Toplum düzeyinde, rekreasyonel sporlar sosyal bağları güçlendirirken, ekonomik açıdan yerel iş imkânlarını artırma ve bölgesel gelişime katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Ayrıca, çevresel sürdürülebilirlik bağlamında, açık hava etkinlikleri aracılığıyla bireylerin doğa ile daha derin bağlar kurmasını teşvik etmektedir.

Teknolojinin rekreasyonel sporlara olan etkisini de kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Dijital platformlar, giyilebilir teknolojiler ve sanal gerçeklik uygulamaları gibi yeniliklerin, fiziksel aktivite katılımını artırma ve bireysel performansı optimize etme potansiyeli vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, bu teknolojilerin aşırı kullanımının doğurabileceği olumsuz etkiler üzerinde de durulmuştur.

Sonuç olarak, rekreasyonel sportif aktivitelerin toplum genelinde yaygınlaştırılması, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını artırmanın yanı sıra daha sürdürülebilir ve bağlı bir topluluk yapısının oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Bu amaçla, kapsayıcı programlar, eğitim ve farkındalık kampanyaları, uygun altyapı geliştirme ve teknolojinin dengeli entegrasyonu gibi stratejik adımlar önerilmektedir. Çalışma, hem birey hem de toplum düzeyinde daha geniş faydaların sağlanabilmesi için bu aktivitelerin sistematik olarak teşvik edilmesi gerektiğini savunmaktadır.

- 1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
e-Mail Adresi: hakan.scrifoğlu@deu.edu.tr, ORCID:0000-0001-5111-4428
- 2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
e-Mail Adresi: çağlar.bozkurt@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8574-6722

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, yetişkinlerin %23'ü fiziksel olarak yeterince aktif değildir ve bu durum bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemli bir risk oluşturmaktadır (WHO, 2020). Rekreasyonel sportif aktiviteler, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olup fiziksel egzersiz, sosyal etkileşim ve bireysel zevk sağlama amacına hizmet eder (CDC, 2020). Bu aktiviteler, organize sporlardan gayriresmî oyunlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar ve bireysel veya grup halinde gerçekleştirilebilir. Rekreasyonel sporların önemi fiziksel sağlık ile sınırlı olmayıp zihinsel sağlık, sosyal bütünleşme ve genel yaşam kalitesine de katkıda bulunur (ACSM, 2021; Eime et al., 2013; Warburton & Bredin, 2017). Bu bölüm, rekreasyonel sportif aktivitelerin tanımlarını, sınıflandırılmasını, faydalarını, etkileyen faktörleri, teknolojinin rolünü ve katılımı teşvik stratejilerini kapsayan kapsamlı bir inceleme sunmayı amaçlamaktadır.

Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Tanımlanması

Rekreasyonel sportif aktiviteler, serbest zamanlarda keyif almak için yapılan, rekabet odaklı olmayan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (NRPA, 2018). Örneğin, bir grup arkadaşla parkta frizbi oynamak veya sahilde yürüyüşe çıkmak bu türden etkinliklere örnek olarak verilebilir. Rekabetçi sporlardan farklı olarak, bu aktiviteler performans, beceri ve kazanmaya odaklanmaktan ziyade kişisel tatmin, rahatlama ve sosyal etkileşim sağlamayı önceliklendirir (Sallis & Owen, 1999). Bu aktiviteler bireysel sporlar (koşu, yüzme) ve takım sporları (futbol, basketbol) gibi çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Rekreasyonel sporların çeşitliliği, bireylerin ilgilerine, fiziksel kapasitelerine ve sosyal tercihinine uygun aktiviteleri seçmesini sağlar, bu da rekreasyonel sportif aktivitelerden algılanan faydayı geliştirir (Bull et al., 2020).

Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Sınıflandırılması

Rekreasyonel sportif aktiviteler, aktivitenin niteliğine, ortama ve rekabet düzeyine göre çeşitli kriterlere dayalı olarak sınıflandırılabilir (ACSM, 2021). Yaygın bir sınıflandırma, bu aktiviteleri bireysel ve takım aktiviteleri olarak ayırır. Bireysel aktiviteler, katılımcıların kendi temposunda ilerlemelerine olanak tanır ve bireysel hedeflere ulaşmayı kolaylaştırırken, takım aktiviteleri ise iletişim ve iş birliği gibi sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur (NRPA, 2018). Bireysel aktiviteler, koşu, bisiklet veya yoga gibi, katılımcıların bağımsız bir şekilde kendi temposunda fiziksel egzersiz yapmalarına olanak tanır. Buna karşın, futbol, voleybol veya beyzbol gibi

takım aktiviteleri, katılımcılar arasında iş birliği ve iletişim gerektirir, bu da dayanışma ve ekip ruhunu geliştirir (Eime et al., 2013).

Bir diğer sınıflandırma ise aktivitelerin yapıldığı ortamı dikkate alır. Doğa yürüyüşü, kano veya dağ tırmanışı gibi açık hava aktiviteleri, katılımcılara fiziksel efor sarf ederken doğa ile bağ kurma fırsatı sunar (WHO, 2020). Badminton, masa tenisi veya jimnastik gibi kapalı mekân aktiviteleri ise olumsuz hava koşullarında daha erişilebilir bir ortam sağlar. Ayrıca, bungee jumping, paraşütle atlama veya snowboard gibi ekstrem sporlar, daha yüksek düzeyde risk ve adrenalin içerir (CDC, 2020).

Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Faydaları

Rekreasyonel sportif aktivitelerin faydaları fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda çok yönlüdür. Bu faydalar, bireylerin fiziksel sağlığını ve zihinsel iyilik hâlini geliştirerek yaşam kalitesini artırmasına doğrudan katkı sağlar (Warburton & Bredin, 2017; Sygit et al., 2019). Fiziksel açıdan, rekreasyonel sporlara katılım, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesine, kas gücü artışına, esnekliğin gelişmesine ve genel fitness düzeylerinin artırılmasına katkı sağlar (ACSM, 2021; Eime et al., 2013). Düzenli fiziksel aktivite, obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalık riskini azaltır, bu da daha uzun bir yaşam süresi ve daha yüksek bir yaşam kalitesini destekler (Kahn et al., 2002; Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018).

Zihinsel sağlık faydaları da önemlidir. Rekreasyonel sporlara katılım, kaygı ve depresyon semptomlarını azaltır, ruh hâlini iyileştirir ve bilişsel fonksiyonları geliştirir (Sygit et al., 2019). Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler, iyi olma hissini artırır ve doğal bir stres giderici olarak hizmet eder. Ayrıca, rekreasyonel sporlar, bireylerin günlük stres faktörlerinden uzaklaşmasına olanak tanıyarak farkındalığı teşvik eder ve rahatlamayı destekler (Kahn et al., 2002).

Sosyal faydalar, rekreasyonel sportif aktivitelerin bir diğer kritik boyutudur. Grup sporlarına veya topluluk tabanlı aktivitelere katılım, bireylerin yeni dostluklar kurmasına, mevcut ilişkilerini güçlendirmesine ve aidiyet hissi geliştirmesine olanak tanır (NRPA, 2018). Rekreasyonel sporlar sırasında gerçekleşen sosyal etkileşimler, iletişim becerilerini, takım çalışmasını ve iş birliğini geliştirir, bu da spor dışındaki yaşam alanlarında da değerli beceriler sağlar (WHO, 2020). Ayrıca, bu aktiviteler farklı yaş gruplarını bir araya getirerek nesiller arası iletişimi güçlendirebilir; böylece kültürel ve sosyal farkındalık oluşturabilir (Bull et al., 2020).

Rekreasyonel Sporlara Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyonel sportif aktivitelere katılımı bireysel faktörler, çevresel faktörler ve sosyoekonomik faktörler gibi çeşitli unsurlar etkiler (ACSM, 2021). Bireysel faktörler yaş, cinsiyet, fiziksel yeterlilik ve önceki deneyimler gibi unsurları içerir. Örneğin, daha genç bireyler fiziksel olarak daha yoğun sporlara yönelirken, yaşlı bireyler mobilite ve dengeyi destekleyen düşük etkili aktiviteleri tercih edebilir (Eime et al., 2013).

Çevresel faktörler ise katılım oranlarını belirlemede kritik bir rol oynar. Tesislere erişim, ekipman mevcudiyeti ve destekleyici topluluk programlarının varlığı, bireylerin rekreasyonel sporlara katılma yeteneğini önemli ölçüde etkiler (CDC, 2020). Örneğin, iyi bakılmış parklar, spor sahaları ve rekreasyon merkezlerine sahip topluluklar, sakinleri arasında daha yüksek katılım seviyelerini teşvik ederken, rekreasyon kaynaklarına sınırlı erişim sunan alanlar daha düşük katılım oranları gösterebilir (Kahn et al., 2002).

Sosyoekonomik faktörler de rekreasyonel sporlara katılımı etkiler. Daha yüksek sosyoekonomik arka planlara sahip bireyler, spor ekipmanları, organize ligler ve spor salonu üyelikleri gibi kaynaklara daha fazla erişim sağlayabilir, bu da katılım fırsatlarını artırabilir (NRPA, 2018). Buna karşın, daha düşük sosyoekonomik arka planlardan gelen bireyler, finansal sınırlamalar veya ulaşım eksikliği gibi engellerle karşılaşabilir, bu da rekreasyonel aktivitelere katılımlarını zorlaştırabilir (CDC, 2020). Bunun yanı sıra, toplumsal normlar ve kültürel algılar da bireylerin spora katılımını etkileyebilir. Bazı toplumlarda kadınların spora katılımı sınırlı olabilirken, diğerlerinde yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelerden dışlandığı görülebilir (WHO, 2020). Bu tür algıları değiştirmek için farkındalık kampanyaları ve katılımı teşvik eden politikalar önemlidir (Guthold et al., 2018).

Teknolojinin Rekreasyonel Sportlardaki Rolü

Son yıllarda teknoloji, rekreasyonel sportif aktivitelerin yapısını giderek daha fazla etkilemektedir. Ancak bu etki her zaman olumlu olmayabilir; örneğin, teknolojiye aşırı bağlılık fiziksel aktiviteyi azaltabilir veya bireylerin etkinlikten aldıkları zevki düşürebilir (CDC, 2020). Bu nedenle, teknolojinin kullanımındaki dengenin korunması önemlidir. Fitness izleme cihazları, mobil uygulamalar ve çevrimiçi platformların gelişimi, bireylerin fiziksel aktiviteye yaklaşımlarını dönüştürmüştür (Eime et al., 2013). Akıllı saatler ve fitness bantları gibi giyilebilir teknolojiler, kullanıcıların performanslarını izlemelerine, hedefler belirlemelerine ve ilerlemeyi takip etmelerine olanak tanıyarak motivasyon ve sorumluluk sağlar (Bull et al., 2020).

Sosyal medya platformları da rekreasyonel sporları teşvikte önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler deneyimlerini paylaşabilir, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurabilir ve sanal meydan okumalara katılabilir (NRPA, 2018). Ancak teknolojinin bütünleştirilmesiyle ilgili zorluklar da mevcuttur. Teknolojiye aşırı bağlılık, bireylerin etkinlikten aldıkları zevki azaltabilir. Ayrıca, ekran başında geçirilen fazla zaman, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı sınırlayabilir (CDC, 2020).

Gelecekte, artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal gerçeklik (VR) gibi yenilikçi teknolojilerin, bireylerin spor deneyimini daha interaktif ve motive edici hâle getirmesi beklenmektedir (Warburton & Bredin, 2017). Bununla birlikte, bu tür teknolojilerin eşit erişim sağlanması açısından dikkatlice uygulanması gereklidir (ACSM, 2021).

Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Teşvik Edilmesi

Rekreasyonel sportif aktivitelerin faydalarını maksimize etmek için, farklı nüfus gruplarını kapsayan stratejilerin uygulanması gereklidir (Kahn et al., 2002; CDC, 2020). Yapılan araştırmalar, düzenli katılımın sadece bireysel sağlığı değil, toplumsal bağları da güçlendirdiğini göstermektedir (NRPA, 2018; WHO, 2020). Örneğin, çocuklar için okul sonrası spor kulüpleri, yetişkinler için mahalle ligleri ve yaşlı bireyler için düşük etkili fitness programları gibi uygulamalar, herkesin bu faaliyetlere katılmasını kolaylaştırabilir (ACSM, 2021).

Topluluk tabanlı girişimler, organize spor ligleri, fitness dersleri ve rekreasyonel etkinlikler gibi uygulamalar, bireylerin destekleyici ve kapsayıcı bir ortamda fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edebilir (Eime et al., 2013). Bu programlar, farklı beceri seviyelerindeki bireyleri kapsayacak şekilde tasarlanmalı ve herkesin rekreasyonel sporların faydalarından yararlanmasına olanak tanımalıdır (CDC, 2020).

Eğitim ve farkındalık kampanyaları, rekreasyonel sporların teşvik edilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, okullarda düzenlenen “aktif yaşam haftası” etkinlikleri, mahalle bazında yürütülen sağlık farkındalık projeleri ve sosyal medyada başlatılan fiziksel aktivite meydan okumaları, bu kampanyaların etkili örnekleri arasında sayılabilir (ACSM, 2021). Katılımın fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarını vurgulayarak, topluluklar bireyleri günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye öncelik vermeye teşvik edebilir (NRPA, 2018).

Ayrıca, katılım önündeki engellerin ele alınması, rekreasyonel sporlarda kapsayıcılığın teşvik edilmesi için kritik öneme sahiptir (WHO, 2020). Bu, düşük gelirli bireylere mali destek sağlanmasını, engelli bireyler

için erişilebilirlik sağlanmasını ve tüm katılımcılar için güvenli ortamlar oluşturulmasını içerebilir (Eime et al., 2013). Katılım engellerini ortadan kaldırarak, toplumlar bireylerin yaşam boyu rekreasyonel sporlara katılmalarını teşvik eden bir aktif yaşam kültürü geliştirebilir (Guthold et al., 2018).

Rekreasyonel Sporların Toplum Gelişimine Etkisi

Rekreasyonel sportif aktiviteler, toplum gelişiminde de önemli bir rol oynar. Araştırmalar, bu tür aktivitelerin topluluk içindeki dayanışmayı artırarak sosyal uyumu geliştirdiğini ortaya koymaktadır (NRPA, 2018; WHO, 2020). Örneğin, yerel yönetimler tarafından düzenlenen spor turnuvaları, mahalle bazlı iş birliği ve dayanışmayı artırabilirken, gençler için oluşturulan rekreasyonel etkinlikler suç oranlarının düşürülmesine katkıda bulunabilir (Kahn et al., 2002).

Sosyal etkileşim ve iş birliğini teşvik ederek, rekreasyonel sporlar topluluk bağlarını güçlendirebilir ve bireyler arasında aidiyet hissini geliştirebilir (Warburton & Bredin, 2017). Toplum spor programları, farklı geçmişlerden gelen bireyleri bir araya getirerek kapsayıcılığı ve kültürel alışverişi teşvik eder. Bu sosyal bütünleşme, topluluk güvenliğini artırabilir, suç oranlarını azaltabilir ve genel refahı yükseltebilir (NRPA, 2018).

Ayrıca, rekreasyonel sporlar topluluklar içinde ekonomik gelişime de katkıda bulunabilir. Organize spor etkinlikleri, turnuvalar ve rekreasyonel ligler ziyaretçileri çekebilir, gelir yaratabilir ve iş fırsatları oluşturabilir (WHO, 2020). Restoranlar, oteller ve perakende mağazaları gibi yerel işletmeler, spor etkinlikleri sırasında artan müşteri trafiğinden yararlanarak olumlu ekonomik etkiler elde edebilir. Ayrıca, rekreasyonel tesislere ve altyapıya yapılan yatırımlar, emlak değerlerini artırabilir ve bir topluluğun genel çekiciliğine katkıda bulunabilir (Sallis & Owen, 1999).

Rekreasyonel Sporların Karşılaştığı Zorluklar

Rekreasyonel sportif aktivitelerle ilgili birçok fayda olmasına rağmen, katılımı engelleyebilecek çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Önemli bir zorluk, özellikle genç nesiller arasında artan hareketsiz yaşam tarzıdır (Guthold et al., 2018). Video oyunları ve sosyal medya gibi dijital eğlencelerin yükselişi, fiziksel aktivite seviyelerinde düşüşe yol açmış ve obezite ve ilgili kronik hastalıklar konusunda artan bir halk sağlığı endişesi yaratmıştır (Kahn et al., 2002).

Bir diğer zorluk, belirli topluluklardaki rekreasyonel tesislere ve kaynaklara erişim eksikliğidir. Örneğin, yapılan bir araştırmaya göre, düşük gelirli

mahallelerin yalnızca %25’inde yeterli sayıda spor sahası bulunmaktadır ve bu durum, fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşmesine yol açmaktadır (CDC, 2020). Bakımı iyi yapılmamış veya güvensiz ortamlar, bireylerin rekreasyonel sporlara katılmasını engelleyebilir ve fiziksel aktiviteye erişimdeki eşitsizlikleri daha da kötüleştirebilir (Kahn et al., 2002). Bu eşitsizliklerin giderilmesi için kamu-özel sektör ortaklıkları önerilmektedir.

Buna ek olarak, rekreasyonel sporlara yönelik toplumsal tutumlar da zorluklar yaratabilir. Bazı kültürlerde, sporun öncelikli olarak gençler veya atletik bireyler için olduğu algısı, yaşlı yetişkinlerin veya engelli bireylerin dışlanmasına neden olabilir (Eime et al., 2013). Bu algıları değiştirmek ve rekreasyonel sporların yaş veya yetenek fark etmeksizin herkes için olduğunu teşvik etmek, kapsayıcılığı artırmak ve katılımı teşvik etmek açısından hayati önem taşır (WHO, 2020).

Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Geleceği

İleriye bakıldığında, rekreasyonel sportif aktivitelerin geleceği çeşitli ortaya çıkan trendler tarafından şekillenecektir. Dikkate değer bir trend, bütüncül sağlık ve iyi oluş kavramına artan vurgudur (Warburton & Bredin, 2017). Bireyler, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâlinin birbiriyle bağlantılı olduğunun daha fazla farkına vardıkça, rekreasyonel sporlar sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir bileşeni olarak görülmeye başlanacaktır (ACSM, 2021; Bull et al., 2020). Bu farkındalık, şehir parklarında daha fazla açık hava spor alanı oluşturulması, kurumsal spor programlarının yaygınlaştırılması ve dijital platformlar üzerinden grup egzersizlerinin teşvik edilmesi gibi projelere zemin hazırlayabilir (Guthold et al., 2018).

Ayrıca, teknolojinin rekreasyonel sporlara entegrasyonunun gelişmeye devam etmesi beklenmektedir. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaları için daha eğlenceli ve yenilikçi yollar sunarak motivasyon ve keyfi artıran deneyimler sağlayabilir (Bull et al., 2020). Ayrıca, çevrimiçi fitness topluluklarının ve sanal meydan okumaların yükselişi, bireylerin yeni şekillerde bağlantı kurmasına ve rekabet etmesine olanak tanıyarak coğrafi engelleri aşabilir (NRPA, 2018).

Sürdürülebilirlik de rekreasyonel sporların geleceğinde önemli bir rol oynayacaktır. Çevre bilincinin artmasıyla, topluluklar çevre dostu rekreasyonel tesislerin ve programların geliştirilmesine öncelik verebilir (WHO, 2020). Bu tür girişimler, açık hava keşiflerini, koruma çalışmalarını ve doğayla bağlantıyı teşvik ederek bireyler ve doğal çevreleri arasında daha derin bir bağ kurulmasını sağlayabilir (Sallis & Owen, 1999). Ayrıca, sürdürülebilir

enerji kaynaklarıyla donatılmış spor tesisleri, çevre dostu yaklaşımların pratik bir uygulaması olabilir (CDC, 2020).

Sonuç

Sonuç olarak, rekreasyonel sportif aktiviteler, fiziksel sağlık, zihinsel iyi oluş ve sosyal bağlanmaya katkıda bulunan insan yaşamının hayati bir yönünü temsil etmektedir (Eime et al., 2013; Sygit et al., 2019). Bu aktivitelerin çeşitliliği, bireylerin ilgilerine ve yeteneklerine uygun faaliyetler seçmelerine olanak tanıyarak, fiziksel aktiviteye yaşam boyu bağlılığı teşvik eder (Kahn et al., 2002; NRPA, 2018). Katılımı etkileyen faktörleri anlamak, teknolojinin ve topluluk girişimlerinin rolü hakkında farkındalık oluşturmak, aktif bir yaşam kültürünü teşvik etmek için gereklidir (ACSM, 2021; CDC, 2020).

Rekreasyonel sporlara öncelik vererek, bireyler ve topluluklar genel yaşam kalitesini artırabilir, sağlık eşitliğini teşvik edebilir ve daha güçlü sosyal bağlantılar kurabilir (WHO, 2020). Toplum geliştikçe, rekreasyonel sporlara katılımı teşvik eden stratejilerin uyarlanması ve tüm bireylerin bu aktivitelerin sunduğu sayısız faydayı deneyimleme fırsatına sahip olması hayati önem taşır (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2017). Örneğin, gelecekteki toplumsal projeler, sporun hem birey hem de toplum düzeyindeki faydalarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendiren yeni ölçüm araçlarını içerebilir (Guthold et al., 2018).

Kaynakça

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Cardon, G., Carty, C., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Physical activity basics. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 35(12), 1040–1050.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086.
- Kahn, L. K., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., & Howze, E. H. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73–107.
- National Recreation and Park Association. (2018). The benefits of parks and recreation. <https://www.nrpa.org>
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Sage.
- Sygit, K. M., Sygit, M., Ossowski, Z., Stojko, R., Wojtyła, A., Biliński, P., & Bojar, I. (2019). Physical activity as an effective anti-obesity strategy: Analysis of results from a randomised clinical study. *Przegląd Epidemiologiczny*, 73(2), 221–236.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A strength-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 6(6), 70.
- World Health Organization. (2020). *Global strategy on diet, physical activity and health*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/cb11344/strategy_english_web.pdf