

# ميثاق تورونتو للنشاط البدني: نداء عالمي من أجل العمل

يعزز النشاط البدني الشعور بالسلامة، والصحة البدنية والعقلية، والوقاية من الأمراض، ويحسن من الترابط الاجتماعي ونوعية الحياة. بالإضافة إلى أن النشاط البدني يساهم في تحقيق فوائد اقتصادية ويسهم في المحافظة على الموارد البيئية المستدامة. إن المجتمعات التي تدعم النشاط البدني المعزز للصحة من خلال أساليبها المتنوعة والسهلة والمتناولة للجميع، وعبر طرق مختلفة على مدى الحياة، يمكنها تحقيق العديد من تلك الفوائد.

يحدد ميثاق تورونتو للنشاط البدني أربعة مبادرات عمل مبنية على تسعة مبادئ إرشادية ويعتبر هذا الميثاق بمثابة دعوة لجميع الدول والأقاليم والمجتمعات من أجل الوصول إلى مزيد من الالتزام السياسي والاجتماعي لدعم النشاط البدني المعزز للصحة للجميع.

## ما أهمية صدور ميثاق النشاط البدني؟

يعتبر ميثاق تورونتو للنشاط البدني بمثابة دعوة ومبادرة للعمل، وأداة لحشد التأييد بغرض إيجاد فرص دائمة لنمط حياة يقوم على النشاط البدني للجميع. ويمكن للمنظمات والأفراد المهتمين بتعزيز النشاط البدني استخدام هذا الميثاق في التأثير على صانعي القرار وتوحيد جهودهم على الصعيد المحلي والوطني والإقليمي لتحقيق الهدف المشترك. وتتضمن تلك المنظمات العاملين في مجال الصحة، والنقل، والبيئة، والرياضة، والترويج، والترفيه، والتصميم الحضري والتخطيط، بالإضافة للجهات الحكومية والخاصة ومنظمات المجتمع المدني والقطاع الخاص.

## النشاط البدني - استثمار فعال للإنسان، والصحة، والاقتصاد، والتنمية المستدامة

لقد أدى التقدم التكنولوجي، وعمليات التحضر، وبيئات العمل الخاملة، والاعتماد على المركبات الآلية، وتصميم المجتمع المرتكز على استخدام السيارات على جعل تصميم وهندسة كثير من النشاط البدني خارج الحياة اليومية في جميع أنحاء العالم. ومن العوامل التي قد ساهمت في الخمول وعدم الحركة أيضا هي نمط الحياة المليئة بالمشاغل، والتنافس على الأولويات، وتغير في البناء الأسري، وانعدام الترابط الاجتماعي. إن الفرص المتاحة لممارسة النشاط البدني مستمرة في الانخفاض، في حين أن معدل انتشار أنماط الحياة التي تساعد على الخمول وعدم الحركة في تزايد مستمر، مما يسفر عن تبعات وعواقب سلبية رئيسة على حياة المجتمع الصحية، والاجتماعية والاقتصادية في معظم الدول.

فمن الجانب الصحي، يعتبر عدم ممارسة النشاط البدني المسبب الرابع للوفاة من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والسرطان، فهو بذلك يسهم في وفاة ما يزيد عن ثلاثة ملايين شخص سنويا في العالم، والتي من الممكن تفاديها. ويؤثر قلة معدلات النشاط البدني أيضا في زيادة حالات السمنة عند الأطفال والراشدين. ولعل النشاط البدني ذو فائدة لكافة الشرائح العمرية. بالإضافة إلى أن النشاط البدني يسهم بالنمو الصحي والاجتماعي لذي الأطفال، ويقلل من خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة وتحسين الصحة النفسية لذي الراشدين. ولا بد من الإشارة إلى أن الفرصة دائما مواتية للبدء بممارسة النشاط البدني مهما بلغ العمر. فبالنسبة لكبار السن، فإن النشاط البدني يتضمن على فوائد واستقلال الجوانب الوظيفية والحركية لديهم، والإقلال من خطر السقوط (الوقوع) والكسور المتوقعة، والحماية من الأمراض ذات الصلة بتقدم العمر والشيخوخة.

ومن أجل التنمية المستدامة، فإن تعزيز ما يسمى بوسائل النقل أو وسائل التنقل الفعالة أو الأنشطة مثل المشي، وركوب الدراجات، واستخدام وسائل النقل العام يمكن أن تقلل من تلوث الهواء الضار بالصحة، ويخفف من انبعاث الغازات الصادرة إلى الغلاف الجوي، والمعروفة أيضا بأنها تؤثر سلبا على الصحة. إن التخطيط الحضري المناسب، والتصميم العمراني، وإعادة تطوير المدينة، يهدف إلى الحد من الاعتماد على المركبات الآلية والتي من الممكن في النهاية أن تسهم في زيادة وتيرة النشاط البدني لدى أفراد المجتمع، ولا سيما في البلدان النامية التي تعاني من التحضر والنمو السريع. إن زيادة استثمار وسائل التنقل النشطة يتيح خيارات مناسبة في حرية الحركة من مكان لآخر.

أما من الناحية الاقتصادية، فإن عدم ممارسة النشاط البدني أو الخمول البدني يزيد بشكل كبير في تكاليف الرعاية الصحية المباشرة وغير المباشرة، ولها تأثير كبير أيضا على الإنتاجية، وعلى عدد سنوات حياة الفرد بقواه الصحية المناسبة. وتعتبر السياسات والإجراءات التي تؤدي إلى تفعيل زيادة المشاركة في النشاط البدني استثمار فعال للوقاية من الأمراض المزمنة، وتحسين الوضع الصحي، وتعزيز التواصل الاجتماعي، وجودة الحياة، فضلا عن تحقيق فوائد اقتصادية للمجتمع وتحقيق التنمية المستدامة للدول في جميع أنحاء العالم.

## المبادئ التوجيهية لنهج النشاط البدني القائم على مستوى السكان

إن الدول والمنظمات التي تعمل من أجل زيادة المشاركة في مشروع النشاط البدني يفترض أن تعتمد على المبادئ التوجيهية التالية. فهذه المبادئ تتفق مع ما يسمى بخطة عمل الأمراض غير السارية (٢٠٠٨)، ومع الإستراتيجية العالمية للغذاء والنشاط البدني والصحة (٢٠٠٤)، الصادرة من منظمة الصحة العالمية، فضلا عن غيرها من المواثيق الدولية لتعزيز الصحة. ومن أجل زيادة مستوى النشاط البدني، والتقليل من السلوك الخامل، فينبغي أن تشجع الدول والمنظمات على المبادئ الآتية:

- ١ - تبني وإتباع قواعد استراتيجيات مبنية على براهين علمية تستهدف كافة الشرائح السكانية، بالإضافة إلى الجماعات السكانية الفرعية ولا سيما تلك التي تواجه عقبات أو صعوبات أكبر في طريق ممارسة النشاط البدني.
- ٢ - تبني مبدأ العدالة بهدف الحد من عدم المساواة ومن الفوارق الاجتماعية، والصحية، في حق الوصول لممارسة النشاط البدني.
- ٣ - معالجة محددات الخمول البدني وعدم ممارسة النشاط البدني من الجوانب البيئية، والاجتماعية، والفردية.
- ٤ - تنفيذ إجراءات مستدامة وبالشراكة مع القطاعات المتعددة على المستويات الوطنية، والإقليمية، والمحلية من أجل تحقيق أكبر قدر من التأثير.
- ٥ - بناء الكوادر ودعم التدريب في مجال البحث العلمي، والعمل الميداني، ورسم السياسات، والتقييم والرصد.
- ٦ - استخدام نهج دورة الحياة وذلك لتلبية احتياجات الأطفال، والعائلات، والراشدين، وكبار السن.
- ٧ - دعوة صناعات القرار، والمجتمع بشكل عام من أجل توفير الموارد وزيادة الالتزام السياسي للنشاط البدني.
- ٨ - ضمان مراعاة الحساسية الثقافية، وتبني استراتيجيات لاستيعاب "الواقع المحلي المتفاوت" سواء من حيث سياقها أو مواردها.
- ٩ - تفعيل اختيارات الفرد الصحية من خلال جعل خيار النشاط بدنيا خيارا سهلا.



## إطار العمل

يدعو هذا الميثاق إلى اتخاذ إجراءات منسقة عبر أربعة مجالات رئيسية. وينبغي أن يشارك في هذا العمل الحكومات، والمجتمع المدني، والمؤسسات الأكاديمية، والجمعيات المهنية، والقطاع الخاص، والمنظمات الأخرى داخل وخارج القطاع الصحي، بالإضافة إلى المجتمعات المحلية نفسها. إن هذه المجالات العملية الأربعة المميزة والمكاملة لبعضها البعض هي اللبنة الأساسية لنجاح التغيير لدى أفراد المجتمع.

### ١ - تنفيذ سياسة وطنية وخطة عمل

تمدنا السياسة الوطنية وخطة العمل بالتوجيه، وتدعم كذلك التنسيق بين العديد من القطاعات المختلفة، وتساعد على تركيز الموارد وتحديد المسؤوليات. وتعتبر السياسة الوطنية وخطة العمل مؤشراً هاماً على مدى الالتزام السياسي. ومع ذلك، في حالة عدم وجود سياسة وطنية، فإنه يجب ألا تتأخر أو تتعطل جهود مؤسسات الدول، والمحافظات، والبلديات، في تعزيز النشاط البدني كل في مجال سلطتها واختصاصها. ويجب على السياسات وخطط العمل أن:

- تحظى باكتساب مساهمات ومشاركات قطاع عريض من الشركاء المعنيين.
- تحدد قيادة واضحة للنشاط البدني، والتي قد تأتي من أي قطاع حكومي، أو غيرها من الجهات المعنية غير الحكومية، أو من خلال التعاون بين القطاعات المتعددة.
- رسم الأدوار، وتحديد الإجراءات من قبل الحكومة، والجهات التطوعية، ومنظمات القطاع الخاص غير الربحية وعلى كافة المستويات الإقليمية والمحلية التي ينبغي اتخاذها لتنفيذ الخطة وتعزيز النشاط البدني.
- تقديم خطة تنفيذية يتم من خلالها تحديد المسؤوليات، والجدول الزمني، والتمويل.
- تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المختلفة لخلق بيئة مناسبة وذات تأثير على الفرد، وعلى العوامل الاجتماعية والثقافية، والبنية البيئية المحيطة والتي تسعى لتعليم الأفراد والمجتمعات المحلية وتشجعهم وتدعمهم لممارسة النشاط البدني بطرق آمنة وممتعة.
- اعتماد الإرشادات القائمة على المبادئ التوجيهية بشأن النشاط البدني والصحة.

### ٢ - تبني سياسات تدعم النشاط البدني

هناك حاجة إلى تبني إطار سياسة داعمة وبيئة تشريعية لتحقيق التغييرات في بنية الحكومة والمجتمع لدعم النشاط البدني. فهناك حاجة لوضع سياسات تدعم النشاط البدني المعززة للصحة على المستوى الوطني، والإقليمي، والمحلي. ومن الممكن عرض أمثلة تشمل على اللوائح والسياسة الداعمة بالآتي:

- إعداد سياسة وطنية واضحة تتضمن أهداف خاصة ترمي إلى زيادة النشاط البدني وتحدد درجة أو مقدار هذا النشاط من حيث الحجم والمدة. ويمكن لجميع القطاعات تقاسم تلك الأهداف المشتركة مع تحديد مساهماتها في هذا الجانب.
- إعداد سياسات تخطيط حضرية وريفية وخطوط إرشادية عامة تدعم ممارسة رياضة المشي، وركوب الدراجات الهوائية، واستخدام النقل العام، إلى جانب توفير أماكن للرياضة والترفيه، مع التركيز الخاص على تحقيق مسار عادل وآمن لكل من هذه المناطق الحضرية والريفية على حد سواء.
- إعداد السياسات المالية المناسبة مثل الإعانات، والحوافز، والتخفيضات الضريبية، التي يمكن أن تدعم المشاركة في النشاط البدني، أو بالإمكان فرض أو خفض بعض الضرائب من أجل الحد من العقبات التي تحول دون تسهيل ممارسة النشاط البدني مثل تلك الحوافز الضريبية على أجهزة ومعدات النشاط البدني، أو على الاشتراك بعضوية في الأندية الرياضية أو الصحية.
- إعداد سياسات خاصة بمراكز العمل والتي تدعم البنية التحتية، والبرامج الخاصة بالأنشطة البدنية، وتلك التي تعمل على تشجيع استخدام وسائل التنقل النشط من وإلى مقر العمل.



• إعداد السياسات التربوية التي تدعم التربية البدنية الإلزامية ذات الجودة العالية، واستخدام وسائل التنقل النشط إلى المدرسة، وممارسة النشاط البدني خلال اليوم الدراسي، وتعزيز البيئة المدرسية الصحية.

• إعداد سياسة رياضية وترفيهية، ونظم تمويل تساهم في زيادة مشاركة المجتمع بجميع أفرادهم وشرائحه.

• دعوة وسائل الإعلام للمشاركة الفعالة والتأثير على زيادة الالتزام السياسي للنشاط البدني. فعلى سبيل المثال، يتم إعداد التقارير وكذلك الحال بالنسبة لتقارير يتم إعدادها بواسطة المجتمع المدني والتي تتابع تنفيذ آليات النشاط البدني وكذلك إجراءات زيادة المساءلة تجاه أي تقصير.

• الاعتماد على آليات أو حملات الاتصال الجماهيري، وحملات التسويق الاجتماعية وذلك بهدف زيادة دعم المجتمع، وأصحاب المصلحة لمبادرة مشروع النشاط البدني.

### ٣ - إعادة توجيه الخدمات والتمويل لإعطاء الأولوية للنشاط البدني

إن نجاح عملية تعزيز أو تشجيع النشاط البدني في معظم الدول يتطلب إعادة توجيه وتحديد الأولويات لصالح النشاط البدني المعزز للصحة. إن إعادة توجيه الخدمات، ونظم التمويل لصالح النشاط البدني المعزز للصحة يمكن أن تعود بفوائد متعددة تتمثل في الصحة الأفضل، والبيئة النظيفة، وانخفاض في معدلات الازدحام المروري، وتوفير التكاليف، وزيادة في التواصل الاجتماعي. ومن أمثلة مبادرات العمل الجاري تنفيذها حالياً في العديد من البلدان يمكن عرضها بالآتي:

#### في مجال التعليم :

- وضع موضوع النشاط البدني في النظام التعليمي على سلم الأولويات بحيث تكون الجودة العالية فيه لمناهج التربية البدنية، وأن تكون بشكل إلزامي، مع التركيز على الرياضة غير التنافسية في المدارس، وتطوير برامج تدريبية للتربية البدنية لجميع المعلمين.
- إعداد برامج للنشاط البدني تركز على مجموعة من الأنشطة التي توسع من المشاركة بغض النظر عن المستوى المهاري لها والتي من الممكن أن تركز على الاستمتاع.
- تهيئة المناخ وإتاحة الفرص للطلاب حتى يكونوا ذو نشاط أثناء الحصة الدراسية، وعند فترات الراحة، وأثناء وقت الغداء، وبعد المدرسة.

#### في مجال النقل والتخطيط :

- إقرار سياسات وخدمات وسائل النقل التي تمول وتدعم مشاريع البنية التحتية للمشبي، وركوب الدراجات، ووسائل النقل العامة. فيتم مثلاً تحديد نسبة مئوية من تمويل البنية التحتية للشوارع من أجل دعم النشاط البدني الذي يعتمد على المشي وركوب الدراجات الهوائية.
- أنظمة خاصة بالبناء من التي تشجع علي ممارسة النشاط البدني وتدعمه.
- إنشاء وتصميم مسارات المشي في المتنزهات الوطنية، والحدائق، والمناطق المحمية لزيادة فرص الوصول إليها واستخدامها.



## في مجال التخطيط والبيئة :

- التصميم في مجال التخطيط الحضري الذي يدعم المشي، وركوب الدراجات، والنشاط البدني الترفيهي.
- التصميم الحضري الذي يوفر أماكن سهلة الوصول لتحقيق فرص للرياضة، والترفيه، والنشاط البدني من خلال زيادة إمكانية الوصول إلى هذه الأماكن العامة، حيث يمكن للناس بكافة أعمارهم وشرائحهم أداء نشاطاً بدنياً في المناطق الحضرية والريفية.

## في مكان العمل :

- إعداد وتصميم برامج خاصة في أماكن العمل تشجع وتدعم الموظفين، وأسرههم لزيادة أنماط الحياة التي تعتمد على الحركة والنشاط.
- توفير التسهيلات والمنشآت اللازمة التي تشجع على المشاركة في النشاط البدني.
- تقديم الحوافز لاستخدام وسائل التنقل النشط إلى العمل (مثل التشجيع على المشي واستخدام الدراجة) أو باستخدام وسائل النقل العام بدلاً من قيادة السيارة.

## في مجال الرياضة، والحدائق العامة وأماكن الترفيه :

- تبني المشاركات الجماعية والرياضة للجميع، بما في ذلك إشراك الأفراد السلبيين لزيادة فرص المشاركة للجميع.
- توفير البنية التحتية للأنشطة الترفيهية للمراحل العمرية المختلفة عبر مسار الحياة.
- توفير الفرص المناسبة لذوي الإعاقة حتى يكونوا مشاركين ونشطاء بدنياً.
- بناء القدرات بين أولئك الذين يقدمون الرياضة من خلال زيادة تدريبهم على النشاط البدني.

## في مجال الصحة :

- أن يعطى للنشاط البدني الأولوية الرئيسية لتوفير الموارد المناسبة لتعزيز الوقاية والصحة.
- فحص مستوى النشاط البدني لدى المرضى والزائرين في كل عيادات الرعاية الصحية الأولية، مع تقديم مشورة وجيزة ومنظمة، والإحالة إلى برامج مجتمعية خاصة للمرضى قليلي النشاط.
- فيما يتعلق بالمرضى المصابين بأمراض مثل مرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطانات، و التهاب المفاصل، فينبغي خضوعهم للفحص من قبل مختصين في مجال الصحة والنشاط البدني للوقوف على المشكلات والموانع الصحية، ومن ثم تقديم المشورة بشأن ممارستهم للنشاط البدني كجزء من خطط العلاج، والإدارة والمراجعة.

## ٤ - تطوير جهود مشتركة من أجل العمل

لتنفيذ إجراءات الميثاق لا بد من توسيع قاعدة المشاركة لأفراد المجتمع في النشاط البدني، وأن ترسم من خلال خطط واضحة لها ويتم تنفيذها من خلال جهود مشتركة وتعاون يشمل القطاعات المختلفة، والمنظمات المحلية، على الصعيد الوطني، وعلى المستوى المحلي. إن تطوير جهود مشتركة ناجحة يتم من خلال تحديد بعض المعايير المشتركة والأنشطة المتعددة وتقسيم وتبادل للمسؤوليات، والمعلومات. ومن الأمثلة على الجهود المشتركة التي تدعم تعزيز النشاط البدني هي:

- مجاميع العمل الحكومية على جميع المستويات ذات الصلة بتنفيذ خطط العمل.
- المبادرات المجتمعية التي تصدر من المؤسسات الحكومية المختلفة، والهيئات غير الحكومية (على سبيل المثال: مؤسسات النقل، والتخطيط الحضري، والفنون، والصيانة، والتنمية الاقتصادية، والتنمية البيئية، والتعليم، والرياضة، والترفيه، والرعاية الصحية) التي تعمل في تعاون وفي مشاركة للموارد.
- اتحاد وتحالف من المنظمات غير الحكومية التي تم إنشاؤها حتى تدعو الحكومات لتعزيز النشاط البدني.
- المنظمات الوطنية أو الإقليمية أو المحلية مع هيئات رئيسية من قطاعات متعددة، ومن أصحاب المصالح الخاصة من الجمهور، والقطاع الخاص لتعزيز البرامج والسياسات.
- تكوين جهود مشتركة مع مجموعات سكانية فرعية مختلفة بما في ذلك السكان الأصليين من المواطنين، والمهاجرين، والفئات الاجتماعية ذات الفرص المحدودة أو المحرومة.



# دعوة إلى العمل

تتوفر دلائل علمية قوية من العلم تشير إلى فوائد النشاط البدني للصحة، وللاقتصاد، وللبيئة بشكل عام. وهناك حاجة ملحة لوضع اتجاه واضح وقوي لتحقيق أكبر قدر من الالتزام لزيادة معدلات النشاط البدني في جميع أنحاء العالم. ويبرز **ميثاق تورنتو للنشاط البدني** أربع مبادرات عمل مبنية على تسعة مبادئ توجيهية إرشادية. وسوف يوفر تنفيذ ميثاق تورنتو أساساً وتوجهاً متيناً للنشاط البدني المعزز للصحة في جميع الدول.

**نحن نشجع** جميع أصحاب المصلحة والاهتمام بدعم وتبني وتنفيذ **ميثاق تورنتو للنشاط البدني**، والإسهام في تحقيق واحد أو أكثر من الإجراءات الآتية :

- ١ - قم بإظهار موافقتك مع مجالات العمل الأربعة وكذلك المبادئ التوجيهية التسعة وذلك من خلال تسجيل الدعم لميثاق تورنتو للنشاط البدني.
- ٢ - أرسل نسخة من **ميثاق تورنتو للنشاط البدني** إلي ما لا يقل عن خمسة من الزملاء وقم بتشجيعهم على أن يفعلوا الشيء نفسه.
- ٣ - اجتمع مع صانعي القرار في مختلف القطاعات لمناقشة كيفية تنفيذ الخطط الوطنية وسياسات العمل لإتباع المبادئ التوجيهية لميثاق تورنتو للنشاط البدني عبر مختلف القطاعات وللتأثير الإيجابي على سير عمل هذه القطاعات.
- ٤ - قم بحشد جميع الشبكات والشراكات في جميع القطاعات لدعم وتنفيذ ميثاق تورنتو.

**في المقابل**، يلتزم أعضاء المجلس العالمي لتعزيز النشاط البدني بالإجراءات الآتية :

- ترجمة النسخة النهائية لميثاق تورنتو للنشاط البدني إلى الفرنسية، والإسبانية، والعربية وإلى لغات أخرى.
- نشر النسخة النهائية من ميثاق تورنتو للنشاط البدني على نطاق واسع.
- العمل مع مجموعات ذات الاهتمام بالنشاط البدني، والمنظمات المعنية الأخرى لحشد مزيد من التأييد من الحكومات وصناع القرار في جميع أنحاء العالم وذلك بهدف زيادة الالتزام من أجل تعزيز النشاط البدني المعزز للصحة.
- مواصلة التعاون مع الكيانات والمنظمات الأخرى من أجل الدعوة لتعزيز النشاط البدني المعزز للصحة في جميع أنحاء العالم.

للوصول إلى روابط المصادر الداعمة ذات الصلة، وإرسال ميثاق تورنتو للنشاط

البدني مباشرة للزملاء يرجى زيارة الموقع: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)



مجلس التأييد العالمي للنشاط البدني  
الجمعية الدولية للنشاط البدني والصحة.  
ميثاق تورنتو للنشاط البدني: نداء عالمي من أجل العمل.  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

٢٠ مايو ٢٠١٠

