
DUKUNGAN SOSIAL UNTUK AKTIVITAS FISIK MAHASISWA***SOCIAL SUPPORT FOR UNDERGRADUATE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY***

Nur Indah Atifah Anwar¹, Hasmyati², Muhammad Zulfikar³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Correspondence author: nurindah@unm.ac.id

Abstrak

Berbagai studi mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor utama dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat dukungan sosial dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa perguruan tinggi yang terdiri atas dua sumber dukungan yaitu dukungan teman dan keluarga. Mahasiswa yang menjadi sampel penelitian direkrut secara sukarela untuk mengisi kuesioner dukungan sosial untuk aktivitas fisik sebanyak 814 mahasiswa. Rentang usia sampel yaitu 17-23 tahun dengan mahasiswa laki-laki berjumlah 393 orang dan mahasiswa perempuan berjumlah 421 orang. Data diambil dengan menggunakan instrumen *scale for social support for diet and exercise behaviors* yang mengukur tingkat dukungan sosial yang terbagi atas dukungan teman dan dukungan keluarga. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 6% mahasiswa memperoleh dukungan sosial dengan tingkat yang sangat rendah, 36% di tingkat dukungan rendah, 48% di tingkat dukungan tinggi, dan 10% mahasiswa memperoleh dukungan sosial sangat tinggi. Dukungan teman lebih baik dalam mendukung aktivitas fisik dengan tingkat dukungan kategori tinggi dan sangat tinggi diperoleh dengan presentasi sebesar 59% dibandingkan dengan dukungan keluarga pada kategori sangat tinggi dan tinggi yang totalnya hanya 45%. Dukungan sosial mahasiswa laki-laki juga lebih tinggi dibandingkan dukungan pada mahasiswa perempuan.

Kata Kunci: aktivitas fisik; dukungan sosial; mahasiswa

Abstract

Various studies have shown that social support is one of the main factors in doing physical activity. This study aims to reveal the level of social support in doing physical activity in undergraduate students consisting of two sources of support, namely support from friends and family. Students who were the research sample were recruited voluntarily to fill out a social support questionnaire for physical activity for 814 students. The age range of the sample was 17-23 years with 393 male students and 421 female students. Data were collected using a social support scale instrument for diet and exercise behavior that measures the level of social support including support from friends and family support. Descriptive analysis showed that 6% of students received social support at a very low level, 36% at a low level of support, 48% at a high level of support, and 10% of students received very high social support. Friend support is better in supporting physical activity with a high and very high level of support obtained with a presentation of 59% compared to family support in the very high and high categories which totaled only 45%. Social support for male students is also higher than support for female students

Keywords: physical activity; social support; undergraduate students

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang teratur menawarkan banyak manfaat kesehatan sepanjang hidup, dan memainkan peran penting dalam mencegah dan mengelola penyakit kronis (Fitzgerald et al., 2022). Aktivitas fisik mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, obesitas, hipertensi, dan kanker tertentu (Kraus et al., 2015). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan memberikan manfaat ekonomi dengan mengurangi biaya perawatan kesehatan (Miller et al., 2016). Hubungan antara aktivitas fisik dan hasil kesehatan umumnya bersifat kurvilinear, dengan manfaat yang signifikan diamati bahkan pada tingkat aktivitas yang lebih rendah (Warburton & Bredin, 2017).

Aktivitas fisik juga sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, Aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas hidup di kalangan mahasiswa (Herbert, 2022; Kukić et al., 2022). Namun, perilaku sedenter mahasiswa juga masih lazim, terutama di akhir pekan (Clemente et al., 2016). Kendala umum termasuk kurangnya waktu, motivasi, dan fasilitas yang dapat diakses merupakan tantangan signifikan yang mahasiswa hadapi dalam mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang memadai (Deliens et al., 2015; Silva et al., 2022). Studi juga mengungkap perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan gender, dengan mahasiswa laki-laki umumnya lebih aktif daripada perempuan (Aceijas et al., 2016).

Faktor-faktor utama yang dapat memengaruhi aktivitas fisik meliputi konteks lingkungan, pengaruh sosial, dan tujuan pribadi (Brown et al., 2024). Partisipasi keluarga dan teman dalam aktivitas fisik dan pengalaman positif dengan pendidikan jasmani di sekolah dapat berdampak positif pada tingkat aktivitas siswa (Carballo-Fazanes et al., 2020). Meskipun ada tantangan ini, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang memuaskan, meskipun hasilnya bervariasi di berbagai konteks budaya dan pendidikan (Kljajević et al., 2021).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor utama yang memainkan peran penting dalam mempromosikan dan mempertahankan aktivitas fisik (Brown et al., 2024). Beberapa penelitian mengungkapkan hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat aktivitas fisik pada remaja (Mendonca et al., 2014) dan orang dewasa (Hailey et al., 2022; Smith et al., 2023). Dukungan sosial memfasilitasi aktivitas fisik dengan mengurangi rasa sakit (Stevens et al., 2020) dan meningkatkan efikasi diri dalam berolahraga (Ren et al., 2020). Berbagai sumber dukungan, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja, berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik, dengan dukungan rekan kerja menjadi sangat penting di lingkungan tempat kerja (Sarkar et al., 2016). Berbagai bentuk dukungan, seperti dukungan informasional, emosional, penghargaan, dan dukungan nyata, digunakan oleh para profesional kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik (Gross et al., 2015; Soundy et al., 2014).

Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Baik dukungan keluarga maupun dukungan teman sebaya dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (Mohammed et al., 2021; Scarapicchia et al., 2017; Zhou et al., 2024). Modal sosial, termasuk jaringan sosial yang kuat dan kohesi sosial, secara signifikan terkait dengan peningkatan aktivitas fisik (Gao et al., 2024). Akan tetapi, prevalensi ketidakaktifan fisik di kalangan mahasiswa tetap tinggi, berkisar antara 21,9% hingga 80,6% di berbagai negara (Pengpid et al., 2015). Namun penelitian yang mengungkap tingkat dukungan sosial pada mahasiswa masih sedikit. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi tingkat dukungan sosial yang dirasakan dari sumber

spesifik seperti keluarga dan teman untuk aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dukungan sosial dalam mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan populasi mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini secara luas dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi yang dibutuhkan dalam meningkatkan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa.

METODE

Desain penelitian survey cross-sectional digunakan dalam penelitian ini untuk mengungkap tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik pada mahasiswa. Sebanyak 814 mahasiswa pada beberapa perguruan tinggi negeri maupun swasta di Provinsi Sulawesi Selatan diambil sebagai sampel secara sukarela menggunakan teknik convenience sampling. Seluruh sampel penelitian berada pada rentang usia 17-23 tahun dengan mahasiswa laki-laki berjumlah 393 orang dan mahasiswa perempuan berjumlah 421 orang. Data tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik pada mahasiswa diambil dengan menggunakan instrumen *scale for social support for diet and exercise behaviors* (Sallis et al., 1987) yang mengukur dukungan sosial yang terbagi atas dua sumber yakni dukungan teman dan dukungan keluarga. Sebanyak lima butir pernyataan terkait dengan dukungan teman dan 15 butir lainnya berkaitan dengan pernyataan dukungan dari keluarga. Skala penilaian pada skala ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan respon yang dimulai pada skor terkecil dengan jawaban tidak pernah (poin 1) sampai pada skor terbesar dengan jawaban sangat sering (poin 5). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat gambaran tingkat dukungan sosial aktivitas fisik dari teman dan keluarga. Selanjutnya analisis perbandingan juga dilakukan untuk mengungkap perbedaan tingkat dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

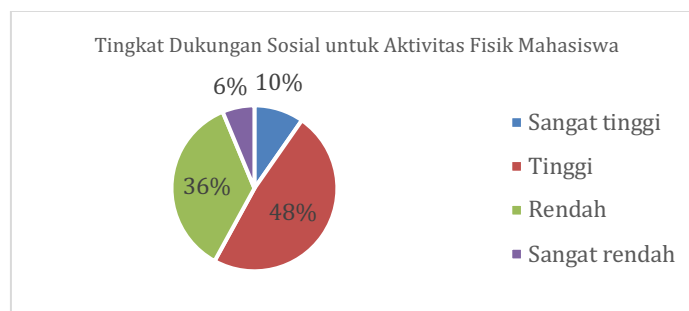
Mengingat dukungan sosial merupakan salah satu faktor utama dalam peningkatan aktivitas fisik, penelitian ini mengungkap tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik mahasiswa. Data dari 814 sampel penelitian dianalisis dan ditampilkan secara deskriptif untuk melihat gambaran umum tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik mahasiswa. Data dikategorikan ke dalam empat kategori tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil analisis deskriptif tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data deskriptif tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik mahasiswa

	N	Min	Max	Sum	Mean	StdDev.
<i>Dukungan Teman</i>	814	5	25	12311	15,12	5,116
<i>Dukungan Keluarga</i>	814	15	75	31878	39,16	13,526
<i>Dukungan Sosial (total)</i>	814	20	100	44189	54,29	16,951

Hasil analisis deskriptif di atas yang menggambarkan secara umum tingkat dukungan sosial untuk aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa skor rerata sebesar 54,29 yang merupakan kategori tinggi. Selanjutnya data tingkat dukungan sosial dianalisis lebih terperinci ke dalam presentase kategorisasi yang disajikan pada grafik

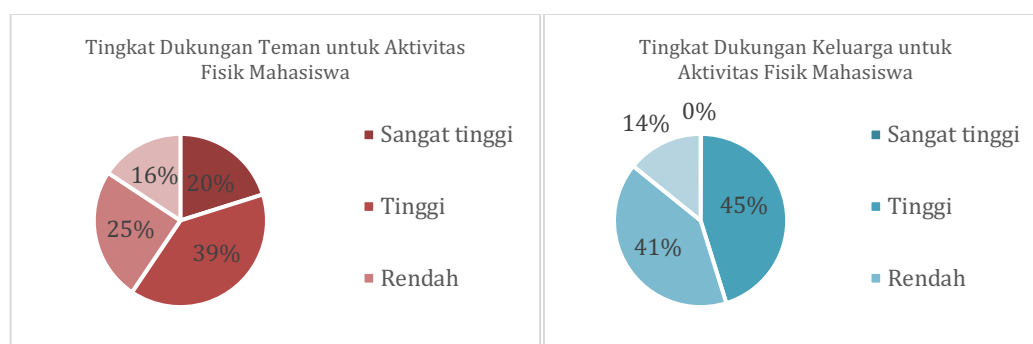
berikut.



Gambar 1. Grafik kategorisasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa

Dari grafik tersebut, terlihat bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dan rendah mendominasi keseluruhan data hasil penelitian dengan presentasi berturut-turut sebesar 48% dan 36%.

Selanjutnya data dianalisis secara spesifik lagi berdasarkan komponen dukungan sosial yaitu dukungan teman dan dukungan keluarga. Data presentase kategorisasi dukungan teman dan keluarga disajikan pada grafik pada gambar 2 dan 3.



Gambar 2 & 3 Kategorisasi dukungan teman dan keluarga

Kedua grafik tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan teman cukup bervariasi pada data hasil penelitian dengan kategori tinggi mendominasi dengan presentasi 39%. Sedangkan pada tingkat dukungan keluarga, terlihat bahwa jumlah presentase mahasiswa yang mendapat dukungan tinggi dari keluarga mereka sebesar 45% dan hampir sama dengan presentase mahasiswa yang mendapat dukungan rendah dari keluarga mereka dengan presentase sebesar 41%. Jika dilihat secara bersama-sama, tingkat dukungan teman yang tinggi diperoleh lebih banyak dengan presentasi kategori sangat tinggi dan tinggi sebesar 59% dibandingkan dengan dukungan keluarga pada kategori sangat tinggi dan tinggi yang totalnya hanya 45%.

Selanjutnya data dianalisis berdasarkan gender untuk melihat perbedaan dukungan sosial untuk aktivitas fisik mahasiswa.

Tabel 2. Data analisis tingkat dukungan sosial aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan gender

	N	Mean	Stdv	df	Sig (2-tailed)
<i>Laki-laki</i>	393	59,03	16,538	812	0,000
<i>Perempuan</i>	421	49,86	16,129		

Dari hasil analisis perbandingan di atas, terlihat bahwa nilai rerata tingkat

dukungan sosial aktivitas fisik mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan skor rerata dukungan sosial mahasiswa perempuan. Skor signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial aktivitas fisik mahasiswa laki-laki berbeda secara signifikan dari skor dukungan sosial aktivitas fisik mahasiswa perempuan.

Pembahasan

Aktivitas fisik di kalangan mahasiswa telah menjadi subjek penelitian penting karena pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan. Studi telah menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tidak memenuhi pedoman PA yang direkomendasikan, dengan perilaku tidak aktif yang sangat lazim di akhir pekan (Arias-Palencia et al., 2015; Clemente et al., 2016). Faktor-faktor yang memengaruhi PA dalam populasi ini meliputi motivasi individu, jaringan sosial, lingkungan fisik, dan karakteristik universitas (Carballo-Fazanes et al., 2020; Deliens et al., 2015).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh para mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari mereka berada pada kategori tinggi. Selain itu, secara umum presentasi mahasiswa yang memperoleh sosial yang rendah juga terbilang bukan angka yang kecil. Hasil penelitian ini penting dalam mendukung literatur dan studi terkait pentingnya dukungan sosial dalam melakukan aktivitas fisik. Pada studi pada orang dewasa misalnya ditemukan bahwa dukungan rekan kerja sangat penting di lingkungan tempat kerja (Sarkar et al., 2016). Pada orang dewasa yang lebih tua, dukungan sosial memfasilitasi PA dengan mengurangi rasa sakit (Stevens et al., 2020) dan dikaitkan dengan peningkatan kadar PA dari waktu ke waktu (Smith et al., 2023). Berbagai jenis dukungan, seperti emosional, informasional, dan persahabatan, umumnya menunjukkan hubungan positif dengan PA pada orang dewasa yang lebih tua. Bagi remaja, efektivitas dukungan sosial bervariasi menurut jenis kelamin, usia, dan sumber, dengan dorongan dan transportasi orang tua menjadi penting bagi beberapa kelompok, sementara dukungan teman sebaya melalui partisipasi bersama dan komentar positif penting bagi yang lain (Mendonca et al., 2014). Namun, hubungan antara dukungan sosial dan PA bersifat kompleks, dengan temuan yang tidak konsisten di seluruh penelitian (Scarapicchia et al., 2017). Penelitian di masa mendatang harus difokuskan pada pemahaman perilaku suportif yang membantu mengatasi hambatan PA, khususnya bagi populasi rentan.

Penelitian ini mengeksplorasi dua sumber dukungan sosial yaitu dukungan teman dan keluarga. Dukungan teman terlihat lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan keluarga dalam mendorong mahasiswa melakukan aktivitas fisik. Dukungan sosial dari teman dan keluarga memainkan peran penting dalam mempromosikan aktivitas fisik di antara berbagai kelompok usia. Studi telah menunjukkan bahwa remaja yang merasakan dukungan sosial dari keluarga atau teman terlibat dalam lebih banyak aktivitas fisik (Laird et al., 2016). Bagi orang dewasa, keterlibatan keluarga dan teman berdampak signifikan terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik (Mainra et al., 2024). Di lingkungan tempat kerja, dukungan rekan kerja berhubungan positif dengan aktivitas fisik (Sarkar et al., 2016). Studi longitudinal mengungkapkan bahwa dukungan teman memprediksi aktivitas fisik pada orang dewasa Hispanik (Heredia et al., 2019) dan mahasiswa (Scarapicchia et al., 2017). Bagi orang dewasa yang lebih tua, dukungan jaringan sosial dikaitkan dengan peningkatan aktivitas fisik selama intervensi (Schlenk et al., 2021). Pada remaja perempuan, peningkatan dukungan teman untuk makan sehat dapat memprediksi penurunan berat badan (Kulik et al., 2016). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya

dukungan sosial dalam meningkatkan dan mempertahankan aktivitas fisik di berbagai populasi.

Penelitian ini mengungkapkan perbedaan dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan dukungan lebih tinggi diperoleh oleh mahasiswa laki-laki. Hasil ini menambah variatifnya hasil studi dukungan sosial aktivitas fisik dari konteks gender. Penelitian lain tentang dukungan sosial dan aktivitas fisik mengungkap perbedaan gender pada remaja dan orang dewasa. Bagi remaja, dorongan orang tua bermanfaat bagi perempuan, sementara dukungan transportasi membantu laki-laki (Mendonca et al., 2014). Dukungan teman sebaya melalui partisipasi bersama juga sangat penting. Dukungan sosial memengaruhi aktivitas fisik melalui peningkatan kinerja, efikasi diri, kesenangan, dan motivasi (Laird et al., 2016). Selama COVID-19, jaringan sosial daring yang lebih besar pada perempuan dikaitkan dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit (Kuzmik et al., 2022). Bagi orang dewasa, dukungan teman menunjukkan hubungan positif kecil dengan PA di masa mendatang (Scarapicchia et al., 2017). Dukungan sosial lebih protektif terhadap tekanan mental pada perempuan muda dibandingkan dengan laki-laki (Johansen et al., 2021). Pada pasien penyakit jantung, aktivitas fisik wanita lebih dipengaruhi oleh hambatan fisik, sedangkan aktivitas fisik pria dipengaruhi oleh masalah psikologis dan dukungan sosial (Jason et al., 2015). Bagi pasien Parkinson, kenikmatan aktivitas fisik penting bagi wanita, sedangkan efikasi diri penting bagi pria (Urell et al., 2021). Ini menunjukkan bahwa baik hasil penelitian ini maupun penelitian sebelumnya mengungkapkan perbedaan dukungan yang diperoleh pada laki-laki maupun perempuan. Temuan ini dapat berkontribusi pada kebijakan yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan sesuai jenis kelamin.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan presentasi terbesar mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial untuk melakukan aktivitas fisik yaitu kategori dukungan sosial tinggi sebesar 48% mahasiswa. Dukungan teman memiliki presentasi lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan keluarga dalam mendukung mahasiswa melakukan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat dukungan sosial aktivitas fisik mahasiswa laki-laki berbeda secara signifikan dari skor mahasiswa perempuan dengan dukungan lebih tinggi diperoleh oleh mahasiswa laki-laki.

REFERENSI

- Aceijas, C., Bello-Corassa, R., Walldhäusl, S., Lambert, N., & Cassar, S. (2016). Barriers and determinants of physical activity among UK university students. *European Journal of Public Health*, 26(suppl_1). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw174.255>
- Arias-Palencia, N. M., Solera-Martínez, M., Gracia-Marco, L., Silva, P., Martínez-Vizcaíno, V., Cañete-García-Prieto, J., & Sánchez-López, M. (2015). Levels and patterns of objectively assessed physical activity and compliance with different public health guidelines in university students. *PloS One*, 10(11), e0141977.
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418.

- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2016). Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? *PLOS ONE*, 11(3), e0152516. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152516>
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Fitzgerald, S. A., Fitzgerald, H. T., Fitzgerald, N. M., Fitzgerald, T. R., & Fitzgerald, D. A. (2022). Somatic, psychological and economic benefits of regular physical activity beginning in childhood. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 58(2), 238–242. <https://doi.org/10.1111/jpc.15879>
- Gao, Z., Chee, C. S., Dev, R. D. O., Li, F., Li, R., Gao, J., & Liu, Y. (2024). Exploring the role of social capital in enhancing physical activity among college and university students: A systematic review. *PLOS ONE*, 19(11), e0314610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314610>
- Gross, J., Vancampfort, D., Stubbs, B., Gorczynski, P., & Soundy, A. (2015). A narrative synthesis investigating the use and value of social support to promote physical activity among individuals with schizophrenia. *Disability and Rehabilitation*, 38(2), 123–150. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1024343>
- Hailey, V., Fisher, A., Hamer, M., & Fancourt, D. (2022). Perceived Social Support and Sustained Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(5), 651–662. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10125-2>
- Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Heredia, N. I., Walker, T. J., Lee, M., & Reininger, B. M. (2019). The longitudinal relationship between social support and physical activity in Hispanics. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 921–924.
- Jason, T., McGannon, K. R., Blanchard, C. M., Rainham, D., & Dechman, G. (2015). A systematic gender-based review of physical activity correlates in coronary heart disease patients. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 1–23.
- Johansen, R., Espetvedt, M. N., Lyshol, H., Clench-Aas, J., & Myklestad, I. (2021). Mental distress among young adults—gender differences in the role of social support. *BMC Public Health*, 21, 1–14.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>

- Kraus, W. E., Bittner, V., Appel, L., Blair, S. N., Church, T., Després, J.-P., Franklin, B. A., Miller, T. D., Pate, R. R., Taylor-Piliae, R. E., Vafiadis, D. K., & Whitsel, L. (2015). The National Physical Activity Plan: A Call to Action From the American Heart Association. *Circulation*, 131(21), 1932–1940. <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000203>
- Kukić, F., Koropanovski, N., Vesković, A., & Petrović, N. (2022). Physical Activity as a Means to Improve Subjective Vitality of University Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(4), 1101–1109. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2119196>
- Kulik, N., Valle, C. G., & Tate, D. F. (2016). Friend and family support for weight loss in adolescent females. *Childhood Obesity*, 12(1), 44–51.
- Kuzmik, A., Liu, Y., Cuffee, Y., Kong, L., Sciamanna, C. N., & Rovniak, L. S. (2022). The association between gender and physical activity was partially mediated by social network size during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2495.
- Laird, Y., Fawcner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 1–14.
- Mainra, N. K., Ironside, A. K., Johnson, S. R., Rolfes, T. T., Fatima, M. A., Melanson, K., & Foulds, H. J. A. (2024). The impact of family and friend support of physical activity on the participation in physical activity within Indigenous individuals in Saskatoon. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1476949.
- Mendonca, G., Cheng, L. A., Melo, E. N., & de Farias Junior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Education Research*, 29(5), 822–839. <https://doi.org/10.1093/her/cyu017>
- Miller, K. R., McClave, S. A., Jampolis, M. B., Hurt, R. T., Krueger, K., Landes, S., & Collier, B. (2016). The Health Benefits of Exercise and Physical Activity. *Current Nutrition Reports*, 5(3), 204–212. <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
- Mohammed, A., Aaron, J. K.-D., J., M., Julie, A. P., & D., N. (2021). Impact of Social Support on the Physical Activity Behaviors of International College Students in the United States. *International Journal of Exercise Science*, 14(5). <https://doi.org/10.70252/omte6688>
- Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H. K., Tsala Tsala, J. P., Sychareun, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *International Journal of Public Health*, 60, 539–549.
- Ren, Z., Hu, L., Yu, J., Yu, Q., Chen, S., Ma, Y., Lin, J., Yang, L., Li, X., & Zou, L. (2020). The Influence of Social Support on Physical Activity in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Exercise Self-Efficacy. *Children*, 7(3), 23. <https://doi.org/10.3390/children7030023>
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16(6), 825–836.
- Sarkar, S., Taylor, W. C., Lai, D., Shegog, R., & Paxton, R. J. (2016). Social support for physical activity: Comparison of family, friends, and coworkers. *Work*, 55(4), 893–899. <https://doi.org/10.3233/wor-162459>
- Scarapicchia, T. M. F., Sabiston, C. M., Pila, E., Arbour-Nicitopoulos, K. P., & Faulkner, G. (2017). A longitudinal investigation of a multidimensional model of social support and physical activity over the first year of university. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.011>
- Schlenk, E. A., Sereika, S. M., Martire, L. M., & Shi, X. (2021). Older adults' social network

- and support and its association with physical activity. *Geriatric Nursing*, 42(2), 517–523.
- Smith, G. S. E., Moyle, W., & Burton, N. W. (2023). The Relationship between Social Support for Physical Activity and Physical Activity across Nine Years in Adults Aged 60–65 Years at Baseline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4531. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054531>
- Soundy, A., Freeman, P., Stubbs, B., Probst, M., & Vancampfort, D. (2014). The value of social support to encourage people with schizophrenia to engage in physical activity: an international insight from specialist mental health physiotherapists. *Journal of Mental Health*, 23(5), 256–260. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.951481>
- Stevens, M., Cruwys, T., & Murray, K. (2020). Social support facilitates physical activity by reducing pain. *British Journal of Health Psychology*, 25(3), 576–595. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12424>
- Urell, C., Zetterberg, L., Hellström, K., & Anens, E. (2021). Factors explaining physical activity level in Parkinson's disease: A gender focus. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(4), 507–516.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/hco.0000000000000437>
- Zhou, X., Zhang, M., Li, B., & Ma, S. (2024). Cross-lagged analysis of social support, physical activity behavior, and family relationships among university students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439252>