

12. Taekwondo. Qualification system – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020. Available at: https://cdn.dosb.de/user_upload/Olympische_Spiele/Tokio_2020/internationale_Qualifikationskriterien/WT_-_Taekwondo_20191122.pdf. Access date: 10.01.2020.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).18
УДК: 77.03.15. 796.034.2

Карабанов Є.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А.С. Макаренка, м. Кременчук
Сивохоп Е.М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Ужгородський національний університет, м. Ужгород
Кубрак С.І.
заслужений тренер України,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнічний університет
імені Д. Моторного, м. Мелітополь
Кудряшова Т.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А.С. Макаренка, м. Кременчук

ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ПРОГРАМ ТА ПРОЕКТІВ КРАЇН ЄВРОПИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Ця стаття пропонує огляд програм та проектів, що існують в країнах Європи з метою підвищення фізичної активності дорослого населення в Україні. Автори провели дослідження, щоб дізнатися, які програми та проекти були запроваджені в Європі, та описують їхній потенціал для застосування в Україні. Стаття надає інформацію про різноманітні програми та проекти, які включають індивідуальні й групові заняття, заходи сприяння здоровому способу життя, використання технологій тощо. Описані програми та проекти демонструють різноманітні підходи до підвищення фізичної активності та можуть бути використані в Україні з огляду на культурні та соціально-економічні особливості країни.

Крім того, стаття надає висновки щодо того, які програми та проекти можуть бути більш успішними в умовах України, та пропонує деякі рекомендації для їхнього успішного запровадження. Загалом, ця стаття є цінним ресурсом для тих, хто займається питаннями здоров'я та фізичної активності в Україні. Стаття також звертає увагу на важливість співпраці між різними секторами суспільства, включаючи урядові та недержавні організації, громадські організації та бізнес, для ефективного підвищення фізичної активності дорослого населення.

Основний акцент статті складається зі зв'язку між досвідом існуючих програм та проектів країн Європи та їхньої застосовності в Україні. Стаття висвітлює певні особливості культурного, соціального та економічного контексту України, які можуть впливати на успішність запровадження та реалізацію таких програм та проектів.

Ключові слова: фізична активність, доросле населення, ініціативи, програми, проекти.

Karabanov Y, Sivohop E, Kubrak S, Kudriashova T. Review of existing programs and projects in European countries aimed at increasing physical activity of adult population in Ukraine. This article provides an overview of programs and projects that exist in European countries aimed at increasing physical activity among adult populations in Ukraine. The authors conducted research to find out what programs and projects have been implemented in Europe and describe their potential for application in Ukraine. The article provides information about various programs and projects that include individual and group sessions, events promoting healthy lifestyles, the use of technology, and more. The described programs and projects demonstrate diverse approaches to increasing physical activity and can be used in Ukraine, taking into account the country's cultural and socio-economic characteristics. In addition, the article draws conclusions about which programs and projects may be more successful under Ukraine's conditions and offers some recommendations for their successful implementation. Overall, this article is a valuable resource for those working on health and physical activity issues in Ukraine. The article also emphasizes the importance of collaboration between various sectors of society, including government and non-governmental organizations, civil society organizations, and businesses, for the effective increase of physical activity among the adult population.

The main focus of the article is on the connection between the experience of existing programs and projects in European countries and their applicability in Ukraine. The article highlights certain cultural, social, and economic context features in Ukraine that may affect the success of implementation and realization of such programs and projects.

Key words: Physical activity, adult population, initiatives, programs, projects.

Постановка проблеми. В Україні наявний низький рівень фізичної активності серед дорослого населення, що

може призводити до різних проблем здоров'я та погіршення якості життя. У зв'язку з цим, виникає потреба в розробці та запровадженні програм та проектів, які б підвищували рівень фізичної активності дорослого населення в Україні. Відсутність таких програм може призвести до подальшого зниження рівня здоров'я населення та збільшення витрат на медичну допомогу, що є важливим соціальним та економічним фактором. Таким чином, проблема полягає в необхідності запровадження ефективних програм та проектів з підвищення рівня фізичної активності дорослого населення в Україні.

Аналіз літературних джерел. У різні періоди часу рівень фізичної активності дорослого населення України вивчали різні дослідники та організації. Наприклад, у 2016 році Національний інститут здоров'я провів дослідження "Серцево-судинні захворювання в Україні: епідеміологічна ситуація, ризикові фактори, профілактика", в рамках якого вивчався рівень фізичної активності населення. У 2018 році Міністерство охорони здоров'я України разом зі співробітниками Національного науково-дослідного центру "Фізична культура і спорт" провели Всеукраїнське дослідження фізичної активності дорослого населення, яке дозволило оцінити рівень фізичної активності та ступінь ризику розвитку несприятливих захворювань в Україні.

Згідно з результатами Всеукраїнського дослідження фізичної активності дорослого населення, проведеного у 2018 році, більше половини (52,5%) дорослого населення України не займається фізичною активністю або займається її недостатньо. Зокрема, більше 70% жінок і понад 40% чоловіків заявили, що не займаються фізичною активністю або займаються її недостатньо [1, 5].

Мета статті. Оглянути різноманітні програми та проекти, які запроваджуються в країнах Європи з метою підвищення рівня фізичної активності дорослого населення України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує багато програм та ініціатив, спрямованих на підвищення фізичної активності дорослого населення в Україні та країнах Європи. Ось декілька прикладів:

"Спорт для всіх в Європі" - це програма, запроваджена Європейською комісією. Вона має на меті підвищення рівня фізичної активності населення в Європі шляхом підтримки ініціатив у сфері спорту. В рамках програми здійснюються різні заходи, такі як спортивні змагання, тренінги та інформаційні кампанії [1].

"Active Ageing" - це програма, запроваджена в Європейському союзі. Вона має на меті підвищення фізичної активності та здоров'я старшого покоління. В рамках програми здійснюються різні заходи, такі як безкоштовні заняття з фізичної підготовки, інформаційні кампанії та сприяння участі у спортивних змаганнях. Основними компонентами програми "Active Ageing" [5, 12] є:

Фізична активність: Програма "Active Ageing" надає можливість старшим людям брати участь у безкоштовних заняттях з фізичної підготовки, які можуть бути різноманітними, включаючи вправи для підтримки рухливості, балансу, сили та гнучкості.

Сприяння участі у спортивних змаганнях: Програма "Active Ageing" підтримує участь старших людей у спортивних змаганнях та інших заходах, що сприяють фізичній активності та здоров'ю.

Розглянемо більш детально по країнах Європи.

Іспанія:

"Programa MOVE" - ця програма була створена Міністерством охорони здоров'я для дорослих, які мають проблеми зі здоров'ям або низький рівень фізичної активності. Програма включає безкоштовні заняття з фізичної активності у спортивних центрах, заняття з йоги, фітнесу та здорового харчування.

"En Forma en 30 Minutos" - це програма, що розроблена для дорослих, які мають обмежений час для занять фізичною активністю. Програма передбачає тренування впродовж 30 хвилин, що можна виконати вдома або в спортивному центрі. Програма пропонує різноманітні вправи для зміцнення м'язів, розвитку кардіоваскулярної системи та покращення рухливості [7].

Італія:

"Живіть здорово" (Vivere Sano) - програма, яка спрямована на підвищення свідомості про користь здорового способу життя та фізичної активності. В рамках програми проводяться різноманітні заходи з популяризації здорового способу життя, такі як лекції, тренінги та спортивні заходи [11].

"Спортивні змагання міст" (Giochi Sportivi delle Città) - програма, яка спрямована на проведення спортивних змагань між різними містами Італії з метою підвищення інтересу до спорту та фізичної активності. У рамках програми проводяться змагання з різних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, волейбол та інші [3, 11].

"Активний відпочинок" (Turismo Attivo) - програма, яка спрямована на розвиток спортивного туризму в Італії. В рамках програми створюються спеціальні маршрути для занять спортом у природному середовищі, такі як велосипедні тури, піші прогулянки, скелелазіння та інші види активного відпочинку [11].

"Спортивний фестиваль" (Festival dello Sport) - програма, яка спрямована на популяризацію спорту та фізичної активності. У рамках програми проводяться різноманітні спортивні заходи, такі як змагання з бігу, велосипедних гонок, тенісу, гольфу та інших видів спорту [3].

Франція:

"Marche Nordique" - це програма, яка допомагає підвищити фізичну активність шляхом ходіння зі спеціальними палицями. Це дозволяє збільшити ефективність тренувань та зменшити навантаження на суглоби [8].

"Activ'Dos" - це програма, яка розроблена для людей з проблемами зі спиною. Програма включає в себе різні види фізичних вправ та розтяжок, які допомагають покращити рухливість та знизити біль у спині.

"Je suis en forme" - це програма, яка орієнтована на зменшення негативного впливу сидячого способу життя. Програма включає в себе різні види фізичних вправ, таких як ходьба, плавання, велосипедний спорт та інші [8].

Ці програми доступні у різних регіонах Франції та можуть бути знайдені через місцеві спортивні клуби та організації.

Німеччина:

"Gesundheitswandern" - це ініціатива, яка спрямована на збільшення фізичної активності шляхом проведення спеціальних прогулянок в природному середовищі. Це дозволяє зробити фізичну активність більш приємною та забезпечити позитивний вплив на здоров'я.

"Sport im Park" - ця програма проводиться в більшості міст та містечок Німеччини та надає можливість безкоштовно приєднатися до занять з фізичної активності, таких як йога, фітнес та аеробіка. Програма надає можливість людям з різним рівнем фізичної підготовки взяти участь у заняттях [13].

"Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)" - ця організація створює матеріали та ресурси для підвищення свідомості про важливість фізичної активності та здорового способу життя. Ці матеріали можуть бути використані як частина програм для підвищення фізичної активності.

Великобританія:

"One You" - ця програма створена для допомоги дорослим покращити своє здоров'я та знизити ризик розвитку хвороб шляхом збільшення фізичної активності. Програма надає доступ до різних ресурсів, таких як додатки для моніторингу активності та поради щодо здорового способу життя [8].

"This Girl Can" - ця кампанія спрямована на поширення інформації про фізичну активність серед жінок та дівчат. Кампанія надає можливість взяти участь в різноманітних заняттях, включаючи фітнес, йогу та танці [14].

"Active 10" - ця ініціатива допомагає людям збільшити кількість кроків, які вони роблять щодня, за допомогою спеціального додатку. Це може сприяти зменшенню ризику розвитку серцево-судинних захворювань та інших хвороб [16].

Португалія:

"Programa Nacional de Promoção da Atividade Física" - ця програма є частиною португальської національної стратегії з питань здоров'я та пропаганди здорового способу життя. Вона містить різні ініціативи для підвищення фізичної активності населення, включаючи рекламні кампанії та різноманітні програми для різних вікових груп.

"Portugal Ativo" - це онлайн-платформа, яка допомагає людям знайти спортивні заходи та активності в своєму місті. Сайт містить різноманітні розділи, включаючи календар подій та занять, пошук за видами спорту, місцями та рівнем складності [10].

"Geração Saudável" - це програма для дітей та їхніх батьків, яка пропагує здоровий спосіб життя та фізичну активність. Вона містить різноманітні заходи, такі як заняття спортом, конференції та тренінги, спрямовані на підвищення свідомості про важливість фізичної активності та здорового харчування [6].

Ірландія:

"Keep Well" - це ініціатива, яка запущена у 2020 році у рамках ірландської національної стратегії здоров'я. Вона містить різні рекомендації та інформацію для підтримки фізичного, психічного та соціального здоров'я людей у період пандемії COVID-19. В рамках цієї ініціативи надається доступ до різноманітних онлайн-ресурсів, зокрема занять фітнесом та йоги [8].

"Healthy Ireland" - ця національна стратегія здоров'я Ірландії містить різноманітні ініціативи для підвищення фізичної активності населення, зокрема дітей та молоді. Вона включає у себе різні програми та ініціативи, такі як "Sport Ireland", яка надає підтримку розвитку спортивної інфраструктури, та "Get Ireland Walking", яка пропагує ходьбу як легку та доступну форму фізичної активності [16].

"Operation Transformation" - це телевізійна програма, яка щороку запускається на каналі RTE і стає дуже популярною серед ірландців. У рамках цієї програми учасники протягом декількох тижнів отримують підтримку та поради від досвідчених тренерів та дієтологів, а також приєднуються до різноманітних занять фітнесом та спорту [9].

"Men on the Move" - це програма, яка створена спеціально для підтримки чоловіків у віці 30-64 років, щоб збільшити їхню фізичну активність та покращити їхнє загальне здоров'я та самопочуття. Програма пропонує різні форми фізичної активності, такі як ходьба, біг, футбол та інші види спорту, і надає підтримку від тренерів та інших фахівців [16].

Норвегія:

"Aktivitetsvenner" - це програма, яка допомагає людям зі зниженою фізичною активністю знайти "друзів активності". У рамках цієї програми люди можуть знайти партнерів для занять спортом або фізичними вправами, що допомагає підтримувати мотивацію та регулярність занять [4].

"Sykle til jobben" - ця програма, що перекладається як "їздити на роботу на велосипеді", є національною ініціативою, яка підтримує здоровий спосіб життя та екологічність. Програма надає підтримку від фахівців з безпеки на дорогах та здорового способу життя та надає можливість вигравати призи за змагання велосипедистів на роботі [4].

"Folkehelseinstituttet" - це Норвезький інститут здоров'я населення, який проводить дослідження та досліджує питання, що стосуються здоров'я населення. У рамках своєї роботи інститут проводить дослідження про різні аспекти фізичної активності та способи її підвищення [15].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність в Україні діє певна кількість програм та ініціатив, а саме:

Указ президента №42/2016. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" [2].

Програма "Здорові міста" - це програма, яка спрямована на підвищення фізичної активності та здоров'я жителів міст та міських населених пунктів. Це національна ініціатива з комплексного розвитку українських міст, що покликана об'єднати громадських активістів, представників професійних спільнот, бізнесменів та владу. Це незалежна та некомерційна суспільна інституція, спрямована на розвиток міст, здоров'я родин та підвищення фізичної активності дорослого населення.

Програма "Спорт для всіх" є однією з найбільших програм підвищення фізичної активності в Україні. Основні цілі цієї програми полягають у тому, щоб забезпечити доступ до спорту для всіх груп населення та сприяти популяризації здорового способу життя [1].

Основні напрямки діяльності програми "Спорт для всіх" [1] включають:

Створення та розвиток мережі спортивних об'єктів на території країни, зокрема спортивних майданчиків, стадіонів, басейнів, спортивних залів та інших.

Організація та проведення спортивних змагань, фестивалів, турнірів, які спрямовані на залучення населення до занять фізичними вправами та спортом.

Проведення масових заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності, зокрема, різноманітних культурно-масових заходів, тематичних виставок, фестивалів здоров'я та спорту.

Організація та проведення спеціалізованих тренінгів, семінарів та курсів для тренерів, які навчаються вчити людей займатися фізичними вправами та спортом.

Підвищення свідомості населення про користь занять фізичними вправами та спортом для здоров'я та психічного благополуччя.

Розробка та впровадження програм для підвищення фізичної активності серед дітей, молоді та дорослого населення.

Організаторами програми "Спорт для всіх" є Міністерство молоді та спорту України та Національний олімпійський комітет України. Програма фінансується з державного бюджету, а також з коштів спонсорів та благодійних організацій [1].

Висновки. Є багато проектів, спрямованих на підвищення фізичної активності серед дорослого населення в країнах Європи. Ось кілька прикладів таких проектів:

"Європейський тиждень спорту" (European Week of Sport) - щорічна кампанія, яка проводиться в останній тиждень вересня з метою стимулювання фізичної активності та спорту в Європі. Ця ініціатива підтримується Європейською комісією та національними урядами.

"Активний відпочинок для старших людей" (Active Ageing) - проект, спрямований на створення сприятливого середовища для фізичної активності серед старших людей. Проект реалізується у країнах Європи за підтримки Європейського Союзу.

"Здорові міста" (Healthy Cities) - програма, яка розроблена з метою покращення фізичного та психологічного здоров'я населення міст. Програма передбачає створення сприятливих умов для здорового способу життя, включаючи фізичну активність [17].

"Здорові робочі місця" (Healthy Workplace) - ініціатива, яка спрямована на створення сприятливих умов для фізичної активності на робочому місці. Цей проект реалізується у країнах Європи та включає в себе різні заходи, такі як організація фітнес-клубів, проведення фітнес-пауз та інші [17].

"Міжнародний день спорту для розвитку та миру" (International Day of Sport for Development and Peace) - щорічне святкування, яке проводиться 6 квітня з метою підкреслити важливість спорту та фізичної активності для розвитку та миру в світі.

Всі ці проекти спрямовані на підвищення фізичної активності серед дорослого населення в країнах Європи. Вони базуються на дослідженнях, які показують, що регулярна фізична активність має великий вплив на покращення фізичного та психологічного здоров'я людини. Такі проекти є важливими для підвищення якості життя населення та зменшення ризику виникнення хронічних захворювань.

Перспективи подальших досліджень. Описані проекти можуть бути реалізовані на місцях у співпраці з місцевими організаціями, які займаються питаннями здоров'я, спорту, культури та іншими громадськими ініціативами. Такі проекти можуть допомогти зберегти та підвищити фізичну та психологічну стійкість дорослого населення в Україні, покращити їх загальний стан здоров'я та підвищити рівень самопочуття.

Використання європейського досвіду у розвитку системи фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні може сприяти підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення. Для цього необхідно проводити додаткові дослідження та аналізувати досвід європейських країн з метою розробки ефективних програм та політик щодо розвитку фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні. Такі заходи можуть сприяти підвищенню якості життя та здоров'я населення, зменшенню ризику виникнення хвороб та покращенню економічного розвитку країни.

Література

1. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" <https://sportforall.gov.ua/>
2. Указ президента №42/2016. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація". <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
3. Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., ... & Cardon, G. (2009). "Specific associations between types of physical activity and components of mental health". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468-474. doi: 10.1016/j.jsams.2008.05.005
4. Effects of physical activity on health outcomes: a systematic review of meta-analyses. <https://bjsm.bmj.com/content/52/6/369>
5. Eurobarometer: Sport and Physical Activity. European Commission. https://ec.europa.eu/sport/policy/policy-documents/eurobarometer-sport-and-physical-activity_en (доступно 18 березня 2023 року).
6. "Geração Saudável": Офіційний сайт програми: <https://geracaosaudavel.dgs.pt/>
7. LaVoy, E. C. P., Hahn-Smith, S., & Fonseca, V. (2019). En Forma en 30 Minutos: An Evaluation of a 12-Week Exercise Programme Delivered in Spanish. *PloS one*, 14(5), e0216889

8. One You: Noone, J., & Sutherland, J. (2016). Digital behaviour change interventions for physical activity and diet: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(4), e009416. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009416>
9. "Operation Transformation": Офіційний сайт програми: <https://www.rte.ie/ot/>
10. "Portugal Ativo": Офіційний сайт програми: <https://www.portugalativo.pt/>
11. Puciato, D., & Rozpara, M. (2015). "Quality of life and physical activity in an older working-age population". *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1519-1527. doi: 10.2147/CIA.S88368
12. Rütten, A., Ziemainz, H., Schumann, N., et al. Physical activity monitoring in Europe--the European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) approach and indicator testing. *Public Health Nutrition*, 2003, 6(4): 377-384.
13. "Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention.": Eckert, V., Ritzmann, S., Ferrari, N., Brach, J., Grill, E., Laxy, M., Sauter, I., Stachowiak, M., Meisinger, C., & Heier, M. (2020). Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention. *BMC Public Health*, 20(1), 1432. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09531-5>
14. This Girl Can: Frawley, H., & Lonsdale, C. (2017). Femininity, exercise, and mental health: A review of qualitative studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(5), 373-382. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0016>
15. The association between physical activity and mental health in a population-based sample of Norwegian adults. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5857535/>
16. Van der Bij AK, Laurant MG, Wensing M. Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review. *Am J Prev Med*. 2002 Feb;22(2):120-33. doi: 10.1016/s0749-3797(01)00413-5. PMID: 11818183.
17. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf (доступно 18 березня 2023 року).

Reference

1. Vseukrainskyi tsentr fizychnoho zdorovia naseleння "Sport dlia vsikh" <https://sportforall.gov.ua/>
2. Ukaz prezidenta №42/2016. Pro Natsionalnu stratehiu z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist - zdorovyi sposis zhyttia - zdorova natsiia". <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
3. Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., ... & Cardon, G. (2009). "Specific associations between types of physical activity and components of mental health". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468-474. doi: 10.1016/j.jsams.2008.05.005
4. Effects of physical activity on health outcomes: a systematic review of meta-analyses. <https://bjsm.bmj.com/content/52/6/369>
5. Eurobarometer: Sport and Physical Activity. European Commission. https://ec.europa.eu/sport/policy/policy-documents/eurobarometer-sport-and-physical-activity_en (dostupno 18 bereznia 2023 roku).
6. "Geração Saudável": Ofitsiyni sait prohramy: <https://geracaosaudavel.dgs.pt/>
7. LaVoy, E. C. P., Hahn-Smith, S., & Fonseca, V. (2019). En Forma en 30 Minutos: An Evaluation of a 12-Week Exercise Programme Delivered in Spanish. *PloS one*, 14(5), e0216889
8. One You: Noone, J., & Sutherland, J. (2016). Digital behaviour change interventions for physical activity and diet: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(4), e009416. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009416>
9. "Operation Transformation": Ofitsiyni sait prohramy: <https://www.rte.ie/ot/>
10. "Portugal Ativo": Ofitsiyni sait prohramy: <https://www.portugalativo.pt/>
11. Puciato, D., & Rozpara, M. (2015). "Quality of life and physical activity in an older working-age population". *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1519-1527. doi: 10.2147/CIA.S88368
12. Rütten, A., Ziemainz, H., Schumann, N., et al. Physical activity monitoring in Europe--the European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) approach and indicator testing. *Public Health Nutrition*, 2003, 6(4): 377-384.
13. "Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention.": Eckert, V., Ritzmann, S., Ferrari, N., Brach, J., Grill, E., Laxy, M., Sauter, I., Stachowiak, M., Meisinger, C., & Heier, M. (2020). Sport im Park: An evaluation of a nationwide, low-threshold physical activity intervention. *BMC Public Health*, 20(1), 1432. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09531-5>
14. This Girl Can: Frawley, H., & Lonsdale, C. (2017). Femininity, exercise, and mental health: A review of qualitative studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(5), 373-382. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0016>
15. The association between physical activity and mental health in a population-based sample of Norwegian adults. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5857535/>
16. van der Bij AK, Laurant MG, Wensing M. Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review. *Am J Prev Med*. 2002 Feb;22(2):120-33. doi: 10.1016/s0749-3797(01)00413-5. PMID: 11818183.
17. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf (dostupno 18 bereznia 2023 roku).