

Torontská charta pohybové aktivity: globální výzva



Pohybová aktivita navozuje životní pohodu, zlepšuje tělesné a duševní zdraví, pomáhá předcházet vzniku nemocí, zlepšuje utváření společenských vazeb a kvalitu života, přináší ekonomické výhody a přispívá k udržitelnosti rozvoje životního prostředí. Společnost, která různými dostupnými a dosažitelnými způsoby podporuje celoživotní zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu v různých prostředích, může mnohých z těchto pozitiv dosáhnout.

Torontská charta pohybové aktivity přichází se čtyřmi opatřeními založenými na devíti hlavních zásadách a je výzvou všem zemím, regionům a široké veřejnosti k intenzivnějšímu politickému a sociálnímu úsilí o podporu zdraví prospěšné pohybové aktivity pro všechny.

Proč vznikla Charta pohybové aktivity?

Torontská charta pohybové aktivity má podněcovat k činnosti a současně přesvědčovat o potřebě pohybové aktivity. Jejím cílem je vytvořit udržitelné příležitosti, které umožní všem lidem vést pohybově aktivní život. Tato charta vkládá do rukou organizací i jednotlivců, kteří se zabývají podporou pohybové aktivity, nástroj, díky němuž mohou intenzivněji působit na osoby s rozhodovací pravomocí na národní, regionální i místní úrovni, a dosáhnout tak společného cíle. Tyto organizace mohou být aktivní v oblasti zdraví, dopravy, životního prostředí, sportu a rekreace, vzdělávání či urbanistického plánování. Může se jednat o organizace z veřejného, komerčního i neziskového sektoru.

Pohybová aktivita – výhodná investice pro společnost, zdraví, ekonomiku a udržitelný rozvoj

Vinou moderních technologií, urbanizace, sedavého zaměstnání a způsobu života závislého na automobilech se z našeho života z velké části vytratila každodenní pohybová aktivita. Na nedostatku pohybové aktivity se podílí také hektický životní styl, odlišné priority, změny v uspořádání rodiny a nedostatek kvalitních společenských vazeb. Příležitostí k pohybové aktivitě stále ubývá a ve většině zemí se dnes rozmáhá sedavý způsob života, což s sebou nese negativní důsledky v oblasti zdraví i společenské a ekonomické sféry.

V oblasti zdraví – pohybová inaktivita je čtvrtou hlavní příčinou chronických onemocnění s následkem smrti, jako jsou onemocnění srdce, mozková mrtvice, cukrovka či rakovina. V důsledku nedostatku pohybové aktivity tak dochází na celém světě k více než třem milionům zbytečných úmrtí ročně. Pohybová inaktivita také vede ke zvyšujícímu se výskytu obezity u dětí i dospělých. Naopak pohybová aktivita prospívá lidem všech věkových kategorií. Podporuje zdravý růst a sociální rozvoj dětí, snižuje riziko chronických onemocnění a upevňuje duševní zdraví dospělých. Začít s pohybovou aktivitou lze kdykoliv. U lidí vyššího věku pohybová aktivita zajišťuje funkční nezávislost, snižuje riziko pádu a zlomenin a chrání před onemocněními souvisejícími s vyšším věkem.

V oblasti udržitelného rozvoje – aktivní způsoby dopravy (chůze či jízda na kole a veřejná doprava) pomáhají omezovat škodlivé znečišťování ovzduší a emise skleníkových plynů, které také mají negativní vliv na zdraví. Městské plánování a přestavba může především v rozvojových zemích s prudkým růstem měst snížit závislost na motorových vozidlech a přispět ke zvýšení úrovně pohybové aktivity. Vyšší investice do aktivních způsobů dopravy vytváří rovnější možnosti mobility.

V oblasti ekonomiky – pohybová inaktivita podstatným způsobem navyšuje přímé i nepřímé náklady na zdravotní péči a má významný vliv na produktivitu a délku aktivního života. Politická a jiná opatření, jejichž následkem se zvýší úroveň pohybové aktivity v populaci, jsou výhodnou investicí do prevence chronických onemocnění a posílení zdraví, podpory společenských vazeb a kvality života a představují také přínos k ekonomickému a udržitelnému rozvoji zemí na celém světě.

Hlavní zásady podpory pohybové aktivity v celospolečenském měřítku

Země a organizace usilující o podporu aktivního způsobu života by se měly řídit následujícími zásadami, které jsou formulovány na základě Akčního plánu pro boj s hromadnými neinfekčními onemocněními (2008) a Globální strategie pro výživu, pohybovou aktivitu a zdraví (2004) Světové zdravotnické organizace a jiných mezinárodních chart zabývajících se zdravým životním stylem. Ke zvýšení úrovně pohybové aktivity a omezení sedavého způsobu života se organizacím a zemím doporučuje:

1. Přijmout vědecky podložené (evidence based) strategie, které jsou zaměřeny na celou společnost i její dílčí skupiny, zvláště pak na ty, které jsou z hlediska přístupu k pohybové aktivitě nejvíce ohroženy.
2. Zajistit rovný přístup s cílem snížit sociální a zdravotní nerovnosti a rozdíly v dostupnosti pohybové aktivity.
3. Zabývat se environmentálními, sociálními a individuálními determinanty pohybové inaktivity.
4. Spolupracovat na realizaci udržitelných opatření na národní, regionální a místní úrovni napříč různými sektory za účelem dosažení optimálních výsledků.
5. Rozvíjet lidský a materiálně-technický kapitál a podporovat výzkum, praxi, politiku, evaluaci a monitoring.
6. Uplatňovat celoživotní přístup naplňováním potřeb dětí, rodin, dospělých i lidí vyššího věku.
7. Přesvědčovat osoby s rozhodovací pravomocí i širokou veřejnost o potřebě intenzivnějšího politického úsilí a navýšení prostředků ve prospěch pohybové aktivity.
8. Brát ohled na kulturní jedinečnost a upravit strategie tak, aby odpovídaly místním specifikám, kontextu a zdrojům.
9. Podporovat volbu aktivního životního stylu, protože tato volba je nejen zdraví prospěšnější, ale i snazší.



Vymezení činnosti

Charta vyzývá k intenzivní činnosti ve čtyřech klíčových oblastech. Tuto činnost by měla vyvíjet vláda, občanská společnost, akademické instituce, profesní sdružení, soukromé firmy, jiné organizace působící ve zdravotnickém sektoru i mimo něj i samotná veřejnost. I přes vzájemnou rozdílnost se tyto čtyři oblasti doplňují a jsou předpokladem pro úspěšnou proměnu společnosti.

1. PŘIJETÍ A ZAVEDENÍ NÁRODNÍ POLITIKY A AKČNÍHO PLÁNU

Národní politika a akční plán udávají směr a zaručují podporu a koordinaci všech zapojených sektorů. Pomáhají také zaměřit se na zdroje a rozdělují odpovědnost. Národní politika a akční plán jsou významným ukazatelem politického úsilí. Neexistence celonárodní politiky však nesmí stát v cestě snahám státních, oblastních či městských organizací o podporu pohybové aktivity v jejich oblastech působnosti. Politiky a akční plány musejí:

- Vycházet z informací od širokého spektra příslušných aktérů.
- Jednoznačně stanovit klíčového aktéra zodpovědného za řízení pohybových aktivit, který může pocházet jak ze státního sektoru či nevládních organizací, tak z jejich vzájemné spolupráce.
- Definovat role a další související činnosti, které musí při realizaci plánu a při podpoře pohybové aktivity vykonávat státní, neziskové, dobrovolnické a soukromé organizace na národní, regionální a místní úrovni.
- Představit realizační plán, který definuje odpovědnost, harmonogram a financování.
- Využívat různé strategie tak, aby působily na faktory individuálního, sociálního, kulturního a urbanizovaného prostředí a informovaly jednotlivce a veřejnost o možnostech bezpečného a spokojeného aktivního života, motivovaly je k takovému životu a podporovaly jej.
- Přijmout vědecky podložené (evidence based) příručky.

2. ŠÍŘENÍ POLITIKY PODPORUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU

K dosažení udržitelných změn ve vládě a společnosti je nezbytná politická podpora a příznivé regulační prostředí. Politické strategie, které podporují zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, jsou zapotřebí na národní, regionální i místní úrovni. Jako příklady podpůrných strategií a směrnic mohou sloužit:

- Jednoznačně formulovaná národní politika, jež definuje cíle (kvantitativní i časové) ke zvýšení úrovně pohybové aktivity. Všechny sektory mohou sdílet společný cíl či cíle a vymezovat svůj specifický přínos v dané problematice.
- Městské a obecní plány a normy stavebních projektů, které podporují chůzi, jízdu na kole, využití veřejné dopravy, sport a rekreaci se zvláštním důrazem na rovný přístup a bezpečnost.
- Fiskální politika, jako jsou dotace, pobídky a daňové odpočty, které mohou podporovat účast na pohybové aktivitě nebo snížení daňové zátěže vedoucí k zmírnění překážek (např. daňové pobídky motivující k pořizování vybavení či členství v klubech).
- Přístupy pracovišť, která podporují infrastrukturu a programy pro pohybovou aktivitu a aktivní dopravu do práce a zpět.



- Vzdělávací strategie, které podporují povinnou tělesnou výchovu na vysoké kvalitativní úrovni, aktivní dopravu do školy, pohybovou aktivitu během dne a zdravé školní prostředí.
- Sportovní a rekreační politika a systémy financování, které zvýhodňují vyšší zapojení celého spektra veřejnosti.
- Vytvoření podmínek pro zapojení médií s cílem podpořit zvýšení politické odpovědnosti v oblasti pohybové aktivity.
- Masová komunikace a sociální marketingové kampaně za účelem zvýšení podpory pohybové aktivity ze strany společnosti i všech příslušných aktérů.

3. ZMĚNA CHARAKTERU SLUŽEB A FINANCOVÁNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Má-li být podpora pohybové aktivity úspěšná, ve většině zemí bude nezbytné přesměřovat priority na zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu. Změna charakteru služeb a systémů financování může přinést mnohé výhody, jako je pevnější zdraví, čistší vzduch, snížená intenzita dopravy, úspora nákladů a lepší schopnost utvářet společenskou vazbu. V následujících odstavcích uvádíme příklady opatření přijímaných v celé řadě zemí:

V oblasti vzdělávání:

- Vzdělávací systémy, které upřednostňují vzdělávací programy s povinnou tělesnou výchovou na vysoké kvalitativní úrovni, jež kladou důraz na nesoupeřivé sporty ve školách a proškolení všech učitelů v tělesné výchově.
- Programy pohybové aktivity soustřeďující se na činnosti, jež v nejvyšší možné míře zvyšují zapojení studentů bez ohledu na úroveň jejich dovedností a které jsou zaměřeny na pozitivní prožitek.
- Umožnění aktivního pohybu studentů během vyučování, o přestávkách, v průběhu polední přestávky a po vyučování.

V oblasti dopravy a plánování:

- Dopravní strategie a služby, které podporují a financují infrastrukturu usnadňující chůzi či jízdu na kole a veřejnou dopravu.
- Stavební zákony, které podporují pohybovou aktivitu.
- Výstavba stezek, které usnadňují přístup do národních parků a chráněných oblastí.



V oblasti plánování a životního prostředí:

- Vědecky podložené (evidence based) urbanistické plánování, které podporuje chůzi, jízdu na kole a rekreační pohybovou aktivitu.
- Urbanistické plánování, které vytváří příležitosti zvyšováním přístupu k veřejnému prostoru, v městském i venkovském prostředí, kde mohou být lidé všech věkových kategorií a schopností pohybově aktivní.

Na pracovišti:

- Programy na pracovištích, které vedou zaměstnance a jejich rodiny k aktivnímu životnímu stylu.
- Zařízení, která usnadňují účast na pohybové aktivitě.
- Motivační programy podporující aktivní dopravu do práce nebo cestování veřejnou dopravou.

V oblasti sportu, parků a rekreace:

- Masové zapojení a sport pro všechny, včetně osob minimálně sportovně založených.
- Infrastruktura pro celoživotní rekreační aktivity.
- Příležitosti k pohybové aktivitě pro osoby se speciálními potřebami.
- Podpora sportovců a jejich tréninkových aktivit.

V oblasti zdraví:

- Upřednostňování a zajištění prostředků na prevenci a podporu zdraví, včetně pohybové aktivity.
- Zjišťování úrovně pohybové aktivity pacientů či klientů zdravotnických zařízení při poskytování primární péče a krátká strukturovaná konzultace pro nedostatečně aktivní pacienty s odkazem na programy pro veřejnost.
- U pacientů s nemocemi, jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, některé druhy rakoviny nebo artritida, provádí zdravotní a pohybový specialista jako součást komplexní léčby také vyšetření tělesné kondice, které je zaměřeno na kontraindikace a jehož cílem je doporučit adekvátní pohybovou aktivitu.

4. ROZVOJ SPOLUPRÁCE PRO REALIZACI ČINNOSTÍ

Opatření zaměřená na zvýšení celospolečenské účasti na pohybové aktivitě musí být plánována a realizována prostřednictvím partnerské spolupráce, na níž se na národní, regionální i místní úrovni podílí veřejný i soukromý sektor i samotná veřejnost. Úspěch spolupráce spočívá v nalezení společných hodnot a programových činností a sdílení odpovědnosti a informací. Jako příklad uvádíme následující možnosti spolupráce, které podporují pohybovou aktivitu:

- Mezivládní pracovní skupiny na všech relevantních úrovních, které realizují akční plány.
- Veřejné iniciativy, v jejichž rámci různá ministerstva i nevládní organizace (například v oblasti dopravy, urbanistického plánování, umění, památkové péče, ekonomického rozvoje, environmentálního vývoje, vzdělávání, sportu a rekreace a zdraví) spolupracují a sdílí zdroje.
- Koalice nevládních organizací, které prosazují propagaci a podporu pohybové aktivity u oficiálních státních institucí.
- Národní, regionální a místní partnerské platformy s klíčovými organizacemi z různých sektorů a veřejní i soukromí aktéři podporující programy a politiky podpory pohybové aktivity.
- Partnerství s podskupinami obyvatel, včetně domorodých obyvatel, přistěhovalců a sociálně znevýhodněných skupin.



Výzva k činnosti

Výsledky současných vědeckých výzkumů jednoznačně poukazují na prospěšnost pohybové aktivity pro zdraví, ekonomiku a životní prostředí. K dosažení větší celosvětové odpovědnosti v oblasti zvýšení úrovně pohybové aktivity je zapotřebí jasné vytyčení cílů a politických priorit. **Torontská charta pohybové aktivity** přichází se čtyřmi opatřeními, která vycházejí z devíti hlavních zásad. Přijetí Torontské charty staví pevné základy a určuje směr zdraví prospěšné pohybové aktivity na celém světě.

Vyzýváme všechny příslušné aktéry, aby podpořili přijetí a realizaci Torontské charty pohybové aktivity a učinili jeden nebo více následujících kroků:

1. Deklarovat podporu **Torontské charty pohybové aktivity**, a vyjádřit tak kladný postoj ke všem čtyřem opatřením a devíti hlavním zásadám.
2. Zaslát kopii **Torontské charty pohybové aktivity** nejméně pěti svým kolegům a přesvědčit je, aby stejným způsobem pokračovali v šíření tohoto dokumentu.
3. Setkat se s osobami s rozhodovací pravomocí v různých sektorech a prodiskutovat, jak mohou národní plány a strategie řídicí se hlavními zásadami **Torontské charty pohybové aktivity** pozitivně ovlivnit činnost v těchto sektorech.
4. Mobilizovat síť a partnerství všech sektorů pro podporu a uplatňování Torontské charty.

Dále se členové Globální rady pro pohybovou aktivitu zavazují učinit následující:

- Přeložit konečnou verzi **Torontské charty pohybové aktivity** do francouzského a španělského jazyka případně do jiných jazyků.
- Šířit konečnou verzi **Torontské charty pohybové aktivity**.
- Pracovat se sítěmi pohybových aktivit a jinými zainteresovanými organizacemi, aby dále mobilizovaly vlády a osoby s rozhodovací pravomocí na celém světě k vyšší podpoře zdraví prospěšné pohybové aktivity.
- I nadále spolupracovat s jinými skupinami a organizacemi za účelem podpory zdraví prospěšné pohybové aktivity na celém světě.

Odkazy na podpůrné zdroje naleznete na www.globalpa.org.uk. Z této adresy také můžete Torontskou chartu pohybové aktivity přímo odeslat svým kolegům.

Navrhovaná citace: Globální rada pro pohybovou aktivitu, Mezinárodní společnost pro pohybovou aktivitu a zdraví. *Torontská charta pohybové aktivity: globální výzva k činnosti*. www.globalpa.org.uk 20. května 2010

