



# El Manifiesto de Toronto por la actividad física: un llamamiento global a la acción

*La actividad física genera bienestar, salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente. Las comunidades que promueven la actividad física saludable de un modo accesible y factible, en distintos contextos y a lo largo de toda la vida, pueden obtener muchos de estos beneficios.*

*El Manifiesto de Toronto por la actividad física describe cuatro acciones basadas en nueve principios fundamentales y es un llamamiento a todos los países, regiones y comunidades para que se esfuercen por tener un mayor compromiso político y social y, de este modo, potenciar la actividad física saludable para todos.*

## ¿Por qué es necesario un manifiesto sobre la actividad física?

El Manifiesto de Toronto por la actividad física es un llamamiento a la acción y una herramienta para luchar por la creación de oportunidades para mantener un estilo de vida que promueva la actividad física para todos. Las organizaciones y las personas interesadas en la promoción de la actividad física pueden servirse del presente manifiesto para convencer a quienes toman decisiones a nivel nacional, regional y local, y así conseguir un objetivo común. Estas organizaciones abarcan los sectores de la salud, el transporte, el medio ambiente, el deporte y el ocio, la educación, el diseño y la planificación urbanos, así como el gobierno, la sociedad civil y el sector privado.

## La actividad física: una potente inversión en las personas, la salud, la economía y la sostenibilidad

En todo el mundo, la tecnología, la urbanización, el aumento del sedentarismo en el trabajo y un diseño de sociedad basado en el automóvil han apartado la actividad física de la vida cotidiana. Los estilos de vida demasiado ajetreados, la priorización de otras cuestiones, el cambio en la estructura familiar y la falta de cohesión social también pueden contribuir a la inactividad. Las oportunidades para realizar actividad física continúan disminuyendo mientras que la prevalencia de los estilos de vida sedentarios está aumentando en la mayoría de países, lo cual tiene consecuencias negativas para la salud y en los ámbitos social y económico.

**En términos de salud**, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad debida a las enfermedades crónicas, como las afecciones cardíacas, el ictus, la diabetes o el cáncer, que producen cada año en todo el mundo unos tres millones de muertes evitables. La inactividad física contribuye al incremento del nivel de obesidad en la infancia, la adolescencia y la edad adulta. La actividad física puede beneficiar a personas de todas las edades: facilita el crecimiento saludable y el desarrollo social en la infancia y reduce el riesgo de enfermedad crónica y mejora la salud mental en adultos. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer actividad física. En las personas mayores, los beneficios proporcionan independencia funcional, disminuyen el riesgo de caídas y fracturas y protegen de las enfermedades relacionadas con la edad.

**En términos de desarrollo sostenible**, el hecho de promover actividades activas como caminar, ir en bicicleta y utilizar el transporte público puede reducir la contaminación nociva del aire y las emisiones de gas de efecto invernadero, las cuales también son conocidas porque ejercen un efecto negativo en la salud. La planificación, el diseño y el redesarrollo urbanísticos que llevan a reducir la dependencia de los vehículos de motor también pueden contribuir a aumentar la actividad física, particularmente en los países en vías de desarrollo que experimentan una urbanización y un crecimiento rápidos. Aumentar la inversión en transporte activo proporciona más opciones equitativas de movilidad.

**En términos económicos**, la inactividad física afecta sustancialmente a los costes directos e indirectos de los servicios de salud y tiene un impacto significativo en la productividad y en los años de vida saludables. Las políticas y acciones que aumentan la participación en actividad física representan una inversión potente en la prevención de las enfermedades crónicas y la mejora de la salud, la cohesión social y la calidad de vida, y a la vez proporcionan beneficios para el desarrollo económico y sostenible de los países en todo el mundo.

## Principios fundamentales para incorporar la actividad física en la población

Se insta a los países y organizaciones que trabajan para aumentar la participación en actividad física a seguir los principios fundamentales siguientes. Estos principios son coherentes con el Plan de acción para aplicar la estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (2008) y la Estrategia global sobre la dieta, la actividad física y la salud (2004) de la Organización Mundial de la Salud, así como con otros manifiestos internacionales en promoción de la salud. A fin de aumentar la actividad física y disminuir la conducta sedentaria se alienta a los países y las organizaciones a:

1. Utilizar estrategias basadas en la evidencia que lleguen a toda la población, así como a subgrupos de poblaciones especiales, sobretodo a quienes han de afrontar los mayores obstáculos.
2. Adoptar planteamientos que tengan por objetivo reducir las desigualdades sociales y de salud y las diferencias en el acceso a la actividad física.
3. Abordar los determinantes ambientales, sociales e individuales de la inactividad física.
4. Implementar acciones colaborativas sostenibles en los ámbitos nacional, regional y local, y a través de múltiples sectores para conseguir el mayor impacto posible.
5. Crear capacidad y dar apoyo a la formación en la investigación, la práctica, la estrategia, la evaluación y la vigilancia.
6. Utilizar planteamientos conformes al ciclo vital teniendo en cuenta las necesidades de los niños, de las familias, de las personas adultas y de las personas mayores.
7. Interceder ante quienes toman las decisiones y la comunidad en general para que aumente el compromiso político y los recursos para la actividad física.
8. Mostrar sensibilidad cultural y adaptar las estrategias a las diferentes "realidades locales", contextos y recursos.
9. Facilitar que las personas lleven a cabo elecciones saludables, haciendo que la opción de hacer actividad física sea la opción fácil.



# Un escenario para la acción

Este manifiesto hace un llamamiento a la acción conjunta a través de cuatro áreas clave. La acción debería implicar a los gobiernos, la sociedad civil, las instituciones académicas, las asociaciones profesionales, el sector privado y a otras organizaciones de dentro y fuera del sector de la salud, así como a las comunidades mismas. Estas áreas son pilares distintos, aunque complementarios, y resultan fundamentales para conseguir que la población cambie de hábito.

## 1. IMPLEMENTACIÓN DE UNA POLÍTICA DE ÁMBITO NACIONAL Y UN PLAN DE ACCIÓN

Una política de ámbito nacional y un plan de acción aportan dirección, apoyo y coordinación de los numerosos sectores implicados. También ayudan a centrarse en los recursos y a rendir cuentas. Una política nacional y un plan de acción son indicadores significativos del compromiso político. De todos modos, la ausencia de una política de ámbito nacional no debería frenar los esfuerzos de las organizaciones de las comunidades autónomas, provinciales o municipales para aumentar la actividad física en sus áreas de competencia. Esta política y el plan de acción deberían:

- Establecer un diálogo con la amplia mayoría de partes interesadas.
- Identificar un liderazgo claro para la actividad física, el cual puede venir desde cualquier sector gubernamental, de organizaciones no gubernamentales relevantes o colaboración intersectorial.
- Definir los roles y las acciones que el gobierno, las organizaciones sin ánimo de lucro, las de voluntariado y las del sector privado de ámbitos nacional, regional y local deberían tomar para implementar el plan y promover la actividad física.
- Proporcionar un plan de implementación que defina el cronograma, la financiación y la rendición de cuentas.
- Combinar distintas estrategias para influir en los factores individuales, sociales, culturales y del entorno construido, que servirán para informar a las personas y las comunidades, para motivarlas para que sean activas y para darles apoyo, utilizando actividades amenas y seguras.
- Incorporar las recomendaciones basadas en la evidencia en relación con la actividad física y la salud.

## 2. INTRODUCCIÓN DE POLÍTICAS QUE PROMUEVAN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Un marco político de apoyo y un entorno regulador son necesarios para conseguir cambios sostenibles en el gobierno y la sociedad. Las políticas que potencien la actividad física saludable son necesarias en los ámbitos nacional, regional y local. Los ejemplos de políticas de apoyo y regulación incluyen:

- Una estrategia clara de ámbito nacional con el objetivo de aumentar la actividad física y que defina cuando se debe hacer y cuánta se debe hacer. Todos los sectores pueden compartir uno o varios objetivos comunes e identificar cuál es su contribución.
- La planificación de políticas urbanas y rurales y la elaboración de recomendaciones que fomenten caminar, ir en bicicleta, el transporte público, el deporte y la recreación, prestando especial atención al acceso equitativo y a la seguridad.
- Políticas fiscales como las subvenciones, los incentivos y las deducciones en los impuestos que faciliten la participación en la actividad física o un sistema fiscal que reduzca los obstáculos. Por ejemplo, incentivos en material y artículos deportivos o en el pago de la inscripción a una instalación deportiva.
- Políticas relacionadas con el entorno laboral que apoyen infraestructuras y programas de actividad física y promuevan el transporte activo para ir y volver del trabajo.



- Políticas educativas que fomenten la educación física obligatoria de alta calidad, el transporte activo en la escuela, la actividad física durante la jornada escolar y los entornos escolares saludables.
- Políticas de recreación y deporte y sistemas de financiación que prioricen el aumento de la participación comunitaria por parte de todos sus miembros.
- Mediación para implicar a los medios de comunicación y así promover el aumento del compromiso político hacia la actividad física. Por ejemplo, informes elaborados por la sociedad civil sobre la implementación de las actuaciones en actividad física para poder aumentar la rendición de cuentas.
- Comunicación de masas y campañas de marketing social para aumentar el apoyo de la comunidad y las partes interesadas en las actuaciones de actividad física.

### 3. REORIENTACIÓN DE SERVICIOS Y RECURSOS PARA PRIORIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

En la mayoría de los países las acciones en promoción de la actividad física requieren una reorientación de las prioridades en favor de la actividad física saludable. El hecho de reorientar los servicios y la financiación puede reportar múltiples beneficios, como tener una mejor salud, un aire más limpio, la reducción en la congestión del tráfico, el ahorro de costes y mayor cohesión social. Los ejemplos de las acciones que se llevan a cabo en muchos países incluyen:

#### En educación

- Sistemas educativos que prioricen un currículo obligatorio de educación física de alta calidad, haciendo énfasis en la práctica deportiva no competitiva en las escuelas y en el aumento de la formación en educación física de todo el profesorado.
- Programas de actividad física centrados en actividades que maximicen la participación sin requerir habilidades especiales y actividades que pongan el acento en el hecho de pasarlo bien.
- Oportunidades para los estudiantes para ser activos durante las clases, los descansos, la hora de comer y después de la escuela.

#### En transporte y planificación

- Políticas y servicios de transporte que financien y prioricen caminar, ir en bicicleta y la infraestructura pública para la movilidad.
- Elaboración de códigos que fomenten la actividad física o que la apoyen.
- Senderos en los parques nacionales y las áreas protegidas que faciliten el acceso.

#### En planificación y medio ambiente

- Diseños urbanísticos basados en la evidencia que fomenten caminar, ir en bicicleta y la actividad física recreativa.
- Diseños urbanísticos que den oportunidades al deporte, a la recreación y a la actividad física mediante el aumento del acceso al espacio público donde personas de todas las edades y capacidades puedan ser físicamente activas, tanto en áreas rurales como urbanas.



### En el lugar de trabajo

- Programas en el entorno laboral que estimulen y fomenten un estilo de vida activo entre los trabajadores y sus familias.
- Equipamientos que inviten a la práctica de actividad física.
- Incentivos para ir y volver del trabajo de una manera activa o para utilizar el transporte público en vez de utilizar el coche.

### En deporte, parques y recreación

- Participación masiva y deporte para todos, incluyendo a los que tienden a no participar.
- Infraestructuras para actividades recreativas a cualquier edad.
- Oportunidades para las personas con discapacidad para ser físicamente activas.
- Más formación en actividad física para capacitar a los profesionales que supervisan el deporte.

### En salud

- Más prioridad y recursos en prevención y promoción de la salud mediante la actividad física.
- Determinación de los niveles de actividad física de los usuarios en cada visita de atención primaria, recomendación de consejos breves estructurados y derivación a programas comunitarios para pacientes insuficientemente activos.
- Para los pacientes con problemas de salud como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la enfermedad osteoarticular o algunos cánceres, consultas por parte de profesionales de la salud y el deporte para identificar posibles contraindicaciones y para dar consejo de actividad física como parte del tratamiento, manejo y seguimiento.

## 4. ESTABLECIMIENTO DE ALIANZAS PARA LA ACCIÓN

Las acciones dirigidas a aumentar la participación en actividad física de una amplia parte de la población deberían ser planificadas e implementadas mediante alianzas y colaboraciones que incluyan diferentes sectores y las comunidades mismas, en los ámbitos nacional, regional y local. Las alianzas que tienen éxito se desarrollan identificando valores comunes y programas de actividades y compartiendo la responsabilidad, la información y la rendición de cuentas. Ejemplos de alianzas que apoyan la promoción de la actividad física son:

- Grupos de trabajo que impliquen a todo el gobierno, en los ámbitos relevantes, para implementar planes de acción.
- Iniciativas comunitarias que incluyan diferentes departamentos del gobierno y agencias no gubernamentales (por ejemplo: transporte, urbanismo, bellas artes, conservación, desarrollo económico, desarrollo ambiental, educación, deporte y ocio, y salud) trabajando en colaboración y compartiendo recursos.
- Coaliciones de organizaciones no gubernamentales creadas para luchar ante los gobiernos por la promoción de la actividad física.
- Foros de alianzas en los ámbitos nacional, regional y local con las agencias clave de diferentes sectores y las partes interesadas públicas y privadas para promover políticas y programas.
- Alianzas con grupos de la población que incluyan a los indígenas, a los inmigrantes y a los grupos más desfavorecidos socialmente.



# Un llamamiento a la acción

Existe una gran evidencia científica que demuestra los beneficios de la actividad física para la salud, la economía y el medio ambiente. Lograr un mayor compromiso para aumentar la actividad física en todo el mundo es una necesidad inmediata para conseguir unas directrices claras y un posicionamiento fuerte. El **Manifiesto de Toronto por la actividad física** describe cuatro acciones basadas en nueve principios fundamentales. La implementación del Manifiesto de Toronto proveerá de dirección y bases sólidas a todos los países para que la actividad física actúe como factor de salud.

**Nosotros instamos** a todas las partes interesadas a que apoyen la adopción e implementación del **Manifiesto de Toronto por la actividad física**, así como a implicarse en una - o más- de las propuestas siguientes:

1. Muestre su acuerdo con las cuatro áreas de actuación y los nueve principios fundamentales dejando constancia de su apoyo al **Manifiesto de Toronto por la actividad física**.
2. Envíe una copia del **Manifiesto de Toronto por la actividad física** a cinco colegas como mínimo y animélos a hacer lo mismo.
3. Reúnase con las personas que toman las decisiones en los diferentes sectores para debatir de qué modo los planes nacionales y la acción política que siguen los principios fundamentales del **Manifiesto de Toronto por la actividad física** podrían influir positivamente en las acciones intersectoriales.
4. Movilice a las redes y a los colaboradores de todos los sectores para apoyar el **Manifiesto de Toronto** y para implementarlo.

**A cambio**, los miembros del Consejo Global para la Defensa de la Actividad Física se comprometen a las acciones siguientes:

- Traducir la versión final del **Manifiesto de Toronto por la actividad física** al francés, al español y posiblemente a otras lenguas.
- Difundir ampliamente la versión final del **Manifiesto de Toronto por la actividad física**.
- Trabajar con redes de actividad física y otras organizaciones interesadas en potenciar la movilización de los gobiernos y de quienes toman las decisiones en todo el mundo para aumentar el compromiso hacia la actividad física saludable.
- Continuar creando alianzas con otros grupos y organizaciones para potenciar la actividad física saludable en todo el mundo.

**Para consultar los enlaces de las fuentes utilizadas y para enviar directamente el Manifiesto de Toronto por la actividad física a sus colaboradores, visite: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)**

Consejo Global para la Defensa de la Actividad Física, Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud. El *Manifiesto de Toronto por la actividad física: un llamamiento global a la acción*. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk). 20 de mayo de 2010

