

## Implementasi Model *One Reality Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran dan Produktivitas Karyawan Retail di Kota Makassar

Hasmyati<sup>1</sup>, Muhammad Harliawan<sup>2</sup>, Nur Indah Atifah Anwar<sup>3</sup> Muh. Ilham Aksir<sup>4</sup> Alimin Hamzah<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FIKK, Universitas Negeri Makassar

<sup>3,4,5</sup> Promosi Kesehatan, FIKK, Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: [muhammad.harliawan@unm.ac.id](mailto:muhammad.harliawan@unm.ac.id)

### Abstrak

Olahraga merupakan elemen penting dari gaya hidup sehat dan aktif khususnya bagi karyawan, Era modernisasi saat ini perubahan pola makan dan gaya hidup yang semakin kompleks dan beragam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan gangguan mental semakin meningkat, *Resistance training* dan *mobility exercise* memiliki manfaat yang signifikan bagi karyawan retail yang terlibat dalam aktivitas fisik intensif. *Resistance training* yang merupakan metode latihan menggunakan beban tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot, sangat penting untuk membantu karyawan mengangkat barang dan bertahan dalam posisi berdiri tanpa merasa lelah. dengan tubuh yang lebih kuat, risiko cedera akibat ketegangan otot pada sendi dan ligamen dapat berkurang secara signifikan, metode yang digunakan dalam pengabdian ini dengan pendekatan terintegrasi yang menggabungkan teori dan praktik, Hasil intervensi model *One Reality Training* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pemahaman postur kerja fungsional sebesar 33% (55% ke 88%). Selain itu, efektivitas metode demonstrasi dibuktikan dengan peningkatan ketepatan teknik gerakan *resistance training* sebesar 42% (40% ke 82%) dan teknik *mobility* sebesar 50% (35% ke 85%). Program ini terbukti efektif dalam mengubah persepsi karyawan terhadap kelelahan otot serta meningkatkan keterampilan gerak fungsional yang selaras dengan aktivitas kerja sehari-hari." Impelementasi model latihan *One Reality Training* terbukti menjadi salah satu model yang sangat efektif dan efisien dalam membangun motivasi olahraga di kalangan karyawan karena sifat gerakannya yang praktis dan mudah dilakukan sela-sela kesibukan kantor. kombinasi antara *resistance training* dan *mobility exercise* tidak hanya memberikan dampak instan terhadap pengurangan kekakuan fisik, tetapi juga secara psikologis meningkatkan antusiasme peserta untuk menjaga kebugaran secara mandiri.

**Kata kunci:** *One Reality Training*, *Resistance Training*, Karyawan Retail

### Abstract

*Exercise is an important element of a healthy and active lifestyle, especially for employees. In the current era of modernization, changes in diet and lifestyle are increasingly complex and diverse, which can cause health problems such as obesity, cardiovascular disease and mental disorders are increasing. Resistance training and mobility exercise have significant benefits for retail employees involved in intensive physical activity. Resistance training, which is a training method using body weight to increase muscle strength, is very important to help employees lift items and maintain a standing position without feeling tired. With a stronger body, the risk of injury due to muscle tension in the joints and ligaments can be significantly reduced. The method used in this community service is an integrated approach that combines theory and practice. The results of the One Reality Training model intervention showed a significant increase in the understanding of functional work postures by 33% (55% to 88%). In addition, the effectiveness of the demonstration method is proven by an increase in the accuracy of resistance training movement techniques by 42% (40% to 82%) and mobility techniques by 50% (35% to 85%). This program has proven effective in changing employee*

*perceptions of muscle fatigue and improving functional movement skills that align with daily work activities. The implementation of the One Reality Training model has proven to be a highly effective and efficient model in building exercise motivation among employees due to its practical and easy-to-do movements during busy office hours. The combination of resistance training and mobility exercises not only provides an instant impact on reducing physical stiffness but also psychologically increases participants' enthusiasm for maintaining fitness independently.*

**Keywords:** *One Reality Training, Resistance Training, Retail Employees*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan elemen penting dari gaya hidup sehat dan aktif khususnya bagi karyawan, Era modernisasi saat ini perubahan pola makan dan gaya hidup yang semakin kompleks dan beragam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan gangguan mental semakin meningkat sejalan dengan hasil penelitian (Chatterjee et al., 2019) gaya hidup dan pola makan saat ini menjadi ancaman serius terhadap kesejahteraan individu dan kesehatan masyarakat yang dapat mengakibatkan adanya hubungan terhadap obesitas, penyakit kardiovaskular, metabolik, serta gangguan reproduksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan gaya hidup masyarakat modern, hasil penelitian (Omang et al., 2018) kebiasaan gaya hidup dan pola makan yang buruk seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, alkohol, pola makan tidak sehat, akan terus memiliki dampak negatif pada kesehatan dan produktivitas bagi karyawan. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dapat dilakukan melalui olahraga yang memiliki peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup khususnya karyawan, hasil penelitian (Badicu & Balint, 2017) kualitas hidup serta kesehatan, dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga, dimana elemen utamanya dengan melakukan latihan dengan konsisten dalam jangka panjang, akan berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan mental yang memberikan kontribusi positif pada pengembangan kepribadian serta mengurangi risiko fisik dan kondisi psikologis yang berhubungan dengan gaya hidup modern, hasil penelitian (Malveiro et al., 2023) mengungkapkan Intervensi olahraga dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kualitas hidup, Hasil penelitian (Hashim et al., 2011) menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga berdampak pada kinerja dan produktivitas kerja, karyawan yang lebih aktif secara fisik akan berdampak pada aspek kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih baik.

Lingkungan kerja yang semakin kompetitif berdampak pada kesehatan dan kebugaran karyawan merupakan indikator penting untuk meningkatkan prestasi kerja. karyawan yang sehat dan bugar dari beberapa penelitian (Surveillance., 2019) Mengungkapkan bahwa implementasi olahraga di tempat kerja dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran pada karyawan yang berdampak pada mengurangi kelelahan, stres kerja, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan di tempat kerja memiliki nilai yang signifikan, memberikan manfaat positif baik bagi kesejahteraan pekerja maupun efisiensi Perusahaan. dalam penelitian (Putro B N et al., 2021) karyawan yang memiliki tubuh bugar dapat meningkatkan produktivitas kerja karena tidak cepat merasa lelah, kebugaran jasmani yang baik ditunjang dengan daya tahan tubuh yang baik Memiliki daya tahan tubuh yang baik memang bermanfaat dan menjadi suatu keharusan bagi individu yang melakukan aktivitas atau pekerjaan yang memakan waktu lama, dalam penelitian (Malm et al., 2019) mengungkapkan aktivitas fisik dan olahraga mempunyai efek positif yang signifikan dalam mencegah atau meringankan penyakit mental, termasuk gejala depresi dan penyakit yang berhubungan dengan kecemasan atau stres.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan aktivitas fisik karyawan salah satu retail yang ada di kota Makassar mencakup berbagai tugas yang memerlukan ketahanan fisik karyawan sering kali menghabiskan waktu dalam posisi berdiri, melayani pelanggan, dan mengatur stok produk di rak, yang membutuhkan stamina untuk bertahan dalam waktu yang lama, karyawan juga bertugas mengangkat dan memindahkan stok barang. oleh karena itu kekuatan otot menjadi hal yang sangat penting untuk dapat mencegah kelelahan dan mengurangi risiko cedera akibat gerakan yang berulang

atau beban berat. selain itu karyawan memiliki tanggung jawab untuk menyusun dan merapikan barang di area penjualan, menjaga agar produk terlihat menarik dan mudah dijangkau. Aktivitas fisik mereka tidak hanya pada pengaturan barang dan pelayanan, tetapi juga mencakup membersihkan area penjualan untuk memastikan lingkungan tetap bersih dan aman. Bergerak aktif di seluruh toko untuk memenuhi kebutuhan pelanggan terutama di saat-saat ramai atau saat ada promosi. Selain itu, bekerja di bagian kasir juga melibatkan gerakan tangan yang berulang seperti menghitung uang dan memindahkan barang, menambah ragam aktivitas fisik yang harus karyawan lakukan. Semua aktivitas ini menuntut karyawan untuk memiliki kebugaran fisik yang baik serta kekuatan otot yang memadai, agar mereka dapat menjalani pekerjaan dengan efisien dan produktif. Kesehatan dan kebugaran fisik yang prima serta kekuatan otot yang optimal, menjadi kunci untuk dapat melakukan tugas-tugas dalam hal memberikan pelayanan terbaik kepada pelanggan.

Berdasarkan latar belakang diatas *resistance training* dan *mobility exercise* akan menjadi solusi penting. Beberapa hasil penelitian menunjukkan *Resistance training* memberikan manfaat kardiovaskular, Meningkatkan kesehatan muskuloskeletal melalui peningkatan kepadatan mineral tulang, hipertrofi otot, dan keseimbangan, neuropsikologis, dan metabolisme yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan (Tyler & Thanos, 2023), *resistance training* dijelaskan sebagai metode utama dalam mengatasi sarcopenia dengan kombinasi latihan aerobik dan fleksibilitas. Latihan ini sering disebut juga sebagai latihan kekuatan (*strength training*) atau latihan beban (*weight training*), *Resistance training* mencakup segala bentuk latihan yang melibatkan perlawanan (*resistance*) terhadap otot, baik dengan beban eksternal (seperti dumbbell, barbell, atau mesin) maupun dengan berat badan sendiri (*bodyweight training*). (Jurkiewicz, 2025). *resistance training* sebagai bentuk latihan yang melibatkan kontraksi otot terhadap beban dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan ukuran otot (Larsen et al., 2025). *mobility exercise* tidak hanya berfokus pada peregangan, tetapi juga meningkatkan kemampuan otot dan keseimbangan melalui latihan yang menargetkan berbagai sendi dan kelompok otot secara aktif (Marks et al., 2025), *Mobility exercise* didefinisikan sebagai latihan yang meningkatkan fungsi sendi dan stabilitas tubuh, serta memperbaiki biomekanika untuk mencegah cedera dalam olahraga dan aktivitas fisik (Nakamae et al., 2025), intervensi latihan *mobility exercise* yang terukur dengan perangkat seismokardiografi dapat meningkatkan kesehatan mental dan kebugaran karyawan di tempat kerja. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis serta pengurangan stres akibat pekerjaan (Carter et al., 2025).

*Resistance training* dan *mobility exercise* memiliki manfaat yang signifikan bagi karyawan retail yang terlibat dalam aktivitas fisik intensif. *Resistance training* yang merupakan metode latihan menggunakan beban tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot, sangat penting untuk membantu karyawan mengangkat barang dan bertahan dalam posisi berdiri tanpa merasa lelah. dengan tubuh yang lebih kuat, risiko cedera akibat ketegangan otot pada sendi dan ligamen dapat berkurang secara signifikan. Selain itu juga dapat meningkatkan metabolisme, yang memungkinkan karyawan membakar kalori lebih efisien, bahkan saat beristirahat, serta memberikan peningkatan kesejahteraan mental melalui pengurangan stres. Sementara itu *mobility exercise* berfokus pada peningkatan fleksibilitas dan rentang gerak otot dan sendi, yang sangat bermanfaat untuk menghindari ketegangan otot dan nyeri tubuh yang umum terjadi di kalangan karyawan yang bekerja berat. Selain meningkatkan keseimbangan dan koordinasi latihan *mobility* juga mendukung proses pemulihan otot setelah aktivitas fisik yang berat, dengan meningkatkan sirkulasi darah dan membantu pengangkutan limbah metabolik dari otot. Oleh karena itu, dengan mengintegrasikan kedua jenis latihan ini dalam rutinitas sehari-hari, karyawan retail dapat menjalani pekerjaan mereka dengan lebih efisien dan sehat, sekaligus mencegah cedera yang sering terjadi akibat tuntutan fisik yang tinggi. Tidak kalah penting *resistance training* juga berperan besar dalam meningkatkan kesehatan mental, aktivitas fisik terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan., dengan mengintegrasikan kedua jenis latihan ini dalam rutinitas sehari-hari, karyawan retail dapat menjalani pekerjaan mereka dengan lebih efisien dan sehat, sekaligus mencegah cedera yang sering terjadi akibat tuntutan fisik yang tinggi, serta meraih peningkatan kesehatan mental yang positif.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu Perusahaan retail yang ada di Kota Makasar dengan jumlah sampel pengabdian sebanyak 36 karyawan dengan pendekatan terintegrasi yang menggabungkan teori dan praktik melalui langkah-langkah berikut:

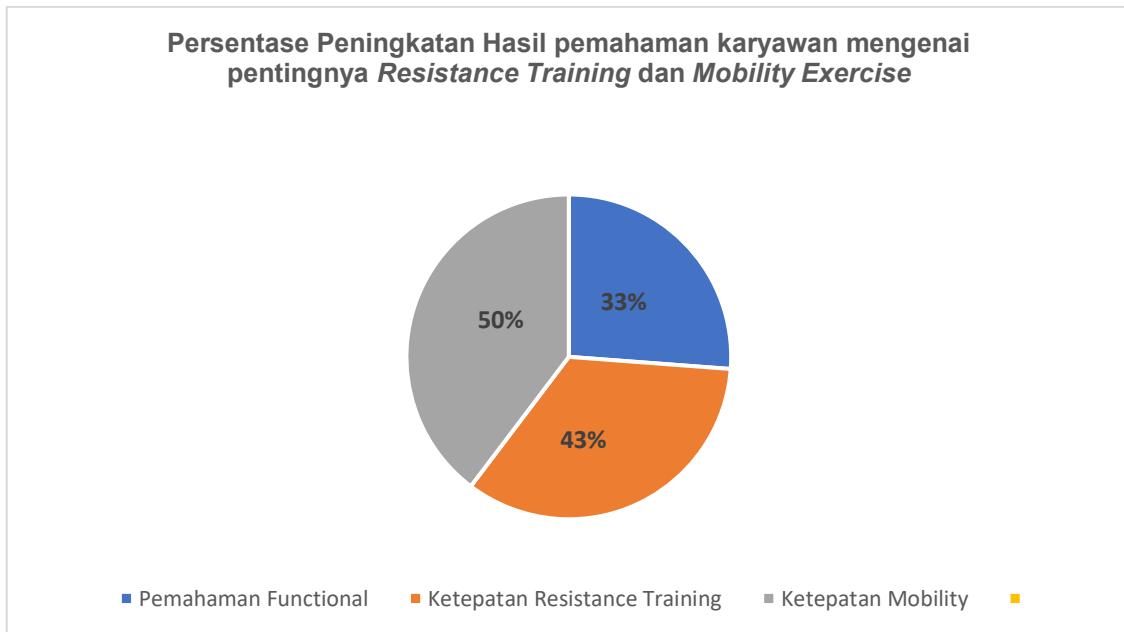
1. Edukasi Karyawan (Penyuluhan) Tahap awal dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal di lingkungan kerja. Materi mencakup dampak gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*), anatomi dasar tubuh saat bekerja, serta konsep utama model latihan *One Reality Training*. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran karyawan bahwa kebugaran fisik berbanding lurus dengan produktivitas kerja.
2. Pelatihan (Demonstrasi dan Praktik) Ini merupakan inti dari kegiatan, di mana karyawan dilatih secara langsung menggunakan teknik:
  - a. *Mobility Exercise*: Praktik gerakan untuk meningkatkan ruang gerak sendi guna mengurangi kaku otot akibat posisi duduk yang statis.
  - b. *Resistance Training*: Demonstrasi latihan beban sederhana (menggunakan berat badan sendiri dan alat bantu ringan) untuk penguatan otot inti dan postur. Setiap gerakan diberikan contoh (*modelling*) oleh instruktur, kemudian diikuti oleh peserta dengan memberikan koreksi langsung untuk memastikan teknik yang benar dan aman.
  - c. Penyebaran Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Ipteks)
3. Tim pengabdian memberikan produk penunjang berupa Modul Panduan Mandiri dalam bentuk E-Book dan Video Tutorial Singkat mengenai *One Reality Training*.
4. Pendampingan (Advokasi) Melakukan pendampingan intensif selama 3 pekan melalui WAG untuk memastikan program berjalan secara berkelanjutan di lingkungan kantor.
5. Evaluasi pemahaman dengan menggunakan kusioner dan penilaian gerakan dinilai langsung oleh tim ahli pakar kebugaran tim pengabdian dengan menggunakan formulir asesmen dan tes fisik. APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penerapan model latihan *One Reality Training* pada karyawan menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan kapasitas fisik dan pemahaman kesehatan kerja. Data berikut merangkum efektivitas program:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Teknis:  
Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pemahaman karyawan mengenai pentingnya *Resistance Training* dan *Mobility Exercise*

Komponen Evaluasi	<i>Pre-test</i> (persentasi%)	<i>Post-test</i> (persentasi%)	Persentase Peningkatan
Pemahaman Functional Postur Kerja	55%	88%	33%
Ketepatan Teknik Gerakan <i>Resistance Training</i>	40%	82%	42%
Ketepatan Teknik Gerakan <i>Mobility</i>	35%	85%	50%



Penerapan model *One Reality Training* menunjukkan korelasi positif yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas kognitif dan psikomotorik karyawan. Berdasarkan data tabel di atas terdapat tiga poin utama yang menjadi fokus pembahasan:

- 1) Peningkatan signifikan pada pemahaman *functional postur kerja* dari 55% menjadi 88% mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran biomekanik karyawan, sejalan dengan literatur ergonomi yang menegaskan bahwa literasi postur yang baik merupakan langkah preventif utama dalam mencegah *Musculoskeletal Disorders* atau MSDs (Tarwaka, 2015). Keberhasilan intervensi ini sangat ditunjang oleh desain gerakan *One Reality Training* yang mereplikasi aktivitas keseharian karyawan secara fungsional; pendekatan *task-specific training* ini terbukti secara ilmiah mampu mempercepat adaptasi neuromuskular dan meningkatkan kepatuhan (*adherence*) pekerja terhadap program olahraga di tempat kerja (Bláfoss et al., 2019) Lebih lanjut, perubahan persepsi karyawan—yang awalnya mewajarkan kelelahan otot namun kini menyadari hubungan erat antara kelelahan dan kapasitas fungsi otot—selaras dengan temuan (Jakobsen et al., 2014). Studi tersebut membuktikan bahwa intervensi *resistance training* dan *mobility exercise* yang tepat sasaran tidak hanya efektif meningkatkan toleransi otot terhadap *occupational fatigue* (kelelahan kerja), tetapi juga sukses mengubah paradigma pekerja menjadi lebih proaktif dalam menjaga kebugaran jasmani mereka.
- 2) Efektivitas peningkatan kemampuan ketepatan teknik gerakan *Resistance Training* (42%), Peningkatan skor dari 40% menjadi 82% membuktikan bahwa metode demonstrasi dalam *One Reality Training* sangat efektif. Karyawan yang sebelumnya asing dengan latihan beban kini memahami teknik gerakan yang benar dalam melatih semua otot, sejalan dengan penelitian (Wonosari & Wonosari, 2026) latihan *weight training* merupakan metode yang lebih unggul dan direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai komponen utama dalam program latihan fisik. Juga dalam penelitian (Erika et al., 2025) dengan pendekatan

demonstrasi dengan menggunakan media resistance band sangat efektif untuk mengintegrasikan ke dalam program latihan rutin

- 3) Efektivitas ketepatan teknik gerakan *mobility* (50%), peningkatan skor dari 35% - 85% membuktikan model latihan *One Reality Training* sangat efektif memberikan pemahaman yang efektif untuk melatih *mobility*.



Gambar.1 Edukasi Karyawan



Gambar.2 Demonstrasi Gerakan *One Reality Training*



Gambar. 3. Produk E-Book *One Reality Training*

## SIMPULAN

Impelementasi model latihan *One Reality Training* terbukti menjadi salah satu model yang sangat efektif dan efisien dalam membangun motivasi olahraga di kalangan karyawan karena sifat gerakannya yang praktis dan mudah dilakukan sela-sela kesibukan kantor. kombinasi antara *resistance training* dan *mobility exercise* tidak hanya memberikan dampak instan terhadap pengurangan kekakuan fisik, tetapi juga secara psikologis meningkatkan antusiasme peserta untuk menjaga kebugaran secara mandiri. Peningkatan kapasitas fisik yang signifikan ini pada akhirnya menciptakan korelasi positif terhadap produktivitas kerja, di mana tubuh yang lebih bugar dan bebas dari keluhan muskuloskeletal memungkinkan karyawan untuk tetap fokus, energetik, dan optimal dalam menjalankan tanggung jawab sebagai karyawan.

## SARAN

Pengembangan penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna mengukur konsistensi motivasi dan dampak jangka panjang model *One Reality Training* terhadap produktivitas kerja karyawan. Selain itu perlu adanya pengembangan variabel penelitian yang lebih luas dengan melibatkan beragam jenis profesi dan kelompok usia untuk menguji efektivitas serta generalisasi model ini pada berbagai karakteristik beban kerja yang berbeda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak manajemen dan karyawan salah satu perusahaan retail di Kota Makassar yang memberikan kesempatan dan partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, serta tim pengabdian yang membantu dalam proses kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badicu, & Balint, L. (2017). The importance sports activities have over the quality of life in the adult population. *Journal of Social Science Research*, 10(1), 2003–2006. <https://doi.org/10.24297/jssr.v10i1.6601>
- Bláfoss, R., Sundstrup, E., Jakobsen, M. D., Brandt, M., Bay, H., & Andersen, L. L. (2019). Physical

- workload and bodily fatigue after work: cross-sectional study among 5000 workers. *European Journal of Public Health*, 29(5), 837–842. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz055>
- Carter, A. M., Humphreys, L., Beswick, A., Kesterton, S., Bugg, A., & Platts, K. (2025). The acceptability of a novel seismocardiography device for measuring VO<sub>2</sub> max in a workplace setting: a mixed methods approach. *BMC Public Health*, 25(1), 347. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21480-6>
- Chatterjee, S., Das, M., Varsani, P., & Savaliya, S. (2019). Role of Diet and Lifestyle on Individual Health: A Global Public Health Concern. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10, 607. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01953.3>
- Erika, A., Abriyanto, P., & Wahyudi, A. R. (2025). Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Peningkatan Kekuatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate Inkaikabupaten BANGKALAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1256–1261.
- Hashim, R., Ahmad, M., Baharud-din, Z., & Mazuki, M. A. (2011). Correlation between Sports Participation and Work Performance of Universiti Teknologi MARA (UiTM) Staff. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 1(1), 49–58. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v01i01/41054>
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., Kristensen, A. Z., Jay, K., Stelter, R., Lavendt, E., Aagaard, P., & Andersen, L. L. (2014). Effect of workplace- versus home-based physical exercise on pain in healthcare workers: study protocol for a single blinded cluster randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 15, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-119>
- Jurkiewicz, M. (2025). Sarcopenia in IBD patients and the role of nutritional and physical activity interventions in its management – a systematic review Authors : Michalina Jurkiewicz Central Teaching Hospital of Medical University of Łódź Karolina Siembab Maria Skłodowska-Cur. *Ministry of Higher Education and Science of Poland*, 2, 1–21.
- Larsen, S., Swinton, P. A., Sandberg, N. Ø., Kristiansen, B. S., Fredriksen, A. B., Falch, H. N., Van Den Tillaar, R., Wolf, M., Larsen, S., Swinton, P. A., Sandberg, N. Ø., Kristiansen, B. S., & Fredriksen, A. B. (2025). Resistance training beyond momentary failure: The effects of lengthened supersets on muscle hypertrophy in the gastrocnemius. *February*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1494323>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Malveiro, C., Correia, I. R., Cargaleiro, C., Magalhães, J. P., de Matos, L. V., Hilário, S., Sardinha, L. B., & Cardoso, M. J. (2023). Effects of exercise training on cancer patients undergoing neoadjuvant treatment: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, xxx. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.08.178>
- Marks, A., Barbosa, S. O., Napoli, D., & Andrea, S. E. D. (2025). Anodal tDCS and virtual reality gait rehabilitation in individuals with chronic stroke: a case series report. *Iomechanics Laboratory, Department of Kinesiology, University of Rhode Island, Kingston, RI, United States*.
- Nakamae, S., Tanaka, T., Murai, A., & Kusaka, T. (2025). Torsion as a Mechanism for Enhancing Torso Mobility by Increasing Instantaneous Torque Transfer Ratio. *Journal of Robotics and Biomechanics*, 37(1). <https://doi.org/10.20965/jrm.2025.p0222>
- Omang, T. A., Ogaboh, A. A. M., & Archibong, S.-R. J. (2018). Lifestyle and Employees' Health-A Critical Review. *International Journal of Public Administration and Management Research*, 4(4), 82–88.
- Putro B N, Nugroho D, Satyawan B, Sunardi, & Waluyo. (2021). Measurement of Physical Fitness Employees Solo Net Surakarta. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 91–105. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i1.1186>
- Surveillance., B. M. of H. epartment of E. (2019). Análise descritiva da mortalidade materna e na infância no Brasil, 2007 a 2016. In *In:Brasil. Ministério da Saúde. Saúde Brasil 2018: Uma*

*análise de situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas.*

- Tyler, J., & Thanos, D. P. (2023). Raising the Bar for Public Health: Resistance Training and Health Benefits. *International Journal of Strength and Conditioning*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.195>
- Wonosari, P. S., & Wonosari, A. T. S. (2026). Pengaruh Latihan Weight Training Dan Resistance Bang Bulu Tangkis Studi Eksperimen Pada Atlet. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 5(1), 42–52.